



# 川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



白鳳時代末期（7世紀末）創建の古刹 影向寺＝川崎市宮前区

vol. **94**

2018. 11. 1

## CONTENTS

### 特集

人生で起きることには無駄なことはない  
～余命2ヶ月と宣告されても、前向きに生きる～  
キャリアコンサルタント 長橋 輝明 さん

ほっとひといき 二つの手があるということ

### インフォメーション

2019年度・第34期電話相談ボランティア募集  
チャリティー寄席「柳家三三独演会」  
(2019年3月10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  
**0120-783-556**  
毎月10日・24時間無料(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



# 人生で起きることには 無駄なことはない ～余命2ヶ月と宣告されても、前向きに生きる～

キャリアコンサルタント 長橋 輝明さん

ある日、長橋さんは気楽に行った健康診断で胃がんが見つかりました。すぐ治療を始めましたが余命2ヶ月と宣告されました。「もうこれ以上治療方法はない」と医者に告げられ、ターミナルケアを勧められました。それから2年以上経ちますが、なんとか普通の生活を送ることができています。病気になり今まで見えなかったことが見えてきて、日常の当たり前の生活がとても大事だと改めて気づいたり、「人生で起きることには無駄なことはない。すべてに意味がある」など、その時々いろいろな思いを長橋輝明さんに聞きました。

## がん検診を受けて

会社を退職してから、定期的に健康診断を受けていなかったため、気楽な気持ちで自治体の「がん検診」を受けたのが、2014年2月でした。結果は郵送で3週間後という、のんびりしたものでした。

ところが、健診を終えて自宅への帰路に、携帯が鳴ったのです。「本日のバリウム検査の結果ですが、胃の中が大分荒れているようなので、近いうちに精密検査を受けて下さい」と連絡がありました。

早速、専門病院で検査をしたところ、組織検査を待たず、その場で「悪性腫瘍ですね」と言われ、胃の上部(噴門部)に腫瘍が出来ていることを知らされました。

その後、大学附属病院を紹介され、そこで「胃の全摘手術をすれば、2週間程で退院できるでしょう」と説明がありました。ところが、順調に進まず3ヶ月の入院となりました。

## 死の危機は3回

1回目の死の危機はその年の5月の検査段階でした。腸からの出血が止まらず、家族が呼ばれ「輸血が効かなかつたらもう危ない」と。

6月に胃の手術を受けて、胃だけでなく、食道・腸の一部摘出、脾臓・胆嚢摘出、リンパ節2ヶ所摘出をしました。麻酔が上手く効かず「痛い」と暴れた直後、呼吸困難・心肺停止となり、2回目の死の危機を経験しました。

3回目は、手術後の合併症(腸閉塞・感染症等)が原因でした。危機に瀕していても、本人は全くその様子が分からないので、何度も家族には大変な思いをさせてしまいました。本人よりは、

家族の負担がとても大きかったように感じます。

## 余命2ヶ月の宣告

その後、退院して抗がん剤治療はするも、腸・肝臓・肺への転移があり、2016年3月に腹膜への転移が見つかり、もう治療の方法がなく「余命2ヶ月」と宣告され、在宅医療及び終末医療の説明を受けました。

その日は、定期検診の日で妻も同行していました。特にお腹も張らず自覚症状もないので、検査が終わったら帰りに二人でお茶でも飲んで帰ろうかという気分でした。余命2ヶ月と宣告されても、「えー」と信じられない気持ちでした。

しかし、残された月日のことを考えて、家族を集めて終活を始めました。預金通帳のありかや保険がどうなっているか等の話をしたり、落ち込んでいる暇はありませんでした。

## 前向きに生きる

治療方法がない中で、たまたま娘の友人が自然療法に詳しく、それまであまり関心がなかった食べ物、特に体に良いものに気を付けるようになりました。また、ビタミンCも多く取り入れるようになり、免疫力が高まりどんどん元気になり、宣告されてから現在丸2年以上が経ちました。

自然療法以外にも、何といたっても気持ちの持ち方が、良い影響を与えていたのではないかと思います。起きたことを悲観的に考えるのではなく、残された時間を楽観的に捉えていき、前向きに生きていこうと考えるようにしたのです。

現役時代は、総務部におり社員の安全衛生管理が主な仕事でした。IT関連の会社でしたので、35歳定年と言われるように、かなりメンタ





**長橋 輝明**（ながはし てるあき） 1946年生まれ。神奈川県横浜市出身。独立系情報サービス会社で総合管理業務などを経て、現在は生涯生活設計コンサルタント業務や情報サービス会社の社員へのメンタル面の相談、アドバイザー業務を行っている。講師業務としては「キャリア開発」、「心のコミュニケーション」などの分野の教育・研修を行っている。

地域活動では「ふるさと侍従川に親しむ会」で、子どもたちと川や山に入って自然に触れる活動を長年しており、最近は精神障がい者の就労支援、傾聴ボランティア、コミュニケーション研修などに取り組んでいる。

ル面へのフォローが必要とされました。社員の中には、落ち込みやすく鬱になった人もおり、大分良くなったかなと思うと、自らネガティブに物事を捉えてしまうのです。自分のことではなく、母の具合が悪いとか、もしくはペットの調子が悪いとか、どんどんネガティブなことを探し出すのです。

余命2ヶ月と宣告されても、落ち込むことがなかったのは、それまでカウンセラーとしての勉強が、自分の考え方に影響しているのではないかと思います。

ウィンストン・チャーチルが言っているように人生は変えられなくても、その考え方は変えられるのです。

### ＝楽観主義と悲観主義＝

#### ■物事を肯定的とらえる VS

#### 物事を否定的にとらえる

- ・悲観主義者はすべての好機の中に困難を見つけるが
- ・楽観主義者はすべての困難の中に好機を見つける（ウィンストン・チャーチル）

#### ■楽観と悲観を形成する三つの要素

- ①人がどんな遺伝子を授かったか
- ②どんな出来事を経験するか
- ③起きた出来事をどのように見たり解釈したりするか（これが最も重要）

「脳科学は人格を変えられるか？」

エレヌ・フォックス、2015/7/25、文芸春秋



### 人生で起こることには無駄なことはない

がんとか死とかは、あって当たり前のことですが、あまり身近に感じていませんでした。自分自身ががんになったら、とても身近なことでも特別な事柄ではないのだと実感しました。

朝、目が覚めた時、「あ、息をして生きている。存在しているんだ」と毎日思うのです。生きていることが、もの凄く大変なことなんだと痛感しています。

そして平凡な日常や家族や仲間が存在がどんなに有り難くて大切かを、改めて知ること

になります。当たり前のごとがとても貴重に感じられ、何気ない平凡な日常生活の時間を大切にしていこうという気持ちになります。

がんになって手術を受けたり、時には乗り越えられない出来事に遭遇して、その時に、気持ちを切り替えることで、今まで見えなかったことが見えるようになりました。その結果、人生で起きることには無駄なことはないんだと考えるようになりました。

### おばあさん仮説

現在、一般地域住民向けのボランティア研修などに出向いて、講演をする機会があります。そんな中で「おばあさん仮説」をお話することがあります。

「子育て終了後に長い期間があるのは、次世代のため」という趣旨でお話して、地域の方をボランティア活動等にお誘いする時などに使っています。

哺乳類の野生動物等は、産まれてすぐ立ち上がります。ヒトは自分で歩けるようになるまでには、1年前後かかります。2足歩行になり産道が狭くなり、脳の発達が大きくなった結果、未熟で産まれるため、その子育てはとても負担が大きいのです。

そこで、おばあさんの出番です。本来、ヒトはひ弱な動物であり、群れをなして生きてきました。ですから昔は、おばあさんも子育てに重要な役割を担っていたのです。

最近は核家族となり、一人で赤ちゃんを育てていることが多く、不安を抱えるお母さんが増えてきています。今更、同居を勧めるのは無理がありますが、昔からの良い面も取り入れて、おばあさんもどんどん育児に参加すると良いと思います。また、おばあさんだけでなく、いろいろな人が育児に関わり支援できるような社会になると良いと思います。

自己の損失を省みず、他者の利益のために行動すると、そこに生きがいも生まれ、ボランティア精神の真髄にも迫ります。

## ボランティアは元気の源

現職時代に断り切れずに、シブシブ引き受けた青年指導員が最初のボランティアでした。やってみたら、「なかなかいいぞ」と思うようになりました。いろいろな活動をしていたら、別の団体から、子どもたちに自然に触れる活動をさせたいとお誘いがありました。横浜市金沢区の小学校のトンボ池の整備保全観察活動からスタートしました。その後、子どもたちが遊べる豊かな川を守り育てることを目標とする「ふるさとの侍従川に親しむ会」を立ち上げ、25年以上活動しています。侍従川は、1990年代初頭まではゴミやヘドロが溜まったドブ川でした。



みんなで、侍従川の清掃活動

川を清掃し葦などを植えると水が浄化され、中洲や日陰を作ると魚や鳥も帰ってきました。この会では、「川で遊ぶ」「川を通してつながる仲間意識」「新しい世代」の三つの目的があります。

川が綺麗になって生き物が復活したら、その先何をするか。そう、「川で遊ぶ」です。



手作りカヌーで遊ぶ子どもたち

「川を通してつながる仲間意識」は、川や生き物を通して共に体験することによって生まれます。侍従川に親しむ会員は、森・川・海はつながっているという強い気持ちがあり、それは、川を通してつながる地域全体の仲間意識なのではないでしょうか。「新しい世代」は子どもたちの世代が途切れることなく、その子どもたちが大人になり会を運営する仲間へ育っているということです。このようなボランティア活動に前向きに取り組むことで、元気を貰っています。

## ターミナルケア傾聴ボランティア

青年指導員のボランティアを皮切りに、いろいろなボランティアを経験するようになりました。病気になる前から、介護施設などで傾聴ボランティアをしていました。がんになってからは、少しでも自分の経験が活かされたらと思い、自分が入所するかもしれないホスピスで、傾聴ボランティア活動するための取組みを始めています。

たまたまTVで観た場面ですが、後1週間しか命がないような患者に『今どんな気持ちですか』と尋ねると、『この1週間で自分が役に立つことはないかな』と答えていたのです。「え、凄いな」と感じ、自分もそのようになりたいと思いました。

自分もターミナルケアでの傾聴ボランティア活動の取組みを始めてみて、数日しか生きられないような人からも、同じように力強く生きている姿に出会うことがあり、いろいろ学ぶことが多かったです。

## これからのこと

これもTVで観たのですが、「マギーズ東京」という、イギリスが発祥の地の東京の豊洲にある施設の話をしていました。

がんになった人とその家族や友人など、がんに影響を受けるすべての人が、とまどい孤独なとき、気軽に訪れて、安心して話せる、また自分の力をとりもどせるサポートもある施設の紹介でした。傾聴ボランティアなどは、余計なお世話と思われるかもしれませんが、他の何かでも良いので、自分が役に立てることがあれば、お手伝いをしたいと思います。まずは見学に行ってみようかと計画しています。

これからも日々の生活を通して、落ち込むことなく前向きに生きていきたいと考えています。

マギーズ東京に来てみませんか？

がんで見失いそうな自分を取り戻す居場所

**認定NPO法人 マギーズ東京**

- ・月曜から金曜の平日  
10時～16時オープン(祝日休)
- ・週末見学会(オープンマギーズ)  
月1回土曜日13時～16時

〒135-0061

東京都江東区豊洲6-4-18

TEL 03-3520-9913

FAX 03-3520-9914

URL: <http://maggiestokyo.org/>

## 二つの手があるということ

L・ガースナー氏は、「巨像も踊る」の著者でもあり、IBMを再建したことでも知られている偉大な経営者です。

そんなガースナー氏は、日本経済新聞の「私の履歴書」の中で、定年後の生き方について、次のような提案をしています。

それは、「常に社会との繋がりを持ち、その分野での勉強を怠らないこと」「社会貢献を行うこと」そして「趣味と人生を楽しむこと」です。

私はこのような定年後の生き方に共感し、在職中からその準備を始め、今はこれを実現しつつ、今日に至っております。

その一つが「いのちの電話相談員」です。相談員になるために1年半に渡り「傾聴」や様々な研修を受けます。しかし、直ぐに「傾聴」ができ、「人の心」が分かる訳ではありません。相談員にとっては、毎日の日常生活が訓練の場であり、そして、「傾聴とは聴く人の人格そのもの」と言われるように、自分自身の人間的な成長も必要と思います。

また、私たち電話相談員は、相談者から学ぶ、教えてもらう、鍛えてもらうという回路を常に開いておくような心構えなしには、何も学べないし、進歩も

ないと思います。

今、私が電話相談員として思うことは、電話相談員であればこそ出会うことができた人々、貴重な体験、それにより新たな人生の展望が開けたことへの感動と感謝です。

私の好きな言葉の一つに、オードリー・ヘップバーンの愛したこんな言葉があります。

「年をとると、人は自分に二つの手があることに気がつきます。

一つの手は、自分を助けるため

もう一つの手は、他者を助けるために」

誰かのお役に立ちたいと思い、それを実践することは、他の人も、また自分の人生も豊かで、幸せにすることができると思います。

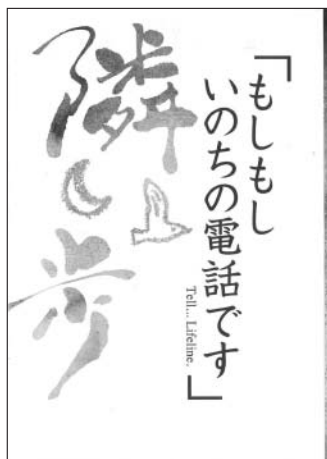
川崎いのちの電話はそんな思いを大切にし、そんな思いを持った方々と、私は一緒に活動が出来たら嬉しいと思っています。

(ローマの休日)



### 赤い羽根共同募金会より助成金

赤い羽根共同募金の助成金により、2018年度は、いのちの電話の広報用小冊子「もしもし いのちの電話です」と電話番号広報カード、及びボランティア啓発パンフレットを作成しました。電話番号広報カードは、市内の全中学生に配布しました。





# インフォメーション



## いのちの電話相談員が不足しています ～第34期電話相談ボランティア募集～

相談ボランティアになるためには、公開講座を1回以上受講することが必要で、その後、面接・適正テストを経て養成研修に進みます。

### ☆公開講座（基礎講義）受講料無料

どなたでも受講できますが事前申し込みが必要です。

#### [日程]

- ① 1/27(日) 13:30～ 松本俊彦「もしも死にたいと言われたら」
- ② 2/7(木) 18:45～ 三原聡子「ネット依存の実態と対応」
- ③ 2/13(水) 18:45～ 渡辺啓二「人の話を聴くということ～ボランティアから学ぶ～」

[会場] 川崎市内（武蔵小杉・武蔵溝ノ口近辺を予定）

[受講申し込み] 募集要項または公開講座チラシの「2019年度基礎講義申込書」を下記事務局まで FAX または郵送。ホームページからも申し込みます。

### ☆養成講座

[応募資格] 23歳以上（2019年4月1日現在）で、公開講座を1回以上受講した方

[研修期間] 2019年4月～2020年8月

[研修費用] 53,000円（予定）ほかに宿泊研修費用がかかります。

\*公開講座及び養成講座の詳細は決定次第、川崎いのちの電話のホームページに掲載します。

問い合わせ先：川崎いのちの電話事務局

ホームページ：http://kawasaki-inochinodenwa.jp/

TEL：044-722-7121（平日10:00～17:00）

FAX：044-722-7122

〒211-8690 川崎市中原郵便局私書箱17号

\*募集開始は2018年12月1日(土) 募集要項（公開講座受講申込）は川崎市内の市役所・区役所・図書館などの公的な場所に置く予定



## 川崎いのちの電話チャリティー寄席 柳家三三独演会

[日時] 2019年3月10日(日) 開演13:30

[会場] エポックなかはら（川崎市総合福祉センター）

[料金] 3,500円（当日4,000円）全席指定

[出演者] 柳家三三、春風亭ぴっかり☆、春風亭朝七、めおと楽団ジキジキ、(三味線) 森本のり

[チケット] 2019年1月1日発売開始

## 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ご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）

## 寄付感謝報告

2018年5月～  
2018年8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]

関口賢次	石田真一	小泉政勇	中村幸代	北條秀衛	藤嶋とみ子	大澤陽子	林茂
塚悠美	笠原光	北村信	長尾みよ	伊藤公	山田美和	深瀬正子	大島久津
手塚孝行	中島泰	露木明	今野タネ	山本剛	金子顕	村上カズ	津間康
鈴木清	加藤紹	井根恒	持田喜久	齊藤貴	篠田喜久	石橋	(8月)
梶田みどり	都高真	尾根和	松岡光	慶	山下秀男	齊藤加奈	粉山勝雄
近藤百合	白田勝	村上カズ	吉澤孝彦	越水正	小泉正博	梅田初志	落合弘子
佐藤八千代	山田長	川功一	杉浦初	佐藤正	阿部孝夫	大谷喜代	石田睦子
太田文雄	小林直	高橋勉	中里君	松岡信	石原敏	河合真	吉崎睦子
内田勝敏	庄嶋弘	古渡智	小富洋	関口晴	長塚いつ	吉野八重	山田美和
大谷喜代司	田辺耕	瀬森尚	関聖一	小林	西田喜久	梶川明美	山鹿文子
					仲村アサ	河合徹	名5

### [団体]

SD総合研究所	カトリック百合ヶ丘教会	神奈川県精神保健福祉協会	株アドバンスホーム
株ホクト	(株)見村鉄骨グループ	(株)美幸軒	川崎北ライオンズクラブ
川崎市医師会	川崎商工会議所	川崎田島ライオンズクラブ	久津間製粉(株)
ケイ・アイ商事(株)	三神商事(株)	ジェクト(株)	潮音寺
多摩川ハイヤー(株)	(株)多摩設計	プライムコーポレーション(株)	(有)湘南安全硝子
(有)太平商事	(有)モクダイ	(有)渡辺設計	書道部

### [10万円以上の個人・法人及び各種団体]

川崎多摩川ライオンズクラブ (10万) 四葉GC (10万) 川崎臨海ライオンズ一同 (10万) (株)櫻井興業 (10万)  
国際ソロプチミスト川崎 (10万)

合計 2,211,115円

## 編集後記

長橋さんに最初にお会いしたのは、(一社)神奈川健生《中高年齢者の健康・生きがいづくりを支援している団体》の資料作りの時でした。「あまり無理をなさらない方が良いのでは」と声を掛けました。「何にもしないと、怠惰な生活に流されるので」と言われ、黙々と印刷業務を延々とされていました。そんな姿を見て、いろいろお話を聞いてみたいと思いました。

ウィンストン・チャーチルの「人生は変えられなくても、その考え方は変えられる」の言葉が特に印象に残っています。(ガーベラ)

ガンを宣告されたら・・・余命2ヵ月と言われたら・・・私だったらどうだろう。きっと、ショックで落ち込み、立ち直るのは容易ではないと思う。何度の死の危機を乗り越えた長橋さん。長橋さんの楽観的で前向きな姿勢に敬服です。

取り敢えず悪いところのない私は、少しでも何かの、誰かの役に立つようになれると思います。(YY)