

ひとりぽっちで悩まずに—  
**(019)654-7575**

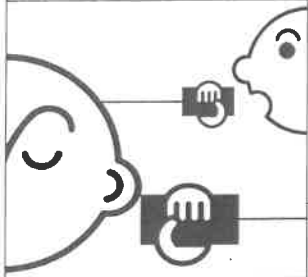


facebookはこちら

ホームページはこちら



**第 137 号**



社会福祉法人

<http://moriokainochi.lomo.jp>

# 盛岡いのちの電話

2023年12月1日発行  
発行人・右京 昌久

●事務局 〒020-8691 ●  
盛岡中央郵便局私書箱69号

TEL 019-652-4162  
FAX 019-626-5678

## 『不確実さに留まる』

盛岡いのちの電話理事  
熊地 美枝

3年前、盛岡に初めて来たときから今でも大好きな景色は、通勤途中の旭橋から望む岩手山と北上川の風景です。気持ちが沈んでいるときも、その景色に癒され、清々しい気持ちになります。盛岡は、豊かな自然と歴史的建造物が残るまち並みの中に、憩いの場ともなる喫茶店も多くあり、知らず知らずに思索にふけることがしやすい場所であるように思います。ゆったりした時間の流れに身をゆだねる心地よさを感じます。

一方、現代社会では、インターネットの普及で、大量の情報に容易にアクセスできる状況にあり、あわただしく進む社会の中では、早急に結論を出すことに価値がおかれることも少なくないように思います。私は、大学で精神看護学を教えています。すぐに答えが欲しい、正解を教えてほしいという学生の多さに驚かされます。看護は対人援助職と呼ばれ、その対人関係の中で生じるできごとの意味や相手の内なる思いに心を寄せることが求められます。ときに、答えは一つではないこともありますし、早急に問題解決を図ろうとすると、見せかけの答えを見つけて安堵する結果にもなりかねません。

どうしたものかなあと思っていたところ出



盛岡城跡公園(旧岩手公園)の石垣

公園内には石川啄木の歌碑や宮沢賢治の詩碑がある

会ったのが、精神科医で小説家の帯木蓬生さんの書籍「ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力」です。能力というとなんかを成し遂げるポジティブな力のイメージがありますが、ネガティブ・ケイパビリティは「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力」であり、性急に答えを見つけようとするのをやめて、不確実さに留まることができる力を指します。じっくり物事に向き合うことで、その本質が見えてくる、相手を思いやる共感につながるというわけです。

ふと、電話ボランティアの方々、電話を通じて相手の心に思いを寄せ、不確実さとともに留まる、そんな姿が思い浮かびました。私自身は、学生とともに、ネガティブ・ケイパビリティを大事にした看護を育んでいきたいと思っています。(岩手医科大学看護学部准教授)

## 相 談 電 話

◆盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575 / 12時~21時(日曜日12時~18時)

◆自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556 / 毎月10日 8時~翌朝8時

◆インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

## 第35回 盛岡いのちの電話公開講座（第7回）

# ブリーフセラピーのコミュニケーション

講師：奥野雅子氏（岩手大学教授）

ブリーフセラピーは心理療法のひとつですが、相手を援助する目的としても、日常会話においても、とても活用できるコミュニケーションのあり方なので、是非みなさんに紹介したいのです。ブリーフセラピーで用いるコミュニケーションの特徴として、まず、問題が起こったとき、原因を探さないで解決に導くことができます。それは、問題を抱える当事者と周囲に悪循環があると見立てるため、誰も悪者にすることがないからです。問題が起こった時に原因を追求する行為は、ある意味では、犯人捜しをすることになります。しかし、ブリーフセラピーの考え方では、悪循環に陥っている事態についてコミュニケーションを少しでも変化させるだけで、良循環に変えていくことが可能になります。

たとえば、あなたにはAさんとうまくいっていないという対人関係の問題があるとします。Aさんがあなたにぶっきらぼうに接するのでとても嫌な気持ちがあるので、Aさんとはなるべく関わらないようにしています。でも、同じ職場（クラス）なので、話し合わなければならないこともあり、とても気まずい雰囲気が漂いギクシャクしているため業務が進みません。この時、ぶっきらぼうのAさんが悪いのか、Aさんを避けているあなたが悪いかに着目しません。Aさんと自分の間でコミュニケーションの悪循環が起こっているという見方をします。

まず、このような対人関係の問題があるとき、あなたはどうなりたいのかという問題解決のためのゴールを訊きます。あなたは「一緒に仕事をしなければならない時があるので、スムーズに話し合えるようになりたい」と答えるかもしれませんね。そこで、「Aさんとギクシャクせず話し合えた時はどんな時ですか？」と尋ねるのです。つまり、あなたはAさんと関係がうまくいっていないと言うけれど、問題が起こらなかった「例外的状況」について訊いています。たとえば、「自分か



らあいさつした時」とか、「午後のお茶の時間に話し合いが持てた時」とか、小さな例外が見つかるのです。

この状況は、Aさんがぶっきらぼうに接する、あなたがAさんを避ける、あなたが避けるからAさんはぶっきらぼうになる・・・といった悪循環が成立しなかった状況といえます。あなたがあいさつした時にはAさんとスムーズに会話が始まってきた、あるいは、お茶飲みながらだと、比較的うまく意見交換ができた、ことが明らかになります。これは悪循環から良循環にシフトしている状況なのです。こういった状況をみつけて増やしていけば、対人関係の問題は解決に向かっていきます。

このように、対人関係、家族関係、学校や職場で問題があったとしたら、原因を探さなくても、悪循環を良循環に変化させるだけでいいのです。その際には、これまでのコミュニケーションをちょっとだけ、小さく変えるだけで大丈夫です。しかも、どんな問題があるとしても、問題が起こっていない瞬間があります。そこに着目して、その時に用いていたコミュニケーションを使えばいいことになります。こういったコミュニケーションの活用の仕方がブリーフセラピーなのです。みなさんも是非、使ってみてください。

# テーマ「ラポール・絆を結ぶ」

～共に考える。ふくしまの光と影～

## ふくしま大会に盛岡から14名参加

第38回いのちの電話相談員全国研修会ふくしま大会が、2023年10月26日から28日まで3日間、郡山市のホテルハマツをメイン会場に開催されました。三重県での開催がコロナ禍で中止され久しぶりの対面での大会とあって全国から500人余りが参加、盛岡いのちの電話からも14名参加し研修と交流を深めました。

開会式の後の基調講演では、芥川賞作家で福島県在住の僧侶玄侑宗久氏が「日本人のこころのかたち」と題して講演、日本人独特の「しあわせ」感などの「直観」がうまくなってきたらなくなってきたと指摘しました。22の分科会・ワークショップでは、無償ボランティアの意義や福島原発事故の精神的影響など多彩なテーマで研修が行われました。

夜の懇親会ではグループごとに交流を深め

ました。福島は酒処とあって20を超える銘柄の地酒も振る舞われ、飲み比べする人もいました。あるグループでは相談員の年齢が話題になり、86歳の女性相談員が元気に受信していることが報告されました。



ふくしま大会に参加した全国からの相談員

ボランティア  
の  
声

## リフレッシュにもなった全国大会

18期 M・Y

郡山で開催された相談員全国大会に行きました。コロナ禍で中断されていた対面式の研修でしたので久しぶりに全国の仲間と机を並べることに嬉しさ感じました。

13の分科会と7つのワークショップ。それに震災・原発事故現地研修。どれも魅力あるテ

マでどれに参加しようか迷いに迷いました。選んだひとつ「当事者に聴くー自殺しちゃいけないの？」は、リストカットを繰り返す当事者の話を直接伺える貴重な時間でした。

どの講座も日頃の電話相談にいかせる内容であったことは勿論ですが、他県と同じような悩みを抱えている相談員と苦勞・心勞をわかちあうことができリフレッシュにもなったふくしま大会でした。

## 全国大会に参加して

16期 I・C

10月26～28日、4年ぶりの全国研修会「ふくしま大会」に参加しました。福島は、東日本大震災で原発事故という人災からコミュニティーが壊れ、唯一関連死が、直接死を上回った県で、自殺者119人と聞き、衝撃を受けました。最終日、ラジオ福島のアナウンサー大和田新氏の記念講演では、ラジオで伝える緊迫した地震情報に当時を思い出し、涙する場面もありました。

また、深夜放送では、有名人の自殺から若者の自殺希望者が聴くことに懸念、障がいを持った仲間から詩による呼びかけを試み、若者に受け入れられたことに感銘しました。大和田氏の大親友も視覚障がい者となり、支える中で、同じ人間として、相手の気持ちになる事が大切と話されたことも印象的でした。

全国から500人余りの仲間の参加で、コロナ禍で会えなかった時もお互い頑張ってきた強い繋がりをを感じる大会でした。



## 岩手県立不来方高等学校音楽部

ピース～未来に伝える世界への祈り～

# 感動を呼ぶチャリティーコンサート



盛岡いのちの電話後援会主催

師走恒例の県立不来方高校音楽部による盛岡いのちの電話チャリティーコンサート（主催・盛岡いのちの電話後援会）が今年も12月17日（日）、トーサイクラシックホール岩手（県民会館）大ホールで開催されます。

「ピース～未来に伝える世界への祈り～」と題して、全国大会出場が豊富な同校の合唱コンクール報告演奏や合唱版紅白歌合戦、クリスマスソングなどで皆さまに楽しんでいただきたいと思います。

今回もコロナ感染防止のための座席制限などは行いません。



今年のポスター

- ◆日時 2023年12月17日(日) 13:00開場 14:00開演
- ◆場所 トーサイクラシック岩手（県民会館）大ホール
- ◆チケット 全席自由席 一般1,000円（当日1,500円）  
高校生以下700円（当日1,000円）
- ◆プレイガイド 川徳・アネックスカワトク プラザおでって フェザン  
ショッピングモールアルコ
- ◆問い合わせ先 盛岡いのちの電話事務局（019-652-4162）



## 県公会堂での秋のチャリティーコンサート



盛岡いのちの電話秋のチャリティーコンサートが9月17日（日）、県公会堂で開催されました。秋の開催は初の試みで、約250人が合唱やジャズ演奏を楽しみました。

出演は岩手大学ジャズ研究会と花巻第九の会テラ・ムジーコ、混声合唱団イーハトーヴシンガーズ盛岡でした。オペラ歌手、シンガーソングライターとして多彩に活躍する太田代将孝さんが司会、指揮し、

熱い演奏に会場は盛り上がっていました。募金箱への寄付金は72,121円でした。皆さんの温かいご支援をいただき心から感謝いたします。



ありがとう  
ございました

盛岡市本宮の藤村忠夫さんから10月12日、「皆さんの活動に役立てて欲しい」と盛岡いのちの電話に150万円の寄付をいただきました。藤村さん、ありがとうございました。



藤村忠夫さん