

相談電話 0172-33-7830 (毎日12:00~21:00)

## 素直に聴く

NPO 法人あおもりのちの電話  
研修委員長 田中 真

最近のちの電話以外にも医療業界や教育、自殺予防に取り組む行政の分野などで「傾聴」の大切さが叫ばれるようになってきました。「傾聴」、この言葉はとても馴染み深く世の中に広く使われています。しかし改めて「では傾聴ってなに？」と問われると、皆さんだったらどう答えるでしょうか？ 辞書を引くと、傾聴とは「耳を傾けて熱心にきくこと」と書かれています。読んで字のごとく、耳を傾けるというイメージでしょうか。カウンセリングの専門書には「相手の言葉に耳を傾け、相手の感じているまま、思っているままを受け入れ、理解するように努めること」とあります。「あるがままを受け入れ理解するように努める」とあるので、傾聴とはそれ相応の努力が必要のようです。

話は変わり、先日たまたま入ったお店で携帯電話用のアクセサリを見つけ、思わず購入してしまいました。それは私の携帯電話と色がマッチして、とても恰好が良いと思ったからです。私はそれを自慢したくてしょうがなく、帰宅早々妻に見せ、「見てみて！カッコいいでしょ！！色もイメージもぴったりのアクセサリを見つけたんだ！」と言いました。すると、妻からの反応は「ふ～ん」の一言。「そんな些細なことで何騒いでいるの？」とでも言いたげな表情をしています。予想外の反応にひどくがっかりした私は、どうせわからないだろうと半分諦めながら、傍らで遊んでいた子供たちに再びそのアク

セサリを見せたのです。すると子供たちは、「わあ～すごい！カッコいい！！」と飛び切りの笑顔で私をむかえてくれるではありませんか。しかも私が「でしょ！？色もイメージもぴったりで」というと「うん！！ホントだ！色もイメージもぴったり！」とおうむ返しまで。私はすっかり元気を取り戻したのはいうまでもありません。その時私は、「ああ、これこそが傾聴なんだな」としみじみ感じたのです。

傾聴とは、とかく「自分の言いたいことを我慢して聴く」と誤解されがちです。しかし、私にとって傾聴とは、「素直に聴く」ことだと思っています。当然子供たちは傾聴しようと思って応じたわけではないでしょう。しかし、子供たちが素直に感じた「すごい！素晴らしい！素敵！」という言葉は、妻の言葉で半ば萎えかけていた私の心の支えに確実になったからです。しかし「素直に聴く」ことは時に困難を伴います。私たちは自分の価値観にそぐわないと、「そんな些細なこと」とすぐに値引きして物事をとらえてしまう傾向があるからです。素直に共感できたときはその気持ちを分かち合い、共感できなかった時には、相手の話を値引きするのではなく、共感できない自分に向き合ってみる、そんなプロセスを通じて話し手と素直に心を通わせることができれば、もっと豊かな対話関係を結べるのではないのでしょうか。

## 自死遺族の声に耳を傾けて

自死遺族

分かち合い・ひだまりサロン代表

田澤 美和子

私の父は、今から6年前の平成20年8月20日、自ら命を絶ちました。今年の夏に7回忌を迎えました。父は、67歳でした。タクシー会社に勤務していました。当時、我が家の自宅周辺が公共工事の対象となり、それに合わせて新築した自宅と賃貸マンションに建築トラブルが発生し、多額な借金を抱え、返済が滞り、自宅の差し押さえの手続きが始まっていました。亡くなった日は、固定資産税の支払いのため、父の給料が差し押さえられることが市役所から職場に告げられ、父は「もう、終わりだ、すべて終わった」と落ち込んで職場から帰ってきました。母は「絶対、死ねばまいねよ」と声をかけ、父は「うんだいな」と精一杯の笑顔で答えていたのに、その数時間後に…。

私が第一発見者でした。父は命を絶つ直前、自室とトイレを何度も何度も往復していました。あれは、何を意味するのか、「死んで楽になりたい。いや、生きなければ…」死ぬことを選ばざるを得ない苦しみと何とかと生きなければという、葛藤で苦しんでいたのだらうと思います。助けて欲しいというサインだったのかもしれませんが。「あの時、気づいていれば…」という後悔、私は、自分を責めることしかできませんでした。

父の死を境に、私たち家族は一瞬のうちに真っ暗闇へ放り出されてしまいました。私たち自死遺族に未来があるのだろうか。この苦しみはいつまで続くのか。すべてから逃げ出したい気持ちでした。頑固で、無口で、不器用だった父。喧嘩もよくしました。でも、そんな父でも、私にとってはかけがえのない大切な父。その父を失った悲しみ、辛さ、痛さは計り知れませんでした。

自宅を手放し、遺産相続を放棄する手続きのため、何度か裁判所に通った時、職員の方が目に涙を浮かべ、

「田澤さんは何も悪くないです。何とか助けてあげたい」と、親身になって温かい言葉をかけてくれました。父の死後、世間からの偏見、差別、中傷に苦しみ、周りは敵ばかりと思っていた私でしたから、遺族のために涙を流して心配してくれる人がいる、ありがたいと思いました。いろんな感情をコントロールできなくなり、夜も眠れない、死んだら楽になるかもしれないと思う私でしたが、検死医の先生が優しく語った「お父さんの死を無駄にしてはいけませんよ」との言葉が私に自殺を思いとどまらせていました。

なんとか気持ちをリセットして前に進まなければと思うようになりました。そんな時、あしなが育英会のことを知り、自死遺族の子供の支援があるならば、大人の支援もあるはずだ、私たち遺族を守ってくれる温かい場所がきっとあるはずだと思って、インターネットで検索し、やっと見つけました。それが、青森県精神保健福祉センターが開いている「自死遺族の集い」でした。早速参加し、自分の苦しい思いを吐き出すことができました。同じ痛みや悲しみ、辛さ、思いを分かち合うことにより、私の心が軽くなっていきました。苦しかった心が、安らぎの心へと変わっていきました。

そして、苦しんでいるのは私だけではない、他にも同じように苦しんでいる遺族がいる、その人たちの力に、私でもなれるだろうかと思ひようになりました。

私が経験したことを伝えることで自死遺族に対しての偏見、中傷、差別が少しでもなくなればと思い、私は実名で、講演にも出かけるようになりました。まだまだ勉強不足ですが、今、一人で悩み苦しんでいる方々の心の叫びに、私たちは心を開いてお話を耳を傾け、支え合いながら命を守っていきたく思います。

## 開局 20 周年記念講演会のお知らせ



「今、生きているあなたへ

～そのかけがえのなさ～」

講師 柳田 邦男 氏 (ノンフィクション作家・評論家)

- ◇日 時 2015年2月28日(土) 14:00~15:30
- ◇会 場 弘前市民文化交流館(ヒロロ4F)
- ◇定 員 150名(先着順) 入場無料
- ◇申込み FAXで、下記(あおもりのちの電話事務局)へお申込みください。  
受付開始 2015年1月26日より
- ◇あおもりのちの電話事務局 FAX 0172-38-5355

### 第22期生 電話相談員新人養成講座

あなたも相談員になりませんか。

新人養成講座の研修は2015年5月下旬から始まります。

☆詳細は3月頃にご案内できますので、事務局にお問い合わせください。

☆HPでもご覧になれます。

<http://www.inochi-a.net/>

青森県民のための自殺予防いのちの電話



こころの苦しみを  
お話しください

相談受け付け 12:00~21:00

こころ  
**0120-063-556**

毎月1日はフリーダイヤル

こころの痛み、  
話せる電話です。



自殺予防 いのちの電話

**0120-738-556**

◎毎月10日(※7時)24時間・無料です(※2時)

「いのちの電話」統一番号 0570-783-556 (毎日10時~22時)  
通話可能センターで順次受け付けます

資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりのちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間約550万円が必要です。  
皆様の温かいご理解とご支援で活動していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 正会員

(個人) 年間 1万2千円

☆ 賛助会員

(個人) A:1万2千円 B:1万円 C:5千円 D:3千円 (団体) A:10万円 B:5万円 C:3万円 D:1万円

◇振込先

①郵便振替 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりのちの電話  
②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914 特定非営利活動法人あおもりのちの電話



特定非営利活動法人あおもりのちの電話  
〒036-8691 青森県弘前 郵便局私書箱29号  
事務局 TEL 0172-38-4343/FAX0172-38-5355

発行日 2015年1月20日  
発行人 石川 敏一  
編集 事務局