



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



二ヶ領用水久地円筒分水＝川崎市高津区

2016年12月に川崎いのちの電話は創立30周年を迎えました

vol. **89**

2017. 3. 1

CONTENTS

30周年特集

声と声 ころをつないで30年

30周年記念エッセイ

無から有を生む、生涯の宝物です

近藤八千代さん (評議員)

インフォメーション

チャリティー寄席 「待ってました！喬太郎」

(4月22日エポックなかはら)

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～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)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

「10年経って」 チョビママ

相談員に応募した動機は簡単で、ボランティアをやるなら一番ハードルの高いことに挑戦してみたかったから。実際に研修が始まったら言葉が分からない、研修の意図が分からない、困惑ばかりした。社会人、先輩、親としての自分の立ち位置を見事に打ち砕いてくれた。

研修の終わりに研修担当者から言われた言葉。「掛け手が沈んで沈んでいく時に、自分だけ浮き上がろうと思ってはダメ。自分も一緒に沈んでいくんだ」。えーっ嫌だ、それはつらいなあ。私までそんな思いをしなければならぬのか。10年やってきて、本当にそのとおりだな、と今は思っている。掛け手からの、前向きな言葉を聞きながら私がいる。明るい未来を聞きながら私がいる。「自分だけ浮き上がろうと思ってはダメ」と教えてくれた、今は病氣療養中の先輩に感謝。

「相談員を続けることは人のためならず」 黒ひげ

もう聴けない。聴きたくない。ある人の電話をきっかけにこの夏2か月間、こっそり休んだ。継続研修などで話を聞いてもらい気持ちを切り替えたが、心の隅に、自分の未熟さで、話を聴けなくなって申し訳ない気持ちが残ってしまった。

ある日、人の言葉で傷つきながらも、その人を大切に思っているという電話に、なぜそこまで自分を犠牲にするのか不思議であった。それは自分の抱えている問題と同じだと気づき、やっと私自身を大切にしなければと理解できた。これからも相談員として心を開くことで、傷つくことはあると思うが、その時々自分に向き合うことで、こだわりや思い癖に気づき、成長できるチャンスだと思っている。生きるのがどんどん楽になっていると実感している。

「自分との出会い」 ひよこ

話の聴き方を勉強して、何か誰かのために役立つことができたらと思ったのがきっかけで相談員に応募した。私は意見を言うのは何より苦手で、会議というものは嫌いで、ほとんどしゃべれなかった。

初めは戸惑った。自分はどう思うか考えないようにしていたし、言えなかったから。ことさはどう思うかと自問自答の繰り返しは、修行のようにも感じた。

苦手なものにチャレンジするのは苦しかったけれど、少しずつ思っていることを口に出せるようになり、自分はどう感じているのか少しずつ分かってきて意見を話せた時、私はここに来る必要性があったんだと思うようになった。

電話で人と話すことで私の心にはね返り、私を感じるようになった。とても貴重なことだと思う。

自分を分かれば相手をもっと理解できるのではないかな。支え合っていきたい。話をしたくなるような聴き手になりたいと思う。

いのちの灯を守りつづけて 理事長 金子圭賢

第2次世界大戦後、奇跡の経済復興を成し遂げた日本の原動力、京浜重工業地帯の中核都市で、スモッグと煤煙の街としても有名となった川崎市。しかし、当時は働き手の中心である中高年の自殺者がワーストワンということで、時の伊藤三郎川崎市長から、川崎に「いのちの電話」を立ち上げて欲しいとの要請を受けました。故近藤俊朗初代理事長のもと、川崎から一人でも自殺者を減らすべく、全川崎市民運動として活動を始めて30年、本当にあっという間でした。

「いのちの電話」の命は、一にも二にも相談員にあります。超高齢化社会が進行し、種々の分野で格差が顕著になり、孤立、孤独の中で、誰にも相談できず心の悩みを抱える人々は、増えこそすれ決して減ることはないでしょう。混迷社会の命綱として、「川崎いのちの電話」はこれからもいのちの灯を守りつづけます。



声と声

こころをつないで
30年

30年

川崎いのちの電話は2016年12月で創立30周年を迎えました。これまで800人近い相談員が、365日24時間眠らずに多くの人と声をつないできました。

声の向こうに様々な事情があるのと同じように、話を聴く相談員もいろいろな思いを抱えています。迷い、悩みながらも電話の前に座り続ける相談員の、相談員であることの意味・意義・得たものを伝えます。

「人のあたたかさを感じる場所」 幸治

相談員となり10年以上経つが、仕事や子育ての事情で相談に入る回数が少ないのが現状だ。「自分がなぜ、相談員を続けているのか」と考えると、ここでの人との関係があると思う。

一つは、同じ相談員同士の関係、うまく言葉にするのは難しいが、とても魅力的な人が多く、関わることで少し人生が豊かになっているように思う。

もう一つは、電話の掛け手との関係。基本的に一度きりの偶然な電話での関係だが、出会ったばかりの掛け手が、自分の心の底を見せてくれることがある。そんな時、私の心の中で他者と深くつながった時に起こる心の底で手をつなぐ感覚があり、電話が終わった後に、自分の心が少し癒されているを感じる。もし、同じことが掛け手である相手の心にも起こっているならとてもうれしいし、またそうでなくても私自身が癒されているわけで、この電話相談を細々と続ける意味があるのではないかと考えている。

「今があり この先は」 ハニー

長い時間電話の前で話を聴いていた時に、いまさらながら人の話を聴くことの難しさ、聴けていない自分を感じる今日この頃、トホホという思いでいる。

私がこの活動をしているのは、何と言っても研修担当者との出会いである。自分の中でもがき苦しんでいたことが、研修担当者から言われたひとりで気が楽になり、長い時間縛られていた気持ちから解放された経験をしたことにほかならない。

それから、電話実習では、臍に落ちないことを言われ、ずっと胸の内に抱えていた。12年後、そのリーダーからあの時のことを言われ、気に掛けてもらっていた気持ちを知り、心温まる思いになった。そのことも大切なものとして心の中にある。

今度は私が誰かに同じようになってもらいたい、人の話を聴けるようになりたい気持ちでいっぱい。目指す素敵先輩に、少しでも近づける日が来るまで。

「相談員としての思い」 ローズマリー

いのちの電話の存在を知ったのは今から34年前、子どもが4歳と2歳の時だった。子育てが終わったら必ず相談員になろうと決心した。18年後、ようやく川崎いのちの電話の相談員になることができた。

それから15年、自分でも不思議だが今まで一度も「相談員を辞めたい」と思ったことがない。やりがいや充実感を感じることができているからだと思う。カウンセリングは奥深く学ぶことが多い。どんな言葉をかけたら、掛け手が自ら問題に気づき、自ら決断できるのか、試行錯誤の連続である。「今の返しは外れた」「次はキーワードでまとめてみよう」など電話対応は気が抜けない。でもその緊張感が私は好きである。価値観を押し付けたり、お説教したりすることがないよう、自分の電話の受け方を注意深く検証しながら、年齢を重ねてもずっと相談員を続けていきたいと思う。

川崎いのちの電話は私にとってのプロダクティブエイジング（健康のまま社会に貢献し長寿を全うする）である。

「気持ちを通じた瞬間」

Samaritan

いのちの電話の相談員になる研修を受けようと思ったのは、対面での悩み相談に携わっているときだった。当初、話し手の見えない電話相談には未知なところが多く不安を感じたが、今はむしろ顔が見えない方が心の中の問題にストレートに入っていけるように感じている。

どんな電話相談を目指しているかと問われたら、話し終えて受話器を置くときに、掛け手の悩みが少しでも軽くなっている、孤独感が和らいでいる、話せてよかったと思えるような会話のやり取りだろうか。相談内容や歩んでいる人生は実に多様だけれど、共通しているのは、心の悩みや問題を安心して話せる存在が身近にいないからだと思う。

その善き聴き手になるのはかなり難しいが、互いに気持ちが通じたと思える瞬間があると嬉しくなる。逆に、重い話に落ち込みそうなときは仲間の相談員と語り合うことが大きな助けとなる。信頼できる仲間がいることは本当に大切だ。

いのちの電話の活動は掛け手の話を聴くという傾聴が主体だけれど、同時に自分自身も“共に生きるとは”という深いテーマに向き合い、問い続けていくことなのではないかと思っている今日この頃だ。

「相談員になって変わった私」

メジナ

私が相談員を始めてよかったと思うことは、何気ない日常の中で、他人にやさしく接するようになってきた気がする時だ。それは、いのちの電話を通じて、自分の周りの人に対する感じ方が大きく変わったことが理由だ。家族や友人、会社の仲間だけでなく、電車で向かいに座っている赤の他人に対してまで、今までと見え方が変わった。「大なり小なり、みんな悩みを抱えている」、そのように感じて「人の幸せとはなにか」を真剣に考えるようになった。

相談員として一番大切にしていることは、当たり前だが、根気よく聴くことだ。何気ない会話の先に、掛け手が本当に話したいことがあると信じて待つ。それは1時間後からも話したい。その時は突然訪れる。掛け手の心の奥底からもがき出てくる深意の言葉に出会う時、まだ不慣れな私はつい身構えてしまう。受話器を置いた後、「これが本当に話したかったことなのか」と自問自答の日々だが、今後も頑張りたい。

「いのちの重み」 ジュピター

ある小学校で、いのちの授業の一コマに参加した。「いのちはどのくらい大ききだろう」「いのちの重さを量ることはできるの」「どうやって計ろうか」と子ども達に投げかけたことがある。

導き出された答えは、「一人ひとりの体重の重みプラス生きている人生」であった。小学生にパワーをもらいながら、いじめをなくす話にもつながった。

電話相談でも、誰かの役に立つ、救われる命があるなら力になりたいと思う。「心配しているよ」「無理しなくていいよ」「疲れたら休もうよ」などなど、自分が誰かに言われたらうれしい言葉だから、もっともっと語彙を広げたいと思う。相談にも限界はあるが、取り組みを扱うことや、傾聴することは基本の基本だ。

私自身、心が弱いから、いつも楽な方に楽な方に気持ちが動いていく。ただただ逃げることもある。何もできない自分に会おうと結構落ち込んだり、凹んだりする。でも、凹んでいると誰かが空気をに入れて後押ししてくれるからこそ今がある。信頼できる仲間がいることは大きな財産だ。家族にも支えられている。支えられてうれしいのは、みんな同じだと思える。

無から有を生む、 生涯の宝物です

30周年 記念エッセイ

近藤八千代さん

夫の近藤俊朗（川崎いのちの電話初代理事長）が亡くなって2月で4年になります。30周年を迎えることができ、きっと喜んでと思います。この4年の世の中の変わりようは激しく、嘆かわしいことがたくさんあります。電話でその息遣いを大切にしながら人の声を聴くという「いのちの電話」にとって、大切な時ではないでしょうか。

近藤は、がむしゃらで融通のきかないところもありましたが、人情に厚く、思ったことを一生懸命やる人でした。「いのちの電話」をつくる前から、川崎市の先生方と「ちびっ子電話相談」を始め、土曜日の午後には自宅の産婦人科医院に集まってわいわいがやがやといろんな話をしていました。その中に白井節夫さん、片山世紀雄さん、男澤公夫さんらがいて、そうした活動が「川崎いのちの電話」の設立につながっていきました。

活動をしていくには資金が必要ですから、私は支援して下さる女性の皆さんと一緒に資金づくりのお手伝いをしました。500円のテレホンカードを800円で売ったり、横浜や鎌倉、銀座で映画鑑賞会、音楽会などを開いたりしました。多忙な声楽家の五

十嵐喜芳さんやギタリストの莊村清志さんにも無理をお願いして出演していただき、素晴らしい音楽会ができました。中には手作りの弁当付きのものも企画し、忙しい思いをしましたが楽しい思い出です。無から有を生み出していったことは生涯の宝物です。

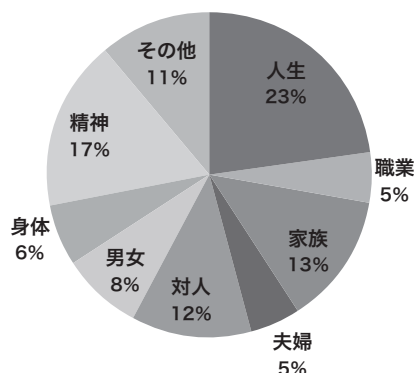
少女時代から絵を描き始め、子育てを終えて再開して40年になります。好きなことを続けながら、これからも「いのちの電話」の資金ボランティアの活動に協力させていただきたいと思っております。

（川崎いのちの電話評議員）



近藤俊朗、八千代夫妻 = 1985年ころ

相談内容の内訳



◎2016年の電話相談は1万4155件

2016年(1～12月)の相談電話件数は、1万4155件で15年に比べて656件増えました。1日あたりの件数は39件。男女の割合はほぼ半分ずつでした。

相談者の年齢は、40代が全体の22%、50代21%、30代17%、60代12%。相談内容別(グラフ参照)では、生きがいや孤独などの「人生」が23%で最も多く、次いで精神疾患などに関する「精神」17%、「家族」13%、ハラスメントやいじめなどの「対人関係」12%と続いています。

◎2016年の自殺者は2万1764人

警察庁の統計によると、2016年(1～12月)の自殺者は、2万1764人で前年より2261人少なかった。7年続けて減少し、ピークは03年の3万4427人。

インフォメーション



チャリティー寄席

「待ってました！喬太郎」

実力と人気を兼ね備えた落語家、柳家喬太郎が今年も、川崎いのちの電話のチャリティー寄席に登場します。ほかに女流落語家で二ツ目の春風亭ぴっかり☆、前座の春風亭朝七、声帯模写の江戸家小猫がご機嫌をうかがいます。三味線は森本のり。

[日時] 2017年4月22日(土) 12:30 開場、開演 13:30

[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)

[料金] 前売り 3,500円、当日 4,000円。全席指定



[申し込み方法]

① 郵便振替 (発売中)

住所・氏名・電話番号・希望枚数・合計金額を記入して、郵便振替口座 No.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を送付します。

② チケットぴあ (発売中)

・電話申込 0570-02-9999 (Pコード 455-916)
 ・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: 455-916)
 ※問い合わせはチケットぴあインフォメーション (0570-02-9111)

③ e+ (イープラス) (発売中)

・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

[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)

資金ボランティアとしてのご支援を！

社会福祉法人川崎いのちの電話では、運営・活動費として1年間に約1200万円(2016年度予算)の費用が必要になっています。収入は、「資金ボランティア」としてお願いしている「寄付金収入」が全体の30%を占め、善意の財源として不可欠なものになっています。川崎市などからの補助金(全体の40%)に次いで、2番目の収入源です。

寄付金には、定期的に会費として援助をいただいている賛助会員(個人会員と法人会員(企業・団体など))、金額と回数を定めずに援助をいただいている一般寄付に分かれています。なお、川崎いのちの電話への寄付金は所得控除など税制上の優遇措置の対象となっています。

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

2016年9月～
2016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)	山田美和子	渡部佳代子	宮下貞子	片山世紀雄	島崎祥子	鈴木恵子
河合徹子	小島良子	布施喜作	松島太郎	千田智子	菅沼雪絵	匿名2名
鈴木清	安達成功	白井香代子	金子顕	(12月)	常松恭子	
田出亨	竹内光代	粕谷葉子	浅田美子	小林峯子	矢田部江枝	
森多美子	市川功一	松岡信子	杉浦初子	山本剛	馬場邦枝	
澁谷初美	佐藤正明	和田義盛	戸田忠澄	長掛栄一	田中康夫	
松島太郎	(11月)	木崎光子	安藤義雄	靱山勝雄	稲川菊代	
山本苑子	保坂博子	酒井靖恵	村上カズコ	山田美和子	山鹿文子	
齊木貴	井田光政	中村文子	本田雅子	高橋勉	平野美智子	
武田信平	百々文雄	山田美和子	籾木昌代	吉田伸一	助川公子	
金子圭賢	大槻弥栄子	太幡世記子	近藤八千代	西村典子	余湖はれみ	
(10月)	内田三枝	春増さち子	山田美和子	奥秀子	岡本由利子	
林茂	松尾信子	宮原信子	瀧野修	鈴木早苗	吉澤孝彦	

[団体]

川崎北ロータリークラブ	ケベック・カリタス修道女会	川崎商工会議所	カトリック鷺沼教会
日本キリスト改革派 東京恩寵教会	神奈川県精神保健福祉協会	多摩設計	溝の口教会
寺嶋ヨガ教室一同	募金箱	おくせ医院	

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

榊三泉 山田真三 (10万円) 豊後秀長 (10万円) センター製作部 (30万円) 新ゆり製作部 (10万円)

合計 1,514,639円

編集後記

いろいろな期の方から原稿を頂いて、どの方も真摯に掛け手と向き合い、そして自分とも向き合いながら電話に向かっていていると感じた。地道な活動で、コツコツと小さな歩みを積み重ねての30年。でも、とても大きな足跡だと思う。

その30年を支えてきたのは、一人ひとりの相談員の力なのだ、あらためて感じた。自分も、ここでの出会いを成長の糧にできるよう努力していきたいと思う。(sonne)

今号の原稿依頼に際し、ほとんどの方が快く引き受けてくださりとてもうれしかった。相談電話にしても、広報誌にしても、多くの方の協力があったからこそ今日まで続いてきたのだろう。そして、これが、10年後、20年後もずっと続けていることを切に願う。

いじめのため命を絶つ事件が後を絶たない。胸の内に秘めないで。「あなた」のために私たちがいることを知ってほしい。(YY)