認定特定非営利活動法人

滋賀いのちの電話

題字：大川匡子初代理事長

2023年7月 第13号

草津市立 水生植物公園みずの森

contents

- 理事長あいさつ
- いのちの電話のはじまり
- 活動報告
- 公開セミナー
  「大切ないのちをともに考える」
- 相談員募集（別冊）

滋賀いのちの電話

077-553-7387

〈毎　週〉
金曜日・土曜日・日曜日・月曜日
10:00～20:30

ごあいさつ

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話
理事長　三上房枝

滋賀いのちの電話をご支援いただいている皆様、平素はご支援ご協力いただき厚く御礼申し上げます。

3年の長きにわたり、身も心も制約を受けていたコロナ感染症は5類に移行されました。徐々に縛りから解き放たれたかのようです。社会は動き出したように感じます。いかに制約される生活が、苦しいことか、パンデミックを地球の誰しもが経験し、3年もの長い間の感染症との戦いでした。今日は、急な気候変動にマスコミは熱中症の事故を報道しています。地球温暖化は何十年も前に県環境保全課の専門家から聞き及んでいたことではありましたが、こんなにも人の健康に影響するのかと、再認識している次第です。侵襲のレベルや範囲が違うものの、いずれも人の健康や社会に大きく影響していることに違いはないことですね。

さて、相談員さんは、電話に耳を傾け、わがことのように親身になって、受話器の向こうの相談者さんの話を、「男女の不条理」や「家族の構造」「病気の疑問」「地域社会の不平等」「高齢者の生活苦」「若者への期待や不安」例をあげればきりがありませんが、深刻な話に時間を忘れて傾聴し、真摯に相談に応じていてくださること、紙面をお借りして、感謝申し上げます。電話で、相談者さんの悩みをすべて解決できるものではなく、電話をかけ話すことで、相談者さんが自分に気づく。こんなことができる電話が理想ですよね。社会や家族また職場での出来事に生活苦が生じ、心の安寧が脅かされていることを相談員さん自ら我ことのように取り込んでおられませんか。経験を重ねてくると、心の昇華方法も適切にできることにはなりますが、2次的に心の健康が保てなくなったりしないように、方法は色々あるでしょうが、昇華することをお勧めします。(わたくし自身も、最近こんなことに気づく機会がありました。老婆心ですね)。

最後になりましたが、滋賀いのちの電話では令和4年度は相談員養成講座を見合わせました。本年度は、多くの方に受講していただきたく、早くからPRしています。仲間が増え、支援いただく方々も増え、むつかしい相談にも応じられる「滋賀いのちの電話」を目指したく思いますので、皆様方のご支援ご協力を今後ともよろしくお願い申し上げます。

いのちの電話のはじまり

滋賀いのちの電話
理事長代理　**奥村千寿子**

いのちの電話は、1953年ロンドンでチャド・バラー牧師（サマリタンズ）と1963年シドニーのアラン・ウオーカー牧師(ライフ・ライン)がそれぞれ「一人の命を救えなかった」という心の痛みからはじめられました。

日本では1971年にドイツのルツ・ヘッド・カンプ氏とたくさんの方々の働きによって東京ではじまりました。そして全国に広がっていきました。人生に疲れた人、心や体に病いをえた人、人間関係につまずいた人、さまざまな問題を抱えた方々と電話を通して出会い続けています。

いのちの電話のボランティアは「担い手として役に立つ友」です。では「役に立つ友」とはどういうことでしょうか。

キリスト教の聖書に「良きサマリア人」という話があります。

ある人がイエス・キリストにこう言いました。

神さまを愛さなくてはいけないことはわかっています。

また隣人を愛さなくてはならないのです。

けれど　となり人とはいったいだれでしょうか?

するとイエスはこんな話をしました

ある人が旅に出て道を歩いていました。

ところが強盗におそわれ、なぐられ、持ち物を全てうばわれました。

そこに神殿で働く人が通りかかり素通りしました。その後にきた人も助けられたのに助けないで行ってしまいました。

3人目の人はサマリア人でした。ロバに乗ってやってきました。

倒れている人を見ると立ちどまり、手当てし、ロバに乗せて近くの家につれていき、介抱してくれるようたのみました。イエスは話しおえると「けがをした人にとって、となり人はだれでしょうか」と聞きました。「助けてくれた人です」と答えました。イエスは「それならあなたもあなたの助けが必要な人のとなり人になりなさい」と言われました。

さて私のとなり人とは誰でしょうか。

かつて聞いたことがあります。

すべてのしょうがいに対応する家作りはできない。それぞれもっている力、足りないもの、ほしいものは1つにおさまりきれない。

自と他は別であること、バラバラであるからこそ互いを大切に生きることが大切です。

人が好き、話をすることが好き、話できくことが好き、そんな仲間が沢山いるいのちの電話だからこそ大切にしていきたいと思うのです。

私たちのまわりにも注意してみれば助けを求めている人が沢山おられます。

生きにくいと思っている人が、話すことによって、様々なとらわれを自分の手から放すことによって「あ　わたしも生きていていいんだ」と思っていただくことができるように、聴き続けていってほしいと思います。

私のいのちの電話との出合いは子育てが一段落したタイミングでした。

夫のすすめもあり1989年北海道センターとのかかわりを持ちました。その後転勤で京都へ。

その時出合った、先生や先輩、同期の方などまわりの人たちの存在が活動を続けていく上の大きな力となりました。再び転勤となり滋賀へ。まだ滋賀にはいのちの電話がなく、京都へ通いながら、保健センターにもかかわらせていただきました。

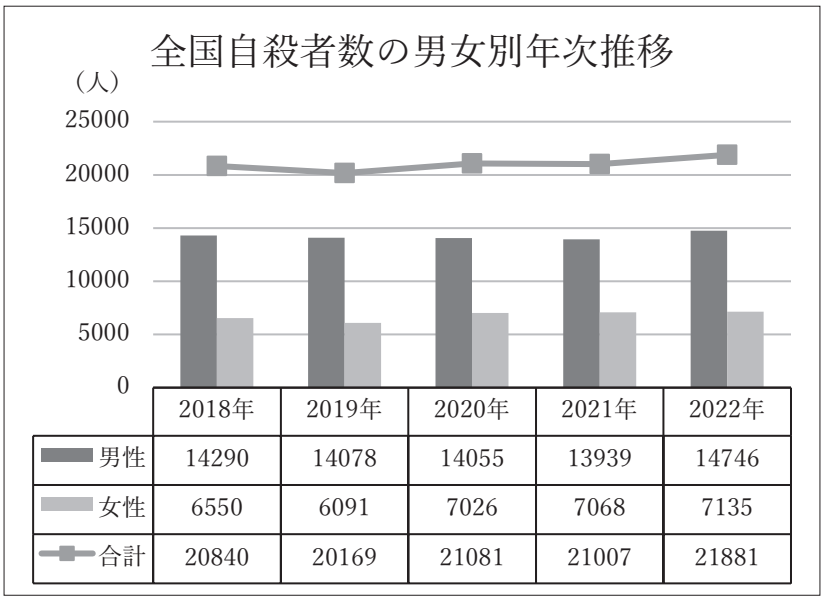
そんな時、県の職員の方からのお声かけにより、京都からの2人と職員の方(現理事長)と3人で準備がスタートいたしました。開設のための人材、場所、資金など、不安をたずさえてスタートいたしました。2008年初代理事長、大川匡子先生をお迎えして開設いたしました。

継続は力なり!です。とぎれることなく、バトンをつなげていってほしいと思います。

いのちの電話活動状況

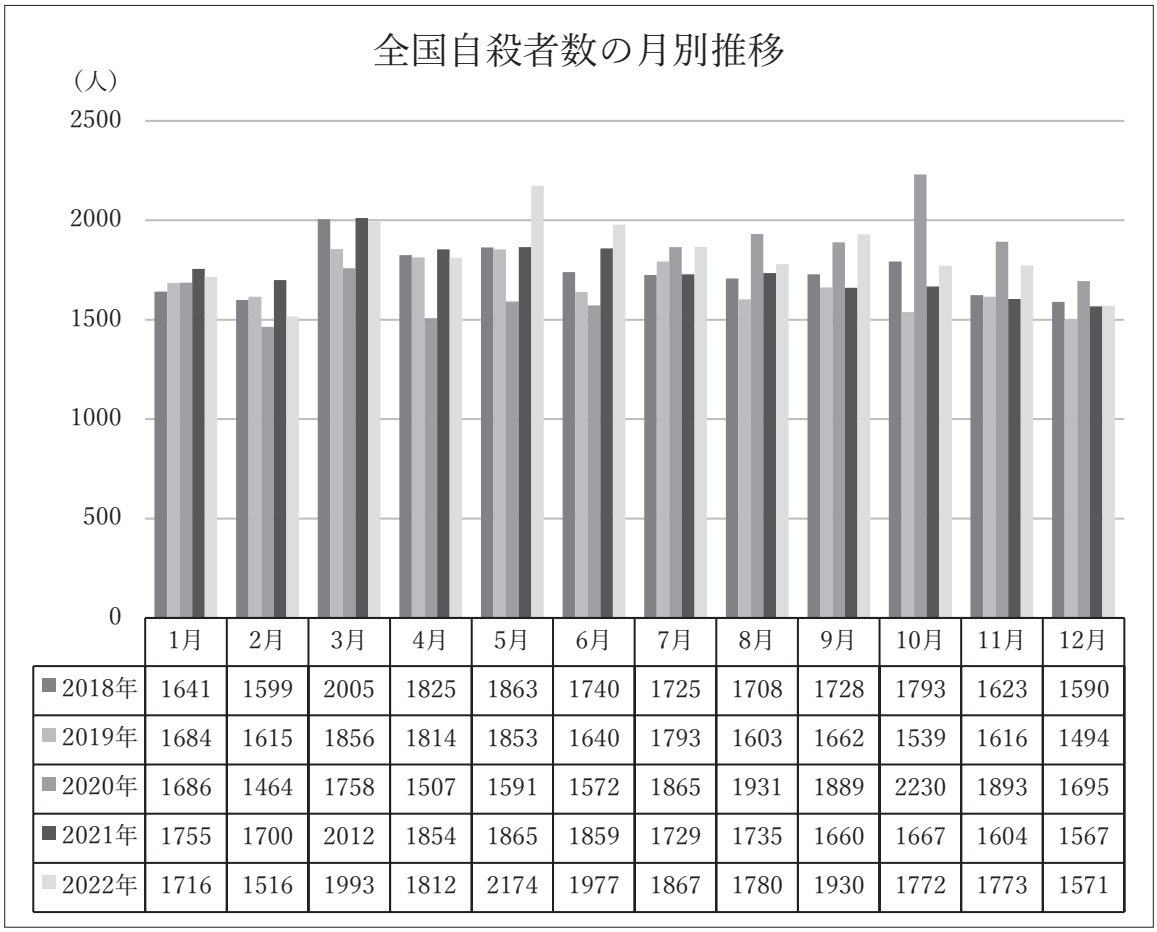
■全国の状況

「警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成」では自殺者数は21,881人で前年に比べて874人（4.2%）増。



	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
男性	14290	14078	14055	13939	14746
女性	6550	6091	7026	7068	7135
合計	20840	20169	21081	21007	21881

男女別にみると男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加となっている。また、男性の自殺者は、女性の約2.1倍。過去1998年から2011年まで自殺者数が3万人を超え、その後減少していたが、ここ3年は少しずつ増加している。

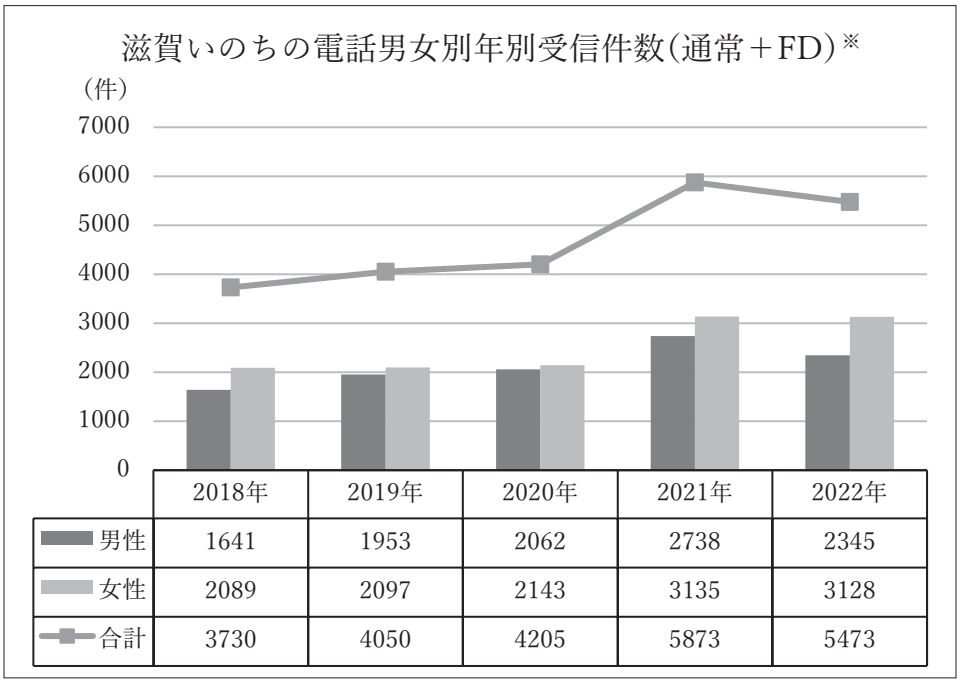


	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
2018年	1641	1599	2005	1825	1863	1740	1725	1708	1728	1793	1623	1590
2019年	1684	1615	1856	1814	1853	1640	1793	1603	1662	1539	1616	1494
2020年	1686	1464	1758	1507	1591	1572	1865	1931	1889	2230	1893	1695
2021年	1755	1700	2012	1854	1865	1859	1729	1735	1660	1667	1604	1567
2022年	1716	1516	1993	1812	2174	1977	1867	1780	1930	1772	1773	1571

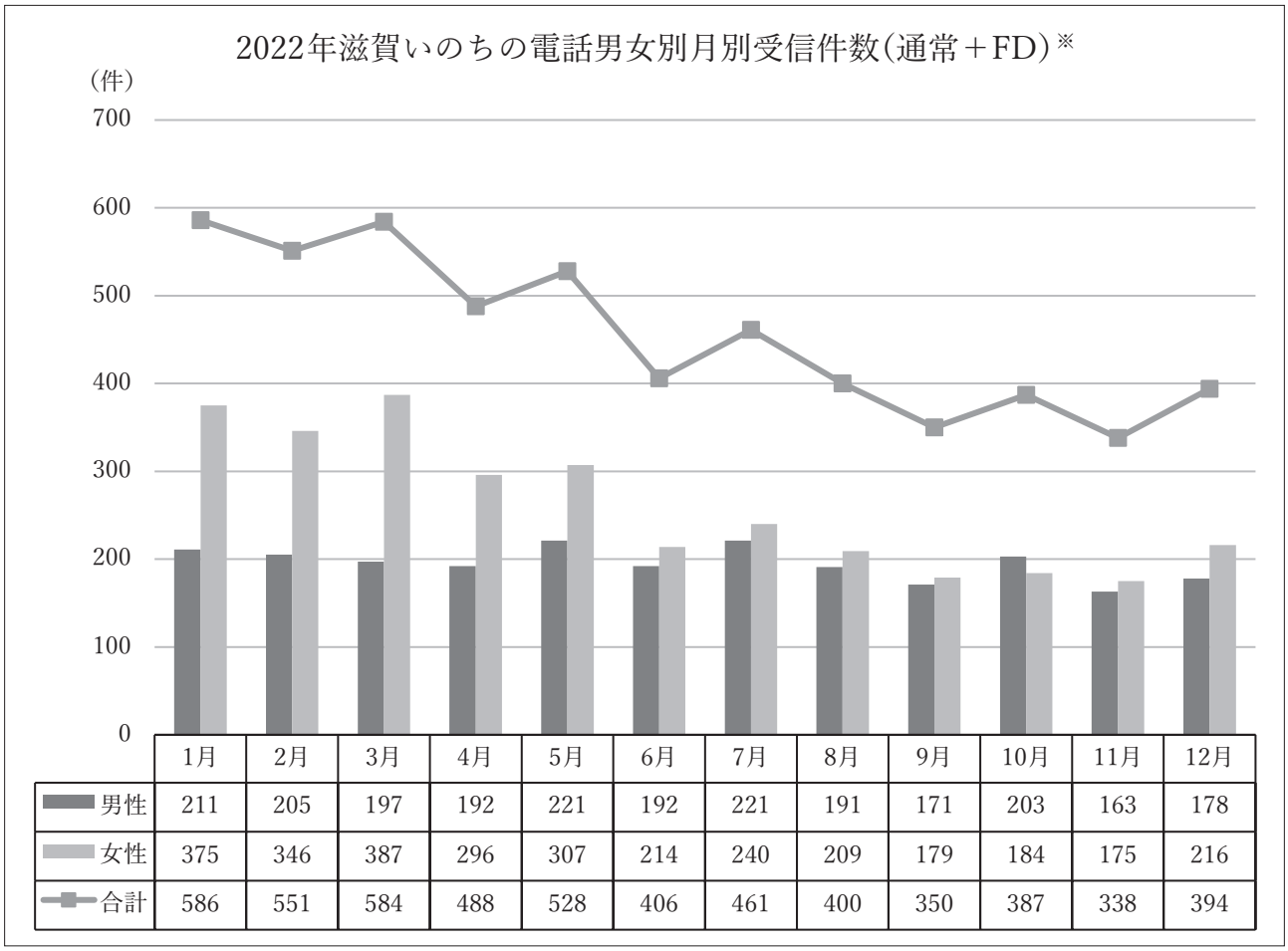
■滋賀いのちの電話の受信件数

21年は週に3日の稼働日を4日にして、件数が大きく伸びた。しかし、22年はその稼働日を担当する相談員が不足し、稼働日の枠を埋められないこともあり、減少してしまった。

2022年は月々の受信件数も徐々に減少していった。



	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
男性	1641	1953	2062	2738	2345
女性	2089	2097	2143	3135	3128
合計	3730	4050	4205	5873	5473



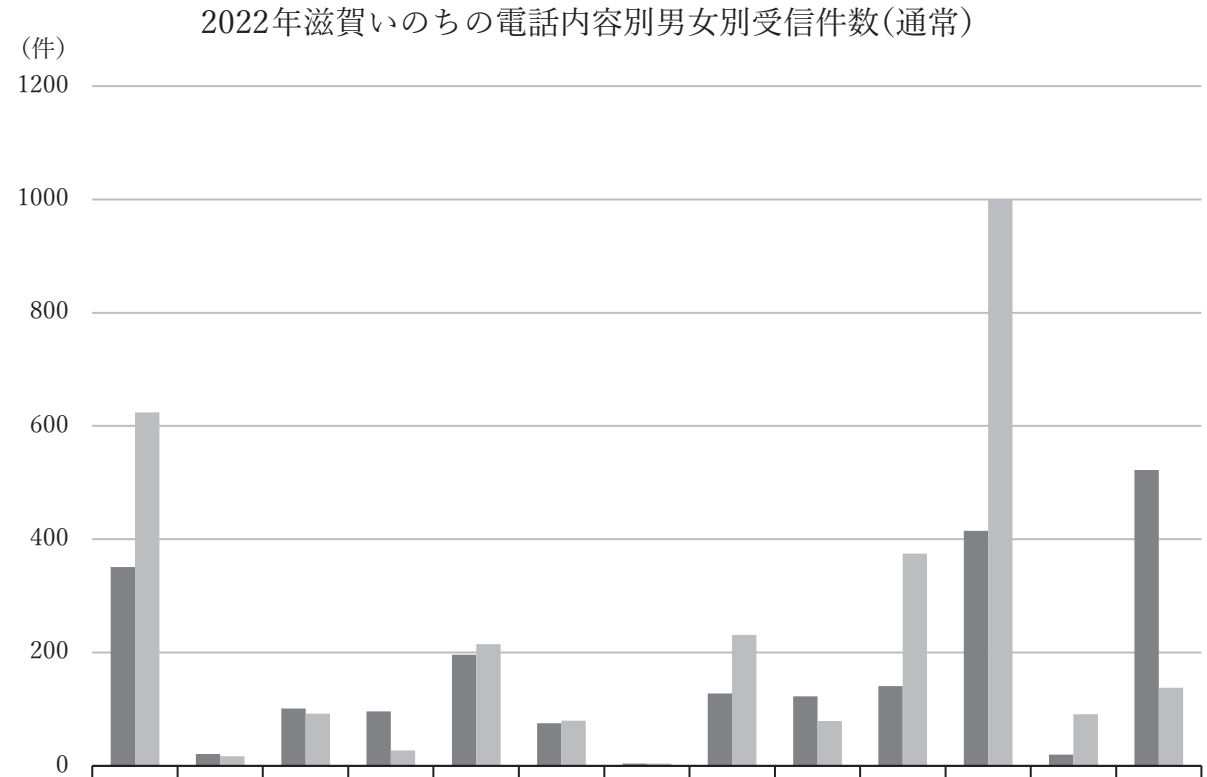
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
男性	211	205	197	192	221	192	221	191	171	203	163	178
女性	375	346	387	296	307	214	240	209	179	184	175	216
合計	586	551	584	488	528	406	461	400	350	387	338	394

※通常：滋賀いのちの電話としての受信電話　FD：毎月10日の全国自殺予防フリーダイヤル

■内容別受信件数

内容別では人生の意味を問うもの、職業やお金の問題、対人・家族関係の悩み、体や精神の不調が多かった。

男女の大きく異なるのは、人生、対人、身体、精神、経済などであった。それぞれの置かれた環境に左右されていると思われる。その他に大きな差があるが、これは相談内容がいのちの電話の目的に反しているものが多い。



	人生	思想人権	職業	経済	家族(含む親族)	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他
■男性	351	21	101	96	196	75	4	128	123	141	415	20	522
■女性	624	17	92	27	215	80	4	231	79	375	999	91	138

■Q＆A

Q：人生とはどのようなものですか。

A：例えば、生き方や生きがい、孤独、親しい人との死別など人生の意義を問うものですね。

Q：対人とは。

A：いじめ、ひきこもり、孤立、ハラスメントなどです。

Q：家族とは。

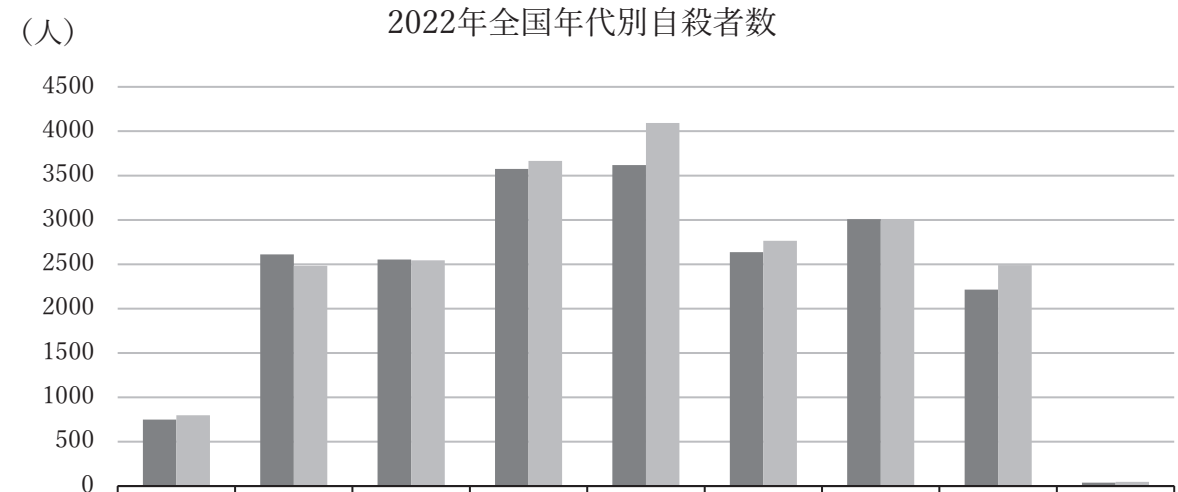
A：子育て、扶養、介護、家庭崩壊、虐待、不満などです。

相談は多岐にわたります、単一のことで電話をかける人はいなく、お話を聴いているうちにあれもこれも出てきます。相談員はそういう意味で知識や幅広い対応が必要です。

■全国の自殺者数と滋賀の電話受信件数

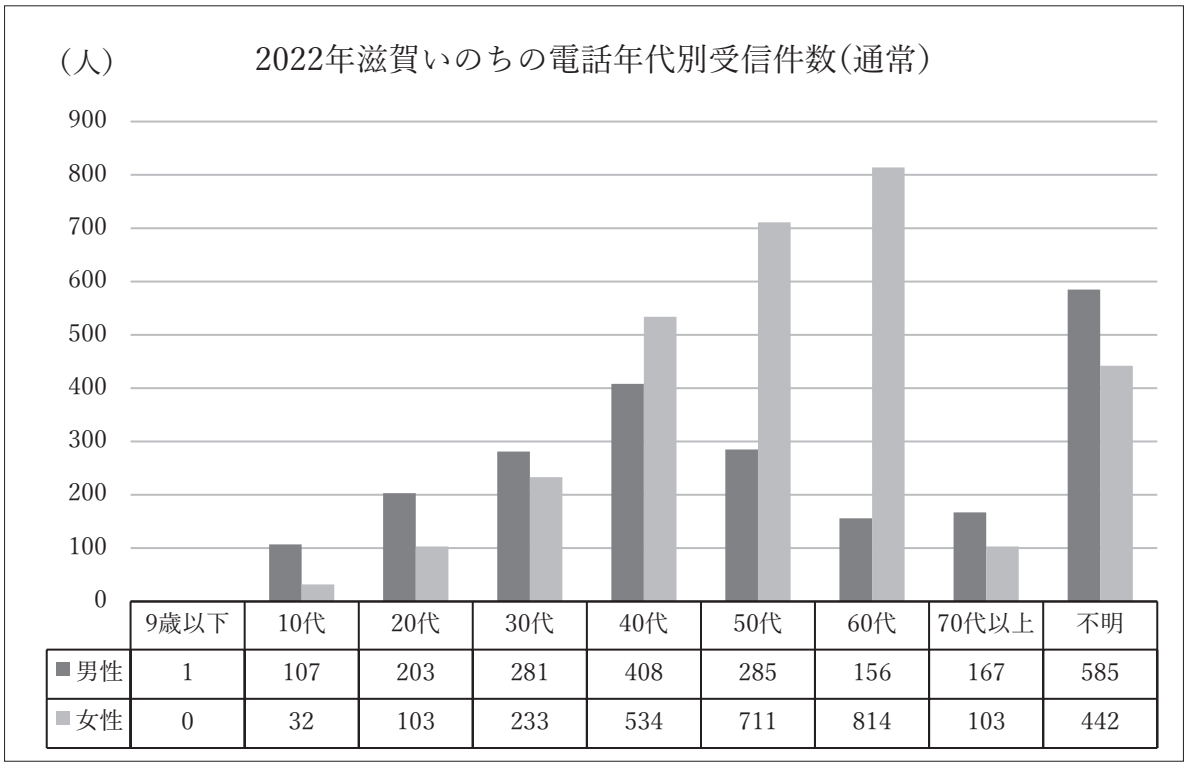
2022年は2021年と比べて20歳代、30歳代、70歳代以外の年代で増加し、その中でも50歳代が最も大きく増加し、3618人から4093人と475人の増加であった。

減少した年代では20歳代で、2611人から2483人と128人の減少であった。



	10代以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	不明
■2021年	750	2611	2554	3575	3618	2637	3009	2214	39
■2022年	798	2483	2545	3665	4093	2765	2994	2490	48

全国の自殺者は男性が多く、電話相談件数は女性からが多い。また、若い人からの電話は少ないのが現状である。



	9歳以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明
■男性	1	107	203	281	408	285	156	167	585
■女性	0	32	103	233	534	711	814	103	442

2023年度第1回 滋賀いのちの電話　公開セミナー開催

「大切ないのちをともに考える」

4月23日、キラリエ草津市民総合交流センターで公開セミナーを2部形式で開催しました。これは、滋賀いのちの電話の活動の基本である「傾聴・寄り添う」ということをもっとよく知っていただき、社会に貢献していこうとする趣旨で約30名の方が参加されました。

今回のテーマは「大切ないのちをともに考える」です。一人で悩み誰にも相談できずにいる方にどう関わればよいのか、そして大切ないのちとどのように向き合えばよいのか。心の健康づくりをともに学び考えていこうというセミナーでした。

第2回目は9月上旬に同じくキラリエ草津で行う予定をしています。

第１部　生きるための居場所

講　師

笠 原 俊 典 さん

長浜市 持専寺住職・チャプレン／緩和ケア病棟勤務

講師の笠原先生は、京都にある緩和ケア病棟で患者やその家族のこころのケアに従事されておられます。

先生は、「残されたいのちを共に生きる方向性を確かめている。病棟では、死ある人生を生きておられる方々が入院しており、毎日が切実である。患者は自分の苦しみを通して受け入れることにもがいておられる。患者の中には『死にたい』と口にする人も少なくない。本当は苦痛から解放されたい・生きる意味を失っているのかもしれない。でも、そこはただ苦しくて、悲しくて、辛いだけの場所かというとそうではなくて、未来の場所でもある」。と話され、こころのケアをされる中での、いくつかの事例を語って下さいました。

● **事例①　不幸な人生は変えられないのだろうか?**

女性（55歳）再発卵巣がん

10年以上の闘病生活を続けた。結婚前にがんが見つかったことで、子どもを産むことを諦めていた。パートナーも看病の中、心の病を患った。高齢の母も同時期に心臓の手術で入院していた。彼女は「なぜ、自分だけがこんな目にあうのか。」と人生を恨み、絶望していた。

しかし、ある出会いが人生を一変した。彼女は過去に里子を預かり育てていた。入院中、その里子に再会し、言葉をかわす。「大きくなったね。幸せになってね。」と言うと、里子は「私は幸せな人生だよ。」と返した。

彼女は、はっとする。自分は不幸だと思っていたけれど、この子に愛情を注ぎ育ててきた毎日が、どれほど幸せだったかに気づくことが出来た。彼女はこの気づきで、自分の人生が一変したと…。

● **事例②　すべてを奪われた人生に生きる意味はあるのか?**

濱田勝利さん（54歳）

新規事業で東京ディズニーランドの大規模事業に携わることに生きがいをもっていた。結婚も決まって順風満帆な生活を送っていたが、がんの発見ですべてを奪われてしまう。

入院中、笠原先生のすすめで、一緒に塗り絵を始めた。毎日何枚も塗り、作品を仕上げていった。それを見ていた周りの患者も、自分に出来ることをしようとする人が増えていった。その作品作りを続ける中、展覧会へも出品していた。
しかし、身体は日に日に衰弱していく。濱田さんは笠原先生に言った。「先生、今日は何をしますか?」と。濱田さんはすべてを失っても、生きることを諦めなかった。

●**事例③　人は死んだら終わりか?**
宮尾政二さん（61歳）
それは「すごい臨死体験をしたんですよ。」の一言から始まった。
体験を記録に残すことをすすめると、とても喜んだ。自分が死んだら、最期をどのように生きたかを伝えて欲しいと頼まれた。
宮尾さんは知人に見守られながら死の淵をさまよった。亡くなる前日の朝、目を見開いたとき、最高の笑顔を見せた。自分が生きた証を、皆の心の中に残すことができた。

人は苦しみの中でもがいているとき、これを言葉に変えると「死にたい」になる。「死にたい」＝「生きる意味がない」という気持ちになる。

だからこそ、「生きる意味って何でしょうかね?」と患者に言われる。

そして、一緒に考える。

死期が近づいている患者は、ときに生きることを実感しておられる。患者は言う。「まだ今日も生きているみたいです。」「今日も食べられました。」と。

いのちの最期に従事されている笠原先生のお話は、いのちの電話にかけてこられる相談者さんの思いに通じるものがあると感じた方も多かったのではないでしょうか。

※注　事例②・事例③は亡くなられた方が名前を積極的に公表されることを望んでおられました。

第２部　傾聴：ぬくもりのバトン

講　師

宮　脇　宏　司　さん

公認心理士／ふぉりせ心理ストレス相談室代表

宮脇先生は、滋賀いのちの電話の養成講座や相談員研修の講師としてご尽力いただいており、このセミナーでは一般の人にも公開していて、傾聴について教えていただきました。

先生が説明された資料に沿ってレポートします。

●**落ち着くことから始める**

先生はいのちの電話は「安心安全な場所の提供者である」と言われました。
私たちの日常生活を振り返って、家庭もそのとおりでありたいと思いました。
相談者が電話をかけられたときも、落ち着いた気持ちで対応することが必要だと思いました。

●**心の姿=「声」によるつながり、ふれあい**

電話相談が面接相談と決定的に違うのはお互いの姿が「見えない」ことです。

しかし、声は届きます。声にのせて、聴き手の心の姿が届きます。

受け手の心の姿も　また声にのって話し手の心に届きます。

相談者とは声だけですが、その声で気持ちが届きます。
先生はいつも相づちを言葉で表しなさいと言われます。
対面だと顔の表情だけで伝わっているが、電話では、相づちを声に出すことが大切だと思いました。

●聴くという支援

心への支援は話を聴いて“から”始まるのではないと私たちは考えています。
“聴くということ それ自体”が話し始めた話し手のためらいを支え、落ち着きを取り戻させ、自信回復への勇気に力を与えるものなのです。

先生は「聞く(hear)は自然・環境の音・声・言葉を自然に受け止めるだけ」
「訊く(ask)は聞き手の関心事を引き出す・つかむ)
「聴く(listen)は話し手の話している気持ちを受け止めるために、聴いている私がそこにいることを話し手に見えるように」と違いを説明されました。
聴くことの大切さが改めてわかりました。

●サポーター（支援者）を得る

混乱した現状からの脱却には落ち着き（余裕）が必要です。
抱える苦悩の理解者を得る（荷卸し）による安心/安堵感が落ち着きの回復に通じます。

話し手も聴き手も落ち着いて話をする、話を聴くという環境が必要だと思いました。
話し手が不安で落ち着かない気持ちになるのはわかりますが、私たちは落ち着いた気持ちで余裕をもって話を聴きたいと思いました。

●バトンをつなぐということは、渡す人と受け取る人のこころをつなぐことだ

傾聴は持ち掛ける人の悩み・痛みというバトンを丁寧に受け取りながら、それと同時に、聴き手が傾ける心のぬくもりを話し手に渡すことでもあります。

●話を聴くこと

話を聴くというと、話をする人の言葉を受け止める、話を理解するという事として、一般にはとらえられています。
とはいえそれだけの事ならば、人と人とが向かい合って話を聴くということは、話をしたい人がボイスレコーダーに向かってしゃべることに置き換えられるそうです。
そうじゃない、聴くことは届けることでもある。
電話の向こうの人のこころに心を傾け、息遣いを受け止めて、聴き手がいるぬくもりを届けるのです。

生身の人が、誠実に一生懸命聴いてくれているということを感じてもらえるようにするのが傾聴ですね。
少し息を抜いて安心してもらえる場所を提供して、そこで、誠実に向き合うこと、相談者の悩みや痛みのバトンを受け取りながら荷卸しのお役に立つ（Be friendly）を改めて認識しました。

滋賀いのちの電話
研修委員長　**新納京子**

いのちの電話はイギリスで始まった活動ですが今では世界的なものとなりました。
日本でも各都道府県にほぼ一つセンターがあり、現在約6000名の相談員が活動しています。
共に生きる者として、悩みや苦しみを持った方のお話に寄り添うボランティアです。
善意ある人達が自発的に無償で参加しております。
一般の市民の活動です、専門家ではありません。
素人に何程のことができるかと言われた時代もありましたが、いのちの電話は日本に根付いて50年を超えました。
相談員になるには2年間の厳しい養成講座を受け、相談員として認められた人だけが電話を受けています。
人様の心の奥深くにお付き合いする仕事です、ただ善意だけでは務まりません。
相談員となってからもずっと研修は継続し、相談員は専門家ではありませんが「聴くことの専門性」を持った者としてご相談をお受けしています。

滋賀いのちの電話が開局したころ、滋賀県の婦人相談所所長や大津市社会福祉協議会で相談業務をされていた熊澤孝久さんがお力を貸してくださいました。
私は熊澤さんの「あなたの傍に私がいます」「聴くは効く」という言葉を印象深く覚えています。
「あなたの傍に私がいます」とは苦しみや悲しみの中で困っている人をどこまでも私はあなたの味方ですよと支え、心寄せるということでしょう。
熊澤さんはご病気で亡くなる寸前まで滋賀いのちの電話でご指導くださいました。
まさに「あなたの傍に私がいます」を、身をもって教えて下さいました。
いのちの電話の相談員も電話をかけて来た方を決して見捨てない、
どこまでも支える精神で相談を受けています。

もう一つの言葉、「聴くは効く」
深い孤独や辛い心の内はなかなか言葉にできないものです。
相談員はせかせることなく電話をくださった方が心を開くまでじっと待ちます。
そして、ただひたすらその方のお話を聴かせて頂き、寄り添い理解に努めます。
いのちの電話は困っている方に残念ながら具体的な援助は何もできません。
電話をくださる方もそのことはわかっておられます、それでもひっきりなしに相談が寄せられ電話のベルは鳴り止むことがありません。
まずはこの苦しい気持ちを吐き出したい、辛さを分かってほしいという事なのでしょう。
どうしようもない迷いの中にいる自分に心を払い支えてくれる人がいる。
気持ちを受け止めわかってもらえるということは、こちらが思ってる以上に人を勇気づけるものと言えます。
「聴くは効く」なのです。

ご支援に感謝

2022年4月から2023年3月の期間ご支援をいただいた方ありがとうございました。

●寄付（敬称略、順不同）

堀川哲夫、藤本クリニック、平木久代、平田與志男、鳥居静夫、田中清行、辻　貴子、多胡　賢、
バイオメンタルクリニック 石黒　淳、太田宜子、湖南クリニック、鈴木綾子、清水京子、
オウミ住宅株式会社 奥本秀樹、菜の花心療クリニック院長 椋田稔朗、松波典代、奥村千寿子、
滋賀県精神保健福祉センター 辻本哲士、豊田妙子、一般社団法人 滋賀県歯科医師会、中井美幸、宮部麻里、
山本敏雄、萩山幸代、古井和男、日本基督教団 近江八幡教会、甲斐祥恵、田中登美子、日本基督教団 大津教会、
ソニー生命、伊藤彩子、塩田余侍美、日本基督教団 草津教会、三上房枝

●賛助会員

笹川眞知子、清水鉄次、㈲フクチ薬局　福地一雄、越　清司、橋本淳也、太田廣史、坂口春江、
粟津診療所 木村　隆、駒井千代、辻　貴子、㈲野瀬工業 野瀬繁蔵、石橋美年子、佐野勝俊、辻　節子

●団体賛助

ひつじクリニック 田中和秀、一般社団法人 滋賀県薬剤師会

●正会員

酒井豊彦、鍬本龍二郎、中村勝彦、松岡陽子、堀川哲夫、新納京子、近藤十郎、廣原惠子、奥村千寿子、
山田亘宏、阿部盛雄、山田　容、井本千鶴子、栗田修司、塩田余侍美、三上房枝

●団体寄付・助成

- 赤い羽根「つかいみちを選べる募金」（滋賀県共同募金会）をとおしての個人募金
- 助成金：滋賀県、公益財団法人JR西日本あんしん社会財団、日本財団

資金ボランティア募集

電話相談活動を資金面から支えていただくボランティアです。
「いのちの電話」を継続していくためには、相談員のための研修、広報や事務などそれなりの資金が必要です。一人でも多くの方のご理解・ご支援をお願いします。

- **個人賛助会員**：資金面から支えてくださる個人（1口3000円、口数は自由で年間）
- **団体賛助会員**：資金面で支えてくださる法人（1口3000円、口数は自由で年間）
- **寄　　付**：匿名希望などで資金を提供してくださる個人または法人、金額は自由）

振込先／認定NPO法人 滋賀いのちの電話
滋賀銀行 瀬田駅前支店 普通預金 番号 251748
郵便振替 00940-8-300160

【振込用紙のご請求などは事務局までお願いいたします。】

発　行

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話 事務局

〒520-3099 栗東郵便局留　電話・FAX 077-552-1281（土曜日13時から17時まで、その他の曜日はメールかFAX）
メール：sind@gaia.eonet.ne.jp　URL：http//www.shiga-inotino-denwa.org/