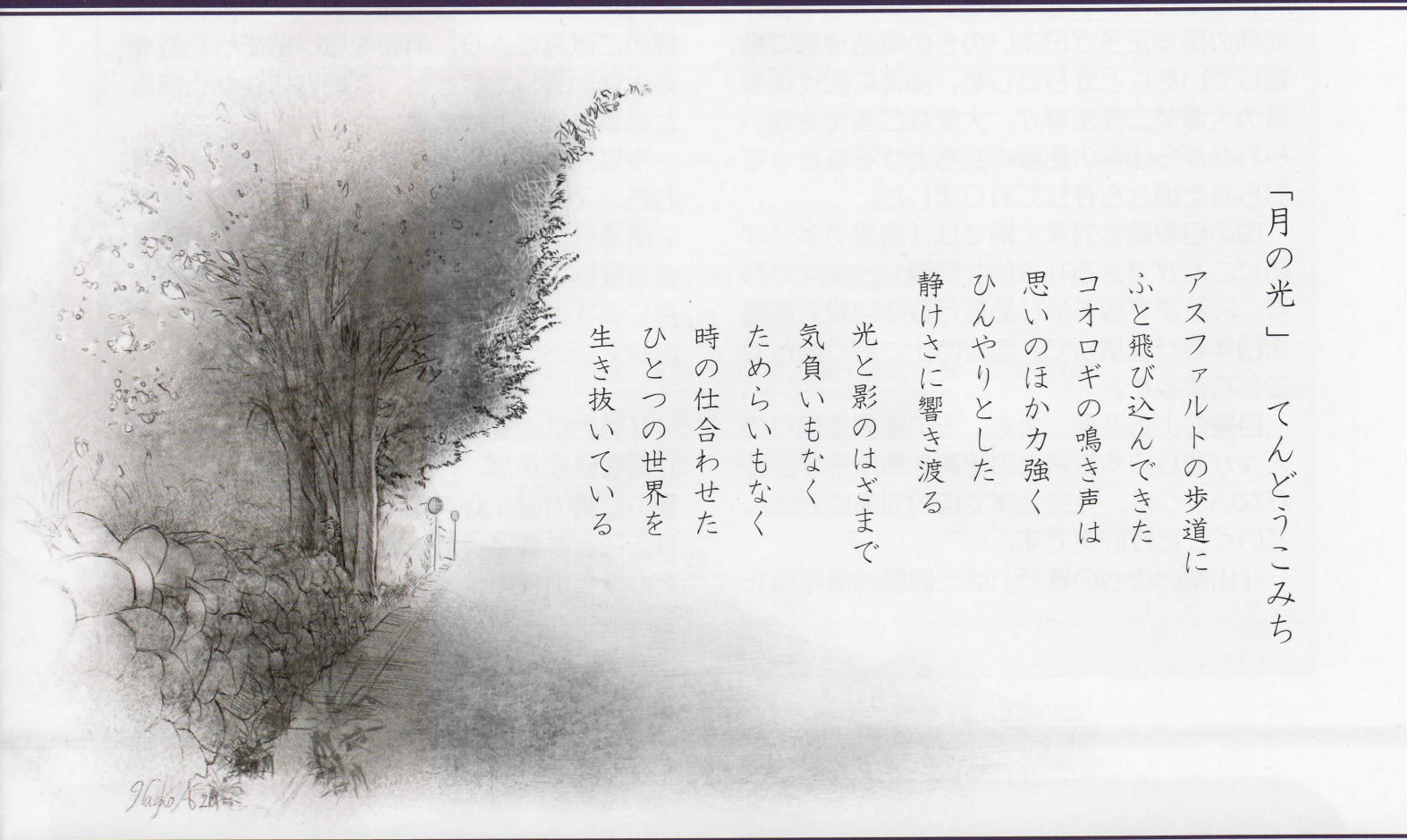


# 山梨いのちの電話

## 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



「月の光」 てんどうこみち

アスファルトの歩道に

ふと飛び込んできた

コオロギの鳴き声は

思いのほか力強く

ひんやりとした

静けさに響き渡る

光と影のはざまで

気負いもなく

ためらいもなく

時の仕合させた

ひとつの世界を

生き抜いている

### 「相談員の皆様のご献身に敬意と感謝」

NPO法人山梨いのちの電話 個人会員 臼井成夫氏

1

### 2019年度収支総括表

2

### 「この世を生きるということについて」

NPO法人山梨いのちの電話理事 武井久次

3~4

### 図書紹介 「自閉症の僕が飛びはねる理由」

東田直樹 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

2020年

秋 / 冬

第56号

まじ





## 「相談員の皆様のご献身に敬意と感謝」

NPO法人山梨いのちの電話 個人会員 臼井成夫氏

私と「山梨いのちの電話」との関わりは、従姉の岡本正子が日本いのちの電話連盟に奉職していたことからでした。ゆえに初代理事長の大澤英二先生等が、大変なご苦勞を強いられながら山梨の組織の立ち上げをなさっておられた頃から存じておりました。

国の自殺総合対策大綱では「自殺の多くは防ぐことができる社会的な問題」と捉えており、これまで国をはじめ各行政や自殺対策関係団体等が連携して、自殺防止に取り組んでこられました。

自殺による悲劇、また、その家族や回りの人々が悲しみや生活上の困難をもたらすことがないように、社会全体で自殺対策に対処していくことが肝要です。

「山梨いのちの電話」は、開局20周年目を

お迎えとのこと、この間、多くの相談員の皆様のご献身により、自殺を思い留まった方々も大勢いらしたと、ご助力に心から敬意と感謝を申し上げます。

今は先行きが見通せない不透明な時代と言われ、ストレスが重なったりメンタルの危機にある人々に寄り添い、助言をなさる相談員の皆様は、多くのご苦勞を求められていると存じますが、使命感やご恩情に富む皆様こそ、自殺を未然に防ぐ大きな砦となっております。

「努力は嘘をつかない」という先人の言葉がございしますが、「山梨いのちの電話」の皆様のご努力は、必ず実りの多いご成果を得られることと確信いたします。さらなるご尽力を心から期待申し上げます。



「打ち明けることのできない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。

◆お問い合わせ先：NPO法人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】





# 山梨いのちの電話

2019年度収支総括表（2019年4月～2020年3月）

単位：円



	科 目	決算額	摘 要
収 入	前期繰越金	1,152,631	
	会費	1,118,000	個人会員248名 法人会員18団体
	受講料	170,000	公開講座
	補助金	2,200,824	山梨県、山梨県共同募金会、山日YBS厚生文化事業団
	寄付金	1,219,694	個人65名 法人22団体
	雑収入	9,532	
	その他の収入	201,537	仮払金収入
	預金取崩し	3,018,895	
	<b>収入合計</b>	<b>9,091,113</b>	
支 出	人件費	1,907,483	事務局
	研修費	1,335,416	研修会講師謝礼及び交通費など
	管理費	83,578	水道・光熱費、営繕
	事務費	1,286,890	通信・送料・印刷製本費・消耗品費・会議費など
	賃借料	1,631,682	建物・駐車場代
	雑費	223,181	各会費・渉外・福利厚生・雑費
	その他の支出	151,317	仮払い金
	返戻金	2,000,000	移転補償金
	次期繰越金	471,566	
<b>支出合計</b>	<b>9,091,113</b>		



## 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、お知らせ下さいませようお願い申し上げます。





## 「この世を生きるということについて」

～もっと楽しくありたいという考察～

山梨いのちの電話理事 武井久次

### この世はテーマパーク

この世の目的は、人間の喜びの心にあると言われる。数千年も前から神さまがいろいろな姿をもって人間に教えや導きを下さったのは、私たちがそうした姿にないためだと思われま

す。煩惱を離れ、争い憎しみの世界を脱することや、今を生き切る事。ありのままを受け入れゆだねることや、光も影も愛すること。違う存在がお互いを認め合い支え合うといった、この世の真理をメッセージとして下さっていたのです。

ところが、未だに神さまの思われたような世界にはなっていません。残念ですが、私たちはこの世において争いや憎しみの歴史を重ね、今も苦しさの中にいることが多いからです。



この世を、テーマパークとして考えてみたいと思います。昨今は前世や魂ということが当たり前

に語られるようになったので、このようなことを言っても笑って聴いてもらえるかと思

います。私たちの本体というものは魂です。この地球では体というアイテムスーツを借りるのですが、その身体能力や特質はみな違います。今世の自分が与えられた体で、今回のゲームに参加する

という感じです。体だけではなく、環境も含めてそれぞれに与えられたものが今世のゲームメニューと考え、その体験を味わい楽しむ。

人生をそんな風に考えてみる事ができます。私たちの本体である魂の世界というものが、どこか別の場所にあると考えてみた時に、そこはきっと、困ることのない世界だと想像して

います。身体がないので食べなくてはならないとか、やらなくてはならないこともない。皆が通じ合っている

ので、うそなどのない世界です。私という壁がないので誰がどうだとか争うこともなく、何の制限もなく、死ぬこともない……。

ここまで考えてくると、魂の世界とは実につまらない世界だと思えてきます。

私の中で、魂の世界とはあの世ということで、この世で今世を味わったらまた戻る

ところです。そしてまた、このテーマパークに来て人生体験のプログラムを楽しんでいる。今の自分をそんな風に考えてみると、嫌なことや辛いこともなんだか受け入れられるような気が

します。ゲームは簡単ではつまらないものです。すべて思い通りになるのでは楽しくもありません。そう考えると苦手な人の存在や、不都合な出来事もゲームを盛り上げる一つの演出のように思えないこともありません。早くにゲームオーバーになる場合もありますが、あの世に帰ってまた次に備えていることかと思

います。この世は基本思う様にはゆかないところです。あの世とは違って苦労や困難が伴い、また病気や死というものも与えられ、様々な制限や限界の中にあります。ですが、だからこそあの世にはない喜びや感激を心に味わうことができるというコンセプトには間違いがないと思われ

ます。この世の楽しみのひとつにスポーツがありますが、ルールによりわざわざ競技を難しくし、制限時間を設けるのは、その方が楽しくなるからです。困難や無理と思われる中を頑張ってみたり、そこで皆の心が一つになることで喜びを味わうことが出来るから

です。私たちは、何度もこの世で人間として生まれ、あの世に戻っているのですが、その前回のデータは残っていて、ポイントを引き継いでいるものと考えられます。ですが、前回の自分の記憶をクリアしてあり、初めての体験として味わう様になっているのは、その方が良いからなのでしょう。

この世に慣れてしまい、先がわかってしまえば、感激や喜びを感じることは難しくなります。また、前世でのめめごとが、あちこちで繰り返し勃発することにもなりかねません。

この人生ゲームの取得ポイントですが、喜びの心がこの世の目的であるということからすると、このゲームポイントは心ということになります。



喜びの心がプラスで憎しみや恨みといった心はマイナスになる感じでしょうか。楽しく生きていればポイントは貯まりますが、自分が良くても人を苦しめているのなら、それはマイナスになるのだと思います。

前回のマイナスポイントがあると、今回はそのマイナスの分は損をしたり嫌な思いもすることになり、前回プラスポイントを貯めてある場合は、事の流れも良く、サプライズもあったりする。

人は喜びを味わうためにこの世に生まれて来るのですから、自分のやりたいことやできることで、楽しく生きることができれば良いのだと思います。みんなが喜びの中に生きているのなら、この世というテーマパークは大成功です。

私たちがマイナスポイントを生み出してしまう事について、すこし考えてみたいと思います。

私たちには何かにこだわったり、とらわれてしまう癖があります。自分の枠にとらわれ過ぎる姿がマイナスを生むひとつの要因だと考えられます。国であったり、家庭やグループという枠の概念によって対立し、相手を敵視してしまう姿です。

スポーツやゲームも楽しむということ忘れ、目の前の結果や評価を求めすぎるといいことはありません。自分を立てるために人をつぶしたり、マイナスポイントを生み出すことになるのです。

あの世まで視野を広げ、この世を楽しむために来ているという目的を心にもつことが大事です。

最近はどうひとつ、私たちの思考、意識の中にある問題が見えてきています。



## 心と頭の関係について

私たちの心と大きく関わっている体のアイテムは脳です。心と体、そして魂と体とを繋ぐ働きをしていると考えられます。

心に恐怖を感じると鼓動が早くなるのは、素早く逃げる準備をしていることです。子供の頃、好きな人に近づくとドキドキしたのは何の為か気になります。心が苦しい時に体に異変がおこるのも、感極まると涙が流れるのも、心と体が脳を介して繋がっているからです。

ところで、現在あらゆるところで活躍しているコンピューターは脳を目標に作られたものです。その早さと正確さ、限界知らずという点では人間の脳に勝っています。いつか、このコンピューターによる正義が人を裁く、そんなSFみたいな日が来ない事を、心から願っています。

実はこの社会も、人の脳による正義が人を裁き、その正しさによる争いの歴史を繰り返しています。

人ばかりか自分自身もその正しさによって苦しんでいるのです。正義とは「こうあらねばならない」というパワーハラースメントです。

私たちは自分の脳によるパワーハラースメントにあっていると考えられます。脳に罪はなく、一生懸命に働いているだけだと思います。どこかでボタンの掛け違いがあり、自身を抑圧するという流れが出来てしまったのだと思います。

ユングは私たちの頭による表面意識をペルソナと名付け、それは仮面であると分析します。私たちは自らの仮面により苦しんでいるのです。

仮面作りのために取り込んだソフトやデータに偏りがあるのも問題の一つでしょう。

また、外からの刺激や情報で動く脳は、外界主導のシステムですから、脳が熱心に働くほど内界の心の声は潰されてしまうことになるのです。そうしていつも本心を抑えていると、自分は何が好きで何をしたいのかもわからなくなります。

この状態から脱するには、のんびりゆるゆると過ごしたり、楽しく感じることをして生きる時間が大切です。そのために脳には少し静かにしてほしいのですが、「こんなことをしてはいけない」と圧力をかけてくるに違いありません。

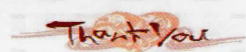
まるで高血圧の症状のように、何かしなければならぬという圧力が常にかかっています。この血圧を下げるには、人やできごとを受け入れる心が必要であり、自他ともに許すことが大切です。全てのことを何とかしようとしてしまう脳は、人を許せなくなる傾向があります。

脳には働き方改革が必要です。このアイテムのスイッチを作り、休ませることです。

過去の事から先の先まで結果を計算し、人間関係の隅々までを読んでしまう脳は、常にオーバーワークの状態といえます。

禅やマインドセラピーの瞑想は、脳を休めるのが目的で、没頭して感覚に身をゆだねる時間を増やすためのものです。この世は頭で考えるより、遊園地で遊ぶように起こってくることを楽しむ、そんなスタンスがよろしいかと思われれます。

ジョンレノンの「Let it be」は、なるがままに生きる、というメッセージであり、たとえお陽さまが西から昇っても「これでいいのだ！」というのは、私の尊敬する偉人、天才バカボンのパパによる名言です。私たちは、この世を楽しみに来ているということを、思い出してみましよう。







## 「自閉症の僕が飛びはねる理由」

東田直樹 著 角川文庫/560円+税

私が地域の子供クラブの役員をしておりました時、ある催しの中で、異様に場を崩す子供がいました。その時に、その親御さんのしつけが出来ていないと感じていたのですが、あとでその子が自閉症の症状のなかにある事を知りました。そして自閉症のことを理解するにつけ、自分の無知さにより、たとえ一時でも、苦勞されているご両親に対し非難めいた感情を持ったことを申しわけなく思ったものです。

ご家族もそうですが、本人が一番苦しみのなかにあるということを知るのは、共に生きるうえで大切なことだと思います。少し前の本ではありますが、この本を紹介させていただきます。

前書きの部分と本文の中の一文をご覧頂き、ぜひとも本を手にしてお読み頂けたらと願うものです。

はじめに 東田直樹

### 僕たちの障害

自分が障害を持っていることを、僕は小さい頃は分かりませんでした。どうして、自分が障害者だと気づいたのでしょう。それは、僕たちは普通と違う所があってそれが困る、とみんなが言ったからです。しかし、普通の人になることは、僕たちにはとても難しいことでした。

僕は今でも、人と会話ができません。声をだして本を読んだり、歌ったりはできるのですが、人と話をしようとすると言葉が消えてしまうのです。必死の思いで、1~2単語は口に出せることもありますが、その言葉さえも、自分の思いとは逆の意味の場合も多いのです。また、人に言われたことに対応できないし、精神的に不安定になると、すぐにその場から走って逃げ出してしまうので、簡単な買い物さえも一人ではできません。

なぜ、僕にはできないの・・・

悔しくて悲しくて、どうしようもない毎を送りながら、もし、みんなが僕と同じだったらどうだろう。と考えるようになりました。

自閉症を個性だと思ってもらえたら、僕たちはいまよりずっと気持ちが楽になるでしょう。みんなに迷惑をかけることもあるけれど、僕らも未来に向かって楽しく生きていきたいのです。

僕は、会話はできませんが、幸いにも、訓練で筆談というコミュニケーション方法を手に入れました。そして、今ではパソコンで原稿も書けるようになりました。でも自閉症の子供の多くは、自分の気持ちを表現する手段を持たないのです。

ですから、ご両親でさえも、自分のお子さんが何を考えているのか全く分からないことも多いと聞いています。自閉症の人の心の中を僕なりに説明することで、少しでもみんなの助けになることが出来たら僕は幸せです。

この本を読んで下されば、今よりきっと自閉症の人のことを、あなたの身近な友達のひとりだと思っただけだと思います。

人は見かけだけでは分かりません。中身を知れば、その人ともっと仲良くなれると思います。

自閉の世界は、みんなから見れば謎だらけです。少しだけ僕の言葉に耳を傾けてくださいませんか。

そして、僕たちの世界を旅してください。



- 1章「言葉について」
- 2章「対人関係について」
- 3章「感覚の違いについて」
- 4章「興味・関心について」
- 5章「活動について」

以上の五つの章に58のエッセーが綴られており、その中から一つを紹介させていただきます。

### 第5章 -51-

「なぜ、繰り返し同じことをやるのですか？」

自閉症の人が繰り返しを好きなのは、自分のやっていることが好きだとか、楽しいからではないのです。まるで、何かにとりつかれたかのような態度に、驚く人もいると思います。すごく好きでも、普通あんなに繰り返せるものではありません。僕らは繰り返すことを、自分の意志でやっているわけではないのです。たぶん、脳がそう命令するのです。

それをやっている間は、とても気持ちよく、すごく安心できます。だから、僕らから見れば自分の気持ちに正直で、何にでも取り組める普通の人が、とても羨ましいのです。

自分の気持ちとは関係なく、いつも脳は、いろんなことを僕に要求します。僕がそれに従わないのならば、まるで地獄に落とされそうな恐怖と戦わなければならないのです。生きること自体が、ぼくたちにとっては戦いなのです。



## 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！

※2020年3月～8月受付分



★会費 559,000円

★寄付金 2,424,047円

☆合計 2,983,047円

### 個人会員

相川貴宏  
青木幸子  
青柳英子  
赤根学弥  
雨宮恵子  
石川健  
板倉えりか  
伊藤千永子  
稲木礼子  
稲永澄子  
岩間美則  
岩山優子  
上原桂子  
臼井友基  
内尾富美代  
内田詢子  
梅田昭世  
江間悦子  
大澤英二  
岡部すみ子  
小田悦子  
小田切てる美  
小野興子  
小野正毅  
小原靖夫  
小俣許子  
笠井幸子  
河澄みどり  
川辺修作  
橘田勇  
工藤弥生  
窪川ゆかり  
久保真一  
窪田節子  
久保田千代子  
弦間佐枝子

小池ひろみ  
小島章弘  
小島百々子  
輿水順雄  
小林京子  
小林芳男  
五味雅子  
小宮山光江  
斉藤英子  
斉藤斐子  
齊藤洋子  
三枝伸子  
佐藤秀子  
佐野春子  
篠原義明  
清水栄子  
清水洋子  
杉田博子  
菅弘康  
鈴木健司  
曾根由美子  
高戸宣人  
竹越久高  
立川倭子  
田中耕太郎  
田中律子  
田辺悦子  
種田一夫  
出山治子  
内藤保雄  
苗村久美子  
中川秀次  
中川洋子  
中込夕紀  
仲澤明彦  
中澤厚男

中澤洋子  
長澤良子  
中橋けみ子  
中山博子  
野々垣健五  
野村公寿  
萩原典子  
桧垣節子  
深沢公子  
深沢由紀子  
降矢尚子  
古屋順子  
古屋俊仁  
保坂三雄  
前田美津子  
榎雄一郎  
松土文恵  
三谷啓子  
宮川三枝子  
村松禎夫  
村松保乃  
山口安希子  
山口佐枝子  
山口玲子  
山田あや子  
山田万亀子  
横山宏  
依田三千子  
米山依子  
和光玉江  
渡辺悦子  
渡辺和子  
渡辺圭子  
匿名 6人  
足立英二  
天野あかり

### 寄付／個人

網倉勝美  
網倉 靖  
板倉えりか  
岩山優子  
大澤英二  
岡留恒健  
小田切てる美  
小田切陽一  
金子敏  
橘田勇  
功刀佳津子  
グルッパ・トー  
ン・クレスト  
小池牧子  
小林幸恵  
小林京子  
斉藤斐子  
齊藤英子  
齊藤豊子  
沢登豊  
神宮司昭子  
高根登貴子  
高野嶺二  
田中律子  
田辺悦子  
出口美希子  
中沢幸子  
野々垣健五  
広島民雄  
古屋俊仁  
宮下永子  
渡辺登  
匿名 5人

### 団体会員

株式会社長田不動産管理  
株式会社山梨文化会館  
日下部記念病院  
甲府21ワイズメンズクラブメネット会  
社会福祉法人山梨檜の会  
天理教東山梨支部  
天理教山梨教区

### 寄付／団体

株式会社山市成工  
継続研修Fグループ  
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  
日本キリスト教団韮崎教会  
依田建設株式会社

いつもありがとうございます。

### 5万円以上の会費寄付再掲

株式会社山一成工  
甲府21ワイズメンズクラブ  
高野嶺二  
依田建設株式会社

※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。



- 延期となっております公開講座は入場数制限の形で、リバーズ和戸視聴覚室に於いて、特別講演として開催させて頂きました。三澤知恵先生、小田切陽一先生、有難うございました。
- 2020年度NPO法人山梨いのちの電話定期総会は、特定非営利活動促進法・第14条9の規定に基づき、議事提案に対し書面等による同意の意思表示を以って可決とする、みなし総会決議を行いました。これにより、2019年度の事業報告及び決算報告、2020年度の事業計画及び予算等の各議案が承認・可決されました。
- **自殺予防講演会 2021年1月16日（土）14時** ・於：甲府市総合市民会館・芸術ホール  
**講師：志田博和先生（県立中央病院）**  
 「思春期のゲーム依存、ネット依存～その裏にひそむもの～」 要望を受けての開催になります。  
 ※感染対策により、事前申し込み（氏名・電話番号必須）をお願い致します。  
 ◆お申込み先 ①事務局FAX【055-225-1512】  
 ②山梨いのちの電話ホームページ内メールフォームより【<https://yamanashi-inochi.org/>】  
 のどちらかをお願い致します。定員（250名）を超えた場合にはご連絡致します。



## あゆみ

3月 7日(土) 第10回公開講座中止	6月 1日(月) 研修委員会
3月10日(火) フリーダイヤル実施	6月 5日(金) 事業委員会
3月11日(水) 事務局会議	6月10日(水) フリーダイヤル実施 事務局会議
3月16日(月) 理事会	6月13日(土) 特別講演（三澤知恵講師）
3月21日(土) 第11回公開講座中止	6月15日(月) 理事会
4月 6日(月) 研修委員会	6月19日(金) 事業委員会 みなし総会資料等発送
4月10日(金) フリーダイヤル実施	6月20日(土) 特別講演（小田切陽一講師）
4月15日(水) 事務局会議	6月26日(金) 広報誌第55号発行
4月16日(木) 緊急事態宣言を受け5月6日まで業務休止	7月 6日(月) 研修委員会
4月20日(月) 理事会（書面決議）	7月10日(金) フリーダイヤル実施
5月 4日(月) 研修委員会	7月15日(水) 事務局会議
5月 7日(木) 相談業務再開	7月20日(月) 理事会
5月10日(日) フリーダイヤル実施	7月28日(火) みなし総会成立
5月13日(水) 事務局会議	7月31日(金) 事業委員会
5月18日(月) 理事会	8月 3日(月) 研修委員会
5月28日(土) 会計監査	8月10日(月) フリーダイヤル実施

## 編集後記

3月より、世界中がコロナ感染の渦に飲み込まれたような日々となりました。現在その感染者延べ数は4000万人を超え、コロナウィルスが原因で亡くなられた方は100万人を超えています。比べてみると日本は感染者数も亡くなられた方の数も少ないのは、慎重な通り方や、心がけということなのでしょう。この流れにより、様々なことがストップせざるを得なくなり、新たな方法や別の視点が開けたように思います。人類は過去に幾度もこうした中を通り抜けては何かを失い、また何かをつかんで進化してきたものかも知れません。

来年2021年4月には、山梨いのちの電話が開局して20周年を迎えます。20年間いろいろな波風のある中、このボランティア団体の活動を続けて来ることが出来たのは、相談員をはじめ数々のご支援を下さる皆様方の、こころを大切にするという思いによるものと感謝いたします。記念誌作成のため、次号は少し遅れます事をお許してください。



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56号 / 2020年 10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／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