



VOL.62  
2008  
SPRING

# 川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ **044-733-4343**



## CONTENTS

特集

### 過労～職場におけるうつ

インタビュー

「ツレがうつになりまして。」作者

細川 昭々さん・ツレさんご夫妻

寄稿

渋谷 武子氏 (臨床心理士・シニア産業カウンセラー)

相談員リレーエッセイ

「Herb Tea」ハーブティー

インフォメーション

「本田 路津子 コンサート」のご案内

あなたがつらいとき、近くにいます。



毎月10日は、フリーダイヤル。

**0120-738-556**

毎月10日 8:00～翌日8:00  
(24時間・無料です)

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

**自殺予防 いのちの電話**

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

# 過労～職場におけるうつ

## 別の生き方を見つけることができました。

「ツレがうつになりました。」作者

細川 貂々さん・ツレさんご夫妻 インタビュー



### 余裕がなかった会社員時代

ツレさんは以前スーパーサラリーマンだったそうですが、うつ病を経験してその頃のご自分をどう思われますか？  
 (ツ) 余裕がなかったですね。それが当たり前みたいに暮らしていました。日本人男性にありがちかもしれませんが、常に頑張っていて、頑張っている自分が好きだった。会社で負担が重くなってきても、半年くらいは明るく楽しくバリバリと働いていました。仕事のほうもうまくまわっていたんです。ところが、限界をこえていた。ある時期から眠れなくなるとか、心配ごとが増えてくるとか、細かいミスが増えてきました。一度ほころびが始めると、雪だるま式にどんどん眠れなくなって、ミスが増えて、くよくよしたりを繰り返して。だから自分の余裕のない性格も問題があったの

かなあとと思います。ただそのような状況で働いている方はたくさんいると思うので、自分だけが特別だとは思いません。自分自身は病気になって回復はしましたが、以前のように怖くて戻れなくなりました。昔の自分を振り返ると、頑張っていたとは思いますが、壊れる一步手前だったんじゃないかな。それが当たり前だと思っていた怖さがありますね。(日本人の男性はみな忙しいほうです)忙しいほうが、えらいような気がするんですよ。

そのような激務が続いて、ある朝突然「死にたい…」と。(ツ) 腺腫としていたので正確にはおぼえていませんが、溜息ばかりつくようになって、少し気を緩めるとトイレで死にたいと思ったり、電車の中でちょっと人から押されると、ああもう死にたい、と思ったり。とうとうある朝「死にたい…」って言葉がぼろっと出たのを彼女に聞かれてしまって。口に出してるつもりはなかったんですが。

(貂) 死にたいと言われた時はびっくりしましたが、普通じゃないと感じたので、病院にすぐに行きなさいと。それまで自信満々の人だったし、人間が一番してはいけないのが自殺だ、というのが彼の持論だったので、そういう人が死にたいというのはよっぽど何か起きていて、私では対処できないと思いました。(うつ病という言葉は頭の中に浮かびましたか?) 全然なかったです。(ツ) 体が疲れてるだけかな、と思っていました。

(貂) 疲れが出て体と心がしんどいのかな、ぐらいでしたね。

この3年間で、うつ病に代表される職場での「心の病」が増えていると感じている企業は約6割にものぼり、その要因は急激な職場環境の変化に伴う過重労働(過労)と心理的ストレスです。IT化、成果主義、合併そして人員削減。こうした変化は今やどこでも見られる現象です。つまり、職場におけるうつ病は誰もがかりうる病なのです。バリバリと仕事をしてきた夫が、うつ病を克服するまでの夫婦の日常を描いたコミック「ツレがうつになりまして。」が反響を呼んでいます。作者の細川韶々さんと夫のツレさんにお話をお聞きし、臨床心理士渋谷武子さんから、過労への対処法を解説してもらいました。

## 「うつ病」とわかって

### 「うつ病」と診断されたときの気持ちは？

(ツ) 気持ちも落ち込んで、「死にたい」と言う自分の異常さもわかってきているので「うつ病です」と診断されて、ああそうか、それで全部説明がついたと思う反面、この程度でうつ病になるなんて根性なさすぎる、あり得ないっていう気持ちでした。

(韶) 彼はそういう病気とはまったく無縁だと思っていたので、私もあり得ないと思いました。でも、うつ病がどんな病気かは全く知らなかったんです。母に電話して聞くと「頑張れって言わなきゃいいんだよ」と言うので、そんな簡単なものなのかって。最初はそんな程度で実感がありませんでした。

### 診断された後も会社をすぐに辞めることができませんでした。

(ツ) 人が減ってしまって、病気だと言ってもまともに取り合ってもらえる状態ではなかったですね。辞職を申し出たのですが、それから引き継ぎのために忙しくなってしまったんです。辞めるまでの1ヵ月間、朦朧とした状態で仕事を続けていました。

(韶) 一番つらい時期でしたね。体はしんどそうでしたし、とても会社に行けるような状態じゃないのに行ってました。(朝、げんこつで自分の顔を殴って起きていたとか)本当にそんな状態でした。

(ツ) 休むと会社から電話がかかってくるし。(会社に病気のことは話されたんですか?) ええ、でも「この環境だったらうつ病にでもなるだろう、それで？」で終わりでした。肉体的なつらさと精神的なつらさでその頃が一番つらかったですね。

### その後、会社を辞めたツレさんはどのような状態でしたか？

(ツ) 最初は風邪で寝込んでいるのと同じで、ただ家で寝ていました。ところが2か月過ぎて起き上がれるようになってくると、ものすごく気持ちが落ち込んで愚痴ばかり出る状態でしたね。自分がやってきたことは間違ってたんじゃないか、会社を辞めるべきじゃなかった、と過去を否定して、こうなるより絶対いい方法があったんだと、彼女に愚痴る日々が続きました。



### 本の中では、ツレさんの状態がひどくなればなるほど、韶々さんは楽天的になっていきますが。

(韶) 意識的に明るくしていました。最初は一緒になって落ち込んで寝込んだりしていたんです。そのうちに、彼は病気だけど、自分は病気じゃないから同じようにしてはだめだと気がついて、何とか楽しくやっていたと思います。彼が暗い空気を出しているの、こっちも対抗しなきゃ、という感じで、すごく迷惑だったみたいです(笑)。

## うつ病と自殺

### 明るい韶々さんも、本の執筆は苦しい作業だったと。

(韶) 当時の彼の日記を読むまで、お風呂場で自殺しようとしたことは知りませんでした。それを知った時に、自分は何てことをしてしまったんだ、すごいショックと後悔でした。一步間違っていれば死んでいたかもし

れないので、そういう病気とつきあっていたんだと改めて思い知らされ、とても怖くなりました。

(ツ)うつ病が恐ろしいのは、自分が死ねばみんなが助かる、と思いついてしまうところです。自分がいなければ、彼女はもっと幸せに生きられるに違いないと。

本のあとがきにも「この病気の怖いところは本当に死にたくなってしまうところだ」とありますね。

(ツ)僕の場合は2度ありました。1度目はまだ会社を辞められない時ですね。仕事が大変で、行くと失敗して仕事を増やしてしまうので、だんだん行くのが怖くなって、仕事に行くか、仕事から逃げるか、逃げるなら死ぬしかない。逃げるだけなら突然、飛行機に乗って外国に行ってしまう、そういう優雅な方法もあるんですけど(笑)、全くそんなこと考えてなくて、一番楽になるのは地下鉄に飛び込むことだと。人に相談する余裕なんかなかったですね。その後、少し回復して起きられるようになると、また自殺を考えるようになりました。くよくよ悩む余裕があるから理屈でいろんな事を考えるんですね。過去の自分は否定して、将来に自分はもう生きていないだろうか思っていて。実際にはその場にいる自分自身がすごく不愉快な体調なんです。太陽の光がまぶしすぎたり、雑音がうるさすぎたり。その不愉快さがいたたまれなくて常に逃げ出したいって。でも、こんな自分を申し訳ないと思いつつも「生きていていいよ」って言ってもらえると助かるな、なんて希望もつないでいる。実際彼女が言ってくると、ああ、生きていていいんだ、とほっとするんです。逆にそういう時ふと、彼女が冷たい部分を見せて「おまえなんかお荷物で厄介者なんだよ」みたいな発言をおおわせると、彼女を助けるために自分は死んだほうが良いと考えてしまう。でも本当は、その場にいることが不愉快だからで、おそらく体調が原因だと思います。いのちの電話にかけてくる人もその時期の人でしょうね。

## 大きかった反響

本を出版された反響は？

(ツ)彼女はうつ病をよく知らない人や、家族がうつ病になってしまった人に読んでほしいと本を出版したんですが、うつ病の人からの反響が多かったですね。

(鮎)驚きました。彼の症状は自分たちだけの特別な感じだと思っていたのに、私も同じです、同じです、っていうメールがいっぱいきました。

(ツ)「理解してくれない家族や親せきの人に説ませます」

というメールもあって、それはいいな、と思いましたね。(鮎)そう、自分たちの時にこの本があったら、もうちょっと楽だったかな(笑)。

(ツ)自分だけが弱くて、しくじったんじゃないかって思いがあったので、同じ病気の人が多いってわかった時にはほっとしましたが、本当に僕と似たような状況から、似たような症状になっているので、あれ、もしかしたら世の中全体がそういう方向に向かっているかなって少し思いましたね。

(鮎)自分たちの周りで、うつ病の方が多かったこともわかりました。本を出したことによって打ち明けてくれた人たちがいて、やっぱりみなさん隠すんだなと。

売上げ25万部を突破したコミック  
「ツレがうつになりまして。」(幻冬舎)



続編(鮎)には病状が改善していく様子が描かれています。うつ病は回復期が危ないといわれていますが。

(ツ)まず波に気をつけていました。良くなったと思っていたら、良くなっていなかった。うつの本には回復期には波があるとか三寒四温であるとか書いてありましたが、さらに複雑な波があって、体調の波とか注意力の波とかばらばらにくるんです。また、お天気にも左右されたりして。落ち込むと正しい判断ができなくて、前より悪くなったと思ひこんでしまう。逆に良くなると、まだそんな能力ないはずだとわかっているのに、あせって何かをしようと自分で止められない。そんな経験は初めてでしたね。

(鮎)私は良くなったと言ったら、良くなっていないと思うことにしていました(笑)。良い時にはあれこれしたいと言出すので、なるべくセーブさせて。最初は回復を一緒に喜んでいましたが、それがだんだん重なってくると、あ、違うってわかったんです。やりたいことを全部だめというわけにはいかないの、できることはやらせて、できないことはやらせない判断をしていました。でも、その時に実行したことはけっこう失敗してるんです。だから失敗することを前提としてやらせてみて、それで落ち込んだ時には対処しようぐら

いに考えていました。(対応が冷静ですね)私はずっとマイナス志向だったので、プラス志向に切り替える訓練をしたんです。「いいこと日記」っていいことしか書かない日記だとか、いやなことで落ち込んだらすぐ口に出して「大丈夫」って言うってみるとか、それで何とか冷静になれました。

(※)うつ病になってから1年半が経ったツレさんを描いた読者コミック「その後のツレがうつになりました。」

### 頑張らないことにも価値がある

うつ病を乗り越えて、今どのようなお気持ちですか？  
(ツ)以前は何でも努力すればできるし、できなかったとしても何かプラスになると信じて、前向きな人間だったわけです。でもそれは無理がありますよね。若い時はそれなりに結果も出ますが、年を取ってくると必ずしもそうではありませんし。病気になる1~2年前ぐらいから、イライラしていることが多かった気がします。視野が狭くなっていて、これでいけるはずなのにいかなのはおかしいと考え方を変えられなくなっていた。病気をせずに気づくことができれば良かったんですけど、病気という体験で自分の限界というものを思い知らされて、そこから別の生き方を見つけることができました。頑張らない生き方というか、頑張っていないことにも価値があるってことです。今までは、頑張っていないことや頑張らない人には価値がないと思っていたんですが、そうではなくて、自然に生きていることでもかっこいいんだってわかりました。そういう意味では、病気をしても無駄ではなかったと思います。

(昭)気楽に生きている感じがして、楽しそうだなと思います。前は本当に頑固で、間違ったことでも大丈夫だって言うくらい。それはなくなっただけ、人の言うことも聞くようになったし、ビリビリ、イライラするものがなくなりました。

うつ病で苦しんでいる方やご家族にアドバイスを。

(ツ)うつ病にならないのが一番望ましいことですね。心の病気といいますけど、心にくるのは結果であって多分体の病気なんです。その病状のひとつが気持の落ち込みという、無理をしたことが原因の病気だと思います。そういう病気にみんながなってしまうような世の中っていけないと思います。

(昭)もし病気になったら本人も家族も受け入れるしかないですね。受け入れないと先に進めないですし。

(ツ)受け入れて、病気として治療しないといけない。



精神論なんかでは絶対乗り越えられないから。ちゃんと病院で治療することが何よりも心に効きます。病人が家の中にいるわけですから、家族は治すためにいろんな事をあきらめないと。お父さんが働けなくなったら収入が減るのは当たり前だし、旅行に行けなくなるとか、場合によっては子どもが進学できないとか、一時的にあきらめる必要があるかもしれません。そこをあれもこれも手離せないと思っていると、治らないケースがあるようです。やっぱり何としても治ることを考えるために、受け入れてあきらめる。それで治れば、意外と何とでもなります(笑)。

(昭)本当はなる前に予防してほしいですね。なると厄介な病気だと思うので。

(ツ)病気になると本人の悪いところが出てきてしまうんですよ。僕もいじけて暗い所が出てきましたけど、人によっては攻撃的になってしまったりします。周りにはびっくりすると思いますが、それは病気がさせていることなので、見守っていただければ。(ツレさんには昭々さんがいてくれたように、気持ちを吐き出せる場所があるのは大事ですね。)そうですね、病院ではなかなか気持ちまで聞いてもらえないですから、病院は病気を治す場所なので、愚痴を聞いてもらうには適した場所ではないですね。実はお医者さんは頑張る人が多いですよ。薬は処方してくれますが、愚痴を言い出したら引いてる様子わかります。気持ちを聞いてもらうのは、カウンセリングやいのちの電話のようなところがいいと思います。

#### PROFILE

##### 細川 昭々(ほそかわ てんてん)さん

1969年生まれ。漫画家、イラストレーターとして活動。うつ病を患った夫との日常生活を描いた「ツレがうつになりました。」が大きな反響を呼ぶ。他に「きょとんちゃん」「イグアナの嫁」「その後のツレがうつになりました。」など。

##### ツレさんこと望月 昭(もちづき あきら)さん

3年間の闘病生活を経て、うつ病を完治。現在は妻である細川さんの仕事を管理する会社「(株)てんてん企画」を立ち上げ、代表取締役となる。

# 過労からくる心身の不調とセルフケア

臨床心理士・シニア産業カウンセラー 渋谷 武子

過労からくる心身の不調に気づいたら、すぐ誰かに相談するとか、頭痛や腹痛や不眠など身体の具合が悪ければ医者に行くとか、何らかの対処をするという行動をとることが、セルフケアの大事な点と思うが、セルフケアが上手く機能している人ばかりではない。

## 過労—Aさんの場合

「忙しくて今の状態が続いたら身体が持たない。でも辞められないんです。」と話すAさんは疲れきった様子で相談にみえた。Aさんは転職したいと思っていた矢先に同僚が辞めてしまい、仕事の流れを考えると自分が今辞めたら、上司が困ると思うので退職したいと言えないでいる。転職の準備時間もないという。慢性的な人手不足で、上司も増員を部長と掛け合っているが、退職者の補充が精一杯。Aさんの過労の状態が改善する見込みは薄く、体力気力がいつまで保てるか心配な状況だという。

このAさんのような忙しさからくる過労が継続すると、疲労の蓄積から健康を損なうこともあるので注意が必要。平成18年の「過重労働による健康障害防止のための総合対策」では、労働者の健康管理にかかる措置を適切に実施するためのポイントとして、時間外・休日労働時間の削減、年次有給休暇の取得促進、労働時間などの設定の改善など事業主が対策を講ずるよう努めることなどをうたっている。また、平成12年に労働者による「セルフケア」と「ラインによるケア」なども指針で示されている。セルフケアにはストレスへの気づき・対処・自発的な相談の項目がある。

先のAさんは疲勞以外にも心身の不調が出そうなきりぎりのところにおいて、でも社内での相談は上手く出来ていない。職場の状況を第一に考えると、Aさんが仕事を続けることを期待されるのだろう。Aさんは、仕事への責任感が強く、上司や周囲の動きを見て大変さがわかると、自分の睡眠不足も限界に来ているのに、弱音を言うべきでないと思っているようだった。この考え方はストレスへの対処を遅らせる。Aさんは今仕事が量的にも質的にもストレスフルな状態にあることは十分わかっていた。しかし、「疲勞が取れないことや限界が来ている感覚を調子がいいとはいえない。」が、まだ「参ってはいない。」と思っていた。

## 自分の適正ストレスを知る

「セルフケア」で一番大事なことは、自分の不調の状態を知るためにも、自分の「適正ストレス」の範囲を知っておくことだ。ゆとりのあるときから、忙しすぎて帰宅して寝るだけの生活まで、自分でコントロール出来る適正な範囲は広い。過労の状態では、仕事の効率が低下したり、ミスが多くなったり、決断が悪くなったりする。口を利きたくないほど疲れば、たちまち報告・連絡・相談も後回しになり少なくなる。愚痴も多くなる。こういう状態は自分が元気いっぱいの時とは異なる状態のはずで、「いつもの自分と違う」と思った時はかなり要注意状態なのだ。

適正ストレスの範囲ぎりぎりになる前に、身体を休めたり睡眠を確保したり、リラックスできる方策をとったりすることがストレスへの対処。ストレスの発散方法もいろいろで、性格や価値観が対処することにブレーキをかけることもある。職場環境から身を守るには転職しかない場合もある。Aさんは転職を逃げと思っていたが、ストレスへの対処のひとつである。また仕事を継続するにも工夫があるが、自分の健康を守ることが第一である。



## PROFILE

### 渋谷 武子氏

1940年生まれ。(社)日本産業カウンセラー協会養成研修講師  
 「女性と仕事の未来館」キャリアカウンセラー  
 高田馬場カウンセリングルーム代表  
 著書「グサリとくる一言から自分を守る方法」中経出版  
 「アサーティブ」(共著)PHP研究所



ハーブティー

## Herb Tea

相談員のリレー エッセイ

## ためいきを受け止める

2008年4月18～19日の2日間、盛岡市で日本自殺予防学会総会が開かれます。テーマは「総合的な自殺対策を目指して」です。

前回(第31回)総会は、昨年川崎市で開かれました。帝京大学溝口病院の張賢徳さんを大会長として、講演、シンポジウム、セミナー、市民公開講座と盛りだくさんのプログラムが「守ろう命、生きよう人生」の大会テーマに沿って展開されました。

この総会に私は初めて参加しました。その中で、幅広い分野での自殺予防の取組とそれに参加する方々の「ひと」の尊厳を守ろうとする真摯なまなざしに触れ、こころが熱くなったことを今でも覚えています。以下特に印象に残った演題を二つ紹介します。

石蔵文信さんは循環器医からみた自殺予防というセミナーで、心臓破裂をした患者に対する15名もの外科・内科医による手術、連携治療の様子を映像で解説しました。

このような映像記録は極めて稀なものだそうです。石蔵さんはこの患者が歩いて退院出来るまで回復したこと、生死の境界にある人への介入は、自殺を図る人へも同様に行うべきであることから一般医・精神科医のネットワーク作りを進めていることを話されました。

自死遺族をサポートする実践的な取組の演題では、周囲から孤立し自らの心の牢獄に繋がれたような状況にある遺族に、どんなサポートが必要なのかを分析。「ためいき」を受け止めてくれる地域社会の有無がキーポイントではないかとの報告がなされました。

総会への参加を通じて、いのちの電話の相談・傾聴の役割を再確認した2日間でもあったと感じました。4月の第32回総会にも参加できたらいいな、昨年逢えた人々のほか、みちのくの残雪の山々に映える満開の桜にも出会えるかもしれないな。

(港北区・星空の夢)

今日のハーブ辞典

## ローズゼラニウム

葉に甘いばらの香りのする、芳香の強いハーブの総称のゼラニウム。ばらと同じ成分が含まれ、香りや効能もばらと似ている。飲み物、デザート、風味づけに使われ、気持ちやホルモン、皮膚のバランスをとる効果がある。



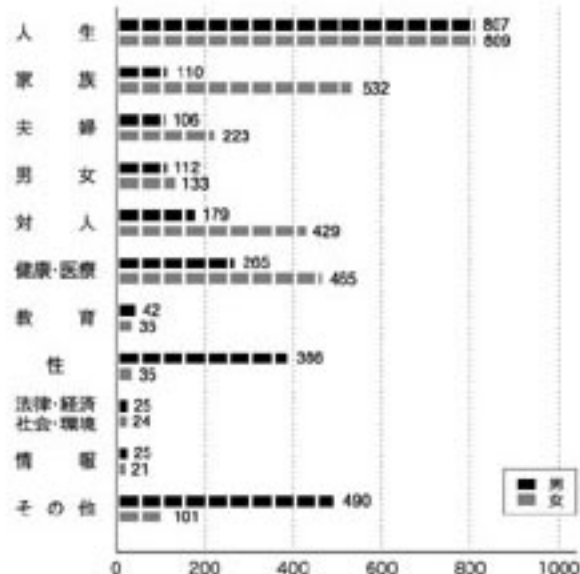
## 受信状況 2007年9月～12月

総受信数 **6,716件** (1日平均 55.0件)相談数 **4,763件** (1日平均 39.0件)自殺志向 **437件**

## 不安から安心への橋渡し

9月から全国で、毎月10日が自殺予防フリーダイヤルの日になり、直接「死」を口にする相談者が目立ちました。「悩みつかれた」「死にたい気持ちを抑えるには、どうしたらいいですか」「眠れないのが一番辛い」「前へ進むことしか考えられなかったが、本当は休みたかった」。痛み、苦しみ、悲しみは体に溢れかえり、わずかな囁きを電話で伝えるのが精一杯。死の危うさに漂って生まれた言葉をありのまま受け取る一つ一つが出会いです。

## 内容別・性別受信状況 (2007年9月～12月)



## インフォメーション

### 「本田路津子 コンサート」

- 【日時】 2008年8月31日(日) 14:30 開演  
 【会場】 高津市民館(マルイファミリー12F)  
 JR南武線「武蔵溝ノ口」  
 東急田園都市線「溝の口」下車すぐ  
 【料金】 3,000円(全席自由)  
 【振込先】 郵便振替口座 川崎いのちの電話事業推進委員会  
 NO. 00200-1-130682  
 (振込み確認後チケット郵送)  
 【問合せ】 川崎いのちの電話事務局(月～金 10:00～17:00)  
 TEL:044-434-0253

#### 本田 路津子 (ほんだ るつこ)



1970年「秋でもないのに」でデビュー。続いて「ひとりの手」「風がはこぶもの」等のヒットで、多くの人が高音の澄んだ美しい声に魅了された。5年間の歌手生活の後、結婚し渡米。帰国後は教会を中心にゴスペルシンガーとして活動を始める。2001年度第4回ゴスペルCCM大賞、アーティスト部門、アルバム部門で金賞を受賞。

### 資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の資金援助によって運営されています。多くの方々にご協力をいただきますようお願いいたします。

#### 【1】賛助会員年会費 下記からお選びください。

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

#### 【2】一般寄付 (金額、回数は自由です。)

【振込先】 郵便振替 00240-2-36798

社会福祉法人川崎いのちの電話

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局 TEL:044-434-0253

\*寄付された個人は、確定申告によって寄付金控除が受けられます。

\*寄付された法人は、確定申告によって損金算入ができます。

### 共同募金会より助成金

平成19年度共同募金分配会で  
エアコンを購入しました。



### 寄付感謝報告

2007年10月～  
2008年1月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

〔個人〕	横山 妙子	横内 礼子	太橋 世記子	田中 幸治	村田 紀子	河野 宏	匿名 3名
(10月)	鈴木 清次	秦 ひろみ	助川 公子	上嶋 勝	久保 美矢子	唐戸 利男	近藤 俊朗
	岩崎 かな子	若山 愛子	志田 徳雄	栗井 美知子	千田 智子	西村 典子	(1月)
	三宅 晶子	中村 泰夫・文子	森 岡きぬ	白井 香代子	矢田 部光江	山中 光子	伊藤 真人
	梶川 明美	百々 文雄	大前 富美子	内藤 英俊	藤野 竹子	藤本 玲子	山田 通代
	黒川 秀紀	村上 カズコ	木崎 光子	田中 厚治	若泉 徳栄	中村 カツ子	糸山 恵美子
	村上 カズコ	高松 勇	匿名 2名	林 茂	広島 晴美	西村 俊子	山田 美和子
	宮下 貞子	結城 朝則	近藤 俊朗	菅 沼和香子	宮内 純子	鈴木 清	渡辺 恭子
	三枝 基行	藤嶋 とみ子	(12月)	島田 恒	酒井 清恵	原 勝代	中里 君江
	松浦 洋子	小山 穂世	大久保 規夫	浅田 美子	藤 文愛	近藤 八千代	山田 太一
	匿名 2名	野瀬 亨	村越 法子	深佐 隆英	高橋 史子	早崎 悦子	川村 啓子
	近藤 俊朗	小林 英機	吉崎 隆男	山田 美和子	河野 恵子	浜崎 すみ子	八木 喜久江
(11月)	柴田 頼子	高嶋 宏明	柳山 勝雄	高橋 勉	嘉瀬 志津子	梶 津 淳	匿名 3名
	松尾 信子	小林 峯子	柴田 武子	広島 晴美	吉野 八重子	中野 智子	近藤 俊朗
	松浦 洋子	宇田川 雄弘	岡田 修二	奥 秀子	大石 真理	井上 貴美子	

〔法人及び各種団体等〕 (株)東洋ロザイ 日本キリスト教三田教会 みかわ医院 カトリック鷺沼教会 心に平和をカレンダー委員会  
 東京恩恵教会 日本キリスト教団新丸子教会 向河原教会婦人会 ケベックカリタス修道女会本部修道院 たちばな婦人学級 寺崎ヨガ教室  
 川崎信用金庫武蔵小杉支店 日本キリスト教団元住吉教会・教会学校 川崎市教職員組合 横浜湘路教会 日本キリスト教団川崎教会・教会学校 募金箱  
 共同購入 20期生一同 Lグループ Cグループ ビーズ工房松浦

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体等〕 国際ソロプチミスト川崎(10万) 川崎北ライオンズクラブ(10万) 村田 光基(20万)  
 ライオンズクラブ国際協会330-B・5R-2Z(10万)

募金箱の設置で以下の場所にご協力いただきました。ありがとうございました。

合計 2,046,977円

〔募金箱〕 天しち

新丸子西口どおり新栄会(町会)新年会にて会長賞に当選。1万円分の金券(越後屋)を、センターの事務用品購入にあてさせていただきました。

### 編集後記

私の楽しみの一つが早朝散歩です。夫が出勤する時に一緒に家を出ます。それから、近くのこもれびの森を歩いて来るだけのことで、とても気持ちがいいのです。立ち止まって朝日を全身で受けていると、心の中にある固くなっているどうしようもないこだわりが、少しずつ解けていくようにも感じます。新しい自分になって今日も一日頑張ろうと思えるのです。(M)

毎月開かれる編集会議では、時間のたつのを忘れてにぎやかに意見交換が行われる。時に話題がそれることも、しかし、そんな中からアイデアが出てくる。何気なく話し合っ、それぞれの考えを共有するところ、次号の特集が決まる。編集、校正もわいわいと意見を出し合う。新しい号を目にする時は、なかなかいいなと満足してしまう。より良い誌面作りのために読者の方からご意見いただけたらと願っている。(K)