

# 茨城いのちの電話

つくば  
029-855-1000  
相談電話



水戸  
029-255-1000  
相談電話

第78号 2011年 12月



筑波山 薬王院

(撮影 小林春樹)

「お前が青色だったら青色でいいんだよ。もし黄色だったら黄色でいいんだよ。お隣が赤かったり、前の方が白だったり、みんなそれぞれのいのちの色のままでいいんだよ」って、それもガツンといわれたっでいいんだよ」って優しくいわれたような感じがしたのです。…中略…悟りなんていうものじゃありません。ほっと助かったというところでしょうか。大きな安心を得たのです。

仏教では、苦しみをどうやって克服するかが中心課題です。私は苦しみの克服というのは、苦しみを無くすというのとは、違うように思うのです。苦しみを通さなければ、いのちの根源的な価値というか、生きていくということの本来の意味を悟ることはできないとまで思っています。ですから、苦しみが大前提だという仏教の捉え方が心底、納得できます。

大須賀発蔵著 「ひびきあう心」から

本広報紙（78号）では、前理事長、大須賀発蔵先生を偲び、交流の深かったみなさまから寄せていただきましたお言葉から、いくつかを掲載させていただきました。

大須賀発蔵先生を偲び…………… 2～4      ご支援ありがとうございます …… 6～7  
フリーダイヤル10年の取組 …… 5      ことばtoころ …… 8

# 大須賀発蔵先生（初代理事長）のご逝去を悼んで



理事長  
幡 谷 浩 史

悪夢のような東日本大震災（3月11日）の復旧後片付けに追われていた最中、突然の訃報に、唯々呆然自失、思わず「え!! どうして」と声を上げてしまいました。我に戻った舜、大須賀先生のお声がこだまの様に響き、あのやさしい眼差し、お顔や独特の仕草まで、走馬灯の如く私の脳裏に蘇りました。生者必滅とはいえ、なんと人生の儂いことか。命とは…先生は自然界に溶けるように…静かに…千の風に乗っていったのでしょうか。

先生は、茨城いのちの電話にとっても、私自身にとっても大切な方であり、後見人として唯そこに居るだけでも安心できる、かけがえのない存在でありました。近年体調がすぐれない旨伺っていたにもかかわらず、お見舞いにも参上せず本当に申し訳なく思います。25周年行事や近況報告をお伝えしておけばと、慙愧に堪えません。

思い返せば、茨城いのちの電話15周年行事の打ち合わせや理事会、評議員会の終了後、今後の運営についてお話しする機会があり、設立当時のお話を沢山聞かせていただきました。設立から運営に至るまでの資金調達から事務局体制、拠点確保、電話相談事業運営の充実を図るための各種委員会、研修部会をはじめ、それを統括する運営協議会のあり方等、特に相談員の皆さんの心の健康の大切さを説かれました。継続研修、地区集会、グループ連絡会等、皆さんが心を一つに活動できる組織づくりをと、ひとつひとつ熱心にお話される姿に、先生の茨城いのちの電話への情熱を改めて感じ、感激致しました。

先生との出会いは半世紀、約50年前でした。私が就職して間もない茨城トヨタ新車課長時代、市内担当営業マンに、素晴らしい方がいるのでお会いしてみてもどうかと勧められたのがきっかけでした。最初の印象は、心優しく物静

か、長身でダンディ、紳士そのもので、相手の話を親身になって良く聴き理解することができる、心を大切にする方だなというものでした。気付けば初対面にも拘わらず、会話が弾んでいました。当時の製材、木材市場は戦後復興期で神武、岩戸景気を背景に業界は好調そのものでありましたが、驕ることなく、つつましい言動態度は我々凡人には到底真似をする事ができませんでした。その後、社内でも評判になり、上司の山口副社長との出会いへとつながりました。やがて、茨城トヨタ社内で初めて「カウンセリング」という言葉を聞くようになり、早速、社内研修にはエンカウンターグループを編成導入し、合宿研修を実施しました。社内の親和に相当の効果があり、意識改革が進捗しました。今ではカウンセリングという言葉が世間一般に通じる時代になりました。震災後の今において、先生の優しげなお姿の記憶は、人がすべての場合を想定する事が不可能な以上、何時如何なる時においても謙虚であらねばならないということを感じさせてくれます。先生は、カウンセリングを基に茨城いのちの電話という組織を通して世の為、人の為に幾分でも役に立ちたいと念願されました。先生の願いは、創立から25年間の足跡に立派に実を結びました。ご本人が、意図して、前面ではなく後方からそっと組織を支えようとしていた気持ちを実感しています。これからも、この信念を忘れず皆さんと一緒に地道に活動を続けていく心算です。最後に、先生が色紙に遺された言葉より

“響きあう、いのちといのち、今あらたに”

この言葉の重みを噛み締め、茨城いのちの電話の心の柱として残して行きたいと思います。

先生、永遠のお別れです。

ご冥福をお祈り申し上げます。

合掌

## 大須賀先生 再見



理事

川 田 敏 子

大須賀先生とは、茨城いのちの電話を立ち上げる時からご一緒でした。よく記憶に残っているのは、1985年6月1日、つくば第一ホテルでの開局式の時のことです。ご挨拶に立たれた先生は、電話相談の開局と同時にデンワのベルが鳴ったとのことで、“この時を待っていた人が居られた”と絶句されたのでした。常に相手の気持ちを思いやられる先生のやさしいお人柄に触れた感動的な場面でした。

毎年、養成講座開講式での大須賀先生の講義は、「カウンセリングのこころ」といった題で、こころを聴くことの意味、大事さ、むずかしさご自分の若い日の苦しかった体験を通して出会われた佛教のお話をしてくださいました。話

の奥行きの高さと、柔らかいお声でとつとつとして心に染み入って来るのは、大須賀先生独特のお話上手だったのだと思います。

人とかかわる基本的な考え方を折に触れてお聞きできたのは、本当に幸せでした。

後年、広報を担当して、直接的な交流も多くなったところでしたが、2009年6月27日つくば国際会議場で25期生の開講式前にお会いし、何人かで先生の講演旅行のお話など楽しくお聞きしたのが最後となりました。

今は、奥様と先生の手で撫でて艶の出た漂流佛を道づれに、憧れの西方浄土で安らかに過ごしのことと思い、心慰められています。

## 謙 虚



元理事

萩 野 谷 興

敬愛してやまない大須賀発蔵先生がついに地上の世界を旅立って行かれました。私は、茨城いのちの電話の活動に理事として参加を許されたお蔭で先生と出会うという幸運に恵まれました。

四半世紀にわたるお交わりを通して先生から学んだことは数多くありますが、その一つだけ挙げれば徹底した先生の謙虚さであったと思います。

先生はカウンセリングの場で相談に来た方と接するとき、その方に蓮華座の上に座っていただくイメージを浮かべつつお話を聴くようにしたと言われます。そのような姿勢でお話を聴くとき、自分の価値観に支配されないで相手の

心にそってあるがままに傾聴できるような気がするということです。

先生はご講演の中で、しばしば、苦悩を抱えた来談者から寄せられた手紙の一部を抜粋して朗読して下さいました（そのときは必ずその方の了解を得ていると断りつつ）。その手紙の内容はいずれも人生の深みを示してくれるもので、私たちに深い感動を与えるものでした。このような手紙が寄せられたのも「泣く人と共に泣く」先生が聴き手であられたからこそと言えるのではないのでしょうか。

大須賀先生の仏教信仰に根ざした謙虚さは、先生と接する一人ひとりに心の安らぎを与えて下さる源であったように思われてなりません。

## 先生の思い出につつまれて

T・O

大須賀先生の訃報をお聞きし、驚きと悲しみ、寂しさで一杯です。先生との出会いは30数年前、ご講演を拝聴して体が震えるほどの感動を覚えた時でした。そして茨城いのちの電話で、尊敬申し上げる先生のご指導のもと、相談員として20数年歩んで参りました。いつも暖かくご慈愛に満ちた、優しい眼差しで語りかけてくださる先生に、どれほど癒され支えられてきた事か知りません。先生は、私などでは測り知ることが出来ない深い人間愛、そして先生の持つ感性の

奥深さ、実体験をふまえたお話はまさに響きあうところと心、いのちの大切さを力説されていたと思われます。先生にサインしていただいた中に「寂静、安楽、照明三昧」（静かなそして安らかな、しかも心の目がしっかりと開いていて、すべてをあるがままに受け入れている心）があります。先生からお教えいただいたお言葉を胸に、あるがままに自分らしく生きて参りま

す。  
大須賀先生、本当にありがとうございました。

## 心からの感謝をこめて

S・U

先生がご逝去されて早や数カ月、あまりにも大きな存在であった先生の訃報に接し、ただただ言葉がありませんでした。お会いできなくても、時の流れを超えていつまでも居て下さるような気がしておりましたから。でも今、私は13年前夫を亡くした時、先生がお薦め下さった「あとに残された人へ 1000の風」（南風 椎訳）を想っております。先生は千の風になって私共の中を吹き抜け、陽の光になって優しく私共にふりそそいで下さっているのです。

先生は全ての相談員の心の支えでした。先生のご著書の言葉をお借りすれば先生は「ぎゅっと大地に根ざして揺らぐことのない大木」でした。そしてその大木に守られていたからこそ私共は活動が続ける事が出来たと思っております。

先生は沢山の素晴らしいお言葉を遺して下さいました。それらのお言葉に込められた深いお心を支えに、これからも多くの人々との関わりを大切に生きていきたいと思っております。

## いのちへの思いにふれて

Y・H

大須賀先生は「茨城いのちの電話」創設時から、理事長として関わって下さいました。先生は仏教の心に立って、カウンセリングに取り組まれておられ、相談員の研修や地区での集まりなど折にふれ聴くということの大切さなどを話して下さいました。いつでも相談員一人ひとりをとても大切にされ、私たち相談員に励ましと安心を送り続けて下さいました。

相談員の交流のときでも、その時々に必要なことを心を込めて伝えて下さいました。

いのちが安心するとは。いのちの尊厳を守ることとは。

いのちへの畏れの気持ちについて語って下さったことが心に残っています。

今は、先生からいただきたいいのちへの思いや問いかけを大切にして歩んでいきたいと思っております。

## フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」10年の取組み

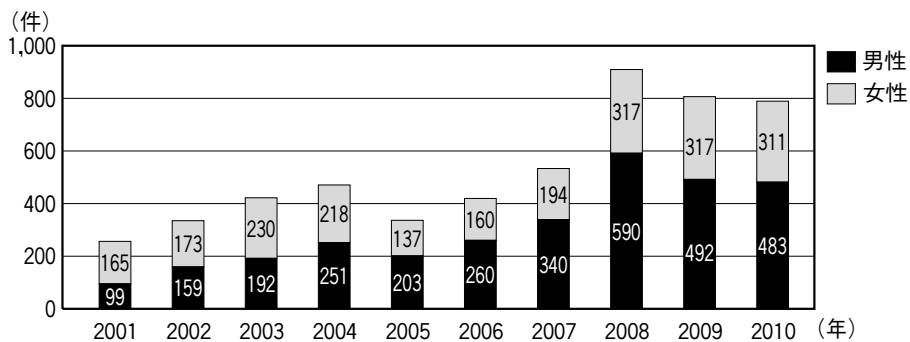
日本のいのちの電話連盟では厚生労働省の補助事業として通常の相談電話とは別にフリーダイヤルを設けて、自殺の問題に特化した「自殺予防いのちの電話」を2001年度より実施してきた。茨城いのちの電話は実施当初より全国の他センターとともにこの事業に参画してきた。

全国レベルで実施しているこのフリーダイヤル相談は、ダイヤルされた件数が昨年度12月間で855,754件であった。うち相談につながったのは約3%の27,200件であり、フリーダイヤルだけでなく、いのちの電話はなかなかつながらないといわれる状況が続いている。

茨城いのちの電話のフリーダイヤル受信状況は図に示したとおりであり、この10年間に5,291件の相談を受けた。08年度から相談件数が増加している。これは年1回、1週間続けての開設方式が、月1日（毎月10日）の受信体制に変わったためだけでなく、失職・生活苦などの生活不安の拡大、それに家庭内孤立・社会的孤立の進行などにより電話相談を必要とするかけ手の増加などの社会的問題が絡んでいると思われる。また、限られた相談員で決められた時間内に多くのかけ手の相談に効率よく対応するための相談員配置や電話の受け方の工夫、それに研

修による相談員一人一人の相談対応のレベルアップなど組織としての努力もあってのことと考える。なお、10年度は794件の相談に対応し、そのうち自殺に関連する相談は277件（34.9%）であった。「私なんか役に立たない人間だから生きていてほしいがない…」 「リストラされてしまい今日もハローワークに行ってきたが、再就職先がなかなか見つからない。もう疲れた、死んで楽になりたい…」 など生きる力が弱まってしまっている重たい相談がこのフリーダイヤル相談に寄せられている。

先日、11年版自殺対策白書が閣議決定された。それによると、10年の自殺者は31,690人、13年連続で3万人を超え続けている。いのちの電話はロンドンで少女の自殺、シドニーで青年の自殺という悲しいできごとがあり、このような悲劇を防ぎたいとの思いから始められた歴史をもつ。電話という方法で孤独と絶望の中にある人に“ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話してください”と呼びかけ続け、かけ手の方が生きるを諦めないで、生きる光を見出せるよう通常の相談はもちろん、フリーダイヤル相談にも今後相談員一同真摯に取り組み、自殺予防に寄与することを願う。



フリーダイヤル相談件数（茨城）

### 第28期 電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。相談員養成講座の研修は2012年6月から始まります。詳細及び募集要項の請求は事務局へお問い合わせください。

（事務局）つくば TEL 029-852-8505（平日9時～17時）  
FAX 029-852-8355

水戸 TEL&FAX 029-244-4722（平日13時～17時）  
ホームページ <http://www.iid.or.jp>

## 第2回 言葉とイメージ

現代社会では、人々は言葉を通して関わり合い、社会生活を営んでいます。言葉は大きな力を持っていますが、限界もあります。

例えば、いすに腰をかけている人に「立ってください」と言葉でお願いをしたとします。多くの場合、立つことは難しいことではありません。しかし、「リラックスしてください」とお願いをしたときには、リラックスすることは必ずしも簡単ではありません。「リラックスしよう」「リラックスしなければならない」と考えれば考えるほど、余計に緊張してしまうものです。心に関係することについては、言葉が思った通りに働かないこともあるのです。

実は、言葉よりもイメージの方がよりダイレクトに心に働きかけることができるのです。つまり、リラックスしてほしいと思うのであれば、リラックスを促すようなイメージを思い描いてもらうことが近道です。例えば、「爽やかな草原をイメージして、そこにいるつもりになって、気持ちよい空気をゆったりと呼吸してください。」とイメージを思い描いてもらうのです。そうすれば、多くの人が上手にリラックスすることができます。こんなふうに関わりあうには、イメージを活用することが良い方法なのです。

ところで、心の健康のためにはリラックスすることが非常に大切です。そのための第一歩として「草原の気持ちの良い空気をゆったりと呼吸する」イメージを思い描いて、リラックスを味わってみてください。

2011年度 自殺防止公開講座のお知らせ (厚生労働省自殺防止対策補助事業)

### 寄り添って育てる“情けの力” 困難な時代を生きる

講師 松崎 一葉氏 (筑波大学大学院 医学医療系 産業精神医学・宇宙医学グループ教授)

働く人のメンタルヘルスから宇宙飛行士の選抜・訓練まで、幅広い分野で活躍中の氏に、困難な時代を生きるところを伺います。

日 時 2012年1月28日(土) 14:00~16:00  
 会 場 つくば国際会議場 エポカルつくば 中ホール200  
 定 員 200名(先着順) 入場無料  
 申込み 電話・FAXで「茨城いのちの電話」事務局へお申込みください。

#### 受信状況

1985年6月1日~2011年9月末現在

総受信件数

**662,181件**

うち当期受信件数

(2011年6月1日~2011年9月末現在)

**8,517件**

男 4,141件 女 4,376件

自殺予防 いのちの電話

**0120-738-556**

毎月10日24時間受付

<http://www.find-j.jp/>

震災ダイヤル **0120-556-189**

9月11日開設/毎月10日は除く 13時~20時受付  
 ※岩手県、宮城県、福島県、茨城県にお住まいの相談窓口です。

社会福祉法人  
**茨城いのちの電話**

発行人 幡谷 浩史

編集 茨城いのちの電話広報委員会

事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号

TEL **029-852-8505**

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

FAX **029-852-8355**