川崎いのちの電話

題字：初代理事長　近藤俊朗

特集　今日を生きる君へ　共に生きよう

小黒恵子童謡記念館＝川崎市高津区

ひとりで悩まずに**電話相談**

044-733-4343

vol. **110**

2024. 3. 1

CONTENTS

特集　今日を生きる君へ　共に生きよう
清水 美好さん

ほっとひといき
いのちの電話相談員全国研修会福島に参加して

インフォメーション
川崎いのちの電話チャリティー寄席　柳家三三独演会（3月16日開催）
「トリオ・リベルタ」コンサート（10月5日開催）

自死遺族ほっとライン
044-966-9951
第２・４木曜：正午～午後４時

自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル）
0120-783-556
毎日　午後４時～夜９時
毎月10日　午前８時～翌朝８時

インターネット相談
https://www.inochinodenwa.org/（3回制）
https://www.inochinodenwa-net.jp（1回制）

社会福祉法人　川崎いのちの電話

事務局：〒211-8690　川崎市中原郵便局私書箱17号　☎ 044-722-7121　発行人：金子圭賢　編集：川崎いのちの電話広報部　URL：https://kawasaki-inochinodenwa.jp/

特集

今日を生きる君へ　共に生きよう

清水美好さんインタビュー

いじめを受けた体験を基に小説『きっかけは珈琲カップのなかに』（文芸社）を書いた清水美好さんは、大学院で「孤育て」社会に共同性を醸成する保育園の可能性を探る研究と同時に、幼児・児童教育現場で子どもたちの育ちに寄り添い、豊かな子ども期を保障する活動をしています。

傷つき渇いた心を癒す一冊になりたくて、という思いから生まれた本の作者、清水美好さんに、生きづらさやいじめから逃げられる方法や場所があるのかなどについて話を聞きました。

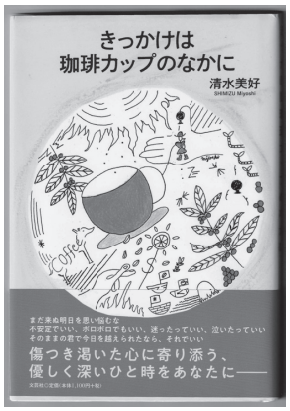
本を書いたのはいじめがきっかけ

中学校時代３年間ずっといじめられていました。３年生の時、それまでのことが爆発するようなことがありました。「お前死ねよ」と書いたテープが靴にぐるぐる巻きにされていて、誰がやったのか分かっていたので、教室に戻って「あなたがやったんでしょ」と泣きながら言ったら、「美好頭がおかしくなっちゃった」と大きな声で言われ、教室中のみんなが「こいつ頭おかしい」みたいな感じになって、物を投げられたので帰るしかなく、途中でもう死のうと思いました。

今でも週１回くらい、いじめられている夢やメンバーの顔が出てきたりします。どうやったらそれから離れられるのでしょう。

なぜいじめられたのか思い当たることがなくて、辛い３年間でした。母は「一度学校を休めば学校に行けなくなる！」と休ませてくれませんでした。不登校というとクラスに一人いるかいないかでしたし、不登校は病気みたいに扱われていたから不登校にもなれませんでした。

いじめを受けていた時、母が怒って学校に乗り込んで「おかしいじゃないか」と言ったんですが、学校には問題を表面化したくない、隠したいというのがあったのか、担任から「疑うのはよくない」と言われ、母の言葉は聞き入れてもらえませんでした。



よく引きこもらなかったと思います。家族のみんなが、やりたいことを一緒に探してくれたり、うまく支えてくれたりしたので一人で抱え込まなくて済んだんです。

３年前に病気になって入院しました。全臓器が炎症で腫れてしまい、動くと破裂するかもしれなくて、破裂したら死ぬかもしれないので絶対安静にしていなければなりませんでした。コロナの時期で誰とも会えず、個室でポカンと一人残されて、いつ死ぬかもしれないと思うと怖くなりました。中学の時はあんなに死にたいと思っていたのに、いざ向こうから死がやってくると怖かったです。自殺は自分から命を絶つことだけれど、初めて自分以外のものから死を告げられ、死と向き合うことになったのです。

コロナ禍で、若者の自殺が一気に増えた時でした。そこで、もし自分が死んだら、自分と引き換えに誰かの生きる支えになるようなものを残したいと思い、この本を書き始めました。書いていく中で、自分がいじめの経験に感謝しているという思いに至りました。

いじめられても絶対負けないぞという気持ちをもらったからここまでやってこられたと思います。いじめられたり、自殺未遂をしたり、苦しんでいる人たちの痛みが分かるような気がしますし、その痛みを分かる人間になれたのは、いじめられた過去があるからだと思い、だからこそいじめの経験は決して無駄ではないと受け止められます。自分の死と向き合ったから今があることを伝えたくて小説を書きました。まだ入院中でしたが、出版しないかと言われて書き直したものがこの本です。

人と人とのつながりを取り戻す

どうして自殺やいじめが増えるのかを考えた時、選別やつながりの断絶、人を同じグループに分けるということからきているのではないでしょうか。そういう壁を取っ払い、お年寄りから若者、子どもが同じ空間で過ごしたらどうなるかという自分の今の研究を深めるために、ニュージーラン

清水　美好（しみず　みよし）

1992 年 4 月生まれ
長野県上田市出身
宇都宮大学国際学部卒業
早稲田大学大学院文学研究科教育学コース博士後期課程在学中

ドの大学で世代間交流の研究をしている先生を知り、2023 年 9 月から 1 か月間ニュージーランドで過ごしてきました。

認知症のお年寄りがいるそばで子どもたちが勉強したり遊んだりしています。別のフロアには 0 歳から 6 歳の保育園児がいて、皆ぐちゃぐちゃに関わりあっています。こういうところで育った子どもたちがどういう育ちをしていくか。思いやりができるのか、あるいはお互いに頼る頼られる、教える教わるという相互の関わりができるのか、それを研究しています。

日本の学校のクラス分けは、ある程度できる子と中ぐらいの子をまとめてクラスを作ります。そして、障碍があるとか、遅れがある子たちは特別支援学級を勧められたり、一つの教室内でも、能力をだいたい同じくらいに揃えるようなクラスづくりが目立ちます。同じくらいだから比べやすいし、競争が起きます。比べるからいじめが起きます。でも、一歩学校を出ればその先に広がる社会では、障碍の有無や人種、能力の差や個性の違いなどが混ざり合って共生しています。だから学校のように小さいセクターに選別されているという特殊性や社会における多様性とのギャップが、生きづらさを生んでいるのではないでしょうか。

居場所はつながりを作るため

よその子でも悪いことをしたら叱るという文化がひと昔前の日本にはありましたが、今はほとんど見られません。原因は、人と人との関係の分断やコミュニティの縮小化と消滅、多忙化により人と関わる時間が減少したり、人のことを思いやる余裕が奪われていることなど多岐にわたるのではないでしょうか。例えば、学校では、知らない人には話しかけるな、知らない人に話しかけられたら逃げろと教わります。だから知らない人は怖いという感覚が育ち、自然なコミュニケーションや、つながるきっかけが断たれてしまうことになります。

昔は、斜めの関係というか、一対一で苦しかったら、おじさんおばさんに相談できましたが、今はそれをつなげる場所も、きっかけも、つながり方さえも分からなくなっています。下校時間より早い時間にトボトボと歩く私に声をかけてくれた喫茶店のおばさんがいなかったら、私は死んでいたかもしれません。そして、おじさんおばさんのほかにも逃げ場がたくさんありました。自分の力でつながれる人や場所がありました。でも今は、親の庇護のもとでつながるきっかけが断たれています。逃げ場がなくなって苦しくなっています。だからつながりを作るために、安心な人がいて、そこに行けば安全で人とつながれるという居場所を作る必要が生じたのです。

でも、単に居場所を作るだけでなく、人との関わりが大事です。子ども食堂やその他の居場所を回っていますが、そこではスタッフと子どもの一対一の縦の関係はありますが、横の関係が意外と薄かったりします。一対一だからその関係が切れたらその子はまた孤立してしまいます。居場所を作ってもその中で人とのつながりをどうやって作るかつっこんで考えないと意味がありません。人と人がどうやってつながれば良いかを考え、実際にそのつながりを取り戻していく環境を居場所と呼んだ方が良いと思っています。

子どもとの向き合い方を変える

幼児教育の大切さを感じたので保育士の資格を取り、実際に小さい子どもたちに関わっています。いじめをどう定義するかによりますが、3 歳、4 歳でもいじめがあります。例えば、自分が関わりたい保育士がほかの子と一緒にいる時に、ジェラシーが生まれるのがいじめの芽だと思いますが、それがわいた時にどうやって

対応するかが大切です。共有するという気持ちがその時に育ちそびれると、大きくなった時に感情の処理ができなくなっていくのではないかと感じています。

いじめはなくならないと思いますが、それにどう向き合っていくかが問題で、関わり方としては、まず否定しないことは絶対必要です。私が気を付けていることは、そういうことを目撃した時に、ジェラシーや怒りなどの感情を押さえつけないことです。むしろ、感情を出させたほうが良いのです。

例えば、友だちに物を投げようとした時、物を投げる前に止めるのではなく安全を確保しながら物を投げる機会を保障します。もし、その物が実際にお友達に当たった時は、相手は痛くて泣くかもしれません。そうやって、自分とは異なる他者とぶつかったり、問題が起きた時がポイントで、「〇〇ちゃん泣いているね、どうして泣いているのかな」ということを一緒に考えます。

どうして、なんでだろうと一緒に掘り下げ、考えることが大人の役目で、どんどん掘っていくと最後に、「さみしかった」とか、「むかつくんだもん」という感情にいきつきます。そこまでいきついた時に、「苦しかったね」「痛かったね」と抱きしめてあげます。大人が「苦しかったんだね」と先に言ってしまうのではなく、自分の気持ちが何だったのかを自分の言葉で伝えられることが大切です。そして、その気持ちをじっくり聞いてくれる人、耳を傾けてくれる人がいることが特に大事です。

３歳の時にしてもらったら、その子たちが６歳になった時、友だちに同じように「〇〇ちゃんどうしてやっちゃったの」「どうして泣いているの」と一緒に考えていく姿勢が芽生えます。そういうことを最初は先生と子どもから、次には子ども同士でできるようになります。お母さんと子どもでもよい、そういう子どもとの向き合い方を捉え直すことが大事だと思います。

自立とは「助けて」と言えること

私がしているのは、「共育ち」という関係に焦点を当てた、孤立した子育て環境のつながりを取り戻すための研究です。具体的には、子育てという状況の中でどうやって人とつながるか、ほかの人たちとつながろうと思える意志をどうやったら育めるか、ということです。子育てという営みに着目して、特に孤立した母親の子育ての状況を見ています。

孤立しているから「助けて」と言えない状況をどう断ち切って、小さいうちから「助けて」と言えるようにするか。「自立しろ」と言われていますが、自立の意味がすごく個人主義化、自己責任化し過ぎています。私は「助けて」と自分から言えることが、何よりも自立している状況だと思っています。それは、人とつながりながらも互いに関係を築いていける力を持っていることだと思います。「助けて」と言える子どもたち、母親も父親も「助けて」と言えるコミュニティをどうやって作ったらよいか考えています。

例えば、妊娠した時から子どもが憎いと思う女性がいます。結婚などを機に、子どもを産むことを周囲から期待されてしまい、欲しくなかったのに子どもができてしまうと、もう、お腹にいる時から憎くて憎くて、産まれても憎い。そして「母親らしく」ならなければならないというプレッシャーに縛られる苦しさや、共働きをしないと家計を支えられないという経済的状況ものしかかります。母親の苦しさが子育ての問題となり、それが子どもの育ちの問題になって噴出していくというようにつながっていきます。

この連鎖を断ち切らなくてはならないのですが、断ち切れないならどうしたらよいのでしょうか。連鎖が始まる芽を摘むことが現段階における最適解だと考えています。そのために初めて家族以外の社会と関わる保育園や幼稚園という場で、親も子どもも「育ち直し」ができる環境を、創造かつ保障することが必要と考え保育士として現場に携わっています。でも、どうしたらよいか、どこから始めたらいいのか毎日悩んでいます。

私は「頑張れ」という言葉は嫌いです。「いるだけでいい」というのも生産性がないように思います。だから、今いじめられて苦しんでいる人にはこう伝えたい。

「まだ来ぬ明日を思い悩むな　不安定でいい、ボロボロでもいい、迷ったっていい、泣いたっていい、そのままの君で今日を超えられたなら、それでいい」

「今を生きる君へ　共に生きよう」

リレーエッセイ

ほっとひといき

第38回

いのちの電話相談員全国研修会福島に参加して

4年ぶりに相談員全国研修会が対面開催されました。500名強の相談員が集い、基調講演、さまざまな分科会、ワークショップ、イベント等々盛りだくさんでした。川崎の参加者は最多で24名です。

初日に開かれる懇親会が大好きです。沖縄から北海道までの仲間と語り合うひと時に圧倒され感動してしまいます。各センターのアピールタイムには、参加者も立ち上がり「ここにいるよー」とアピールします。誇らしくもあり少し恥ずかしいけれど、多くの仲間がいるんだと実感できる時です。

紹介の最後は、北海道でした。12年前のあの震災の年、福島の代わりに立候補して全国大会を引き受けたこと。「今回の福島大会を見届けに来ました！」。なんて素敵な関係でしょう。とても温かい気持ちになりました。電話のボランティアはひとりで行うものですが、多くの仲間が、全国にいるんだと体感できた瞬間です。そんな素敵な仲間に囲まれて過ごす時間は最高なんです！美味しいお料理・トランペットの演奏・愉快なひょっとこ踊り、愉しい時間はあっという間です。

楽しかったことをもうひとつ。前のりしたので す。行ってみたい所を出し合いコースを決めいざ福島へ。大内宿、飯盛山白虎隊、さざえ堂、鶴ヶ城、野口英世記念館を回り郷土料理も頂きました。その中ハプニング頻発！！冷や冷やしたり、大笑いしたりと超楽しい時間を過ごしました。

そして研修へ、しっかりと真面目に取り組みました。今の福島を観たり聴いたり体験できたことで、次への一歩が出せたかな？と思えます。

旅の仲間はもちろん、全国の仲間との出会いは大切な想い出になりました。そんな相談員のことを少し。大人になってからの友達って難しいなって思ったことありませんか？相談員研修の中で絆の強い仲間ができ、親友に出会える可能性もあります。是非あなたも♪仲間になりませんか？

（3PO ちび猫）

▲60名ほど入館できるホールがあり、「クリスマス会」「詩の朗読会」「お酒を飲みながら、ピアノの音色を聴く〜たまりばー〜」など、いろいろなイベントが開催されます。

小黒恵子童謡記念館について（表紙掲載）

小黒恵子さんは、川崎市出身の詩人で童謡作家です。自宅を改築して1991年に小黒恵子童謡記念館を開館し、2014年に亡くなったのち、川崎市に遺贈され、「童謡文化体験の場」「地域の憩い、交流の場」「まちのひろば」として2017年4月にリニューアルオープンしました。小黒恵子さんの功績を紹介した展示や100年以上前に製造されたオルゴールのほか、広大な庭には樹齢400年を超す欅などの大樹が残っています。所在地は、田園都市線二子新地駅より徒歩10分。

詳しくは、ホームページ：https:// 小黒恵子童謡記念館 .jp まで

インフォメーション

【問合せ】川崎いのちの電話事務局
TEL:044-722-7121（平日10:00-17:00）
ホームページ https://kawasaki-inochinodenwa.jp/

川崎いのちの電話チャリティー寄席　柳家三三（さんざ）独演会　3月16日　開催

【日時】2024年3月16日（土）開場 12:30 開演 13:30
【会場】麻生市民館（小田急線 新百合ヶ丘駅徒歩３分）
【料金】前売り　3500円（当日　4000円）全席自由
※未就学児のお子様はご遠慮ください。
【出演】柳家三三　春風亭かけ橋　金原亭駒介
（俗曲）桂小すみ　（三味線）森本規子

【前売券購入方法】
チケットぴあ
・セブンイレブンで直接購入（Pコード:522239）
・ホームページ（https://t.pia.jp/）から申込み購入
（Pコード:522239）

「トリオ・リベルタ」コンサート　10月5日　開催

神奈川フィルのコンサートマスターで「石田組」を主宰するヴァイオリンの石田泰尚氏、ピアノとヴォーカルの中岡太志氏、サクソフォンの松原孝政氏の３人で編成する「トリオ・リベルタ」のコンサートを10月５日に開催します。

詳しい内容は、次号でお知らせします。
【会場】エポックなかはら（川崎市総合福祉センター）
【料金】4000円（予定）

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、皆様の温かい支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会員・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象になります。

①賛助会員

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、回数を定めません）

【振込先】■郵便振替　００２４０－３６７９８
社会福祉法人　川崎いのちの電話

寄付感謝報告

2023年９月～
2023年12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］

（9月）	森瀬　大蔵	阿部　孝夫	山田　長満	広島　晴美	伊藤　初美	松島　太郎	藤野　竹子		
手塚　豊子	矢田部光江	粟井　清	山本　苑子	岡本由利子	山本　剛	早崎　悦子	金子　圭賢		
長掛　栄一	山田美和子	村上カズコ	河合　眞	金子　顕	鈴木　清	山田美和子	安達　成功		
瀧野　修	二村　清美	柴田　頼子	坂本　治子	関口　晴雄	大石　眞理	吉田　伸一	田中　勇人		
佐々木陽子	田中　好子	余湖はれみ	石原　敏光	安田　享二	中里　君江	秦　ひろみ	瀧野　修		
山本　苑子	仲村アサ子	松尾　信子	大川　幸男	（12月）	松久　順子	今野タネ子	金子　顕		
二村　清美	竹内　成治	白井香代子	田中　康夫	藤岡　勝	鈴木　早苗	大塚ふみ子	菅沼　雪絵		
安達　成功	山田　長満	木澤　静雄	藤　雅文	山岡　道夫	島﨑　祥子	伊佐　良夫	奥　秀子		
金子　圭賢	瀧野　修	市川　功一	大鋸　甚勇	高梨　斉	林　茂	山口　洋江	亀岡　大造		
（10月）	（11月）	藤嶋とみ子	松岡　光子	籾山　勝雄	鈴木　恵子	宮坂　源一	近藤八千代		
碓井　俊昭	杉浦　初子	河合　束	三國　祥子	太幡世記子	小出　慶一	森山　定雄	匿名８名		

［団体］
クリニックはまだ　㈱由貴工務店　㈲太平商事　ジェクト㈱　㈱ティーカラー　ケイ・アイ商事㈱
㈻桐光学園中学校・高等学校　桜鳳興業㈱　東京恩寵教会執事会　三恵物産㈱　サンエイケンセツ
ライオンズクラブ国際協会 330-B 地区 5R-2Z　リサイクル募金きしゃぽん　チャリティイベント募金箱
募金箱　古本募金箱　Bグループ一同

［10万円以上の個人・法人及び各種団体］
河本裕子（10万円）　山口 恒太（10万円）　井田光政（10万円）　片山世紀雄（10万円）　堂本製菓㈱（10万円）
（一社）川崎市弘済会（10万円）　オール川崎ライオンズクラブ連絡協議会（10万円）
ライオンズクラブ国際協会 330-B 地区 4R（20万円）

合計　2,333,804円

編集後記

いじめを受けるということは、想像以上に心に大きな傷を負うと清水美好さんの話を聞いて改めて思った。今もその苦しみにもがいている。でも、そんな苦しみの中でも必死に前を向き、いじめを少しでも減らすため、保育園での実践やコミュニティの在り方や子育てのあり方についての研究に真摯に取り組んでいる。

今、人と人が傷つけあう争いが世界の各地で起きている。人が平和に穏やかに暮らすためにも、このように考える若者がたくさん出てくることを期待している。　（sonne）