

山梨いのちの電話

相談電話 / 055-221-4343

毎週火曜～土曜 / 午後4時～午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください

「花畑」 てんどうこみち

ちいさな種を

ここに温めて

大事に育てよう

花が咲いたら

その種を蒔こう

人のここに

喜びの種を蒔こう

この世界に

笑顔を

たくさん咲かせよう



「事務局長として」

NPO法人山梨いのちの電話事務局長

志村治夫

1

2017年度 収支総括表

2

「いま、生きているいのち～そのかけがえのなさ」

ノンフィクション作家

柳田邦男氏

3～4

図書紹介 「こころの匙加減」「101歳の習慣」

高橋幸枝著

5

山梨いのちの電話を支えてくださる方々

6

報告 / あゆみ / 編集後記

7

2018年 夏

第50号

とろじ



「事務局長として」

山梨いのちの電話事務局長 志村治夫

私は2018年の5月の総会で新しく事務局長として承認されました。

この6月に古希を迎えた者ですが、2000年に行われました「山梨いのちの電話設立総会」の時から関わらせて頂いております。

とは言ってもこれまで順調に歩みを続けて来たわけでもありません。ときには、電話を受けるのが怖くなったりもしました。

まことに勉強不足なところもあり、仕事も定年間近な頃、何を血迷ってと言われそうですが大学に入学しました。それでも相談員は細々と続けておりましたが、体調を崩し、大学の方は3年6カ月で挫折致しました。

還暦を過ぎてからの挫折は何ともつらいものがありました。周囲にも大きな迷惑をかけてきたことと思います。紆余曲折の一幕でした。

一方、いのちの電話と関わりを深めていった頃、私は次々と夢を与えられました。

北海道の旭川での全国相談員研修会にも参加させて頂き、将来は社会福祉法人の、いのちの電話を目指して、という夢を実現するための内容に感激したものでした。

旭川が舞台の、三浦綾子さんの「氷点」に示された、命の大切さと人の心の復興の軌跡。研修会には、そうした大きな力を感じて、いのちの電話の素晴らしさを強く感じました。

人の心は時おりに様々な変化を伴うものです。自分自身の心の変化に拠って、迷惑や心配をかけたであろう家族や周りの方への罪滅ぼしの気持ちと、もう一度初めの頃の夢の実現に掛ける思いで、この任に『手を挙げた』というわけです。

素敵な新しい事務局で、新しい立場としての歩み。私にとって、これからの道は険しいかも知れませんが、あせらずあきらめないスタンスでいきたいと思っております。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



わたしたちの活動を支えて下さい！

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」には、相談員と共に運営費を支えてくださるボランティアも必要です。みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

- 正会員 個人会員（年間一口以上） A 3,000円 B 5,000円 C 10,000円
法人・団体会員（年間一口以上） A 10,000円（何口でも）
- 賛助会員 個人会員（年間一口以上）5,000円／団体会員（年間一口以上）10,000円
- 寄付金 金額にかかわらず、随時お受け致しております。
- 振込先 「山梨いのちの電話」理事長 功刀 弘
・郵便振替 00250-8-34938 ・山梨中央銀行本店 普通 1736737

※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について F A Xか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。

山梨いのちの電話



2017年度収支総括表(2017年4月～2018年3月)

単位：円

	科目	決算額	摘要
収 入	前期繰越金	1,469,843	
	会費	1,133,000	維持会員164名、11団体より会費の納入を頂きました
	受講料	62,500	講演会などの参加者は延べ237名(無料受講者も含む)
	補助金	1,959,665	山梨県 山梨県共同募金会
	寄付金	1,531,999	個人78名の方、及び25団体からの寄付を頂きました
	雑収入	6,456	
	積立金取り崩し	5,044,313	チャリティ企画等からの積立金より事務局移転のため
	その他の収入	243,665	仮払金より
	収入合計	11,451,441	
支 出	人件費	1,855,200	事務局勤務の職員経費
	研修費	791,775	研修会講師謝礼及び交通費など
	管理費	108,650	水道・光熱費、営繕
	事務費	953,549	通信・送料・印刷製本費・消耗品費・会議費など
	賃借料	1,751,802	賃貸・駐車場代
	雑費	209,493	各会費・渉外・福利厚生・雑費
	その他の支出	161,160	仮払い金
	事務局移転	4,770,060	建物改修・備品・敷金・移転経費諸費
	次期繰越金	849,752	
支出合計	11,451,441		



「打ち明けることのできないころの重さをひとり抱え、
生きることもつらくなったとき・・・そんな時の支えになれば・・・」

いのちの電話はそのような願いから生まれた市民運動です。
今、山梨いのちの電話は相談員の不足によって、これまでと同等の活動が難しくなっています。

相談員ボランティアに応募して下さる方は事務局にお問い合わせください。

◇お問合せ先：山梨いのちの電話事務局 / Tel 055-225-1511 月曜～金曜午後1時～5時



「今生きているいのち ～そのかけがえのなさ～」

ノンフィクション作家 柳田邦男氏



いのちの電話の活動に対し、お手伝いできることが少しでもあるかと思ひまして、人はどのようにして生きているのか、あるいは絶望的な状況からどうやって再生できるのかといった事について、今日はお話ししてみたいと思います。

私の母親について

私自身のいのちを見る目、生命観、死生観の根っ子は、生まれ育ちから青年期にかけて形成されたのだと思います。私の人格形成の中で大事な存在だったのは、父であり母であり兄弟であるわけですが、私に深い影響を与えたという意味においては、母が一番大きかったですね。母はとても優しく、気丈なところがあって、戦後間もない時期に父亡き後は、手内職をして一家を支え家の柱となってきました。そして生き方の神髄に触れるようなことを、口癖のようにしゃべっていました。「仕方なかんべさー」「なんとかなるべさー」というものです。

父が亡くなり経済的柱が無くなっても、40歳代だった母はパニックにも、うつ病にもならず淡々と生きていました。家の中は穏やかで、和がありユーモアがあって兄弟関係も良かったです。

「仕方なかんべさー」というのは、夫が亡くなり、私達にとって父親が亡くなっても「これは定めというものだ。どうしようもない。」という考え方なのです。

しかしそれは単なる諦めとか、投げ捨てる意味ではなくて、現実をありのままに淡々と受け入れていくことでした。そして「なんとかなるべさー」というのは、人間はコツコツと働いて生きていけば、そのうちに何とか人生が開ける、納得できる時が来るという考え方なのです。

もう一つ大事なものは人を差別しない姿でした。となり近所や町の人、親戚などを見て、「あの家はお金持ちになって、うらやましいな。」という気持ちは全然持たないのです。お金持ちだろうが貧乏だろうが全く差別しない。人それぞれの存在をそのまま認め、そして誉めます。「あそこの家はとても大変なのに、よく頑張っているわ、たいしたもんだ。」この「たいしたもんだ」という言葉も、耳にタコができるくらい聞かされました。自分を卑下も

せず劣等感も持たない。そういう生き方が子供達にも、知らず知らずのうちに身に付いてしまいました。

兄の生き方について

一番上の兄も、私にとって大事な存在でした。

兄は戦時中、21歳の時に召集されましたが、南方の戦地に送られる寸前に終戦になり、生きて帰ることができたんです。

その当時父は肺結核で寝たきりで、母が手内職をしている状態でしたから、兄はこれからどうして食べていくかを考え、まず父の沢山の蔵書を元手に古書店を開いたのです。戦災で焼け野原になった町を見て、この地で人々はどのように生きてきたのか、故郷の歴史を発掘して、今後の生き方を考える拠り所にしよう。その足場として古書店を営もうと考えたのです。

残念ながら父は私が小学校4年生の時に亡くなり、さらに2番目の兄も、その少し前に19歳で亡くなりました。このことは長兄と私の死生観に影響を与えたと思います。人は身近な体験によって、いのちとか、生きるとか死ぬとかについて、深く考えざるを得なくなるのです。

その兄が結核を患い、30歳の頃に手術を受けました。片方の肺を取り、医者には50歳くらいまでしか生きられないだろうと言われました。しかし戦死を免れた兄はビクともせず、ユーモアも失いませんでした。そして入院中に知り合った看護師の女性と、お付き合いを始めたのです。お金がありませんから、近くの野山に出かけては風景画を描き、彼女にプレゼントしました。結婚した兄嫁は今でもその絵を大事に持っていて、つい最近見せてもらう機会があり、私は感無量でした。

兄は50歳になっても元気で古墳の発掘や、古いお寺の古文書発掘などの郷土史研究の活動に熱中していましたが、結核治療時に感染したC型肝炎が65歳の時に発症し、やがて肝がんになりました。

しかし兄は落ち着いており、ユーモアの精神も忘れる事なく83歳まで生きたのです。

亡くなる直前に兄は、妻に大事な頼みごとをしました。今まで世話になった人の住所録の中から80人分くらいに丸印を付けて、「俺の人生の中でどうい

世話になったのかを説明するから、俺が死んだら、必ず直筆で礼状を書いてくれ。」と頼んだのです。

兄嫁は、兄が亡くなった次の日から礼状を書きました。一人一人に便箋3枚とか5枚とかの礼状を10日ばかりで書いたのです。そしてもう一つ兄が兄嫁に頼んだことがありました。「今後、つき合いのあった人達やこの町、日本の国がどうなっていくのか、俺は見る事ができないから、お前ちゃんを見てきて、あの世で報告してくれよ。」というものでした。兄が亡くなって10年になりますが、兄嫁は夫に頼まれた仕事を、一所懸命にやっています。旅立つ人が遺される人に対し、何かしっかりと伝えることは、とても大切な事と学びました。

命の二面性について

俳人の村越化石さんという方の話をします。この方はハンセン病になり、激しい差別を受け18歳で村を追われて生涯を療養所で送られた方です。村越化石という名前は自分の存在が家族に迷惑をかけない様に、土中に埋もれる意でつけられた仮名であり、俳号でもあります。

村越さんは療養所での苦しい生活の中、俳句を綴ることで自分の人生を少しずつ受け入れていかれたのだと思います。たった一人だけ自分の存在を認め大事にしてくれた母を思い続け、故郷を思い綴ったその句集は、「蛇笏賞」という最高の賞を受けることとなります。60年以上経って、故郷の人々がそんな村越さんを讃える句碑を建てることになり、除幕式に来てほしいと村越さんに伝えました。

その朝、村越さんは「望郷の目覚む八十八夜かな」という句を詠まれました。そして、病も進み目の見えない村越さんが晴れて故郷の地を踏んだ時、その時の気持ちを「よき里によき人ら住み茶が咲けり」と詠まれたのです。

過去に自分の全人生を否定された、その村の人たちを受け入れているこの句を読んだ時に、私は心を揺さぶられる思いがしました。村越化石さんの生き方に感銘を覚えます。

命には「身体的営み」をする命と「精神的営み」をする命とがあると思います。健康というものの本質を考えた時に、たとえ障がいがあるうとも難病であろうとも、自分の人生を納得感をもって受け入れ生きていること、これが一番大事な健康の姿ではないかと思えるのですね。

ALS(筋萎縮性側索硬化症)で寝たきりの中、「短歌」を詠み続けた田中俊一さんの話をします。

首も動かすことが出来ない田中さんは僅かな瞼の

動きをセンサーで読み取って貰い、一文字一文字綴っていきます。身体が動けずとも社会の中に生きたいという強い思いがあります。

そんな田中さんが、いよいよ大変になった時に大好きな短歌を断念して絶筆宣言をされました。ところが、そうすると今まで以上に辛くなって、また歌を詠まれるんですね。

「歌詠まぬ日々の虚しさ身に沁みて 亦も文字指す書き留め頼み」と。

自分の思いを伝えることが出来ず、こころを表現できなくなった時、田中さんは孤独の底に落ち、疎外感に苦しんだのです。人の命は何によって支えられるのかと考えた時に、身体的な部分よりも精神性高く生きることの大切さを感じます。

人は「物語」を生きている

人生というものは山あり谷ありです。谷底にいる瞬間には「もう死にたい」とか「もう絶望だ」と落ち込みますが、振り返って山や谷全体を見ると、自分の人生全体を「物語」として見る事が出来ます。そうすると谷底にいる時の自分もその中の「一章」であり、その「一章」があるからこそ、深い思いを持てる今日の自分があることに気づく。

村越さんは俳句によって自分の人生を客観的に見たり、自分の内面を客観化することにつながったのではないかと思います。精神のなかに自己表現と表現したのを見る自分との循環が生まれるということがとても大事です。

自分で文章を書くのがにが手の人は、いのちの電話や傾聴ボランティアで話を聴いてもらうことは、そうした意味合いで大切なことだと考えます。話をしたり、歌を詠んだり、手記を書いたりすることにより、自分の人生を受け入れることが出来るようになる。そして、死のうとまで思った気持ちが少し前向きに変わり得るのです。

私が今、こういう壇上で話したからと言って、聞いてくださった皆さんがすぐに同じようなことができるとは思いません。けれども、そういうものだと頭をどこかに置いておくことで、何か変わり得る場面があるかもしれないのです。

今日、講演を聞いていただいて、何かそういう気持ちを心のどこかに持ってくださいとですね、自分自身の生き方においても、あるいは家族の生き方においても、役に立つ事があるかもしれないと思うのです。

◇2018年2月4日. 自殺予防講演会概要/T.K



- 100歳の精神科医が見つけた
*「こころの匙加減」2016.9.16発行
- *「101歳の習慣」2018.2.26発行

高橋幸枝 著 飛鳥新社 / 1,100円 + 税

「100歳の精神科医が見つけたこころの匙加減」並びに「101歳の習慣」の二冊をご紹介します。

大正5年生まれの著者は、33歳から医師として激動する社会を渡って来られました。

高度経済成長期の中で、暮らしが豊かになると神経過敏になる人が増えてくることを感じた著者は、昭和41年に精神科を加えて秦野病院を開設。心療内科の方を対象としたリハビリ施設や就労支援施設、デイサービス施設などの様々な取り組みをしておられます。そうしたことを通じて多くの学びを頂いたことが、何かのヒントとしてお役に立てればという思いからの著書です。

- 第1章 生き方の匙加減
- 第2章 暮らしの匙加減
- 第3章 健康の匙加減
- 第4章 人づき合いの匙加減
- 第5章 やさしさの匙加減

第1章「生き方の匙加減」の9つの項は以下に。

- 1 人生とは自分の匙加減を見つける旅
- 2 美しいものは苦しみを紛らわしてくれる
- 3 他人を気にしすぎると結局損をする
- 4 あらゆる不幸は人と比べることから始まる
- 5 執着しすぎると本当に必要なものを失う
- 6 自分のなすべきことをやり通す覚悟を持つ
- 7 みんな「最初の一歩」が怖いだけ
- 8 暗いトンネルの中では自分に期待をして過ごす
- 9 死にたくないのはみんな同じ

第1章の第5項は以下の様に始まっています。「昨日まで黒だったものが、一夜で白に変化してしまう。そんな理不尽な事がおこるのも世の常です。過去に執着ばかりせず、できれば今を大切に生きていきませんか・・・。」

各項とも3～4頁で、ことの核心を押さえてなおゆったりとした優しさが伝わってきます。



年をとると皆淋しくなるものです。精神科の医師として第一線で働いていた頃はやるべきことが多すぎてなかなかわからなかったのですが、最近になって「淋しくなる」という気持ちを実感するようになりました。

淋しいという感情が湧いてくるといことは、いささか面倒なことではあるのですが、そんな感情の御し方を獲得していくのも、老いの技術の一つと言えるかも知れません。

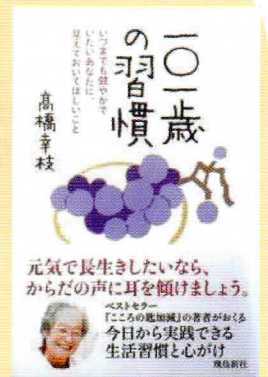
前書きにもありますように、著者の本音とその生き方から得るものは、読む人によってそのポイントが異なるのかも知れませんが、読むほどに大正、昭和、平成と三つの時代を生き抜いて来られた、こころの声に触れることが出来る幸せをじわじわと感じてきます。

- 第1章 ほんのひと手間の魔法
- 第2章 ゆるやかな人間関係は人生の宝物
- 第3章 年齢を重ねながらゆっくりと考えた事
- 第4章 生きる力をくれる、ささやかなもの
- 第5章 からだと心の声にゆっくり耳を傾ける

こちら全5章 / 41項に構成されており、読みやすい1冊。いのちの電話相談員の研修にも携わって下さったことのある著者です。平易な言葉でさらっと語られているなかに、人生の当たり前の中に在る難しさと真摯に向き合ってきた、そんな高橋さんの真実を感じます。

◆高橋幸枝 (たかはし・さちえ)

1916年11月2日、新潟県生まれ。新潟県立高田高等女学校卒業後、東京で、海軍省のタイピストとして勤務。退職し中国北京にて、日本人牧師の元で秘書として働くも医学部受験を決意し帰国。福島県立女子医学専門学校卒業後は、新潟県立高田中央病院に勤務。1953年に東京都町田市の桜美林学園内に診療所を開設。その後50歳で「秦野病院」を開院し院長に就任。「はたの林間クリニック」「子どもメンタルクリニック」「はたのホーム」「就労移行支援事業所りんく」なども運営する医療法人社団秦和会理事長を務める。



山梨いのちの電話を支えて下さる方々

皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2017年1月～5月受付分

★会費 624,000円

★寄付金 2,008,346円

☆総額 2,632,346円



個人会員

相川 貴宏	太田香夏子	佐野 春子	深澤由紀子
青木 幸子	太田 孝男	篠原 義明	福田 聖子
青柳 英子	岡部すみ子	清水 洋子	古屋 俊仁
赤根 学弥	小田切孝枝	志村 治夫	保坂 三雄
秋山 雅子	小野 加代	杉田 博子	細川 佳美
秋山 敏子	小野 正毅	菅 弘康	牧 幸子
浅川 龍一	小俣 許子	鈴木 健司	牧野 正博
足立 英二	影沢 礼子	曾根由美子	榎 雄一郎
網倉 靖	笠原 玲子	高戸 宣人	松土 文恵
網倉 勝美	河澄みどり	高松 令利	宮川三枝子
飯島 朱美	橘田 勇	竹越 久高	三宅 康之
飯野志津子	木村 輝三	田中たもつ	森 きる子
石川 健	功刀 弘	種田 一夫	森川 茂子
石川 三郎	窪川ゆかり	寺崎いづみ	山口 信也
石川 俊昭	小池ひろみ	寺田 溥	山口佐枝子
伊藤千永子	小島 章弘	内藤 保雄	山田万亀子
稲永 澄子	小島百々子	中川 秀次	山本 敦夫
今村知江子	輿水 順雄	中込 夕紀	油井 照子
岩間 孝吉	小林 京子	中澤 明彦	横山 宏
上原 桂子	小林 六郎	中澤 松子	依田三千子
臼井 成夫	五味さち子	中澤 洋子	渡辺 悦子
内尾富美代	五味 雅子	中澤 厚男	匿名 5人
梅田 明世	斉藤 英子	長澤 良子	
上矢 瑛子	斉藤 斐子	中島 利夫	
江波 幸子	三枝 伸子	中島 琢雄	
榎本富美子	榎原 恒子	長沼 みよ	
江間 悦子	坂名井良子	野々垣健五	
遠藤 京子	坂本 辰子	野村 公寿	
遠藤久美子	佐藤 秀子	原 春江	
大澤 英二	佐藤 重良	深沢 公子	

寄付/個人

天野あかり
稲永 澄子
大澤 英二
岡留 恒健
長田 昌子
加藤 真澄
橘田 勇
橘田 美樹
功刀 茂樹
グルッパ・
トーン・クン
スト
榎原 恒子
佐藤 重良
新海真理子
鈴木 健司
高野 嶺二
武田紀久江
出口美希子
富山 之子
樋口 春生
平澤 直子
深澤 聖子
古屋 俊仁
堀内サクラ
森川 茂子
矢崎 京子
渡辺 剛
匿名 6人

5万円以上の寄付再掲

長田昌子
高野嶺二
ボランティアグループ孝進会
山梨県教会一致懇談会
ライオンズクラブ国際協会
330-B地区

団体会員

小澤こころのクリニック
(株)長田不動産管理
(株)山梨文化会館
(株)YSK e-com
政経フォーラムの会
(福)山梨檜の会

寄付/団体

ボランティアグループ孝進会
甲府ワイズメンズクラブ
新樹会うすいしげお事務所
日本キリスト教団 韮崎教会婦人会
日本キリスト教団 南甲府教会
山梨県教会一致懇談会
ライオンズクラブ国際協会
330-B地区
自殺予防講演会募金



いつもありがとうございます。

※50音順・敬称略とさせていただきます。万が一お名前の誤り、記載もれがございましたら事務局までご一報下さい。また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

■ 2018年5月19日(土) 午後3時より、山梨県立大学飯田キャンパス(甲府市)において、2018年度、NPO法人山梨いのちの電話定期総会が開催されました。

総会では、2017年度事業報告及び決算報告の後、2018年度事業計画や予算を含む各議案が承認・可決されました。

■ 同日、開催されました記念講演会では、大船朋美氏(県立精神保健福祉センター)を講師に「自殺予防の状況と連帯で期待できること」というテーマで貴重なお話しを頂きました。大勢のご参加ありがとうございました。

あゆみ

- | | | | |
|----------|------------------|----------|------------------|
| 2月 3日(土) | いのちを守る山梨県民会議 | 3月17日(土) | 電話相談員養成講座(高戸宣人氏) |
| 2月 4日(日) | 自殺予防講演会(柳田邦男氏) | 3月19日(月) | 理事会 |
| 2月 5日(月) | 研修委員会 | 3月29日(木) | 広報誌49号発行 |
| 2月10日(土) | フリーダイヤル実施 | 4月 9日(月) | 相談員委員会 |
| 2月12日(月) | 相談員委員会 | 4月10日(火) | フリーダイヤル実施 |
| 2月17日(土) | 電話相談員養成講座(渡辺 剛氏) | 4月16日(月) | 理事会 |
| 2月19日(月) | 理事会 | 5月10日(木) | フリーダイヤル実施 |
| 3月 3日(土) | 電話相談員養成講座(辻 貴司氏) | 5月14日(月) | 理事会 |
| 3月 5日(月) | 研修委員会 | 5月15日(火) | 会計監査 |
| 3月 8日(木) | 甲府市内人権関係団体懇話会 | 5月19日(土) | 通常総会／講演会(大船朋美氏) |
| 3月10日(土) | フリーダイヤル実施 | 5月25日(金) | 連盟総会・40周年祝賀会 |
| 3月12日(月) | モモの会 | 5月26日(土) | 連盟主催、全国事務局長研修会 |
| 3月14日(水) | 事務局会議 | 5月29日(火) | 相談員専門委員会 |

編集後記

◆開催国ロシアのサッカーワールドカップは、予想外の展開と熱戦に世界中が熱く揺れました。地球規模のスポーツ大会で盛り上がり、発散する姿に平和のひと時を感じます。

試合も佳境に入ると一触即発のような場面もありますが、レフェリーの毅然とした采配とイエローカード、レッドカードなどの切り札で、試合の流れが守られます。今回から採用されるようになったビデオ判定による映像を見せられると、「ンー」と思いながらも納得せざるを得ません。公正なルールがあり、そのルールの下に間違いのない判定がなされると、人は納得というところの治まりに至るものですね。

一方、社会に生きるこころの機微の世界は、なかなか割り切れる事ばかりではありません。人それぞれに育つ常識や文化の違いがあり、置かれた立場による価値観の相違も否めません。そんな私たちの行き過ぎに対しては、どんなイエローカードがあるのでしょうか。

柳田邦男氏がお母様から受け継がれたという「仕方なかんべさー」「なんとかなるべさー」という生き方。高橋幸枝さんの「人生は自分の匙加減を見つけること」という生き方には、人の作ったルールや判定に頼らずとも、自らのこころの治まりや幸せの日々を生きる力強さがあります。レフェリーを必要としない生き方を「カッコイイ」と感じた私でした T.H



この機関誌は共同募金の配分金で発行しています。



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第50号／2018年 7月発行

事務局／〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号 Tel 055-225-1511 Fax 055-225-1512
発行人／功刀 弘 編集／広報委員会 表紙イラスト／甘利尚子 詩／てんどうこみち