

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/>

2022  
summer  
Vol. **60**夏



metaphor 2020 ... by 玲瓏

〈いのちの発信〉  
「十円玉を握りしめて」

ラジオパーソナリティー

広沢  
里枝子

「Inochi」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで

 長野 026-223-4343

 松本 0263-29-1414

## 十円玉を握りしめて

私は、「いのちの電話」と聞くと、必ず思い出す場面があります。それは、中学三年生の秋、貯めておいた十円玉を握りしめて、駅前の公衆電話から「いのちの電話」に初めて電話した日のことです。

その頃、私は、私立の女子中学校で学び、寄宿舎生活をしていました。傍目には、なに不自由ない幸せな少女に見えたことでしょうか。

けれども私は、進行性の網膜の病気のために、いずれは失明することを七才から知っていました。中学生になると、ますます見えにくくなり、夜盲も進み、何をすることも不自由でしたが、誰にも相談できず、自分で耐えるしかないと思っていました。

薄暗い雨の日などは、テスト問題が見えないこともありましたが、

高校受験も、不安でたまりませんでした。このままでは、高校に進めないかもいけない。失明したら、どう生きていくのだろうか。大切な家族の重荷になるだけなら、自ら命を絶すべきではないか。そんなことを考えて、独り悩み苦しむ日々でした。

そんな時に、私は、ある雑誌で、「いのちの電話」の電話番号を知り、一縷の望みを託して、公衆電話へ向かったのです。

ところが、何度ダイヤルを回しても、「いのちの電話」はお話中中で、繋がりませんでした。数日してから、もう一度、必死の思いで公衆電話へ行きましたが、そのときも、何度かけても「いのちの電話」は繋がりませんでした。

私は絶望しました。私には、助けはこないのだと感じてしまいました。

その晩、私は、寄宿舎のベッドの枕の下にナイフを隠しました。家族のために死ななければと思い、家族のために死んではいけないと思いました。まんじりともしなかった、その夜のことは、今も忘れません。

ぎりぎりで踏みとどまれたのは、弟を思ったからです。こんな私でも、生きてさえいれば、一度ぐらいは弟を支えられるかもしれない。そのため生きようという思いにたどりついた時、ようやく窓の外が白んで、苦しい夜が明けたのです。

そんな私が、その後、どのような社会の障害に直面したのか、どんな



ラジオ・パーソナリティー  
広沢里枝子

人々に助けられ、見えない人生を生き抜いてくれたのか、この紙面では書ききれません。ただ、何かを乗り越えてきたというより、今も私は、懸命に生きています。

去年も私は、九死に一生を得るような経験をしました。山の畑の草取りをしようとして、二メートルの石垣の上から、コンクリートの側溝に転落し、大腿部骨折と腰部骨折の大怪我をしてしまいました。そこは外からは全く見えない狭い隙間であり、私は身動きもできず、スマホも持っていませんでした。それでも私は祈り続けました。そして、二時間半後に、たまたま訪れた配達員に救急車を呼んでもらい、医療スタッフの方々が、多くの心ある方々に支えられ、私は、再び盲導犬と歩けるまでに回復しました。

そんな体験を拙い短歌にしましたので、ここに添えます。今、生きていてよかったと真底思っている私から、命と向き合ってくださいという皆様への感謝の報告です。

生きているただそのことが有難く泥の手合わせ祈り捧げる

「助けて」と何度も声を振り絞り「どこですか」との声ようやく聞こゆ

表からは見えない側溝の底居から私は叫ぶ「救急車を」と

力強い足音立てて東西から救急隊員近づいて来る

病院に着けば医療者駆け寄りてわれを囲みて処置を始める

病棟の廊下のわずかな段差にも悲鳴上げつつ運ばれて行く

盲目のわれの入院拒まれて発車の出来ぬままに時経つ

「人の世の一寸先は闇」と言う文字そのままにわれの身は今

盲導犬と風を感じて歩く日を取り戻したい何としてでも

リハビリの責任者は言う「盲導犬と歩けるようにするつもりです」と

顔挙げて「うれしいです」と涙拭き歩行器押してまた歩き出す

盲導犬の代わりをなしてOTはわれを導くテンポよろしく

退院を祝いスタッフそれぞれにわれの病室訪ねてくる

「こちらこそ大変お世話になりました」吾も深々と頭を下げる

退院し何をするかと尋ねられ「せせやかな人生のつづきを」と笑む

膝をつき両手を広げ愛犬を百日ぶりにしっかりと抱く

盲導犬は病後のわれを気遣いて振り向き振り向き公園までを



● 広沢里枝子(ひろさわりえこ)プロフィール  
SBCラジオ「里枝子の窓」パーソナリティ。  
一九五八年静岡県沼津市生まれ。進行性の網膜の病気のため、大学在学中に視力が急低下。長野大学福祉学科を卒業後、名古屋ライトハウス点字図書館に勤務。結婚を機に長野県に移り住む。二十六歳で失明したが、盲導犬を得て二人の幼い息子と積極的に社会活動するようになる。

現在、長野大学非常勤講師。四代目盲導犬シヤスミンと共に、全国各地に活動を広げ、障害者と非障害者の架け橋として講演会や越後誓女唄(えちごせうた)の演奏など各方面で精力的に活躍中。

「里枝子の窓」は二〇二二年に三十周年を迎えた。

■ 公式ホームページ <https://r-mado.com/>



## いのちと向き合う日々 アルコール依存症とのたたかい

NPO法人長野県断酒連合会理事長  
あずみ野断酒会 会長 土屋 毅

コロナ禍の閉塞的な社会状況の中、アルコール依存症の増加が懸念されます。アルコール依存症者は断酒会に参加することで生涯アルコールを断ち、回復し社会生活を送ることを目指しています。週一回の自助グループに出席して、飲酒にまつわる恥ずかしく凄惨な体験談を語り合うことと、一日断酒、例会出席を合言葉に活動しています。

アルコール依存症者は10万人当たり850人と推計されます。したがって安曇野市の人口9.7万人では約850人となります。潜在的にはもっと多い可能性があります。しかし、「あずみ野断酒会」の昨年度の参加者数は、1回につき7人平均で、決して多くはありません。

残念なことにアルコール依存症は否認の病であるため、自ら進んで自助グループに来られることは皆無です。そのため我々断酒会、専門病院、行政が連携して退院した患者さんへの支援活動をしています。また市内の高校生への飲酒の講演会、啓発パンフレットの配布等で社会に向けて発信を続けています。

昨年度、「長野県こころの医療センター 駒ヶ根」がアルコール依存症治療拠点機関として認定されたことで一層の期待をしています。

### 私が断酒会に入会したきっかけ

私が60歳になる前のある夜のことでした。飲酒で朦朧としている私のところに長男と妻がきて「親父が酒を好きなのは分かっている。どうしても止めろとは言わない、飲みたければ今夜からお袋は俺の家に連れて帰るから、好きなだけ飲めばいい!」と言われました。

自分でもこのまま飲み続けていたら65歳までには死ぬだろうとも思っていました。世間の皆に「土屋も酒でくたばった」と思われるのも嫌で、家族の協力を得て断酒会に参加したのがきっかけです。

最初はこんなことで酒をやめられるのかと不安でしたが、他の方の酒害体験談が自分と重なること、また参加を続けることがアルコール依存症を学ぶことになり、断酒につながっています。今現在も妻と二人三脚で16年間、断酒継続をしています。

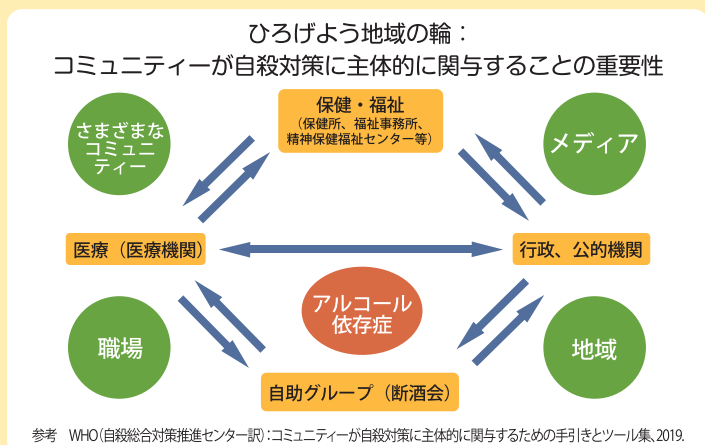
依存症は進行性の病気で、再飲酒すれば前よりもひどい状態になります。20年以上も止めていたのに再入院してしまった人がいました。泥酔した息子に父親が火をかけて殺害し、夫婦は墓場で無理心中をした悲惨な事件もありました。

経験上、家族と一緒に参加される方は断酒成功が各段に期待できます。断酒会に参加することの積み重ねで、妻や仲間たちと共に今後も酒の無い、平穏な明るい生活を送りたいと思っています。



あずみ野断酒会

[例会日] 水曜日 [家族会] 第1,3水曜日 代表 土屋 080-5108-6972  
定例会場所 豊科保健センター2F ☎ 0263-72-5800



## 自殺予防講演会 「香山リカさん」－ほっとする話－

2022年2月5日、小雪の舞う土曜日、JA長野県ビルで講演を聴いた。大学受験に2度失敗された経験、思い通りにならなかったことも後になって良かったのかなと思えたこと。診察室や幅広い活動でさまざまな人と生き方に出会った経験から語り出された。

「あなたの生きづらさはどこから・・・」目の前の一人に耳を傾けて受け止めたお話しに、「そうだよなー」「そうなんだ」「そうかも知れない」「なるほど」と引き込まれていく。コロナ前にはストレスや悩みがあっても何気ない気休めや気分転換が身近にあった。ところが得体の知れないコロナで外出が制限され楽しみを自粛して気持ちを表出できなくなっていく。代わりに沼の底に潜むかもしれない恐れが表面化した。コロナ寛解後もブレインフォグ(頭にモヤがかかった状態)や将来への不安におびえ、非感染者へ染すかもしれないと思う恐怖症。新しい仕事や留学をあきらめる人生の切断。ネット産業は繁栄し貧富格差がいつきに拡大する一方で、いったん足を滑らせるとやり直しがたい世界。見知らぬ人を巻き込む拡大自殺。「生まれてこなければよかった。産まない方がよい」という反出生主義。自己肯定感の低さを自己有用感に転換しようとする教育界のワナ。生きづらさがあちこちにある。元気な犬が老犬を見て「おれも3年後は老いぼれていくのか」と面白い喩え。ジョンレノンのイマジンを思い浮かべた。人間の想像力はまだ健在だ。孫がワクチン会場まで送ってくれたと喜ぶおばあちゃん。自殺願望の若者に耳を傾けてくれたホームレスの人。誰かが使ってくれたら嬉しいと靴下を繕っている人。ちょっとした約束や楽しみで明日まで生きてみようと思っても変化する。意味ある人生、役に立つ人生という縛りに囚われていない「産まれてきたから生きている」人もいる。人様目線ではなく自分をちょっと大切に、少しおだててみる。くつろいだ生き方もなくはない。だんだん心がほぐされていった。長野いのちの電話最初のYouTube 生配信。トラブルもあったが新しい試みでもあった。



香山リカさん



長野県の高校生の自殺について考える



長野いのちの電話  
理事長  
**山田 祐司**

皆様はご存知でしょうか。長野県では、高校生の自殺が多いことを。

自殺者数統計である警察庁統計によると、平成二十八年から令和二年までの五年間に長野県内で自殺した未成年者は五十四人で、中学生が六人で全体の十二%、高校生が三十六人で全体の六十六・七%で、高校生の割合は全国平均よりも二十五・五ポイント高いものでした。長野県内の未成年者の自殺者数は、毎年全国平均を上回っています。

この現状を何とかしなくてはと思うのですが、画期的な解決策はみつかりません。しかしながら、まずは現状を認識することから始めなくてはなりません。現状を認識することによって、我々医師のすぐ傍らに死に傾く高校生がいることを認識することが大切なのではないでしょうか。

皆様はご存知でしょうか。人は変わることができないことを。

私は、高校生の頃に習った平家物語の冒頭

の部分に心に残っています。平家物語の冒頭には、「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」と記されています。「ここに記されている「無常」は、「常ならず」「これまで経験則からは導くことができないこと」なのだと思います。この世には不条理が起きます。なぜだかわからないのですが不条理なことが起きます。今ウクライナで起きていることも、この世の不条理です。死に傾く高校生にもきっとこの不条理が起きているでしょう。その不条理に押しつぶされそうになりながら、死に傾いているのだらうと思うのです。しかしながら、この世の不条理を嘆いてみたところで、この世は変わりません。この世の不条理をどうとらえるのか、その捉え方を変えていくしか方法はないのです。「この世の不条理の捉え方を変えること」によって人は変わることができるのです。私たちは死に傾く高校生に「この世の不条理の捉え方を変えること」ができるように寄り添い、生きる力を取り戻すことができるように支えることができると信じたいと思います。

長野いのちの電話は自殺に傾く方に寄り添うことを目指したいと思います。一人でも多くの若者が、長野いのちの電話に相談することで、生きる力を取り戻すことができるようになることを祈ってやみません。



事務局日誌より

(2021年11月1日～2022年5月31日)

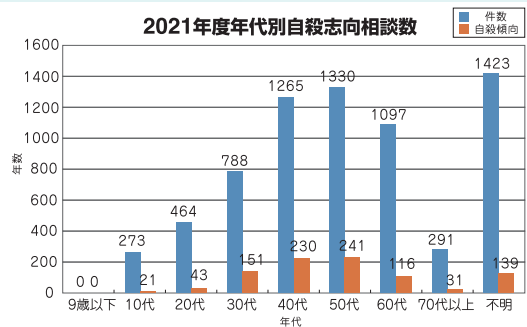
- 2021年**
- 11月17日 運営委員会
  - 12月15日 運営委員会
  - 12月20～23日 広報誌Vol.59冬号発送配布作業

- 2022年**
- 1月8日 24期電話相談員認定式
  - 1月19日 運営委員会
  - 2月5日 自殺予防講演会(講師:香山リカ氏 JA長野県ビル)
  - 2月16日 運営委員会

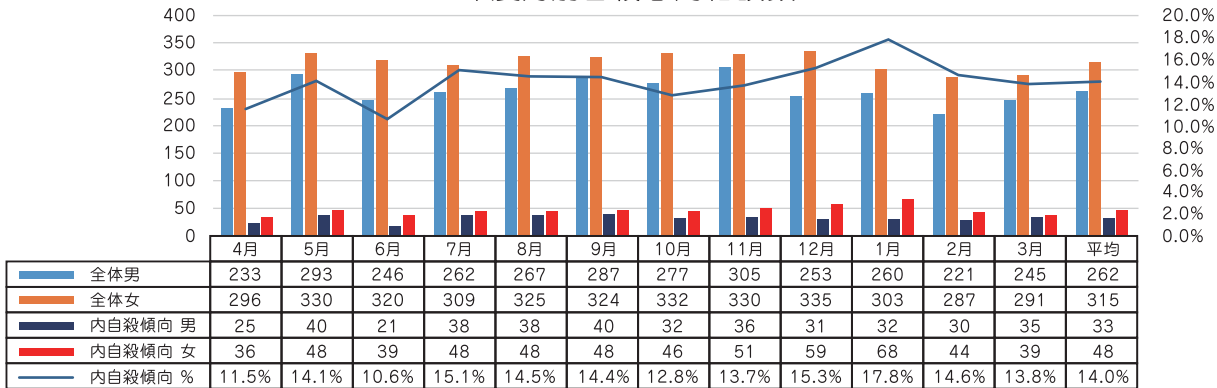
- 3月5日 関東甲信越センターブロック会議
- 3月12日 理事会
- 3月16日 運営委員会
- 4月2日 第25期電話相談員養成講座・2022年度公開講座開講
- 4月20日 運営委員会
- 4月24日 評議員会
- 5月13日 会計監査
- 5月15日 理事会
- 5月18日 運営委員会

# 2021年度電話相談現状

- 相談件数・・・6,931 男性：3,149 女性：3,782
- 自殺志向・・・972 (14%) 男性：398 (12.6%) 女性：574 (15.1%)



## 2021年度月別自殺志向相談数



## 2021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。2021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) 畔上 博子/坂口 耕/中島 重治/原山 仁美/元島 由紀子/若山 由美子  
 B ( 5,000円) 上田 光子/川俣 智洋(2口)/小泉 博之/左治木 仁子/常田 徳子/西村 久代(2口)/渡辺 典子  
 C ( 10,000円) 柄澤 重登(2口)/柄澤 壮重(4口)/北川原 久美子/島津 晃/竹重 博子/塚田 良夫/松村 隆(3口)
- 法人団体会員 D ( 10,000円) Rギャラリー/(一社)安曇野市医師会/(医)桂山会 赤川浩一/(株)長野ジャシイ  
 (株)前田製作所/(一社)松本市医師会  
 E ( 30,000円) 轟医院 轟 清志  
 H (200,000円) (医)愛和会 愛和病院 山田 祐司/(株)本久/倉石 和明  
 I (300,000円) (医)愛和会 愛和病院 山田 祐司/(株)本久/倉石 和明
- 合計 1,793,000円でした。

### 一般寄付

- |                |                 |                  |                 |                 |
|----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|
| 姉崎 敏行          | 笠原 忠夫           | 白井 信子            | 日本基督教団 長野県町教会   | 間宮 淳子           |
| 新井 一郎          | カトリック長野教会 福祉委員会 | 鈴木 佳代            | 日本基督教団 長野本郷教会   | 丸山恵津子           |
| 五十嵐祀江          | 香山 孝子           | 住吉耳鼻咽喉科医院 宮下 善和  | 日本基督教団 松本教会     | 丸山 守夫           |
| 市川 澄夫          | 柄澤 良子           | 清家 秋子            | 日本基督教団松本筑摩野伝道所  | 三浦 園子           |
| 一ノ瀬久子          | 川俣はるみ           | 種田 敏子            | 日本キリスト合同教会 屋代教会 | 山田 祐司           |
| 一之瀬礼子          | 国政榎子            | 中堂 暁美            | 橋爪 長三           | 横澤内科医院 横澤 厚信    |
| 市村あけ美          | 久保田紀子           | 塚田とめお            | 藤澤まさ江           | 鷲沢 明            |
| 井出 幸子          | 松本ソソククラブ        | 寺島真知子            | (有)藤澤石材 藤澤良二郎   | 渡辺 典子           |
| 猪瀬 啓子          | 児玉 忠志           | 豊田 光子            | 富士見高原教会         |                 |
| 上田腎臓クリニック      | 後藤 洋子           | 長野聖教主教会 女性のつどい   | 復活之キリスト 穂高教会    | 匿名 4名           |
| 上原 和子          | 小林いく子           | 日本基督教団 長野県町教会婦人会 | 古内みづほ           | 合計 877,703円でした。 |
| 宇津 岳史          | 小林 信や           | 日本キリスト教会 上田教会    | 穂刈 紀雄           |                 |
| 大草 薫           | 小柳産業(株)         | 上田新参町教会 野の花会     | 前島 晴美           |                 |
| 長田 禮子          | 佐藤 豊子           | 宗教法人 日本基督教団 小諸教会 | 真崎 恭子           |                 |
| オフィスマーシャ 成田 道子 | 島津 晃            | 日本基督教団 須坂教会      | 松村さおり           |                 |
| (医)おぶせの里クリニック  | 清水 一夫           | 日本基督教団 田園調布教会    | 松村 隆            |                 |

**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	団体法	D. 10,000円	E. 30,000円
人	B. 5,000円	会費員	F. 50,000円	G. 100,000円
	C. 10,000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

# 松本事務局建築募金のお願い

### 松本事務局移転新築へ

長野いのちの電話では、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、松本事務局を拡充することとしました。現在、長野いのちの電話は11時～22時までの電話対応のシフトを組んでいますが、相談員の家庭の事情や高齢化に伴う辞退で十分な体制が組めず、全ての電話を受けられない状況となっています。さらに、毎日の電話相談に加え、毎月10日の自殺予防フリーダイヤルも相談員を必要としています。

これまで、北信地域に偏りがちな相談員を松本を中心とした中信・南信・東信地域に拡大し、広く相談員を募集し相談体制の充実を図るために、松本事務局を拡充することとしました。

資金は遺贈としていただいた寄付金を基に、不足分の募金をお願いすることとしました。皆様のご支援をお願いいたします。

目標 1千万円

土地購入費：1,300万円

建築費他：1,700万円

合計：3,000万円

#### 振込先：

八十二銀行本店（普）764809

長野県信用組合本店（普）8288780

長野信用金庫七瀬支店（普）0426028

#### 名義：

社会福祉法人長野いのちの電話

※振込用紙をご利用ください。

- ・「松本建築募金」に〇印をつけてください。
- ・寄付金控除、法人は損金算入ができます。

## 2022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（有料）は毎日行っています。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)

「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)

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。