

自殺予防・相談電話 **こころの救急箱 通信 第21号** 2021年9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>

相談電話 **06-6942-9090** (月曜日：夜7時～火曜日朝3時 木曜日・土曜日：夜7時～10時)



## 「be+friend, 共にあるということ」

認定 NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

理事長 北條 達人



認定 NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センターは、1978年にできたボランティア団体です。以来43年間、自殺防止の活動を続けてきました。

電話相談には様々な電話がかかってきます。深夜に眠れなくて誰かの声を求めて電話する人や、駅のホームにいて次の電車が来たら飛び込もうと思っている、という差し迫った電話もあります。多くの方が死にたい気持ちを抱えて、孤独の中、誰にも相談できずに苦しんでいます。

誰にも言えず、ひとり苦しみを抱えている中で、我々のように匿名で相談できる窓口が必要な方がたくさんいます。家族にも話せなかった、誰にも打ち明けられなかった想いを、ありのまま話せる場所です。「死にたい」という気持ちさえも、ありのまま語れる場所です。私たちはその気持ちに耳を傾け、受け止めようとします。アドバイスや決まり文句は口にしません。ひたすらその声に寄り添うだけです。

よく、電話相談の姿勢を、「ただ話を聴くだけ」、「その場しのぎ」であると表現される方がいます。しかし、実際の相談の現場で話されていることは、そのような表面的なものではありません。電話をかけて来られる方は、いま抱えている苦しみだけでなく、自身の生き立ちを含め人生物語そのものを必死に伝えようとされます。どれほどの苦しさを味わい、どれほど多くを失い、怒りや悲しみ、悔しさや孤独に耐えてきたのか、それらの感情が「死にたい」という気持ちの背景にあります。ゆえに、「死にたい」という気持ちをありのまま受け止めることは、その人の人生物語そのものを受け止めることでもあり、電話をかけて来られた方と心が通じ合う瞬間でもあります。そんなやり取りの中、「魂が救われたような気がする」と話された相談者もいました。だからこそ、相談員も「ただ話を聴くだけ」ではなく、その人の人生そのものを受け止めるような想いで耳を傾けています。そのような心のやり取りは、決して「その場しのぎ」ではありません。明日へと生きていくための大切な時間です。

相手の人生物語と向き合っていく中で、不意に自分自身の人生物語と出会うことがあります。誰かとの出会いは、自分自身との出会いでもあります。電話相談はまさにそのような場所です。出会いは一方通行のものではありません。共に悩み、共に考え、共に生きていく。私たちの理念である「be+friend」とは、電話を通じて誰かと「共にある」ことだと考えています。