



# 川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



川崎港のシンボル「川崎マリエン」=川崎市川崎区

vol. **95**

2019. 3. 1

## CONTENTS

### 特集

誰もが居心地の良い居場所を目指して

宮前平駅前スペースここわ会代表 小久保 富久子 さん

カフェ「ビジネスステーショントウーリス」共同運営者

米田 高志 さん 矢口 大輔 さん

### 委員会レポート

「いのちの電話」とネット相談

### インフォメーション

チャリティー寄席「柳家三三独演会」(2019年3月10日開催)

山形由美(フルート)&荘村清志(ギター)

ハートフル・デュオ・コンサート(2019年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

**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](https://www.inochinodenwa-net.jp/) (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

# 特集

## 誰もが居心地の良い 居場所を目指して

精神障がいのある人が、食事をしたり、おしゃべりをしたり、接客したり、自由に通って交流ができ、居場所になれるようにと作られたカフェがあります。そこでは誰もが憩える場所を目指しています。

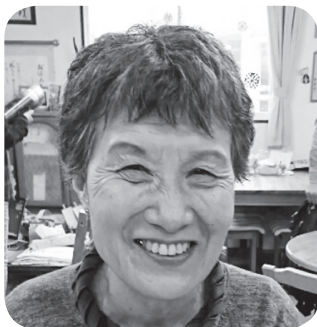
一つは宮前平駅前のカフェ「ここわ」。もうひとつは、カフェ「ビジネスステーショントゥーリス」です。二つのカフェを訪ねてそれぞれの代表に、カフェを始めたきっかけや、抱負を聞きました。

### 「宮前平駅前スペースここわ会」

宮前平駅前スペースここわ会代表小久保富久子さんに話を聞きました。

#### 「ここわ」を始めて12年目

もともと宮前区の精神障がい者のボランティアグループ「ボランティア花の木会」に所属して活動していました。2006年に年一回の見学会で、調布にある「クッキングハウス」に



小久保さん

行きました。当事者の皆さんが、元気に生き生き活動している姿を見てとても感動しました。

当時、宮前区には精神障がい者のための居場所がなかったので、誰もが心地よく過ごせる場、憩える場が作れたらと考えていました。また、あるお母さんから「娘が『音楽を聴いたり、詩を書いたりするのが好きなので、自由に自分の好きなことができる場所があるといいな』と言っている」という話も聞きました。

そこで、是非宮前区にも「居場所」を作ろうということになり、「もくよう会」(宮前区精神保健福祉家族会)、「ボランティア花の木会」、地域の方や当事者などの有志の皆さんの協力を得て「ここわ」が誕生しました。

障がいをもつ人だけでなく、色々な人と交流できるようにしたいということがみんなの思いでした。障がいのある人もない人も、お互いの話に耳を傾け、学びあい、人権問題を考えてきました。月2回役員会をもち、行事やスタッフの役割分担をはじめ、多様性を包摂できているか、スタッフは燃え尽きていないかなど、「ここわ」の芯になるところを話し合ってきました。

#### 誰でも憩える場所

場所を考えている時、理解ある大家さんに出会い、2007年4月に宮前平駅前に「宮前平駅前スペースここわ」をオープンすることができました。ただ、マンションの二階なので車いすの方や、お年寄りや杖を使う方には不便なのが残念です。

カフェの利用には特に登録する必要はありません。名前を名乗りたくなければ名乗らなくても構いません。障がいという条件も設けていませんので、どなたでも利用出来ます。障がいをもつ人をはじめ、誰でもが憩える場所にしようと、現在は会則から「障がい」をはずしています。

利用者は、徐々に増えて一日12~13人です。

精神障がいの人ばかり

ではなく、さまざまな生きにくさを持つ人、聴覚障がいの人、高齢者など様々です。また口コミで地域の人も食事したり、おしゃべりしたり、楽しみに来てくれます。週3回

位来る人もいますし、週1回とか、月1回など色々です。引きこもっている人が来られる場所にしたいと思っていますが、なかなか難しいです。でも、ここに来たことがきっかけになり、色々なところに出られるようになった人もいます。

宮前平駅前スペース

居場所・喫茶

ここわ



#### ちょっと変わった喫茶店

月曜日から金曜日まで(10:20~17:00、祭



日休み)開いています。昼食会や絵画、パソコン教室、お菓子作りなど、毎日何かしらの講座やコンサートなどの催しをやっていきます。講座などは参加費をいただきますが、トランプや将棋などのゲームも置いてあるので、開いている時はいつでも自由に利用できます。

飲み物はどれでも100円です。イベントに参加する時だけお金を払っていただきます。今はカフェとしての意味合いが多くて、ちょっと変わったカフェという感じです。カフェの売り上げだけでは収益は少ないのですが、安くして皆さんが来やすいようにしています。

その他、地域啓発活動として精神科医による講演会や単発講座、文化活動として地域の人の



カフェの風景

交流や発表の場を持っています。広報活動としては、ここわだよりと月間予定表等の情報提供をしています。収益活動としては、フリーマーケット参加、「みんなの販売コーナー」をつくり、手作り品やリサイクル品販売、ベてる昆布販売、古本集め等に取り組んでいます。

## 地域の居場所のカフェに

一番の悩みは運営費とスタッフのことで。カフェにはスタッフが、午前二人、午後二人いるようにしていますが、何曜日は誰というふうに固定はしていません。そのなかでいろいろな出会いが生まれています。

会員、賛助会員を合わせて200人位います。他にも、お金だけではなく、行事などを手伝ってくれたり、活動に参加してくれたりする人もいて、協力者合わせると250人くらいになりますが、スタートしてから12年なので、少しずつ高齢化してきました。

補助金などを受けていないので、主な収入は会費です。収益事業を追及してしまうと、最初の想いと違う場所になってしまいそうなので、収益になることを模索しながらも「地域の居場所のカフェ」としての存在をアピールしていきたいと思っています。この会の趣旨に賛同していただける方達と、ずっとこの場を続けていけたらと願っています。

## カフェ「ビジネスステーション トゥーリス」

川崎市高津区の国道246号線沿いに、障がい者がスタッフとして働くカフェ「ビジネスステーショントゥーリス」が2018年5月にオープンしました。

カフェを運営する米田高志さんと矢口大輔さんに話を聞きました。

### 「クラシノバ」の利用者が活躍

特定非営利活動法人ACT-Rの理事長米田さんと、コンサルタント会社ノーティス株式会社の代表取締役矢口さんがJV(ジョイントベンチャー)として共同事業体を作り、カフェの運営をしています。

カフェの上の階には、<sup>(※)</sup>就労継続支援B型作業所「クラシノバ」があり、カフェは、「クラシノバ」の利用者の就労に向けた実践的な経験の場になっています。

「クラシノバ」では、カフェでの接客、掃除、厨房の仕事のほかに、パソコン操作の習得やコピー取りなど事務作業を経験するプログラムもあります。また、物づくりという選択肢も用意して



米田さん(左)と矢口さん

います。手芸品の製作・販売もするなど、利用者の得意な作業を開拓し、居心地よく通い続けられ、自信を取り戻していける場になるようにと考えています。作業以外で勉強したいことがあればそれも応援しています。

## 環境作りが重要

精神障がい者は体調に波があるので、事業所が決めたプログラムに合わせて通所してもらうのではなく、その日の体調と気分の波に柔軟に合わせて、その日にできる仕事をやれるよう選択肢を用意しています。作業内容や作業時間、休憩時間などは一人ひとりに合わせて一緒に考えています。週5回必ず来なければならないというのではなく、週1なら通えるのなら週1で調整します。無理をすると休むことにつながるので、先ずは出かけられる所、居場所であったらいいと思っています。外に出られなかった人が、ハードルを下げることで通って来やすいよう、環境づくりに配慮しています。



カフェ「トゥーリス」入口

(※)「デジタル大辞泉」による

### 就労継続支援 A 型

企業などで就労することが困難な障がい者に、雇用契約に基づく就労の機会を提供する、就労支援事業。事業所での作業を通じて、知識・能力の向上を図り、一般就労に向けた支援を行う。就労支援（雇用型）

### 就労継続支援 B 型

企業などで就労することが困難な障がい者に、雇用契約を結ばずに就労の機会を提供する就労継続支援事業。年齢や体力面で一般就労が難しい人などが対象。就労継続支援（非雇用型）

カフェは「どなたでもどうぞ」としていますので、当事者には、まずお客様として来てもらい、雰囲気確かめてもらうこともできます。お客として居場所にしてもらうだけでもいいのです。なにげないことですが、ちょっと人と触れ合うところに居続けて、社会性を身に付けることが大切だと思います。

## 可能性を探っていききたい

「クラシノバ」の利用者のため、ネットワークを駆使して新しい仕事の開拓も行っています。最近では、労働組合の蔵書の貸し出しサービスの仕事を請け負いました。7,000冊ほどの専門書を、ここのメンバーが出張してデータベース化し、ホームページにアップして貸し出しができるようにしました。障がいを持った人達が電車通勤し、朝10時から夕方4時まで続けて働いたことは自信につながります。

カフェの他にも、起業を考えている人の相談、事業パートナーを探すお手伝いなど、ウェブを活用した事業など、多岐にわたって展開しています。ネットの世界には、まだまだ新しい仕事を広げていく可能性があります。その可能性を今後も探っていききたいと思っています。

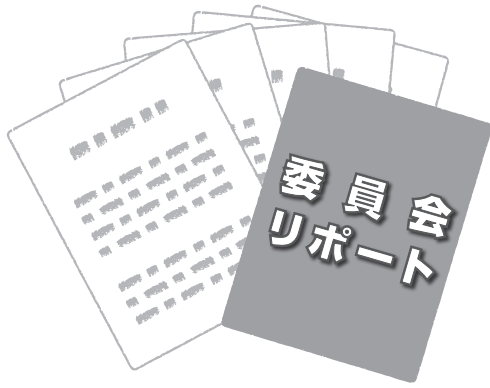
そして、障がいのある人もない人も、共に誇りをもって働くことができ、誰もが住みやすい地域になることを目指しています。

### ★宮前平駅前スペース ここわ

川崎市宮前区宮前平 1-10-17 ハウスボールリバー 202  
TEL:044-853-7337

### ★ビジネスステーション トゥーリス

川崎市高津区久地 1-2-1  
TEL:044-328-9759



「いのちの電話」とネット相談

## 20代、30代からの相談が 半分以上を占める

### インターネット相談委員会

#### ネット相談の基本姿勢は電話と同じ

「いのちの電話」がインターネット通信を使って、ネット相談(メール相談ともいいます)を始めたのは、2006年からです。パソコン、インターネットが爆発的に普及し、若い人からの相談が増えることを期待してネット相談を始めることにしました。さらに、事情があって電話ができない人にもネット相談が有効ではないかと考えました。

ネット相談を行うにあたって、最初にネット相談に取り組んだ東京いのちの電話は、議論を重ねて考え方を次のように確認しました。

「いのちの電話の基本的なスタンスで行う。よき隣人として活動することであり、受容、共感、傾聴の基本姿勢に変わりはない。相談イコールカウンセリングではない」(インターネット相談報告書2011年より)

ネット相談をするには、パソコンやスマホから「いのちの電話」のネット相談のサイトに入り、相談文を書いて送信します。受信すると、全国で研修を受けた相談員がそれぞれのセンターで返信文を書き、相談者に送ります。川崎いのちの電話では2016年からネット相談を始めました。

#### 返信文作成にシェアリング

返信文を完成させるまでには、相談員数人が1組になって、ひとりが書いた返信文を全員で「相談者の相談はこうでないか」「もう少し相談者の気持ちに伝える言葉の方がいい」などと意見を交わすシェアリングを行います。そして、練り上がった返信文を相談者に送ります。電話相談は掛け手と会話しながら進んでいきますが、ネット相談では相手の声の調子、息遣いが聞こえないし、その場で質問をすることができません。それだけに、返信文を読み込むことに集中し、よりよい返信文を作り上げるために、チームを組んでいるのです。

「いのちの電話」では、2016年から新しい方式のネット相談(<https://www.inochinodenwa.org/>)を始めました。新方式は、3回まで継続

して相談ができます。同じ人が2回目の相談を行うと、相談員は1回目の相談文、返信文を見て、新たな返信文を書きます。3回目の場合も同じです。この方式だと、相談者に質問することができるし、同じ人に3回とはいえ継続して相談できるなどの利点があります。

従来の1回制のネット相談(<https://www.inochinodenwa-net.jp/index.html>)も継続しています。相談電話と同じで、“一期一会”といって1回ごとに返信文を送り、相談者は何回でも相談できる仕組みです。

どちらを選択するかは相談者に任せています。

「いのちの電話」への2017年のネット相談件数は、従来方式と新方式を合わせて約2,800件でした。年代別で最も多いのは20代の31%、次いで30代24%、40代19%、10代18%。電話相談と比べて10代、20代からが全体の約半分以上を占めています。若い人からの相談が多いことがネット相談の大きな特徴です。

日本の自殺者数が3万人台を割って2万598人(2018年)に減っている中で、若者の自殺の多さが大きな問題となっています。厚生労働省によると、2016年においては自殺が15~39歳の各年代の死因の1位になっています。男性では15~44歳で死因の1位が自殺。女性では15~29歳で自殺が1位。

#### 15~39歳の死因1位が自殺

世界的に見ても、若い世代の死因1位が自殺というのは、先進国では日本だけで、死亡率は17.8(10万人あたりの死亡率)。2位はアメリカの13.3となっています。

最近では、2年前に起こったSNSを悪用した殺人事件、いじめによる子どもの自殺が社会問題となっています。こうした事件を減らそうと、電話相談や対面相談が苦手な若い人達向けに行政や民間がLINEや、チャット(双方向の対話方式)を利用した相談に取り組んでいます。

若い世代の自殺減に向けては、この世代に合ったさまざまな対策が大切だといえます。



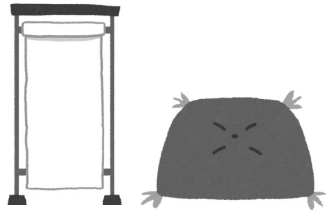
# インフォメーション



チャリティー寄席

## 柳家三三独演会 3月10日開催

[日時] 2019年3月10日(日) 開場 12:30、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)  
 (JR南武線「武蔵中原駅」下車、改札口を出て右へ徒歩1分)  
 [料金] 前売り 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) 森本規子



[前売りチケット購入方法]

- ① チケットぴあ  
 ・電話申込 0570-02-9999 (Pコード: 489750)  
 ・セブンイレブン、サークルK・サンクス、チケットぴあ店舗で直接購入 (Pコード: 489750)  
 ・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申込み購入  
 ・お問合せ チケットぴあインフォメーション 0570-02-9111  
 〈自動音声対応〉24時間、〈オペレーター対応〉10:00~18:00
- ② e+ (イープラス)  
 ・ファミリーマート端末 (ファミポート) で直接購入  
 ・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申込み購入
- ※チケットぴあ、イープラス及び指定コンビニで予約・購入する場合は、発券手数料やシステム使用料等が必要となります。

[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)



## 山形由美(フルート) & 荘村清志(ギター) ハートフル・デュオ・コンサート

[日時] 2019年10月5日(土) 開演 14:00  
 [会場] エポックなかはら(川崎市総合福祉センター)

[料金] 4,000円(当日券も同額)

## 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9月~  
2018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)	久保美矢子	小島良子	高橋勉	(12月)	加藤トミ子	山本剛	剛
新海和夫	金子圭賢	(11月)	大石眞理	柴田武子	吉田伸一	菅沼雪	絵
佐々木陽子	鏑木昌代	小川祐一	大石幸生	松本英彦	安田享二	菅沼雪	子
秦ひろみ	近藤八千代	鈴木典子	藤田真知子	村田紀子	矢田部光江	菅沼雪	子
高橋正	長掛栄一	島典子	阿部孝夫	奥秀子	鈴木清	菅沼雪	子
石崎伊久男	高村真枝	太幡世記子	余湖はれみ	島崎祥子	田中康夫	菅沼雪	子
澁谷初美	内田三枝	松尾信子	松島太郎	山田美和子	西村典子	菅沼雪	子
藤真知子	鈴木早苗	大槻弥栄子	小川照子	助川公子	齊藤加奈子	菅沼雪	子
(10月)	小林英機	山田美和子	村上カズコ	松島太郎	宮本弘美	菅沼雪	子
山田美和子	藤嶋とみ子	露木知美	岡本由利子	大谷喜代司	安達成功	菅沼雪	子

### [団体]

石崎運輸(株)	石原工業(株)	カトリック鷺沼教会	有湘南安全硝子
南太平商事	玉川地区社会福祉協議会	溝ノ口教会	日本キリスト改革派東京恩寵教会
くちなし会	書道部		

### [10万円以上の個人・法人及び各種団体]

株櫻井興業 (10万円)	株三泉 (10万円)	企画部 (55万円)	センター製作部 (30万円)	新ゆり製作部 (10万円)
合計 2,220,937円				



## 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、34期相談員養成研修の一部を公開講座として無料で開催しました。全3回の講座には幅広い世代の大勢の方にお越しいただきました。

※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

「ここわ」、「トゥーリス」どちらも精神障がい者に居場所を提供しています。場に人を合わせるのではなく、利用者に合わせて居心地の良い場を提供しようという共通点がありました。それだけ精神障がい者の居場所が少ないという事でしょうか。そして、どちらも、障がい者にとって居心地の良い場所は、障がいの有無に関係なく誰にとっても居心地の良い場所であると話されていたのが心に残りました。もっと、誰もが、気持ちよく過ごせる場所が増えるとよいなと思います。

(sonne)

若者の活躍が様々な分野で話題になっている。知識や経験、過去のデータを重んじる従来の考え方に対して、鋭敏な感性と自由な発想で新しいことに挑戦する若者の姿は見ていて清々しい。

今回訪ねたカフェ「トゥーリス」の米田さんと矢口さんも若い世代の代表者であり、新しいライフスタイルの提唱者だ。意外な要素やニーズを組み合わせたこのカフェは、これからも柔軟な発想で展開を続けていこう。

(トトロ)