

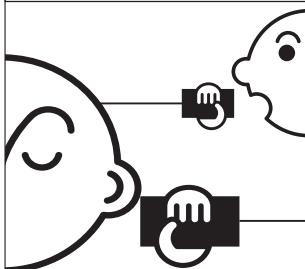
ひとりぼっちで悩まずに—  
**(019)654-7575**



facebookはこちら  
ホームページはこちら



**第145号**



社会福祉法人

# 盛岡いのちの電話

発行人・智田 文徳

・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

<http://moriokainochi.lomo.jp>

## AI相談にはない真剣な出会い

盛岡いのちの電話理事 中原 陽子

毎週日曜日、お説教を作りつづけて20余年。人生の練達者らを目の前に毎週語り「ああ、今週もイマイチだったなあ」と嘆くも、一週間はあっという間。土曜夜、準備を終え完成したパソコンの説教原稿の画面上に新しい機能ボタンを発見。「AI（人工知能）で要約しますか？」…おそるおそる興味に負けボタンをぽち…。瞬時に短く要約されたミスのない美しい説教が現れた。読み易い、だが、何かおかしい…。AI説教は文法も話の筋も一見通っているようだが、「聞き手と私」との間にある、言外の話の背景等を汲み取れない。結果、美しくも、内容が薄まりぼやけた説教が現れた。次の日曜日「人生の百戦錬磨」たちにその話をし、笑われ、聞き手の中でも選りすぐりの百戦錬磨が私にニヤリと笑って一言「AIより、私たちの顔を思い浮かべながら格闘して作った下手なお説教がいいのよ」。オーマイガッ…。

人工知能AIは今や、私たちの手のひらの中で、携帯で小さなメッセージを送り合う時にすら使える環境になった。悩む返信にAI回答ボタンを押せば、私ではない私が、ソフトな共感の言葉と相手を傷つけない明るい答えが瞬時に現れる。更に相談型会話型AIは「もっと情報をください」と語り、引き出した情報を世界中の膨大なデータと照らし合わせ、使い手の会話や悩みにも24時間無限に答えを出し続ける。時に積極的に行動するよう促し、人生経験の少ない若者達が促されるまま自死する痛ましい事件も続いた。使い方一つだ、

と言えばそれまでだが、電話、郵便、それぞれ時代の発明によってもたらされた新しい意思疎通や交流方法は人間同士であった。現れた

AIという相手に不気味さを感じるのは私だけではないだろう。もちろんAIによって生活の多くを支えられている現実はあるのだが…。「電話相談？若い人は電話かけないよ」そんな声も聞くが、緊急時や非常時、私たちの連絡手段は今なお「電話」だ。声に心配したり安堵したり。盛岡いのちの電話回線は今日も忙しい。受け手はAIと違い、限られた時間だ。日々研鑽を積んだ受け手が電話口で待機する。相談者は、かけようかどうしようか、と何度も受話器を取っては戻し、勇気を持って「もしもし…」と語る。受け手側は声色、言葉の行間にも心を研ぎ澄まし聞き手に徹底する真剣な出会い。限られた時間の中でつらさは真剣に聞かれ、受け止められ、電話を切ると顔も知らない二人はそれぞれの日常に戻る。その後のことを受け手が知ることは決して無い。まさに究極の奉仕、究極のボランティア。名を伏せ人知れず活動している彼ら彼らはオートバイには乗らないけれど、月の仮面も被らぬけれど、ひそやかに活動するいのちの電話。現在ボランティア絶賛募集中です。



盛岡市中心部にある日本基督教団内丸教会。明治期創立の伝統ある教会で、地域に開かれた活動を続けている。

(日本基督教団 内丸教会 牧師)

## 第37回 盛岡いのちの電話養成講座（第6回）

# 対話のもつ力

～こころの病を抱える方へのケアを通して～

講師 熊地 美枝（岩手医科大学准教授）

これまで、私は、長らく、こころの病を抱える方へのケアに携わってきました。精神看護学と呼ばれる分野であり、そこでは、診断名にこだわるより、目の前のその方にとての現実的問題は何か、どのような生きにくさを抱えておられるのか、困難を乗り越えるためにその方がもっている強みは何かを知り、リカバリー支援していくことを大事にしています。特に、心の病に基づく症状や生きにくさは、外から理解しにくいことで、誤解されることも多くあります。たとえば、外からは「怒鳴っていて怖い人」と見えるその方が体験している内なる世界が「みんなを守るために恐怖の中でゾンビと必死に戦っている」としたらどうでしょうか。まったく異なる声かけやアプローチになるのではないかでしょうか。私たちには、“対話”を通して、その方の体験している世界を知る、内側からの視点が求められます。

さて、“対話”とはなんでしょうか。発言や行動の元となる思いや欲求、価値観、経験など水面下にある見えないものについて関心を寄せて掘り下げ、話しを聞くこと、語り合うこと、共有すること、といえます。対話を通して、その人が長年胸に秘めていた思いに触れる機会にもなりえますし、不可解だった言動の背後にある意味について共有することが可能となることもあります。また、対話を通して「語る」ことが尊重されることは、その人自身が尊重されることにもつながり、長年差別を受け権利を奪われてきた人々にとっては権利を取り戻すことでもあります。対話を通した「意味の共有」からは、何か新たな理解が生まれ、問題とされていたものが問題ではなくなるという可能性さえ生まれます。

次に、対話を促進するためにできることを考えてみましょう。

第1に、純粋に相手に興味関心を持ち、理

解しようとする態度  
そのものが助けになります。「理解しようとする態度」は、相手の言動に対して勝手な解釈で「理解したつもりになる」ことと同義ではありません。

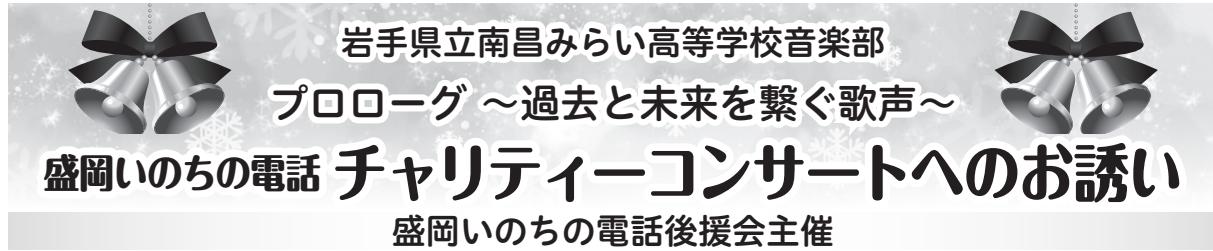
相手のことを理解しきりではないという謙虚さをもちながら「自分には理解できない何かを相手は意味しているかもしれないという可能性を認める」（三木2022）姿勢が、相手を真に知ろうとすることにつながり、対話が促進されるのです。

第2に、沈黙の果たす意味を知り、沈黙の時間を大事にすることが求められます。沈黙は、自分自身と交わされる対話の時間であるともいえ、そこから自分の言葉が生まれ、相手との対話につながります。

第3に、答えの出ない事態に耐える力「ネガティブ・ケイパビリティ」（帚木2017）が求められます。不確かさの中に相手とともにとどまり、対話し続けることで、安易な助言や結論ありきの問題解決にとどまらず、現実的複雑さをともに探求することが可能となります。最後に、感情の言語化です。思考や主張ではなく、その場で感じた自己の感情を率直に表現することを通じて、相手の感情表現も促進され、結果として対話が促進されます。

近年、日本の精神医療では、フィンランドで生まれた「Open Dialogue（オープンダイアローグ）：開かれた対話」が注目を集めています。対話を続けることで精神症状が寛解し、再発リスクを下げる方法であり、服薬を前提としないこのアプローチには、精神医療を変える可能性もみえてきます。対話を考えることはケアのありようを探求することでもあると感じています。





一年の締めくくりを彩る、恒例のチャリティーコンサートを今年も開催します。出演は岩手県立南昌みらい高等学校音楽部のみなさんで、当日披露される曲目は、コンクール報告演奏やクリスマスソングなど心に響く音楽とともに楽しいひと時をお過ごしください。

チャリティーコンサートの収益金は、後援会を通じ、盛岡いのちの電話に納入され、活動資金として活用されます。

日 時 2025年12月20日(土) 14:00開演 (13:00開場)

会 場 盛岡市民文化ホール(マリオス)大ホール

入場料 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・プラザおでって・フェザン・ショッピング

モールアルコ・マリオスインフォメーション

問い合わせ先 盛岡いのち電話事務局 TEL 019-652-4162



## 盛岡いのちの電話後援会 盛岡市ボランティアまつり「ふれあい広場」参加

盛岡ボランティアまつりが10月26日(日)キオクシアアイーナにおいて開催され、盛岡いのちの電話後援会はバザー部門に参加いたしました。

ボランティアまつりは、盛岡市ボランティア連絡協議会と盛岡市社会福祉協議会の主催で、県内の福祉団体やNPOなどが参加しました。

当日は、限られた売り場ながらも皆様から寄せられた品物の数々を販売するとともに、活動内容をPRしながら市民と交流を深めました。この日の収益金は、盛岡いのちの電話の活動資金になります。



盛岡市ボランティアまつりに参加した  
盛岡いのちの電話後援会のバザーコーナー



### いのちの電話のインターネット相談について

#### 11期 S・K

盛岡いのちの電話では、インターネット相談員の研修を受講し、認定を受けた7名が行っています。話し方や間、声のトーン等の反応から多くを感じることができる電話と違い、文字だけでは得られる情報が少なく感情を、推し量りににくいので見立てが難しいと思います。

インターネット相談は、相談者がどんな人か、何に困っているか、何を求めてメールを

送ってきたのか等、相談員が考えを出し合い、返信文を考え作成していきます。相談者を不快な思いにさせないか、共感し寄り添ってきちんと労うことができているか、相談者のニーズに合っているか等を確認するように心がけていますが、つい勝手な自分の願いや拡大解釈してしまうことがあります。シェアリングの意見交換で気付くことは重要な点であると感じます。

返信文は、相談者の手元に残るものなので言葉の選び方を慎重に行い、今後も仲間とともに継続していきたいと思います。

# ご援助ありがとうございます

2025.8.1～2025.10.31  
(敬称略、順不同)

下記の方々から社会福祉法人盛岡いのちの電話への温かいご支援をいただきました。心から感謝しご報告申し上げます。今後ともご指導ご協力をお願い申し上げます。

## 【個人】

8月	木幡 幸子 右京 昌久	齋藤 芳弘 清水 弘子	澤田 郁子 菅原 恵子	中谷 敬明 阿部 光孝	千葉喜久子 阿部 有機	中村美津子 中田 勇司	熱海 牧子 匿名3名
9月	加藤 温 小檜山富代	小峰 清子 高橋 一彰	鈴木貞一郎 中田 勇司	高橋 淳子 村上 志穂	高橋 司 匿名4名	及川 正彦 小田島隆久	柿木 和夫 千葉 祐嗣
10月	小山 康文 佐々木善幸	沖田 憲一 齊藤 昌久	松本 真一 平井興太郎	金澤 弘幸 小林 清之	熊谷 幸子 佐々木カナ子	松本 静毅 中田 勇司	
	高橋 一彰 匿名3名						

## 【法人および団体】

8月	北日本建機工業(株) (医)仁医会 (株)わしの尾	(株)事務機商事 都南病院 TG会盛岡支部	(株)ベルジョイス 三ツ星商会 東野建設工業(株)	新技建工業(株) 湊運輸倉庫(株) 宮崎商店	中川総業(株) 盛岡市医師会
9月	(株)岩手朝日テレビ	宗教法人 瀧源寺	フラワーフレンドの会	優遊	
10月	(株)クラウン 岩手銀行総務部	(有)親和自動車整備工場	盛岡中津川ライオンズクラブ	(株)小林精機	

10月末の寄付金累計額は3,040,940円、今年度予算額8,000,000円の38%となりました。

お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いいたします。また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださいようお願いいたします。

## 皆様のご支援をお願いいたします

盛岡いのちの電話は、皆様のご寄付とボランティアの無償の活動によって支えられています。一人でも多くの方々にこの活動をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

1. 振込先：「社会福祉法人盛岡いのちの電話」岩手銀行(普0749493) / 郵便振替(02360-8-22113)

2. クレジット決済で寄付もできます

(QRコードまたはURLにアクセスしてください)  
<http://syncable.biz/associate/mind>



寄付金は500円から自由に金額設定でき、一回限りでも、毎月継続的な寄付をすることも可能です。

郵便局や銀行に出向く手間も省けますのでご利用ください。

## 寄付をすると税制面でも優遇される仕組みがあります。

寄付金控除とは、国や地方自治体、特定の公益法人などに寄付した際に、支払った税金の一部が戻ってきたり、翌年の住民税が軽くなったりします。寄付金控除には「所得控除※1」と「税額控除※2」の2種類があり有利な方を選択することができますが、個人の方が控除を受けるためには、「確定申告」を行う必要があります。また、法人は「損金算入」することができ、税金対策にもつながります。

※1 所得控除の計算式 (寄付金合計額 - 2,000円) を所得金額から控除

※2 税額控除の計算式 (寄付金合計額 - 2,000円) × 40% を所得税額から控除