

NPO法人自殺防止ネットワーク風  
自殺予防相談員育成講座「相談員の心得」  
報告書

平成27年2月



# 自殺予防相談員育成講座「相談員の心得」

平成 26 年 10 月 22 日 18:30~20:40 / 千葉市文化センター

講師：前田宥全・コーディネーター：篠原鋭一



## 講師 前田宥全 氏

前田宥全（まえだゆうせん） 東京都正山寺住職  
1970年（昭和45年）生。東北福祉大学社会福祉学部卒業、大本山永平寺安居。  
曹洞宗総合研究センター委託研究員。財団法人メンタルケア協会理事並びに精神対話士として活動。自死・自殺に向き合う僧侶の会 共同代表。  
NPO法人自殺防止ネットワーク風 相談窓口



## コーディネーター 篠原鋭一 氏

篠原鋭一（しのはらえいいち） 千葉県長寿院住職。  
1944年（昭和19年）生。1967年に駒澤大学仏教学部卒業。曹洞宗人権啓発相談員。  
曹洞宗総合研究センター講師。1995年から自殺を救済する活動をはじめ。  
NPO法人自殺防止ネットワーク風理事長 著 書「この国で自死と向き合う」  
（ヒトリシャ）「もしもし、生きていいですか？」（ワニブックス）  
「どんなときでも、出口はあるよ」（WAVE出版）他

## 自殺予防相談員育成講座 目次（レジュメ）

はじめに 篠原鋭一氏	2 P
自殺予防相談員の心得 前田宥全氏	3 P
ワークショップ 前田宥全氏	4 P
相談員の心得 基本的な態度、技術 前田宥全氏	7 P
1. 傾聴 2. 関心を示す 3. 繰り返し 4. こちらの気持ちを伝える 5. 一緒に考えていく態度を示す 6. 支持 7. 相談の意味を考える 8. 希死念慮の問い	
相談員の心得 注意点 前田宥全氏	12 P
1. 反論に反論しない 2. 返事を用意しない 3. 否定しない・条件を付けない 4. 分析的・解釈的にならない	
相談員の心得 質問の向上 前田宥全氏	14 P
1. 事実を詳しく知る質問 2. 思考と感情に向けた質問 3. 解決のヒントを引き出す質問 4. 自分の解決法を確認させる質問 5. 行動を促す質問 6. 相手から質問された場合の切り替えし	
最後に 前田宥全氏	16 P
フリートークング 篠原鋭一氏 前田宥全氏 聴講者	18 P

## はじめに

篠原：これより自殺予防相談員育成講座を開始いたします。

本日、ご多忙のところをお願いしました講師の前田宥全（まえだゆうぜん）先生は、東京の三田にあります正山寺というお寺のご住職でいらっしゃいます。前田先生は非常に幅広くオフィシャルな活動をなさっておられ、お伺いしましたところ、東京の中央区自死防止対策での様々な委員等もお引き受け頂いて、行政関係共多岐に渡る活動をなさっております。

皆さんは高齢者向けの『いきいき』という月刊誌をご存知でしょうか？高齢者に分かりやすいということのでかなりの読者数があると伺っているのですが、この『いきいき』に前田先生が長く連載されておまして、好評を博しております。

本日は長年にわたり自死自殺の問題に対峙して来られたご体験の中からのご講義を頂きます。

私たちが、今できることはどういうことなのかという意味合いを込めた形でお話をして頂きます。ご承知の通り、自殺対策基本法というのが平成18年に施行されたのですが、この時から日本の自殺という問題に対しての考え方が大きく変わったことをご存知だと思います。

それまでは、日本では「自死自殺というのは自己責任である、個人の責任である」と考えられていたのですが、この自死に対して基本法が制定された後に、自死は社会の問題として、社会を構成する私たちの連帯責任であると受けとめなければ、今のカウントされている自死自殺の本質が分ってこないと言われるようになり、本日も行政の方がお出でいただいておりますが、明らかに行政の皆さんと私たち民間が同じ方向に向かって、あらゆる活動を展開して来たということです。平成22年から年間自殺者数が減少を続けて参りまして、平成24年には15年ぶりに自殺者が3万人を下回り、最新情報平成26年9月末の警察発表で、平成25年の場合21,073人というデータが出ております。今年の最新情報では9月末現在19,231人ということで、昨年度に比べれば1,842人減少しております。

多くの方々がこれを新聞発表等でお知りになりますと、「ああ、日本では自殺者が減った」という言い方をされるんです。これはちょっと受け止め方が違うと思います。減ってはいません。つまり累積で行くと、明らかに増えている訳ですね。去年と今年を対比した場合は減ったという言い方ができるけれども、正に今までの累積された中で、9月で締めますと19,231人増えています。この誤解がとても多く、数字だけ見て、もうそろそろこの日本における自死自殺の問題は段々と閉塞していくのではないかと言われますが、この受け止め方は違う訳でございまして、まだまだ私たちがこの自殺問題と対峙しなければいけない、そういう日本の現状であるということ、もう一度お互いに確認させて頂きたいと思っております。

それでは、これより前田先生の方をお願いいたします。皆さんのお手元にレジュメを配っております。

お出でいただいた皆様は長年この問題に対峙しておられる方もいらっしゃいます。あるいは今日初めての方もいらっしゃると思います。前田先生のご体験から、この自殺問題に対しての私たちの取り組みとなるであろう、ということを知りたいと存じます。それではよろしく願い申し上げます。

## 自殺予防相談員の心得

前 田：皆さん、今晚は。只今ご紹介頂きました、自殺防止ネットワーク風相談員並びに曹洞宗港区正山寺住職、自死・自殺に向き合う僧侶の会の共同代表並びにメンタルケア協会の精神対話士という仕事をさせて頂いております。

“前田”、今“まえだユウゼン”というご紹介を頂きましたが、これは間違いではないのですが、実際には私の父が、私が出家をする時、大学の時に付けてくれた名前<sup>みんな</sup>でございまして、明の時代の音でこれを“ゼン”と読まずに“セン”と読むのだそうです。そこから私の名前を“ユウゼン”ではなく“ユウセン”と読ませるように伝えられて、大学の4年に出家をして現在にいる訳でございます。

今日は、今ご紹介頂きましたように、基礎的なことを改めて確認をさせて頂き、お話をさせて頂きたいというふうに思っております。それはもちろん意図がございまして、私自身例えば寺での相談活動を平成13年の春からさせて頂いておりますけれど、寺に相談にいらっしゃる方が増えて月の平均で申しますと、30人～40人位の方が電話で予約をしてお寺に実際に来て、面談をさせて頂くという形をとらせて頂いております。

また、自死自殺に向き合う僧侶の会でも活動のひとつとして行っております往復書簡、手紙相談では、毎日手紙が届くような状況で平成20年からこの活動を始めまして、累積手紙の数が今現在5,932通、相談者数でいうと1,032名で、お寺にいらっしゃった相談者の数でいいますと862名、対話数でいいますと5,900数10回だと思えます。ちょっと驚くくらいのそのような数字でございまして、また、メンタルケア協会で行っているその仕事というのは、主に引きこもりの青少年のご家庭に訪問させて頂きまして、対話をする形を取らせて頂いております。

所謂デリバリーのカウンセラーと申し上げれば分かりやすいかと思えます。そのような形でだいたい週1回から2回、依頼のあった方のお宅に行く訳でございます。そういう青少年の方々、また手紙相談にしる、お寺にいらっしゃる方、面談にしる、電話相談にしる、多くの方がいらっしゃって、仰られることは、なるべくこういう私の心を受け止めてくれる場所が沢山出来てくれるといいのにな、というふうに言われると同時に、対応させて頂く経過の中、どこかで、必ず死んだ方が楽かもしれないと仰る。そういうような方々と対話をさせて頂く、関わりを持たせて頂いた時に、やはり私がそういう方々と関わりをもつとき、一番大切に考えているのは、いわゆるカウンセラーが習得する基本的な態度、技術というものを継続して学んでいくということ、またそれは自分なりに深めていくということ、またその行為そのことが、人と対話させていただく時にとっても大切なことであって、自分を守るということになるし、その方に何かをさせて頂くことになる。これに何か繋がっていくような気がいたしまして、今日改めてこのようなお話をさせて頂きたくてお時間を頂いて、何をお話しさせて頂いたらいいのかなと考えた時、事務局の方にもご迷惑をおかけいたしましたけれども、最初これをさせて頂きたいという事とだいぶ変わった内容になってしまいました。

また、考えて、考えて何をすべきか、今、何をお伝えしたいのかと考えた時に、やはりこれをするべきだというふうに思ったものですから、今日これからさせて頂くお話の内容は、私なりの思いがあって、皆様にお伝えさせて頂こうというふうに考え付いたことでございますので、そのように受け取って頂ければ大変ありがたいと思っております。

## ワークショップ

前 田：それでは初めに、お手元にレジユメがあると思いますが、最終ページですね、メモ用紙の所を開いて頂きたいと思います。ちょっとこちらの画面の方をご覧ください。遠くの方見えますでしょうか？

ちょっと見えにくくて申し訳ございません。相談者からの手紙という事でこんな手紙を頂きました。簡単なワークショップみたいな事をしたいと思います。今回は自死・自殺予防相談員養成講座という事でございますので、特に自死念慮を抱かれています方に対して、最初このような手紙が来ましたという事で取り上げたいと思います。

ちょっと読んでみます。わずか2行でございます。「何もかも疲れしました。もう死にたいです。どこそこ在住Y・N」。Y・Nさんからのお手紙でございます。まあこのような、ここでは分かりやすいように手紙が来たと申しあげましたけれども、例えば電話を想像していただいても結構です。面談を想像して頂いても結構です。電話で「もう何もかも疲れしました、もう死にたいんです」と言われたら、あるいはこういう手紙がきたら、面談でこういうことを言われたら、皆さんだったらどの様に、この方に返信をなさるのかという事を、ちょっと一度ここで考えて頂きたいなというふうに思っております。

何が合っていると、何が間違っているとかそういうことは気にしないで、皆様方だったら、ご自身だったらどんな返信を書くのかという事。それで結構でございますので、今お開き頂きましたメモの欄に返信を作成して頂きたいと思います。3分ぐらいで大丈夫かと思っております。あるいは途中で結構でございますので、一応3分という時間を設けさせて頂きますので、その時間内に書けるところまでお書き頂きたいと思っております。

はい、それではよろしいでしょうか？苦手な方もいらっしゃるかもしれませんが、それはそれなりにお書き頂きたいと思っております。それではどうぞ宜しくお願いいたします。

はい。ありがとうございます。それではそろそろ3分経ちました。ここで一度手を止めて頂きたいと思っております。初端から、返信を書いた方で、発表してもいいなと思う方いらっしゃいますでしょうか？ありがとうございます。宜しくお願いいたします。

発表者：「どんなことがあったのか、もしよろしければ、お伺いしてもよろしいですか？」 以上です。

前 田：ありがとうございます。なかなか勇気のいることだと思いますけれど…。

後もうひとりくらい発表してください。如何でしょうか？

では、お二人。後ろの方からよろしいですか。

発表者：「〇〇様お手紙ありがとうございました。最近、めっきり冷え込んできました。公園では、ちらほら紅葉が色づきましたね。〇〇様の方は如何ですか？何もかもお疲れになられたのですね。やることが沢山おありだったのでしょう。紅葉がきれいなこちらに一度お見えになってみませんか。お返事いつでもお待ちしております」。

前 田：ありがとうございます。(拍手) では、最後をお願いします。

発表者：「苦労したんですねえ。たいへんでしたねえ。死にたいですか？」

前 田：ありがとうございます。(拍手)

何か、それぞれの方、読んで頂くとまた何か気持ちが伝わって来て、多分この手紙を書かれた方が読まれると、恐らくどんなに短い手紙でも涙を流して多分読んでくださるのではないかと、そ

ういう返信のように思います。

まあ、どれが合ってるとか、どれが間違ってるという事ではなくて、皆さん恐らくそれぞれのご自分の気持ちを込めて、ご自分らしい返信を書いて頂いたと思います。例えばなんですけど、私はこういう返信をしてみようかなと思います。

一応ひとコマにまとめたいと思いましたので、要点だけ押さえてこんな返信文を作ってみました。

「死にたいとお考えになるほどお辛い状況なのですね。とても心配です。何もかも疲れたとありましたが、どのような事に疲れたのか、よろしければ教えて頂けないでしょうか？お辛い気持ちなども遠慮なく綴ってください。私はあなたに死んでほしくありません。これから一緒に考えてまいりましょう」というような返信です。

何度も申し上げますが、とても簡略的な返信を作ってみました。私は、皆さんに発表していただいて、私の考えを発表しないのはちょっとズルいと思い、こういう形で発表させて頂きました。

ここにはですね、今要点というふうに申し上げましたけれども、ある関わり方を持って、関わり方の要点をもって、こういうような返信を書かせていただいております。その関わり方の要点というのは、私が、この手紙を書いてこられた方、私たちが関わる方というのはひと言でいえば死にたい方、死にたいと考えてしまっている方、苦しみを感じている方、生きづらさを感じている方、だと思っただけなんですけれども、この様な状況にある方、つまりその苦しみのその中にある方というのは、こういうような傾向にあるのではないかと思うんですね。

ちょっと時系列で考えてみたいと思います。過去・現在・未来について苦しみを抱えている方というのはどういう傾向にあるのかということですね。苦しみを抱えている方というのは、どういう状況にあるのか、またどんな気持ちを持っているのかという事について過去を悔み、今を責め、未来を悲観するというような、こういう状況に陥っているのではないかと思うのです。

多くの手紙相談・面談・電話相談、それらの中で私が観察をして、気付いた事というのはここなんです。苦しみを抱えている方というのは大方同じような、勿論、感じ方は違います。大方同じような形の中にすっぽりはまってしまっている。

そういう気がいたします。過去を悔み、今を、現在を責め、そして未来を悲観するというようなものすごい暗い筒の中にはまっているような、そういう傾向が非常に強いと思います。

例えばこのような方が相談にいらっしゃいました。

「私の今、例えば会社のこういう人間関係の悩みを持っている方、私が今会社で人間関係がよくない関係を持つというのは、私の育った家庭の環境にあったのかもしれない。私は小さい時から父親から殴られ、優しくしてもらいたいと思っていた母親からも無視され、母親はいつも父親の顔色ばかり覗っていました。私は家庭の中で居場所を見つけることなく、かといって学校に行っても暗いと言われて、私はいつもいじめられてしまっていました。そんな過去があるので、今の私は会社でもより良い人間関係を築くことが出来ない。人と上手くお付き合いをすることが出来ない。時として、人の目がとても怖くなって会社を休んでしまう。そのような状況に陥っているんです。こんな私なので絶対に未来はないと思うんですよね。こんな私じゃあ誰も関わってくれないし、誰も心配もしてくれないし、こんな私なので誰もきっと結婚してくれることもない。よって私が今後明るい家庭を築いて、皆さんがなさっているような楽しい人生を過ごすというような事は、私にはあり得ない話です」というような具合です。

正に過去を悔み、今を責め、未来を悲観するというような形。多くの方のお話を伺っていると大体皆さん、過去と今と未来についてそれぞれの負い目を負っていることが分かります。しかし、私たちは相談員としてこういうふうになってしまっている、こういう暗い日常を過ごされている思いにがんじがらめになってしまっている方に、どのような接し方をすべきなのか、どのような考えを持って接して行けば良いのかということについて、それは過去を悔やんでいる人を許す、あるいは過去を悔やんでいるその人が、自分の過去を許せるような、何かこう出来たらいいなあと思いますし、また今を責めている人に対して、そんなに、今そうやって頑張っているんじゃないですかと褒め、賞賛を与えて差し上げるということが、勇気に繋がりその勇気を持てば、未来に対して励ますことによって、その方自身も力を付けていかれるのではないかなあというふうに思うのです。過去のその悔やみによって今の自分への責める気持ちが起きてしまい、そして未来への悲観を抱いてしまうというような形から、それを許しそして今、それでも頑張っているその人に対して褒めて差し上げ、支持をし、未来を励まして差し上げる関わりを大方心得ていると、その方の話を時系列にメモを取らなくても頭の中できれいに整理整頓できる。そんな気がいたします。実は、ちょっと皆さまも恐らく今日ご参加頂いている方は、所謂そのカウンセリング理論だとかを学んでらっしゃる方も沢山いらっしゃると思うんですが、おそらく励ますっていったいどうなんだろうというふうに疑問を持たれる方もいらっしゃるんじゃないかと思うんですね。東日本大震災でも「頑張ろう！東日本、という、あの横断幕を見てこれ以上どうやって頑張るんだよ、この人達は、みんな頑張っているじゃないかと被災地の人達はそのような批判をする方々もいらっしゃいましたし、もちろん現地の方々も、励ましに対して批判をするという方々もいらっしゃいました。

実はですね、私がこれを習ったのは大学の時だったのです。福祉系の大学に行っておりまして、そこでは児童心理という授業で、先生がある時これを教えてくださったのです。実はですね、これを言われた時に先生にちょっと質問させて頂いたのです。「過去を悔やみ、今を責め、未来を悲観している。確かに苦しんでいる方というのはこういう傾向にあります。ただ、そういう人に対して過去を許し、今を褒め、未来を励ますという、励ますという部分で赤の他人が、またそれが親しい人であっても、その人が頑張っているのに励ましをする、励ましていくというエールを送るということって何か無責任な気がします」、ということ先生に言ったんですね。そうしましたら、私は先生にこんなことを言われました。「そうだろうなあ。お前じゃ」って言われました。どういうことかという、「お前が励ますという気持ちになれないなら、励ますことが出来ない」ということを言われました。

「つまり、ちゃんとその過去と今の状況を把握し、その人がより良く生きるためにどうしたらいいんだろうかという事を考えた時には、必ずどこかで励ますという事が、必要になってくるはずだ。お前が励ますってことは何か押しつけるというように感じる、適切ではないと感じるという事は、恐らく、ちょっと考えてみてくれ。人の悩みに寄り添い、とことん一緒に考えてみたことが、もしかしたら無いんじゃないか」、という事を言われたんですね。それを言われて非常に傷ついたというか、グサッと胸に突き刺さるものがありました。

私はそこまでして、今でも不完全ではありますがけれども、人に寄り添い、人のことを心配して、何とかその友人の為に何かできないだろうか？

人の苦しみ、その人が訴えていることがどれだけ苦しいことなのだろうかという事が、私は恐ら

く考えたことが無かった、そう言われてみれば考えたことが無かったなということに気が付いたんですね。

先程もちょっと触れましたように、励ますというの、励ましの仕方がございます。勿論褒めるというの、褒める仕方があります。また、許すというの、許す仕方があります。また、相談の現場というの、具体的なもので、ここで話しているよりもより具体的であります。ですから、そこで相談の現場で許す言葉を使う、あるいはその方が許したとしても、それで、「はい終わり」などという相談は無いのです。如何に自分に対して許しであるかどうか、自分に対しての賞賛であるかどうか、自分に対しての励ましを継続して生きて行くことが出来るかという事が問題な訳でございます。認め励ますという事についてはレジュメにもありますように、最後の少し細かく私たちが考えてみたいなあというふうに思います。

過去・現在・未来のその訴えをしっかりと整理していく為に、また整理した上で、私たちはどのような関わりをしていくべきなのか、またこれを最大限にその相談者の方の訴えを最大限に私たちがその方より良い生き方に還元出来るような、どのような関わりが必要なのかという事について、お配りいたしましたレジュメに沿ってちょっとお話をさせて頂きたいと思っております。



## 相談員の心得 基本的な態度、技術

### レジュメの1番「傾聴」

「傾聴」という事はよく聞く言葉でございます。ただ現場を知っていれば、知っていらっしゃる方ほど、この傾聴の難しさであるとか、この奥深さといえますか、それこそ名だたる学者さんが、仰られる傾聴のあり方って違うと思えますし、最近ではカール・ロジャースの言うその傾聴のあり方が学者さんによって全然違っていた所が、実はどういうあり方が傾聴と言うのかということも議論されておりますけれども、まあ大方その辺のことも皆さん柔軟にご自分の考えていらっしゃる傾聴のあり方と照らしあわせながら、ただ答えを出すのではなくて、それこそ我々相談員として、今後につなげてしっかりと考えていきたいという意味で、私の方から私が知っている限りのこととお話させて頂きたいと思っております。

この傾聴というのは、まあ簡単に言いますとこういう事です。

無条件、無批判に受けとめる。また、良い面も悪い面も受けとめるということですね。傾聴、要するに聴くということはやはりその方の知識による理解を私たちの知識による理解というフィルターにかけて、私たちが深めて取り込んでいくという訳でございます。その私たちが知識に



よる理解をとっばらちやいましょうよということなんですね。良く我々僧侶の中で傾聴の話をした時に出てくるのはこの“聴く”という字なんですけれど、良く聴くという字は耳で十四の心を聴くとか、そのような事を仰られている方もおられたような気がします。実はこれは略字だということ、皆さんご存知でいらっしゃいましたか？多分ご存知の方もいらっしゃると思いますが、これを正式に書くとこういう字になるのです。耳偏に直に心。先程、私、自分の言葉で知識による理解という言葉を使いましたけれど、それを取るという事は、正にこの字に表れていると思います。つまり、耳を通して真っすぐにその方の心を聴くという事。これが本当の聴くという文字であると聞いたことがあります。でも、私いくら調べても出て来ないので、実際にこれが正しいのかどうか分からないですけれども、我々は口伝と言っていろいろなものを口で伝えられてこられるもの、その中で私が素晴らしいと思った学びでございましたので、ひとつ紹介をさせていただきました。

この傾聴ということ、無条件無批判に受けとめる、良い面も悪い面も受け入れるということなんですけれども、この無条件、無批判に受けとめる、良い面悪い面を受け入れるという事、そうか、よし、と思って相談の場面では何となく出来そうな気がするんですけども、これがなかなかそうもいかない訳です。それは何故かという、実は人の話を聞く前に自分自身がどうなのかということ、恐らく見返していなのではないか。無条件、無批判に、皆さんは自分の事を受けとめる事が出来ますか？あるいは、自分の良い面も悪い面も受けとめる事が、受け入れることが出来るでしょうか？自分自身にできないことを、人にそれをするというのは一番難しい、いや出来ないことなんじゃないかなと思うのです。ですから、先ず自分のことを無条件、無批判に受けとめる、受け入れるという、また自分の良い面も悪い面も受け入れられるように努力をするという事が、相談員として求められることなのではないかなと思います。どうでしょうか？

皆さんは、自分の良い面悪い面をはっきりと認識できるでしょうか？

私はどちらかという悪い面ばかりなんですね。話を聞きながら、まあ最近はそのようなことも無くなりましたけれども、この人何を言ってんだろう、何、甘いこと言ってんだろうというようなことを思った時期もありました。

つまり、そういうような社会的に批判を受けるであろうその方の悪い面を、私は受け入れることは出来なかった。そういう時期もありました。逆に、悪い面は受け入れられるんだけど、話を聞いていて良い面をなかなか受け入れることが出来ないという方もいらっしゃるんですね。

皆様方がどういう傾向にあるのかという事、先ず人の相談を受ける前に自分自身がどういう傾向にあるのかという事を、日常考えてみていただきたいなあと思います。

この傾聴の狙いというのは、話しやすい雰囲気を作るということですよ。

無条件、無批判に受けとめられたら、自分の良い面も悪い面も受け入れてくれることが出来たら、こんなに話しやすいことはないのです。何故話しやすい雰囲気を作るのが大切かという、当然のことながらこの方の現状を相談員である私たちが、正確に把握しなくてはいけないからです。

## 2番目に「関心を示す」

相槌と頷きという技術を持って相手の気持ちに寄り添った質問をするということ。

相槌と頷き、私たちは日常人間関係がありますので、相槌をくれる相手と話した方が話しやすいという事も分かりますし、頷きという、頷いて話を聞いてくれる相手の方が、やはり話しやすい

ということもあります。

また関心を示す、逆に言うと、この人は相談者からしてみれば、この相談員さんは私に関心を示してくれるなあ、示してくれているなあと思って頂く為に、相槌や頷き、また相談者の気持ちに寄り添った質問をする。

例えば、状況を聞きました。「ああ、なるほどそういう状況だったんですね。そんな事があったんですね。そういう時に、あなたはどんなことを感じたんですか？」というような質問。こういう質問をすると、ただ事柄だけではなくて、自分のその時感じた自分自身を吐露することが出来る。表現することが出来る。そういう質問をされたら、「あっ！この人は私にちゃんと目を向けてくれているんだ。気持ちを向けてくれるんだ」というふうに解釈する訳です。

逆に言うと、相槌や、頷きをしない方というのはインテリだなと感じたりする。ですから、相手に自分を一目置かせたいと思ったり、自分にあまり近くよって欲しくないと思った時には、相槌とか、頷きをしない。それをしないと人は寄ってこないです。この狙いというのは信頼の構築の構築、心の距離を縮めるということですね。

### 次に3番目は「繰り返し」ということですね。

話の内容の要点を言葉にして繰り返す、相談者の方が、「どうも最近辛くて死んでしまいたいというような気持ちが、ふっと頭をよぎったりするんです」。「そうですか。辛くて死んでしまいたいような気持ちがふっとよぎったりするんですね」というふうに言ってあげる。何故そのような事をするのかというと、その方の状況や気持ちを確認するためです。また、相手の自問自答を促すということにもなります。

どういうことかと言いますと、たまにこういう事があります。

「最近、私死んでしまいたいと思うんですよ」。「そうですか、死んでしまいたいと思うんですね」というふうに言うと、「ちょっと待ってください。死んでしまいたいというよりも、何かこう居なくなりたいの」というような事を仰られたり、その死んでしまいたいのと、居なくなりたいとちょっと微妙に違う訳ですね。それを要するに促す訳です、その自問自答を。それってとても大切なことであって、先程申し上げました状況やその方の気持ちをひとつずつ丁寧に確認をしていくという事になります。

### 4番目に「こちらの気持ちを伝える」ということ。

感じたことを正直に伝える。例えば、何も語らないで、ずっとうつむいて顔色が悪かったりする。何も仰らないんだけど、それを拝見して「あの一、とても辛いんですね。具合が悪いですか」と私が感じたことを正直に伝えてあげる。そういうことによってどんなことがあるかということ、正直に関わろうとする気持ちが伝わる。所謂、純粋性とか誠実性が伝わる。私は相談を受ける側として、あなたに正直に関わろうとしていますよと。そういう気持ちが伝わる。そういう気持ちが伝わると、より信頼関係の構築がはかられる。

先程も、信頼関係と出てきましたが、やはり相談の現場において如何に信頼関係を構築できるか、相談者の方に信頼を得られるかということとはとても大切なところですよ。

正直に自分の感じたことを、誠実さを持って伝えることによって信頼関係が構築されるというふうにお考え頂きたいと思います。

### 5番目に「一緒に考えて行く態度を示す」

先程手紙の中にもありましたが、先程紹介して下さいましたあの返信文の中にもありましたように、私の文章だと、返信文だとこれからのことを一緒に考えさせて頂きます、というふうに表現しておりましたけれど、そういうような態度を示すことによって、この場限りだけではなく、今後も共に考えて行く姿勢を相手に伝えることが出来ます。それは相手に安心感を抱かせるという事、安心感を抱いて頂くという事ですね。安心感を抱くというのは、やはり相談者の方にとっては、私の苦しみなんでそんなきれいさっぱり、今ここで解決される訳ではない、払拭される訳ではないというふうに皆さん思っているんじゃないかと、その中でそれこそ暗夜の一灯と申しましょか、ちょっと明るい灯が見えるのと見えないのでは、全然変わって来るんですね。ですから、一緒に考えていこう、今後私一人ではなくて、「えー、この人が一緒に考えてくれるんだ、これで投げられることは無いんだ」という安心感を持って頂くという事は、実はその安心感を持つというのはその生きる力を強めて差し上げるという事。その方の前向きな気持ちを更に高めて差し上げるという事に繋がりますので、そこで「はい、今日はさようなら」ではなくて、「今後も一緒に考えて行きましょう、今後は一人じゃありませんよ、必要であれば紹介出来る所は紹介する」というようなことも具体的に伝えても宜しいのではないかと思います。

### 6番目、「支持」というのがあります。

相手の心理状態に合わせて寄りそった言葉かけをするということですね。支持というのは、指の方の指示ではなくて、支え持つという方ですね。その方が具体的に申し上げると、その方がお話をさせて頂くと、ふとした所にその方の自信とか、こうであったらいいなあというような目標みたいなものが、ちらっちらっとなって見えて来たりする。それは苦しいがあまりに、その逆の気持ちを、今こんな状況だけれども、こんなふうになったらいいな、せめて家族から、私を苦しめている家族から離れることが出来たら、私は、少しは楽になるなというようなことも含めて、そういうような事をちょっと支えて差し上げるような、こんな感じでしょうかね。「あっ、そういう目標があるんですね」「そういうお考えがあるんですね」。「そういう気持ちがあるんですね。それは素晴らしいじゃないですか」。「それは決して見失わないように、今辛い所を少し和らげて、いずれその一步を踏み出せるように、今考えていきましょう」というような関わりを支持という、狙いとして書いてございますが、相手の緊張を緩和し勇気付けられる言葉を理解するという事ですね。これが支持という事です。

### 7番目に「相談の意味を考える」というのがあります。

相談を受けるという事はとてもエネルギーのいることです。時として自分も巻き込まれてしまうような、そんな感覚を持つたりもいたします。だからこそ、その相談の意味を考えるという事はとても大切になって来ます。相談を受ける立場からしてみれば、当たり前なことなんですけれども、時として自分を見失いがちになってしまいますので、敢えて入れさせて頂きました。相手にとっての相談の意味って何なんだろうか？いろいろな状況の方々がいらっしゃいます。引きこもりの当人、引きこもりを抱えているご家族、自死によって子供を亡くされた親御さん。また自死によって親、子どもを亡くしてしまった夫婦の関係、まあいろいろな関係がありますけれども、その中でその方々はその状況において、何を目的

としているのであろうか。この相談で、この方にとってどんな意味があるのであろうか。こういう事を念頭に置いておく必要があります。これはどのような狙いがあるかということと、方向性、目標到達点の確認をするということなんですね。

当然のことながら、相談をする方というのは、自分がいやな苦しい状況にあるということです。その中でも皆さん、何かこの状況、苦しい状況を打開したいと思っていられる訳ですから、気持ちをしっかりと汲んで差し上げるということですね。一番最初に傾聴ということがありましたけれど、傾聴するがあまりにその方の苦しい気持ち、つらい気持ち、苦しい状況をより深めてしまうというようなことも起きてくるのです。それを避けるために何が必要かということ、この相談の意味を考えるという事、考えなくてはいけないという事。到達点を確認しなくてはいけないということなんですね。これを確認して、ではこの目標に、この到達点に行く為にはどんなことが必要か、どんな考え方が必要なのか、この方にとって何が必要なのかという事を考える。そのプロセスを組み立てていくことができるかという事です。

### 8番目、「希死念慮の問い」というのがあります。

これは良く質問を受けることをごさいます、皆さんも本当にそうなのかって、もしかしたら思われることかもしれません。希死念慮、死にたい、死にたいと思っているのではないかと。この方の相談者の気持ちを感じた時にはそれを正直に問うということを忘れないようにしましょう、という事なんです。

多くの場合、死にたいというふうに考えている方に、「もしかしたらあなたは死にたいとかいうふうに考えていますか」と聞くと、それは死にたいという気持ちをより増幅させてしまうのではないかと、という心配を抱えている方が沢山いらっしゃいます。でも私の経験上、あるいは篠原先生の経験上、あるいは皆さんの経験上、本当にそこに自分で心配をして問うことをした時に、死にたい気持ちを増幅される方なんて一人もいらっしゃらないという事が分かります。

むしろ、その聞いてはならない、聞きにくいことを聞いてくれたお陰で、「そうなんだよ、誰にも言えなかったけど、俺、死にたいんだよ」、「私、死にたいと思っていたんです」、という事を正直に語る事が出来る訳ですね。この重たい、死にたいという気持ちを、言葉を、受けとめてくれる所というのは残念ながら、なかなかこの社会の中ではないのです。ですから、敢えて我々相談員は死にたいと思っているその気持ちを聞き、死にたいと思ってしまうくらい追い込まれているその現状を把握してあげる、聞き出して差し上げる、吐露させて上げるという事がとても大切な、とても重要な意味を持つてくるという事です。狙いは今申し上げた通り、言いにくいことでも本音を吐ける雰囲気作り、ですね。それは自死念慮というところで書かせて頂きましたので、また別の話になるかもしれませんが、例えば人を殺したいという気持ちもそうです。介護に疲れたお嫁さんが、「私は介護に疲れて毎日こんな苦しいことをしています」と言う。ある相談員の方は「大変ですね。頑張ってるじゃないですかね」で終わってしまうかもしれません。「ああ、そうですか。それはその時どんな感情を抱くんですか、どんな気持ちになるんですか」と気持ちを聞くにつれ、例えば私の感じた事を正直に、こんなふうにして話します。「私だったら、そんな状況だったら殺してしまいたいと思うかもしれませんね」という事を私が正直に言ったとする。その時に初めて「そうなんです。今日、相談に来たのはそこなのです。実は何度か階段からけり落としてやろうかと思った」という事を吐露される方もいらっしゃる。ですから、先程もお話さ

せて頂きました感じを正直に、誠意をもって伝えるということが、もしかしたらこの問いというところと上手くマッチングすると、この方がその気持ちに触れて正直な事を話して下さるのではないかなというふうに思います。以上が基本的な態度、技術というところです。

## 相談員の心得 注意点

この次に皆さまのお手元にありますように、注意点についてちょっと話させていただきます。要点はこの反論に反論しない、返事を用意しない、否定しない、条件をつけない、分析的解釈的にならないという事でございます。前に挙げさせて頂いた基本的態度や技術の中に、ちょっとダブる所もあるかもしれませんが、敢えてお伝えしたいと思ったのがこの4点ですね。

### 先ず、この反論に反論しない。

相談者に正直な考えや気持ちを表現してもらうことが重要です。自分の考えに反論されたからといって反論をくり返すと、相談者はそれらを表現しにくくなります。自分の価値観や考えを押しつけることが目的ではない。

相談の場所というのは自分の価値観や思いをぶつける、押しつける場所ではないという事です。やはり一生懸命だったり、なかなかこの辺を留意していなかったりすると、例えば、「ああ、なるほど、そうなんです。私はこんなことを感じました」という言葉に対して、「いや、そういうふうに感じただろうけど実はこうなんだよ」と言われたことに対して、相談員である我々が「でもこうなんじゃないんですか？」と言いがちになってしまう、それをくり返しても何にも意味がない。大切なのは反論されたのであれば、その反論そのものがその方の価値観である。その方の考えですので、そこでハッと気付いてその方の価値観をここで掴むことができる。私とは違うのだなと違いを見出すことができる。それがヒント、この方の為のヒントを得ることが出来るという考え方をすれば、この反論に反論するというようなことは無くなるのではないかと思います。

### 返事を用意しないというのがあります。

特に対応に慣れてくると、相談者の気持ちに注意する事なく、表現、言葉への返答をするようになることもあり、自分が使い慣れた言葉を返答するような場面がありますので、注意が必要です。例えば、先程の手紙がありました。私は最後の方に、「あなたに死んでほしくありません」という事を書きました。それは基本的な態度とか技術として、私は取り込んだ事なんですけれども、結構一般的に自死念慮を持っている方に対して、基本的な態度として言われることなんです。私の気持ちを伝えましょう。死んでほしくないという思いを持ってあなたに関わっているということ伝えるということで、私も返信文の中に「私はあなたに死んでほしくありません」というふうを書く訳です。もちろんそう思っているから書く訳ですけれども、これが慣れて来ると、取り敢えずこれを書いておけば間違いないだろう、みたいな所もちょっと自分の中で芽生えてきていることにも気付くんですね。そういう所に気を付けなければいけない。何故気を付けなければいけないか、そうやってセオリー通りやっておけばいいだろう、という私の気持ちは、絶対に相談者の方に伝わってしまうからです。あの手紙でも伝わりますし、電話でも伝わります。

「あなたどうせ言葉だけでしょ」と言うのは相談者に分かってしまいます。だから時として、それにしっかりと注意をしておけば、セオリー通りあなたに死んでほしくないではなくて、逆にそ

んな状況だったら、「死んでしまいたいと思うのも自然なことですよ」と言う言葉がイコールあなたに死んでほしくないというふうに相手に感じられる言葉として受け取られるかもしれないということです。ですから、返事を用意しない、そういう意味で違う言い方をすると、ご自分の、皆様方が何とかしたいあるいはこの方に関わる以上私も精一杯関わっていく、何か見出したい、この方自身の生きる力を強めて差し上げたいような気持を、自分の感性を持って表現して差し上げることが相談者の方にとっては一番の力になるということをご留意頂きたいと思います。

### 3つ目、否定しない。

条件を付けないということですね。先程もこれに触れさせて頂きましたが、相談を受ける時に、その方の知識による理解を、そこには当然のことながら否定を出来るはずがない。また、話を聞く時に私はこういう人だから、先程申し上げましたフィルターの部分ですが、結構私たちは条件をつけて、話を聞いたりしてしまうんですね。例えば、女性の話を主に好んで聞きたいと思っているとか、女性の話の方が聞きやすいと思っている男性の相談員がいるとします。こういう方というのは、例えば中年の男性とか同じような年代の人が来ると嫌だなあと思ったりする。これって自然に条件付けをしている。この人は私の好条件を満たしている、私が相談を受ける上で条件を満たしている、ということを実際に作りあげてしまう。そういうような男女の違いもあります。相談の内容もありますし、そういう所で私たちはどこかで気付かないうちに条件を付けてりしてしまっているんで、自分が条件を付けてしまっているとしたら、どんな条件を付ける傾向にあるんだろうか。最初の話と同じですが、その辺を普段から自分自身を観察していると役に立つのではないかと思いますし、非常に面白いと思います。会社の中でも、ご家庭でも、どんなところでも、友人関係でも、この人に対しては、ああこういうふうを考える癖があるな、それは大方自分の持っている条件なんです。それを考えてみて頂きたい。そういう条件があると相談を受けにくい自分になってしまう。そこを注意して頂きたいと思います。

### 4つ目、分析的、解釈的にならないということです。

これは逆にいうと共感的な態度を取りましょうということです。つまり、その方の条件、その方の知識による理解をそのまま受け止めるという意味ですけれども、これが分析的、解釈的になると「ああ、なるほど、小さい時からお母さんの虐待を受けてきたのか、そういう方というのは今の年代になっても人に対して卑屈になったり、そういう傾向があるな」というような、それが所謂、分析的、解釈的な関わり方、理解ということになります。

ですから、その方がそれこそ、もちろん分析や解釈というものが合ってるかもしれませんが、分析や解釈をすることによってよりその方に対する理解度が狭まってしまうということになります。ですから、適度に分析的、解釈的態度になることは大切かもしれないけど、その相談者ならではの訴えの仕方、吐露の仕方をしっかりとアンテナを張ってみる。そうすることによって、自分が、「ああこういうような環境にある方はこういうような考え方をしてしまう、こんな人生を歩んだりするんだよな」と思うところが、ちょっと柔らかくなって、もっと別に違う生き方をしているところに気付いたり、その方への介入の仕方が見えて来たりするので、なるべく分析的、解釈的態度を取っ払って、より共感的に、またある程度、分析や解釈の整理というのは忘れないようにした方が良いのかなと思います。

## 相談員の心得 質問の向上



あと10分時間がありますのでちょうどこれで終わりになります。質問の向上、よく傾聴に気を付けていると、本当にただその方の話を聞くだけになってしまうことがあります。傾聴、傾聴とあまりにも傾聴というので、ここにありますより良い質問、適切な質問というものが出来なくなってくる。その適切な質問が出来なくなるとどういうことになるかということ、どういうことが起きるかということ、沈黙が長くなったり、得なくてはいけない情報が得られなくなったりしますので、この質問をするということはとても大切なことです。この質問をするのに、やはり大切なのは、基本中の基本というのは傾聴なんですね。その方が何を訴えているのか、それをしっかり聞かなければ当然のことながら質問はできません。ですから、私は小学生や中学生の時、授業を全然聞いてなかったんで、質問も出来ませんでした。質問というのは相手の吐露を促し、また私たちの関係を深めていくことになりますので大切なことです。

### 先ず第1番目、事実を詳しく知る質問

どんな質問があるかということ、これは良く私たちも気になる所です。それは、何時ですか？どこで？誰が？何を？どんなふうに？そこにはどんな意味があるのですか？というような質問です。ただ、必要もないのに歳を聞いたり、ところであなたおいくつですか？そこで歳を聞いてもあまり意味がない時に、結構ロールプレーなんかで、何でそこで歳を聞くんだろう、歳を聞いて何の意味があるのだらうと思うことがあるんですけども、その質問をするにしても、この質問をして、私がどんな情報を得たいのか、そしてその情報がこの相談において、どんな意味をなすのかということも念頭においておかななくてはいけないということですね。これを念頭に置いた上で、それはいつですか？それはどこですか？それは誰がですか？何をですか？どんなふうにですか？どんな意味があるのですか？ということ質問していく。それによってより、その対話を深めていくことが、可能になっていくのだと思います。

### そして2つ目、思考と感情に向けた質問

ここには2つあげられています。それについてそのことをあなたは どう思う？  
また、あなたはどんな気持ちになりました？ということですね。簡単な会話をする時、私たち相手の気持ちにまでわざわざ視点を向けたりしません。「この間どこそこに食べに行ったんだ、ふーん、それって何を食べたの？」というような。そこに例えば対話を膨らませるような質問をするとしたら、「どこそこに食べに行ったんだ。何を食べに行ったの？例えばパスタを食べた。そ

うなんだ。何でパスタを食べに行ったの？どんな味だったの？どんな風だった？」というような気持ちに視点を当てていく、その方の状況に、その方がどんな思いを抱くかという傾向が見えてくる。これもひとつの分析に繋がるのかもしれませんが、その方の感じ方を把握していくという上でとても大切な質問です。

例えば先程お話があったように介護に疲れているという人の情報があつたら、介護に疲れている人はどんな気持ちになるのか、どんな思いを抱くのか、それは介護をしている人じゃないと分からない訳です。あるいは私は今ここにお茶を持っています。きっとこれを見た人は私がお茶を飲みたいと思って、お茶を買ったんだろうと思うかも知れないけれども、実は事務局の方から無理矢理与えられたものだということもあり得る訳ですよ。

そういうような事もあり得るのでちゃんと気持ちを確認しましょうということです。

### 次に3番目、解決のヒントを引き出す質問

あなたはどうしたいの？あなたはどう考えているの？

私が即座に解決方法や私の思っている解決方法を指し示すのではなくて、相談者の方自身がどう考えているのか、何を思っているのか、どうしたいのかということを確認する。ここが一番大切ですね。そうしないと無理やりよからぬ方向に引っ張ってしまうというようなことになります。イメージで言うと「大海原におぼれた人がいらっしやいました。その方に1隻の船を与えた。その方をどこの岸に着けるのかはその方次第。その船を私のいる日本に引っ張って行けばいいのか、その方の国籍も確認せずにあるいは、ちゃんとその方がどこに行きたいのか確認をして引っ張って行くべきなのか、どちらが適切かという、勿論それは後者のほうです」。なるべくそういうようなイメージを持って、この方がどういうふうにしたいのかというそのことを確認する意味でこのようなあなたはどうしたいのか、どう考えているのかという質問をしましょう。

### 4つ目、自分の解決法を確認させる質問

今あなたはそういうふうにして、そういうふうにして解決したいとお話下さいましたけれども、それをあなたは良いと思えますか？それはあなたが求めていることですか？もしかしたら、家族の価値観の中でこうせざるを得ないというような状況にあつて出している解決法かも知れない。でも、それって本当なのかどうか、やっぱり確認してあげることによって、その方の今後のより良い人生があり、その方のより良い生き方があり、その方が前向きになれるような人生を見出すことができるという事ですね。

### 次に5番、行動を促す質問

あっ！そうだ、こんないいことを思い出しました。私はこれをするべきだと思う。確かに相談を受けてる私も素晴らしい考えだな、素晴らしい解決法だな、というふうにした時に、それを果たして何時からするのかという確認をして差し上げる。今まで窮していた方がやはり行動、一歩踏み出すという事になかなか躊躇をしてしまう。なかなか勇気を持ってないという方がいらっしやいます。それはとてもいい考えだ、しかもハードルが低い、ちょっと足をあげればそこに踏み出すことが出来るというような、その方にとっての行動なのであれば、その行動を何時からしますか？という質問をしてあげることによって行動を促すことができる。



## 最後6番目、相手から質問をされた場合の切り替えし

と言った点が2つあります。これは最後なので皆さんどういうふうになさるかなあとと思ひまして、書かずに置きましたが、大方二つの、相手から質問された場合の切り替えしの仕方があります。皆さんだったら、どういふ切り替えしのなさり方をされるのか。ちょっと考えて頂きたいと思ひます。

先ず、ひとつ目。私はこゝういふふうにかゝるんだけれども、あなたはどうかと思ひますか、という質問された時の切り替えしの仕方。私はこゝういふふうに、Aという考えがあるんだけれども、あなたはどうかと思ひますか？決して私が答えをズバツと与えてしまつてそれで良しのように、完結させるのではなくて、行動する、また、頭を整理すべきなのは相談者自身でいらつしやいますので、相談者の方に必ず、あなたはどうかと思ひますかということをおちゃんと確かめる必要があります。質問された場合にもその質問にただ答えるのではなく、私はこゝう思ふけれど、あなたはさてどうかと思ひますかというふうにかゝり替へしてあげる。

もうひとつ、私はAという考え方とBという考え方があります。

私はBという考え方がいいんじゃないかなと思ふんですが、あなたはこゝういふふうにかゝりますか？という切り替えしの仕方。あなたの質問に対してAという考えとBという考えがあると思ふんです。私はBという考え方が適切だと思ふんですが、あなたはこゝういふふうにかゝりますか、というような切り替えしの仕方をなさるとその方の自問自答が深まつたり、より良い方向性を見出すことができるということでおございます。

以上が質問の向上ということで私がレジュメの方に準備をさせて頂いた内容でおございます。

## 最後に

最後に皆さんにちょっと提示させて頂きたい。今後もちろん基本的な態度や技術を考へて行くのと同時により深めて頂きたいと思ふのはこれなんですね。純粋性について考へました。

私ってどういふ人間なんだろうか？素の私ってどういふ人間なんだろうかという自分自身に対しての観察の目を持つという、あくまでも相談者に対して相対するのは相談員である私という人格を持った人間です。その人間の思ふように相談者も成ると思ひますし、関わるものとして責任があるのです。ただ単に、その人の話を聞いてその人の生き方を見出して行く、方向性を考へていこうって、そんな簡単な話ではないと思ひます。そこに関わる私として私はどんな人間であるのかという基本的なところを、私は毎日深めて行きたい、考へて行きたいと思ひているのです。それと同時に相談を受けるものとしてどうありたいのか、勿論今お話をさせて頂きましたし、皆様が基本的に、基礎的に積み上げていらつしやるいろいろな心得なんかもあると思ひますけれども、それとは別に、それをひとくくりにすると、何て表現出来るんだらうかというようなこと。相談を受けるものとして私はどうありたいのかというような事を良く子どもたちに質問をする時に話がるのは漠然とした質問なんです。

美とは何だらう？苦とは何だらう？楽しさとは何だらう？

それを提示するといろんな答えが出て来るんですね。

そんないろんな出てくる答えというのは、例えば、美というのは明るさだとかいふ子がいる。その明るさという言葉というのは人それぞれイメージが違ふのです。明るさの度合いが違つたり、

色が違ったりと同じように相談を受ける者として、相談員としてどうあるべきなのか、どうありたいのかというのは、やはり多少微妙ではあるかも知れないけれども、そこには違いがあるであろうというふうに私は思います。それって何が合っていて、何が間違っているというのではなくて、私たちは別々の人間、別々の人格を持ってる訳です。逆に言えばそこに違いがなくてはいけない。では、その私という特別な人間が相談を受けるのにどうあるべきなのか。相談を受ける者としてどうあるべきなのかということを探めていくと、更に基本的に皆さまが心得ていらっしゃる。所謂、基本的な態度や技術を更に向上していくということに成るのではないかという事。それと同時に、そもそも何故相談を受けますか？そもそも何故関わるんですか？ということをお問答して頂きたいと思います。これってとても大切な事だと思います。この問いを止めてしまうとそれこそ自分という人間を相談者に押しつけるという事になってしまうと思います。そういう事を防ぐためにも本当にある意味、相談をされる、苦しんでいる方の自立を促し「共依存」を避ける為にも、そもそも何故自分がこの問題に関わっているのか、何故こうしたいと思って関わっているのかという所を考えていくということが先程と同じように、技術を高めていく、深めていくということになるのではないかなと思います。

以上、最後にお伝えしたいこととございました。

1時間という限られた時間でしたので、私もしゃべり慣れないものですから、この時間内でちゃんとお伝えしたい事を伝えていけるかどうか不安でございましたけれども、皆様方が相談員としていくためには先程から申し上げている日常の取り組み方からすべてがそこに帰結されると思いますので、是非今後も「頑張らないけど諦めない」と、頑張って頂いて相談員としての技術を、また気持ちを高めていって頂きたいと思います。最後までご清聴ありがとうございました。

(拍手)

篠原：ありがとうございました。お分かりのように、ご体験を通してのお話でございました。実に分かりやすく、私たちがすぐに、具体的に行動に移せるという、そのような内容のお話であったと思います。本当に有難うございました。

それではここで5分間だけ休憩を取らせて頂きまして、その後少しディスカッションをやりたいと思います。ぜひ、フリートーキングをお願いしたいと思います。



## フリートーキング



篠原：フリートーキングということで、最初に私の方から前田先生に、最後のところで「共依存」ということをお話顶きましたが、その「共依存」ということについて簡単に解説して頂けますか。

前田：はい、ごく簡単に申し上げますと、相談者がいると仮定しました時に、相談者がある特定の関わりを持つ方に対して過度な依存を持つ、依存をし、その依存をされる事によって関わる特定の人が相談者と関わりがあつて当たり前の人、まあ、関わりを持って当たり前であるというような認識を持つというような事が共依存ということですね。例えば手紙の相談をしていて、その手紙の相談を受けて何時の間にか、相談を受けるということ自体が相談員にとってとても自分のアイデンティティーを高めるものであったり、自分にとって意味があるものであるというふうに認識をし出す。そもそも相談をする方は相談を受けてくれる人を必要としている訳であつて、それを探している訳ですね。そこでもう関係が生じた時点でかなりの依存度が高まっていると思いますけれども、実際にその関係が生じることによって、相談員の方がその関わりにどこか意味を見出し自分にとってなくてはならないものであったりというような感じ方を持ったりする。それによって、相談者の事を極端に言えば手放すことができなくなってしまうような状態、それを実際の現場では共依存という言い方をいたします。多くの場合、結構共依存に陥っているケースが多いように思います。私自身、気を付けているのは共依存に陥らないようにすることを結構気を付けています。そうしないと、当然のことながら相談の意味もありませんし、結局自立を促すという意味では何も役に立っていないということになるので、その辺は十分に気を付けて過度な関わりを持たないようにするという、私の方が、相談員が留意していくということが必要であろうと思います。その距離感を保つということでしょうか。距離感を常に持っている。

悩みを持っているのは、あくまでもあなたであつて、私ではない。それと同時にあなたの人生を、私が関わつたとしても私が何かできるとは限らない。そういう認識というのでしょうか。あくまでも自分の人生は自分で切り開いていくという事。それを前提にお付き合いをさせて頂く、それを目標にしていますよ、ということをごどこかで伝えて行くことが共依存を招かないための必要な事かなと感じています。

篠原：よろしゅうございましょうか？共依存という文字はお分かりですよ。共に依存する。これ、大変重要な問題でございまして、気付かないうちに共依存になってしまっているということがあつたという、お話をして頂きました。

それでは、皆さんの方から何かご質問なりご意見なりございましたら、挙手をお願いします。はい、どうぞ。

質問者：今日は貴重なご講演、ありがとうございました。

注意点の3と4の、3. 否定しない・条件をつけない、4. 分析的・解釈的にならない、  
についてお聞きしたいのですが…。

私が学生の頃にうつ病について習ったのは凄い真面目な方で一生懸命努力して来られて、人生に疲れて何もかもやる気が無くなったというイメージを私が持っていたのですが、最近接する方を見ていると職場で上司と関係がもめたりだとか。聞いてみると上司の方が正しいなと思うことが多いのですが、実際仕事場から精神科に行ってくださいと言われてうつの診断を受けて休職すると次の日から旅行に行ってしまうような方、そういう方を見ていると病気を利用しているようにみえてしまう、そういった時にこういう条件を付けているんだなと、話を聞いて思ったんですけど、そういう方にこういった心構えで向き合ったら良いのでしょうか？

前 田：要するに自分がちょっと、「あれっ」と思うってしまうような方に対しての対応ということですね。その方に対して、「あれっ」と思うご自分の思いを私だったらぶつけてみると思います。これまでとても苦しそうで確かに会社に行くのも嫌だったようであると。ところが上司にちゃんと話して、休みとなると即、楽しそうに遊びに行くことが出来ますよね。そのギャップって何なんだろう？そういう所に私は疑問を抱いたりするのですが、どういう気持ちの変化なんでしょう？昨日まで苦しんでいて、それこそ青ざめていて一歩も踏み出せないような方が、解放されるとパッと遊びに行くことが出来る。その時ってどんな気持ちなんですかというような事を、私がその時に感じた疑問をぶつけると言いますか、質問させて頂くと思います。

質問者：思ったことを正直にとということですか。

前 田：はい。そうですね。

質問者：ありがとうございました。

篠 原：他にどうぞ。

質問者：今の質問に関連するのかなと思いますが、私の中でロールプレーに持ち込む、例えば「こんなふうなことをされたんですが、ひどいと思いませんか？」と言われたケースで、自分もあなたがひどいと思っていらっしゃる気分が少し分かるころがあつて、私の中ではそれなりにあなたに対して配慮をしようと思つて、こんなふうな表現になってしまったんじゃないかと思う節があるんですけど、どうですかねと繰り返す。

先程の方は上司の方との関係だと思うので、上司のロールを受けて、それでもって感じてみた時にどういう反応をするのか。もしかしたら、少しは発展するのかなと思いました。

篠 原：今の質問に対しての…。

質問者：それともうひとつ、傾聴というところから来るロールプレーに持ち込む手段からは、外れてしまうのかな、と質問としてはあるのですが。

前 田：仰るロールプレーに持ち込むというのは相談の現場で、仮想ロールプレーをする訳ですか？それによって、多分、分からない方もいらっしゃると思つたので、申し上げているのですけれども、それによってその方の自問自答を促したり、その方の気持ちを整理したりしようという意図があつてのお話ですよ。

質問者：ありがとうございます。

篠 原：私の方からちょっとお聞きしますけれども、相談時間の問題はどのようなふうになさっているのですか？

前 田：はい。相談時間はそれぞれの場合によって違うのですが、私が寺で受けている相談の仕方というのは、電話あるいはメールで予約、直接来て予約していただくこともあります。予約して頂いた上であらためて日程を決めて、80分間の無料相談というふうにさせて頂いています。もちろん80分過ぎたから料金が発生するというのではなく、一律80分と時間を決めさせて頂いています。それと先程ご紹介させて頂きましたメンタルケア協会の方で派遣されていく方でも80分と決めさせて頂いております。ただ、他の所で電話相談を受ける時には特に時間は設定せずに電話相談を受けなさいということで受けております。何故、その時間を設定しているのかというと、最初は時間を設定していなかったのです。設定をしなくてやっていたら4時間位かかって相談を受けることがあったのです。その後、私、自分の顔を鏡で見たら真っ青になっていたのです。わっ！これは良くないなと思って、良くないなと思ったより疲れ果てていると思ってみたら、案の定ひどい状態だったのです。本当にひどい状態だった。それでやはりどこかでちょっと工夫しなくちゃいけないと思い、メンタルケア協会を設定している80分、それを身体でも感覚的に解りますし、大方、その相談にいらっしゃる方というのは80分くらいでひとつの区切りを付けられるということを経験的に分かっていたので80分にしました。ご意見を頂く方の中には80分でいいんですか？とか、そういうふうに仰られる方もいらっしゃるのですが、実はですね80分という時間を設定することによって相談者の方からしてみれば、80分は確保してもらえんだという安心感、それにまた予約をすれば来ることが出来るという、一応決まり事ではご予約を頂けば何回でも来て頂く決まりをしていますので、80分だけれど予約をすれば、何回来てもいいと。安心感があります。それと同時に、そもそも時間を設定した原因である私自身が疲れるという所も上手く解決することが出来る。私も80分この方にしっかりとこの方の時間として向き合い一緒に考えさせて頂くというような覚悟が出来るというところでは、非常に良い考えであったなあと感じております。

篠 原：実は、NPO自殺防止ネットワーク風の相談窓口をさせて頂いている岐阜県の根本さんというご住職が、何と気付いたら14時間傾聴されていたのです。これはご自身も気が付かなくて、翌日お倒れになりました。私も気付いたら11時間というのが1回あります。私も倒れかけたんですね。それで精神科の先生方にお聞きしたら、「それは無理だ、ダメだ、お止めなさい」とご指導を受けました。

このNPOの窓口ではそれぞれの、例えば電話だけ、しかも電話も月・水・金というところもありますし、週1回というところもあります。携帯だけあるいは対面だけという、それぞれの出来る範囲でさせて頂くと。そうでないと続かないですね。先生方から言われたのは、「今日は15分しかありません、と時間を切ってしまいなさい」と。その代りですね、「今度は」と言った時に、はっきりと、じゃあ来週の水曜日の3時に待ってるよと、これが非常に重要なことなんだと、時間設定してくれと。それが15分であってかまわないと。やっぱり待っていてくれる人がいるというこの約束ごとは自死念慮を持っている方にとっては救いにもなりますよ、と先生から教えて頂きました。これは参考になると思うんですね。

質問者：よろしいでしょうか。2点、質問させて頂きたいのですが、

1点は今の相談時間と共依存に関係するのですが、相談にみえる方というのはどんどん増えていくと思うのですが、今までの方との終結の仕方をどうされているのか？

もうひとつはちょっと具体的なご相談になるのですが、私がお手伝いさせて頂いている中で、子

どもさんではなくて、20代、30代の方なんですけれども、ずっと母ひとり、子ひとりで、お母さんへの暴力がひどかったのが、そこで私が入ることになりました。最初は、非常に礼儀正しくわきまえて、関係が出来ていたのですが、やっぱり甘えが出て来たり、私に対しても暴言とかが出てくるようになって、私も一瞬恐怖を感じたので本人にお伝えして、「少し距離を置きましょう」としたんですけれど、やっぱり「いやいや必要だから相談に乗ってくれ」と言われ会ったんです。相談員を変えるということも考えたんですが、その辺変えてしまうと自分が見捨てられたというので、親御さんへの暴力が再開してしまうのではないかと心配がありまして、どういうふうにしたら良いのかなと、教えて頂ければと思ひまして。その方は引きこもっていらっしやるのです。

前 田：先ず、終結の仕方についてなんです、先程も話題にありましたように一応目標、到達点というものを大方私が設定するばかりではなくて、到達点や目標を共有して、最初にそれをしてしまうと結構不安を煽ったりするので、初めにはしないのですが、話しているどこかのところで目標に向かっていこうと、あるいはそこを目指していこう、そこに到達するために私も一緒に考えていくからと。でもいずれは私も一生、君に、あなたに寄り添っていくことは出来ない、私が出来るのはここでの相談を受けるということなので、それもしっかりと留意して頂きたいし、一番いいのはあなたが自分の生き方を探して、見つけ出していくということだと思ひるので、そういう事もちゃんとしっかりと留意しておいて欲しいということをお伝えするんです。ですから、今までの感じでお伝えして、終結の仕方について、「はいここまでとか、何回までですよ」とはっきりと相手にお伝えしていないし、それは出来ないと思ひているのです。今までの私の経験ですと、確実にどこかちゃんとその方の生きるヒントを見出して下さるように思ひます。いずれ来なくなったりする時として極端な場合は私これで大丈夫だと思ひと仰る方もいますし、終結の仕方、いろいろあると思ひます。結局私はこれで、悩んでいけなくちゃいけないんだという終結の仕方もあると思ひます。終結の仕方というのは円満に終わることだけが終結なのではなくて、苦しいけれども生きて行くとか、その方なりの終結の仕方を見つけて行くというのがひとつコツなのかではないかなと思ひます。

もうひとつ、暴力のある方への対応なんですけれども、ちょっと具体的に細かいところが分からないと私も適切なお答えを差し上げることが出来ないと思ひますけれども、今までの私の経験ですと、はっきりと答えを差し上げることが出来ない、ご承知おき頂きたいと思ひます。

私も暴力の酷いケースを3件ほど受け持ったことがありました。それは寺での相談ではなくて、メンタルケア協会の派遣でのことなんです。やはり女性と私のように男性との違いもあるので、暴力の向け方というものは違って来るんだと思ひますけれども、私は多分そういうふうにしていたと思ひますけれども、やはり暴力をふるいたくなる気持ちは尊重していたのです。けれども、暴力をふるうということは果たしていいのかということは同時に考えさせてあげる。ある時、こんなことがありまして、「俺は当時小泉さんが首相であった時に、俺は小泉を殺してやりたい」ということを私がいる家族の前でもはっきりと言った訳です。それで、家族は「止めてそんなこと」というふうに言ったんですけれども、「そうなのか？何で殺したいんだ？」というふうに聞いたら、「自分が今こういうふうひきこもり、半引きこもりのような状況、社会的な地位を得られない状況というのは、今の日本社会がいけない、この日本社会は明らかに小泉が作っているのだ」と、「なので、あいつを殺せばなんとかなる」ということを言ったのです。それで、私は

今申し上げたように、そうなの、殺したいのかというふうには、まずはそれを受け止めてあげたんです。そうしたら、彼は、要するに今までその家族の対応というのはやめなさいよと、気持ちも聴かずにその行動を阻止する発言しかなかったところに、私が、そうなのか、その時そういう気持ちにもなるかも、というふうに言ったと思うんです。それを言われたその彼が、その後に行ったのが、実は殺したいとは思っていないんだ。おやじやおふくろのことだって殴りたいと思ってる訳じゃないということを書いてくれたんです。じゃあなんで殴るのか？それはやはり本人の生き辛さをそこにぶつけるしかないんですね。そこで、もしかしたら邪道なのかも知れませんが、本人がしたいと思うことは何なのか、一緒に考えていたんです。そしたら、彼はもと野球をしていまして、身長が185センチくらい。

その時、100キロを超えているような、その子が両親に殴り掛かっていく訳です。私が間に入れば絶対に暴力を止めてくれるような状態だったのです。その時彼が言っていたのはこんな俺でも間に入ってくれる人がいるということが嬉しかったと。ですから、この人の為に暴力はやめよという気持ちを持続できた時には暴力を止めることが出来た。だけど、一番自分を抑制するのに難しいのはやはり、前田さんが居なくなった夜、あるいは昼間、会えない日、その時に自分の苛立ちを暴力に変えて自分を制止することがとても難しい事であったと。こんなことを書いてくれたのです。それで、その彼がどういうことに興味があるかということと話した時に、もともと野球をしていた。じゃあ野球をやろうよって、なかなかそれって一緒に行動することなので難しいことなのですが、幸いにして野球をやりたいと。それで地域の状況を聞いたら野球チームがあると。実はその子が塾に行っていた時に関わっていた塾の先生が草野球をやっていて、その事情を話したら是非来てくれということだったのです。当然なんですけれど、じゃあ行こうと、一緒について行ってあげた時に、朝その子の自宅に迎えに行ったら出て来れないんですね。朝から下痢を繰り返して、もう身体的な症状も出てしまって、行けないと。じゃあしょうがないと、今日行けなくて仕方がないね。もしチャンスがあって、またやりたいんだしたら、また行こうよということを繰り返して、5回目くらいに漸く行くことが出来たんです。それから、仲間というか、話す相手が出来、体も動かすことが出来、要するに今までは暴力という、父親や母親に対する暴力という形で、自分の発散をしていたところが、野球という形で発散することが出来た。話が長くなってしまいましたが、発散できる場所を一緒に探してあげるといこともひとつ手なのかなあと思います。

私とその暴力の案件に関わった時にとっても大変な思いをしまして、いろいろな方の体験記とか読んだんですけど、結局これだという対応策ってないんですよ。でも何が共通してるか、ひとつだけ見つけたんです。それは関わろうとしている人間が誠実に関わってあげるとい事なんです。これを失くしてしまっちは、何も策は出て来ないんだなあという事を、私は私なりに学んだのです。

そこで、一緒に草野球についてあげたり、本当はいけないんですけど、ちょっと余裕が出来た時に居酒屋に一緒に行って、酒を飲んであげたり、実はその子は幻聴や幻覚があったんですね。ウエイトレスが注文を取りに来た時に、「今のウエイトレスがうざいとか、汚いとか、臭いって言いました」って、私に言うんですね。そんなはずはないと。今、一緒に居ただけで、「そんなことひと言も言っていないよ」ということを言って。それも何回も続いたんですね。そしたら、ある時気になって「そういえばお前、幻聴や幻覚が、あの人があると何かを言ってるとか、臭いとか、

うざいとか言っていると聞こえたと言っていたけど、今どうなの？」と言ったら、「今全然そんな事無くなりました」と言ったのです。

お医者さんからしてみれば、そんな幻聴、幻覚が無くなるなんてことはないと言われるかも知れないけれど、私の経験ではその子信じて、しつこい位にそんなことは言っていない、あるいは違う言い方、違う関わり方で自分に自信を持ってほしいじゃないか、自分に自信を持ってくれるような関わり方をすることで、あの幻聴、幻覚も無くなった、そういう経験もあるのです。ちょっと話がずれてしまいましたが、答えが無いかも知れませんが、ひとつ申し上げられるのは、その子が興味のあること、意を向けることが出来ることが何なのか？ということと一緒に考えていくことがとても大切かなと思いますし、あとはあまりにもひどかったらやはり親御さんが、避難するという方法もあると思います。

それと同時に、じゃあ閉じこもって、引きこもってしまったその子が一生その家で暮らすためにはどうすべきなのかということ、ご両親も考え、それこそそういう保険が今あるとかという話もありますけれど。お金を積み立てて、この子が一生引きこもってもいいようにだけ、いいようにお金だけは用意しておくとか。そういうようなご両親の逃げ場所というか安心も探してあげることによって、もしかしたら、その安心がその子との関わり方の余裕に現れるかもしれない。そういう感じはあります。

ちょっと答えになりませんが、こんなことを思いました。

質問者：どうもありがとうございました。

篠原：付言させていただきますと、相談を受ける方がきちっと分かっておきたいことは、その方はかなり孤立しているということ、俺はひとりだという感情が非常に渦巻いている。だから先程、前田先生が仰ったように、「やっと見つかった、俺を分かってくれる人だ、私を分かってくれる人だ」という思いがあるのです。そこで、「今日君の前に私がいるじゃないか、もう今日からひとりじゃないよ」と伝えて頂きたいのです。

私が分かったのは、今前田先生の例と同じですけど、宿題を出すことです。前田先生は到達点という言い方をされましたが、私は着地点と言っているのです。「結局あなたと私が、これだけ話をしてきたよね、結局私たちはどこへ着地しようとしているの？」と言う。「それを今度来るときにあなたなりの答えを持ってきてよ」とこの宿題を出していく、これはとっても効果があると思っています。「もう一回、あなたがどこへ着地したいのかということ、次の時に話してよ、来月の何日の何時」というふうに。

そういうふうに少し距離を置く形を作っていく。ただその時に、そこで、あっ！俺を見捨てたんだと、私を見捨てちゃったと、この感情が入るともって感情が爆発していきますので、「間違いなくあなたのことを孤立させることはない、今日からお友達ですよ」ということで、今言ったように着地点を見つける、宿題を出す、この辺りで私は解決しています。解決というか、続けます。他にございますか？はい、どうぞ。

質問者：こういう会初めてなんですけれども、相談に来られる方っていうのは、ご自分の意志で来られるのでしょうか？どなたかとか、家族の方と来られる方が多いのでしょうか？

後、医療との境目っていうのがどのように、相談員の方々は、どの辺でお医者様にかかった方が良いのか、判断されているのでしょうか？

篠原：最初の方は前田先生から答えてください。



前 田：はい。最初の質問、相談に自分の意志で来るのか、一人で来るのかということですね。

私の場合はあくまでも本人の相談したいという意思がある方のみとしています。

例えばひきこもっている子を無理やり引き出して来るなんて、親御さんでも出来ませんので、ただ、親御さんは、親御さんの希望として話してもらいたいと、相談相手になって欲しいということを抑えますので、それにはお寺であっても、いきなりお説教をすることなんか無いよ、とても話しやすい人だったよ、あなたの話を聞いてくれるはずだよ。話題も指図すること無く、批判することなく聞いてくれると思うから、あなたが話せる場所としてこういうところがあるということ、覚えておいてね。もし行きたい気持ちになったらいつでも言ってね、とお母さん、お父さんに伝えて下さい、と申しています。なので、あくまでもその本人が行きたいと希望が無い限り、私は受けないようにしています。

質問者：その時には、やはり精神科のお医者さんとかにということでは話されるのですか？

前 田：精神科、そういう方もいらっしゃるし、いろんな所に行ったけれどもダメだったと言う方もいらっしゃいます。

篠 原：精神科の先生あるいは心療内科の先生方と、ずっと話を続けていまして、先生方も患者さんとしてお見えになった方といろいろ話を聞いてみたら、この方の場合は医療によって回復する方ではないと、むしろNPOのような相談窓口に行って良く自分の今の思いを、何を悩んでいるか良くお話になれば、あなたの場合何も医療行為によって治す必要ない、人生上の悩みですよという、こういう方が沢山いらっしゃると、先生たちが仰るのです。前田先生のところに行きなさいというようなこともあるのです。

私たちはあくまで医療行為をする訳はありません、あなたはうつ症状がでていたりとか、統合失調症ですとか、私たちが口を出してはいけないと分かって頂く必要があります。お医者様でなければ気を付けなければいけないことです。当NPOでは、今後の形として心療内科の先生方、精神科の先生方とネットワークを組み、双方でお互いがこの問題に取り組みましよう準備をしています。

前 田：その点1点だけ、いいですか。どういうふうに結びつけるかという問題として考えていらっしゃると思うんですけど、私たちが完全に医療を熟知して、それこそ病名を付けられるまでになるというのは難しいことだと思いますし、そういうふうになる必要は私はないと思います。大切なのは自分の感性を持ってその相談者の方を見た時、あれっ、と思ったのであれば、感じ方を私は大切にすべきだと思います。例えば、今仰られたように、うつ病の方は何かうつ病らしい感じを受けたりする。また、あるいは違う統合失調症であれば、いろいろな病気、あるいは障害を抱えている方々も、何かふっ、と思う時がある。あれっ、と思ったのであれば、あれっ、と思ったことを申し上げて、例えばお顔の色が良くないですね。あまり言葉が出て来ませんね。言葉を発しようとしてもなかなか苦しくて出ないような感じが致しますけれど、もし例えば、微熱が続いたとか、お腹が痛いとか続くようであれば、一度お医者さんに行き安心してみたら如何ですか？というような言い方をして、医療と繋げるという事も大切だと思いますね。自分の感性を大切にしておいて、あれっ、と思ったところは正直に伝えてその分野はお医者さんで、私たちが見るべきところではないし、分からないので、是非行ってみて下さいと、もしかしたらそれによって安心するかも知れませんよ、というような伝え方をすると、いいのかなと思います。

質問者：分かりました。

篠原：まだまだご質問頂きたい、フリーターキングが出来ればと思うのですが時間がまいりました。皆さん幸福度という言葉をご存知ですね。幸福度というのは、経済的な満足度、あるいは心の中で怒りだとか、ねたみだとかそういうものが無く、安らかだという精神的安定感、そして自分が生きている環境がそれなりに生きやすいという社会的充実感、3つ合わせた幸福度の量り方があるということ。この間、勉強してきましたけれども、皆さんは日本の幸福度は世界で何番目くらいだと思いますか？これだけ経済的に、それなりの豊かさである、それなりの環境で生きているという、日本は何と43位ですね。

質問者：何ヶ国の中でですか？

篠原：全世界です。

質問者：世界の？

篠原：はい。お伝えしておきますとデンマークが1位です。

ノルウェーが2位、スイスが2位。3位が無く、オランダ・スウェーデン・カナダ。先進国は全然入っていません。この幸福度ということを見つめてみても日本はまだまだ幸福度が低い、幸福感が低い。そこから出てくる自死・自殺の問題というのがやっぱりありうるだろうと思います。だから幸福度を高めて行くようなこと、これも自死・自殺防止のカリキュラムであろうと私は考えています。

今日は時間超過致しました。大変な雨の中をご参集頂きましてありがとうございます。ひとつだけお願いがあります。次回2月18日、同じこの場所で同じ時間に、秋田から袴田俊英先生にお出でいただいて、同じような講義を持ちます。ご予約が立つ方は今日事務局の方に参加申し込みをしておいて頂くと誠に有り難く存じます。

本日はご参集頂きまして、ありがとうございます。(拍手！)

## 自殺防止相談員育成講座修了

### ご参考 我が国における自殺の現状（平成26年度速報値）

わが国の平成26年度の自殺者総数は25,374人（速報値）で、前年の平成25年は27,283人で、対比1,909人の減少となった。昨年度に引き続き3万人を割り、前年比93%と減少傾向を示している。平成10年以降、14年連続して3万人を超える状態が続いていたが、平成24年は27,858人であり、平成9年以来、15年振りに3万人を下回った。自殺者数は、昭和58年及び61年に25,000人を超えたものの、平成3年には21,084人まで減少し、その後2万人台前半で推移していた。しかし、平成10年に平成9年の24,391人から8,472人（34.7%）増加して32,863人となり、その後、平成15年には統計を取り始めた昭和53年以降で最多の34,427人となった。平成16年は減少し、平成21年まで横ばいで推移した後、平成22年以降は減少を続けており、平成24年は27,858人で前年に比べ2,793人（9.1%）減少した。

## NPO法人自殺防止ネットワーク風 法人概要

### 法人設立から今日までの経緯

- 平成4年9月 篠原鋭一は千葉県の長寿院住職に就任。自殺志願者の相談を受ける。
- 平成14年12月 曹洞宗千葉県宗務所所長に就任。宗務所並びに曹洞宗内外で自殺防止に関し連携、自殺防止相談を賛同者と共に始める。
- 平成15年12月 若手僧侶等電話自殺防止相談“てるてるぼうず（TELTEL 坊主）”を開設。以後自殺防止活動を継続し行う体制を整える。
- 平成19年8月 NHK 教育テレビ「青少年の自殺について考える」特別番組に出演。他報道番組に多数出演。
- 平成21年3月 賛同者と共に“自殺防止ネットワーク風”を設立、特定非営利活動法人格を取得。設立当初3ヵ所の相談所でスタート。その後全国に相談所を拡充。
- 平成22年11月 公益財団法人社会貢献支援財団より“平成22年社会貢献者表彰”を受ける。
- 平成23年3月 東日本大震災被災地を訪ね、被災者に対する傾聴活動を始める。
- 平成25年3月 「命の大切さを語る集いとふれあいコンサート」を千葉市文化センターで開催。
- 平成25年10月～11月 「大切な命のための相談会」を千葉県内の協力寺院で開催。
- 平成26年4月～ 千葉県内の小学校・中学校・高校の10校に対し講師を派遣、子供達に対して命の尊さを伝える啓発課外授業を開催。
- 平成26年10月22日 自殺予防相談員無料育成講座 第1回講座「相談員の心得」終了
- 平成27年2月18日 自殺予防相談員無料育成講座 第2回講座「相談員の心得」（予定）
- 平成27年2月現在 全国56ヵ所の相談所ネットワークに拡充。  
年間5,000人以上からの相談を受けている。

### 法人概要

- 法人名 特定非営利活動法人自殺防止ネットワーク風
- 設立 平成21年3月11日
- 設立目的 自殺を示唆または志願する者並びに自殺未遂者及び自殺者遺族に対し、自殺予防・防止並びに自殺未遂者及び自殺者遺族のケアに関する事業を行い、自殺の少ない、生きやすい、明るい社会の実現に寄与することを目的とする。
- 所在地 本 部 千葉県成田市名古屋 346 電話 0476-96-3908  
東京相談所 東京都豊島区南大塚 1-51-18-201 電話 03-6912-1012
- 会 員 30名(平成27年2月現在)
- 役 員 理事長 篠原鋭一  
副理事長 竹下八郎 袴田俊英  
理事 此経啓助 伊地智市子  
監事 八代元行
- 相談所 全国55ヵ所、米国1ヵ所（次ページ参照 平成27年2月現在）

## NPO法人自殺防止ネットワーク風 全国相談所

	都道府県	寺院名	住職名	住 所	電話番号
1	本部	本部	篠原 鋭一	成田市名古屋 3 4 6	0476-96-3908
2	北海道	寶積院	新田 忍澄	札幌市白石区菊水元町八条 1-15-6	090-4024-0119
3	秋田県	月宗寺	袴田 俊英	山本郡藤里町大沢字向山下 89	090-3120-4620
4	山形県	松林寺	三部 義道	最上郡最上町大字富沢 1826-1	090-2276-3066
5	岩手県	岩手相談所	建部 仁	一関市五十人町 51	090-7525-6099
6	宮城県	通大寺	金田 諦應	栗原市築館薬師 3-6-8	090-8787-0783
7	福島県	長秀院	渡辺 祥文	福島市田沢字寺の前 1 8	024-548-1240
8	東京都	東京相談所	伊地智市子	豊島区南大塚 1-51-18-201	03-6912-1012
9	東京都	正山寺	前田 宥全	港区三田 4-8-20	03-3452-3574
10	東京都	—	新田 忍澄	板橋区西台 2-3-32	090-4024-0119
11	東京都	仏の赤川塾	赤川 浄友	中野区弥生町 4-24-1-314	090-4533-5090
12	千葉県	長寿院	篠原 鋭一	成田市名古屋 346	0476-96-2204
13	千葉県	真光寺	岡本 和幸	袖ヶ浦市川原井 634	090-8103-8582
14	千葉県	NPO 法人 印旛たすけあい ネット	金子 修	成田市南平台 1143-59	080-3730-3294
15	千葉県	元倡寺	大塚 秀禅	山武市成東 2697	0475-82-2028
16	千葉県	瑞岩寺	伊藤 仁志	南房総市宮下 108-1	0470-46-2814
17	神奈川県	養周院	上形 泰俊	川崎市高津区久地 3-10-32	090-2548-8299
18	神奈川県	臥牛院	藤木 隆宣	相模原市緑区谷原 2-9-5-5	090-3066-7406
19	群馬県	—	生沼 宏元	富岡市上高尾 700	0274-62-1600
20	群馬県	瑞岩寺	長谷川俊道	太田市矢田堀町 388	0276-37-1231
21	群馬県	三松会	塚田 一晃	館林市高根町 109	0276-75-4732
22	群馬県	長楽寺	峯岸 正典	甘楽郡下仁田町本宿 3788	0274-84-2518
23	群馬県	川龍寺	今橋 憲雄	利根郡昭和村貝野瀬 1129	0278-22-3387
24	群馬県	長岡寺	酒井 晃洋	太田市西長岡町 728	0276-47-3009
25	新潟県	東岸寺	野田 尚道	村上市荒島 1055	0254-62-4367
26	新潟県	称光寺	林 道夫	佐渡市宿根木 468	0259-86-3118
27	新潟県	布施庵	児玉 浄信	新発田市下石川 639	0254-29-3666
28	新潟県	慈眼寺	船岡 芳英	小千谷市平成 2-3-35	0258-82-2495
29	長野県	法泉寺	丸山 素香	長野市松代町西條 293	090-1765-3608

30	静岡県	龍谷寺	笛岡 賢司	浜松市南区飯田町 628-1	053-463-2360
31	石川県	世尊院	安念密富	白山市長屋町イ 116-4	090-3115-1626
32	富山県	本淨寺	佐藤 崇道	富山市東老田 274	0764-36-6475
33	愛知県	地藏寺	神野 哲州	名古屋市中区島田 3-113	052-801-0432
34	岐阜県	大禅寺	根本 紹徹	関市上大野 355	080-3716-2988
35	滋賀県	洞源寺	奥谷 良晃	高島市拝戸 1080	080-6150-0739
36	三重県	萬重寺	西 育範	熊野市育生町長井 220	090-7694-4202
37	三重県	龍光寺	衣斐 賢讓	鈴鹿市神戸二丁目 20-8	059-382-1189
38	大阪府	親蓮坊	名倉 幹	豊中市新千里南町 3-27-3	090-3278-5687
39	奈良県	景德寺	畑 圓忍	吉野郡上北山村大字河合 136	07468-2-0052
40	奈良県	平等寺	丸子 孝仁	桜井市三輪 38	090-7119-8767
41	兵庫県	宝林寺	飯田 正人	丹波市青垣町栗住野 1104	079-587-0869
42	広島県	超覚寺	和田 隆恩	広島市中区八丁堀 5-2	090-9999-3113
43	広島県	知足庵	柚原 康峰	呉市安浦町中畑立小路 509-42	090-3740-4453
44	山口県	慶福寺	西本 慶雅	岩国市周東町中山 141-5	0827-84-0867
45	愛媛県	安国寺	浅野 泰巖	東温市則之内甲 2781	089-966-3647
46	愛媛県	仙遊寺	小山田弘憲	今治市玉川町別所甲 483	0898-55-2141
47	徳島県	八杵寺	京寛 和房	阿南市長生町宮内 464-1	090-2780-3954
48	長崎県	天福寺	塩屋 秀見	長崎市檜山町 8 8 7	095-850-1316
49	長崎県	正覚寺	雲山 暁春	長崎市矢上町 13-25	080-1719-6711
50	佐賀県	普恩寺	金子 謙三	東松浦郡玄海町普恩寺 369	090-2078-7830
51	大分県	龍興寺	林 浩道	大分市徳島 1 丁目 7-27	097-527-3767
52	熊本県	地藏院	荒木 正昭	上天草市松島町阿村 1061	090-3013-7141
53	熊本県	法泉寺	藤井 慶峰	宇土市神馬町 708	0964-22-0471
54	熊本県	泰巖寺	磯田 浩隆	熊本市下通 2-7-18	090-2397-9004
55	鹿児島県	花林寺	小野 静妙	霧島市霧島田口 2614-1	090-4775-7867
56	ニューヨーク	親蓮坊	名倉 幹	P. O. Box 103, NewYork, NY10113, USA	1(米国) - 917-769-8253



NPO法人自殺防止ネットワーク風

本部：千葉県成田市名古屋346 0476-96-3908

東京相談所：東京都豊島区南大塚1-51-18-201 03-6912-1012