

聴く

新潟いのちの電話だより

2016.6

No.129



相談電話

(025) 288-4343

上 越(025) 522-4343

長 岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村 上(0254) 53-4343

演奏家の原点は高野山

史佳 Fumiyoshi

高野山は、私の演奏家の原点となった聖地です。2000年4月、大阪のあるお寺の祝賀会で、私は新潟高橋竹山会と一緒に祝奏のステージに立ちました。その会場は、祝賀会ということもあり、非常に賑やかな状況でした。私たちの演奏に耳を傾けてくれる人は、一人もいない、そんな風を感じながらの演奏でした。三味線で生きていく！と死に物狂いでめり込んでいる時だったので、その会場の雰囲気に対して、私は残念な思いがあり、非常に不貞腐れた表情だったと思います。その祝賀会から数週間後の事、私に一本のビデオテープが送られてきました。ビデオには、祝賀会での演奏の映像が収録されており、私の演奏がずっとアップで映っていました。お手紙には、こう書かれていました。「あなた方の演奏は、素晴らしかった。ぜひ、高野山にきて演奏をお願いしたいのです」誰も、聴いていないと勝手に決めつけ、面白くない表情で演奏していた私に対して、その方は、こうおっしゃってくれました。本当に自分自身が恥ずかしくなりました。それから、その方と連絡を取り、9月高野山での演奏会が実現しました。

高野山での演奏会には、色々な想いを持った人々が集まりました。心に傷を負っている人、人生に悩みを抱えている人、また、充実した人生を送られている人、様々な人間模様を垣間見ることができました。三日間に及ぶ演奏会、聴衆は、一音も聞き逃す事なく、私たち親子の演奏に対峙してくれました。まさに、生きている者同士の魂の共鳴となりました。私の演奏は、当然プロとしてはまだまだの技量ではありましたが、本当にその場にいた全員が私の想いを理解してくれました。その方が、私にとって人生最大の恩師となりました。今も、あの高野山の演奏会が、私の原点です。いのちの電話の講演会でも、いつも、この時の事が思い出され、同じような感覚で演奏しています。いのちの電話は私の心の寄りどころなのです。

(三味線プレイヤー)

ある日の相談室より

その日はいつものように「はい、いのちの電話です」と言って受話器をとりました。いつもと同じように受けたつもりです。でも、その人はこちらに向かって「私と話したくないですか?」と言いました。「どうしてそう思ったのですか?」と聞いてみると「なんだか、(あなたが)嫌そうだから」と言うのです。「そんな風に聞こえましたか」と言うと「はい」と言い、話をしないで、その電話は切れてしまいました。

何が、どう悪かったのか? 私は今、嫌そうだった? と、自問自答してみてもよくわからず、モヤモヤしたものが残りました。どうして? 初めての体験にとまどいながらも、なんとか気持ちを整理して電話を受け続けました。

その後、またいつものように「はい、いのちの電話です」と言って受話器をとると、今度の方は「つながってラッキーでした。話がしたくて」と言い、たくさん話して終わりました。

いつもと同じように受けているつもりでも、こちらの何を感じ取るのか、掛け手の方のつながった時の反応は様々です。どうしてそういう反応になるのか、他人の気持ちを理解するのは難しいけれど、少しでも、わかろうとする気持ちを忘れないようにと自分に言い聞かせました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。
電話番号 0120-738-556

ストレスマネジメント入門1

後藤 実

皆さん、今の自分の生活で“ストレス”という言葉から思い浮かぶものはなんですか。しばしご自身に問いかけてみてください。いかがでしょうか。

ストレスというコトバは「心を蝕む現代社会のストレス」などという言語表現で何かがわかった気になるほど曖昧で、だからこそ便利な言葉として使われもするのでしょう。今ではトラウマというコトバの方がもっと曖昧で便利に使われているのでしょうか。

さて、ストレスという言葉は、もともと工学の用語で、物体に圧力が加わり歪んだ状態、を指すのだそうです。つまり「ストレス＝圧力＋歪み＝きっかけとなる出来事（ストレッサー）＋心身の歪み（ストレス反応）」と理解できそうです。ストレッサーは、①ライフイベント（進学、就職、結婚、離婚…）、②日常のいらだちごと（人づきあい、騒音…）、③戦争や事故・災害など命にかかわるもの、などに整理されます。ストレス反応の経路は①身体の変化（胸がドキドキ、胃がキリキリ…）、②感情の変化（怒り、悲しみ、落胆…）、③ふるまいの変化（多弁、多動、動かない、回避行動…）と整理されます。

はい、冒頭に思い浮かべていただいたストレスを、ストレッサーとストレス反応に分けてみるとどうなるでしょうか。イヤな上司、と思い浮かべたあなた、それだけだとかなりぼんやりしてますね。イヤな上司にまつわるどんな場面が最もストレッサーとなっているのでしょうか。それに対してあなたにはどんなストレス反応が生じているのでしょうか。

私たちが普段のおしゃべりでストレスというコトバを使うとき、頭の中でここまで整理、理解した上で使っているわけではないでしょう。使う方もきく方も、ぼんやりとした意味で、使い、ききながしているのだと思います。

私たちが相手に関心を向け話を聴いていく過程のなかで、理解を一緒に作っていけるといいなと思っています。

（臨床心理士）

お知らせ

第34期相談員養成講座開講

2016年度の養成講座が、5月12日、受講者16名で開講しました。電話相談に必要な知識や「聴く」スキルを、1年かけて体験的に学んでいきます。養成講座の募集は秋からとなります。今後ともご支援をお願いいたします。

チャリティーバザー

(新潟いのちの電話後援会主催)

日時 9月25日(日)11時から

会場 新潟市総合福祉会館

バザーで販売する物品のご寄付につきまして、今年もぜひご協力をお願いいたします。物品の受付は8月からです。新潟市内の方は、ご連絡をいただければ受け取りにうかがいます。



会費納入のお願い

毎年6月に、会費納入のお願いをしています。

いただいた会費は、センターの維持費、相談員の研修費など、いのちの電話の活動に使わせていただきます。ご協力、ご支援をお願い申し上げます。

ネット相談の状況

「いのちの電話インターネット相談」は、全国9か所のいのちの電話で受けており、昨年4月から新潟も参加しています。

2015年4月19日(開始日)から、2016年3月までの相談状況です。

相談受信数 201件

(うち、自殺傾向のあるものは

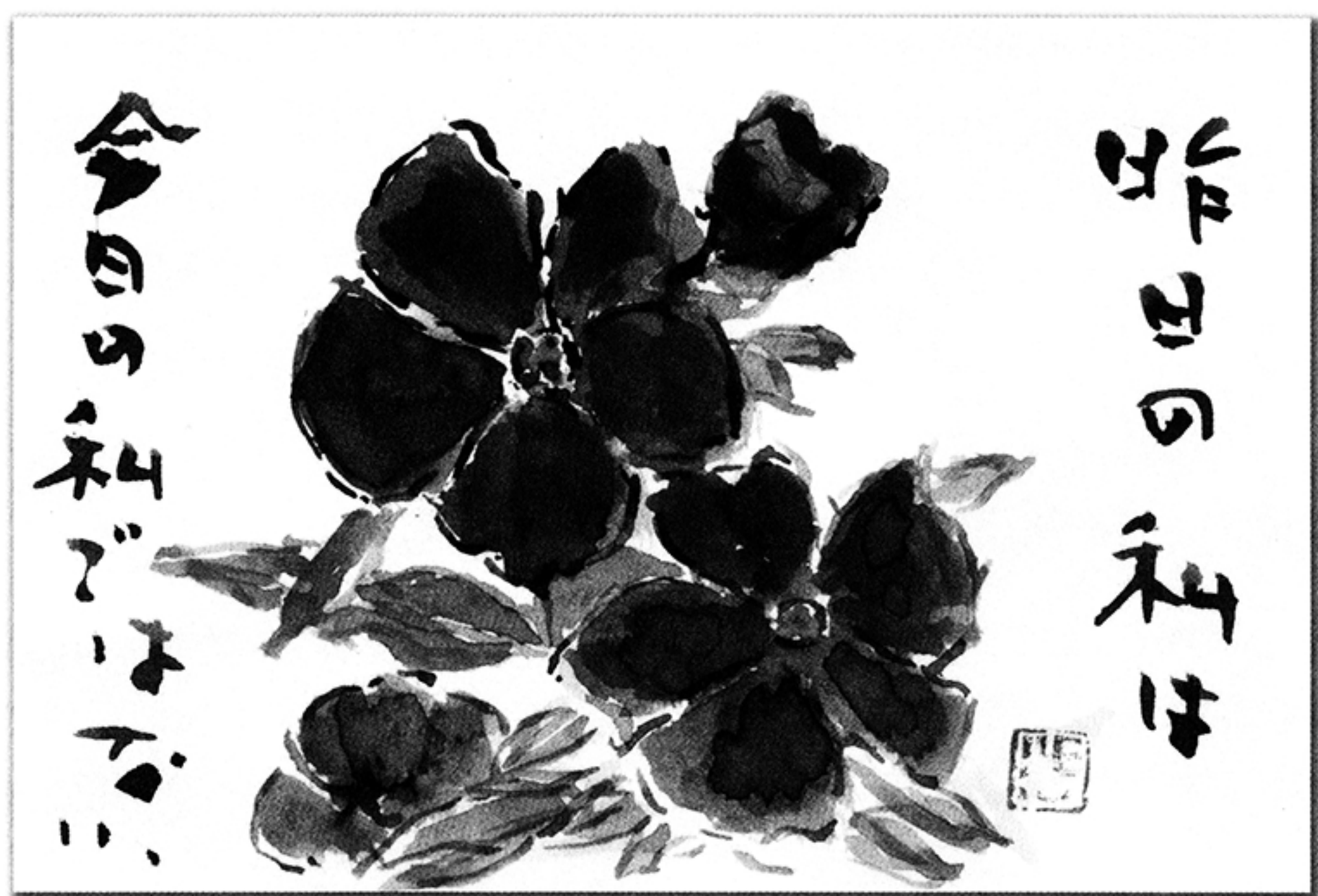
88件 44%)

2016年6月22日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677
ホームページアドレス <http://www.ni-denwa.jp/>

6月の絵手紙



Sakurai Kouji

フィル・ボスマンスの詩をご愛読くださり、
ありがとうございました。

本号より櫻井浩治氏の「絵手紙」をお届けいたします。