



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

「春」 てんどうこみち

青い空
たわむる雲
雪解け
土の香る
木々の枝に
「もういいかい」
「まあただよ」
柔らかなつぼみの声
あちらにも
こちらにも



19 Amari

2019年 春

第52号

こころ

「相談員としての想い あれこれ」

NPO法人山梨いのちの電話相談員

1

相談受信統計 2018年1月～12月

2

「ふれあいでのちをつなぐ」

明治大学教授／教育学博士／臨床心理士 諸富祥彦氏

3～4

図書紹介 「みえるとかみえないとか」

絵本作家 ヨシタケシンスケ／作補 伊藤亜紗

5

山梨いのちの電話を支えてくださる方々

6

報告 お知らせ／あゆみ／編集後記

7



「相談員としての想い あれこれ」

NPO法人 山梨いのちの電話相談員 O



私の手元にある「誓約書」と書かれた1枚の紙。その第一番目には「良き隣人として対話することを目的としているいのちの電話に、心から協力致します」と書かれています。

2001年4月、私の相談員としての活動は、この誓約書にサインした時から始まりました。そして、私が相談員を始めて間もない頃「聞いてください」と題したこんな詩を目にしました。

「聞いてください」 レィング・イー・アザーズより
私の話を聞いて下さいと頼むと、貴方は助言を始めます。私はそんな事は望んでいないのです。
私の話を聞いて下さいと頼むと、貴方はその理由について話し始めます。申し訳ないと思いつつ、私は不愉快になってしまいます。

私の話を聞いて下さいと頼むと、貴方は何とかして私の悩みを解決しなければという気になります。おかしな事にそれは私の気持ちに反するのです。 ～中略～

どうか黙って私の話を聞いて下さい。話がしたかったら話し終わるまで少し待って下さい。

この詩は、目からうろこでした。この詩の訴えている事こそが、まさしく、いのちの電話の傾聴の真髄ではないかと・・・。

誓約書に書かれた1番目の文言と、この一編の詩は、相談員としての根幹として、今も私の心の中にしっかりと刻み込まれています。

18年余りの相談員活動。私も何かお役に立てればと始めた活動が、実は私自身の大きな学びとなっている事も事実です。数々の研修や相談電話に耳を傾ける中から学んだもの、それは私の人間としての幅や、物事に対する考え方の幅も広がってくれました。柔軟な心、自分を冷静に見つめる術も学びました。そして、18年の間には、私の体調の崩れ、取り巻く環境、状況の変化などに悩み苦しむ時もありました。そんな私を支えてくれたのも、いのちの電話の存在であり、仲間の方々の支えだったと思います。

生きづらさや様々な思いを抱き、一本の電話線を通して繰り広げられる人間模様。このひと時が、相談者にとってかけがえのない時間であってほしい、そう願わずにはいられません。一本の電話線、それは悩める方々の生命線、私はそう感じるのです。

「さあ今日はどんな電話がかかってくるのかしら」大きく深呼吸し、今日も私は電話の前に座ります。継続は力なりと心に刻みながら・・・



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」は、相談員と共に設備や運営費の支援ボランティアが必要です。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

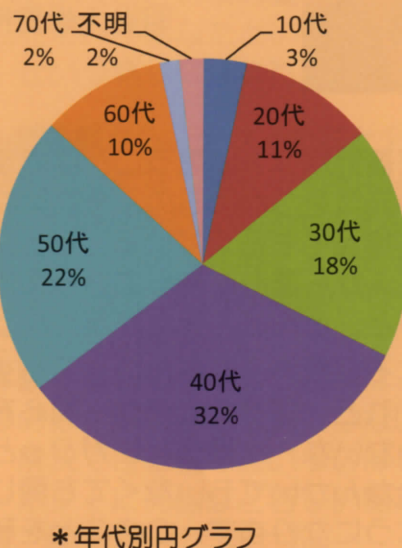
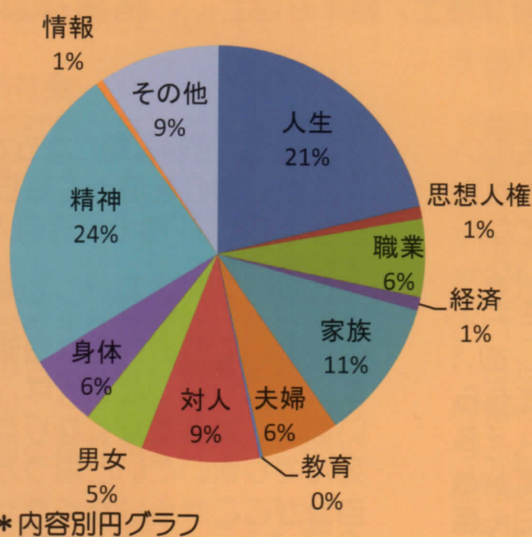
※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について F A Xか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。

● 山梨いのちの電話 相談受信統計／2018年1月～12月



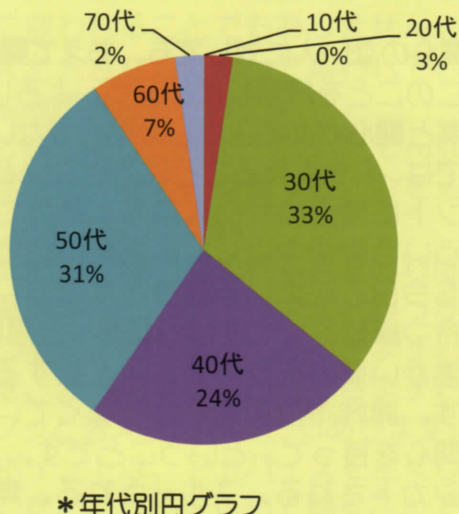
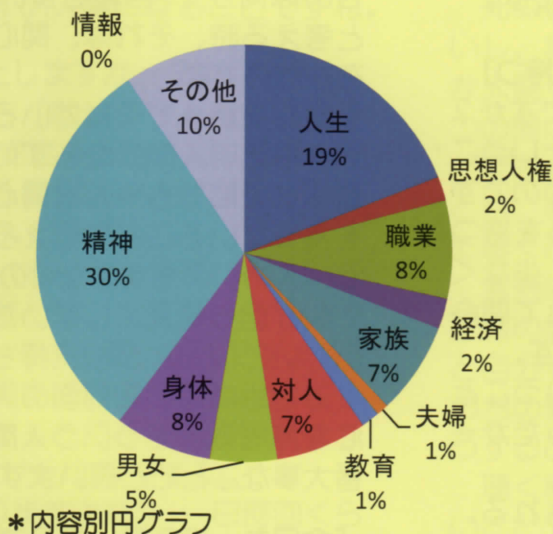
| 内容 | 件数 |
|------|------|
| 人生 | 679 |
| 思想人権 | 31 |
| 職業 | 193 |
| 経済 | 34 |
| 家族 | 350 |
| 夫婦 | 196 |
| 教育 | 7 |
| 対人 | 296 |
| 男女 | 152 |
| 身体 | 180 |
| 精神 | 760 |
| 情報 | 19 |
| その他 | 300 |
| 合計 | 3197 |

通常ダイヤル 3197件／内、自殺傾向のうかがえるもの 263件(8%)



| 内容 | 件数 |
|------|-----|
| 人生 | 40 |
| 思想人権 | 4 |
| 職業 | 16 |
| 経済 | 5 |
| 家族 | 15 |
| 夫婦 | 2 |
| 教育 | 3 |
| 対人 | 15 |
| 男女 | 11 |
| 身体 | 16 |
| 精神 | 64 |
| 情報 | 0 |
| その他 | 20 |
| 合計 | 211 |

フリーダイヤル 211件／内、自殺傾向のうかがえるもの 42件(20%)



「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



「ふれあいでいのちをつなぐ」～苦しみを通しての成長～

明治大学教授／教育学博士／臨床心理士

諸富祥彦氏



私が最近ホントに思うことはですね、人のいのちや元気をつなぐもの、それはね、「人から関心を持ってもらえている。」ということなんです。人から関心を持ってもらえていないなーと思うと、どんどん元気が無くなっていきます。

私は不登校の子供さんのケアもずっとしていましたが、周りの人達から関心をもってもらえていないなーと思うと、ガクッときて、「もう自分なんかいてもいなくても同じなんだ」と思うようになります。このことを私はすごく感じます。今日この講演会に来てくれている方は、人のいのちを支えたいというように思っている方が多いと思うのです。そういう方は、ムリにでも他人に関心を持つということが必要です。

「関心のない人に対しても、あえて関心を持つ」

このことを練習しましょう。よろしいですか？自然と関心がある人にしか関心がない、ということでは、人を支えることはできないと思うのです。ホントに関心のない人にも、あえて関心を持つ。こういう世の中にしていきたいのです。少なくとも今日ここにいる方達だけでも、あえて関心を持つ練習をして欲しいなあーと思います。

温かい関心を持って、人と接するということなんです。興味本位の関心じゃなくて、あったかーい関心を持って、ということなんです。

シカトされる。スルーされる。無視される。関心を持ってもらえないと孤立します。こういう時、人は生きる意欲を失っていくのだと思います。皆さんもどうですか？ どこかの集団でポツンと孤立していて、ちょっと元気が無くなった経験はないですか？ ああ、私はここでは一人ポッチだなーと、思ったことはないですか？ こういったことは、誰しもあると思うのです。

あったかーく関心を持つことが大切です。シカトはダメですよ。チクチクとダメ出しもダメですよ。人の趣味を否定してはダメですよ。温かい関心を持つということが、現代社会で一番失われているものだと思います。無関心社会になっています。

「自分は、透明人間になってしまったのか…」

人から関心を持ってもらえないことが続くと、どうなるか？ 自分が透明人間のように感じられてしまいます。

ポツンというならまだいい。集団の中、組織の中にも、自分は透明人間になってしまった…。こういうとき人は、自分はいても意味のない、消えてなくなりたいなあーと思います。死んでしまいたいと思う方も、多いのですよ。自分がここからいなくなっても、誰も悲しまないんだろーなーと思った時に、フッとホントに消えていなくなりたいと思うのです。

逆説的に言えば、人のいのちをつなぎ止めるものは何か？ 自殺を食い止めるものは何か？ と考える時、それは、関心を持ってくれる人の存在なのです。

関心を持ってくれている人がいるから、ボクたちは透明人間にならずにすむのです。初めて会った人にもちゃんと関心を持てる社会、関心を持っていることを伝えられる社会になることが、人のいのちをつなぐのです。

人が自ら消えてしまいたいとか、死んでしまいたいというような気持ちを持たない社会をつくるためには、初対面の人にもパッと温かい関心を持てる、そういう人間になれることが、一番大事なことだと思いますね。

「今日も、ほろ酔い気分でいこうねー」

初対面の人にも、あったかーい関心を持てる人とはどういう人なのかということ、私は恩師に聞いたことがあるのです。

「人間関係を、楽しむことが出来る人だよ。」
「嫌々やっていたのでは、限界があるぞー。」
ということでした。

人間関係をエンジョイできる人とは、具体的にどういう人ですか？ と更にたずねました。
「それはなー、お酒を飲んでいなくても、軽くほろ酔い気分で生きている人だよ。こういう人になればいいんだよー。」と恩師は答えました。
無関心社会を救うには、どこにいても、ここは

飲み屋だと思うこと、それが人のいのちを救うことなんです。しらふでは知らない人に声をかけるなんて、ちょっと抵抗がありますから、「今日も(お酒を飲んでいなくても)、ほろ酔い気分でいこうねー。」ということなのでした。

「助けてー」と言える社会

人が自殺せずにすむ社会とは、どんな社会なのか？ それは、気軽に「助けてー」と言える社会です。「弱音を吐いても、いいんだよー。」という社会ですね。

自己責任という言葉は、私は大嫌いなんです。一歩間違えると、自殺を促進する危険な考え方だと思います。誰のせいかなどと考え始めたら、キリがありません。とにかく今、つらいのはつらいのだから、何とかかんとか生きていくのが先決です。

自分が生きのびるために「助けてー」と言えることが大事です。助けを求めることができる社会、皆が「助けてー」と言える社会を作ることが大切です。そのためには、私達ひとりひとりが援助希求されやすい人間になることですね。

「私という、ホッとしますかー？」

どんな人にだったら「助けてー」と言いやすいですか？ 安心感、安定感のある人、そばに居るだけでホッとできる雰囲気の人になら、助けを求めやすいでしょう。

「あなたという、ホッとしますねー。」これは最大の誉め言葉だと思いますね。そういう人になれるように、していきたいものですよ。

しかし、これを邪魔するものが、私達の忙しさです。忙しいと、ホッとできない雰囲気になります。ピリピリカリカリしますよね。

イラッとする時ありますよね？ 一日何回くらいイラッとしますか？ 3回？ 10回？ ゼロ回の人いますか？ イラッとした時、尾を引かないことが大事ですよ。仕事でイラッとして、家に帰って子供に当たるなんてことがあると、子供にとって迷惑な話です。子供のメンタルが、悪くなります。

感情と場所は関連が深いので、気持ちを切り替えるには、場所を変えることがポイントです。家族に「出ていけー」なんて言いそうになったら、自分が出ていって一人カラオケを30分もすれば、落ち着きます。アロマも良いですね。自分が落ち着く香りのものを3本くらい買っておきましょう。

イラッとした時に、余計な一言を言ってしまわないことが大切です。色々な方法を使って、穏やかな気分をキープすることです。気持ちを穏やかに整えていくことの積み重ねです。そうやっていくことで、「あなたという、ホッとするねー。」という感じになれば良いですね。

「悩み苦しんだ体験から、分かったこと」

私がカウンセラーになったのは、私自身が死ぬほど苦しんだ経験があるからなんです。

中3～大学3年までの7年間、人間の真実の生き方とは何か？ 真実の人生の目的とは何か？ ということで悩み苦しみました。

苦しみの体験を通して分かったことは、人間の悩みというのは、解決するものではないということです。解決できる悩みというのは、小さな悩みです。ホントに死ぬほど苦しい悩みというのはですね、解決なんかしません。

ではどうなるのか？ 消えて無くなるのです。いつか突然、消えて無くなる。自分の力では、なんともしがたいものです。

死ぬほどの悩み苦しみは、自分で解決できないし、誰かに救われることでもありません。何か人間を越えた大きな力によって救われて、いつの間にか悩みが消え去るのです。

では人間には、何もできないのか？ そんなことは、ありません。聴く。傾聴する。心を込めて聴くということが出来ます。

真剣に心を込めて聴いてくれる人がいれば、意識の集中度を保つことが出来ます。しっかりと自分を見つめて、考えることが出来ます。いのちの働きを、活性化することが出来ます。そうすると、フッと答えが出ることもあります。

聴く時のポイントは、アドバイスを全くしないことです。ただただ心を込めて聴くことです。ボンヤリ聴いていては、だめですよ。

深く聴き合い、語り合う。本気で生きる。自分を見つめる。この3つのことが、人間の成長のためには大事です。魂を込めて生きることは、メンタルヘルスよりも大切なことです。

※実習し体感しながら進められたこの講演は、参加者の心に経験として残るものでした。



◇2019年1月27日。
自殺予防講演会概要/T.K

Thank You



「みえるとか みえないとか」

ヨシタケシンスケ／伊藤亜紗 アリス館／1,400円+税

昨今人気の絵本作家、ヨシタケシンスケさんの一冊を紹介したいと思います。

帯府に「ちがいをかんがえるえほん」と書かれたこの絵本は、「あたりまえ」という通念・感覚に物申す一冊です。いつも、ヨシタケさんの絵本には面白い中にも、「ん？」と気づかされたり、そうだよね～と言いたくなる味わいがあります。

話は宇宙を舞台に「あたりまえ」の違いを切り込んでいきます。「えっ！後ろが見れないの？」と、頭の上に目が三つ突き出た宇宙人に可哀そうがられ、「普通に歩けるの？」とか、「みんな気を付けてあげて！」とか言われます。

ボクは宇宙飛行士で色々な星の調査を仕事にしているのですが、色々な星に行く度に、その星の当たり前の姿や当たり前の能力の前に、地球人の身体はとても不便で、可哀そうな扱いを受けます。

でもボクは自分の身体を別に不便だとは思っていません。これで生きて来だし、これからもこれで生きていきます。

この世には、目の見えない人もいます。目の見えない人の生き方や、感じる世界は、見える人とは違います。背の高い人と低い人も見える世界が違います。耳の聴こえない人もいます。それぞれ違うことにより、出来ることや感じること、気づく事や見える事が皆ちがう。

そうした違いは、与えられたもので、身体は乗り物みたいなものと考えれば、そのお互いの違いによる工夫や発見という面白さがある。そして違うところばかりが目につきますが、同じ所も必ずある。同じ所で繋がり合い、違うところを面白がればいいと言う。

私たちは、皆と違うところを悪い事と感じたり、恥ずかしいという感覚がどこかにあります。そして、人に対しては、違うところを責めたり、否定したり、同じにさせようとしてしまいがちです。この絵本には、そんな社会通念の下で声にならない切なさを感じたり、苦しさの中にいる人が、少し楽になる。そんなエキスを含んでいます。

「常識」や「当たり前」という魔物は、一人一人に忍び込み、ターゲットを見つけると全体の大きな力となって責め続けます。

そうじゃないと思っても、口に出れないくらい強い圧力です。

図らずも世の中の当たり前と違う状態で生まれてしまった場合、一生をその圧力の前に自分を抑えて生きるか、苦しい戦いに挑むか選択を迫られることとなります。自分がそうであったなら、どうされるでしょうか。

LGBTと称される性的少数者の方たちもそうした中にあると言えるでしょう。この本は多数と少数の立場が逆転する場面をちょっと味わうことが出来て、「違う」ことに対する感覚や「当たり前」という無意識のうちにパワハラに繋がってしまう思い込みに対して何かを投じてくれます。

少数者が肩に力を入れなくても自然にそこに居ることが出来て、楽しく生きていられる社会は、きっと誰もが幸せに暮らすことが出来る社会に違いありません。／ H.T



◆ヨシタケシンスケ 1973年神奈川県生まれ。筑波大学大学院芸術研究科総合造形コース修了。『りんごかもしれない』『りゅうがあります』『もうぬげない』『このあとどうしちやおう』等二児の父。趣味は読まない本を買うこと。

◆伊藤亜紗 1979年東京都生まれ。東京工業大学リベラルアーツ研究教育院准教授『ヴァレリーの芸術哲学、あるいは身体解剖』『目の見えない人は世界をどう見ているのか』『目の見えないアスリートの身体論』等の著書一児の母。趣味は、テープ起こしと燻製。

山梨いのちの電話を支えて下さる方々

多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2018年9月～2019年2月受付分

★会費 277,000円

★寄付金 634,000円 ☆合計 911,000円



いつもありがとうございます

個人会員

| | |
|-------|-------|
| 浅香昭雄 | 清水隆善 |
| 安里節子 | 志村光子 |
| 浅野和子 | 杉田博子 |
| 浅羽俊一郎 | 鈴木健司 |
| 足立英二 | 反田克彦 |
| 網倉 靖 | 竹越久高 |
| 網倉勝美 | 立川倭子 |
| 飯島朱美 | 田中司郎 |
| 石塚 誠 | 丹澤真理子 |
| 内田諄子 | 寺田 溥 |
| 内田 博 | 中澤明彦 |
| 遠藤賢子 | 中澤厚男 |
| 大木正人 | 中沢幸子 |
| 小野加代 | 中島琢雄 |
| 金子 敏 | 広島民雄 |
| 金丸康信 | 古屋俊仁 |
| 亀谷 徹 | 牧野正博 |
| 川邊修作 | 禎雄一郎 |
| 京嶋愛子 | 三澤知恵 |
| 工藤弥生 | 三宅康之 |
| 久保眞一 | 宮下永子 |
| 弦間佐枝子 | 森きよ子 |
| 小池ひろみ | 山田あや子 |
| 小松聖子 | 山田万亀子 |
| 齊藤洋子 | 渡辺悦子 |
| 三枝仲子 | 渡辺和子 |
| 佐野春子 | 匿名 1人 |

寄付/個人

| | |
|----------|-------|
| 赤根学弥 | 長沼勝利 |
| 浅羽俊一郎 | 野々垣健五 |
| 浅香昭雄 | 萩原典子 |
| 網倉 靖 | 桧垣節子 |
| 網倉勝美 | 深澤聖子 |
| 池田愛子 | 藤森隆支 |
| 井上利男 | 古屋俊仁 |
| 内田 博 | 堀内サクラ |
| 岡留恒健 | 山内賀代子 |
| 金丸康信 | 山口 誠 |
| 功刀茂樹 | 匿名 4人 |
| 功刀 弘 | |
| 功刀佳津子 | |
| 功刀和貴子 | |
| グループ・ | |
| トーン・クノスト | |
| 小林幸恵 | |
| 小林六郎 | |
| 斉藤英子 | |
| 鈴木功一 | |
| 高松令利 | |
| 千野幸子 | |
| 出口美希子 | |
| 中川秀次 | |
| 中川洋子 | |
| 長澤良子 | |
| 中島利夫 | |

団体会員

天理教東山梨支部
連合山梨

寄付/団体

(株)YSK e-com
 峡南幼稚園
 甲府聖オーガスチン教会
 なでしこ保育園
 日本キリスト教団愛宕町教会
 日本キリスト教団峡南教会婦人会
 日本キリスト教団日下部教会
 日本キリスト教団南甲府教会
 日本キリスト教団山梨教会
 日本キリスト教団谷村教会
 日本キリスト教団山梨分区信徒会
 日本福音ルーテル甲府教会
 ひかりの家学園・市川幼稚園
 富士吉田キリストの教会
 山梨栄光教会
 山梨英和カートメルこども園
 山梨英和学院 教職員一同
 山梨英和中・高等学校同窓会



※50音順・敬称略とさせていただきます。お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いいたします。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。

- **自殺予防講演会** 2019年1月27日（日）イオンモール甲府昭和3F（イオンホール）
「ふれあいでいのちをつなぐ」 明治大学教授／教育学博士／臨床心理士 諸富祥彦氏
※大勢のご来場ありがとうございました。

- **2019年度NPO法人山梨いのちの電話定期総会**
2019年6月1日（土）午後3時より、山梨県立大学飯田キャンパス
2018年度事業報告及び決算報告の後、2019年度事業計画や予算を含む各議案を審議致します。
※同日午後1時より記念講演会を予定しています

あゆみ（2018年10月～2019年2月）

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 10月 1日 研修委員会 | 12月 1日 第4回公開講座（鈴木健文講師） |
| 2日 赤い羽根共同募金街頭募金参加 | 3日 研修委員会 |
| 3日 事業委員会 | 10日 フリーダイヤル実施 |
| 6日 第8回相談員養成研修 | 12日 事務局会議 |
| 10日 フリーダイヤル実施／事務局会議 | 15日 第5回公開講座（深沢孝之講師） |
| 15日 理事会 | 17日 理事会 |
| 18日 全国相談員研修大会・新潟～20日 | 1月 5日 第6回公開講座（石川恵講師） |
| 20日 第1回公開講座（坂本玲子講師） | 7日 研修委員会 |
| 11月 3日 第9回相談員養成研修 | 10日 フリーダイヤル実施 |
| 第2回公開講座（河西朱音講師） | 16日 事務局会議 |
| 5日 研修委員会 | 18日 事業委員会 |
| 8日 広報委員会 | 19日 第7回公開講座（功刀弘講師） |
| 10日 フリーダイヤル実施 | 21日 理事会 |
| 12日 相談員委員会 | 27日 自殺予防講演会（諸富祥彦講師） |
| 14日 事務局会議 | 28日 相談員委員会 |
| 17日 第3回公開講座（清水隆善講師） | 2月 4日 研修委員会 |
| 19日 理事会 | 10日 フリーダイヤル実施 |
| 20日 広報誌第51号仕上り発送開始 | 13日 事務局会議 |
| 24日 第10回相談員養成研修 | 16日 第9回公開講座（藤森雅恵講師） |
| 26日 相談員専門委員会 | 18日 理事会 |




編集後記

◆諸富祥彦先生の講演会、変わっていましたねえ～。私初めてです、ああいう雰囲気。あれはもう講演というより、実習でしたね。全員を巻き込んでいこうという先生の強いメンタルを感じました。ほぼ実習というプログラムの最初は、ん～何が始まるんだろう「ダ、ダンス!？」無理でしょ～って。（笑）でも先生の力の抜けた司会と、ほろ酔いトークの魔法にかかったみたいに、気づいたら「あたたかーい関心を持つ世界」に引き込まれていました。

相手を一人ぼっちにしないこと、否定しないこと、安心して話せる空気にする。気が付くと大切なことがポンポン飛び出してきて、みんな楽しく実践していましたね。参加型トークショーの講演会。その最後は魂の世界にも触れて、不思議な時間でした。

もともと不思議が一杯のこの世界ですから、自分自身の中の不思議にも心と目を向けてみることも大事でしょう。アンケートの回答率も高く、好評で満足度96%でした。

諸富先生、お忙しい中ありがとうございました。



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52号／2019年 4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