



# 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



始まりのエネルギーが  
身体中を巡り出す

息を吸い込むと  
大きく手を伸ばして

躍動の時が来る  
静けさは転じて

深い眠りの終わり  
温かさを感じたら  
眩しさに目が覚めて

「陽気」 てんどうこみち



2023年 **春**

第62号



「ともに生きる」 東京・華カルテット代表 園城三花氏 1

2022年 受信統計 / 通常ダイヤル・フリーダイヤル 2

「悲しみを通して見えること」 3~4  
元立教女学院短期大学学長 若林一美氏

BOOKSさんぽ道 「わたし中学生から統合失調症やっています」 5

山梨いのちの電話を支えて下さる方々 6

報告 / あゆみ / 編集後記 7

# 山梨いのちの電話



「ともに生きる」

東京・華カルテット代表

園城三花氏

2006年、京都いのちの電話からチャリティーコンサートの依頼をいただき、うっすらと聞いたことのある団体だなと思いつつ出演させていただくことになりました。そこで初めていのちの電話の存在を正確に知り、活動の奥深さに感銘を受け、当時幼い二人の子どもを育てながら演奏活動を続けていた私は、「子育てが一段落したら、いのちの電話を支援するための活動をしたい。」と強く思いました。

それまでも賛同できるさまざまなチャリティー公演に出させていただいてきましたが、なぜ「いのちの電話」の活動に強く惹かれたのか…。

出演した様々なチャリティーコンサートはどれも必然性があり意義あるものでしたが、もっと「根源的なところへ目を向けたい。」という思いが心のどこかに潜んでいたように思います。

いのちの電話と出会い、それが「いのち」そのものに対する思いであることに気づかされました。

自分に社会の歪みを変えられるとは思いませんが、何もしなければ何も変わらない。音楽という世界共通のツールで人と繋がり、生きていることの尊さを感じる公演がしたい。いのちの電話を必要な方へ周知し、枯渇する運営資金の少しでも足しにしていだけたら。そのために何が私にできるのか。思いを巡らした末に、いのちの輝きを感じる花をステージにいけ「目で見えるいのち、耳で聞くいのち、花と名曲いのち奏でるコンサート」シリーズを立ち上げました。

そして、いけばな作品は全国に支部のある華道家元池坊次期家元専好さんに相談しご協力いただけることになったのです。

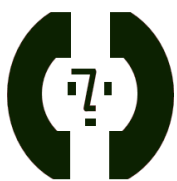
苦しいけれどとにかく生ききろう！というメッセージを込めて選曲、トークを交えての催しをしています。生きづらさを感じている方への優しさが、少しでも社会に育まれるようにと願いながら。

音楽仲間にもそうしたコンセプトを話したところ全員が賛同し喜んで協力を約束してくれました。と同時に協賛スポンサーも見つかり「いのち奏でるコンサート」は現在に至っています。

長く続けられると思っていませんでしたが、多くの方が何か社会にできることがあれば還元したいと思いながら必死で自分の人生を生きています。チャンスさえあれば、手を差し伸べたいと思っておられる方がなんと多いことでしょう。

昨年甲府公演にも山梨いのちの電話の皆様のご尽力でコロナ禍にも関わらず多くの方がお運びくださいました。私たちもとても楽しく奏でさせていただきました。ありがとうございました。

この活動が広がることを願いつつ、次の公演も演奏者一同楽しみにしています。



## 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 F A Xか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいようお願い申し上げます。

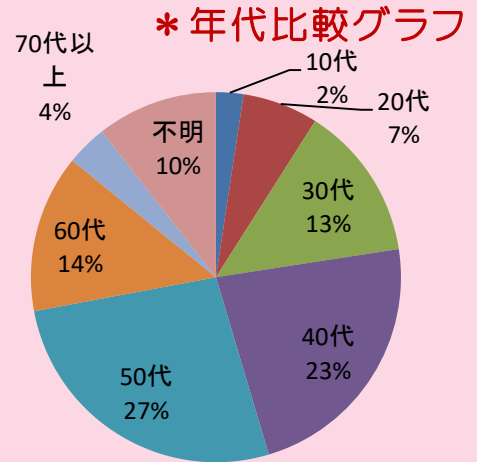
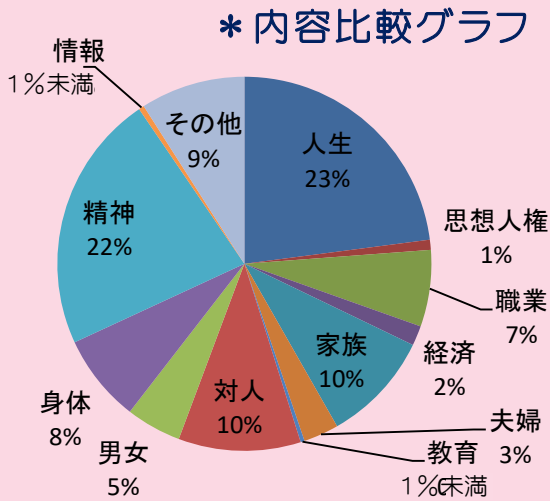
# 山梨いのちの電話

## ● 山梨いのちの電話 相談受信統計／2022年1月～12月



通常ダイヤル 3217件／内、自殺傾向のうかがえるもの 297件(9.2%)

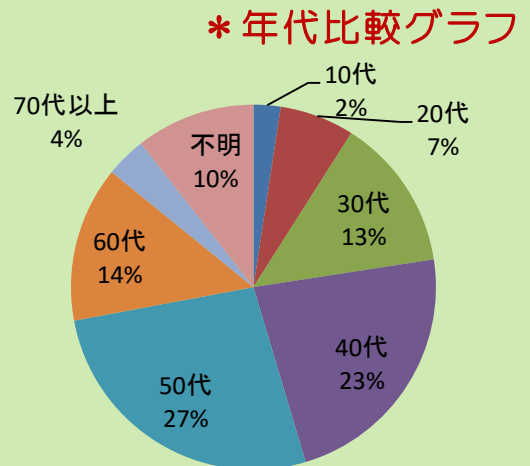
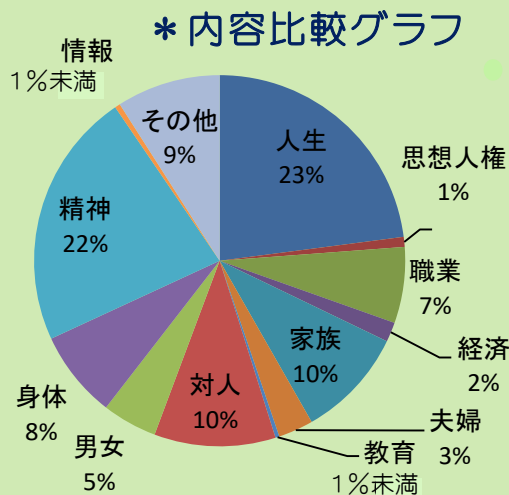
| 種別   | 受信数  |
|------|------|
| 人生   | 738  |
| 思想人権 | 28   |
| 職業   | 213  |
| 経済   | 55   |
| 家族   | 309  |
| 夫婦   | 98   |
| 教育   | 11   |
| 対人   | 340  |
| 男女   | 154  |
| 身体   | 245  |
| 精神   | 720  |
| 情報   | 15   |
| その他  | 291  |
| 合計   | 3217 |



\* 5年前と比べると、人生・職業・身体の相談が増加し、年代では50代60代の割合が増加しました。

フリーダイヤル 193件／内、自殺傾向のうかがえるもの 44件(22.7%)

| 種別   | 受信数 |
|------|-----|
| 人生   | 38  |
| 思想人権 | 2   |
| 職業   | 8   |
| 経済   | 4   |
| 家族   | 12  |
| 夫婦   | 8   |
| 教育   | 1   |
| 対人   | 13  |
| 男女   | 5   |
| 身体   | 17  |
| 精神   | 71  |
| 情報   | 2   |
| その他  | 12  |
| 合計   | 193 |



\* 5年前と比べ、家族・夫婦・対人の相談が増加し、年代では30代が減少し60代が増加しました。



「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



## 「悲しみを通して見えること」

元立教女学院短期大学学長・「ちいさな風の会」世話人 若林一美氏

◆アンコール企画／2012年11月の自殺予防講演会の概要を記載しています。

私たちは生き物である以上、必ず死を体験することになります。死の周辺にいる人達が、どう思うかでその死というものを受けとめて生きていったら良いのか・・・。

今日は、私が「ちいさな風の会」という、子供さんを亡くした人たちの会に世話人としてかかわる中でいろいろ体験したこと、見聞きしたことお話しさせて頂きたいと思います。

今日ここにおいでになる方の中には、ご自身が大切な方とお別れを体験された方もいらっしゃるかと思います。また、とても深い苦しみの際に立って苦しんでおられる方や、あるいはそういう方たちの傍らにあって、援助者というか、どうしてもしたらその人達の生を支えられるだろうかと、そういう位置で悲しみというものを見つめていらっしゃる方もおいでになるかと思います。

悲しみというものは、言葉で言うのは簡単ですが、想像するだけでもいろいろな様相があると思います。

悲しみというものは、それぞれの人にとっての受け止め方感じ方があります。



### どの悲しみがつらいの？

親の死、配偶者の死、子供の死、友人の死、どの悲しみがつらいとか比べられるものではありません。亡くなった人とその方との関係性の中で、いろいろな意味合いをもっていくものです。

ちいさな風の会には、お腹の中の赤ちゃんとお別れした方や、50歳を過ぎたお子さんとお別れした方もいらっしゃいます。比べようと思ったらさまたまざま比べ合いが出てきます。

「思い出がなくていいわね。逆につらくなくていいでしょう？」～「看病が出来たからいいわね。やりたいことを全部やり遂げて看取ることができたんだから。」そういう言葉がふっと出てしまうこともあります。

娘さんが不治の病になって治らない。死ぬしか

ないという中で、愛する娘さんを看取らなければならなかったお母さまがいらっしゃいます。

彼女は、「でも、一瞬で苦しまないで死んだのだったら、それはそれで幸せだったかもしれない。私は、変な言い方かもしれないけれど、治らない娘の体が崩れ去っていくのを、何もしてあげられないまま見ているしか出来なかった・・・。

そうした苦しみを背負っていない方に対して、うらやましいと思うこともあるんです。」そうおっしゃったこともありました。

人それぞれの痛みがあります。小さなお子さんを亡くした方の声を紹介しましょう。

「生まれて間もないということは、子供には何も責任はなく、全て親の責任であるという気持ちで日々を過ごしています。どうして元気に産んであげられなかったのか自分を責めています。

何よりも思い出がないことが寂しいです。どんな食べ物が好きなのか、どんな花が好きなのか、何をしたら喜ぶのか、どんなことが嫌いなのか親なのに何もわからないのです。

ちいさな風の会の集会で、一緒に出掛けたところの話だとか、仏前に好きな食べ物を上げたとか、そんな話を聞いた時にただただ羨ましい。お友達が沢山いて命日に来てくれたとか聞いて、やっぱり羨ましい。

いったい何のために生まれてきたのでしょうか。楽しいことなんて何もなかったらどうにと、つくづく考えてしまいます。」

人を失うことの悲しみは、子供が幾つだったとかは関係ありません。悲しむということは、いろんな理由から私たちに湧き起こる感情だと思えます。でもそれは、何かを取り去るように消し去るべきものではなくて、その後の人生の最後の呼吸をする時まで、いろんな形で私たちの存在に根を下ろしていくものだと思うのです。

### 時間が解決してくれる？

一般的に「悲しみ」というのは、時間が経てば軽くなっていくものだと考えられています。

# 山梨いのちの電話

確かに怪我の痛みや出血などは、時間が経てば和らいでいく。それと同じような形で、悲しみというものも時間が経っていく中で変わっていく部分はあるかも知れませんが、しかし決してゼロにはなりません。

17年経って入会されてきた方がいらっしゃいます。悲しみたい……。あの子を偲んで思い切り涙を流したいと言って、あるお母さまがちいさな風の会に入ってこられました。

その方は四歳の一人息子を悪性腫瘍で亡くされました。お子さんの死を体験するまで、人生というのは努力をすれば必ず希望がかなえられると信じて生きてきたそうです。

何とか息子の命を救うために一生懸命やってきました。祈っても、努力をしても、自分の命を投げ出してもいいから子供の命を救ってほしいと願ったにもかかわらず、結局子供さんは亡くなってしまったのです。

彼女はまず「自分の40年の人生は全く無意味だった」と思ったそうです。自分が存在することに意味がない。生きていることに意味がない……。

多くのご遺族の方が、同じ思いを抱かれます。「自分みたいな人間がこの世に存在してもいいのだろうか。生きていてもいいのだろうか。」自分への問いとなって突き刺さってくるのです。

子供だけではなく、愛する人を亡くされた方にとって、なにが一番つらいのか。それは、自分が生き続けることだと言われます。

彼女は、どうしたら生きていく意味を見いだせるかを考えました。そして、英語の猛勉強をして同時通訳の仕事に就いたのです。

がむしゃらに仕事をしている時は忘れていられる時間でした。社会的評価の中に自分の生きる意味を求めて邁進してきたのです。でも、ふっと考えた時、忘れるなんて無理だとわかりました。

いつも心から離れないんだけど、本当に子供の死の意味というものを考えることから、ずっと逃げたまま来てしまったと気づきました。

悲しみは時間によって自動的に減っていくものではありません。

彼女は息子の写真を撮ったフィルムを未だに現像できずにいます。なぜなら、あの子のためにやっつけられることが無くなってしまふからです。

## その方の本当の悲しみはわからない

この10年くらい前から、自死で子供さんを亡く

された方が増えています。

話すことが良しとされる風潮の中であって、話さないと言われても話せないこともあります。

言えないものがある。言えないことがあるということ、私はとても尊重したいのです。

私たちは、知らないことがあるということに対して常に謙虚である必要があります。

本当に知らないことばかりなのです。ことばに語られたとしてもそれは一部でしかありません。つい一部の言葉から全体を評価したり、分かったような気持ちになってしまいます。それが違うんだということ、私はちいさな風の会に25年間いて強く感じたのです。

わかったことなどなかった。悲しみというものが、その人にとってどういう形でその人の中にあるのか、今もわからない。



## 優しい心、温かい心

悲しみの中にいる人の、その悲しみを取り去ってあげたり減らしてあげたりなんていうことは、私にはできないと思うのですね。

悲しみの中にある人達に対して何もできないでいる、その人達に対して私達は謙虚であり、せめて形としては礼をすることであったり、手を合わせたりすることしか出来ないかもしれません。

それでも、社会の中で他者に対してそういう優しい心、温かい心をもって接するということが、そのものが大切なのではないのでしょうか。

人間は絶体絶命の状態になると、タコつぼのような、その中だけの価値判断になってしまいがちです。そんな時ふっと違うところから投げかけられた「おはよう」とか「ただいま」などという、さりげない言葉がその人を支えていることもあるのです。

人というのは見えないところで支えられています。また、支えてもいます。

そういうことを感じ取れるような、お互いがそのことを感じ合えるような社会の中ではきっと命が大事にされる。命は守られていくのではないかと感じています。

(2012年11月17日：自殺予防講演会概要)

## Book's いちま道

### 「わたし中学生から 統合失調症やっています」

著者 ともよ / 解説 成重竜一郎  
合同出版 本体1300円+税



- 第1章 統合失調症のはじまり——小学校6年生から高校入学まで
- 第2章 入院生活と退院生活——15歳、統合失調症になる
- 第3章 私の頭の中の風景——心と頭で感じるものが妄想を生む
- 第4章 母との不安定な距離感— デイケアに行ってみた
- 第5章 薬と治療のこと——薬だけではよくなれない
- 第6章 働かなくちゃ!!——社会に出てみる

私たちは大きな可能性を持つと共に、さまざまな制限や限界のある中で、いろいろな状況を経験します。そうしたさまざまな経験を共にしていくことが人生の味わいというものなのかも知れません。

著者のともよさんが自身の経験とその心情を表現されたこの本には、この世界の味わいを深めたり、広げたりするメッセージがたくさんあります。

ご自身の日常を漫画に表されていますが、記されている絵と言葉を注意深く味わっていくと、こころの深い世界を散歩しているような感じです。

ここでは、漫画の中で「なありい先生」と呼ばれる成重竜一郎さんの折々の解説を少しずつ紹介します。

#### \* 統合失調症とは？

一言でいうと、「脳が感じすぎてしまう病気」です。人の脳は日々膨大な量の知覚情報や思考の流れを処理しています。通常であればそれらのほとんどは意識されず、必要なものだけを意識に上げて処理するように自動的に調整されています。

ところが、どういう理由かは不明ですが、このシステムの働きが悪くなり、普段であれば不要とみなされ意識に上がらない知覚情報や思考の流れが部分的に意識されるようになります。その際に、本来意識されないものが意識されてしまうことのつじつまを合わせようとして、脳が勝手に意味づけをしてしまうのが「幻覚」と「妄想」です。～

#### \* 統合失調症の治療とは

- ①症状そのものを改善させること。
- ②症状の再発を防ぐこと。
- ③病気によって落ちてしまった社会的機能を回復させること。の三つがあります。その目的によって治療の方向性も変わってきます。～

#### \* こどもの統合失調症とは？

統合失調症は大人の病気だと思っている人も多いかもしれませんが、発病時期として多いのは、10代の半ば中高生の時期です。中高生の時期に発病しやすいのは決してたまたまではありません。思春期は自分が何者であるかを試行錯誤しながら決めていく

時期で、自分が周りからどう見られているのかを強く意識するようになります。そのために少しうまくいかないことがあっただけで「自分が周りの人達より劣っているのではないかと」感じやすく、それがきっかけで不登校になってしまうことも珍しくありません。こうした思春期特有の悩みやストレスは、少なからず統合失調症の発病に関係していると考えられるのです。～

#### \* 薬とのつき合い方

統合失調症の治療においては、薬が重要な役割を果たします。しかし薬を飲むことに抵抗を感じる人は多く、実際に服薬を自己中断や自己調整することによって病状が悪化してしまうこともしばしば見られます。服薬が嫌になる大きな理由は、薬の副作用に伴う直接的な不快感です。ドーパミンの働きを抑えることで脳を休ませる作用がありますが、眠気やだるさにつながるために回復期にはむしろ不快さとなります。～

#### \* 統合失調症と就労

かつて統合失調症は症状が慢性的に続き、徐々に悪化していく病気と考えられていました。最近ではそのような経過をたどる人の方が少数であり、5～7割の人は完全に回復するか軽度の症状が残る程度であることがわかっています。そうなるとう然と考えていかなければならないのが病気の後の社会参加、成人であれば就労についてです。～

・ともよ 1990年東京生まれ。イラストレーター/漫画家。日々折り合いをつけながらその日を生きる人。14歳の時に極度の緊張と不安を感じ始め、15歳で統合失調症と診断。精神科病院への入退院を繰り返す。

・成重竜一郎 医学博士 日本精神神経学会認定精神科専門医・指導医 日本医科大学医学部卒業 東京都立梅ヶ丘病院 日本医科大学付属病院等を経て現在は社会医療法人公徳会若宮病院児童精神科医長 日本医科大学非常勤講師 日本児童青年精神医学会認定医 こどものこころ専門医

## 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！

※2022年10月～2022年12月受付分

★会費 122,000円  
★寄付金 637,968円 ☆合計 759,968円

いつも  
ありがとうございます



### 団体会員

石原工業(株)  
有)久保田実業

### 寄付/団体

NPO法人山梨県断酒会  
大月キリストの教会  
学校法人山梨英和学院教職員一同  
(株)YSKe-com  
(株)長田不動産管理  
公益財団法人山日YBS厚生文化事業団  
峡南幼稚園  
甲府聖オーガスチン教会  
社会福祉法人聖愛会  
日本基督教団甲府教会  
日本基督教団南甲府教会  
日本キリスト教団山梨分区信徒会  
中澤経理事務所  
富士吉田キリストの教会  
山梨英和カートメルこども園

### 個人会員 寄付/個人

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| 相沢智子  | 安里節子   | 高戸宣人  | 山口安希子 |
| 足立英二  | 天野あかり  | 高根登貴子 | 山田あや子 |
| 今津みゆき | 網倉勝美   | 武田紀久江 | 山本恵美  |
| 遠藤賢子  | 網倉靖    | 田中耕太郎 | 渡辺和廣  |
| 大木正人  | 飯島朱美   | 田辺悦子  | 渡辺圭子  |
| 影沢礼子  | 池田愛子   | 丹澤真理子 | 匿名4名  |
| 京嶋愛子  | 石川健    | 千野幸子  |       |
| 功刀弘   | 市川陽子   | 内藤保雄  |       |
| 弦間佐枝子 | 伊藤明    | 永井愛子  |       |
| 鈴木健司  | 稲木礼子   | 中川秀次  |       |
| 武井久次  | 上原桂子   | 中川洋子  |       |
| 田中健太  | 江間悦子   | 中込まさゑ |       |
| 田辺悦子  | 小野正毅   | 長澤良子  |       |
| 内藤規子  | 功刀茂樹   | 中島利夫  |       |
| 永井愛子  | 功刀弘    | 長沼勝利  |       |
| 中込まさゑ | 功刀和喜子  | 奈良田和也 |       |
| 永松正明  | 久保田千代子 | 野々垣健吾 |       |
| 福田聖子  | 弦間佐枝子  | 広島民雄  |       |
| 細田浩   | 小林喜美子  | 深澤聖子  |       |
| 前田美津子 | 小林幸恵   | 藤森隆支  |       |
| 宮川三枝子 | 近藤幸枝   | 松村豪夫  |       |
| 森きゑ子  | 齊藤洋子   | 松村禎夫  |       |
| 谷戸三治  | 澤登豊    | 松村保乃  |       |
| 山口安希子 | 清水隆善   | 望月みち子 |       |

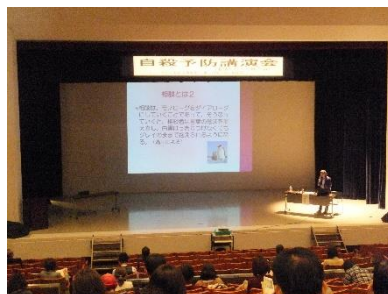
### 5万円以上の寄付再掲

(公)山日YBS厚生文化事業団  
匿名団体 1団体

※50音順・敬称略とさせていただきます。お名前への誤り、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。

■2023年1月28日（土）山梨市民会館ホールにて自殺予防講演会が開催されました。  
◆「電話相談と自殺予防」

講師 公認心理師 臨床心理士 社会福祉士 片岡玲子氏  
ご来場の皆様にはありがとうございました。



あゆみ（2022年10月～2022年12月）

- ・10月 3日 研修委員会
- ・10月 4日 広報委員会
- ・10月10日 フリーダイアル
- ・10月12日 事務局会議
- ・10月13日 広報委員会
- ・10月17日 理事会
- ・10月21日 事業委員会
- ・10月22日 公開講座（高戸理事長）
- ・10月24日 広報誌61号発行 3,500部
- ・10月29日 公開講座（石川恵先生）
- ・11月 2日 19期養成研修開始
- ・11月 7日 赤い羽根共同募金街頭募金活動
- ・11月 7日 研修委員会
- ・11月10日 フリーダイアル
- ・11月16日 事務局会議
- ・11月21日 理事会
- ・11月26日 公開講座（功刀弘理事）
- ・12月 3日 公開講座（柏木定男先生）
- ・12月 5日 研修委員会
- ・12月10日 公開講座（雨宮清昭先生）  
フリーダイアル
- ・12月19日 理事会
- ・12月23日 19期養成研修終了

編集後記

◆ものごとの始まる気(エネルギー)のことを陽気というそうですが、春は陽気のエネルギーを感じる季節です。木々が葉を落とし静かに眠る冬は、一日でいうと夜のようにも思えますし、春はお陽さまを迎えた午前中のようなようです。

この世は陰(夜)から陽(昼)へと始まり、そしてまた陰へと移り変わる。そうした移り替わりを繰り返す様相の中に私たちは生きています。

親から子、子から孫へと時代が移り、世の中の情景は驚くほどの変化を見ることが出来ます。60年前にはテレビや電話のある家は数少なく、知り合いの家に電話を借りに行ったり、白黒のテレビを見せてもらったりする世の中でした。携帯電話は25年くらい前から目にするようになりましたが、今の様な形に広く普及したのは15年ほど前からです。新しいものが生まれる度に生活様式や、生活感覚も変わっていることを感じます。

そんな中で、私たちは新しいものに対して、最初は臆病であり批判的にもなりがちです。子供や若い人たちは変化を受け入れ易いのですが、歳を重ねた人の方が保守的であり頑固な一面がそこに表れます。大昔の壁画に最近の若い人達に対する批判が記されているのを見ると、これはそういうものなんだと認めるしかありません。

新しいものや変化を受け入れることで、進化という成長を遂げてきたことを考えるならば、無駄な抵抗はやめて、新しいものを楽しむ方がいいような気がしています。 H.T



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62号 / 2023年 2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