

## 認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話



三上 房枝さん



鎌本 龍二郎さん

「誰にもわかってもらえない」、「もうどうすることもできない」、様々な困難な問題や悩みを抱え、孤独と不安に苦しみ、心の危機に直面して生きる力を失いかけている人たち一人ひとりの心の叫びに耳を傾け、心を通わせ、その人の” ころ” が少しでも和らぎ、希望と勇気をもって再び生きていく意欲を取り戻していただくことを願う滋賀県内の相談電話です。

2006年6月に設立準備委員会を立ち上げ、2008年8月に日本で50番目の「いのちの電話」として開局、自殺予防の相談電話として活動を続けています。

※プライバシーおよび相談業務の秘匿性の観点から、相談員様のお名前を伏せております。

2023年2月24日取材

Q 滋賀いのちの電話はどのような組織ですか？

### 三上 房枝さん

死を企図していると言うんですかね、死にたいと思っている人に心を寄り添うというか、傾聴するというか、悩みの状況を聞かせてもらって、自殺を、いわゆる自死を思いとどまってもらおうという趣旨なんです。ですので、色々な電話がかかってくるんですよ。「死にたい、死にたい、死にたい」とばかり言われる電話だけじゃなくて、病気の悩みとか家族関係の悩みとか、色々あるんです。生活の苦しみとかね。そういうものがある中で自殺したいというのが、ちょうど10分の1、1割ぐらいはあって、それを（相談員の）皆さんが耳を傾けていただいて。電話ですから受話器でそのお話を聞いて、思いとどまってもらおうと。悩みを解決する方法を自分で見つけていただくという形で運営しています。

ただ、全国で50か所ほどあるんですけど、滋賀県は（スタートが）遅かったんです。全国に6つほどなかった時代が15年ほど前にありましたね。自殺大綱が出た頃に設置をしようという必要性でようやく立ち上がって、全国で何番か、本当にワーストぐらいの順番で立ち上がりました。

Q 相談員になつたきっかけは？

### 相談員⑤

子どもを産んで育てていく中で、ちょうど若い世代で自殺が多いという時代があって、自分の子ども

がそんなふうになるのは嫌やって単純に思ったんです。それで、ちょっと若い世代と付き合うお仕事もしていたので、やっぱり希望を持って生きてほしいというところで「自分ができることは何か」と思っこの世界に入ったんです。

### 相談員④

あと3カ月ほどで（活動して）丸18年になるんですけど、近所のママ友達を自死で亡くしてます。やっぱり一人がそういう形で亡くなったら物すごい衝撃を受けますし、「気づいてあげられなくてごめん」と思っても、もう何もできなくて、立ち直ったタイミングでちょうどいのちの電話というものを知ったんです。だから、世の中で同じように苦しんでいらっしゃる方のお役に少しでも立てるようにならというのが動機ですね。

### 相談員③

私は、20何年間、行政のほうで支援の仕事をずっとしてまして、もうこの辺でやめようかなと思ったときに退職して、その後はスライドするように、同じ職業というか、職種だったので、いのちの電話さんのほうに入らせてもらいました。動機はそこですね。だから、自然とこういう方向に来たという。

### 相談員②

私は、私が小さいときから母がずっといのちの電話に携わっていたので、いつかはやってみたいなという漠然とした考えだったんですけど、私も、仕事柄、相談員をやっていると、ある程度仕事をやっ

てきた中で、次はどうやっていこうかなと思つたときに、やっぱりのちの電話に携わっていきなりたいなという思いがあった。そのときは滋賀にはいのちの電話がなかったもので、いつか滋賀のいのちの電話ができたらやってみたいなという思いで。それができて、(相談員をはじめて) 10年になります。

#### 相談員①

私は民間会社に勤めてたんですけど、これからの定年後のことを考えると、民間でがちゃがちゃやっているよりも、あんまり利益がどうのこうのとかいふことのない世界で、社会に多少なりとも役に立つことができたらなというふうに考えたのと、会社の中でもやっぱりいろんな悩みがあって、中には自殺する人もいました。全国的に(自殺者の数が)3万人を超えた時代だったですから、いろんなことを考えて、多少なりとも自分が役に立てたらなというようなことで応募しました。

Q 民間で勤めているときは、特に、福祉とか  
そういった部署でもなく?

#### 相談員①

部署としては総務とか、コンプライアンスの関係とか、CSRの関係をやってまして、多少なりとも企業の社会的責任という意味での仕事はしてましたから、こういう活動というのは知ってましたけどね。ただ、実際やってみるかどうかというのは定年間際くらいかな。そのときにたまたま募集があったので、しかも滋賀だったので、やってもいいかなと

いう感じではじめましたね。

Q 相談員としての難しさは?

#### 相談員④

ここの面接のときに「人生経験が偏ってる私が、お顔も知らない人と初対面で電話で聞かせせん。怖い」と言っただけです。そんな状態でお電話を取り出して最初にびっくりしたのは、「この話をする人がいないんだ」と。失礼な話なんですけども、私だったら友達とか家族に言うような話を電話で話してきて話すということに。孤独を感じている方が、一人暮らしだから孤独じゃなくて、同居家族はいるんですけども、孤独を感じている方の多さに衝撃を受けました。

やっぱり「死にたい」というような重たい電話もかかってくるんですけども、正直、苦しいです。苦しいです、気休めとかは言わないですから。「こうしたらいいよ」「ああしたらいいよ」なんてことで解決しないことなんですけども、大事にしていることは、その方の思いをきちんと理解したいというところで、「苦しいのは変わらへんけど、ここに電話したら分かってくれる人がいる」と思っていただけのような」というのをずっと心がけていて。なかなか山頂はない世界なんですけども、同じように苦しみがながらやっております。

#### 相談員③

本当に他愛もない話をしたいとか、にっちもさっちも生活が回らなくて死んでしまいたい、それぐら

い悩んでいるという気持ちでかけてこられる方、それから誰も自分のことを尊重してくれなくて怒りがこみ上げてきて何とか話を聞いてほしいと。相談員がちょっと後ずさりをするようなところをねじ伏せてでも聞いてほしいというふうな、それを声で感じるときがあるんですね。だから、コロナ禍もあって、孤独と、それから自分というものを受け入れてくれるところがないとか自分の気持ちを受け止めてくれる人がいないとか、本当にそういう複雑な要因をいっぱい持つていらっしやる方がおられて。また、世の中にそういう人がどんどん増えているような感じを電話を取っててすごく思うんですね。

だから、相談員としては、「傾聴を前提において」というふうに学んでますので、その方の気持ちを尊重しながら、「かけてよかった」と言ってくださるような受け止め方をしています。「電話をかける前よりも、かけ終わったときに、滋賀のいのちの電話に今日やっとながって、気持ちを吐露して、腹が立つような言い方や言葉もあるし、雑な言い方もしたんだけど、相談員さんは気を悪くしないでしっかりと受け止めてくれて、ああ、今日はちょっと寝れそうだから、ああ、ちょっと生きてみようかなとか、ちょっと気持ちが膨らんだ」とか、そういう言葉を聞くと、相談員として活動しててよかったなと思います。

#### 相談員①

私なんかは、どっちかといえば、民間会社に勤めてましたから、まず目標があった、それを効率的にいかにか解決するかというふうな思考をずっと40

年間やってきたから、最初の頃はかかってきた電話を分析して「ここに矛盾点があるからどうのこうの」とかいうようなことをよく考えてました。そして「聞くだけで何が役に立つの?」という感じは根底にありましたね、最初の頃は。

私は3期で、比較的古いほうなんですけども、今ほど「聞け、聞け」というふうなことはあんまり言われてなかったと思うんですよ。今から考えたらね。今は物すごい言われてますけど、割と自由にさせてくれてたような感じがせんでもないなと思って。なので、自分が「こんなことしたらええかな」というふうに考えてること、実際に「ここは傾聴が中心やで」という考え方のところとはちよつとギャップがあったなという感じがしましたね。実際やってみてね。

Q 相談員をされている中で社会の「生きづらさ」などについて思うことや社会がこうなつていけばいいのといったことはありますか??

#### 相談員⑤

昭和生まれは、昭和、平成、令和と生きてるじゃないですか。そしたら、昔は許してもらえたことが今は許してもらえないというのが一番大きいような。子育ての中でもそうなんだけど、やっぱりそれが一番大きい。それをどうしたらいいかは分からないですけど、社会も寛容やったし、一発お尻をたたいたら済んでたことが今は警察に行かなあかんとかね。学校へ行ったら先生に任せてるはずやのに、

先生は親を呼んでくるとかね。本当にそれ自体が生きづらいという感じがします。

#### 相談員④

ここで受ける電話で、きつきおつしやつたようなコロナによる経済的なことであるとか、あんまりそういう相談はお聞きしてないんです。ただ、見えなストレスと言うんですかね、自由があまりない、ずっとコロナを気にしながら生活する——生活が変わりましたよね、3年の間に。それに対して自分でも自覚してないようなストレスがかかっているんじゃないかなと思うようなことは、相談員から離れていても感じるものがあつて、だから、たまっているストレスなのか分かんないけど、攻撃。しかも攻撃できる対象になんですけども、それを何となく感じることはあるんです。

やっぱり、今まで普通だったことができなくなったりとか、そういうことって本人のせいではないことも多いんですけど、そういうことを語り合う人もいないんですかね。分かんないんですけど。何となくしんどさみたいなのを感じることはありますね。ちよつと上手に言えなくてごめんなきい。

ストレスが暴力に向かつてはいけないんですけども、やつぱり何となく社会がぎすぎすしているような雰囲気は、全然答えになってないんですけど、じゃあ、社会としてそれをどうすればいいかというのとは分かんないんですけども、何となくそれは感じながら生きてるところです。

#### 相談員③

私が最近思うことは、今2人の方がおつしやつたように、人の間でつながりが希薄になってる。何が原因なのかは分からないんですけども、コロナの前から希薄になってきたなというのを感じて、コロナで加速したと思うんですね。

それを本当に身近で感じるのが、新興住宅地なんかに住んでましたら、お隣の方が、例えばお母さんと2人で暮らしてた方が、お母さんが亡くなって1人で暮らしておられたら、知ってるわけじゃないですか。けれども、その方があるとき亡くなったのさえ気がつかないんですよ。それって、ちよつと人のことを気をつけてあげたら済むことだと私は思うんですね。だから、ちよつと困っていらつしやつたら声をかけたりする、そういうことが今本当に希薄になっているし、余計なことに関わりたくない、自分の時間を大事にしたいんだけど、介入するようなことをやってしまえば後々まで、自分はそういうのを望んでないというふうなスタンスの方がすごく多いと思つて。最近、孤独死とか、家族がいても、1人が死んでも隣の方も全然知らないというケースがちらほらと見えてきたんですよ。

それを思うと、私は、こういう仕事をやってるからではなくて、私の中で、お布団に入って「ああ、もう自分は駄目だ」と思つてるときに誰も声をかけてくれない、誰も気にしてくれない自分というのを感じながら死ぬわけじゃないですか。そんなことがこんな世の中で、AIがどうのこうのと言つてる時代にあつていいのかしらと。むしろ、やるせなさと、ある意味、ちよつと怒りのような感情。「なぜ人のこ

とにそんなに無関心なの？」というふうな感情が湧き上がってくる時があって、これはどうにかならないのかなと、さつきおっしやったのと同じような気持ちを持っています。

どうにかならないのかなと思ってたら、私はやっぱり動きたいし、誰かに声をかけて、それに賛同してくれるような人を見つけてそういうのを広げていきたいなと思いますけど、そこはなかなか難しいですね。声をかけても、そこでプチンと切れちゃうんですよ。なかなかつながって波ができてない。それがなぜなのかというのはよく分からないですね。

### 相談員②

全く関係ない話になるかもしれないんですけど、私は、子どもとの生きづらさを抱えている母子家庭だったり、生活困窮の子どもたちを夜の居場所ということで支えているんですけど、携帯を持ってひきこもってゲームだけやってる子どもとか、そういう子を見たら何とかしたいと思いがちかも、お母さんもいっぱいいっぱい、そういうお母さんの声をほんまに聞きたいなとか、かといって、「はい、そういうところは行政の仕事です」とか、こうなってしまってもどかしさというのか、私たちができることというのも限られているんですけど、やっぱりそこを何とかしていきたいなとか。行政とつながってやっていきたいなという思いがいつもあるんですね。だから、この電話でも、子どもつめてめたにかかってこないんですけど、かかってきたときに本当に子どもに対しては何とかしてあげたいと思ってしまう。やっぱり切った後に、さつきのように、「ああ、どうしてる

かな」とか「生きてるかな」とか、そういうふうな考えてしまうので、コロナだからじゃないんですけど、子どもだけじゃなくて家族を支えていきたいなと思いますね。

### 相談員①

電話をかけてこられる方で、友達がいなくて、結構多いんですね。どうしたらできるんですかとか、それから生きがいがないとかね。生きてる価値がないとかね。そういうことを言う人がまあまああるのちゃうかな。よく取るんですけどね。いきなりそういうことを言われる人が多いです。まあ、孤独というのもあるんでしょうけども。反対に、隣近所の人があるさいか、余計なことを、監視されてるみたいなことを言うてる人もいるし、結局、人と人の距離感の保ち方というのが、何かバランスが取れてないなという感じがせんでもないんですよ。受けててね。

そんなとき、いつも思うのは、小さいときから自分が大きくなったときの哲学みたいな、自分の信条みたいなものをもっとしっかり持たなあかんのちゃうかなというふうな感じがすることが多いんですよ。自分がもうちょっとしっかりしたら、自分がぶれへんかったらええやんというふうな感じがするときに多いんですけども、そういうのも持てない人がかけてくるんやから、なかなか難しいんですけどね。その辺のところの小さいときの教育みたいなのがちょっと欠けてるのかな。時代的にね。個人的にはそんな感じがするんですけどね。まあ、自分自身でもうちょっと勉強して、色々な本を読んで勉

強したらええんちゃうかなという感がせんでもないんですけど。そんなことを思っています。

