

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82号 2013年 4月



福寿草とケーブルカー：筑波山にはロープウェイとケーブルカーの二つがあります。登山電車の趣きのあるケーブルカーも、乗客に非日常のわくわくの時間をくれています。

(撮影・小林春樹、撮影協力：筑波観光鉄道)

事にあたる時、自身の心を一に
集中できれば強い
事にあたる時、皆の心が一つになれば
更に何倍にも強くなる
人は他者のころはわからない
だが、他者のころを信じることはできる
事にあたる時、他者を信じる者は強い
一は他がないことも表す、つまり無心
私心を排したところに無心がある
事にあたる時、無心になれる者は強い
だから、
私を捨て、無を得、信を持って
事にあたらう、毅然と、胸をはって
風に立つライオンのように

(「禅語」が現代に生きる私達に伝えてくれる意味をを考えてみました)

心
一心

巻頭言：さびしさとのつながり …… 2～3
若年期、壮年期に続いて、老年期の孤立について
老年期の問題にご造詣の深い鈴木研二先生にお書き
いただきました。

自殺予防公開講座 …… 4
公開講演会／全体研修会 …… 5
ご支援ありがとうございます …… 6～7
コラム／受信状況 …… 8

さびしさとつながり

鈴木 研二（心理学者）

先日駅の下り階段でコケた。夕暮れ時で、あと一段あったのを、見ていて見えていなかった。踊り場に転がった時、われながらうまく受身ができて、どこも打っていない。まだ身体は若い、とほくそ笑む気分で起きあがり、コートをパンパン叩いていたら、上から女性の声が降ってきた。

「大丈夫ですか」

アルトの耳触りのいい音色と、親身な瞳に覗きこまれたのとで、ほくは選挙カーに乗った候補者の気分になり、思わず、

「ありがとうございます」

と口走った。それから、「大丈夫です」

帰る道々、見ていて見えていなかった目の衰えを気にしつつ、年とって階段で転ぶ人ってこんなのか、とひとつわかった気がした。

泡を食ったけれど悪くない経験だった。

事務局長に電話をもらったのは、その翌日のこと。聞き覚えのある声が、「コウ年期の孤独と孤立」と、受話器の向うで弾む。コウは高か更か（高にはもうちょっとあるし……更ねえ?）。しかし彼女は、還暦前のほくに「老いの楽しみ」という講演をもちかけた人だ。今度は高か。それとも更か!?

結局は引き受けて、今こうして書いている。

ほくは自称、くさびしい／虚しい／死ぬのが怖い〉の研究者である。これらは、心理学の用語で霊的健康という領域の問題群である。つまり、そこには霊性（spirituality）や悟りが関係している。これらのものごとは、目に見えないという特徴がある。人はふつう、その辺りを「見ていて見えていな」い。「星の王子さま」のキツネが言うように、「心で見なくちゃ、かんじんなことは見えない」という具合の領域である。

たとえば、「さびしい」と言う人が相談にきたとする。——こういう人は高齢者に限らず、若い人にも中年にもいる。実は、人はみんなさびしい。いつもさびしい。（もっとも、高年期は特に



それが目立つかもしれない）

というのは、高（更も）年期の男女は、自分を必要としない状況におかれやすい。親として、子にはもう必要とされない。定年退職すれば、組織にも必要とされなくなる。女として男として、異性から前ほどは期待されない。

必要とされるのは、相手に利用されることでもあり、煩わしさやいまいましさを伴うこともあるが、必要は見えやすいし、さびしさを紛らせてくれる効果もある。それが減るから、高（更）年期はさびしい。孤独を感じる。さびしさと直に向き合ってしまうのだ。

加えて、高齢者は先が短い。——死が身近である。若い時は未来が永遠に続くかのように思っていたが、先が長くない。

「必要」も「先」もいつのまにか失われているのである。

ほくは、「西の魔女が死んだ」のおばあちゃんのように、死んだら鈴木研二の身体から脱出できるかな……と期待しているので、先のある／なしについては少しちがうのだが、死によって他人の目に映る自分がなくなることには、いささかの疑いもない。（心で感じる自分については、未来に期待がある）

目に見える自分が全てと信じる人には、死は完璧な終りを意味するだろう。

さびしい人に友だちを作ったら？と言っても、引きこもらないでねといっても、サークルや公民館を薦めても、たいして役に立つものではない。そんなことはとうに考えている。ましてや、暗い・陰気になっちゃだめ・年寄り臭い、などと説教してみても始まらない。——相手は叱られたかと思う。

それよりは、話をよく聞く方がよい。こちらが親身になって聞く・怒らないとわかると、相手は心を開く。時には、「自分は人が怖い」などと言う。——さびしい人は、「怖い」と「さびしい」が心に同居しているのだが、「さびしい」の方が口にだしやすらしい。

相談が続くうちに少しずつ変化が起る。まず、こちらの見方が変る。さびしい人の気持がわかるにつれ、「うーん」と唸って何も言えなくなる。それは伝わるらしく、すると、相手は相手で、(気持が通じた)と感じるようだ。そして、さびしい人は自分が(独りじゃない)と思うらしい。

こうしていつしかさびしさが癒やされる。

さらに——。ほくが「わかって」その場に「い

る」と、こちらの安心感やエネルギーが相手に伝わるらしい。(目に見えないものごとには、そういう便利さがある)。それだけで、長い時間経過の中では、「ありがたい」などと言われたりする。

(独りじゃない)や(ありがたい)を感じる時、人はさびしくない。そのことを教えてくれるのが、当人のさびしい心である。だから、自分のさびしさとつながっていないと、愛も感謝も知らないままかもしれない。そっちの方がよほどさびしいことである。

階段で転ぶと、老いを知り、さびしさを味わう。人のやさしさに触れる。なぜか、それがテーマの原稿依頼が舞いこみ……宇宙はどこかでつながっている、と感じさせられる。ふだん見ても見えていないつながりや愛を感じると、さびしいこともない。

〈文献〉

サン＝テグジュペリ 内藤濯訳『星の王子さま』

岩波書店

梨木香歩『西の魔女が死んだ』新潮文庫



57

(イラストレーション：平田トク)

2012年度自殺防止公開講座

心のサインに気づく、つなげる自殺予防の基礎知識



寒さも本番を迎えようかとする2012年12月1日、つくば国際会議場 中ホールに筑波大学 医学医療系 災害精神支援学教授 高橋祥友先生をお迎えして、厚生労働省補助事業自殺予防の公開講座を行いました。当日は150名程のたくさんの皆様にご参加をいただきました、ありがとうございました。

『…自殺予防の基礎知識』との、これまでの公開講座にはなかった具体的で、そのまま内容が想像できるような素敵なタイトルをいただいて、参加される方もそれぞれの期待を胸にお出でになった方が多かったです。

自殺予防のキーワードは「孤立」であり、その孤立とどう向き合っていくかが自殺予防の鍵だとおっしゃる内容は、聴き手側の心の整理を促しながら進むような安心感、納得感がありました。特にうつ病への対応には時間を割いていただき、自殺との関連性、うつ状態への気づきなど、ともすれば流しがちになる私達の気持ちの中に、しっかりと大きな釘をさしていただいたようなお話でした。そして、自殺予防の10箇条は、私達のように何らかの形で自殺予防に関わる者だけでなく、もっと広く伝わらなければいけない事のように思いました。もっと広く伝えることもまた、私達の仕事でもあるのだと…。

茨城県自殺対策シンポジウム開催

自殺を防ぐには、私たち一人ひとりが創る「絆」が大切ということで、茨城県自殺対策シンポジウム～いのちを支える絆づくり～が開催されました。茨城いのちの電話の公開講座でもお話いただいた「筑波大学 高橋祥友教授」による講演会と自殺予防に取り組む団体のパネルディスカッションが行われ、茨城いのちの電話からもパネリストの一人として参加しました。



公開講演会開催

2013年3月9日（土）茨城県自殺対策緊急強化事業の補助をうけ、つくば国際会議場に於いて、芥川賞作家、平野啓一郎さんによる講演会を開催しました。

平野さん自身の体験、友達・母親との関わりを通して、自身の気持ちに付き合い、また文学を通して本当の自分、共感出来る世界と出会い、小説家になりたいと考えるようになった気持ちを知ることが出来ました。自身の本の紹介、どんな思いで書き、何を伝えたかったのか大変丁寧にお話をいただきました。

社会がますます複雑さを増してゆく中で、私たちは、どういう考え方に立てば、苦難の時にあっても、生き続けてゆくことが出来るのでしょうか？ 先生は「個人」という人間の単位に対して、更に小さな「分人」という単位を導入することを提案しています。「分人」という言葉は大変耳慣れないことばでしたが、たった一つの自分で生きていくのは大変。いくつかの自分があるから生きられる。状況や相手により異なる「自分」になる概念。場に応じて自己調整する能力。自分の中の「分人」を冷静に見極める。今回の講演を聞いて何やら少しだけ楽に生きられそうな気がしました。



相談員全体研修会が行われました



2013年2月23日（日）カスミつくばセンターをお借りし、茨城のいのちの電話相談員全体研修会を実施したくさんの相談員が参加しました。

研修に先だち相談員として10年、20年続けてこられた方への“感謝のつどい”がありました。それぞれの人生を歩みながらの活動は、きっと容易いことではなかったろうと思われそうですが、皆さんの真摯な活動に心からの敬意を表したいと思うと同時に、私も自分の為にしっかりと活動を続けて行こうと胸に刻みました。

今回の研修は毎月10日に実施している「自殺予防いのちの電話」に関する研修で、厚生労働省自殺防止補助事業の一環として行われ、日本いのちの電話連盟からのご参加をいただきました。2012年度の受信件数は76万件でしたが、それでも約3%しか繋がっていないとのことでした。

研修の講師は、連盟研修担当で東京のいのちの電話の研修にも長くかかわっていらっしゃる末松 渉氏。前半のテーマは、『語る・聴く』は『生きる力・生きる喜び』。傾聴とはただ聞くだけではなく、お互いが語り合うことで思いを伝えあっているのだから、何をどう伝えるかが大切であり、それを継続してゆくことはまさに創造性に繋がっている。だからこそ電話の一本一本に心を開いて向きあうことで新しい出会いが生まれる。いのちの電話の相談員は「思いやりと智慧」を持ち、生きる為の力を育むことが大切である、というお話でした。

後半のテーマは、「心の危機を生きる」。人生の節目節目に危機は存在するが、それを乗り越えると自分が見えてくる。いのちの電話で相談者に向き合う時は、自分の体験、自分の人生を大切に素のままに関わることが大切なことだと思っている、というお話をいただきました。

私たちは受話器に向かう時、どれほどの覚悟で向かっているのだろうか。この一本の電話に向き合う時、しっかりと腹をくくって向き合わねば、改めてそんな思いを噛みしめた研修でした。

「いじめは、いつの時代にもある」



写真提供：野口 健 事務所

私は母親がエジプト人でハーフだった為、「ガイジン」と小学校低学年の頃、よくいじめられました。理由は、ただ単に周り顔が違うから。それだけの理由でした。しかし当時は、それが原因で学校に行きたくないくらい気持ちがずっと続きました。いつしか、日々、このままではダメだ。人生を変えたい。そう思っていました。

私が変わったのは山と出会ってから。高校生の時、落ちこぼれた挙句、先輩を殴り停学になりました。その時に植村直己さんの「青春を山に賭けて」を読んで、自分も何か変わるかもしれないと思い、山の世界に飛び込んだんです。

しかし、山は想像以上に危険でした。これまでに19人もの仲間を山で亡くしています。山では死が身近なんです。でも、実際に自分に死が近づいてくると、生きたいと思う自分に気づいたんです。高山では生き物全てが生きているのに必死なんです。山に登ると自分も同じでした。そう考えた時、自分の悩みがすごく小さく感じました。

私は皆さんに山に登れと言っているわけではありません。人生は学校や会社だけではないという事を分かってほしいのです。私にとって山がそうであったように、皆さんの周りにも必ず自分を変えるきっかけがあります。だからこそ一人で悩むだけではなく、周りの誰かに自分の想いを伝えてみてください。いじめのように人を傷つけるのも人間ですが、人を助けるのもまた人間なんです。僕は山を通じて、このことを教えられました。

アルピニスト 野口 健

受信状況

1985年6月1日～2013年1月末現在

総受信件数

694,327件

うち当期受信件数

(2012年10月1日～2013年1月末現在)

8,665件

男 4,001件 女 4,664件

第29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2013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 029-244-4722 (平日13時～17時)

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

〈編集後記〉

12月の公開講座でお話いただいた高橋祥友先生はご講演の中で、自殺予防のキーワードは「孤立」への対応だとおっしゃいました。本機関紙でも3回にわたって「孤立」をテーマに巻頭言を寄せていただきました。社会環境の変化が新しい孤立を生み、新たな悩みを生んでいるとみなさん指摘されます。このような変化の中で私達は、変化するものと変化しないもののバランスをどのようにとりながら過ごすのか、が重要なのだと教えていただいた気がします。時には周りの方のサポートをいただき、何とかバランスをとりながら過ごせたらと思います、やじろペーのように外見には少々危なっかしくてもいいかな、とも思うこの頃です。(Y.O)

社会福祉法人

茨城いのちの電話

発行人 幡谷 浩史

事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

編集 茨城いのちの電話広報委員会

TEL **029-852-8505**

FAX **029-852-8355**

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。

