

## 春の公開講演会

## 私の臨床経験と いのちの電話での経験を 振り返って



講師

長尾 博 先生

(活水女子大学特別専任教授)

いのちの電話の設立当初から関わり、理事長、研修委員長、研修講師を務められた経験から、いのちの電話とはどういうものか、継続しない1回のみ相談はどうあるべきか等についてお話しくださいました。以下はその内容を抜粋要約したものです(文責/編集部)。講演の詳細と資料は長崎いのちの電話HPに掲載しますのでご参照ください。

### ボランティアで陥りがちな問題、難しさ

ボランティアはキリスト教から来ており、神から生を受けたのだから自発的に何かする、有志者、志願者が原点です。日本人の宗教心と異なるところがあり問題が起こることがあります。何か考え違いがあると組織が壊れますし、ご自身もとんでもない間違いをしでかすことがあるので、以下の点に注意しないとイケないですね。

まず1番目に自分を知っていること。どういう人間かある程度知っていないと、暇だからやるというのは非常に危険です。2番目は匿名で秘密を守ること。日本人は世間と仲良くして分かち合う、あまりプライバシーを守らない文化なので興味本位で話す恐れがあります。3番目の自主性は、農耕民族で支え合うという甘えがある日本人としては、友達がしているから私も、という風になりやすく難しいことです。4番目、心に関わる仕事をする方は社会性があつた方がいいと思います。最後に、無償で見返りがないことを覚悟していないとイケない。どこかで存在証明、心の落ち着きという見返りを期待している可能性があるもので注意が必要です。

また、他者を支援したい、知りたい、関わりたい等の動機に、自分の問題を置き換えて満足したいという思いが潜んでいることがあります。動機は非常に大事です。

### 自分を知る機会、変化させる方法

年を重ねると、性格は変わらないけれど、考え方、生き方は変わります。自分を知る機会、変える方法は以下の11の項目しかないと感じていただきたい。

1番は病気です。大きい病気ほど人生が変わります。心も体も弱くなる反面、生きていることに感謝したり、

自分中心だったことに気づいて他人への感謝の気持ちが起こったりします。2番目は年をとる、経験を重ねることです。いい経験と悪い経験を交互にした方が人格が成長します。楽しいばかりの人生は、何か起こったらショックが大きくて立ち上がれないのではと思います。3番目は予期せぬできごとです。地震に遭ったり、離婚や夫が亡くなって人生が変わることはあり得る。そういうことは起こると覚悟しておいた方が楽じゃないかと思いますね。4番目は異文化に出会うこと。留学や旅行で違う世界と出合って変わる。5番目は時勢。その時代の時の流れによって人間は変化する。青年期がどういう時代かで性格が変わったりします。何年生まれかでその人の時代性が出てきます。6番目は表現すること。日記をつける、絵を描く、音楽演奏をする、なによりも対話することは脳を活性化して変化させる。ただし電話相談では表現の程度、限度が非常に大事です。7番目、宗教は信じることで心を支えて安定させ変化させる。ただ洗脳という危険性もあります。8番目、アルコール、ギャンブル、薬物などの依存で性格が変わりますね。薬物依存は精神的におかしくなるという難しさがあります。9番目は人との出会いです。人に感化されて性格が変わります。特に青年期にどういう人と出会うかは非常に大きいです。10番目は心の治療、心理療法、精神療法です。最後11番目は無意識。深層意識なんて言いますね。瞑想、禅、夢分析などで本当の自分に気づくことはあり得る。われわれは意識の世界で生きていますが、計り知れない世界があるということは知っておいた方がいい。

### 電話による1回のみ相談という独自の形態

いのちの電話は継続しない1回のみ相談です。相手の気持ちを汲むことで相手の中に「救われる」という気持ちが起こる、「隣人」というつながりを持つという深い意味があります。匿名性というのは、この世であなただけの悩みだから尊重して聴くということです。そして「声のみの交流」なので、声でもって心理的なものを察するトレーニングをぜひしてほしいんです。

### いのちの電話の基本は「心を支える」こと

心を救う心理療法の方法は4つです。

いのちの電話は心を「支える」ことが基本です。大事なのは、この人は支えたらどうなるだろうかという見通しを持つことです。まず、大丈夫、安心してくださいという『保証』ですが、本当にそう思った時に言わないと言葉が生きてこない。『助言』というのは心理学では効果がないとされていますが、内容次第では「こうしたらよいか」というのは効果もあります。でも人生経験が豊富じゃないとできない。『説得』はいのちの電話では自殺企図または実行の時だけ

はします。1回のみ相談が原則ですから『再教育』の手法は使いませんが、頻回の人には「この間ダメだったから今度はこうしたらどうですか」ということはあります。人間は一人で生きていくようで、社会、家族、政府などの『暗示』にかかっています。人の多くを上手に安定させる方法に暗示がありますが、いい暗示にかけないといけない。

「表現させる」、心にたまったモヤモヤ、悩みを話す、ことで心が安定することがあります。しかし無限に話すと甘えが生じ得る。人生は他人に任せるのではなく自分で考えていくもので、電話相談も30分が目安というのはそういう意味なんですね。

心理療法では「訓練」というものがあります。悪くしているな、考え方を修正する練習をしていきましょうということですね。また自分に気づかせる、問題の中身、原因に気づかせる「洞察」は心理療法の狙いです。

いのちの電話は「支える」「表現させる」が中心です。

## 相手の話をよく聴いて相手に解決させる

アメリカのロジャースは、相手の話をよく聴いて指示を与えないでちゃんと自分で解決させるというカウンセリングを提唱しており、内容は4つです。

まず「受容」。「ひどい目にあって悲しいんです」と言ったら「悲しいんですね」と気持ちを謙虚に受け入れる。「それは抑えた方がいいんじゃないですか」などと言いがちですが、価値観を加えないで相手の気持ちを聴く。2番目は相手の気持ちがわかる「共感」。わかってもらえたということで隣人という横のつながりができる。ただ話を聴くだけじゃなくて、3番目の「相手の考えをまとめさせる」4番目の「気持ちを整理させる」ことで自ずと本人が解決するということになる。なるべく相手に答えを出させるようにするのが原則です。

## 事実かどうかを見抜き、特徴を知って対応する

性の相談が多く、ありありと描写するために電話をかける人がいますので、その手には乗らないように事実かどうかを見抜く力は大事です。

また年々精神疾患の方の電話が増えています。統合失調症の方の場合の大事なポイントは4つです。周りに支えてくれる人がいるかどうかでずいぶん違います。サポーターを探してあげるのも大事ですね。医者の不満もよくあります。不満を聴きながら「辛いでしょうけど通いましょう」と言う。永く診ている人がその人にとっては一番の主治医です。3番目は仕事をしている人は適応していますが、家から通院しているだけの人はケースワーカーなどのサポーターを探さないといけない。4番目は難しいですが生きがいを持っているかです。たとえば絵や彫刻が得意というようなこと

があります。そういう能力を伸ばしてあげるのはいつの生きがいになりますね。頻回の人には「今日は5分だけ」というように時間を決め、「あなたはどう考えますか」と頼らせないように持って行った方がいい。ウツの人の場合は「病院にかかっていますか？ ぜひ病院にかかってください」と言っていていいでしょうね。大半は生真面目なので「まじめに考えすぎてはいませんか」と言う。人生は思ったようになると信じ込んでいるから失敗したときにウツになってしまう。人生は思うようにならない、そのつもりでいた方がいいんです。アルコール依存症は「飲酒していないときにかけてください」と切らないと頻回になります。パーソナリティ障害は、いわゆる変わり者で考え方が一般的ではなく、自分の非を絶対認めません。この人たちは寂しいから電話しているので、聴くだけでいい。

自殺したい人の電話がいのちの電話の原点です。大事なのはどこまで現実味があるかを見抜けるかです。「ただ死にたい」と言うだけの人であれば十分に苦しみ悩みを聞いてあげるだけで救われる。

ひょっとしたら死ぬのではないかと言う現実味のある場合は、過去にそういうことをしたか、今具体的に計画しているかなどを聞きだすことが大事です。また寝ていないとろくなことを考えないし、食事をとっていないというのも脳の中に糖が入っていないので考えが落ちて何をかわからない。「どこでかけているんですか？」と聞いて公衆電話や携帯電話で周りに誰もいないのは危険性があります。呂律がまわらないのは薬やアルコールを飲んでいる可能性があり危険性が高いです。

対応は「説得」です。「死んではいけませんよ」と強硬に何回も言う。ここで「なぜ生きないといけないのか」「これだけ死にたいのに死なせたらいけないのか」の根幹を知らないと言葉の厚みがない。本気で説得する、自殺を止める言葉を持っていることが大事です。

## 生きることは自分の物語を作り見事に演じること

今の世の中は昔のように、ちゃんと勉強して偉い人になって、という公式が成り立たず先がみえないのは事実だと思います。社会がものすごく不安定だったら社会に合わせていけないといけない。ある程度社会に合わせるけれど信念までは同じませんよという意味の「和して同ぜず」という日本語をぜひ知っていただきたい。

対話をするのは脳を活性化します。また価値観は変化しても、人との対話、つながりは変化しません。人とのつながり、物語は、みなさんが監督で役者です。生きることは、物語を作り、それを見事に演じ切ること。今どの時点にいるのか、自分の物語をよくご覧になって最後まで名演技で演じてほしいというのが私の価値観です。