

# 茨城いのちの電話

つくば（相談電話）  
**029・855・1000**



水戸（相談電話）  
**029・350・1000**



旧水海道小学校本館@水戸.茨城(1881-1973)

2021.10.28

2021年12月  
第104号

特集：家族 その2 家族療法の経験から ……	2～4
受信状況 ……	4
茨城いのちの電話らしい SNS 相談をめざして…	5
34期 35期合同認定証授与式 ……	5
ご支援ありがとうございます ……	6～7
コラム ……	8

水戸市緑町の茨城県立歴史館敷地内に移築されている水海道小学校本館（茨城県指定文化財）は、明治14年に住民有志が寄付を募って建築したものです。女優の羽田美智子さんの祖先である羽田甚蔵が棟梁を務めました。



## 家族療法の経験から — 拳句の果ては始まりの家族へ —

小原昌之 (茨城カウンセリングセンター)



### 実践家のダイアログ

#### 《師匠との対話》

私：先生は家族療法の大家とお聞きしています。具体的にご家族の相談に乗る場合、家族全員との面接をされるのでしょうか？

家族療法の師匠（以下、師と略）：いえ、相談に来られる方だけでも大丈夫です。

私：実際は一人で相談にお越しになる場合が多いと思うのですが…。

師：一人の方と話し合っても家族療法は成り立ちます。第一、家族療法は具体的な形式や特定の方法によって定まるものではありません。

私：確かに、いろいろな流派やアプローチがあって難しそうです。

師：確かに様々な方法がありますが、大事なものは、基本となる家族というものの捉え方と自分も含めた関係ネットワークの理解の仕方なんです。

私：それは家族を生きたシステムとして捉える考え方というのでしょうか。

師：その通りです。その見方、考え方が身につけば、相手は家族だけでなく、ありとあらゆるグループの援助に役立ちます。なので、私は自分を家族療法家とは思っていないし、呼んで欲しくありません。一介の対人支援者です。

私：では先生は現代の家族の問題をどのようにお考えになられていますか？

師：そのような質問は抽象的な質問です。何となく頭で理解しても、いざ、目の前に家族の問題を抱えた方がいらしたら、問題の背景を想像しやすくなることはあっても、結局は個々の家族で抱えている問題は別個のものですから、一般論はあまり実践につながりません。

私：ではどのように考えたら良いのでしょうか？

師：ある家族を理解するためには、その家族以外の関係をも考えていくことです。

第一、ある家族の問題は少なくとも三つの家族の相互関係が絡み合っています。

ある家族は夫婦それぞれの原家族との関係抜きに

理解はできません。そして、各家族メンバーが影響を受けている社会的グループ、学校、職場、友人・知人、近隣の家族などです。そして、家族ではないグループを理解する時は、一種の家族だという枠組みで、その関係を考えていくことです。

私：「家族」というひとまとまりだけで考えていては、行き詰まったり、理解が浅くなるのですね。

師：そうです。実際、地域で深刻な問題を複数抱えている家族を支援する際に、一人の支援者だけではどうにもなりませんし、その問題に関係している複数の機関の担当者が集まり、問題を整理しながら、率直な意見交換をするだけで、その家族を見守る望ましいネットワークが動き出すことは珍しいことではありません。

私：当事者としての家族と支援者のグループが有効につながると、全体で一つのファミリーグループになっていくことを私も経験しています。

師：この世界は全てファミリアなグループとアンファミリアなグループで成り立っていると考えることができます。

私：馴染みのあるグループと馴染みのないグループですか。民族関係もそうですね。

師：たいていの方々が「私」そのものがファミリアなグループとアンファミリアなグループで成り立っていることを気に留めていません。

私：どういうことでしょうか。（ちょっと何言ってるかわからない）

師：まず事実、生物学的に、「私」という存在が生命の集合体です。私たちの腸管には百兆を超える微生物が生きていて、珊瑚礁のような生態系を形成しています。それに人体の約37兆個の細胞の中には、それぞれ何百ものミトコンドリアが生きています。それらは私の中のアンファミリアなグループとして、重さにすれば約1kg以上は私ではない生き物達の重量なのです。心理的にも私は私と思っただけで、アンファミリアな私の断片達は周縁化されています。

私：あまりに膨大な数だと受け入れ難いですし、

認識困難です。

師：だから「家族」を一つの家族と限局せず、様々な生命の集合体を家族とみなしたり絶え間なく離合集散し、変化し続けている存在としてみる必要があるんです。

私：自分の家族だけは幸せにしてあげたいというのは人情ですが、一つ硬直すると家族エゴとなり、自分達だけ良ければそれで良いという家族主義になってしまいますね。それは個人主義でも、会社主義でも、国粹主義でも同じ心理ですね。

師：利他と利己の相剋は歴史的に繰り返されて、共存していると思います。

私：家族やグループをよりよくしていくには何が大事なのでしょう。

最後に一言だけお願いします。

師：風通しをよくしていくこと、でしょう。

## ファミリーグループの中の「私」と私の中の「ファミリーグループ」

### 《皆さんとの対話》

わたくしといふわたくしを

ひとりづつたたきおこして生涯終はる  
小池 純代

私の中にたくさんの私がいる。そのたくさんの私同士が互に通じ合い、その場所同士の風通しがよくなっていると、私はとても健全な状態になっているようです。

それにしても歌人の小池さんのこの短歌。皆さんどう思われますか？

叩き起すという表現の激しさに始めはたじろぎましたが、よく考えてみると、なるほど私たちは自分の心の中に住んでいる「たくさんの私」に気づけなかったり、知らぬ振りして無視したり、ちゃんといのに寝かせたままにしている。これは叩き起すくらいの覚悟がないと眠っていた私は覚醒しないかも知れませんね。私は今、本格的に連句に取り組んでいますので、早速、この短歌に自分なりの歌をこんな風に付けてみました。

わたくしといふわたくしを

ひとりづつ呼び覚ましては仲間としてゆく

いかがでしょう。嫌な私も、受け入れ難い私も、大好きな私も、うっかりな私も、今は未知なる私も、みんな受け入れて仲間にしていければ、随分豊かな、最強チームになると思いませんか？いや、すでに私という生命体に貢献してくれている腸内細菌やミトコンドリア達もチームメンバーなので

す。2019年W杯の決勝リーグまで行ったラグビーの日本代表チームのように、国籍も容姿も運動特性も役割も何から何まで違うメンバーが、「ONE TEAM」という掛け声と共に一丸となっていく姿に、多くの人達が感動し、力を貰えたことはまだ記憶に新しいですね。目的を共にするアスリートチーム、会社・学校組織、ボランティア団体、職場、趣味のサークルなど、身近なグループまで、〈ファミリーグループ〉という視点からは、全て「ONE TEAM」になり得るのです。

「家族」のあり方はそれぞれの有り様で営みを継続していることが現実だと思います。〈普通の家族〉とか〈理想の家族〉というものは実在しないと認識し、それを大前提に「家族」を考えた方が良いと思うのです。とりわけ支援に関わる方々はそうです。それに拘り苦悩を深めている方々は少なくありませんので、その家族の今の現状よりも幾分ましな状態を目指す支援の方が先に進みやすいようです。

もう一つは、「家族」はそれ一つの単位では語れません。解剖学で人体を説明することとは違う次元の理解が必要になります。様々な関係の中で生きている一人の人間を理解し、支援する際には、網の目状に繋がっている関係群を視野に入れていく必要があるのです。

## 家族療法との出会いと学び、すでにある宝物

私が本格的に家族療法に取り組みしたのは1980年代後半から90年代です。当時、日本に世界の家族療法家を紹介された鈴木浩二・和子夫妻が主催されていた国際家族療法研究所に通いながら、主に児童相談所やリハビリテーションセンターの臨床現場で家族療法に取り組んでまいりました。アメリカ、カナダ、オーストラリア、韓国、イタリア、ノルウェーの著名な家族療法家の講習を受けつつ、特に米国家族療法学会の顧問であったバニー・デュール博士には個人的に大変お世話になり、書物では誤解してしまうような家族療法の勘所をご教示いただけたことが大きなことでした。何事も、一子相伝といかないまでも、人から人に直に手渡された大切な教えや関係を通じて学んだことは生涯の財産となりますね。

家族療法が一単位の家族を援助するのみの技法ではなく、人がまとまって関係を作りあっているグループを〈生きているシステム〉(Living System)と捉え、関わるセラピストも含めた関係システムを改変していく、大変複層的なアプローチであることを学べたのでした。支援の対象を拡大家族シ

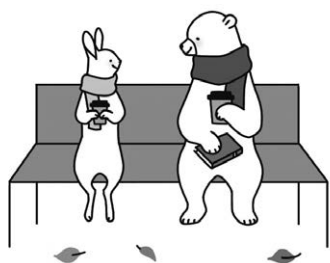
システム（Extended Family System）と見なすことで、一家族だけでなく、職場も、いのちの電話のような団体もアプローチの視野に入ってきたのでした。この視点で数々のケースアプローチをしましたら、硬直化した組織の中で、最も問題があると見なされた人々へのアプローチ展開をすることで、組織事態が健全な機能を発揮して、硬直化した構造を発展的に崩して、より柔軟な組織になって再生するという経験いたしました。まさに多様さを相互に認め合いながらワンチームになっていったのです。

世界中の家族療法家にお会いして気づいたのは、一流のセラピスト達は日本や東洋の文化にある知恵に着目していたことでした。私も20代から海外の知見に目を向けていましたが、40代になってからは日本や東洋の風土に既にある知恵を再発見する実践に移ったのも海外のセラピスト達との交流のおかげでありました。禅や老荘思想、気功、整体法などを学び出したのもこの頃からです。もっとも、茨城いのちの電話の大須賀発蔵初代理事長からは家族療法のシステム論の根源にある華嚴経・曼荼羅宇宙の構造・仏教の縁の思想について20代の頃より学んでいたものですから、遠くへ遠くへと飛んでいった孫悟空が結局は元の

故郷に宝物が沢山あることに気づいたようなものです。やっぱり地球は丸いんですね。

思えば、一般社会で現在注目されているマインドフルネスの実践や精神医療の新しい潮流であるオープンダイアログなどの原型を90年代より実践していることになりました。時代や流行が後から追いついてきてくれて、おかしなものです。すでにやっていたり、すでにあることに、新しいネーミングがつき、改めて着目され復刻されることは古くからあることです。言葉も賞味期限があるのでしょうか。お天道様のもと新しきことなしという歴史へのリスペクトと俯瞰的な見方、そして、そうは言っても日々の新しき事に学ぶという謙虚さと、両方の感覚が必要なように思っています。

コロナ禍で関係が分断されているがゆえに繋がろうとしている人間の善き心が、ばらばらな世界を多様で豊かな世界にしていくためにONE TEAMの内実が動いています。その動きがより伸びやかに展開されているところに着目し、共に進んでまいりましょうか。私はその善きモデルを茨城いのちの電話の皆さんと永く経験し学びあってきたことで、信じる心が揺るがないでいられます。ありがとうございます。



## 受信状況

1985年6月1日～2021年9月末現在

総受信件数

**971,272 件**

うち当期受信件数

(2021年4月1日～2021年9月末現在)

**7,626 件**

男 3,638 件 女 3,988 件

フリーダイヤル受信状況		男（自殺傾向）	女（自殺傾向）	受信件数
2021年	4月10日	25（1）	20（2）	45（3）
	5月10日	44（9）	22（5）	66（14）
	6月10日	26（2）	23（4）	49（6）
	7月10日	31（6）	31（6）	62（12）
	8月10日	21（4）	21（9）	42（13）
	9月10日	23（2）	19（6）	42（8）
2021年4月～9月合計		170（24）	136（32）	306（56）

毎日フリーダイヤル受信状況		男（自殺傾向）	女（自殺傾向）	受信件数
2021年	4月	84（21）	136（30）	220（51）
	5月	86（19）	121（26）	207（45）
	6月	108（31）	114（25）	222（56）
	7月	95（21）	123（33）	218（54）
	8月	84（20）	122（29）	206（49）
	9月	84（20）	138（23）	222（43）
2021年4月～9月合計		541（132）	754（166）	1,295（298）



## 茨城いのちの電話らしい SNS 相談をめざして

茨城いのちの電話サポーター／SNS 相談委員会委員長 森本 純代

今年の5月31日にSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）相談を開始して以来、半年が過ぎようとしています。SNS 相談は現在のところ月に5回、1回4時間で電話相談に比べるととても短い相談時間で実施しています。また、実質的な相談件数も、多くて1回に5件程度で、まだまだ周知が必要な状態ではありますが、少しずつ友達登録をしてくれる人も増えています。

コロナ禍以前、自殺者全体の数は減少を続けている中、学生を含む若い世代の自殺があまり減少していませんでした。そこで、茨城いのちの電話では若い世代からの相談を受けやすくするために、若い世代になじみのあるツールである SNS での相談を開始しよう、ということになりました。SNS はいくつかありますが、その中の LINE（ライン）を使って相談を受けています。これは、全国のいのちの電話に先駆けての試みです。実際に、電話に比べて20代～30代の相談の比率がかなり多い印象です。奇しくも SNS 相談の開始を具体的に検討し始めた昨年コロナ禍になり、一時期は自殺者数が減ったものの、その後は再び増加し、中でも中高生や女性の自殺が増加しています。若い世代に利用してもらいやすい SNS 相談は、今後ますます自殺予防のために必要な資源となると思います。

SNS 相談を担当する相談員は約20名で、その約半数は、すでに SNS 相談を実施している他団体の研修を昨年12月に受け、その後その団体の協力のもと実践を積み重ね、茨城いのちの電話での相談開始に備えてきました。また、あと半数の相談員も外部講師の研修と内部の研修を重ね、相談に当たっております。私自身はサポーターではありますが、SNS 相談の理解を深めるために相談員の皆様と同様の研修と実践を経験してまいりました。相談開始後も、相談中にサポーターが必要に応じて助言をしたり、定期的に研修をしたりして研鑽に励んでおります。

また、SNS 相談開始にあたり SNS 相談準備委員会を発足させ、その後も SNS 相談委員会としてほぼ月1回のペースで会合を持っています。その中では、常に「茨城いのちの電話らしい SNS 相談とはどういうものか」ということを念頭に置いて、今後の研修についての話し合いがなされています。

いのちの電話は「よき隣人」として悩んでいる人に寄り添うことを理念として活動しています。SNS 相談においてもそれは同じです。ただ、文字だけのやり取りの中で相手のニュアンスをくみ取ったり、こちらの思いを伝えたりすることは電話よりも難しさがあります。また、どうしてもお気持ちに寄り添うより現実的な解決に向けての話がしたくなるような内容の相談もあります。特に仕事が見つからないであるとか、経済的な困窮の相談への対応には難しさを感じています。まだまだ課題はありますが、相談者に寄り添い、少しでも生きていく力につながるような相談をめざしたいと思います。今後とも電話相談とともに SNS 相談をご支援いただきますよう、よろしくお願いいたします。



### 34期35期合同認定証授与式

去る7月25日、35期生認定式並びに34期35期合同祝賀会が県総合福祉会館で行われました。

昨年3月に予定されていた34期生の認定式はコロナ禍で中止となり、認定証は郵送という形になりました。非常事態宣言下とはいえ味気ない思いで認定書を受け取られた34期生もおられたと思います。

しかし1年を経て合同祝賀会の中で34期生の方々の改めての決意や感想を伺い、その成長に頼もしさを感じました。そして35期生の新たな思いや戸惑いも、とても新鮮で思わず「とにかく頑張って！続けてね！」という思いになりました。

従来であればもっと賑やかに心づくしのごちそうに舌鼓を打ちながらそれぞれに話に花が咲くところでしたが、残念ながらそれはありませんでした。ですが来賓の杉江先生、そして担当スタッフからの温かいメッセージがウェルカムの紙吹雪のように34期生・35期生に降り注いでいたように思います。

高岡先生の記念講演「今、ここにいることの意味」は、掛け手の方と向き合うことについての意味、そして自分が IID にいることの意味を改めて深く考え振り返る機会になりました。

水戸事務局

## きれいは、きたない4 映画 (その2)

その後に出会った3映画も時期が違えば、ゲルマの奇跡になりえたモノドモや。「冷たい熱帯魚」なら実際の愛犬家殺人事件を熱帯魚に置き換えて主犯の大熱帯魚屋の殺人に巻き込まれる小熱帯魚屋を描く。後者は自分に被害が及ばぬよう怯えて前者のいい子となる。機が熟した時それは「どうでもいい」と「開き直る」により新たな世界に突入する。ラストは死でなくともいい気がするが、もはや生も死も超え切ったとするなら、これもありと思う。この2語が4作品に共通するキーワードになる。園「地獄でなぜ悪い」も題名からして、これを表す。天国を目指すなど「どうでもいい」と「開き直る」のだ。あるいは、この悪い映画たちの示すものは答の無さとも言える。学校、親、宗教、学問が答を与えようとする。その教えは天国と地獄、幸と不幸を作り天国や幸への道を答として示す。だが映画は地獄が天国であり不幸が幸だと非・答を示す。相談で時折「どうしたらいいですか」が問われる。答える相談員はニセモノかもしれない。小説なら坂口安吾「桜の森の満開の下」「夜長姫と耳男」の快楽殺人にも同じ臭いがある。野田秀樹が演劇にしたが芸術は作者と受け手の共同作業で創るものをつくづく実感。受け手野田は、いい人すぎて安吾の悪の迫力を骨抜きにすること、この上ない、ヤメロ!

この問題は、突破したと思っても繰り返し襲いかかり、我らを懐柔してくる。はるか昔、竹内敏晴が問題を教えてくれたが、彼自身が懐柔されたままで死んじまいやがった。クソ。

これら作品の登場人物をわが名とするには自分なぞ小物すぎて畏れ多い。で「君がいた夏」では、お転婆で規則を破り自由を求めたケイティは、世間のいい子圧力に押し潰されて映画冒頭自殺してしまう。ケイティが大好きだ。悔しさ万感。アイツは、死んでなんかおらんぞ。オレの中で、ずーっと生き続けとるんやからな。ケイティが死んでええような世界であらんことを。明日にも読者のみんなに3億円に出会える奇跡が起きるやもしれないんじゃぞ。さあ祝祭だ!

Katie



### クラウドファンディングのご報告

2021年3月16日から5月30日の期間に、49名の方(紙面の都合上次号に掲載)から総額560,000円(達成率112%)のご支援をいただき、CAMPFIREからは手数料15%を差し引いた476,000円が支給されました。

支援金はデザイン料(38,500円)、LINE相談用PC(250,000円)、そのほか郵送料、システム使用料の一部として使わせていただきます。

また、11名の方からは別途現金でのご支援をいただいています。

温かなご支援、どうもありがとうございました。

### あなたも 相談員になりませんか。

電話相談員  
募集

電話相談員養成講座の研修参加に関する問合せは、常時受けつけております。事務局へお問い合わせください。

(事務局)

つくば TEL 029-852-8505 (平日9時~17時)

FAX 029-852-8355

水戸 TEL 029-244-4722 (平日12時~16時)

FAX 029-350-1055

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

〈編集後記〉 IIDのSNS相談も、ようやく軌道に乗ってきました。人の心の悩みは尽きません。人間に心がある限り、この活動は続くでしょう。そして、この文章を書いている今もコロナは私たちの影となってつきまとっています。ただ、ワクチン接種や新薬の開発など、明るい光も見えてきました。次号が出版される来春にはコロナが収束することを願います。気がつけば以前の日常をすっかり忘れていて、コロナを語るのが日常となっています。コロナ禍が過ぎた暁、元のような活気のある日々に戻れるのか不安がよぎります。でも、この不安が明るい希望に変わっていきますように。寒さ深まるこの冬、せめて来年に期待を抱いて気持ちを温かく過ごしましょう。(MO)

社会福祉法人  
茨城いのちの電話

発行人：幡谷浩史 編集：茨城いのちの電話広報委員会 表紙絵：岡崎祐一 題字：長野加与  
事務局：〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 TEL 029-852-8505  
ホームページ：http://www.iid.or.jp FAX 029-852-8355

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。

