

社会福祉法人

自殺予防の相談電話

# 長野いのちの電話

<http://naganolifeline.com/>

2020  
Summer  
Vol. **56**夏

〈いのちの発信〉  
死に傾く方に何が出来るか

長野いのちの電話 理事長 山田 祐司



「希望」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで



026-223-4343



0263-29-1414

# いのちの 発信

## 死に傾く方に何ができるか

「死にたい」と打ち明けられる方に、私たちは何ができるか、いのちの電話の永遠のテーマです。

過日、二〇一九年九月二十八日長野いのちの電話が主宰する講演会で、柳田邦男先生が、興味深い講演をしてくださいました。

「言葉による束縛を解く」と題して八つの項目を挙げられました。柳田先生は、死に傾く方が、言葉によつて自分を束縛していることがないか、心の中にあるものを見つめなおすヒントとしてこれらの項目を挙げていますが、これらの項目は、とりもなおさず死に傾く方が陥っておられる束縛を解くための知恵なのだ、と思います。死に傾く方と対話をするときの大きな支え

となることでしょうか。

### 1. 「居場所」って何だろう？

自分には「居場所」がないと感じ、孤立感を感じておられる方に、特定の「居場所」でないといけないの、「居場所」を決めないといけないの、と聞いてみてください。今いる場所があなたの「居場所」なのではないでしょうか。



### 2. 自分の好きなものは何？

自分の人生を振り返ってみて、楽しかった時を思い出してみると、今の自分が何にも興味が持てないと思つていても、隠れて見えないところに楽しめるもの、喜びをもたらしてくれるものの手掛かりがつかめるかもしれません。

### 3. 話してみようかと思う、友人、先生、大人、家族、専門家はいるの？

自分の辛さを聞いてくれる人はいないのでしょいか。いないと思つているだけではないでしょうか。何をどれだけ話したいかも考えてみてください。



長野いのちの電話  
理事長

山田 祐司



**4. 何かあなたを待っているもの(者・物)はないか考えてみよう**

例えば、読みたい本があなたを待っているかもしれません。家事があなたを待っているのかもしれない。そんなふうに見えるのと違ったら何かが見えてくるかもしれません。

**5. 自分が排除している人やものがあるのでは？**

自分が排除されているとか、嫌われていると思っているけれど、自分が排除したり、嫌ったりしているのではないのでしょうか。

**6. 誰かのために何かをした経験はありますか？**

つまらない自分と思っていらいっしやるかもしれませんが、これまでの人生で誰かに喜ばれたとか、助けになった記憶はありませんか。なぜそんな自分を忘れていたのでしょうか。なぜそんな自分を評価しないのでしょうか。

**7. 懐かしい思い出にどんなものがありますか？**

懐かしい思い出は過去のもではなく、今の心の中にあるものだと思いますか。懐かしい思い出は、これから生きる糧になると思いませんか。音楽とか歌とか、小さい頃に読んだ絵本などの懐かしい思い出は、大切なものです。懐かしい思い出は、単に過去を回想するだけではなく、今生きている自分、そしてこれから生きる自分の力になるものです。

**8. 思わず笑ったことがありますか？どんなユーモアでしたか？**

ユーモアを持てる日常は、心の持ち方も変わってゆかかもしれません。死に傾く方を前にして、これらの項目は、生きる意味をもう一度思い起こすヒントになるのではないのでしょうか。

これらの項目の多くは、人と人とのつながりを大切にすることで、生きる意味をもう一度見出しただきたい、そんな思いが込められているように思います。

多くの死に傾く方は、周りの人々とのつながりが見えなくなることで、生きる意味を見失ってしまいます。

私たち長野いのちの電話は、死に傾く方の傍らに寄り添い、人と人とのつながりをもう一度思い起こす手助けができればと願っています。

● 山田祐司(やまだゆうじ)プロフィール  
平成十二年より「長野いのちの電話」理事。  
平成二十三年六月より理事長。  
現在…愛和病院院長



いのちと向き合う日々に

励ましてくれる人がいたから頑張れた



白澤 章子

「中学校二年生の娘がはじめにあい、不登校気味で心配です。」とお母さんが「川中島の保健室を訪れました。教室で「あいつウザイ」とコンコン話が始まり、机の列が曲がっていると良子さん(仮名)の机が蹴られました。給食の時間に生徒さんの誕生日には、牛乳で乾杯することになっていきます。「今日は良子さんの誕生日です。カンパニー」と係が言った時、クラスがシーン。こんな状況に良子さんは耐えられませんでした。

「か月半後には、教科書に「しんで…」と書かれ、道徳の授業では、いじめている生徒が「人のことを『死ぬ』とか『ウザイ』と言っのには良くないです。」と発言したのです。いじめますますエスカレートしていき、「友だちが怖い、クラスにいるのが怖い」とどんどん孤立していきました。

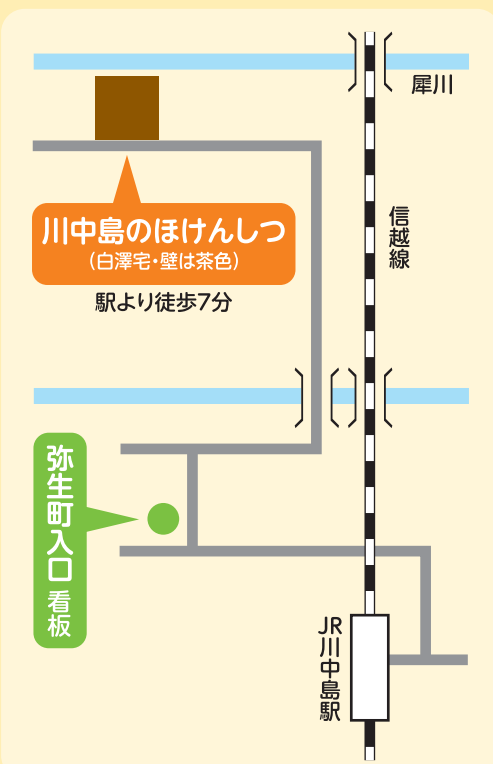
学校は、はじめアンケートや、支援会議を開きましたが、事態はかえって悪化していきました。良子さんやお母さんは学校不信が募るばかりです。あせりと不安に悩まされて、「川中島の保健室」へ相談に来たのです。

良子さんには、唯一支えてくれる部活動の仲間がいて、この仲間を頼りに頑張ろうとしていました。私は「いじめは、いじめている子が問題で、あなたは悪くない、胸を張って生きていこうね。いじめている子はあなたが羨ましいのかも知れないね」と励ましました。

その後、お母さんから電話をいただきました。良子さんが三年生になった時、新しい教頭先生が、良子さんのいじめに真剣に向き合い、しっかりと対応してくれたというのです。教頭先生は良子さんを励まし続けました。教頭先生がいてくれたから頑張れたそうです。高校では、「元気にやっているとのことでした。あの頃の殻にこもっていた自分にもし会えたら、「大丈夫だよ」と言っておきたいです。教頭先生のお陰で中学時代を良い思い出にしている」と伝えてくれました。

いじめ問題が深刻になっている現在、学校は、いじめの事実を複数の目でしっかり把握してほしいものです。いじめられている子どもが抱える辛さや、不安に深く寄り添わなくては元気が出ません。いじめる側の抱える問題も大きな背景があるはず。周りの大人たちは、叱責するのではなく子どもを問題を早くに気付き対応し、子どもたちの「声に出せない心の叫び」やその前ぶれに気付き、寄り添うことにアンテナを高くして取り組みたいものです。そして、子ども自身が、自分の生活を人間らしく作り替えられる力をつける働きかけが求められます。形式的な取り組みは問題をこじらせます。

実はそれを保障するための教師の時間的・精神的な余裕を保障することが、いじめ問題の解決に求められていると思います。



- 白澤章子(しらさわあきこ)プロフィール
- ・元養護教諭
- ・からだ・ころ・性のことなんでも話してホッとできる「川中島の保健室」(無料)を実施。
- ・「ましかど保健室へようこそ」川中島の保健室ものがたり執筆

# 長野いのちの電話って？

## あなたも「いのちの電話」を支える 1人に加わってみませんか？

「長野いのちの電話」24期相談員募集が始まります。傾聴を目的としたボランティア活動です。この活動は自殺予防を目的としてイギリスに始まり、「長野いのちの電話」は1994年始まりました。私共の活動をより多くの人に知っていただき、相談員に参加していただければと願っております。ここでは相談員募集・活動についてQ&Aでご紹介いたします。



### Q いのちの電話とは？

A 「いのちの電話」は、悩んだり、孤独や不安に陥ったり、生きる目標がみえなくなったりところが疲れて自分を見失っている人々に、電話を通して共に考え、感じ援助することを目的とするボランティア活動です。

### Q どんな活動？

A 「いのちの電話」は1953年にロンドンで始まり、現在100ヶ国の1,000を超える都市で活動中。日本では1971年東京で始まり、今日全国で50センターが活動中。長野いのちの電話もその中の一つです。長野いのちの電話は1994年開局以来、年中無休で11時から22時まで電話を受信しています。ボランティアとして認定された後は、基本、月2回の電話を受信するほか、月1回の研修を受けることになっています。厚生労働省補助事業「自殺予防いのちの電話」にも参加しています。また、相談員は電話相談にあたる他、資金・広報など「長野いのちの電話」全体の活動に参加して、この事業を支えています。

### Q ボランティアになるには？

A 応募資格は20歳以上の方で、24期生養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に定期的に参加できる方。参加するために特別な資格や学歴はいりません。相談員になるには、所定の手続き、審査を経て約1年の研修を修了した後、電話相談員として認定を受けます。電話相談活動に対する報酬はありません。

「24期養成講座募集要項」は現在作成中です。出来上がり次第、長野いのちの電話ホームページにも掲載予定です。

電話相談員数は不足しています。あなたも参加してみませんか。興味を持たれた方、お気軽に長野いのちの電話事務局へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染状況によっては、「24期生電話相談員養成講座」は延期、中止になる可能性があります。



## 「ばあばとヤンキー」

私が二ヶ月に一度通っている大病院での事です。今日も診察まで時間がかかるだろうと少しユーウツな思いで待つことにしました。

目の前を白髪の小柄なおばあちゃんが、ヤンキー風のかつこいおにいちゃんに手をひかれて受付の方に歩いて行きました。お孫さんかしら…と。そのお孫さんのスタイルは茶髪で両耳に沢山の大きなピアス、唇にもピアス、スポンもお尻の半分位まで下げ、鎖のベルトがジャラジャラとぶら下がっている格好。

このヤンキーにいちゃんが、おばあちゃんの面倒を献身的に、よくここまで気が付くというくらい、しかも全くの自然体なんです。

おばあちゃんもいつもと変わらない普段通りという感じにみえました。介助も手慣れたもので、病院通いも日常生活の延長のようでした。小柄なおばあちゃんの背丈にあわせ、何やらこれからの治療の説明をいつものようにしていました。耳の遠いおばあちゃんのために耳元でゆっくり話している姿はなんとも微笑ましくみえました。

一人の人間を身なりだけで判断してはいけないのですが、私がこの日に出会った、おばあちゃんとヤンキーにいちちゃん、二人の信頼の絆を感じました。私にも孫がいます、明日のわが身を重ねています。

病院は、様々な人の出入りがあります。私が見たこの日の情景はごく普通なものかもしれませんが、私には特別に見えました。

(相談員 N・W)



## 事務局日誌より

(2019年11月1日～2020年5月31日)

### 2019年

- 11月20日 運営委員会
- 11月21日 松本ゾンタクラブ寄付金贈呈式
- 11月22日 国際ソロプチミスト長野寄付金贈呈式
- 12月上旬 広報誌vol.55冬号 納品・発送作業
- 12月18日 運営委員会
- 12月28日
- ～1月 5日 事務局年末年始休業

### 2020年

- 1月15日 運営委員会
- 1月17日 理事会
- 1月25日 事務局大掃除(長野)

- 1月30日 評議員会
- 2月 6日 日本いのちの電話連盟 研修担当者会議(東京)
- 2月19日 運営委員会
- 3月 7日 理事会
- 3月18日 運営委員会
- 3月21日 評議員会
- 3月28日 23期生仮認定
- 4月 1日 事務局会 [中止]
- 4月15日 運営委員会 [中止]
- 4月25日 2020年度電話相談員全体会・全体研修会 [中止]
- 5月13日 事務局会 [中止]
- 5月20日 運営委員会 [中止]

社会福祉法人長野いのちの電話へのご支援有難うございます。皆様方のお気持ちを糧として共に生きる輪を広げてまいります。これからもよろしくお願い致します。

### ●2020年度評議員・役員名簿(2020.7.1)

評議員(2017年6月～2021年6月定時評議員会終了まで)

内坂 徹 加藤恵美子 川俣 明美 鈴木 光信  
 田玉 逸男 丸山日出夫 増田由喜子 吉川 和子  
 渡辺 高之

役員(2019年6月～2021年6月定時評議員会終了まで)

理事 理事長 山田 祐司 副理事長 倉石 和明  
 島津 晃 清家 秋子 夏目 宏明  
 西澤 聖長  
 監事 小根山治夫 大谷 知明

# 電話相談の現状

## 通常相談と自殺予防合計値

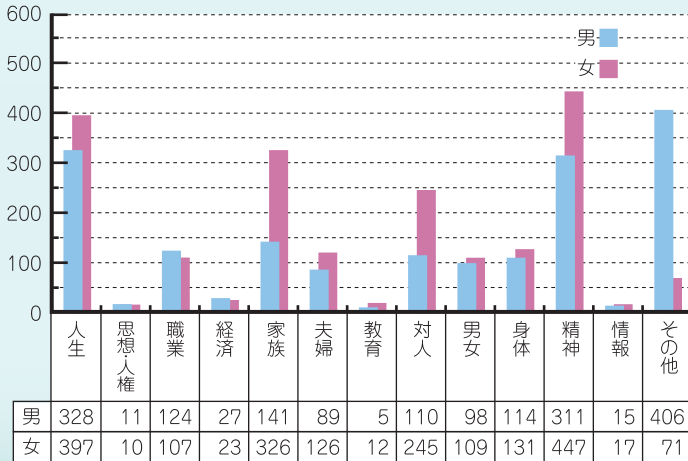
2019年10月から2020年3月まで



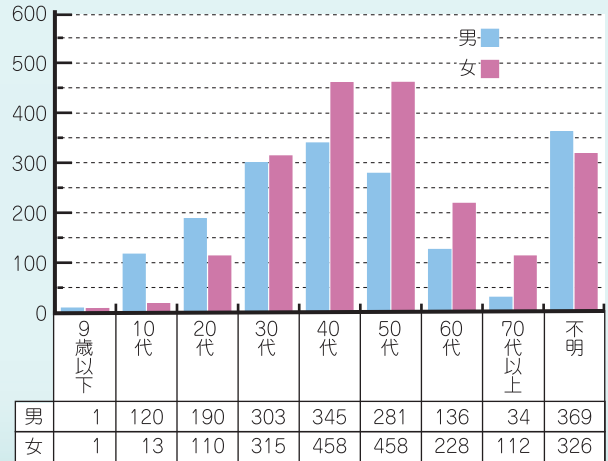
●相談件数…3,800 (内訳) 男性: 1,779  
女性: 2,021

●自殺希図…446 (内訳) 男性: 178 (10.0%)  
女性: 268 (13.2%)

### ●男女別・内容別受信件数



### ●男女別・年代別相談件数



## 2019年度下半期資金ボランティアご芳名

皆様のご支援により長野いのちの電話の活動が続けられております。長野いのちの電話を支えていただいたことに深く感謝いたします。2019年度下半期(10月～3月)にご協力いただいた方のお名前(順不同・敬称略)をご報告させていただきます。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

### 長野いのちの電話を支える会

- 個人会員 A ( 3,000円) 坂口 耕/鶴田多け子/藤原 幸恵  
 B ( 5,000円) 上田 光子/木藤 君江(2口)/左治木仁子/常田 徳子/西村 久代(2口)/藤原 幸恵/渡辺 典子  
 C ( 10,000円) 相澤 孝雄/柄澤 重登(2口)/北川原 健/小伊藤裕子/田玉 逸男/田中内科医院 田中 貴/塚田 良夫  
 西澤 聖長(2口)/宮原志津子(2口)/横澤内科医院 横澤 厚信/綿貫 隆夫  
 法人団体会員 D ( 10,000円) Rギャラリー/(医)桂山会 赤川 浩一/(株)シューマート/長野県公認心理師・臨床心理士協会  
 (株)長野ジャシイ/(株)前田製作所/(医)芳州会 村井病院  
 E ( 30,000円) 丸山産婦人科医院 丸山 和俊  
 H (200,000円) (株)本久  
 I (300,000円) (株)本久

合計794,000円でした。

### 一般寄付

- |              |                 |                 |                  |              |                |
|--------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------|----------------|
| 姉崎 敏行        | 大草 薫            | 小山 邦武・光代        | 中島 重治            | 藤澤まさ江        | 和久井輝夫          |
| 天田 浩美        | 小根山治夫           | 酒井医院 酒井 義公      | 長野聖救主教会 女性のつどい   | 富士見高原教会      | 鷲沢 明           |
| 新井 一郎        | 尾日向 洋           | 坂口 幸治           | 西澤 聖長            | 復活之キリスト 穂高教会 | 渡辺 典子          |
| 安楽寺          | オフィスマーシャ 成田 道子  | 佐藤 豊子           | 日本基督教団 須坂教会      | 古内みづほ        | (医)愛和会愛和病院自販機  |
| 五十嵐祀江        | 笠原 忠夫           | 島津 晃            | 日本キリスト教会 上田教会    | 穂刈 紀雄        | 長野いのちの電話バザー    |
| 市村あけ美        | カトリック長野教会 福祉委員会 | 清水 一夫           | 日本基督教団 田園調布教会    | 穂刈 行貴        | 匿名 1名          |
| 市川 澄夫        | 香山 孝子           | 白井 信子           | 宗教法人 日本基督教団 小諸教会 | 前島 常郎        |                |
| 一ノ瀬久子        | 川俣はるみ           | 住吉耳鼻咽喉科医院 宮下 善和 | 日本基督教団 長野本郷教会    | 眞崎 恭子        | 合計885,260円でした。 |
| 一之瀬礼子        | 矯風会信州部会         | 武井 祥子           | 日本基督教団 松代教会      | 増田由喜子        |                |
| 伊藤 道雄        | 国際ソロプチミスト長野     | 竹内 則夫           | 日本キリスト教団 松本教会    | 松本ゾンタクラブ     |                |
| 井上 昌子        | 小坂 健介           | 中堂 暁美           | 日本基督教団 長野県町教会婦人会 | 丸山恵津子        |                |
| 猪瀬 啓子        | 小高 康正           | 塚田 裕子           | 日本キリスト合同教会 屋代教会  | 宮下 富子        |                |
| 上田新参町教会 野の花会 | 後藤 洋子           | 寺島真知子           | 原沢美伊子            | 宮島とよ子        |                |
| 上田腎臓クリニック    | 医療法人樹会 小林医院     | 徳武 邦雄・美和子       | 平林 道子            | 望月 正子        |                |
| 上原 和子        | 小林いく子           | 豊田 光子           | 藤木 芳子            | 山田 祐司        |                |
| 大井 明         | 小柳産業(株)         | 中島 麻子           | (有)藤澤石材 藤澤良二郎    | 横田 徳子        |                |

## 資金ボランティアになってください。

皆様のご寄付は、長野いのちの電話の活動を支えます。あなたのあたたかいご支援をお願いいたします。

### 長野いのちの電話を支える会 会費(年額1口)何口でも

個	A. 3,000円	団体	D. 10,000円	E. 30,000円
	B. 5,000円	法	F. 50,000円	G. 100,000円
人	C. 10,000円	会	H. 200,000円	I. 300,000円
		員		

一般寄付…金額は自由です。随時お受けいたします。ご支援いただきましたことは当会の広報誌等を通じて公開させていただきます。

### お振込先「社会福祉法人長野いのちの電話」

郵便局 (口座番号) 00560-8-60002  
 八十二銀行 本店 (普通) 764809  
 長野県信用組合 本店 (普通) 8288780  
 長野信用金庫 七瀬支店 (普通) 0426028

●問合せ先…社会福祉法人長野いのちの電話 事務局 TEL.026-225-1000

# 2020年度 長野いのちの電話が 開催する講座のご案内

2020年度、下記の講座を開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

## 公開講座 電話相談員募集に先駆け公開講座を開催します。

公開講座は、自己を見つめ、他者を理解する人間関係基礎訓練などのカウンセリングの基礎的学習を行う講座です。一般公開なのでどなたでも受講できます。電話相談を志す方、カウンセリングを学びたい方、各種の相談業務に携わっている方など電話相談員になる・ならないに関わらず、自己成長を図るために参加しませんか？

受講料は無料ですが、お名前や所属機関などのアンケート提出をお願いする予定です。

**日 程** 2020年10月3日、10月10日、10月24日、11月7日、11月14日、11月28日、12月5日、12月12日  
※曜日は土曜日 ※時間は13:30～15:30

**会 場** 長野市内

## 第24期電話相談員養成講座 公開講座受講終了後、必要書類の提出、面接試験等を経て養成講座に進みます。

**応募資格** 20歳以上の方（2020年12月1日現在）で、公開講座を8割以上受講した方。24期養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に参加できる方。

**日 程** 2020年12月26日～2021年9月25日 土曜日13:30～15:30（月3回程度の予定）

**会 場** 長野市内

**受 講 料** 無料 ※ただし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、募集要項、申込方法は決定次第、長野いのちの電話のホームページに掲載します。

お問合せ先

長野いのちの電話 事務局 TEL 026-225-1000（平日10時～16時）／ FAX 026-225-6139

ホームページ <http://naganolifeline.com/> 長野いのちの電話

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容や日程の変更、中止をする場合があります。

## 2020年 夏季募金のお願い

「今年もまたまた酷暑かな！」と梅雨入り前から先行きに不安を感じるこの頃です。すでにニュースでは熱中症で多くの人が救急搬送されたと報道されました。どうぞお一人お一人がこの夏を乗り切られますようお祈りいたしております。

いつも「いのちの電話」にご支援頂いている皆様の尊いご寄付によって、この活動が続けられている事に、心より御礼申し上げます。何卒夏季募金にご協力のほどをお願い申し上げます。

- 同封の振込用紙をご利用ください。送金に掛かる費用は記載されている銀行が負担して下さっています。
- 振込用紙がない場合は事務局までご請求ください。

自殺予防



誰にも言えない気持ち、聞かせてください。

0120-783-556

毎月10日(翌日)24時間・無料です(8:00～翌日8:00)

IP電話でのご利用は03-6634-7830(有料)

社会福祉法人  
長野いのちの電話



### ●相談電話

(心を) つつみ しみじみと  
長野 026 (223) 4343

松本 0263 (29) 1414

受付時間 午前11時～午後10時  
(年中無休)

特色

1. 秘密は必ず守ります。
2. 名前を言う必要はありません。
3. お互いの宗教や思想を尊重します。
4. 電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。

なやみ こころ  
ナビダイヤル® 0570 (783) 556

受付時間 午前10時～午後10時  
(年中無休)

### 「いのちの電話」とは

「いのちの電話」はイギリスに始まり世界各地に広まった市民運動で、誰にも相談できずに孤独で苦しんでいる方に、電話を通して悩みを聞き、話し相手となり、心の支えになっていくことを目的としています。日本では現在50カ所で開催されており、長野でも1994年4月の開局以来、いのちの大切さを考えながら、共に生きる輪を広げていこうとするボランティア運動を続けています。