

茨城いのちの電話

つくば
029-855-1000
相談電話



水戸
029-350-1000
相談電話

第87号 2014年 12月



撮影：齋藤さだむ

俳句で一服

湯豆腐やいのちのはてのうすあかり

久保田万太郎

十七音の俳句にどれだけの人々が自ら捉えた大自然や無常なる自分の心の一片を託し、表現してきたのだろう。

人の思いや日々の事柄は湯豆腐から立ち上がり、やがて何処へともなく消える湯気のように。

いのちそのものではない頭が生み出す思考に囚われていると、本当は、時々刻々の瞬間、私たちは生死ぎりぎりのいのちの果てにも立って生きていることに気づかないでしまう。

万太郎が最愛の女性と死別した後に詠まれたこの句。うすあかりを希望の空間として信じ、生き抜こうとする雰囲気も感じられる。

湯豆腐のぬくもりをしばし味わいたい。

(M)

巻頭言：これからの30年を考える
30年後のために、今やること 2
いのちの電話と私の30年の歩み 3～4
自殺予防公開講座 4

開局30周年記念事業 5
ご支援ありがとうございます 6～7
後援会だより 7
コラム／受信状況 8

「これからの30年を考える」

30年後のために、今やること

湯 浅 誠

(社会活動家・法政大学教授)



30年後の2044年、私は75歳になっている。生きていれば。これは変えられない。私がどうあがいたところで、30年後に50歳でいることはできない。

他方、30年後の日本の人口、高齢化率、社会のあり方、そして自殺者数・自殺率は、私たちが変えることができる。むしろ、私たちしか変えられない。

30年後に今の私の年齢になる15歳の子どもに、今の時点で多くを求めることはできない。現在の15歳に何を伝え、どう働きかけるかによって、30年後の社会は変わるだろう。今の子どもたち・若者たちに何を伝え、どう働きかけるか。それも、今の私たちが考え、実行するしかない。

問題は、私たちに十分にその実感がないことではないか。私たちの世代の責任だと言えば誰も否定しないだろうが、「私たちの世代」という言葉の中に、自分が入っていなかったりする。また、そう言いつつも、次の世代が自分たちで何とかしていくだろうと思っていたりする。

私たち自身が、自分たちの世代に十分働きかけられる実感を持っていなかったり、次の世代に働きかけられる気がしていなかったりする。

無力感。

私たち自身に、自分たちの時代を自分たちでデザインしなければならないし、デザインできるという実感を持ってない状態で、30年後を考えることは難しい。30年後に世の中が1m変わるとして、それは今年の10cm、今日の0.1mmの変化がなければ、ありえない話だから。

言いたいことはたくさんあるだろう。一生懸命訴えているのに聞いてくれない、関心を持ってくれない、耳を傾けてくれない、問題を問題として認識してくれない、等々だ。

しかし、私たちが「世の中が今日0.1mm動かないのは、自分ではない誰かの責任」と考え、そこで止まってしまうかぎり、30年後の人たちも同じところで立ち止まるだろう。その責任は、そういう生き方を示している私たちに帰せられる。

30年後は、今とつながっている。今の自分たちを省みることなしに、30年後を考えることはできない。

いろいろやっても、聞いてくれない人たちはしょせん聞いてくれないとあきらめていないか。行政はなかなか本気になってくれないとあきらめていないか。

無関心な市民も、やる気のない自治体職員もいる。それは30年後も変わらないだろう。私たちにできることは、その中で、あきらめずに働きかける意思を持ちつづけ、働きかける手法を開発しつづけることだろうと思う。

Aと言ってダメだったら、次はBと言ってみる。それでも通じなかったらCと言ってみる。

甲というプロジェクトをやっても思うように効果が上がらなかったり、人が集まらなかったりしたら、次は乙をやってみる。その次は丙を試みてみる。

どんなことが響くか。それは相手によっても違うし、時代によっても違うだろう。同じ自殺対策でも、Aと言って響く人は、Bと言ったら響かないかもしれない。それどころか、反発を受けることもあるかもしれない。

しかし、さまざまな試行錯誤を繰り返す中で、私たちには、一つの無関心を関心に変える、白いオセロを黒にひっくり返すことの難しさと醍醐味が、経験として蓄積されていく。

若い人たちの参加が思わしくないと、どこでも聞くことがある。

これまでのやり方をそのままに、嘆くだけで終わっていないか。新しい人、若い人が来ないのを、相手のせいにして終わらせてはいないか。

私たちがそこで終われば、30年後も同じところで終わるだろう。

私たちにできるのは、今日を放置して30年後を夢想することではない。今日の0.1mmにこだわりつづける姿勢と実践、それが明日をもたらし、30年後をもたらす。

私たちにはそれができるはずだ。

これからの30年後を考えるために必要なこと。それは、今の私たちが「ここまでしかできない」と思い込んでいる、そのリミッターを自分たち自身が外すことかもしれない。

いのちの電話と私の30年の歩み

田 村 毅

(精神科医、東京いのちの電話顧問)



私は30年ほど前に精神科医になりました。この30年間、私はいのちの電話と共に歩んできました。当時、私は筑波大学で故稲村博先生に師事していました。駆け出しの研修医だった私は直接関わりませんでした。稲村先生は茨城いのちの電話の開設に奔走していました。私の一番初めの研修先はいのちの電話でした。東京センターの精神科面接室で稲村先生の診察のお手伝いをしていました。

その後、ロンドンに3年間ほど留学してサマリタンズ（英国いのちの電話）で日本語ラインを開設しました。私が帰国した後もしばらくは在英日本人のボランティアにより継続されていましたが、今は廃止されています。

帰国後は大学に勤める傍ら、東京いのちの電話の評議員そして理事として研修や組織の運営に関わりました。2007年からインターネット相談を東京で始め、その活動は全国のセンターが広がりつつあります。3年前に大学を早期退職し都内に精神科クリニックを開業してからは、いのちの電話の第一線を退きました。

30年の間に世相も大きく変化しました。日本にいのちの電話が導入された1970年代は自殺予防活動が社会の中で認知されておらず、専門家でない相談員が匿名で自殺という最も深刻な心の危機に対応できるはずがないと思われていました。

その後活動が全国に広がりその偏見は徐々に払拭されました。1998年に自殺数が急増し、年間3万人を超えるようになってから、自殺予防の機運も高まり、いのちの電話以外にも悩み相談や自殺防止の相談機関が生まれました。その頃からインターネットが若い世代を中心に発展し、飛躍的に便利になる一方で、いじめや犯罪、ネット自殺（自殺補助）などの被害も目立つようになりました。

30年は、親世代から子世代へ、ひと世代分に相

当します。世の中のニーズに合わせてうまく改革しないと、どんな組織でも繁栄を繋げません。いのちの電話はこれまで築き上げてきた伝統を大切に守りつつ、どのように変革していくか、慎重に議論を重ねる必要があります。私のこれまでの経験を踏まえて、今後に向けての私見を述べさせていただきます。

第一に、いのちの電話の目的を明確化することです。30年前には電話相談はいのちの電話のみでしたので、自殺という深刻な問題から人生一般の悩みまであらゆる相談を幅広く受けてきました。しかし、今では思いつだけを挙げて出産・子育て、虐待、女性問題、暴力・いじめ、失業・雇用、恋愛・結婚・離婚、身体疾患、精神疾患、高齢者、離別・死別などさまざまな分野に特化した相談機関があります。その中で、いのちの電話はどのような立ち位置にあるのかを分かりやすい形で市民に伝えます。

第二に、新たな相談員の獲得です。どのセンターでも慢性的な相談員不足に苦慮しています。電話が繋がりにくい状況を改善するためにも、多くの相談員を迎え入れる必要があります。世の中が豊かになり、相談活動に興味を持つ人は潜在的に多くいます。たとえば健康でまだまだ活躍できる高齢者、定年を迎えた団塊世代、子育てや仕事に余裕ができた熟年世代、そして心理学やボランティア活動に関心を持つ若い世代などです。幅の広い年齢層が興味を持ち、活動を続けられる魅力ある組織づくりが必要です。そのためにも、今までの伝統を見直すべき時期に来ています。それが次にあげる二つの項目です。

第三に、相談員の研修の見直しです。活動を始めるまで2年かかる方法は今の世情にそぐいません。もちろん質の高い相談員を育成するために充実した研修が必須です。活動を始める前の初期研修よりも活動中の継続研修をより充実させたら

よいでしょう。私のような専門家も含め、相談活動をしている間は常に研さんが必要です。事前に十分に研修して相談員として出来上がるのではなく、相談活動を経験する中で常に資質を磨き続けます。そうすれば、新しい相談員も比較的短い期間を経て実際に活動しながら、多様な経験を深めることができます。その為には新たな研修指導体制が必要になってきます。

第四に、ボランティア相談員がやりがいを感じる組織づくりです。電話相談はかけ手との真剣勝負であり、一対一で対峙する孤独な活動です。相談員自身の心が癒される必要があります。相談員自身も支援を必要としているという認識が大切です。相談員も心の痛みを必ず持っています。

だからこそその痛みに深く共感できます。英国のセンターである相談員が自殺未遂を図り、その後相談員の心のケアが充実されるようになりました。国内でもおおよそにはされませんが似たような事例が多数あります。利用者が利用しやすい機関を目指すとともに、相談員が活動しやすく、やりがいを感じる機関を目指さねばなりません。たとえば、上に述べたような組織の変革は、今までのやり方に慣れ親しんできた相談員にとって居場所を失うかもしれないという不安を生みます。まず組織内の相談員たちと運営するリーダーがよく話し合い、信頼で結ばれた足元を固めることが先決です。

茨城いのちの電話「自殺予防公開講座」

『誰も自殺に追い込まれることのない社会へ』開催

10月25日、NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表・清水康之氏を、つくば市の筑波銀行にお迎えして、自殺予防公開講座を開催しました。

講座は、清水氏自身が撮影した東京マラソン参加者の映像で始まりました。『東京マラソンの参加者は3万人、日本で一年間に自殺でなくなる方の数とほぼ同じです』と説明され、現実に映像を見ても、それを実感するにはやはり時間がかかりました。

日本の自殺の現状データと、ライフリンクが行った『自殺実態1000人調査』を基にしたデータの分析は、社会が持つ課題と自殺対策の難しさを浮き彫りにしています。それでも『そもそも、人がそうした状況に陥ることのない社会を創る』ことをめざし、真正面から自殺対策に取り組む氏の活動は、私達に何か安心を与えてくれそうな、人の生活の根幹をささえてくれそうな、そんな響きがありました。

取材者の枠をあえて越え、NHKのディレクターからNPO法人の代表へ転身された清水氏の講演は、データに裏打ちされながらも社会生活のあり方にも切り込もうとする氏の活動を表わすにふさわしく、私達におおきな『元気』を与えてくれました。





30 年のあゆみ

～ありがとう そして未来へ～

2015年6月1日、茨城いのちの電話は開局30周年を迎えます。
時が流れ、変動する社会状況の中でも一日も休むことなく、よき隣人として耳を傾ける努力を重ねてまいりました。
常日頃の温かいご理解とご支援に心からの感謝を込めて、下記の記念事業を予定しております。

記念式典・記念講演会

市原悦子

『朗読とお話の世界』

講師 市原悦子氏

劇団俳優座出身 歌や踊り、喜劇などの舞台上で傑出した才能を示し賛美を浴びる。
「三文オペラ」「ハムレット」「トロイアの女」など多数の舞台に出演。日本を代表する舞台女優。
また、テレビ「まんが日本昔ばなし」「家政婦は見た!」「おばさんデカ桜乙女の事件帖」などお茶の間でも幅広い人気を得る。
映画「黒い雨」では日本アカデミー最優秀助演女優賞を受賞。

日時 2015年6月6日(土) 14:00~16:30 (予定)

会場 つくば国際会議場 大ホール
入場無料 定員900名 申し込み順
未就学児の入場は御遠慮ください。



お申し込み方法

4月より Fax、ハガキ及びホームページより受け付けます。受付後、入場整理券をお送りします。

お問い合わせ 社会福祉法人茨城いのちの電話 事務局 TEL 029-852-8505 FAX 029-852-8355



記念イベント

あらがき つとむ 新垣 勉 チャリティーコンサート

日時 2015年10月3日(土) 午後予定

戦後の沖縄に米兵の父と日本人の母との間に生まれる。生後まもなく不慮の事故により失明。
その後、ある牧師との出会いによって人生を生きなおす勇気と希望を得、立ち直り、テノール歌手として活躍している。

会場 小美玉市四季文化会館 みのーれ

入場料 未定 (詳細は次号の機関紙でお知らせの予定です)

● 後援会だより ●

8月5日、水戸市大型店協議会（会長・西村 寛 水戸京成百貨店社長）様より、地域貢献活動の一環として「茨城いのちの電話」にご寄付いただきました。

ご支援に心より感謝いたします。



「今、現在を生きる」

津軽富士ともいわれる岩木山のふもとに「森のイスキア」を開設し、訪れてくださる方々をお迎えして20年がたちました。お客様との交流のあいまに各地の方々からのお求めに応じて講演にかがうことも多くなりました。

最近、講演のあとに「分ち合い」ということをやっております。これは参加している方々に用紙をくばったりして質問を出していただき、その場でお答えするというものです。その時よく聞かれるのが、この先どのようにしていったらいいのかということです。しかし、それぞれの方がご自分の「今、現在を生きる」ことだとしか言えません。これからのことは若い人におまかせする、今はそのように思っています。

イスキアの活動理念に共感し、様々な活動をしている方々が全国に、また海外にもおられます。又、講演でお話をするなかで同じように思いをうけとめてくださる方々にもおあいしています。その方々に今後のことを期待し、託す一方で、私も新しい気持ちで活動を続けていきたい、今はそのように考えています。

年の瀬に向かい、気持ちがせわしくなる時節、少しでもゆとりのある時を皆様にすごしていただきたい、そう思うこの頃です。



「森のイスキア」主宰 佐藤 初女

第31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2015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)
FAX 029-350-1055
ホームページ <http://www.iid.or.jp>

受信状況

1985年6月1日～2014年9月末現在

総受信件数
725,529件

うち当期受信件数
(2014年6月1日～2014年9月末現在)

8,133件

男 4,195件 女 3,938件

〈編集後記〉

本当に時が経つのは早いものです。矢の如く過ぎていった2014年も様々なことがありました。ノーベル物理学賞に3人もの日本人が輝いた喜びに湧く一方、自然災害も多く悲しいことも多い一年でした。

85号から3回にわたって5名の方にお書きいただいたいのちの電話「これからの30年を考える」いかがでしたでしょうか。2015年に茨城いのちの電話が30周年を迎えられますことを皆さまに感謝し、記念の事業を予定しています。

新年がみなさまにとって穏やかで幸せな日々を送れる年でありますことを心よりお祈りいたします。

(R.S)

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**

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。

