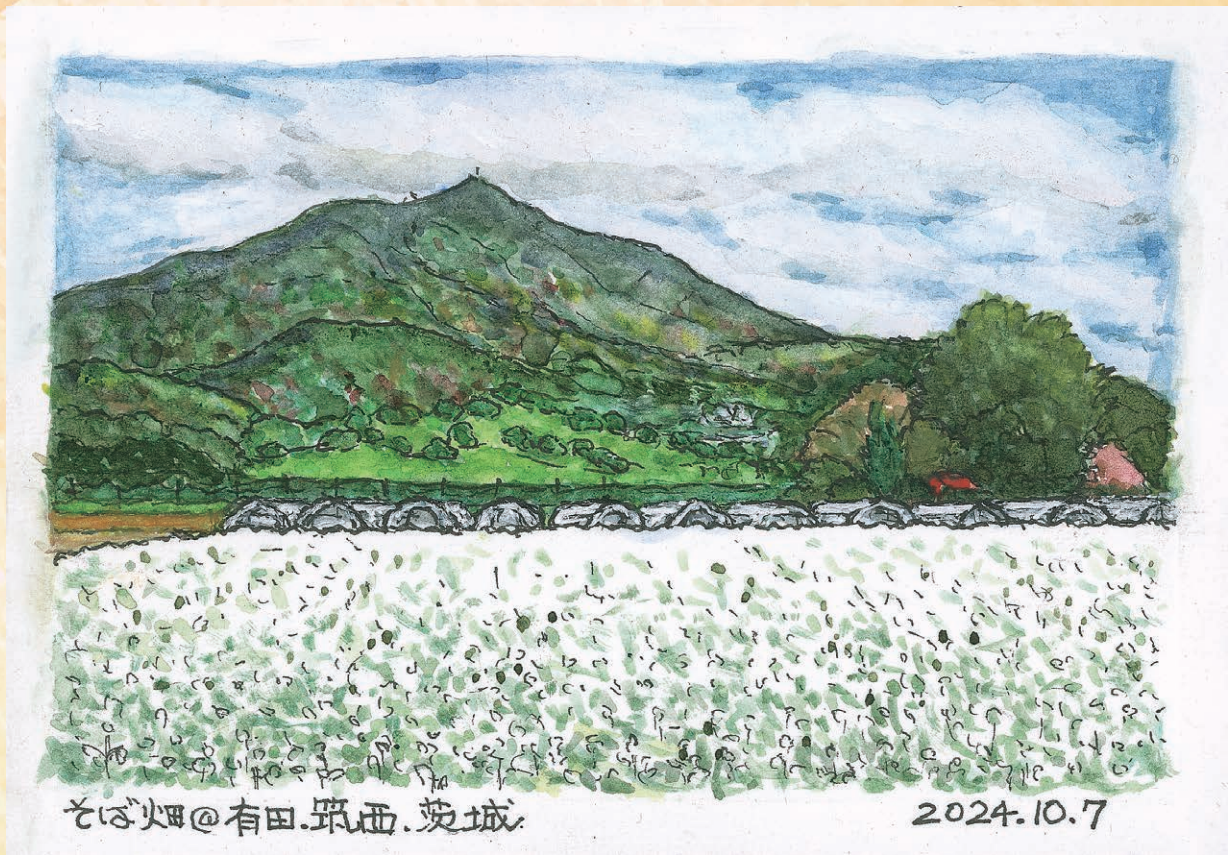


茨城いのちの電話

つくば（相談電話）
029・855・1000



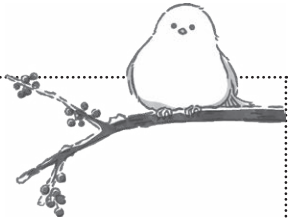
水戸（相談電話）
029・350・1000



2024年12月
第110号

特集：相談員の想い —開局 40 周年を来年に控えて—	2～4
公開講座／受信状況	5
ご支援ありがとうございます	6～7
クリスマス・歳末募金のお願い	8

筑波山北西に位置する筑西市は常陸秋そばの産地で、この時期、筑波山のふもとには真っ白な絨毯を敷き詰めたようにそば畑が広がります。その景色も心を癒してくれますが、寒さが深まるこの時期に実を結ぶ秋そばは味わいも深く、口福の楽しみも大きい季節です。



相談員の想い —開局 40 周年を来年に控えて—

茨城いのちの電話は来年6月に開局40周年を迎えます。この間、73名でスタートした第1期生から今年3月に認定された37期生まで、これまでに858名の相談員が認定され、今日まで休むことなく数多くの人たちの話に耳を傾けてきました。今回、3名の方に相談員として応募した動機や活動に携わる日々の想いなどを書いていただきました。



泣きの涙

(K・S)

来たる2025年は大阪関西万博が開催ですが、さかのぼり1985年3月から9月までに「科学万博つくば85」が開催されました。テーマは「人間・居住・環境と科学技術つくば」でした。

「科学万博つくば85」開催の同年に茨城いのちの電話が6月につくばで開局しました。

相談電話番号は029-855-1000です。分かりやすい1000番の電話番号です。この番号を取得するのも並々ならぬご苦労がありましたわけです。

日本いのちの電話相談電話番号が1000番を使っているのは奈良いのちの電話と茨城いのちの電話との2センターと把握しています。さらに水戸の相談番号も029-350-1000の1000番です。

つくば開局から7年後の1992年には水戸分室が開局。私事ですが、私は水戸なのですが20年間はつくばに通おうと。その後の13年は水戸に通い計33年間で、担当は幕引き、卒業をしました。

1期生の研修人数は学校の教室が満席になる人数でした。それだけの人数が一同に研修できる場所の確保の大変さ。まだまだ、その頃のつくばは緑豊かの広き未開地でした。

人数分の研修場所の確保が難しく会場が度々変わります。地理感のない多くの方は会場まで着くのは容易ではありませんでした。泣きの涙の珍道

中でした。因みに1期生認定数は73名でした。

初代理事長故大須賀発蔵先生が2002年に幡谷浩史理事長にバトンタッチされました。その時の幡谷理事長の言葉は「心が苦しい時、望みを失いかけた時など疲れや“生きる不安”を受け止めてくれるホットライン」それが茨城いのちの電話です。そういった「人の心を大事にする」と同時に「時代にマッチした組織へ」とでした。さらに初代理事長大須賀発蔵先生といえはこの言葉です。先生の「響きあう心」の一節でもあります。

いのちの電話はもとより人と関わるための大原則と心得ています。「お前が青い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人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。」「苦しみをどうやって克服するのが中心課題です。が苦しみを克服するというのは苦しみを無くすというのとは違う。苦しみを通さなければ本来の意味を悟ることが出来ないんだよ。」とよくお話をして下さいました。

多くの出会いに感謝して綴りました。



いのちの電話に関わって

(E・K)

若い頃は「自分を磨きたい、自分や自分の家族が幸せになるよう努力したい」ということしか考えていませんでした。けれども、「この社会を一家のごとくに」(羽仁もと子著作集)という言葉に

出会ってから、今まで世界のほんの一部しか見えていなかった自分に気付きました。そう思って周りを見ると、災害や事故で大切な家族を無くした方、重い病を患っておられる方、孤独な悩みを抱えて孤立してしまった方々の存在も、また、大切な家族の一員だったと気がつきました。そして、微力ながらも自分にできることはないかと、飛び込んだのが、いのちの電話相談員のボランティアでした。

2002年よりこの活動に関わって約20年になりますが、事情があって休務復帰再び休務を繰り返しています。そんな私が、自分の時間さえできたら、まず一番に絶対IIDにもどりたいたい！と思うこの強い想いはなぜだろう。そしてIIDの活動の何に心をひかれるのか、考えてみる機会をいただいたと思い、文章化してみることにしました。

私事ですが、私の次女は、大学院生の時、脳脊髄液漏出症という病気で中退を余儀なくされました。高校生の頃から頭痛を訴えていたのですが、どこの大病院でも異常なしの診断でした。やっと病名がわかった時には、発症から7年も経っていて慢性化してしまい、当時は有効な治療法もなく、その後の10年間は寝たきりの状態が続きました。10年目（2018年）に漢方との組み合わせで髄液を増やす薬に出会い、何とか起きられるようになりました。また、昨年（2023年）はIT技術（画像診断の解像度）の急激な進歩で、漏出場所が特定でき、漏出を止める事ができました。今は任期付きではありますが、エンジニア職に就いています。しかし、未来への夢や希望をあきらめ、青春の一番大切な経験をする時期を寝たきりで過ごさざるを得なかった自分の人生を悔やみ、たびたび強い自殺願望にとらわれてしまいました。そんな時、「正論で論ずるのではなく、死にたい気持ちを否定するのでもなく、死にたいほど辛い気持ちに寄り添うこと」… この時ほど、いのちの電話に関わっていてよかったと思うことはありませんでした。

実は、私も2017年に脳腫瘍の手術をしました。

腫瘍ができた場所は、脳幹という脳の奥深く幹の部分です。数年前まで、手術が不可能な場所でした。12時間に及ぶ大手術の後、生還しました。自分はなぜ生かされたのか自問していましたが、次女の自死を何とか思いとどまらせることができたのは、いのちの電話で学んだ経験のある、母親の私しかできなかったことだと思っています。そんな体験をした私だからこそ、相談員としてもできる事があるはずだと感じています。

最初の志は、困っている方々の力になりたいと始めた活動でしたが、実は自分のためでもあったのだと、心から思われています。今は休務中ですが、事情が許せば、必ずIIDに戻ります。そして、再び皆さまのお仲間として共に活動できる日を心待ちにしています。



いのちの電話と私

(S・I)

私は子どものときから人に話しかけられない大人しい性格でした。今でも雑談が苦手です。3人以上の輪の中ではただ聞いているだけで済みますが、2人だけの時は何を話していいかわからずとても気まずい思いをします。仕方なく2人になった時は、ほとんどの場合聞き役に回るので、相手の人は私がよく聞いてくれる人だと、そのことだけで信頼を得ていたかもしれません。時にはその話が悩み事だったりすることもあって、自分だったらこう思うというようなことを、数少ない言葉で返していたように思います。

いのちの電話は教養だと思っていますが、若いころの自分はその存在を知りませんでした。後にその存在を知ってから相談員になることなど想像もできませんでした。現役を終えてシニアの学び直しの学校へ通っていたころ、ある友人から、あなたは聞き上手だからいのちの電話の相談員に向いているよと言われ、初めて自分に近い存在になりました。それまでも望んで聞き役になってい

た訳ではありませんが、それでも聞く（聴く）ことだけを求められるのであれば自分にも出来るかもしれないと思い応募しました。

養成講座の2年間は、人生の振り返りの機会を与えてくれました。それまでずっと引き摺っていたネガティブな思いが、ふとした瞬間に空白の頭の中に入り込んでくるのがよくありました。養成講座で学ぶうちにその思いも意識的に吐き出せるようになり、今ではあまり思い返すことはなくなりました。勿論、まだ吐き出せないで抱えていることもあります。随分気持ちが楽になった気がします。

相談員になってからはもう知人の悩みを聞くようなレベルではありません。毎回、これまで聞いたことのないような辛い話ばかりです。最初のう

ちはこんな話を自分が聴いてもいいのかと戸惑うばかりでしたが、今はこんな辛い話を、相談者は電話だからこそ安心して語れるのであり、1本でも多くの電話を受けたいと思うようになりました。

相談員になって10年近く経ちますが、その日電話を受けた相談者のことや自分の対応について、しばらく頭から離れないことがよくあります。大いに悩み、考えます。何年経っても進歩しないなあと思いつつながら、相談員になってからも継続的に受けている数々の研修のおかげで、自己流に陥ることなく原点に立ち返りながら少しずつ前に進んでいる気がします。知らないうちに質の高い生涯教育になっているかもしれません。すでに自分の生き方に埋め込まれつつあるいのちの電話です。もうしばらく続けてみようと思います。

令和6年度厚生労働省自殺防止対策事業公開講座

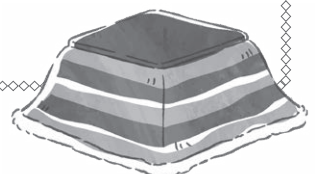
「自分を信じ、まわりに頼る 精神科医がすすめる“ほど良い”生き方」

11月4日（月）に精神科医で総合診療科医でもある香山リカ氏による講演会が行われました。香山先生は現在、北海道の穂別というところの診療所に勤めていらっしゃいます。もともと楽観的であったという先生は、50代になって「私はこれでいいのか？」と悩み始めたそうです。アフガニスタンで中村哲氏が銃撃されたことがきっかけで、いわゆる僻地医療に進まれたのでした。誰も「私ってこれでいいのかしら？」と悩むことはあります。でも悩み過ぎは危険なのだそうです。自己否定につながるからと。講演の中では「スティグマ」という言葉として出てきました。「どうせ私は～だ」というような自分への手厳しいレッテル貼りです。

香山先生がおっしゃるように、私たちはつい他人と比較したり、自分が人の役に立っているか気にしがちです。それだけで人の存在価値が変わるわけでもないのに。先生は雑草を例に挙げ、必死にただ生きているのだし、役に立つか否かは関係ないといわれました。

先生の診療所のある穂別では、ハロウィンの時にかぼちゃを町角に沢山飾り立てていた方がいたそうです。誰も見ていないのに。大事なものは「誰かの評価を受けるためではなく、自分が楽しむためにやればいいのだ」ということでした。自分が楽しめれば他人の目は気にする必要もないし、評価もいらぬというのは、なんとも力強い言葉です。なかなかそのようには開け直れませんが、私たちの気負った気持ちを楽にしてくれます。「生まれたから生きている」というのは、水木しげる氏が自身の妻（ゲゲゲの女房）のことを語った言葉だそうです。生まれたから楽しめばいいというのは、とても楽な生き方です。

そして、そのうえで「人に頼る」ことも必要ということでした。人に何かを頼んで「ありがとう」と言えば、相手もいい気分になれるからです。なんとも肩の力の抜けた素敵な生き方ではありませんか！（M.O）



茨城いのちの電話 相談員募集のための公開講座

「茨城いのちの電話」では、2回に分けて公開講座と説明会を実施します。両方に参加いただくことも、どちらか片方だけ選ぶことも可能です。先着40名、参加費無料です。

1月 公開講座

あなたの人生を支えるいのちの電話の活動 ～ぜひ参加して体験してください～

講師：永原 伸彦 先生（笠間の森カウンセリングルーム代表）
日時：2025年1月19日（日） 10:00～11:45
場所：セキショウ・ウエルビーイング総合福祉会館
3F 中研修室



1月19日 申し込み

2月 公開講座

自分を開放する・人とつながる ～絵画療法プチ体験ワーク～

講師：守屋 英子先生（臨床心理士・芸術療法士）
日時：2025年2月15日（土） 10:00～11:45
場所：茨城県県南生涯学習センター 5F 小講座室 1



2月15日 申し込み

お申し込みはQRコードから、または事務局まで電話あるいはFaxで
茨城いのちの電話事務局 電話：029(852)8505（平日9:00～17:00）
Fax：029(852)8355

フリーダイヤル受信状況

2024年 4月～9月 合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	235 (56)	216 (54)	2 (0)	453 (110)

毎日フリーダイヤル受信状況

2024年 4月～9月 合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	591 (159)	810 (184)	8 (2)	1,409 (345)

SNS 相談受信状況

2024年 4月～9月 合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	40 (15)	134 (28)	9 (1)	183 (44)

1985年6月1日～2024年9月末現在

総受信件数

1,008,950 件

うち当期受信件数

(2024年4月1日～2024年9月末現在)

5,756 件

男 2,782 件 女 2,933 件 その他 41 件

(自殺傾向)

男 241 件 女 318 件 その他 4 件
計 563 件

誰もが誰かとつながっていられますように



12月の風が吹くとき、思い出すのはクリスマスのこと

老人ホームのベッドサイドで賛美を捧げたとき、
ホームに残る身寄りのないお年寄りの寂しさを想い
その重い現実には胸が痛んだ

大雪と凍てつく寒さの中
病棟のそばで静かに賛美を捧げたとき
窓辺にかすかに灯るキャンドルの明かり
心に温もりが広がった

窓際に飾られた
クリスマス降誕のオブジェ、人形の美しさに
思わず見とれてしまった異国での経験
暗い闇の中に一筋の光が差し込んだ

逃げ場を失い、立ちすくむ私たちにも
どうかその光が届きますように

(HM)

あなたも 相談員になりませんか。

2025年電話相談員養成講座の募集は開始しております。

詳細及び募集要項は、ホームページをご覧ください。

問い合わせは、事務局で常時受け付けております。

(事務局)

つくば TEL 029-852-8505
(平日 9時~17時)

ホームページ <https://www.iid.or.jp>



今年もまもなくクリスマス・年末の季節を
迎えようとしています。

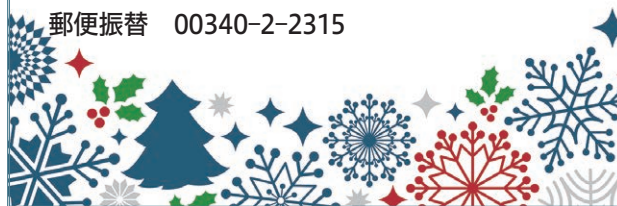
今年度もクリスマス・歳末募金に、
ご協力をよろしくお願いいたします。

振込先

常陽銀行 研究学園都市支店 (普通) 6451884

筑波銀行 つくば営業部 (普通) 780100

郵便振替 00340-2-2315



〈編集後記〉

今年もまた暮れようとしています。でも世界中で戦争は続き多くの人々が苦しみ、気候変動は激しく災害が頻発しています。一日一日が終わるのは早いものですが、地球は何も考えずに回っているのでしょうか？ それとも私たち人間の愚かさにあきれているのでしょうか？ 先行き不安なこともあるかもしれませんが。それでも未来に向けて日々の営みを一步一步進めていきたいものです (M.O)

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 表紙絵：岡崎祐一 題字：長野加与
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：<https://www.iid.or.jp> FAX 029-852-8355

この広報紙は、共同募金からの助成金で作りました。

