



おきなわ いのちの電話

第143号 2026年10月発行

相談電話

☎098-888-4343

ハハは しみじみ

毎日10時～23時

<http://www.okinawainochi.jp/>

他者の声を「聴く」ということ —きく、ゆるす、まつ—

名桜大学大学院看護学研究科特任教授
沖縄いのちの電話支援者の会会長

鈴木 啓子



私は19年前に名護で看護教育に携わることになり、娘2人(高1、中2)、夫とヨウム1羽と県外から移住してきました。親族も知人もいない中で迎えた引っ越し当日、地元の方からお弁当の差し入れを頂き心底驚かされました。これが「いちゃりばちょーでー」なんだと実感しました(笑)。私たちが何者で、何をしているのかなど関係なく、そのまま受け入れて頂いたことは、今でも忘れることができない思い出です。

ある時、高校生だった娘が学校での出来事を話しました。「一人だけ、みんなの中に入れない子が居ただけ。その時、友達が、その子に声をかけに行きさ～。あとで『どうして、あんなことできたの?』って聞いたら、『だって、卒業するまで一緒なんだから、一緒にやれた方がいいさ～!』って」素敵な子たちと娘が過ごしていることを知ったエピソードでした。クラスで孤立している子にかけた友達は、その子の心の声を聴きとっていたのではないかと思いました。

これまで看護師を目指す学生さんたちに、「傾聴」の重要性を伝えてきました。看護教育では、「受容」「傾聴」「共感」が特に強調して教えられています。それは患者さんやご家族の気持ちを思いやりをもって理解し、よいケアを提供するためです。今回、「聴く」という漢字を改めて調べてみました。「耳偏に、上にまじないの印、十をつけた目の象形」と「心臓の象形」で、「まっすぐなところ」を意味する。だから、「耳を突き出し、まっすぐなところで、よくきく」(実

用日本語表現辞典,2019)とありました。私が驚いたのは並んだ解説の中に「ゆるす」「まつ」という意味を見つけたことです。他者を理解するために傾聴するのだと思っていたのですが、本当は理解できない他者をそのまま「ゆるし(認め)」、受けとめ、理解できないままの状態「待つ」、付き合い続けることが、「聴く」ということなんだと。

「わかる」「わかる」というとき、それは自分の持っている意味体系の中に他者を回収していくこととなります。ついつい「わかる」と言いたくなったり、安易に共感してしまいやすいものです。実際に自分を振り返っても、そうです。また、一方で、人をあるがままに受けとめることは、自分の家族ですら難しいものだなあとつくづく思います。家族だからこそ、かもしれません。よく理解していると思っていたのに突如として「わからない」相手が立ち現れてくる。また、私自身もそんな自分と向き合うことがあります。いらだち、怒り、悲しむ。日々…こんなはずじゃなかった」「もう少しこうだったらいいのに…」と受けとめられずに鬱々と過ごしていることもあります。

「聴く」ことは、相談者のありのままを認め(ゆるし)、その苦悩に関心を持ち続けてやめないこと、付き合い続けること、待つことなのだと思います。これはいのちの電話の相談員の皆様が日頃されていることではないかと思いました。相談員の皆様に、深い敬意を抱きます。今回、改めて「聴く」ことを見つめ直す機会を頂けたことに、心から感謝しています。ありがとうございました。



沖縄いのちの電話 54期生電話相談員 養成講座修了式 (修了式2025年4月24日)



電話相談員養成講座修了者の感想

・相談者の話をイヤにならずに忍耐をもって聴くことで、心のガス抜きになると信じて活動していきたい。

・本講座を受講して、やはり生半可な気持ちではできないと思います。人を助ける責任とそれを使命とする気持ちを持ち続けたい。

・とても臨場感のあるロールプレイで、電話相談のイメージが湧きました。

・ロールプレイを通していろんな相談内容を勉強させていただきました。何を言ったらよいか言葉が出ない時も多々ありましたが、これから様々な経験を積み学び頑張っていきたいと思います。

・講座の内容はどれも本当に勉強になりました。また、人によってとらえ方が全く異なること、対応の仕方、言葉の選び方など参考になることが沢山でした。講師の方々、事務局の皆様、誠にありがとうございました。

・ロールプレイは勉強になりました。ボランティア電話相談員として、もっと多くの研修を学ばないと対応が難しいと思いました。今のところ自信がないです。

・素直な気持ち不安ではありますが経験を多く積み、いのちの電話の役割、相談者の気持ちに寄り添える気持ちで電話を受けたいと思います。

・講座を受けるほど自信が失われ、大丈夫？このまま進んでもいいの？と考えるようになり、それでも前へ進みたいと思っています。

・正直不安はあります。実際に体験しないとわからないと思います。ロールプレイはとても参考になりました。

・相談者の話し相手として良い心理的援助ができるかどうか不安です。ただこれまで学んだ事、ロールプレイを通して得た気づき、一緒に学んだ54期生の仲間を思いだし頑張りたい。

・前期・後期講座ともに、座学は勉強になるものばかりでした。また、ロールプレイはとても良い経験でした。相談内容で難しい対応もあると思います。ロールプレイをもっと増やしてほしい気持ちもあったが、何度やったとしても不安を拭えないと感じた。

・これまでの講座の時間は、とても楽しかったです。また、いのちの電話相談員になり困っている人の話を聴き、力になってあげたいと思います。

・2024年7月に講座がスタートし沢山の先生方の授業を学ぶうち、相談員として活動することの不安が大きくなるばかりでした。一緒に学ぶ皆さんの真剣に向き合う姿に励まされ、今日まで頑張ることができました。

・へえー、ほおー、と思う反面、やってみないとわからないなあと感じている部分もあります。どこまで研修に対応できるのか不明ですができる限りやってみたいです。

皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

◆寄付金 半期(2025年4月～2025年8月) 136件 763,000円

今回も、たくさんの団体、企業、個人の方々から、沖縄いのちの電話へご寄付いただきました。本紙を借りて、心より御礼申し上げます。今後とも、沖縄いのちの電話の活動にご支援を賜りますよう、よろしく願いいたします。(詳細は下記の通り)

♥ 団体・法人 47件 292,000円

繁多川食品	(医)天仁会 天久台病院 平良直人	安里尚志税理士事務所
(株)北谷スポーツセンター	司法書士 上原正一	税理士法人 タックスサポート・イトカズ
(株)琉薬	司法書士法人 きゃん事務所 喜屋武力	税理士法人トータルサポートハピネス 金城達也
(株)沖縄エジソン	司法書士 砂川盛義事務所	比嘉久泰税理士事務所
(株)ブレインやぎ 屋宜強	司法書士 上原浩一	本永慎三税理士事務所
國場経営事務所 國場浩明	司法書士法人 匠事務所	比嘉孝明税理士事務所
宗教法人 宇地泊キリストの教会	司法書士 当山恵子	平良修税理士事務所
NPO法人 プロミスキーパーズ 山内昌良	司法書士 青木事務所	高良正一税理士事務所
宮古聖ヤコブ教会	司法書士 平良保弘	公認会計士 宮里善博
名城眞治クリニック	大田司法書士事務所	美ら島法律事務所 横江崇
兼城医院	親泊恵子司法書士事務所	こころ法律事務所 金城智誉
ウイメンズメンタルクリニックみなみ	レスター司法書士法人	
(医)沖縄中央病院 一灯の会	はごろも司法書士事務所 仲松照夫	
(医)博寿会 もとぶ記念病院 高石利博	みなみ風司法書士事務所	
(医)社団かびら会 川平病院 川平昌秀	行政書士法人ウエアライズ 前原正人	

♥ 個人(匿名相談員含) 89件 471,000円

シマムラエミ	翁長ひろみ	楠和起	千田初美	豊見山伸子	前田美恵子
安里恵子	親泊紀博	桑江苗子	平良圭子	友寄充	又吉信徳
安里清榮	カキシタヨシマサ	古謝将常	高嶺克子	長田清	宮木馨
大兼千津子	神谷勝子	佐久間美佳	高良守	仲村将義	宮里賢徳
大滝良子	菊地正剛	鮫島貴子	竹下小夜子	野瀬里美	諸見里輝雄
大田米子	喜久山千賀子	島 清	田島良子	畠中優子	安田のり子
大嶺歩	北川佐和枝	島村弘子	玉井修	比嘉啓子	横田シズ枝
大森節子	喜屋武清	城間政州	玉那覇康晴	平上久美子	芳田眞喜人
奥キヌ子	金城弘子	鈴木啓子	知念信正	古見琢也	

「いのちの電話」を資金ボランティアとして支えて下さい

寄付のお振込みは

★郵便振替 02080-0-15575

沖縄いのちの電話

★琉球銀行 本店 普通預金 1018294

社会福祉法人琉球キリスト教奉仕団

沖縄いのちの電話 理事長 長田清

★沖縄いのちの電話HPよりクレジット決済による寄付が可能になりました。



『沖縄いのちの電話』の活動は、その趣旨をご理解いただいた多くの市民、病院関係者、各団体の方々の善意によって支えられています。相談員の育成費、事務経費、多額の運営費が必要です。一人でも多くの方に、資金ボランティアとして、ご支援いただけることを願っております。『沖縄いのちの電話』の活動へご理解とご協力を、よろしく願いいたします。

2025年度沖縄いのちの電話・主な動き (2025年4月～2025年9月)



☆2024年度 54期生 相談員養成講座修了式

日 時:4月24日 19:00～20:30
場 所:カトリック安里教会
参加者:20名

☆震災予約制ダイヤル会議
(能登半島・東日本地震被災者・避難者向け)

日 時:4月25日 18:00～19:30
参加者:事務局長(オンライン参加)

☆厚労省事業 「孤独・孤立電話相談」

日 時:5月2日～7日
参加者:事務局員2名

☆2025年度 55期 カウンセリング公開講座開講式

日 時:6月5日 19:00～20:30
場 所:カトリック安里教会
参加者:受講生30名

☆日本のち電話連盟主催総会

日 時:6月21日 13:00～15:30
参加者:事務局長(オンライン参加)

☆日本のちの電話連盟主催研修委員会

日 時:7月27日 17:00～18:00
参加者:事務局長(オンライン参加)

☆震災予約制ダイヤル担当
(能登半島・東日本地震被災者・避難者向け)

日 時:8月3日 14:00

☆日本のちの電話連盟主催研修委員会

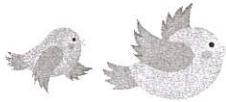
日 時:8月26日 19:00～20:00
参加者:事務局長(オンライン参加)

☆北九州いのちの電話主催 自殺予防シンポジウム

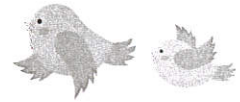
日 時:9月6日 13:30～17:00
場 所:北九州市
参加者:相談員1名

☆2025年度 55期 カウンセリング公開講座修了式

日 時:9月25日 19:00～20:30
場 所:カトリック安里教会
参加者:受講生27名



沖縄いのちの電話における相談件数一覧 2025年(令和7年)4月～2025年(令和7年)8月



沖縄いのちの電話では、365日、午前10時～午後11時まで、電話相談を行っています。相談の電話は、沖縄からの電話ばかりではなく、全国から電話がかかってくる。また、毎月10日は「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルを全国一斉に行っております。

☆項目別の相談件数(2025年4月～2025年8月)フリーダイヤル含む

	人生	思想	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	合計
男	255	9	53	40	91	24	5	95	35	91	435	17	200	1,350
女	290	11	45	28	158	60	5	164	44	113	332	15	53	1,318
その他	5	0	1	1	2	0	0	1	3	2	2	0	3	20
計	550	20	99	69	251	84	10	260	82	206	769	32	256	2,688

☆年齢別の相談件数(2025年4月～2025年8月)フリーダイヤル含む

年齢	9才以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	不明	合計
男	0	10	73	205	195	293	203	44	8	319	1,350
女	0	14	44	118	173	318	226	78	13	334	1,318
その他	0	1	1	1	6	0	2	0	1	8	20
計	0	25	118	324	374	611	431	122	22	661	2,688

連載 第五回「人と人との間を生きる」生成AIに相談したことがありますか?

私が人工知能(AI)に注目し始めたのは2010年代に行われた将棋、囲碁やチェスの名人たちとの対戦で、勝利するまでに進歩したという話題でした。その後10年ほどの間に生成AIも登場し、日々進歩しながら人間の生活に浸透していつにない。従来のAIはデータ分析、パターン認識、予測などが主でしたが、生成AIは文章、画像、音楽などを作り出すことも可能になりました。蓄積された膨大なデータから生成されるものとはいえ、それらは人間の感情や思考に少なからず影響を及ぼすものとなっています。こうなってくると会話や相談なども生成AIと無関係では無くなってきました。

私の知人は生成AIに悩みを相談することがあるそうです。「解答の内容は玉石混交だけど、良いところは、どんな悩みでも否定をしない、まず労ってくれる、そして特定の経験談を話さないこと」だそうです。これらの対応は援助的対話を行なう場合の基本中の基本ですが、生成AIはそれをわかまえているようです。「生成AIではなく、やっぱり人間の相談員がいいね。」と電話をかけてきた方々に認めてもらえるセールスポイントは何なのか、大きな課題を突きつけられているように感じます。(登見山 裕)