



# 川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



武蔵小杉の高層ビル群と等々力陸上競技場

## CONTENTS

### 特集

「子どもからのメール相談を手がけて10年」  
町田市社会福祉協議会のここなび

「子どもの力を信じて話を聴く」  
かわさきチャイルドライン

### リレーエッセイ

「たまには、ヘッドホンを外してみては？」  
理事 井田光政

### インフォメーション

2016年度・31期相談ボランティア募集  
公開講座 きたやまおさむ氏 (16年1月16日開催)

vol. **85**

2015. 11. 1

自死遺族ほっとライン

**044-966-9951**

第2・4木曜：午後1時～4時

自殺予防 いのちの電話

**0120-738-556**

毎月10日・24時間無料  
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話



# 子どもからのメール相談を手がけて10年

町田市社会福祉協議会の「ここのび」

小学生から高校生までの子どもを対象にしたメール相談を行っている「ここのび」が、11年目に入りました。地域福祉の推進を担っている町田市社会福祉協議会（東京都町田市）が運営しているもので、全国の社協の中では先進的な取り組みとして注目されました。子どもがスマホやLINE（無料通信アプリ）を使って気軽におしゃべりし、ネットで疑問の回答を簡単に探せる時代に、「ここのび」では相談員が時間をかけて質問や回答を作り上げています。子どもたちにとすれば読んでもらえるかと考えながら活動しています。

「ここのび」（ここのびナビゲーションの略称）は、インターネットを活用して小学生から高校生までの子どもが抱えている悩みに答えるページ（サイト）です。メールで相談を受け付けていますが、相談者に直接は回答せずに、届いた相談内容について、現在は5人の相談員が話し合っ、回答するか、相談員からのメッセージで発信するかどうかを決めています。

回答することが決まった相談は、ひとりの相談員が回答文の原案を作り、それをもとに意見を交わしながら文章を練っていき、最終的に全員が合意して完成となります。相談員には、文章に書かれている以上のことを読み取る力が求められます。回答を作るにあたっては、相談をそのまま載せず、相談者がだれなのか特定されないように、一般化した質問と回答にしています。

町田市社会福祉協議会の地域福祉推進担当の金松美恵さんは「社協という性格上、無責任な、過激な返事はできません。無難なものになるが、そこには相談員の経験や体験が生かされています」と言っています。

質問と回答は、「相談コーナー・Q&Aのページ」に載せていて、相談コーナーは「友だち」「家族」「学校」「性・からだ」「自分自身・性格」「恋愛」の6つに分類され、過去の質問と回答も読むことができます。相談コーナーの狙いを、担当の青木彩香さんは「子どもが何だろうと思って見てもらえるものを

考えています。タイムリーなもの載せていきたい」と話しています。また、異なる考え方があることを知ってもらいたい時には、別回答を載せています。

各項目のQ&Aは14～28本あって、28本もあるのは「友だち」です。その中の「仲のよかった友だちが、いきなりいじめるようになった」という質問と回答を紹介します。

**質問** 3年間同じクラスで仲良かった友達が、いきなり私をいじめるようになりました。いじめられるような理由が思い当たらないので話し合ってみたが、「もともとあなたを信用していなかった、今は顔も見たくない」とのことだった。このことで、お互いに言い合いになったが、翌日から「クラス一番のいじめっ子」と「つるん」で数人の集団にいじめを受けています。

**回答** いじめはどのような理由であっても許されるものではありません。いじめは、すぐに止めさせなければなりません。

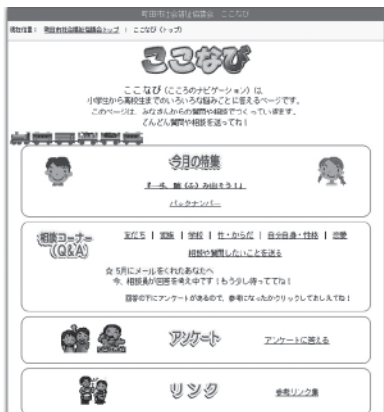
いつ頃から、集団によるいじめが始まったのかわかりませんが、いじめはだんだんエスカレートしていく場合が多く、深刻な事態にならないうちに止めさせることが大切です。

あなたが我慢していればよい、という問題ではないことをしっかり理解して下さい。いじめは、とってもつらいことですよね。

学校でも、いじめに対しては「あってはならないこと」として、厳しく対応する態勢が出来てははずです。まず、担任の先生にすぐに事実を打ち明けて相談して下さい。クラスのことや生徒の交友関係等を一番よく理解していますから。その時には、「いじめについては、このようにしてほしい」と自分の希望をはっきり伝えることです。そのほうが担任としても関わりやすいと思います。（以下省略）

## ＜「ここのび」へのアクセス方法＞

町田市社会福祉協議会のホームページ（<http://www.machida-shakyo.or.jp/>）を開いて、目的別の「子ども」をクリックすると、事業の案内の「子ども・子育て家庭向けのサービス」の中に「ここのび」がある。またはYahoo!などの検索で「町田市 ここのび」と入れると、「ここのび」のトップページ（<http://www.machida-shakyo.or.jp/kids/kidsmokuji.htm>）にアクセスできる。



「ここのび」ホームページのトップページ



「ココなび」の前身は、1987年の冬休み中に限定して開設した「子ども電話相談」。核家族や共働きが増えて、身近な相談相手と一緒にいる時間が少なくなったことから、相談場所を設けた。88年7月には常設（月曜から金曜の15～17時）にした。10年間は、常時10～15人の相談員が対応するほどの電話があった。しかし、家庭にもパソコンやインターネットが普及したことで、2000年頃から相談電話は少なくなり、05年には月に数件という状態に。そこで、市内の小中学校にアンケートを行った結果、子どもがメール相談に関心を持っていることがわかり、05年5月で電話相談を終了し、7月から「ココなび」をスタートした。

左の写真は学校などに配布するポスター。

## 相談員に2人の大学生

相談員(任期2年)は5人。男性2人、女性3人のうち2人が大学生。大学生が入ったのは2011年で、子どもが相手なので年齢が近い分、他の相談員と視点、考えが違うことに期待しました。大学生が入って、時には年長者との間で意見がぶつかることもあるなど、活性化につながったようです。たとえば、「いじめといじりの違い？」の回答を作る時には、意見がまとまるまでにかかなりの時間を要したが、大学生の発言でいじめといじりの違いについて理解が深まったといいます。

今では会議の席で、「じゃあ若い人の意見は?」「これは学生さんに書いてもらったほうがいい」ということが増えています。

相談員になって5年になる70代の男性は「歳をとると頑固になってしまうので気をつけている。若い方の考えを取り入れるようにしている」と話す。

大学生相談員のひとは、「子どもたちを取り巻く社会問題についても考えるきっかけになった」と言い、「相談メールは短文で届くことが多いので、行間を読み取り、その子を取り巻く環境や背景についても想像し、気持ちを酌み取るように心がけています」と話しています。

6月に相談員になった男性は「民間企業で研修などに携わり、今は小学校でボランティアとしてお手伝いをしています。子どもの行動、心、気持ちを知りたいと思っています」。

最も新しい相談員の女性は「言葉で力づけることができたらと思い、応募しました。相談することにマイナス、ネガティブなイメージがあるので、相談することは前向きな行動だと伝えていきたい」と言います。

4年前から、「ココなび」のトップページの下に、「相談員からみなさんへのメッセージ」を書くようにしました。何も書かれていないメールが届いたことがきっかけで、「空メー

ルであっても、相談員が気に掛けていることは伝えるべきだ」との意見が出ました。相談コーナーが3カ月ごとの更新なのに対し、相談員のメッセージは毎月更新しています。

## 11年目を迎えて

最近、相談メールの減少や「ココなび」へのアクセスが伸び悩んでいます。相談メールがこない月もあります。相談コーナーへの2014年度のアクセス数は、2万977件で13年度に比べて大幅に少なくなりました。15年度は14年度並みのアクセスが続いています。

7月の相談員会議で、このことについて次のような意見が出ました。

「もう少しアクセスがあってもいいのでは。それが悩み。広報宣伝不足でしょうか」

「子どものニーズに合っているのだろうか、つかめているのだろうか」

「児童・生徒向けだが、親たちにも情報提供をしてもいいのでは」

「悩んでいるとき、『ココなび』を見てこういう考えがあるんだと思ってほしい。保護者もうちの子だけではないと思うのでは」

「『ココなび』ができて10年になるので、『ココなび』のPR特集を作ってもいいのでは」

そこからは、もっと「ココなび」を知ってもらいたい、見て欲しい、という相談員の皆さんの気持ちが伝わってきました。

今の子どもたちはLINEやTwitterなどのSNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)を利用することに慣れていているため、早い返事を求めているかもしれません。しかし、町田市社協の青木さんは「勇気を出して悩みを相談してくれた子どもたちに対し、相談員の皆さんがしっかりと向き合い、時間をかけて考えるからこそ、きめ細やかで温かみのある回答になっています。今後も『ココなび』ではそういったやりとりを大切にしていきたい」と決意を新たにしています。

# 子どもの力を信じて話を聴く

## かわさきチャイルドライン

18歳までの子どもを対象にした相談電話・チャイルドラインを運営している「かわさきチャイルドライン」(川崎市、代表西野博之、2002年10月設立)の活動の様子を紹介します。

### 14年には1221件の相談

相談電話(0120で始まるフリーダイヤル)は、毎週水曜日の16～21時までのほかに、子どもの日・かわさき子どもの権利の日(11月20日)を中心とした1週間ずつ同じ時間帯で受けています。2014年(1～12月)の受信件数は1221件で、話の事柄がつかめた対話成立が438件でした。対話成立と見なさないのは、すぐに電話が切れたり、ひと言二言で終わったりした場合をいいます。通話時間は20～30分以下が多く、子どもは10分ほどしゃべると落ち着いてくるそうです。中学生、高校生になると長くなる傾向にあるのは、内容が複雑になるからです。

相談内容の事柄別は表参照。「人間関係」は友だちや親、先生などとの関係の悩み。「こころに関すること」では自分とは、人間とはという内容が多いようです。

「該当しない」は、子どもはこれが問題だといって電話をかけずに「ただ何となく誰かとつながってほしい」からだと思われま

人間関係	65	体罰	2	針路・将来	5	性への興味・関心	34
いじめ	7	虐待	1	生き方	3	身体に関すること	11
恋愛	12	犯罪	5	趣味・部活・習い事	12	こころに関すること	26
不登校	2	自傷	1	性行動	1	雑談	18
ひきこもり	1	学びに関すること	5	性の多様性	2	該当しない	225

この数年、受信件数は減っています。その理由について、事務局長の内田如理さんは「携帯・スマホを持つ子どもが増えて、LINEなどで仲間とつながる時間が多くなっていることが考えられる」と話しています。一方で、最近

の傾向として携帯・スマホに縛られる人間関係や、経済的な理由による進学への悩み、バイト先での悩みを訴える電話が目立ちます。

### 4つの約束

チャイルドラインには、次の4つの約束があります。

- 「ヒミツはぜったいまもるよ」
- 「どんなこともいっしょにかんがえる」
- 「なまえはいわなくてもいいよ」
- 「きりたいときは、きっていいよ」

子どもをひとりの人間として尊重し、子どもの目線で考え、子どもの邪魔にならないようにすることを基本にしていて、「親やおとなの気持ちで答えると子どもに響きません」(内田事務局長)。

組織が抱える問題として、ボランティアの電話相談員のなり手が少ないことと資金的な支援があります。相談員は十数人いますが、以前より応募者が減っています。12月から18歳以上を対象に新しい相談員の募集を始める予定で、公開講座を受け、2016年2月から養成講座、専修講座(専修講座は有料)に進みます。資金的な支援としては、会員と寄付を募っています。

問い合わせはメールでkawasakiclcl262@yahoo.co.jpへ。

### チャイルドライン

1970年代、北欧で誕生。1986年、虐待が社会問題化するイギリスでチャイルドラインが始まり、日本はイギリスを手本に、いじめが社会問題化する中で、1998年に「せたがやチャイルドライン」が発足。全国に広めていくため、1999年に「チャイルドライン支援センター」が設立され、2014年11月現在41都道府県で72の団体が活動中。世界では145カ国で展開。

# たまには、ヘッドホンを外してみては？

川崎いのちの電話事業推進担当理事 井田 光政



ほっと  
ひといき

近所の天台宗のお寺で、今年で29年目となる「夏休み子供止観(坐禅)会」が7月に開かれました。もちろん大人も参加OKです。

お経を唱えた後、二十数分間無言で足を組み、目を軽くつむり、ひたすら息を吐いて息を吸って、まず10回数え、また1から繰り返します。大人でも何回数えたか次第に分からなくなり、また数え直すうちに、やがては深く大きな呼吸になり、無想の境地に入っていきます。

自動車の音は聞こえない緑の中の本堂。聞こえてくるのは木々の間から聞こえるセミの鳴き声と高く連続する機械音のようなムシの声……。普段意識しなければ聞こえない音です。

張りつめた空気の中では、咳払いも座り直す服のすれる音も雑音です。住職の歩く風の動き、時折聞こえるビシッという背中をたたく禅杖の響き、他は何も聞こえません。

ほんのひと時でも、五感が研ぎ澄まされたように感じます。50人程の子供たちも、日数を重ねるうちにしだいに静かに上手に座れるようになります。

また、人は呼吸をし、心臓を動かして生きているという事をあらためて実感するひと時でもあります。参加の子供たちにもお寺・座禅を通して人が生身の体で生きていて「いのち」を持っている事を感じて欲しいと思います。

さて座禅の世界から日常生活に戻り、電車に乗っ

てみると、当たり前のように携帯・スマホを手にし、またヘッドホンをする人の多さに驚かされます。私も下手なバンドをたしなむ者として音楽を聴いています。確かに自分の世界には入れますが、一方で他を遮断している事に気がつきます。どこの駅に着いたのか、余程気にかけていないと乗り過ごしてしまいそうです。

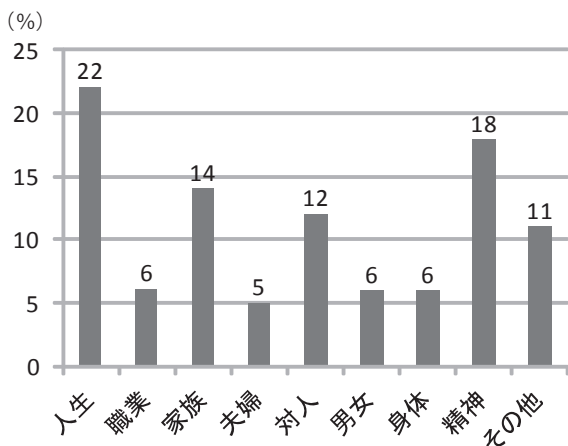
スマホに興じている人を観察すると、乗り過ごすどころか不思議に自分の行動は把握し、第六感が働くかのように、戸惑いもなく目的の駅で下車していきます。しかし、間違いなく他人への注意は半減し、ましてや他の人の動向も解りません。

入り口付近に立ってスマホに熱中する人は、通路を空けて人に譲る気遣いなどに気が付くはずはありません。もはや「公共心」という言葉など薄れてしまっています。今やスマホの問題は若者だけでなく年長者にもみられる傾向です。

「たまにはヘッドホンを外してみては？」と思うのは私ばかりではないでしょう。

電車の車内でもうひとつ、ビクッとする人身事故の車内放送に対し、「まったく迷惑なんだよなあ」と聞こえてくる言葉に、せめて究極の道を選んだ人の思いを察する優しい気持ちを抱いて欲しいと感じます。

子供から大人まで世代を問わず「人のいのちへの関心」を持つ事を、強く願います。



## ◎2015年5～8月の電話受信は5046件

「川崎いのちの電話」2015年5～8月の受信件数は5046件で、昨年同時期と比べて240件減りました。このうち自殺傾向にある電話は540件で全体に占める割合は11%でした。

相談内容別では、生き方・生きがい、孤独などの「人生」が22%と最も多く、精神の病気に関する「精神」が18%、「家族」や「対人関係」も10%を超えています(グラフ参照)。男女の比率では男性48%に対して女性52%。年代別では、40代が全体の24%を占め、50代が20%、30代、60代が続き、10%を超えています。

# インフォメーション



## 2016年度31期相談ボランティア募集

あなたの言葉が生きる力になります。

今この時も、いのちの電話に心の触れ合いや救いを求めて電話をかけ続けている方がいます。365日24時間、電話が鳴りやむことはありませんが、なかなか繋がりにくい状況です。繋がりがやすくするためにも、さらに多くの相談員を必要としています。どうかあなたの力を貸してください。

☆公開講座（基礎講義）どなたでも受講できます

[日程] 2016年2月4日から毎週木曜日（全6回）(2/4・2/11・2/18・2/25・3/3・3/10)

[時間] 18:30～20:30 [研修費用] 1講座1,500円、全6講座一括6,000円

[会場] てくのかわさき（高津区溝口）

☆相談ボランティア養成講座

[応募資格] 年齢23歳以上（2016年4月1日現在）公開講座（基礎講義）を4講座以上受講された方

[研修期間] 2016年5月～2017年8月 [研修費用] 53,000円予定（宿泊研修費が別途必要）

[受講申込] 公開講座会場にて受付

\*16年度は平日コースと土曜日コースがあります。問い合わせは川崎いのちの電話事務局へ

TEL044-722-7121（平日10:00～17:00）<http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

\*募集要項（申込用紙）は市役所・区役所・図書館など公的な場所に置いています。

### ◇川崎いのちの電話市民公開講座



講師 精神科医 きたやまおさむ氏 テーマ「あの素晴らしい愛について」

[日程] 2016年1月16日（土）14:45～17:00 [会場] エポックなかはら（JR南武線「武蔵中原駅」改札口右へ徒歩1分）

プロフィール 1946年生まれ。72年、京都府立医科大学卒業。2010年春まで九州大学大学院人間環境学研究院・医学研究院教授。現在は、白鷗大学副学長兼特任教授、南青山心理相談室院長などを務める。今も臨床活動が主な仕事。「帰って来たヨッパライ」でマスコミデビュー。「戦争を知らない子供たち」「あの素晴らしい愛をもう一度」などを作詞。主な著書は、『帰れないヨッパライたちへ～生きるための深層心理学』（NHK出版新書）、『日本人の〈原罪〉』（講談社）、『最後の授業』、『意味としての心』（ともにみすず書房）など多数。

## 寄付感謝報告

2015年5月～  
2015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。心から感謝してご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

### [個人]

(5月)	平野美智子	豊後秀長	梶睦子	岡本良子	深瀬茂子	吉澤孝彦	佐藤美津子
酒井靖恵	小林美年子	小坂幸三	初山勝雄	大澤陽子	藤嶋とみ子	高木圭	梶田みどり
鈴木清	鏑木昌代	松岡光子	松本純子	山本苑子	笹山久子	渡辺恭子	高橋勉
尾根恒	片山世紀雄	稲葉武	山田美和子	保坂博子	藤照邦	深澤安伎子	堀洋子
長掛栄一	近藤八千代	倉片孝行	北條秀衛	山本剛	斉藤加奈子	三枝基行	匿名1名
中里君江	瀧野修	杉浦初子	中村文子	富田美津子	林茂	大島良	
齋藤正	石塚勝	鈴木恵子	酒井靖恵	島典子	小松智子	河合徹子	
山田美和子	(6月)	匿名1名	宮原信子	宮下貞子	矢野邦一	(8月)	
小島良子	高橋勉	(7月)	布施喜作	新井良子	粟井清	柴田武子	
金子圭賢	田中幸治	西村俊子	村上カズコ	長塚いつ子	露木知美	浅田美子	

### [団体]

カトリック百合ヶ丘教会      ゆうからクラブ      ケベック・カリタス修道女会

### [10万円以上の個人・法人及び各種団体]

山田美和子（20万円）      豊後秀長（10万円）

合計 829,437円

## 編集後記

7月に行われた自殺予防講座に参加した。講師の長谷川俊雄氏（白梅学園大子ども科学科教授）は貧困・障害・虐待・家族関係など様々な「生きづらさ」を抱えた人たちと向き合ってきた。その中で今、世の中に求められているのは、緩やかな“絆”なのではないか、だから「いのちの電話」の役割は大きく、相談活動の必要性を述べていたのが印象的だった。同じような役割を「ここなび」や「チャイルドライン」も担っているのではないかと思う。私たちの周りに緩やかな“絆”が結べる所が増えていくと、少しは世の中暮らしやすくなるだろう。（sonne）

10代の頃、大いに悩み、苦しんだ。その時、どうしたか。家に電話があるのも珍しい時代、相談機関もなかった（と思う）。今は、相談機関はあるし、信頼性にばらつきがあるがネットで手軽に相談ができる。携帯・スマホで仲間といつでも話せる。うらやましい気もするが、時間は戻せない。世の中が多様に、複雑になるほどに、悩みも多様に複雑になる。時は移っても悩みを抱える若い人たち、子どもたちにどう接すればいいのか、老いても悩みは尽きない。（あ）