

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

苦しいことも
楽しいことも
ひとつの姿に
つながっている

灼けつくなかや
吹きすさぶ日の
天のあたえは
色どりの賑わい

嬉しいことも
寂しいことも
ひとつの世界に
つながっている

一日が終わり
去り行くこと
新たな出会いに
あかね空のエール

「落陽」

てんどうこみち



2019年



第54号



「相談員に支えられて」

NPO法人山梨いのちの電話 事務局長 小田切てる美

1

公開講座一覧

相談員募集のお知らせ

2

「死別の悲しみを超えて」

立教女学院短期大学前学長 若林一美 氏

3~4

図書紹介 「自殺した子どもの親たち」

若林一美 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



「相談員に支えられて」

山梨いのちの電話事務局長 小田切てる美

今年の10月24日に「第36回いのちの電話相談員全国研修会おかやま大会」が開催されました。

日本いのちの電話連盟理事長堀井茂男氏は、朝日新聞に掲載されたインタビューの中で、電話相談員の役目について「つらい、さみしい、誰かの声を聞きたい、という孤独にさいなまれた人がかけてくる電話を傾聴し、必要に応じて解決の方策と一緒に探る、手弁当のボランティアです。」と述べています。

堀井理事長のおっしゃることはまさにその通りで、山梨いのちの電話は、長期間の養成講座を受け、事後研修も怠らず努力を惜しまない相談員と、それを支えるスタッフ・講師陣、そして維持会員と寄付者の方々がひとつとなり今日まで活動してきました。昨年の相談件数は3400件を超えており、山梨いのちの電話が必要とされていることを再認識すると同時に、私たちもますます「傾聴」の研鑽に励まなければならないと思います。

この相談員ボランティアの良さを一つ挙げてみるならば「継続研修」の存在です。そこには互いを認め合い、信頼し合える横のつながりと、なん

でも話ができ、支えられる環境があります。

そんな我が法人、山梨いのちの電話にも「人口減少の波」は押し寄せており、相談員ボランティアの人数は減少し、一人ひとりの相談員にかかる負担が増えています。募集と養成の歩みを積み重ねて、一人でも多くの相談員が増えることを、願わずにはられません。

先日、山梨いのちの電話主催の自殺予防講演会をイオンモール甲府昭和にて開催いたしました。

「死別の悲しみを越えて」と題された若林一美先生の講演には90名の参加者があり、命の大切さに対する関心の高さが伺われました。これからも相談員に応募される方が増えることを期待します。

私は今年6月に新しく事務局長となりました。当初その任にあらずと思いましたが、「山梨いのちの電話」が現在置かれている、この厳しい状況の中で少しでもお役に立てるのなら、今までの恩返しになるのかなと思い、お引き受けした次第です。明るい楽しいをモットーに、新しい事務局体制で力を合わせて頑張っていきたいと思っております。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」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 高戸宣人
・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FAX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。



NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座

■ 私自身と私の大切な人のために

■ 午後2時～4時

回	開催日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2019年 10月26日(土)	発達のもつれと生きにくさ	ネストやまなしこころと育ちの支援室 臨床心理士 中嶋 彩	リバース和戸 視聴覚室
2	11月 9日(土)	厚生労働省補助事業・自殺予防講演会 「死別の悲しみを超えて」	立教女学院短期大学前学長 若林 一美	イオンモール甲府 イオンホール
3	11月23日(土)	そのとき家族はどうしたか ～家族の体験とすること～	NPO法人山梨県精神障害者家族 連合会・副会長 雨宮 清昭	リバース和戸 視聴覚室
4	12月 7日(土)	アルコール依存症の回復のプロセス ～断酒会の立場より～	NPO法人山梨県断酒会 理事長 柏木 定男	福祉プラザ 第一会議室
5	12月21日(土)	自殺の現状について	山梨県精神保健福祉センター所長 精神科医 松井 麗樹	リバース和戸 視聴覚室
6	2020年 1月11日(土)	技術革新(AIなど)と社会の激変(少子高齢化) に挟撃される気分の変調(気分障害)	くめぐクリニック名誉院長 精神科医 功刀 弘	リバース和戸 視聴覚室
7	1月25日(土)	思春期のゲーム依存、ネット依存 ～その裏にひそむもの～	山梨県立北病院 精神科医 志田 博和	甲府市総合市民会館 大会議室
8	2月 8日(土)	お金で死ぬ必要はありません	山梨県弁護士会 弁護士 松本 成輔	リバース和戸 視聴覚室
9	2月22日(土)	言葉にできると楽になる ～病気、ひきこもり、就活、つきあい～	臨床心理士 伊藤 千永子	リバース和戸 視聴覚室
10	3月 7日(土)	疫学分析からみた 「自殺」の背景にあるもの	山梨県立大学看護学部 看護学研究科教授 小田切 陽一	ぴゅあ総合 小研修室2
11	3月21日(土)	いのちの電話のカウンセリング論	甲州リハビリテーション病院 臨床心理士 三澤 知恵	リバース和戸 視聴覚室

〈会場案内〉 * 関心のある方はどなたでも参加できます。資料がある場合は、資料代500円をいただきます。

- ・男女共同参画推進センター「ぴゅあ総合」 甲府市朝気1-2-2
- ・山梨県立青少年センター「リバース和戸館」 甲府市川田町517
- ・甲府市総合市民会館 甲府市青沼3-5-44
- ・イオンモール(イオンモール甲府昭和3階) 中巨摩郡昭和町飯喰1505-1
- ・福祉プラザ 甲府市北新 1-2-12
- 〈問い合わせ先〉 山梨いのちの電話事務局



「打ち明けることのできないこころの重さをひとりで抱え、
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・・・」

いのちの電話はこ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ご連絡ください。



◇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

「死別の悲しみを超えて」

立教女学院短期大学前学長 若林一美氏



今日は死別の悲しみということを中心に、お話ししたいと思います。20年前に、上野と京都で「美術における子供たち」というタイトルの展覧会がありました。「亡くなった子どもへの思い」という部屋に一つの手紙が展示されていました。「おいとだから、御酒あるな。つゆがお願い申し上げます。めでたくかしく、お父様。」松平露(つゆ)。というものです。現在の鳥取県、当時若狭藩の元藩主であった池田冠山が、隠居して江戸で自由奔放に暮らしていました。51歳の時、25人目の子どもとして生まれた子が、この露です。末娘で可愛くてしょうがない。とても可愛がっていました。ところが露は、満5歳と25日で疱瘡という病気で亡くなります。露はとても慈悲深く、これはきっと観音様の化身なんじゃないかと言うくらい、深い思いやりと周りへの慈愛というものを、おちびさんながら、周りに感じさせるような少女でした。自分の病気が重いことが分かった時に、周りの方達にお手紙を書きました。お父様は大切な娘が亡くなって、この遺言を読んで、胸がつぶれる思いだったと思うのです。

死者からのメッセージ、亡き人から託された思いというのは、残された人に大きな影響を与えていきます。死というのは不条理なものです。死別を体験した多くの人たちは、不条理の前に立たされます。亡くなった人はいったい何を自分に託そうとしたのか、何を言おうとしたのか、そういう思いの前に皆さん立たされているのではないかなと思います。

ちいさな風の会について

私は「ちいさな風の会」という、お子さんを亡くされた遺族の方達の会に関わってきました。「風」というのは、見えないけれど確かに存在します。大事なお子さんを亡くされて、抱きしめたり匂いを感じたり、触れたりすることができなくなってしまった…。でも、お話をうかがっている中で、亡くなっているのだけれども、その存在というのは常に共にあるんじゃないかなと思います。

当初は、ほとんど女性たちの集まりでした。お母さまの方が、子どもに対する思いが深いということがあったのかもしれませんが。女性は悲しくて

悲しくてたまらない時、むしろ悲しみの根源の中に入っていきます。子どものダンスに首を突っ込んで、思い切り子どもの匂いを吸い込んでみたりします。一方男性は、哲学の本や宗教の本を読んだりして、偉い人は死についてこう言っていたなどと、頭の作業の中でその時間をやり過ごそうとします。このように、夫婦の中で思いがずれてしまうことがあり、家族の中だけで解消しようとするのは、とても難しいことがあります。

時は、癒し人なのか？

時間が経てば、悲しみは減っていくというふうに、一般的には思われています。そういう周りの人達の思い込みによって、遺族の方達は、むしろ傷ついているということもあります。「早いものね。」「そろそろ元気にならないと。」「そろそろ普通に暮らせる？」というような言葉が、何も考えずに投げかけられたりします。

死別による悲しみは、乗り越えたり、忘れたり、時間によって軽減していくものではありません。そういうものではないのです。悲しみというのは、その人との関係性の中で生じるものだから、5年経ったから10年経ったから悲しみが少なくなったというものではないのです。むしろ10年経ったが、もし生きていたらこんなだったかなと、想像の世界の中での悲しみを背負うということもあります。

あるがままの自分が、そこにいてもいい

ちいさな風の会は13人で始まりました。あなたが何かを語ることによって、100人を救おうとするのではなく、あなたがこれ以上つらい思いを上塗りされないように、お互い同士を守りましょうねという感じで、30年集会を続けてきました。自分の奥底にある言葉を出す、「語る」ということは、深く重いことです。「話せば楽になる。」というものではありません。ちいさな風の会では、何を言ってもいい。泣いてもいいし、笑ってもいい。ウソだっていい。ウソをつきたいその人がいた時に、心の中で抱え持っているものが、言葉として出る。また、言葉として言えないということも含めて、その人の存在が、限られたその時間と空間の中では、そのままの自分でいられる。

そのことこそが、きっと大事なことなんじゃないかなと思えるのですね。あるがままの自分がそこにいてもいい。とにかくいてもいいよという感覚でいられる場所というものが、今の社会の中ではとても少ないと思います。

人にはそれぞれいろんなタイミングや状況があります。ある女性は、とても話したくてたまらない時期がありました。その時期が過ぎたら、今度は誰からも触れてもらいたくない時期になったとおっしゃいました。周りの親切な人が、「話したら？」とか「聴いてあげるよ。」と言っても、聴こうとする人のタイミングと、その人のタイミングが合わないこともあります。

ちいさな風の会に入会するということに対して、大変な葛藤がある方もいらっしゃいます。こういう所へ行こうとするのは、自分が楽になろうとしているからなのか？、と考える方もおられます。会に出席したからといって、何かの特効薬が配られていくわけでもありません。他の人に何かをしてあげようなどと思って集まっている会ではないです。何もできない自分、何も返ってこない自分、とにかく自分のままでいいんだという経験が、大事なことだと思います。

自殺予防について

私は山梨で、10年近く仕事をしていました。今も自殺予防ということで、山梨県と関わっています。死ということは、いろんな事情があるので、こうすればいいとかいう事ではないと思うのですが、人と人とのかかわりを考えるきっかけになるかなと思って、一人の女性の生き方について、紹介させていただきます。

コロンえりかさんといって、奈良の大仏の開眼1250年記念の式典でアベマリアを歌われた歌手の方です。彼女はお父さんがベネズエラ人、お母さんが日本人で、10歳の時ベネズエラから神戸に引っ越してきました。学校へ行くと、いじめの標的になりました。人生最大の試練でした。お父さんお母さんには、言えませんでした。周りの友達に同化しようと、一生懸命頑張りました。でも、もう生きられない。そこで終わっていても不思議ではないという日々を送っていました。朝起きると、今日死のうか、今か…というようなことを考える時間を過ごしていました。では、どうすることで生きるきっかけを得たのか？ それは、道行く人からかけられる声、まなざしだったのです。学校でさんざん嫌な思いをして、帰る道すがら、

このままだここに消えちゃいたい…と思っている。そんな時、全然知らない街の人から、「お帰りなさい。」とか、「こんな所で、道草してたらダメだよー。」というさりげない言葉をかけられる。その時彼女は、「え、私、見えているんだ。」と思いました。学校では存在を無視されているけれど、自分はここにいると感じられました。ほんとはささいな一言でした。もしその人達の言葉が無かったら、私は今、生きていないと思う。ふとした瞬間に語りかけてくれる誰かの声によって、私は生きていく方向に軌道修正されたと思います。このように語っていらっしゃいました。

人と人とのかかわりとは？

地域の中で私達人間ができることなんていうのは、そんなことくらいなのかなと思います。でも今の社会では、それすら行われていない。悲しいけれど、事実なんじゃないかなと思います。病んだ人、悲しみをいただく人にとって、居場所を見つけにくい社会だと思います。

ちいさな風の会は、何か答えを得る会ではありません。死別に悲しむ人達を一つの型に当てはめたり、手順を踏んでいけばゴールというものではないのです。そうではなく、社会の生活の中で、行きつ戻りつしながら、最終的には悲しみとともに生きていく覚悟を決めた時に、新しいその人の生き方が生まれてくるのではないかと思います。

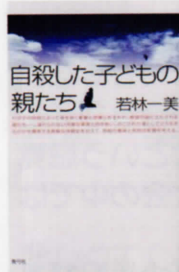
最愛の人と死別をしたという極限状態においても、その人が自分らしく生きてもいいんだと感じられて、生きていく。喜びの中にも、笑顔の中にも、亡くなった大事な人がいるんだということを確認しながら生きていく。それがその人の生きていく指針になると思います。ちいさな風の会という特定のグループの中だけではなく、友達とのつき合いであったり、地域の中であったり、その人その人にとって、裸のままの自分がそこにいてもいい場所が存在する。そのことによって、痛みを抱えたり、生きることのエネルギーが弱かったりする時に、生きるということに目を向けていくようになる。そういうような支え合いができるのではないかなと思っています。

2019年11月9日 自殺予防講演会概要/T.K

◆若林一美 1949年生まれ

立教大学大学院 教育学専攻修士課程修了

ミネソタ大学「死の教育と研究センター」研究員として留学
IWG(死と遺族に関する国際会議)会員など世界で活躍される中、ちいさな風の会 代表世話人として30年関わり続ける
山梨県いのちのセーフティネット連絡協議会会員



自殺した子どもの親たち

若林一美著

青弓社/1760円(税込)

本書では、自死によってのこされた親たちの悲しみがどのようなものであるかを知っていただくために、できるだけ多くの当事者の声や思いを収録した。

本文のなかでもふれたが、文章や発言を使用させていただくのにあたり、あらためて確認の連絡をとったところ、全員から快諾を得るといふ思いもかけないお返事をいただいている。

この背景には、自分の苦しみを知ってほしいという何かを求める思いよりも、「同じ苦しみを背負っている人に、一人きりではないことを知っていただけたら」という他者へのいたわり、そしてその痛みを自覚するがゆえに、ともに支えあうことができれば、という願いが込められているように思う。そのせつなる思いをお伝えすることができれば幸いである。

「ちいさな風の会」はある意味では社会的な活動や運動とは無縁なグループで、物足りなく感じたり、自分の気持と合わないと感じるご遺族もいることと思う。会そのものは、いっさいの社会運動ともかかわりなく、ただひたすら子を無くした親の悲しみを受け止めあう場として続いてきている。

不況を背景とすると思われるような中高年の自殺が増え、国でも「自殺防止対策有識者懇談会」を開催している。そのおり、父を亡くした大学四年生の青年が「あしなが育英会」を代表して述べた意見が新聞で紹介された。

47歳の父が死に、生命保険は自営業を営んでいた父の多額の借金返済にあてられた。それは彼が中学二年生のときだったという。以来、世間から「のけ者」にされることを恐れ、父が自死で死んだことは胸に秘め、自責の念に苦しみつづけていたという。

家族のなかでも父の自死にはふれられずにいた彼が、高校二年生のときに、初めてこの会の仲間たちに自分の体験を話すことができたという。彼と六人の仲間たちは、実名と顔を公表し『自殺って言えなかった』という本を出版した。

自殺というと、「身勝手な死」「弱い人間」「すさんだ家庭」という誤解や偏見がつきまとう。そのことを払拭し、堂々と生きる姿を示したかったからだ、彼らは語っている。

自殺に対する偏見は、家族を自死で亡くした人たちが共通して感じることだろうが、四十代の一人の死も、「子の立場」からみると「親の立場」からみるとでは違うことがある。子は頼るべき存在を失い、生活そのものが困難になるという現実がある。しかし親の立場になると、そういった具体的な不便さや現実の生活を続ける困難さを生じることはほとんどなく、生活そのものは続いていく。これは別な言い方をすると、悲しみと向き合うしかない、それも、社会的な行動に転化することのできない内的な問いとして受け止めるしかない、ということなのだ。

「自死で子を失った親」たちは、自分の身を世間から消し去ってしまえば、といった思いで暮らしていることが多い。これはべつに自死を恥だと思っているからではない。

たとえば、病気や交通事故で子を亡くした人たちが、医療者や加害者への怒りを表現したり、ときによると、自分が早く気づいて病院に連れて行けば、注意が足りなかった、といった自責の思いがもらされるのを聴くと、その責める言葉、自責の言葉のすべてが自分につきささるのだという。そして生きているのが申し訳ないという思いが強まってしまう。

日本の社会のなかで息苦しさを感じて、生きている実感をもてずに暮らしている若者たちは、おとなの想像以上に多いように思う。ここに紹介させていただいた内容は「ひとつの真実」の集積です。いまこの瞬間をわが子を自死で失った悲しみとともに生きていらっしゃる方たちの個別の貴重な思いです。

あとがきより

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！

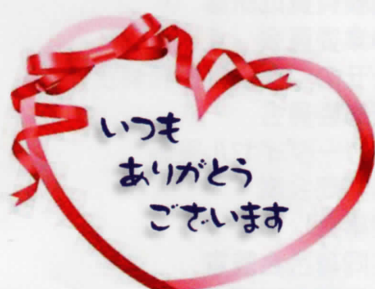
※2019年6月～10月受付分



★会費 314,000円

★寄付金 335,000円

☆合計 649,000円



この団体の活動を続ける事が
できますのは、ご支援くださる
皆さま方のお陰です。

個人会員

相沢智子	功刀和喜子
青柳英子	功刀弘
秋山雅子	窪川ゆかり
浅川龍一	久保真一
有泉豊明	窪田節子
石原祥平	小島百々子
伊藤千永子	小林京子
岩山優子	五味雅子
臼井友基	斉藤斐子
梅本実	清水隆善
江波幸子	志村治夫
遠藤京子	曾根由美子
遠藤久美子	田中健太
大澤英二	田辺悦子
大森純子	種田一夫
岡部すみ子	出山治子
小田悦子	内藤保雄
小田切てる美	永井愛子
小俣許子	中込夕紀
笠原玲子	永関ひとみ
河澄みどり	中楯けみ子
橘田勇	中山博子

降矢尚子
古屋徳子
星野慶子
松土文恵
山口篤子
山口久実子
山口佐枝子
横森洋子
依田三千子
和光玉江
匿名 4人

寄付／個人

大澤英二
岡留恒健
橘田勇
功刀弘
坂名井良子
柴田弘子
清水隆善
武田紀久恵

団体会員

(株)山梨中央銀行
天理教山梨教区

寄付／団体

(株)YSK e-com
甲府21ワイズメンズクラブ
甲府ワイズメンズクラブ
日本キリスト教団愛宕町教会
ボランティアグループ孝進会

5万円以上の寄付再掲

甲府21ワイズメンズクラブ
ボランティアグループ孝進会



※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。

◆自殺予防講演会 11月9日(土) イオンホール(厚生労働省補助事業)

「死別の悲しみを超えて」 立教女学院短期大学前学長 若林一美氏
大勢のご参加を頂きありがとうございました。

あゆみ(2019年6月～10月)

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 6月 1日 定期総会/臨時理事会
講演会(栗田真司講師) | 8月 5日 研修委員会 |
| 6月 3日 研修委員会 | 8月 6日 広報誌第53号仕上り(発送開始) |
| 6月10日 フリーダイヤル実施 | 8月10日 相談員養成研修
フリーダイヤル実施 |
| 6月12日 事務局会議 | 8月24日 相談員養成研修 |
| 6月15日 全国広報担当研修会(武井理事) | 8月26日 事業委員会
モモのつどい(相談員全体会) |
| 6月17日 理事会 | 9月 2日 研修委員会 |
| 6月21日 事業委員会 | 9月10日 フリーダイヤル実施 |
| 6月28日 相談員養成研修 | 9月11日 事務局会議 |
| ～6月30日 2泊3日宿泊研修(河西講師) | 9月16日 理事会 |
| 7月 1日 研修委員会 | 9月24日 共同募金会監査 |
| 7月 7日 広報委員会 | 10月 2日 共同募金街頭活動
事業委員会 |
| 7月 8日 相談員委員会 | 10月 7日 研修委員会 |
| 7月10日 フリーダイヤル実施 | 10月 9日 事務局会議 |
| 7月12日 事務局会議 | 10月10日 フリーダイヤル実施 |
| 7月13日 相談員養成研修 | 10月21日 理事会 |
| 7月14日 関東甲信越ブロック会議(小田切事務局長) | 10月26日 公開講座(中嶋彩講師) |
| 7月15日 理事会 | |
| 7月18日 事業委員会 | |
| 7月27日 相談員養成研修 | |

編集後記

◆ラグビーワールドカップ日本開催により、かつてないラグビーブームとなりました。ベスト8という偉業を為し得た全日本チームが、長期間にわたって取り組んできたその姿は壮絶な中にもそれぞれの意思が強く感じられるものした。キャプテンが皆を一つにしたその目標とは「ヒーロー」になること。そのスッキリしたよどみのない目的だからこそ、かつてこれほどキツイ合宿練習はなかったという中も、頑張り抜くことができたのでしょう。苦しい先に見た景色は味わい深いものに違いありません。

そもそもスポーツは、困難に立ち向かうものといえます。わざわざことを難しくした、そのルールや時間制限の中にもこそ楽しみや感動が生まれるもので、まさに人生の縮図です。そこにはお互いのフォローの姿が必要になり、協力しあうことで共に喜びを分かち合える。お話を聞けば、全日本の選手でもポジションが違えばそのやることがよく分からないとのこと。違うことをやりながら、共に生きる。得手不得手のでこぼこの者がワンチームというところも素敵です。そして、勝っても負けてもお互いを称え合う姿に生きる力をあたえてもらった気がします。 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54号 / 2019年 12月発行

〒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/高戸宣人 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

