



名古屋いのちの電話



写真 服部 真由子

春

谷川 俊太郎

かわいらしい郊外電車の沿線には
楽しげに白い家々があつた
散歩を誘う小径があつた

降りもしない 乗りもしない
島の中の駅

かわいらしい郊外電車の沿線には
しかし

養老院の煙突もみえた

雲の多い三月の空の下
電車は速力をおとす

一瞬の運命論を

僕は梅の匂いにおきかえた

かわいらしい郊外電車の沿線では
春以外は立入禁止である

集英社文庫

「これが私の優しさです」より



いのちについて

臨床心理士

名古屋いのちの電話スーパーバイザー

三宅美樹

「いのちの電話」にスーパーバイザーとしてお世話になって数年が経ちました。そして、このことをきっかけに、いのちについて改めて深く考える機会を与えていただいています。

皆さんも思われたことがあるかと思いますが、生きることって、生き続けることって、実は大変なことなんだなあ、初めて思ったのはいつ頃だったのでしょうか。

私は、大学の学生相談室にカウンセラーとして勤務していた頃、親が自殺をしましたという話を、何人かの学生から聴かせて貰ったことがあります。その時には、子供（学生）側の心情になって、言葉にならない辛さや苦しさ、悲しさ、悔しさ、怒りを共にしたものでした。そして、その後、親の気持ちに思いを馳せました。家族を残して自ら命を絶つことがどんなに無念な思いであつたらうと。

どうい理由があるにしろ、自殺というかたちで親に先立たれた子供は、ましてや第一発見者が子供であった場合、言葉には言い表せない深い深い心の傷を負います。私が出会った二十歳前後の若い人達は、そういったことをおくびにも出さず健気に学生生活を送っていました。そして、こっそりと相談室を訪れ、声を出さずに涙を流して泣いていたのです。とてもとても哀しい涙でした。どんな言葉を持ってしてもそぐわなかっただろう

と思います。親のことを語り、その境遇を乗り越えて生きるために一生懸命に努力しようとしていました。

あれから幾年か経ち、今の私は教育現場を離れ、企業で働く労働者の方々の“こころの健康（メンタルヘルス）”を支援する立場にいます。心理相談やカウンセリング、こころの病を患わないための予防活動、発症された方のケアなど、多岐にわたっています。そして、そこでも悲しいことに、自殺した方を出した各職場の残された方達が、悩み苦しんでいました。影響を受けられた方もいました。

これまで関わりを持っていた学生の、親世代の方達と関わらせていただく機会を得たことによって（もちろん自殺する理由が仕事に関することばかりではありませんが）、労働者の自殺の視点からも生きることを考えてみたいと思います。

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、厚生労働省が労働者を対象に「労働者健康状況調査」を5年毎に行っています。前回の2002年の調査結果ですが、“自分の仕事や職業生活に関して「強い不安、悩み、ストレスがある」とする”労働者の割合は、61.5%でした。正直、その結果に驚きました。不安や悩みやストレスが全く無い人はいません。多かれ少なかれ誰だって何かしら問題を抱え、それでも一生懸命に生きています。感じ

方は人それぞれだと思いますが、仕事でのストレスの程度を「強い」と感じている方が約6割いらっしゃるといことになります。

次に、“仕事でのストレスがある労働者が挙げた具体的なストレス等の内容”としては、「職場の人間関係の問題」(35.1%)が高く、次いで「仕事の量の問題」(32.3%)、「仕事の質の問題」(30.4%)、「会社の将来性の問題」(29.1%)の順となっていました。順位をつけましたが、4つとも30%前後です。選択項目の中から一人3つまで複数回答できるので、問題を一つに絞れない労働者もいらっしゃりましょう。でも、職場の人間関係を問題とする労働者が一番多いのは気になるところです。

そして、私にとってさらに興味深い結果が、“仕事や職業生活での不安、悩み、ストレスについて相談できる人があるかどうか”という質問項目でした。「相談できる人がある」と答えた労働者は89.0%となっており、“相談できる相手”としては“家族・友人”が一番多く、次いで“上司・同僚”でした。私はこの結果に、意外と多いなあという印象を持ちましたが、皆さんはいかがですか？電話相談では、相談する(できる)相手が誰もいないとか、孤独感を持っていたり、孤立したりしている方に多く出会っていらっしゃるのではないのでしょうか？電話相談を利用する人には労働者は少ないのでしょうか？

平成19年春に発表された、こんな調査(厚生労働省研究班による)結果もあります。約3年間、全国の4つの救急救命センターで行われた調査ですが、“自殺した人やしようとした人の8割は、事前に家族や友人に相談していない”ことが分かりました。周囲に自らの心情を吐露したり、悩みを相談する人が少ないのです。

警察庁のまとめでは、1998年から2006年まで

毎年3万人以上が自ら命を断っているのです。そのうち、約1万2千人の自殺者がいる労働者を対象に考えてみますと、労働者の9割の人に相談できる相手がいるのに、自殺する時には相談していない人の方が多いということが言えると思います。

臨床心理士として私がお会いしている働く世代の方の中には、幸いにも自殺で亡くなられた方はいませんでした。しかし、「実は、自殺しようとしたことがあります」という方にはお会いしてきました。その時の様子や状況をお聞きしますと、多くの方が、「苦しくて苦しくて、そのことから逃れたかった。家族が悲しむだろうということもわかっているが、とにかく楽になりたかった。でも、自分がどうしてあの場にいたのか、どうしてああいうことをしようとしたのかわからない」と混乱状態であったことを話されます。せっかく相談できる相手がいるのに、大事に思ってくれている人があるのに、誰にも相談しないで自殺してしまったとしたら・・・本人だけではなく、家族や友人にも大きな傷を残してしまいます。

生きていうちに一度や二度は、死んでしまったら楽になれるかなと考えたこともあるでしょう。苦しくて辛くて・・・でも、今まで生きてこられたのは、何が支えだったり、救いだったりしたのでしょうか。何がいのちをつないでくれているのでしょうか。何が生かしてくれているのでしょうか。相談員の皆さんも、多くの方々の声を電話を通して聴いていらっしゃると思います。時には、解決困難な問題に対して、どうしようもしてあげられない空しさや無力さを感じることもあるかもしれません。が、相談相手としてその苦しんでいる人のいのちがつながれるよう、お力になっていただけたらと願っています。

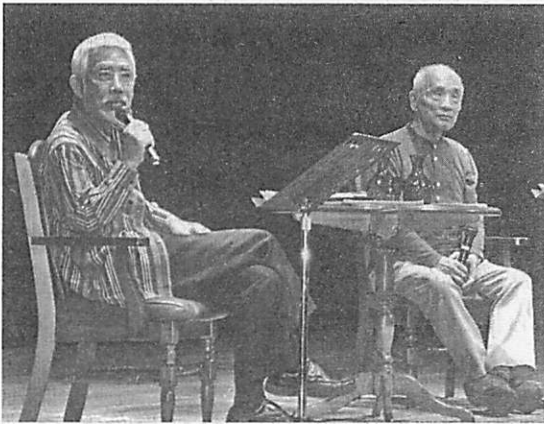
支え続けられた

いのちの電話チャリティーコンサート

評議員・広報委員 長 井 潤

2007年12月8日「Wishクリスマスコンサート」が開催されました。このグループは蒲郡を拠点として演奏活動をしていて、何と、メインのお二人は現役の小学校の先生という、異色のグループです。当日のプログラムはクラシックからポピュラー、そしてよく知っているクリスマスソングと、小編成ながら大変によく編曲された構成で、素晴らしいひとときを私たちに下さいました。

特にバイオリンとボーカルを担当された陶山理佳さんの歌声には、来場者皆がすっかり魅了されました。楽器の中で「バイオリンは最も人の声に近い」と言われますが、陶山さんの歌声と演奏はそのことを私たちに十分納得させるものでした。



ところで、延べ約3,300人—この数字は何だと思われませんか？これは1998年から2007年までの10年間に「いのちの電話チャリティーコンサート」に来場された方の数です。私たちのチャリティーコンサートは、1985年、開局記念の「神野明・杉浦日出夫ピアノコンサート」から始まって実に27年の歴史があります。特に初期は「いのちの電話を名古屋の地に根付かすために！」という熱い熱意で規模も大きく開催され、87年の「由



紀さおり・安田祥子童謡コンサート」では、当時の愛知文化講堂を人で溢れさせたことなどが、懐かしく思い出されます。27年間の来場者数を考えますと、恐らく1万人を超えるのではないかと思います。いかに多くの方々にお支えいただいたかを実感すると共に、感謝の気持ちで一杯です。

しかし、大きな企画では準備運営するスタッフやボランティアの負担も大きく、1998年頃からは「参加しやすく、気軽に良質の音楽を」ということで続けてきました。

次頁の表を見て、いずれのコンサートにも素晴らしい思い出と感動があったことを、懐かしく思い出しています。改めて、出演された方々と来場された多くの方々から感謝を申し上げます。コンサートの収益は協会の運営費の一部として役立たせて頂いています。

今後ともご支援ご協力よろしくお願いたします。



自殺予防講演会「電話でこころをつなぐ」

～いのちを支えるボランティアたち～

1月26日、朝日新聞厚生文化事業団と愛知、岐阜、三重いのちの電話の共催による自殺予防講演会「電話でこころをつなぐ」が開かれ、会場の朝日ホールにはいのちの電話の関係者らおよそ150人が集まりました。

神戸いのちの電話理事の精神科医、清水将之氏の「自殺は防止できる」と日本いのちの電話連盟事務理事、齋藤友紀雄氏の「世界と日本-電話相談のこれまでとこれから」と題する講演の間には、実際の電話相談を模したロールプレイも行われ、日頃の相談活動の様子が分かりやすく紹介されました。

清水氏は講演の中で、自殺はなくすことは不可能ではあるが、多重債務者の自殺など防ぐことは



ある程度可能であること。また、神戸の震災後の地震遺児の支援や緩和ケア病棟の患者さんの介護などから学んだ「傾聴」の大切さを指摘され、「躁の時代」の

現在聴く力が落ちてきている現状を顧みて、いのちの電話の核心である「傾聴」の意味を改めて問題提起されました。



齋藤氏は、親交のあった英国いのちの電話の創業者チャド・バラー氏と日本自殺予防学会創立者の増田陸郎氏の二人の先達の自殺予防に果たした大きな役割を「自殺予防のこれまで」として紹介された後、「自殺予防はみんなの仕事」といわれるのはなぜか、また国の補助事業としての「フリーダイヤル・自殺予防いのちの電話」の意義、さらにインターネットの活用など援助のためのメディアの多様性・相互性など、多様な視点から電話相談の「これから」について示唆に富む展望を話されました。

東海3県のいのちの電話が共同でこうした啓発事業を行うのは今回が初めての試みでしたが、これからも共同でいのちの電話の活動を発信していくことが期待されます。

名古屋いのちの電話チャリティーコンサート一覧 1998～

公演日	公演名	出演者
98.02.19	葦笛の会特別演奏会	野村勤 近藤薫 葦笛の会
12.13	ラス・ギターラス名古屋ギター演奏会	加藤丈晴 宮岡誠 長井潤
99.12.04	クリスマスの夕べ MARUCOと共に	マルコ ギター：遊時
01.06.01	津軽三味線 民謡の夕べ	加藤訓音
12.07	リポー馬頭琴コンサート	李波
02.05.28	リポー馬頭琴コンサート スーホの白い馬	李波 朗読：渡辺美香
12.07	胡弓の調べ	張照翔 包金鐘 吉林白己拉
03.08.07	あなたは、愛されています！	泉堅 黒岩麻利子
04.04.24	カンツォーネとアリアの夕べ	加藤ヒロユキ ピアノ：沢村美香
12.04	安田美穂子クリスマスコンサート	安田美穂子 大西ノリフミほか
05.07.16	チャリティー寄席	森乃福郎 笑福亭喬若
11.23	トランペットの午後	佐藤友紀 ピアノ：下田望
06.07.08	大塚鎗子リサイタルあした見る夢	大塚鎗子 司会：つボイノリオ
11.25	2つのギター	高岡誠 長井潤
07.04.29	日本語のかたち	谷川俊太郎 舟木淳
12.08	Wishクリスマスコンサート	陶山理佳 伊藤善朗 森文寿

ご援助ありがとうございます

2007年10月より2008年1月末日までに下記の方々から暖かいご支援をいただきました。一同深く感謝いたしますと共に報告を申し上げます。(順不同・敬称略)

なお、上記期間内に何度もご寄付くださった方もお名前は1回にさせていただきます。

社会福祉法人愛知のちの電話協会
理事長 野村 純一
財務委員会

賛助会員 A

小笠原 覚	高 村 健 二	川 上 厚 成	森 宣 子	出口芳巳・美津江
安 田 ミチ子	前 田 勝 昭	伊 部 俊 宏	神 田 正 春	中 川 幸 子
石 田 まり子	佐々木 武 昭	會 澤 俊 三	高 橋 高 高	下 村 徹 嗣
塚 本 文 枝	榎 本 和 子	伊 藤 藤 安	高 塩 野 高	須 田 静 代
山 本 秀 樹	北 郁 子	戸 田 安 士	宮 之 原 弘	八 木 武 志
佐 藤 あさ子	林 高 寺			

賛助会員 B

山 下 志津代	今 枝 靖 夫	山 本 幸 江	豊 島 德 三	諏 訪 昭 子
加 藤 明 宏	鈴 木 ひろみ	黒 田 幸 忠	柳 澤 幸 幸	金 森 夕 子
竹 村 明 子	中 野 廣 子	黒 山 千 恵	小 菅 充 和	幸 菅 原 美
橋 本 茂 乃	下 村 明 志	前 田 佳 正	菅 安 藤 和	佐々木 智 敏
鳥 居 平 和	杉 山 志 乃	岸 田 正 倫	戸 田 安 士	山 野 敏 子
寺 田 仁 計	西 村 志 乃	神 戸 一 子		山 野 トシミ

日本基督教団南山教会婦人会

賛助会員 C

山 下 タカ子	石 井 暁 子	河 村 公 子	寺 田 弘 子	志 村 澄 江
浅 野 美津子	北 條 とく子	西 尾 三 智	水 野 厚 真	鈴 川 木 久
早 川 律 子	矢 野 静 枝	花 村 破 子	小 栗 厚 紀	太 原 立 男
鷺 見 和 良	柳 生 球 子	不 前 田 一	永 松 はる い	斉 藤 喜 世
飯 塚 悦 子	武 嶋 恵 子	水 谷 林 子	松 村 陸 淳	小 瀬 木 尚
野 村 妙 子	片 山 武 悦	小 林 幸 茂	藤 輪 淳 枝	福 西 野 友 英
鼓 美 千代	山 田 武 知	相 馬 幸 子	服 部 伸 枝	
小野澤 園 恵	湯 瀬 美 知			
西 野 三 緒				

法人賛助

(株)サンゲツ	宝泉寺	(社)名古屋中村法人会	(株)東海通信資材サービス
(株)ジェイテクト	あすてボランティア	(株)フジトランス・コーポレーション	(株)高木製作所
豊田通商(株)	西枇工業(株)	杉山工業(株)	矢作建設工業(株)
トヨタ自動車(株)	アイシン精機(株)	大島造園土木(株)	
(株)東海理化	愛三工業(株)	武田機工(株)	

点滴

いのちの電話は利用者も相談員も匿名で話をします。これには相談員が結果を見ることができないという不安があります。この働きが地域社会に根付いているかどうかを知るのは困難です。ある日、こんな記事を読みました。あるジャーナリストの話です。

「私も若い時、いのちの電話にダイヤルしたことがあるのです。その時、『はい、こちらいのちの電話です』という声を聞いただけで受話器を置きました。多分いたずら電話と受け取られたと思います。でも、その時の私は『ああ、聴いてくれる人が電話の向こうにいてくれる』と、それだけで気持ちが軽くなりました。

これを読んだ時、こんな辛い孤独と向き合う人がいることを知り、わずかでも役立つならと、今日も「はい、名古屋いのちの電話です」と見知らぬ人に話しかけます。 (N.H)

電話相談員を募集しています

名古屋いのちの電話では第18期の電話相談員を募集しています。自殺者が年間3万人を
超す昨今、自殺防止を目的としたボランティア活動「いのちの電話」の重要性がますます高ま
っています。あなたも電話相談員として、さまざまな困難や不安に苦しむ人々の悩みや苦し
みを聴き、再び勇気をもって生きていけるように支援する「いのちの電話」の活動に参加して
みませんか。

募集期間：2008年3月1日～4月30日

募集人数：100名程度

応募資格：23歳以上60歳までの男女で、「いのちの電話」の趣旨に賛同し、
その活動に積極的に参加できる方

研修期間：2008年5月～2009年3月 その後6ヶ月の実習研修があります

*詳しくは名古屋いのちの電話事務局(052-971-5181)までお問い合わせ下さい。



賛助会員を募集しています

ご協力をお願いします

いつも資金ボランティアとして会費やご寄付をいただき有難うございます。心から御礼申し上げます。
会員の皆様の倍旧のご支援と共に、会員増加の運動にもお力添えを賜りますようお願いいたします。
社会福祉法人として寄付金の税法上優遇措置が受けられます。誠に失礼ですが振込票を同封させてい
ただきます。ご利用くだされば幸いです。

- (1) 法人会費 年間5万円・10万円・20万円
- (2) 賛助会員(年間1口) A 10,000円 B 5,000円 C 3,000円
- (3) 一般寄付はご自由な金額で結構です
- (4) 夏期・年末寄付

口座名 社会福祉法人愛知いのちの電話協会

口座番号 三菱東京UFJ銀行大津町支店(普)477029

郵便振替口座 00810-8-53758

〔友の会便り〕

友の会は、主に相談員のOB等が「いのちの電話」の充実に役立ちたいと折々に工夫を重ねている善意の
会です。活動の内容は「いのちの電話」を側面から支えることですが、ときには親睦の機会も交えていま
す。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

平成20年度友の会総会を開催いたします。

日時：4月29日(火・祝)12:00～14:00 軽食を用意いたします

場所：名古屋いのちの電話会議室(近況報告・懇談・その他)

社会福祉法人愛知いのちの電話協会
名古屋いのちの電話

2008年春

〒461-8691 名古屋東郵便局 私書箱第257号

事務局 ☎ 052-971-5181 郵便振替口座 00810-8-53758

相談電話 ☎ 052-971-4343 三菱東京UFJ銀行大津町支店(普)477029

携帯相談電話 NTTドコモ東海「#9556」

2008年3月1日発行

発行人 野村 純一

編集人 広報委員会