

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/>

2023
summer
Vol. **62**夏



〈いのちの発信〉

いのち

人間の仕事って何だろう

— 中村哲医師が願ったこと —

青木 隆幸

「際立つ夏色」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで



026-223-4343



0263-88-8776

いのち 人間の仕事って何だろう

— 中村哲医師が願ったこと —

三十五年にわたり、アフガニスタンの復興に尽力した故中村哲医師の話をします。

中村さんは医療活動のために現地に赴いたのですが、食糧不足・栄養失調などで苦しむ多くの幼い命を目の当たりにして、高価な医薬品がなくても、清潔な水があればたいがい病気は防げることに気づきました。

現地では干ばつが続き、井戸は涸れていました。汚れた水、水争い。毎日たくさん命が失われていました。

そして、戦争。

食糧がなく、安心して家族で暮らせない若者たちが米軍の雇われ兵になったり、テロ集団に入り、殺し合っていました。

「食べ物」が十分にあり、家族が安心して生活できるなら、誰も好んで人殺しなどしない」が中村さんの口癖でした。白衣を脱ぎ、井戸や用水路の造成に生涯をかけました。「百の診療所より一本の用水路を」が信念でした。

砂漠を縦断し、一万六千ha余の農地をよみがえらせた用水路は「マルガリード」と呼ばれます。「宝石」という意味です。これにより、六十五万人の命が支えられています。

二〇一九年十二月、中村さんは凶弾に倒れました。現地では様々な勢力が対立しており、外国人の活動を敵視する人々も多かったのです。しかし、中村さんの遺志を継ぎ、用水路の建設と補修は続いています。村人が自力で維持できる用水路の建築方法（ナカムラメソッド）は、しっかりと根付きました。功績を顕彰し、語り継ぐ活動も行われています。

ペシャワール会という団体があります。中村さんの活動を支援する国際医療NGOです。私が入会したのは三十代半ば、一九九〇年代初め頃です。松本の高校に勤務していました。何気なくつけたテレビで、アフガンで井戸を掘る中村さんの信念を聞いたのがきっかけです。「とにかく生きておれ、



青木隆幸

病気はあとで治す」の言葉が印象に残りました。用水路を掘削するという、医師という肩書も知見も通用しない領域に、「いのち」だけを信じて踏み出す中村さんの姿と言葉が心に沁み、会員になりました。

中村さんは「見捨てられた村と民」から考えました。小さな村、小さな挑戦から希望や人々の繋がりが生まれると信じた人です。こんな言葉で仲間を励ました。

どんなことがあっても私たちは逃さない。私たちは小さな組織だが、人々を勇気づけることはできる。

我々はあらゆる立場を超えて存在する人間の良心を集めて氷河となし、騒々しく現れては地表に消える小川を尻目に、確実に困難を打ち砕き、かつ何かを築いてゆく者でありたいと、心底願っている。

ずっと心の中で中村さんと対話している言葉があります。

「アフガニスタン」は忘れ去られたが、私たちの共有した労苦と喜びの結晶は、人々の命の営みが続く限り記憶されるだろう。

これは人間の仕事である

「人間の仕事って何だろう」。この言葉をいつも考えています。多分それは、たくましい想像力、諦めない意志に支えられる仕事なのだと思います。

なにもない砂漠でも、花を咲かせることができる

「種をまく」「待ち続ける」「祈る」「共にある」。これも中村さんの口癖です。

ただ、人生はいつも良い意味で繋がるとは言えません。

十一年前、米軍の「報復攻撃」で、罪のないアフガン人が大量に死にました。あの頃、散乱した肉親の死体を無表情に集めていた子供たち、空腹を抱えて硝煙の中を逃げまどい、死んだ両親に取りすがって泣いていた子供たち、彼らが今、血気盛んな青年です。

中村さんは「戦争以上の努力を続けて平和を守れ」と言いましたが、その原風景で

す。武は武の連鎖しか生まない。恨み悲しみは再生産される。肉親を殺された子供らが武器を手に戦場へ。被害者、弱い者が、最後に加害者になる悲劇です。

今、私たちの周りでは、いじめ、虐待、貧困など、社会の矛盾を背負わされた子供たち若者たちが、居場所を失い、逆に他者を傷つける行為に走る光景を目にします。非正規雇用、派遣といった不安定な労働環境は、将来の自分や家族の姿を思い描くことを難しくしています。子供や若者が希望を作り出せない社会、簡単に切り捨てられていく社会になっていませんか。

今から八十年前、「満州事変」というものが中国と日本の間で起こりました。長野県は日本一多くの満州移民を送り出しましたが、大半が恐慌で負債を抱えた農村の人たちでした。経済政策の犠牲となった弱い立場の人たちです。

しかし、彼らは満洲では現地民を支配する「加害者」の立場になり、その結果、ソ連侵攻にともなう混乱の中で、襲撃の対象になったのです。三万人超の移民の半数が故郷の土を踏めませんでした。弱者が加害者になり、最後に切り捨てられる。中村さんが見たアフガンの子供たちや、過去そし

て今の日本の若者に重なります。生きるとは旅である

私たちは誰も行かないところへ行く
誰も行かないところでこそ、我々は必要とされる

中村さんは人生を旅にたとえます。アフガンとの出会いは、ヒマラヤの「珍しい蝶を見たい」だったとか。そして「人間の仕事」を探しつつ、「誰も行かないところ」へ歩んだのです。

(註) 文中の中村さんの言葉は、以下の著書等から引用しました。

『医者、用水路を拓く アフガンの大地から世界の虚構に挑む』(石風社)

『ペシャワール会報』
『荒野に希望の灯をともし 医師・中村哲 現地活動三十五年の軌跡』(ペシャワール会)

●青木隆幸(あおきたかゆき)プロフィール

元長野県立歴史館学芸部長。一九五七年、長野県下伊那郡喬木村生まれ。長野県内の高校で社会科を担当、その後、長野県立歴史館文献史料課長、同学芸部長を歴任。現在は飯田市美術館専門研究員。飯田市在住。

歴史館勤務時代の二〇一二年、企画展『長野県の満州移民―三つの大日向をたどる―』を担当、三万三千人余にはる長野県満州移民者の名簿のデータベースを作成した。現在は、これを活用した講座を各地でおこなっている。

阿智村にある「満蒙開拓平和記念館」のホームページでは一昨年の特別展「満洲事変で自身が担当したオンライン連続講座(九回)」が視聴継続中。

■飯田市美術館

<https://www.iida-museum.org/>



歩く速度で暮らしたい…



松本市元町2-7-13(TEL:0263-34-0611)
NPO法人てくてく 理事長 桑原美由紀

精神障がい者家族と当事者有志による地域活動の輪がきっかけとなり、任意団体STS(障がい者自律支援てくてく運営委員会)を設立し平成15年、精神障がい者の日常生活を支えるための「憩いの家アトリエてくてく」を松本市内に開所しました。平成17年には「共同作業所カフェギャラリーてくてく」を開所し、社会参加と就労支援活動を行ってまいりました。

十分整備されているとは言えないものの、「憩いの家」や「共同作業所」において、この活動を様々な資源との連携や協働により社会的責任を持って継続するためには、法人化した組織の基で運営する事が何より必要だと痛切に感じました。ひとりひとりが互いにかけてあげのない人間として尊重され、地域で安心して暮らせるような豊かな共生社会の実現を目指し、平成18年、<歩く速度で暮らしたい>という願いを込めて、「NPO法人てくてく」を設立しました。その後、平成19年には塩尻市に「グループホームてくてく」、平成24年には「相談支援事業所てくてく」を開所しました。

「カフェギャラリーてくてく」では、信州ならではの自然の恵みを活かしたランチや、無添加のお菓子や手作りのクラフト等を心を込めて作っています。その斬新で個性的な活動が話題を呼びテレビ、新聞で紹介され「森のお菓子コンテスト2009」最優秀賞、松本食品衛生協会優秀店、第1回市民力大賞、毎日介護賞長野支局長賞を受賞、平成26年には「松本市地産地消推進の店」として登録されました!

精神障がい者が地域で生活を営むためには、「安心して暮らせる住居と「気楽に相談できる人の存在」が必要だと言われています。「てくてく」では設立当初、つくった「てくてく憲章7ヶ条」の精神を大切にこれからも活動していきたいと考えています。

- 1条 ありのままを正直に生きよう!
- 2条 好きなことからはじめよう!
- 3条 参加者の体験を分かち合おう!
- 4条 チャレンジしよう!
- 5条 自分で描いた夢を実現させよう!
- 6条 「今」を大切に生きよう!
- 7条 がんばれないけど投げ出さない、SOSを出そう!



いちおしメニュー

【酵素玄米プレート】

長岡式酵素玄米は、消化によく、小豆の風味・ほのかな塩気・もちもち食感から「おこわみたいで食べやすい」と大変、好評を頂いております



信州みそと森の木の実のパウンドケーキ

森のお菓子コンクール 最優秀賞



信州みそと森の木の実のパウンドケーキ(ミニ)

【営業日と時間】火曜日～土曜日 11:30～13:30ラストオーダー
【定休日】: 日曜日・月曜日・祭日 【HP】<https://www.npo-tekuteku.jp>

自殺予防講演会 「子ども・若者が生きやすい社会とは？」

2023年3月26日NPO法人長野県NPOセンターとの共催で会場とオンライン合わせて170名が参加し、元文科省の事務次官を務め、教育行政に詳しい前川喜平さんにご講演いただいた。

「子どもは宝」とはどういうことか。

子どもは国の役に立つから宝と捉えている人もいるのではないか。「社会の宝として子どもを育てよう」「未来の日本を支える人材を育てること」と国も言う。本来は誰かの役に立つとかではなく、「子どもの存在そのものが宝」ではないだろうか。



前川喜平さん

「子ども一人ひとりが尊厳ある人間であり、基本的人権の主体。命が大切にされ、子の自由が大切にされて尊厳が守られる」ことは、児童憲章や憲法13条にあり、幸福追求権があり、「命が大切に、子どもの人権を保障する」ことに原点を置かなければならない。

しかし、4月に設置される「こども家庭庁」の名称は、伝統的家族感の視点が議員の一部にあり、「こども庁」の当初案が「こども家庭庁」となってしまった。こどもそのものの人権ではなく、家父長主義的な家族に従属する存在とされている。「日本の社会は子どもを人権の主体に考えていない。自己肯定感が高まらない。大人が子どもを肯定しない(子どもを大事にしない)から、自分を尊重できなくなるのではないか。

若者の自殺者の多い日本、居場所が必要

G7の先進国の中で、日本だけが若者の死因トップが自殺で、他の国は事故が一位となっている。日本の高校生の自己肯定感についての調査で、他の国の80%以上が自己を肯定しているのに比べ日本は半分程度と非常に低い。そして10代で年間500人以上が自殺している。家庭にも学校にも地域にも居場所がない、行政も介入しないという現実がある。「居場所とは生きる場所」であり、生きる場所がないと自殺に走ったり、SNSでつながった人を頼って、家を出して、いろんな事件に巻き込まれてしまうこともある。「家庭が悪い、親が悪いのではなく、親が弱く、親自身が病んでいる。社会の犠牲になっている親自体を責めて、親学で解決するという考えは違うと思う。

2022年は過去最大の不登校生徒数となったが、原因は、学校の調査では、「本人の無気力や家庭の問題」とされてしまう。しかし、当事者に調査すると、30%以上が先生との関係がきっかけだと答えている。学校は修行の場と思っている教育関係者は多く、「楽しい学校」という発想がない。苦しくて当たり前、そんな学校が息苦しくなる時、居場所を見つけるのは難しい。

若者の居場所が必要

国自体が、2019年以降、不登校の子どもたちを学校に戻すことを目的とせず、学校以外での教育も推奨している。例えば、NPO法人が運営する公設民営フリースクールや、東京シューレが運営する世田谷区の「ほっとスクール「希望丘」」がある。

生活保護世帯だけを見ると高校進学率が低い。高校中退率でみれば3年間で12%が辞めてしまう。2割近くの子どもの高卒になれないで社会へ出てしまう。こうした子どもたちが安心して学び直せる夜間中学が長野県にないのは残念。

最後に、「貧困には、社会的貧困がある。これは人間関係の貧困のこと」、現在の社会では、子どもを取り巻く人間関係が、家庭や学校以外にあまりない。そのため、この問題はお金だけではなく、人、つまり善意で子どもに接してくれる大人が必要。そのためには、地域の中に血縁に代わる人間関係を意図的に作り出すこと。例えばフリースクール、フリースペース、自主夜間中学、子ども食堂などの居場所を作っていくことがこれから大事になっていく。斜めの関係をたくさん作っていくことが大切です。多世代の人たちとの交流を作り出す共助を生み出し、それを公助として行政が支えていくことが重要である。

※講演会のダイジェストは「ながくる・前川さん講演会」、講演動画は「長野いのちの電話HP」で。

絵手紙の時間とき

昨年三月、四十一年間務めた福祉施設を退職。

友人の勧めもあって絵手紙教室に仲間入り。何をやるにも不器用で、センスのかけらもない自分でも大丈夫かと尻こみしていた。

会の終了前に参加者の作品が並べられる。半紙の真ん中にドーンと描かれた感性豊かな絵。

どうすればこんな風に描けるのだろうか？講師からのテーマにめられたその時々のお喜びもごも思いがつづられている。とりとめのない、けれどもさりげない生活がそこにある。何気ない日常が垣間見れたり、切りとられた人生のニコマをみんなまで共感し合えるひとときに心が躍る。

絵手紙は「下手でもいい」「下手なのがいい」と言われるが、下手にも程がある…と、そーっと伏せてしまった。講師が見つけて

「あ、いい、きれいな色、かいてステキねー」とほめられ、「そーっ、これどいこのっ」

続けてみようかなーと思えた瞬間だった。

いつの日か、長らく会っていない友人がほっこりした気持ちになるような絵手紙を届けたい。



相談員 N・N



事務局日誌より

(2022年11月1日～2023年5月31日)

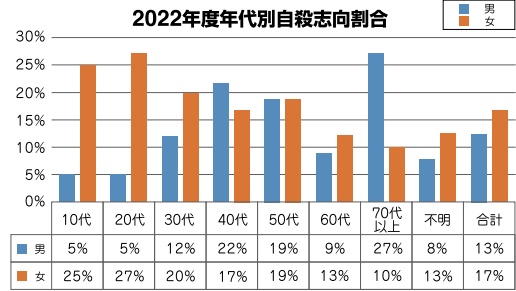
- 2022年
- 11月12日 電話相談員第25期生仮認定式
 - 11月16日 運営委員会
 - 12月10日 広報誌vol61.冬号発送作業開始
 - 12月14日 寄付贈呈式(須坂市役所)
 - 12月22日 運営委員会
 - 12月29日
 - ～1月 3日 事務局年末年始休業
- 2023年
- 1月12日 電話相談員セルフケア研修会
(長野会場 講師:上平加奈子さん)
 - 1月14日 電話相談員セルフケア研修会
(松本会場 講師:上平加奈子さん)
 - 1月15日 電話相談員セルフケア研修会
(長野会場 講師:上平加奈子さん)
 - 1月18日 運営委員会
 - 1月27日 松本事務局打合せ(松本事務所)
 - 2月3日 電話相談員セルフケア研修会
(松本会場 講師:上平加奈子さん)

- 2月15日 運営委員会
- 2月22日 電話相談員セルフケア研修会
(長野会場 講師:上平加奈子さん)
- 2月27～28日 電話交換機工事(電話相談業務休止)
- 3月15日 運営委員会
- 3月19日 理事会
- 3月25日 電話相談員第25期生認定式
- 3月26日 自殺予防講演会
(長野市学習生涯センター 講師:前川喜平さん)
- 4月15日 2023年度電話相談員全体研修会・全体会
(若里市民文化ホール)
- 4月19日 運営委員会
- 5月13日 自殺予防講演会(長野市生涯学習センター
講師:仁藤夢乃さん(DVD視聴))
- 5月17日 運営委員会
- 5月26日 会計監査
- 5月27日 理事会

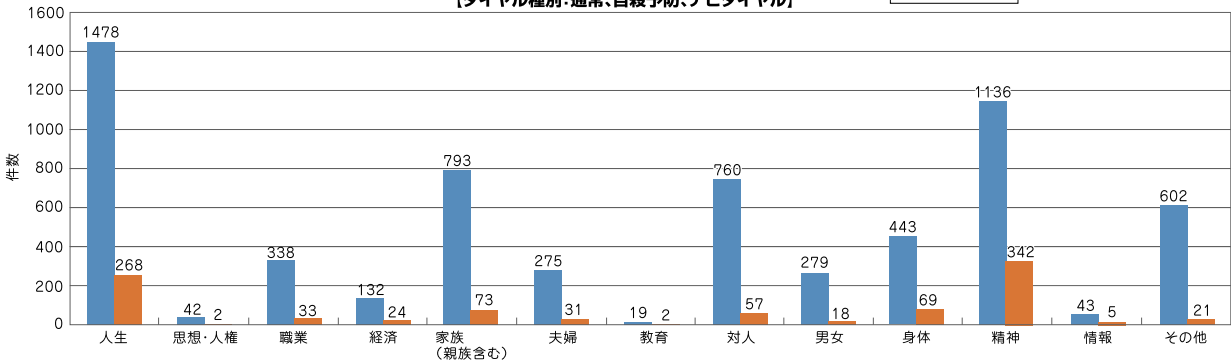
2022年度電話相談現状

●相談件数・・・6,340 男性：2,921
女性：3,398

●自殺志向・・・944 (14.9%) 男性：381 (13.0%)
女性：563 (16.6%)



内容別受信状況2022年04月～2023年03月
[ダイヤル種別:通常、自殺予防、ナビダイヤル]



2022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頂いた事に深く感謝いたします。2022年度下半期(10月～2023年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/中島 重治/古内 みつほ/松本 紀子/元島 由紀子
 B (5,000円) 上田 光子/大脇 敬一郎/小泉 博之/左治木 仁子/常田 徳子/西村 久代(2口)/匿名 1名
 C (10,000円) 柄澤 重登(2口)/柄澤 壮重(2口)/川俣 智洋(2口)/北川原 久美子/島津 晃/武井 祥子(2口)/竹重 博子
 塚田 まゆり(2口)/塚田 良夫/西澤 聖長(2口)/平林 道子/宮原 志津子(2口)
 森 正江(2口)/横澤内科医院 横澤 厚信
- 法人団体会員
 D (10,000円) 池田クリニック 池田三知代/協栄電気興業(株)(2口)/(医)桂山会 赤川浩一/(医)コスモス/信越理研(株)
 (株)長野ジャシイ/(一社)長野県医師会/長野県公認心理師・臨床心理士協会/長野赤十字病院
 (医)芳州会 村井病院/(株)前田製作所
 E (30,000円) (一社)長野市医師会
 F (50,000円) (株)ステックス/鈴木土地(株) 鈴木 隆治/長野信用金庫 総務部
 H・I (500,000円) 倉石 和明
- 合計 1,075,000円でした。

一般寄付

- | | | | | |
|---------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------|
| アルプスピアホーム | 小林いく子 | 須山 澄江 | 宮岡 謙介 | 日本基督教団 須坂教会 |
| 安楽寺 | コバヤシヒデキ | 竹内 則夫 | 宮坂 堯 | 日本基督教団 長野県町教会 |
| 石川 元 | 小林 文子 | 豊田 光子 | 宮下 富子 | 日本キリスト教団 松本教会 |
| 一ノ瀬久子 | 小林 文子 | 中島 麻子 | 宮島とよ子 | 日本基督教団松本筑摩野伝道所 |
| 一之瀬礼子 | 小山 邦武・光代 | (有)藤澤石材 藤澤良二郎 | 本山 博章 | 日本キリスト合同教会 屋代教会 |
| 井出 幸子 | 酒井医院 酒井義公 | 藤澤まさ江 | 横田 徳子 | 復活のキリスト 穂高教会 |
| 伊藤 武治 | サクライタミエ | 穂刈 行貴 | 和久井輝夫 | 松代教会 |
| 猪瀬 啓子 | 塩入 公子 | 穂刈 紀雄 | 鷲沢明 | 日本基督教団 田園調布教会 |
| 今井 順子 | 清水 一夫 | 眞崎 恭子 | 稲荷山諸聖徒教会 | 日本基督教団長野本郷教会 |
| 上原 和子 | 白井 信子 | 松村 隆 | 富士見高原教会 | |
| 大草 薫 | 白砂 誠一 | 松村 さおり | 日本聖公会 中部教区 新生礼拝堂 | 匿名 2名 |
| (医)おふせの里クリニック | 信越花俱樂部 | 松本ゾントクラブ | 長野聖主教教会 女性のつどい | 合計 747,500円でした。 |
| 笠原 忠夫 | あみものボランティアの会 | 間宮 淳子 | 日本基督教団 長野県教会婦人会 | |
| 香山 孝子 | 鈴木 佳代 | 丸山 守夫 | 日本キリスト教会 上田教会 | |
| 久保田紀子 | 鈴木 峯子 | 丸山恵津子 | 上田新参町教会 野の花会 | |
| 後藤 洋子 | 住吉耳鼻咽喉科医院 宮下 善和 | 三浦 園子 | 宗教法人 日本基督教団 小諸教会 | |

松本建築募金

- | | | | | | |
|-------|--------|-------|-------|-----------------|-----------------|
| 姉崎 敏行 | 佐藤 豊子 | 高橋 英美 | 平林 道子 | 大和孝明 玲子 | 匿名 2名 |
| 荻場美穂子 | 島津 晃 | 武井 祥子 | 藤田 雅子 | 横田 徳子 | 合計 270,000円でした。 |
| 木藤 君江 | 浄土宗玄向寺 | 田中 誠 | 古内みつほ | 日本基督教団 塩尻アイオナ教会 | |
| 児玉 忠志 | 清家 秋子 | 西澤 聖長 | 山崎 哲 | 日本基督教団 松本筑摩野伝道所 | |

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

個人	A. 3,000円	B. 5,000円	C. 10,000円	団体 法人 会員 人	D. 10,000円	E. 30,000円	F. 50,000円	G. 100,000円	H. 200,000円	I. 300,000円
----	-----------	-----------	------------	---------------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	-------------

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

長野いのちの電話

松本事務局活動開始 建築募金のお願い



移転新築中の松本事務局が竣工し、2023年3月1日より活動を開始しました。中南信地域での相談員養成と電話対応の向上に力を入れるための取り組みで、充実した施設での電話対応ができるようになりました。また、この6月から始まった第26期電話相談員養成講座に松本会場で20名以上の方から申込みいただき、久しぶりに松本地域での養成講座が開けることとなりました。

新しい拠点建築のための費用の大部分は、遺贈いただいた資金をあてていますが、500万円不足しています。不足分については皆様からの募金をお願いしています。多くの皆様のご協力をお願いいたします。

土地：1,300万円	遺贈資金：2,200万円
建築費他：1,700万円	寄付：300万円
合計：3,000万円	不足額：500万円

2023年 目標 300万円
2024年 目標 200万円

2023年会費・寄付のお願い

いのちの電話の活動は多くの皆様のご寄付と「長野いのちの電話を支える会」の会費で支えられています。相談員はボランティアとして無給で活動をしていますが、相談室の維持、運営に年間約1千万円が必要で、いのちの電話は相談員だけではなく、資金的な支援も必要としています。多くの皆様のご支援をお願いいたします。

- 同封の振込用紙をご利用ください。送金費用は金融機関からご支援をいただいています。
- 振込用紙は事務局までご請求ください。
- 会費・寄付は寄付金控除、損金算入（法人）ができます。

誰にも言えない気持ち、
聴かせてください。
いのちの電話
自殺予防 なやみ ところ
0120-783-556
フリーダイヤル(無料)で電話相談を受け付けています。
●毎日16:00～21:00まで ●毎月10日は8:00～翌11日8:00まで
※IP電話でのご利用は毎月10日～翌11日のみに なります。03-6634-7830(有料)におかけください。
0570-783-556(ナビダイヤル)無料)は発信されています。詳しくはホームページ等に掲載しています。

社会福祉法人 長野いのちの電話



●相談電話

(心を) つつみ しみじもと
長野 026 (223) 4343

松本 0263 (88) 8776

受付時間 午前11時～午後10時
(年中無休)

「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル
0120-783-556
(毎月10日 午前8時～翌日8時)

なやみ ところ
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)

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。