



川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

特集 見たこと感じたことを伝えていく

—紺野美沙子さんに聞く—



川崎市立日本民家園・江向家住宅＝川崎市多摩区

ひとりで悩まずに電話相談
044-733-4343



vol. **104**

2022. 3. 1

CONTENTS

特集

見たこと感じたことを伝えていく—紺野美沙子さんに聞く—

トピックス

川崎いのちの電話 人権賞・社会福祉功労者表彰をW受賞

インフォメーション

こころの健康セミナー（2022年3月21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

特集

見たこと感じたことを伝えていく —紺野美沙子さんに聞く—

女優の紺野美沙子さんは、ラジオのパーソナリティの他、国連開発計画親善大使の活動や被災地訪問など各方面で活躍されています。

また、「いのちの電話」の紹介DVDのナレーションを長年担当し、しっとりとした艶のある声は、あたたかさや掛け手の悩みに真摯に寄り添う姿勢を伝えてくれると好評を得ています。そんな紺野さんに、「いのちの電話」への思いや、多方面で活動されている様子を聞きました。

国連開発計画親善大使になって24年

1998年に国連開発計画の親善大使になり、これまでにカンボジア、パレスチナ他、アジア・アフリカの各国を訪問しました。きっかけは突然で、ニューヨークにある国連本部から1枚のFAXで就任依頼が届いたんです。英語は苦手だし、社交的でもない私が何故、と晴天の霹靂へきれきでした。でも、報酬は年に1ドルで、本業に支障のない範囲でのボランティア活動と聞いて、ご縁があって依頼をいただいたのだからとお引き受けしました。

親善大使は、広報の役割がとても強いんです。私が最初にお役をいただいた時は30代の後半だったのですが、「紺野さんよりも、より若い人たちに国際協力の大切さを伝えてほしい」と言われました。

国際協力の分野では全くの素人ですが、その素人の私が見たこと感じたことを、専門家じゃないからこそ分かりやすく伝えるという役割ならできるのかなと思いました。これからも、もしそういった場があれば、子供たちや中学生・高校生に伝えていく、一般の人たちにも伝えていく役割ならできるかな、と思っています。

20年以上続けてこられたのは、やはり支えてくれる家族やスタッフの方がいるお陰だと思っています。親善大使というのは、ひとつの国を代表して行くような立場ですから、訪問する国の大統領や首相、皇室の方にお目にかかる機会があります。思わず「私なんか」とどうしても臆してしまうところがあります。でも、そういう時に夫が同行してくれて、「大丈夫だから」とサポートしてくれたり、同行してくれた映像スタッフやマネージャーさんなどが支えてくれたりしたからできたのだと思います。

現地には大体一週間位滞在します。一般の旅行ではなかなか行かない場所ばかりです

ので、どの国も全て衝撃的でした。

最近は、コロナ禍の前でしたが、マネージャーさんと一緒にアフリカのケニアに行きました。現地に着いて、まずセキュリティ講習を受けたんです。治安が悪いので、現地で一週間過ごすにはどういう行動をしたらいいかという講習です。まずホテルの中から一歩も出るなどか、一人で町に出かけてはいけないとか。移動はマイクロバスだったんですが、信号待ちでバスが止まった場合には絶対に窓は開けるなど。窓から侵入されて襲われる場合があるということです。もし万が一バスがジャックされて、わーっと乗り込んで来られたら、絶対に手足を動かすな、と言われました。ポケットに手を入れたりすると銃を持っていると間違えられるので、そういうことをするなってことです。それで手を上げて、ポケットの中とか持っているものとかをどうぞどうぞと差し出すんです。命以外は差し出してくださいと言われました。幸い私たちが襲われることはありませんでしたが、その講習の方が怖かったです。それにも関わらず、その時乗ったマイクロバスの運転手さんがずっと窓を開けていてとても不安でしたが、その開けた窓からすごい砂埃が入ってきて、目や鼻や持ち物が全部真っ黒になってしまいました。

襲われる場合というのは、例えば外国人を狙ったテロや誘拐です。当時はショッピング



(©UNDP Tokyo)



紺野美沙子 (こんの みさこ)

俳優・朗読座主宰 1980年、慶応義塾大学在学中にNHK連続テレビ小説「虹を織る」のヒロイン役で人気を博す。「武田信玄」「あすか」など多数のドラマに出演。舞台では「細雪」(原作:谷崎潤一郎)「忠臣蔵」(作:山田太一)「両国花錦闘士」(原作:岡野玲子)など、硬軟を問わず意欲的に取り組んでいる。バラエティ番組にも度々出演。長年の大相撲ファンとしても知られている。1998年、国連開発計画親善大使の任命を受け、国際協力の分野でも活動中。2010年秋から「紺野美沙子の朗読座」を主宰。NHKエフエム「音楽遊覧飛行」案内役を担当している。

センターでテロが起こったりしていました。丁度行く前年だったと思いますが、あちこちでそういうテロがあった時期でした。日本大使館の方も、狙われるかもしれないので、毎日同じ道順では大使館に行かないようにしているとおっしゃっていました。

海外の情報って、テレビでもインターネットでもいくらでも手に入れることができますが、やはり実際に行ってみて、五感を通じて得たものって忘れないですね。例えば貧困問題一つ取っても、いわゆる途上国で子供たちが働いているとか、満足な水もなくて毎日子供たちが水汲みに行くとか、病院がなくて神に祈るしかないとか、そういう現場を見ると、私に何ができるんだろうなっていうふうに思います。

途上国へ行くと、電気もガスもない、水道もないような場所で活動している日本人の方が大勢いらっしゃいます。例えば青年海外協力隊の方は、二年間滞在して活動しなきゃいけない。ここで二年も、と本当に頭が下がります。私は一週間位いるだけで帰って来てしまうわけですから。私は見たり聞いたり感じたことを皆さんに伝えているだけで、実際に活動されている方にはこれっぽっちも及ばないと思っています。

高校などでこのような話をすると、何百人もの生徒さんが関心を持って聞いてくれます。もしかしたら、その中で一人でも二人でも、将来国連に入ったり、社会貢献活動をやりたいなと思ってくれる人が出てくれればいいな、と思います。

朗読は根っこになる活動

2010年10月から「紺野美沙子の朗読座」を主宰しています。日本語の美しさと言葉の持つ力を伝えること、多くの方に心穏やかなひと時をお届けしたいとの想いから始めました。

50歳になった時、自分の根っこになるような活動がしたいなと思いました。丁度その時に、自宅の近くに多目的ホールができたんです。そちらの方から何かやってくださいませんかとお声を掛けていただいて、だったら朗読がいいと思って始めたのがきっかけです。子供のころから音読も好きでしたし、朗読だったら、おばあちゃんになっても、足腰がちよっと弱くなくてもできるからいいんじゃないかなと思います。

朗読というと眠くなるんじゃないかというイメージをお持ちの方がいらっしゃるかもしれませんが、私が主宰している朗読座の内容は、朗読だけではなく、影絵などの映像や、ピアノや和楽器などの生演奏を組み合わせ、退屈せずに最後まで楽しんでいただけます。身近で、そんなに高い入場料でもなく、本物を楽しめるというコンセプトでやっています。「明日からまた頑張ろう」と思えてくる詩や言葉の朗読と、音楽のステージで、地域と一体となった公演づくりを目指しています。

去年は愛知県、岐阜県、大阪府へ行きましたが、地方に行くことがとても好きなので、ご要望があればどこへでも行って、これからもあせらず、のんびり続けていきたいと思っています。

東日本大震災の被災地を訪問して

「いのちの繋がり」がテーマの『さがりばな』という写真絵本に出会ったことがきっかけで、東北へ行こうと思いつき、2012年2月と3月に朗読座の東北応援公演を行いました。その後、震災の詩で注目された和合亮一さんとのご縁で、毎年3月11日には福島県福島市にある安洞院あんどういんというお寺で、お寺が募集した「祈りの手紙」を朗読しています。震災やいのちをテーマに、お子さんを亡くした方や様々な方からの手紙を読みます。2020年と2021年はコロナ禍でオンラインだったんですが、実

際に福島に行くと、震災を忘れつつある都会の人たちと現地とではだいぶ温度差があるといつも感じます。

震災後、被災地に行ってみて思ったのは、特別なことじゃなくてもいいんだなって。被災された方のお話を聞く、被災地に行ってお愛のない世間話をする、それだけでもいいんだなって、観光でもお買い物でもいいんだなって思いました。

震災の翌年、宮城県の仮設住宅に行った時のこと。仮設住宅に住む方たちと飲み会みたいになりました。乾き物などをつまみながら飲んでいたんですが、皆さんが当時のことを話してくださって。名取市の閑上地区の方たちで、津波で全部流されてしまって屋根の上で救助を待っていたそうです。3.11の翌日、明け方になって自衛隊のボートが救助に来てくれたそうなんですが、その自衛隊の方はボートの経験が乏しかったのでしょうか、ボートがぐるぐるぐるぐる同じ所を回っていて、「おい、と呼んでもいつまでたっても来ないんだよ」と泣き笑みみたいな感じで話してくださって。「今まで震災の日のことを話せなかったけど、一年経ってやっと話せるようになった」と言ってくださったのを覚えています。

話を聴く時は、なるべくリラックスというか、普通を感じていることでしょうか。やはり相手にしてみれば、私のことを知らない人もいっぱいいるかもしれないし、反対に女優さんが来たなと構えているかもしれないので、普通を感じています。あんまり気取ったり、丁寧すぎると「そうでございますね」なんて返しになってしまうし、やはり行く言葉と返る言葉で、つっけんどんに言えばつっけんどんに返ってきます。なるべく自然体で、なんでも話してください、と普通を感じていれば相手の方もリラックスして話してくれるんじゃないでしょうか。

「いのちの電話」のナレーションを引き受けて

「いのちの電話」の紹介DVDのナレーションを引き受けて10年近くになります。

以前、「紺野美沙子の科学館」という長く続いたサイエンスの番組がありまして、その番組のスタッフに、会社の中のいろんなこと、他の方が嫌がるようなことも率先して引き受けるまとめ役の方がいらっしゃいました。その方のお母様が「いのちの電話」に関わっていると聞いて、なるほどなあと思って。それ

がきっかけで、ナレーションを引き受けさせていただきました。

「いのちの電話」って、皆さんボランティアですよ。見ず知らずの方から掛かってきた電話に対応するというので、ただただ頭が下がる思いです。私なんて自分の母親の話でさえ満足に聞いてあげられずに「もう面倒くさいから今度にしてね」なんて感じだったのに、誰だか分からない、でも話し相手を求めて電話してくる方にとずっと寄り添い続けるわけですよ。なかなかできるお役目じゃないなって、それだけでも尊敬します。本当に必要な最後の砦というか、大切なお役目だと思います。

いつも電車で移動していますが、人身事故があったとか、事故で電車が止まっていますというニュースを耳にすると、胸が痛いんです。特に、小学生、中学生、高校生などの若い人が命を絶ったりするのを聞くと本当に切ないです。どうしたらいいんでしょう。世の中の理不尽さとか、努力して前向きにやってる方でも、なかなか報われないことがいっぱいある。どんなに頑張ってもどうにもならないことがあり過ぎます。そういう時、「こころの保健室」みたいなものが誰にでも必要ではないかと思っています。

ネットが普及した今は、昔とは違ってSNS、例えばLINEとかに簡単に書き込めるようになりました。心無い言葉というか、いじわるというか、よくこんなひどいことが書けるなというのがあってびっくりします。精神的に強くない方は落ち込んでしまいますよね。だから益々「いのちの電話」のような活動が大事になるのだと思います。本当はこういう活動がなくて済む世の中になればいいと思うんですけど。

「いのちの電話」の活動をもっともっと多くの人に知ってもらいたいし、年齢を問わず、24時間いつでも掛けていいんだよと伝えてあげたいですね。話すだけでも気持ちが軽くなるかもしれないよ、と伝えてあげたいです。



川崎いのちの電話 人権賞・社会福祉功労者表彰をW受賞

新型コロナウイルスの感染拡大により、電話相談業務や研修など活動の制約が余儀なくされる中、二つの賞を受けました。一つは神奈川県弁護士会主催の人権賞^(注)の受賞、もう一つは川崎市の社会福祉功労者としての表彰です。

人権賞の表彰状には、「365日24時間様々な悩みを抱えた方々の命を守るために電話を受け」「深刻な自殺志向の相談に対しても、一人ひとりに寄り添い、共に



泣き共に笑い、少しでも気持ちを整理し、孤独を支えようとする姿勢によって救われた命の数と重みは計り知れない」「自殺の危機を未然に防ぎ、何よりも尊い命を

守り続けてきたもので、その活動により人権擁護に寄与してきた功績は顕著である」(要点抜粋)と記されています。

金子理事長は次のように挨拶しました。「この時間帯にも受話器を取って、悩み苦しんでいる匿名の掛け手の声を聴いている相談員がいます。この人たちと共に、受賞の喜びを分かち合いたい」

「京浜重化学工業地帯の中核である川崎が、日本経済の推進役として非常に活気のある、元気な時代であったにも拘わらず、壮年者・若者たちの自殺率がワーストワンであったことから、時の市長の要請によって、1986(昭和61)年に『川崎いのちの電話』がスタート。そして現在、全国50余のいのちの電話の組織の中でも、率先して365日24時間眠らずに、悩み苦しんでいる人の声を受け続けています」

「誰でも相談員になれます。その大半は普通の人で、全員がボランティアです。自腹で費用を負担して研修を受け、認定されて相談員になるのです。そして、悩み苦しんでいる人の心に寄り添い、生きる喜び、生きる元気を共に考えることに日夜励んでいます。相談員だけではありません。それを支えるために更に、製作部などの資金集めをするボランティアも頑張っています」

「しかし、ようやく減少していた自殺者が、このコロナ禍で、また増加に転じています。いのちの電話が益々頑張らなければならない時です。この度の賞を励みに頑張っていく所存です」

引き続き小杉事務局長が電話相談の実情について説明しました。「近年では、寂しい、誰にも相談できない、

話し相手がいないといった『孤独』『孤立』を訴える言葉が目立ってきています。また、『死にたい』『生きてるのが辛い』と訴える自殺への志向を持った相談が増えています。このような自殺志向、自殺企図の恐れを感じるような電話への対応では、危機介入の方法を学んだ相談員でも緊張し、対話の一言一句に全神経を集中し、対応していくことになります」

「皆様にお伝えしたいのは、相談員が電話相談にあたって一番大切なこととして心掛けているのは『傾聴』だということです。相談者の多くは、助言や批判そして安易な励ましを求めているではありません。相談者の声にひたすら耳を傾け、その気持ちや感情をあるがままに受け入れ、共感的に寄り添っていくことなのです。『たくさんたくさん聞いてくれて、ありがとうございます』という声に励まされ、相談員は明日の電話の前に座る活力をいただきます」

最後に「これからも『川崎いのちの電話』は、悩める人たち、孤独な人たちの良き隣人として、そして自殺予防のための貴重な相談機関として、その役割を果た

していきたく」と締め括りました。



社会福祉功労者表彰では、「多年にわたり、悩み苦しんでいる人々に対して、悩みの軽減や自立した生活に向けた支援を目的とした電話による対話の場を提供する活動を行うことにより、地域福祉の向上に寄与した」ことにより川崎市長より表彰状を授与されました。

(注)人権賞

神奈川県弁護士会が、横浜市緑区で発生した米軍機墜落事故訴訟弁護団からの寄付により人権救済基金を設立し、その用途の一つとして、人権擁護の分野で優れた活動をした個人・グループ・団体を表彰することにより、人権擁護の輪を広げ、人権の更なる発展と定着に寄与したいとの考えに基づき1996(平成8)年に創設。

インフォメーション

こころの健康セミナー 「生き心地のよさって何だろう」 <川崎いのちの電話、川崎市共催 入場無料> オンラインでも開催します。

新型コロナウイルス感染症により、社会の中にある「生きづらさ」「生きにくさ」がより表面化してきている今、改めて「生き心地のよさ」とは何か一緒に考えてみませんか。

【日時】2022年3月21日(月・祝) 13時30分～16時30分
【会場】川崎商工会議所 KCCI ホール(JR「川崎駅」より徒歩3分)
【講師】岡 檀氏、森川すいめい氏、鈴木 健氏
詳細や申込みについては、川崎市精神保健福祉センターのホームページに掲載します。

ホームページ QR コード



【問い合わせ】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 <http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

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。
賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

① 賛助会員 (年会費)

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 00240-2-36798
	社会福祉法人 川崎いのちの電話
【問い合わせ】	川崎いのちの電話事務局
	TEL: 044-722-7121 (平日 10:00～17:00)

「リサイクル募金 きしゃぼん」でご寄付を

川崎いのちの電話では新しい寄付方式「リサイクル募金 きしゃぼん」で寄付を募っています。眠っている書籍・CD・ゲーム・切手などが電話相談の運営に役立てられます。皆様からのご

支援をお待ちしております。詳細はホームページをご覧ください。
ホームページ kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/

寄付感謝報告

2021年9月～
2021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)	(10月)	栗澤由利子	武田信平	秦ひろみ	岡安敬夫	島崎祥子	原田美千子
坂尾宣徳	小島良子	橋本由子	庄嶋弘介	松島太郎	林茂	山田美和子	西村治人
中里君江	田中康夫	吉田久弘	西田喜久子	菊池太白	高梨齊	深瀬正子	西村俊子
佐々木陽子	佐々木智子	藤嶋とみ子	山田長満	前山英二	佐野敦子	内田三枝	笠原光泰
今野タネ	前山英二	村上カズコ	小林峯子	満留朝苗	金子顕子	奥三秀子	笹川泰弘
中島美恵	平岩圭浦里	粟井清	小松尾信子	鈴木早苗	斉藤加奈子	三國祥子	菅沼雪絵
小出慶一	志田美奈子	(11月)	太幡世記子	木崎光子	山田美和子	余湖はれみ	松本純子
池田理夏子	山口芳文	杉浦初子	柴田頼一	森多美子	(12月)	鈴木恵子	山本剛名
山岡義卓	北條秀衛	岡本由利子	長掛栄一	川公二	碓井俊昭	籾山勝雄	匿名12名
山本苑子	梶川明美	齊木貴	野口新二	安田享二	吉澤孝彦	宮坂源一	

【団体】

(有坂本木工所 株由貴工務店 (有)太平商事 (株)ティーカラー 宗教法人潮音寺 高千穂興産(株) (株)多摩設計 石原工業(株) 東京恩寵教会
募金箱 (株)モリエータープライズ プライムコーポレーション(株) 川崎北ロータリークラブ リサイクル募金 きしゃぼん

【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

飯塚 光子 (30万円) 井田 光政 (10万円) 山口 恒太 (10万円) 安達 成功 (10万円) 濱岡 公子 (10万円) (株)三泉 (10万円)
三恵物産(株) (10万円) 国際ソロプチミスト (10万円) (株)アドバンスホーム (10万円) 一般社団法人 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) 企画部 (36万円) センター製作部 (10万円)

合計 2,953,799 円



公益財団法人日本財団より助成金

日本財団より「コロナ禍における全国的な自殺予防のための相談窓口への活動支援」事業による多額の支援をいただき、安定した相談活動を行うための環境を整備することが出来ました。センター内リモート会議システム、空気清浄機、相談室の椅子、簡易ベッドや寝具などを購入しました。

赤い羽根共同募金会より助成金

赤い羽根共同募金の配分金により、2021年度はセンター内の電話設備を新しくしました。
※赤い羽根共同募金は、地域福祉の推進を目的として、社会福祉事業・更生保護事業を行う団体の支援に使われています。「川崎いのちの電話」の活動も毎年その対象として認められています。

編集後記

紺野美沙子さんが、果たしてちっぽけな広報誌のインタビューを受けてくださるだろうか、ダメもとでお願いしたところ快くOKの返事をいただいた。

緊急事態宣言下にも関わらず直接お会いしてお話できたので感激しました。気さくで温かい感じの方で、電話相談についての逆質問と励ましに再び感激。いつまでもご活躍されることを願ってやみません。(YY)

紺野さんの第一印象は普通の同年代の方という感じで、物静かで端正な話し方だった。しかし、気持ちの表現は、「えっ？そうなんですか？」、「ほんとうにひどいよね！」ととても豊かだった。話に興味を持たれると、「えっ？何なに？」という気持ちが生き生きと伝わってきて、もっと話したいという気持ちにさせられた。被災地の方や海外の困難な地域の方もこうした紺野さんが訪問すれば、自然と気持ちを話せるようになるのではと思いました。(街の村人)