



# 川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



ショッピングモール「ラゾーナ川崎プラザ」

2016年12月に川崎いのちの電話は創立30周年を迎えます

## CONTENTS

### 特集

生活困窮者の食と心を支える「フードバンクかわさき」  
代表 高橋実生さん

相談員リレーエッセイ 「掛け手は謙虚さを教えてくれた師」

電話相談送受信件数 2015年の電話の受信件数は69万件  
全国50の「いのちの電話」

### インフォメーション

「クミコ チャリティーコンサート in エポックなかはら」  
(10月22日15時開演)

こころの健康セミナー (10月1日開催)

vol. **87**

2016. 7. 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

# 特集

## 生活困窮者の食と心を支える

### 「フードバンクかわさき」

代表 高橋 実生さん

世代、世帯を問わず、生活困窮者が増え、貧困が大きな問題になっています。先進国の中でも日本の貧困率の高さは2位と、あまりうれしくない位置にあります。貧困問題を何とかしようと、民間団体や個人による活動が広がり、そのひとつが「フードバンク」というものです。工場やスーパー、家庭で発生した食品ロスを必要な家庭に配るもので、川崎市を中心に活動している「フードバンクかわさき」は、設立して4年になります。代表の高橋実生（たかはしみお、44歳）さんは「食品を渡すだけでなく、見守りや生活相談も行っています。希望や夢をかなえるお手伝いをしたい」と言います。そこには自らの体験を踏まえた「フードバンクかわさき」の特徴があります。

#### 食料を届け、見守り、 生活向上の手伝いも

15年前、私はDV（ドメスティック・バイオレンス）にあい、子ども2人を連れて家を出ました。そして、貧困に直面して様々な現実を知り、心と体や日々の生活を安定させるのが大変なことだと学びました。その経験を生かして2002年に、任意団体「ファースト・ステップ」をつくってDVや虐待（ファミリー・バイオレンス）などの被害者の支援活動を始めました。そんな中で、まだ食べられるのに破棄される食品ロスを削減、活用するフードバンクの存在を知り、13年1月に「フードバンクかわさき」を設立しました。

3年前はまだフードバンクという言葉も活動も知らない人が多くいましたが、その後全国でフードバンクの活動が活発になって、存在が知られるようになりました。

「フードバンクかわさき」では、私の体験を生かして、食料だけではなく、日用品、家電製品、衣服、学用品などを渡しています。心のケ



アや見守りを行うとともに、社会保障など制度につなぐために情報を伝えています。役所に一緒に行って生活の向上を図るお手伝いもしています。このことは、全国のフードバンクの中でも「かわさき」の大きな特徴だ

と思います。

配達の際に聞くのは、1週間誰とも話をしていないという方が多いことです。居場所づくりというのは、私の活動の原点です。なんで生きづらいかと考えると、居場所がないからです。居場所とは何かというと、「安心で、安全で、くつろげて、そこにいる自分を好きでいられる」ところです。

配布場所であり、事務所でもあり、作業場所、話しやすい場所である「みんなのいばしょふらっと」を15年9月に作りました。ふらっと訪ねられる、お互いがフラットな関係でいられる、音楽記号の♩、多少ずれていてもいい、多様性を認めるという意味を込めています。

支援の依頼は、個人から直接くる以外に、役所や社会福祉協議会、ハローワーク、ケアマネジャー、スクールカウンセラーなど多々あります。テレビやインターネットで「フードバンクかわさき」を知ったという方もいます。

依頼があると、どういう状態にあるかを知るためにヒヤリングを丹念に行います。「フードバンクかわさき利用申込書」を作っていて、生活保護、就学援助、失業保険を申請中なのか受給中であるか、仕事をしているかどうか、障害・病気の有無、年金の受給額、家賃、生活が苦しくなった理由などを書いてもらいます。ライフライン（電気、ガス、水道、電話）で止まっているもの、止まりそうなものはないか、冷蔵庫、冷凍庫、電子レンジ、炊飯器で使えないもの、毛布・布団、炊事道具など足りない生活用品、アレルギーや好き嫌い、どの程度自炊ができるのか、などを尋ねます。その方に足りないもの、必要なものを渡すのに、マッチングがとても大切だから、いろいろなことをお尋ねします。

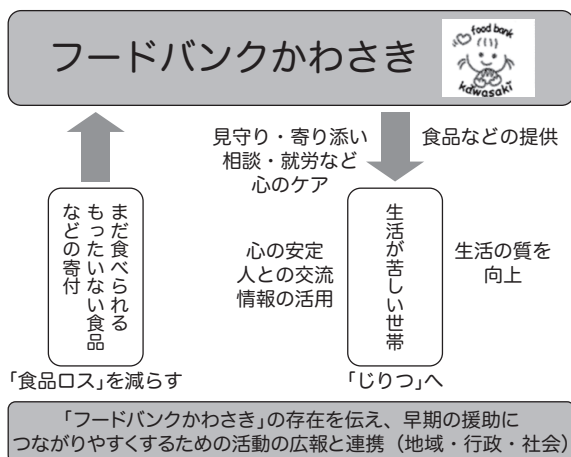
**フードバンク** 家庭で生じる食品ロスを有効に活用しようという考えに基づく組織。世界で初めてのフードバンクは、1967年にアメリカのアリゾナで誕生、余った食品を倉庫に貯め、生活困窮者に渡す活動を始めました。76年には「セカンドハーベスト」（二度目の収穫）が発足、全米にフードバンクが拡大。日本では2002年に、東京山谷でのホームレス支援がきっかけでフードバンク（セカンドハーベスト・ジャパン）が発足。2013年調査で、全国に40団体があります。

**食品ロス** 規格外、賞味・期限切れ・売れ残り・食べ残しなど食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいい、食品ロスを減らせば食品廃棄物の発生を減らせます。農林水産省の推計では日本の食品ロスは年間500～800万トンで、工場・小売り・外食産業などの事業所からと、家庭から出る食品ロスは半分ずつ。

自炊が難しい方に食材を渡しても無駄になります。母親の帰りが遅い家庭には、子どもだけで夕食として食べられるものを渡します。カレーにしても辛口が苦手な方に辛口を渡しても食べられないので、嗜好も考えて渡すようにしています。

## 貧困は誰もが当事者になりうる

日本では、17歳以下の子どもの貧困率は16.3%で、子どもの6人に1人が貧困状態にあります。生活が困窮していくと、子どもの未来を絶ってしまうことがあり、夢もなくなる。貧困が見えるといじめにあうことがあります。外側からは見えづらい、可視化できないことです。子どものために、親は頑張ります。苦しい中で削っていくのは食の部分なのです。



貧困に陥るのは、「自己責任」であり、一部の人の問題だという誤った考えをすることがあります。貧困は恥ずかしい、生活保護制度への偏見や誤解もあり、周りにSOSを出しにくいという事情もあります。病気になる、事故で障害を抱える、家族の介護などで仕事をやめる、リストラにあうなど貧困の多くは予想すらしなかったことに起因します。多少の貯金があっても、落ち始めたら、貧困はまたたく間にやってきます。誰もが当事者になりうるのです。

私たちの目標は精神的、経済的自立の支援です。困っていたら、1回目に食料品などを渡す時、使える制度も届けるようにしています。生活が苦しい方は、情報も入りにくい状況に

あります。生活保護などを受けたいと思っても、自分で申請しないといけない申請主義なので、役所や部署によって認識が違ふことがあります。たとえば、障害年金と児童扶養手当の両方は受けられないと言われたことがありましたが、厚生労働省に確認したら受けられるとのことでした。それで役所と交渉して、両方を受けられることになりました。

## 生活の貧困は情報の貧困につながる

生活保護を受けている方がフードバンクを利用した場合、収入認定だとして受給金額から引かれてしまうと困るので、収入認定外のものであり、対象外だとケースワーカーに伝えます。電話で伝わらない時には、役所に向いて説明をします。生活の貧困は、情報の貧困にもつながっています。お金がないために新聞をとっていないし、インターネットの環境がありません。外出困難な人もいて、必要な情報がまったく得られていません。行政などからもきちんとした情報が発信しきれていない、伝えきれていないこともあります。

「フードバンクかわさき」の利用者は、15年度末で207世帯（約400人、うち25歳未満の子どもが3割）が登録しています。一方で140世帯が卒業、自立しました。家庭内で働く人が出てきたり、苦しいところのマイナスを立て直したりしたのです。1、2回の支援で済む方もいますし、いったん止めて再開する場合もあります。抜けやすく入りやすいのです。抜けたらもう関われないのではなく、「また困ったらいつでも声をかけてください」と言います。支援が長い方には、ケースワーカー、スクールカウンセラーらと連携して、応援していきます。

週2回は川崎市内を中心に配布し、週に1回は川崎市外にも配送します。1回に1～2週間分の食料を届けます。たとえば、生活保護の申請をしておられるまでの間や自宅で療養している間と期間を限って渡すこともあります。また、DVにあっている人には、夫にわからないように、母と子どもだけに支援することもあります。

## 支援の形はさまざまに

支援物資は、「フードバンクかわさき」に宅配や郵便などで事務所に送って来てほしい、直接届けて来てほしいです。寄付用のBOXの置場所をもっと広げていきたい。洋服のリサイクル品などを扱っている「WE ショップ」(神奈川県で活動するNPO法人・WE21ジャパンが展開)や生活協同組合ユーコープ(神奈川・静岡・山梨県内で約176万人が加入)の店舗ほか、教会で置いてくれたところもあります。身近なところにもっとBOXが増えればいいなあと思います。

個人の寄付では、食料品でも量の多い少ないは問いません。でも、使いかけの鉛筆をもらった子どもはどう思うでしょうか。施しを受けたいわけではありません。衣料品はクリーニングをした物。ごくごく一部ですが黄ばんだ物があります。フードバンクはゴミ箱ではなく、取っておいて困った時に渡す「バンク」なのです。

たとえば、小学校にあがるのに何も準備ができていない場合、1年生を応援したいとお金を寄付する方がいます。生活が苦しくて部活動を断念せざるをえない子どもがいます。続けられるように支援したい、という方もいます。お金を寄付される方には、意思がはっきりしていることが多いです。食品ロスだけでなく、日用品や学用品を購入し、送料を

負担して送ってくる方もいます。具体的にこんなものが欲しい時にはフェイスブックで呼びかけると、すぐに反響があります。

## 活動を神奈川県内に広げたい

「フードバンクかわさき」は4年目に入りました。何が必要か目に見えてきました。ボランティアとして10~15人が活動していますが、活動が広がって人手は不足しています。人件費も出せるようにしたい。安定的な資金確保も重要で、支えてくれる会員や寄付を増やしたいし、公的機関・民間の助成金確保などにも努めています。

神奈川県座間市などでフードバンクの活動しているNPO法人ワンエイドと、一緒にやっていこうと計画しています。16年度中には「フードバンクかながわ」を立ち上げ、神奈川県内に輪を広げていきます。

**「フードバンクかわさき」への支援**  
**連絡先、支援物資の配送先：**  
 〒214-0004 川崎市多摩区菅馬場 1-13-5-101  
 ☎：070-6643-1953 FAX：044-330-1319  
 メールアドレス：foodbank\_kawasaki@family-v.jp  
**会員：活動に賛同し、支援していただける方**  
 個人1口3,000円、法人1口10,000円  
 賛助会員：活動を応援していただける方  
 個人1口2,000円、法人1口5,000円  
**寄付金・会費の払込口座：**  
 ゆうちょ銀行  
 店名〇九八 普通預金 2788165 口座名義フードバンクかわさき  
 郵便局(ばるる)  
 記号番号 10930-27881651 口座名義フードバンクかわさき

貧困について、その意味や統計から考えてみます。

**貧困とは** 貧困とは、一般に低所得・低消費の生活状態であって、低所得のために生活必需品(注：食料品・衣料・高熱・住居・医療などの費用)の欠乏をきたし、物質的ならびに社会・文化的な一定の生活水準以下に陥っている状態をさす。(略)肉体的能率を維持するための最低限以下の「絶対的貧困」が焦点の問題であった。しかし、資本主義の発展の過程で、労働者階級内部に階層分化が進むにつれ、諸階層間の生活水準の格差からくる「相対的貧困」が問題とされるようになった。(日本大百科全書、小学館)

貧困は社会との関係を途絶えさせ、社会的孤立を生み出す。社会関係の喪失は、自分の存在意義、労働意欲、社会参加意欲を失い、経済的困窮がさらに進むことになります。

**貧困率** 経済協力開発機構(OECD)は、国民の所得分布の中央の所得(可処分所得)の50%以下の人を相対的貧困だと定義しています。厚生労働省の「国民生活基礎調査」(2014年)によると、日本の貧困率は16.1%。主要国の中ではアメリカの17%に次いで高くなっています。最も低いのはデンマークの6%。一方、生活保護世帯(14年)は160万世帯、220万人が給付を受けています。これは戦争が終わった直後の昭和20年直後と同水準です。高齢者世帯が全体の半数近いのが特徴です。

**貧困につながりかねない格差** 地域格差=大都市と地方の所得が違ふ。雇用格差=正社員と非正規の収入格差。教育格差=親の収入で学力、進学が左右される。資産格差=

資産形成や相続などによる差。男女格差=女性の就業機会が少ない。処遇・賃金の差。

**子どもの貧困** 子ども(法律では17歳以下)の貧困で特徴的なのは、母子家庭の貧困率が非常に高いことです。04年のデータでは、その貧困率は66%と、両親・子ども世帯の11%の6倍です。父子世帯は19%。子どもの貧困が問題になるのは、塾の費用、高校・大学などへの進学、そして就職に影響があるからです。教育だけではなく医療も十分に受けられない。何より成長期・思春期にある子どもの心に影響を与えます。親の世代から子どもの世代になっても、貧困から抜け出せない「貧困の連鎖」を生むこととなります。

**非正規雇用の増加** 2007年におきた世界同時不況(リーマンショック)をきっかけに、企業・役所はパート、アルバイト、短期間雇用という契約労働者や派遣労働者という非正規労働者を増やしていきます。フルタイム・無期限雇用の正規労働者が減り、14年10月には非正規労働者の割合が40%(約2000万人)に達しました。20年前には20%、10年前には30%でした。男性の非正規労働者の割合が20%程度なのに対し、女性の場合は50%を上回っています。

**高齢化社会の進展** 高齢になると、医療費や介護費の負担が増えます。働き手であった時代の所得や年金の掛け方、資産形成などで格差が蓄積され、高齢者になってその格差が表面化します。老後破産、下流老人などという言葉をよく聞きます。

## 掛け手は謙虚さを 教えてくれた師

「いのちの電話相談」のボランティアを始めて今年で13年目になる。あっという間だった。相談員として質が向上したかといえば、いまだに気づきの連続、学ぶことばかりだ。

これは相談員でいる限りずっと続くに違いない。それまで簡単に考えていた「聴く」ということが、回を重ねるごとにこれほどまでに難しいという現実立ち往生してしまった。自分なりに学びもした。

一番の困難は掛け手の言葉にいちいち込み上げてくる私自身の存在だった。これではただの世間話ではないのか。終了の受話器を置くと同時に掛け手の想いがリアルに伝わってくる。寄り添えなかった…。心からすまない、自分への失望、時には自己嫌悪さえ覚えながら夜道を駅に向かう。電車で揺られながら自問自答し考える。自分としては誠心誠意真剣に聴いた、これ以上は無理だったと。しかし、翌日フト気づく瞬間がある。ああそうだったのかと。

年数を重ねるごとに実に多くの孤独な人達が助けを求めていることを知った。役に立ちたい。しかし、役に立つには自分を磨くしかないのだ。自分を空にしなければ掛け手を迎え入れることはできない。掛

け手を通して自身の欠点、問題点が限りなく見えてくる昨今でもある。

ある夜の一本の電話、中年男性の長い独白があった。「これまでよく頑張ってきましたね」。突然男性が泣きだした。心がひとつになる瞬間だった。自分の人生をはるかに超えるたくさんの掛け手と向かい合ってきた。掛け手は私に謙虚さを教えてくれた師である。

心に残る言葉を皆様にお伝えしたい。「搬送中の隊員が俺に紙切れを握らせてくれた。何の紙かわからなかったが、電話すると相談員がこんな俺の話を一生涯懸命聴いてくれた。回を重ねるたび、モヤモヤが頭の中で整理されていった。死ぬところを助かって随分悩んだよ。何のために生かされたのかって。話を聴いてもらううちに、死への心の準備をするために生き返ったんだとやっとわかった。いのちの電話は心強い。俺の大切ないのちの電話なんだ。いのちを粗末にしない。相談員が俺を受け止めてくれたから大切なもの、自分の言った言葉の中から拾っている。心が空っぽになったよ。有難う。話した相談員の声は忘れないよ」  
(花みずき)

### ◎2015年の電話受信は69万件 — 全国50の「いのちの電話」

全国50の「いのちの電話」が、2015年(1～12月)に受けた電話の合計件数は69万8603件でした。14年に比べると1万8875件減りました。男性の比率が50.1%、女性は49.9%。自殺傾向にある割合は、全体の11.8%で、14年より0.9ポイント上昇しました。

50センターの中で一番多く受信したセンターは、「埼玉」の2万8961件。次いで、「東京」、「関西」(大阪)、「京都」、「茨城」と続きます。「川崎」は1万4938件で真ん中近くに位置しています。

# インフォメーション



川崎いのちの電話主催

## 「クミコ」チャリティーコンサート 10月22日開催

毎年秋に恒例となっていますチャリティーコンサートとして、歌手のクミコさんを招いて「クミコ アコースティックチャリティーコンサート 2016 in エポックなかはら」を開催します。

クミコさんはシャンソン歌手としてデビュー、その後はジャンルを問わず活動しています。2015年リリースの子守唄「うまれてきてくれて ありがとう」(湯川れい子作詞・つくくみ作曲プロデュース)は、2015年日本レコード大賞作曲賞を受賞。



[日時] 2016年10月22日(土) 開場 14時15分 開演 15時  
[会場] エポックなかはら  
(JR南武線「武蔵中原駅」改札口を出て右に徒歩1分)

[申し込み方法・料金] [全席指定]

① 郵便振込 (7月1日から申し込み開始)

☆ 川崎市民特別割引価格 4500円。川崎市在住の方が対象  
住所・氏名・電話番号・希望枚数・合計金額を記入して、郵便振替 00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込んでください。入金確認後にチケット送付します。  
※川崎市以外の住所の方には、市民特別割引価格が適用できませんのでご注意ください。

☆ 一般販売価格 5000円。川崎市在住以外の方が対象  
郵便振替で申し込み。申込先は上記と同じ

② チケットぴあ (9月1日から申し込み開始)

・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申し込み、購入  
・チケットぴあ、セブンイレブン、サークルK・サンクスの店舗で直接購入。(Pコード: 299-253)  
・電話申し込み 0570-02-9999 (Pコード 299-253)

③ e+ (イープラス) (9月1日から申し込み開始)

・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申し込み、購入  
・ファミリーマート端末 (ファミポート) で直接購入

☆ 当日券 5500円

※未就学のお子様はご遠慮ください。

[問い合わせ先] 川崎いのちの電話 ☎ 044-722-7121



### こころの健康セミナー (川崎いのちの電話、川崎市共催) 入場無料

◇ 13時～14時 張賢徳・帝京大学医学部付属溝口病院精神科教授の講演

◇ 14時～16時 『絶対貧困』『遺体』『祈りの現場』(対談集)などの著書があるノンフィクション作家 石井光太さんの講演  
講演の後、市民団体(予定)とのトークセッション

◇ 16時～16時30分 張賢徳教授によるまとめ

[日時] 2016年10月1日(土) 13時～17時

[会場] 川崎市高津市民館大会議室

(川崎市高津区溝口1-4-1、ノクティプラザ11階。JR南武線「武蔵溝ノ口駅」、東急田園都市線「溝の口駅」から徒歩5分)

[問い合わせ先] 川崎いのちの電話 ☎ 044-722-7121

### 熊本地震へ義援金のお礼

4月23日に開催したチャリティー寄席「待ってました喬太郎!!」で、4月におきた熊本地震への義援金を来場者をお願いしたところ、53,100円が集まりました。義援金は、朝日新聞厚生文化事業団を通じて、被災地に送りました。

### 寄付感謝報告

2016年1月～  
2016年3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]

(1月)	(2月)	松林 ゆり子	岡田 修二	栗井 清	鍋木 昌代
菅 沼 雪 絵	大石 真理	石原 淳子	西村 俊子	粕谷 葉子	高橋 祥子
鈴木 清	川北 和子	矢田 部光江	濱井 慶子	鈴木 敏江	石川 俊恵
橋本 佳代子	森 清	岡田 良子	村上 カズコ	高橋 勉	山岡 道夫
金子 圭賢	五十嵐 みつこ	安藤 資次	金子 顕	山田 美和子	藤野 竹子
早崎 悦子	漆原 敦子	柴田 武子	澤 洋子	中村 文子	深瀬 正子
高橋 勉	中里 君江	河合 徹子	佐藤 美津子	阿部 孝夫	井田 光政
吉村 裕子	白井 香代子	金子 圭賢	露木 知美	近藤 八千代	匿名 2名
山田 美和子	(3月)	伊藤 奎介	大石 幸生	瀧野 修	
片山 世紀雄	豊後 秀長	常松 恭子	小林 峯子	片山 世紀雄	

#### [団体]

日本基督教団川崎教会教会学校  
日本基督教団向河原教会  
川崎東ライオンズクラブ

日本基督教団川崎境町教会  
横浜指路教会  
募金箱

日本基督教団元住吉教会教会学校  
捜真女学校中学部・高等学部  
共同購入

日本基督教団元住吉教会  
カリタス学園同窓会

#### [10万円以上の個人・法人及び各種団体]

豊後秀長 (10万円)

ライオンズ国際協会 330-B地区 (10万円)

川崎中央ライオンズクラブ (10万円)

川崎いのちの電話センター製作部 (30万円)

川崎いのちの電話企画部 (150万円)

合計 2,698,993円

### 編集後記

私たちがうかがった「フードバンク川崎」は、のどかな風景が残る街中であつた。広い通りから少し入った事務所には数多くの支援の品物が置かれ、活動中のスタッフの方々の穏やかな笑顔が印象に残る。主催者の高橋さんに話を聞いた。自身の体験を活かし、困っている人の生活を自立するまで支援する高橋さんの姿勢にとても心を動かされた。

いつ何がおくるか分からない今日のごころ、平穏に暮らせる感謝ともったいないの精神を大切にしていきたいと思った。(t)

学童保育に関わっていた頃なので、20年以上も前のこと。

土曜日や夏休みなど学校が休みの時、子ども達はお弁当を持ってくる。配色や栄養バランスを考えた可愛いお弁当が多い中、ご飯と「コテッちゃん」だけの子がいた。時々持ってくるのを「忘れる」こともあった。随分手抜きな親だと思っていた。母子家庭の子だった。当時はバブルの末期で、一億総中流と言われていた頃。「貧困」の「ひ」の字も思い浮かばなかった。

昨今、美容のためはもちろん、健康のためにダイエットをする人がいるが、すごくぜいたくなことだと思う。(T)