

# こころの救急箱 通信 第14号

2018年4月

発行：特定非営利活動法人 こころの救急箱 事務局：電話・FAX：06-6942-9092

Eメール cocorono9090baco@kpa.biglobe.ne.jp

URL <http://www.cocorono99baco.or.jp/> (独自ドメイン変更手続き中)

相談電話：06-6942-9090 (月曜日夜8時～火曜日朝3時)



## 「ビフレンディング」という聴き方の実力

よりそいホットライン

自殺防止専門ラインコーディネーター

金 弘 子

今年の7月の海の日で、20回目の誕生日を迎える東京自殺防止センターで、私は1期生として、自殺防止センター創設者の西原由記子さんから、<ビフレンダーとは>を教えてくださいました。そしてビフレンダーとして約10年間活動しました。西原さんから、ビフレンダーとは、生きることや孤独に悩んでいる人の傍にいる人と教わりました。教わったからといって「死にたい」と打ち明ける方に向く対応できるわけではありません。私に語ってくださる死にたい気持ちに、心を寄せて一生懸命聴くだけです。

今、私は「よりそいホットライン」の専門ダイヤル、自殺防止専門ラインに関わっています。死にたい気持ちのある方がこころの救急箱に、よりそいホットラインでは自殺防止専門ラインに、自ら選んで電話を掛けて来るのです。つまり、死にたい気持ちを誰かに語りたい、誰かと語りたいのです。

よりそいホットラインは、自殺総合対策として1本の電話を入りに、相談者の困りごとに具体的支援をして行きます。相談だけで終わらない、相談者と合意形成を取りつつ具体的、現実的な支援につなげる「つなぎ」。これがよりそいホットラインの強みです。

電話相談から実際の支援につなげるには、死にたくなっている気持ちを十分に語れる聴き方をしなければなりません。ビフレンダー的な、あたかも隣に座り、静かにそして熱く気持ちを寄せて聴く

<ビフレンディング>、これ無くして「つなぎ」はありえません。ビフレンダーには、この優れた聴取りのスキルがある。だからつなぎになるのです。訓練し研修を重ね、日々研鑽しているからこそ、その力を発揮したことで相談者の気持ちに響き、支援の提案が届き、生活の立て直しにつながっていくのです。

そして、よりそいホットラインは、自殺念慮にまで追い詰められる生きづらさを、個人の問題にとどめるだけでなく、その生き苦しきの要因を社会の問題として捉え、それらに見える化して行く使命も担っています。そのためには、相談者の第一声を入りに相談員がどのように聴き取り、支援へとつなげ、生きる方向に向けられたのか見えるようにしなければなりません。それには相談を聞いた相談員、ビフレンダーが、自殺念慮の危機感や緊急性を聴き取り、その念慮にどう関わり、どう変化させて行ったのか、その高度な聴き取りに見える化することで、ビフレンダーの真摯な関わりと実力が知らしめられ、それとともに自殺へと追い込まれることの無い社会へ変えていく一助となるのです。