

聴く

新潟いのちの電話だより

2016.9

No.130



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

初代高橋竹山先生への想い

史佳 Fumiyoshi

演奏家の原点は高野山。前回の掲載で嬉しい反響を沢山頂きまして、ありがとうございました。昨今、史佳Fumiyoshiというアーティスト名が定着してきて、故郷新潟に地盤が出来つつあることは本当に嬉しいことです。そんな私には、高橋竹秀(ちくしゅう)という芸名があります。初代高橋竹山流の正統継承者の証です。三味線を再開した2000年から2003年まで、この芸名で演奏活動していました。しかし、2003年5月、Roots-tabibito-という曲を自身初めて作曲した時に、本名の小林史佳に戻ることを決意しました。芸名という肩書きに頼るのではなく、ありのままの小林史佳という人間の三味線を聴いてもらうだけでいい。そんな想いからです。今では、苗字もとって、史佳だけになりましたが…(笑)。さて、本名に戻って一番良かったこと、それは、初代高橋竹山という巨匠と自然と対峙できる自分を見つけられたことです。芸名の時は、竹山先生のように三味線を弾きたい、死に物狂いで音源を聴き、三味線の手を取り、稽古をし、ステージに立っていました。でも、それは全く意味のないことでした。なぜなら、私は、竹山先生ではないからです。生きてきた人生も違う、時代も違う、その中で竹山先生を模倣することは、すごく怠慢な考えであると感じました。竹山先生じゃなくていい、史佳の三味線の音色を聴きたい、そんなファンの人を増やしたい、そう思い続けて現在に至っています。芸を引き継ぐということは、三味線のテクニックを引き継ぐことではなく、魂を引き継ぐことである、そのことに気づいたのです。自分らしさ、ありのまま、自然体、それが現在の史佳の三味線スタイルです。

講演会の最後にスライド投影でメッセージを伝えているのですが、その時演奏しているのが、そうRoots-tabibito-なのです。皆さん一人一人、ありのままがいいのです。新潟ののちの電話の講演会は、私を現在進行形で成長させてくれている大切な場所です。

(三味線プレイヤー)

ある日の相談室より

「アパートなんです。話し声が迷惑になるといけないので…」深夜、若い女性の小さな声でした。「ごめんなさい。私なんかよりずっとつらい方もいるでしょうに、すみません…」と、遠慮がちに話されます。小さな声を聴きもらすまいと、集中します。

職場では、残業続きでヘトヘトだといいます。わがままなお客様、パワハラぎみの上司、マイペースな後輩、要領のいい同僚、みんなが温厚な彼女を頼りにしているようです。「あなたじゃないと」そう言われると「がんばらなきゃ」と思う。断ったり、休みをとるのが申し訳なく、面倒な仕事や雑務も引き受けている。反面、「都合のいい人」扱いされているようでモヤモヤする…。

友だち同士では、ネガティブな話は「いじられて」「ネタにされる」だけ。実家の親は、帰宅やお風呂の時間、食事まで、なんでもかんでも干渉し、意に添わないと何時間もお説教。「疲れた、もう無理…」涙声が混じります。

仕事をがんばり、人ともうまくやっているけれど、むなしい。理解し、ねぎらってくれる人はいない。淋しさ、悔しさが伝わってきました。少しの沈黙の後、彼女はふとつぶやきました。「私、残業じゃなく、人に気を遣い過ぎて、疲れてしまったんですね」「イライラしたり、疲れるときがあって、当たり前ですよ。罪悪感なく、休日を楽しんでいいですよね…」

ひとりきりの深夜、気を遣い、小声で電話をかけている彼女。いつも自分の気持ちをおさえてばかりで、疲れ果ててしまった。でも、自分を大切にしようと思い直し、言葉にされました。どうかこの休日は、思い切り楽しみ、癒されますようにと願い、受話器を置きました。



(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 **0120-783-556**

(8月からこの番号に変わりました)

ストレスマネジメント入門2

後藤 実

前は、ストレスとよばれるものを“ストレス（原因）”と“ストレス反応（結果）”に分けてみよう、というお話をしました。今回はストレスの個人差というお話です。

世の中にはその人が受けているストレスや体験しているストレス反応を測定し点数化してくれる便利な質問紙があります。これらを利用して複数の人のストレスとストレス反応を調べてみると、面白いことがわかります。ストレスの量が同様に低いにもかかわらず、ストレス反応が高い人もいれば低い人もいます。また、ストレスの量が同様に高いにもかかわらず、ストレス反応が高い人もいれば低い人もいます。低ストレスで低ストレス反応、高ストレスで高ストレス反応なのはわかりやすいのですが、ストレスが低いにも関わらずストレス反応が高い人、ストレスが高いにも関わらずストレス反応が低い人がいることになります。

つまりストレスがそのままストレス反応に結びつくわけではないようです。ストレスとストレス反応の間には、そこを媒介するいくつかの要因があり、その要因如何によって、ストレス反応は高くもなれば低くもなると考えられています。その要因とは何でしょうか。そのストレスを①どのように受け止め（認知的評価）、②どう対処したか（コーピング）で、ストレス反応は違ってきます。さらに③周囲の支え（ソーシャルサポート）の有無は大きいでしょう、④ストレス反応の緩め方（リラクセーション技法）を知っていれば便利でしょう。

私たちは自分の認知的評価やコーピング、ソーシャルサポートといったことを常々意識しているわけではないでしょう。とかく人の行動は自動化されます。不本意ながらくり返している“お決まりのパターン”や“いつものクセ”があるのだとしたら、それに気づいてもらえるきっかけとなる対話を提供できればと思います。

（臨床心理士）

お知らせ

相談員養成講座開講

5月に開講した2016年度の養成講座は、順調に進んでいます。毎週1回の学習は、厳しいこともありますが、受講生、スタッフともに、積極的に取り組んでいます。2017年度の募集は12月からとなります。一緒に活動する仲間がさらに増えることを願っています。

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～14時
会場 新潟市総合福祉会館
2階 多目的ホール

今年で30回目となりました。後援会の方々が中心になり、準備を進めてくださっています。日用品、雑貨、手作り品などのほか、切り花や野菜の販売、喫茶コーナーもごさいます。ご来場をお待ちしております。

新潟いのちの電話 心の健康セミナー

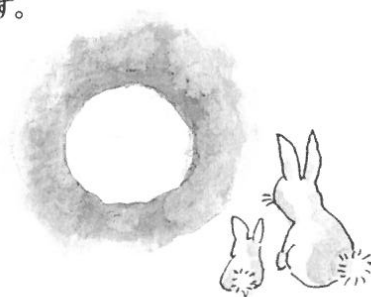
今年度も開催いたします。

- 11月7日(月)
長岡市 アオーレ長岡
- 11月11日(金)
新潟市 新潟日報メディアシップ
(講師) 史佳 Fumiyoshi
高橋 竹 育
及川 紀久雄

会費納入ありがとうございました

いのちの電話の活動をご理解いただき、お寄せいただいたご厚意に、あらためて感謝申し上げます。

会費は大切にに使わせていただきます。



2016年9月15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/>

9月の絵手紙



Sakurai Kouji