

昼は公務員。 夜は時々ボランティア。 その醍醐味とは？

ある夜更けの1シーン

午前3時。

往來にはひと気がなく、窓の電気も消えて人々が寝静まる頃。とある団地の一角にひっそり佇む東京自殺防止センターの一室だけは、今夜も電気が消えることも、電話が鳴り止むこともない。

1時間余の悩み話を聴き終えたばかりの私は、鳴り続く電話のベルを聞きながら、急いでペンを走らせ、またすぐに次の電話をとる。

「はい、東京自殺防止センターです」

「あ…やっと電話が繋がった。ずっとかけていたんです。あの…私、色々あり過ぎて、もうほんとに疲れ果ててしまって…

ああ、でもどこから話していいんだか…」

「そう…疲れ果ててらっしゃるんですね。

どうぞ、ゆっくりお話をください」

そんな風に話しかけた私は、相談者がためらい混乱しつつも、今までその方が心に抱えてきたものを、順不同に語る声に耳を傾ける。話の合間に相づちを打ったり、時々短い問い返しをしたりするが、初めから余り口は差し挟まないようにする。仕事のようには早く問題解決を図ることもない。とにかく、思いを、聴く。

そのうち、相談者からこんな言葉が出てくる。

「…最近は、悩むものにもつくづく疲れてしまっていて、ずっと頑張ってきたけど、もういいかな、って思っています。もう何もかも…いいや、って…」



吉本 有紗 (仮名)

東京都特別区職員

2008年10月から、「NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター」にて訓練を受ける。研修・実習を経て、翌秋ボランティアに認定される。特別区に勤務するかたわら、当センターでボランティア活動に従事。現在に至る。

そう呟くと、ふと口をつぐむ。深い嘆息。そして沈黙。

そこで私は、自殺防止センター相談員として、あえてこんな風に尋ねる。

「それは、もう死んでしまいたい、ということですか？」

死にたいほどつらい人の思いを聴くボランティアとは？

私がボランティアをしている夜の電話相談は、そんな風に始まる。

眠れぬ夜、話される内容は様々だ。

家族との確執、治らぬ病気への嘆き、行き詰まった仕事、陰湿ないじめ、職もなく食いつめた暮らし、先の見えない絶望、深い孤独、愛する者の喪失…。

時に電話の向こうは沈黙のまま、一言も言わずに切れることもある。あるいはリストカットの傷口から血が滲み出るままに話す少女。

誰かの声を聞いただけで安心して、すぐに終わる電話もあれば、死の誘惑からようやく引き返す明け方まで、延々と受話器越しの繋がりが続く相手もいる。

東京自殺防止センター（以下、「センター」とする）は、そんな「苦しむ人の心の叫びに耳を傾ける電話相談」を365日、夜の



8時から朝の6時まで受けている。全国津々浦々からかかってくる電話の相談件数は、1年でおおよそ1万3000件。

冒頭の言葉にあったように、電話は夜通し鳴るものの、相談員が足りないゆえに繋がらない電話も多々あり、実際にはその何倍か知れない。

一方相談員は一晚基本的に4人体制。当番は原則、1人当たり月に3回。1人4時間のシフト制で、夜の10時間を繋ぐ。

夜中零時を回り、2時、3時ともなってくると、いかに深刻な身の上話を聴いていても、昼の仕事の疲れも出て、ふっと眠気に襲われる。そんな時、私は受話器を持ったまま立ち上がり、足踏みしながら話を聴く。それでも時に意識が遠のく。相手はこんなに苦しいというのに眠いなんて。でも、こちらもツライ。

何を好き好んで自分はこんなことをしているのだろうか？

公務員しながら真夜中のボランティアをするわけとは？

「死にたい人のためのボランティアなんて、何でやるの？と思ったの？」

このボランティアのことを知った人は、まずそう尋ねる。無理もない。私も自分がこのような活動をするとは思ってもよらなかった。

きっかけは本職の公務員の仕事。当時、

特別区職員の私が配属された部署では、平成18年に制定された「自殺対策基本法」の施行に伴い、自殺予防の事業を模索し始めたところだった。

長年、全く畑違いの現場で働いていた私は知識が乏しく、自殺の何たるかをすぐに学ぶ必要があったことが一つ。

それから「自治体の取り組み」という立場の限界を感じたのも大きな要因だった。予算も人員配置も特段の措置のない中で出来ることの限界。縦割り行政の難しさ。ろくに現実を知らないまま、啓発や対策を考えるおこがましき。手ごたえの見えない虚しさ。それに何と言っても、お役所仕事は面白みに欠けた。

そんな中で「現場の最先端で草の根運動をしている人たちに触れ、自殺を考える人の生の思いを知りたい」という気持ちがふつと湧きあがっていた。

忘れられない衝撃のロールプレイ

そんな思いで受けた研修の一つで、私はこの「国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター」に出会ったのだ。その研修内容は実に現実的で、今まで受けたものとは一線を画していた。

今でも覚えている一番衝撃を受けたシーン。講師がこのような内容を話した。

「死にたいほど辛い気持ちで電話をかけてきたコーラー（相談者）でも、なかなか

か本心を明かすことはできないものです。

あなた方の多くは相談者に、自殺の意思を問うことをためらうでしょう。下手に尋ねると危険なのでは？と。でもそれは違います。あなたが、相手の死にたい気持ちを否定せずに率直に尋ねることで、その方は話を遠回りさせずに、あなたともっと深く、心の中にあるものを話し合うことができてしまうでしょう」

ロールプレイが始まった。相談者役の講師が、相談員役の研修生の一人に、例えばこんな一言を言う。

「僕は誰からも必要とされていない人間です。もう、これ以上苦しむのをやめて……いつそ消えてしまいたいんです」

細かい設定は一切なし。ごく短いセリフなのに、講師は迫真の演技だ。口上は毎回違ったが、私たち研修生が言うべき内容は決まっていた。相手の意思を問うこと。

「あなたは死にたいと思っっているのですか？」

このような、たったこの一言の問い。これが見事に言えない。「そこには触れたくない。怖い」という思いに囚われる。

それが自然な感情なのだろう。「死」は忌み事。自殺はしてはならない。それが常識。死を願う気持ちには誰しも触れたくないものだ。

だからこそ、この「死の問い」を私たちが訓練してでも出来ることが大事なのだと、後につくづく思い知るようになる。

「自分でやってみたい」という欲望

「もつとこれを掘り下げたい」と思った私は、その後2日間のワークショップに参加。それが余りに心を揺さぶる内容だったため、更に本格的な研修を受けさせて欲しいとの場で頼み込んだ。

受講の条件は満たしていなかったが、願いは届いた。勇気は出してみるものだ。

それを修了すると、今度はどうしても相談員を試してみたいとなった。いよいよ現実には話をとりながら学ぶというのに、これで「ハイ終わり」ではいかにも残念ではないか。

それは使命感などではなく欲望に近かった。よく言えば探究心。自己実現。

考えた挙句、家族とよく話し合い、センターの方々にも相談して、仕事と家事とボランティアをなんとか両立できる状況を整えさせてもらった。

そして5年が経ち、今に至ったというわけだ。

素人であることの意味とは？

さて、NPO法人であるこのセンターの相談員だが、これは基本的に資格も経験も問われない。サラリーマンもいれば、主婦もいる。年代も20代後半から80代までの老若男女。全員が手弁当の無償ボランティアだ。ここでは相談員は「ビフレンダー」と呼

ばれる。語源は「Be-friending」。「友達になる」＝「寄り添い・支える存在になる」という姿勢を意味する。専門家ではなく（ましてや自治体職員でもなく）、隣人や友達のような存在として、問題解決とは違う「深く悩める人の感情面のサポート」をする。では、なぜわざわざ素人が感情面のサポートをするのか？

1953年に世界初の電話による悩み相談を受ける団体「サマリタンズ」を設立したチャド・ヴァラー氏は、カウンセラーとして面接をしているうち、来談者にお茶を出し、待ち時間にただ静かに隣に座って話を聴いたりしていたボランティアの、意図せぬ役割の大きさに驚いたという。中には心満たされてチャド氏に会わずに帰る客もいたそうだ。

ここからの話は、「東京自殺防止センター」のホームページが詳しいのでご覧いただきたい。

<http://www.befrienders-jpn.org/about/befriend.html>

アドバイスや励ましを行う専門家ではなく、相談者と同じ目線に立てる「普通の人」にこそ、出来ることがあったということである。

「普通の人」が相談員になるための研修がすごかった

ロールプレイのくだりを読んだ方は、「死にたいのか」なんて、とても訊けないし、知



識もない自分にそんなボランティアは到底で
きない」と感じられる向きも多いだろう。実
際何年も逡巡して、やっとボランティアに応
募してくる人も少なくないと聞く。
でも心配はいらない。研修は驚くほど充
実している。国際ビフレンダーズの定める各

国共通のテキストをもとに、研修スタッフが
10週間のグループ研修をみっちり行う。

体験学習が主なので甘くはないが、それ
だけに学びは深い。自分の死生観と向き合
う時間にもなる。

様々な人との出会いと心の限界状態を想
定して、自他と対峙する「人間学習」。減
多にできない貴重な体験である。

困りものだった「公務員のクセ」

さて、研修を終えたばかりの新人ボラン
ティアに、いきなり満足のゆく相談ができる
はずもない。でもその分、電話実習に入っ
てからしばらくの間、スタッフが個別に指
導して力量不足を底上げしてくれる。でも、
ここからが本当の意味での学び。自分の思
い込みやコミュニケーションのクセが出る。
性格も出る。

私の場合、気持ちをしつくり聴くよりも、
すぐに助言や提案をしたくなる自分が出て
きて困った。仕事で相談業務もしていたの
で少しは役立つかと期待したが、反対に一
番直されたのは、なんとその仕事のクセだっ
た。

役所で住民に相談された時は、手早く状
況を把握し、必要な情報を提供して、問題
解決を図るか、相談先を紹介して終わるの
が基本だ。でも、ここは違う。「苦しむ人の
心の叫びに耳を傾ける電話相談」の場だ。

この「心の叫び」に無心に耳を傾けるこ

とを妨げたのが、私の場合はこの仕事のク
セ。解決志向だったわけだ。

なぜ解決志向ではダメなのか？

その前に、「なぜ夜の電話相談なのか？」
に触れておこう。

昼間は役所も開いているし、民間の機関
も対応してくれる。町は賑やかで、行く場
所もあり気が紛れる。でも公共機関は大抵
5時で店じまい。夜一人になると孤独は耐
えがたく、話す相手もない。最初は悩み
を聴いてくれた友人も度重なる遠ざかって
いく。

答えの出ない難題をぐるぐる考え込んでい
ると、眼が冴えて眠れなくなる。憂いが募
ると、いつそのまま闇に消えてしまいたく
なる。ましてや世間が浮き立つクリスマスや
正月はなおさら惨しい…。

だからセンターは夜の回線を、益暮れも
なく、365日開いているというわけだ。

助言や解決案ならば、昼間の相談相手が
してくれる。周りの人に話せば「死んじやだ
めだ！」と叱咤激励したり、「生きてたくても
生きられない人もいるのに」などと説教した
り、あーしたらこーしたらと意見もしてくれ
るだろう。自殺願望など、身内には済まな
くて口にはできないという人もいる。

だからこそ、この夜の電話が、そうした一
般的なスタンスをとらないことに、特別な意
味があるのだ。

物事よりも「心」を見るといふこと

「何をどうすべきか」ではなく、「どうしようもなく辛い今の気持ち」の傍らに寄り添う。たとえ顔が見えなくても、死にたい気持ちさえもタブーにしないで、真剣に耳を澄ませます。相手の今の感情を「ここにある、あなたにとつて大事なもの」として、共に味わいながら解きほぐしていこうとするあり方。

大きく言えば、「存在の肯定」。

それは親の満足な愛を得られなかったり、いじめや差別を体験したり、幾つもの挫折や不遇を重ねて、自分の存在価値を肯定できずにきた多くの相談者の、一抹の救いになるのではないだろうか？

私は、センターのいう「感情面のサポート」を、今はそのように理解している。

聴くことの「闇と光」

自死を苦悩からの唯一の解放の道だと思いつめ、絶望の淵を覗きこむような語りや耳を傾けていると、暗い底なし沼に一緒に落ちてしまいそうで、最初の頃はよく怖くなつた。

でも今は違う。表面的な言葉の奥に、今の心境のまま生きていくのがこれ以上耐えられないほどに、「本当は、自分はこう生きたいんだ！」という、決して屈しない意志があると感じるからだ。

どんなにあがいても願いが叶わないからこそ、悲しんだり、怒ったり、自分や周りの人を傷つける。強い望みがあるからこそ、それを果たさずに死ぬのは怖いし、口惜しい。絶望して力尽きそうになる。

それは弱いことなのだろうか？

私はそうした方の言葉を聴いていると、願いを抱きながらも、苦難を経てここまで歩んできた人の物語に、経験に裏打ちされた「生きる芯」のようなものを感じるのだ。

そういう目で見た時、「なぜそんなことをするのか？」と不可解だったエピソードも、「そうか！ この人自身の物語のテーマの一つだったのか」と霧が晴れるようにわかる瞬間がある。また時には、相手から「自分なりによく生きてきた。この命は無駄ではなかった」という感慨が語られることもある。それは、真つ暗闇に見えた心の奥に差しかかる、その人自身の希望の「光」を、共に見出そうとする作業だったのではないだろうか？

夜のボランティアを続けたいわけ

このボランティアは確かに楽なものではない。何といつても夜は眠い。他にやりたいこともあるし、家族に負担や心配もかける。

それでも今まで半ば嬉々として続けてこられたのは、一つにはボランティア仲間の温かい支えがあったから。活動の仕方も、各人の健康や個人の事情を考慮して無理のない

形と一緒に考えてくれる。そうでないと続かなかった。そして家族や友人、職場の理解や協力が本当に有難かった。

そして積極的な理由としては、「闇に希望の光を見出す」ことが私自身を救ってきただからだと思う。

「情けなくても、愚かに思えても、他人に認められなくても、あなたはあなたとして、唯一無二の人生を生きてきた意味がある」

そのことを繰り返し確認していくことが、自己肯定感の低かった私自身を少し強くしてくれた。

生きていくって、哀しくて、おかしくて、愛おしい。

あなたもやってみませんか？

同じ悩める人間として、解決法はわからなくても、ただ傍に居て気持ちをわかろうとしてくれる人。それは多分誰もが求めている心の繋がり。

私はこれからも、仕事を離れてほんの片時でも、そんな繋がりを感じつつ、「たったひとつの命の物語」に耳を澄ます夜を続けたい。

自殺防止センターは、そんな相談員を必要としています。あなたもこの味わい深いボランティアをやってみませんか？