

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  
Winter  
Vol. **61** 冬



〈いのちの発信〉

性同一性障がい当事者が語る、半世紀を超える苦悩  
「長岡春奈 物語」

「よりそい」 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

# このちの 発信

性同一性障がい当事者が語る  
半世紀を越す苦悩

## 「長岡春奈 物語」



長野県人権教育講師  
LGBT 啓発講師  
長岡 春奈

一九五九年(昭和三十四年)七月誕生。男の子の誕生で、家族・親戚から喜ばれ、祖父が「政幸」と名付ける。

### 保育園卒園まで

着る物の多くは、近所の女の子のお下がりであったが、わたしは自分のことを、「女の子」だと自覚していたので、女物を着ることが当然だと思っていたし、嬉しかった。ただ、母も、保育士さんも、いくら頼んでも、スカート履かせてくれない。でも、わたしは、「どうしてダメなの。スカートを履きたい」と、夕夕をこね、母や、保育士さんを困らせた。

### 小学生のころ

おじいちゃんに、赤いランドセルをお願いして、「わかった」と言ったのに、届いたランドセルは黒色で悲しかった。

相変わらず、女の子のお下がりを着て、学校に通っていたが、私の言動から、「おとこおんなだ」と言われ、いじめを受けた。「だって、わたしは女の子だもん」と思いながらも、言い返せなかった。

トイレや、身体測定などが、男女別々になり、『わたしだって女の子なのに』と思いがながらも、女の子の列に入れない、自分が辛かった。

高学年になっても、いじめは続いた。集団での無視、悪口、物かくしをされ、辛かった。

わたしは、担任の先生や、強い女の子に助けを求めたが、そのことがいじめを加速させ、ますます、男の子からのいじめが多くなってしまった。

修学旅行、遠足、音楽会など、いろいろな行事があったが、楽しい思い出は、なにも残っていない。

### 中学生のころ

貧しい中、両親が、お金を工面して買ってくれた、男子の学生服や、体操着を着るのがイヤだった。あたしは、女子用のブレザー、ブラウス、スカート、運動着が着たかったのに。

同じ小学校から入学した生徒も多く、一学期も終わらないうちに、わたしは、クラスのほとんどの人からの、いじめの的になってしまった。小学校ではなかった、暴力的ないじめも受けるようになった。

二年生のとき、男子から、更衣室に来るように言われ、女の子っぽい仕草のわたしに、「これに着

替えるんだ」と、女子のブラウスと、スカートを渡された。「イヤよ」と言うと、何度も文句を言われた。それでも、着ないでいると、無理やり、脱がされ、女子の制服を着させられた。そして、「やつぱり、こいつは女だ、女だ」と笑って、隣のクラスまで連れて行かれ、見せ者にされた。わたしは、女の子だけれど、いじめで、女子の制服を着せられることはイヤだし、悔しかった。

その数日後、「わたし、そんなに強くないよ。本当の女の子だったら、いじめられなかったのにね」と、左手首に小刀をあてた。死に方がわからず、死ぬことはできなかったが、血はたくさん出た。あまりの痛さに、自分で治療をし、翌日も学校に行つたが、「わたしは、死ぬこともできない情けない人間だわ」と、自分のことを徹底的に責め、二回目の自殺を覚悟した。

この後、わたしは、担任の先生から声を掛けられ、「わたしは一人じゃないわ」と理解し、生きる勇気を持ち、進学することを決めた。もちろん、卒業まで、いじめは続いたが、「一人じゃないわ」と言つて気持ちから、頑張ることができた。

小学校以上に、楽しい思い出は、なにひとつ残っていない、いじめ抜かれた中学生時代だった。



しかし、どんなにいじめられても、わたしは学校に通い、希望する学校に進学した。

### 高校生のころ

わたしは、中学担任のアドバイスを受け、わたしをいじめた生徒たちが行かない、隣の市の高校に進学した。制服がなく、女子生徒が七割と言う学校だった。フォークソングが、最も流行した時代だったので、長髪で、女の子っぽい服装で通学しても変に思われず、先生から叱られることもなく、性別を意識しないで、高校生活を送ることができた。

この高校時代、自分の一生にかかわる、大きな出来事が二つあった。

一つは、生涯の友となる、女子と知り合えたこと。彼女は、わたしのことを、女子として認めてくれた。彼女には勉強のこと、個人的なこと、何でも相談できた。五十歳を越えたわたしが、性同一性障がいの治療を始めると告白すると、「ずっと応援しているからね」と、心から理解してくれた。

二つ目は、運動部の先輩を好きになったこと。男子を真剣に好きになり、「やっぱりわたしは、女の子なの」と、心と、体の性別の不一致をうらみ、「好き」と、伝えることが出来ない切なさに胸を痛めた。

学生らしい、楽しい高校時代を過ごしたわたしは、家計を助けるために、進学せず地元大手企業に就職した。

### 社会人になって

就職して五年後、東京に転勤。そのまた五年後には海外駐在となった。私は、会社には男の姿で通勤したが、アパートでは常時、女の子の姿で過ごした。また、外出は、中性的な女物を着て出掛けた。「これが本当のわたしの姿なの」と、嬉しくて、楽しかったが、同時に、「なぜ、心は女の子なのに、体が男なの」と、性別に対する、強烈な違和感に耐えられなくなっていく。

二〇〇七年（平成十九年）、父が肝不全で他界。七十五歳の若い死だった。父の息子として産まれたわたしが、父の娘として送ってあげたかったが、かなわなかった。

父の死から数年後、わたしは、性同一性障がいの治療を開始することを決断し、カミングアウトの方法も考えた。何も言わず、変質者だと思われて生きていくくらいなら、恥ずかしい思いをしても、「わたしは、性同一性障がいの当事者」と、告白する方がいい。

そして、二〇一一年、母に話した。母は、とても驚いた様子だったが、わたしから、半世紀を超える苦悩を説明すると、「女になっても、自分の子どもであることに変わりはない。母と、娘で、今まで以上に、仲良く過ごしていきたいと思います」と、涙を流して、理解してくれた。

その後、専門の精神科に通院し、性別適合手術を受けることが決まった。わたしは、母に報告し、お墓に行き、父にも報告した。

「ふっちゃん、怒っているかしらね……」と、わ

たしが言つと、「つうん、『優しい、いい娘になるんだぞ』って、笑っていたよ」って、母が言ってくれた。多分、生まれて初めてだと思っけれど、母の胸に顔をうずめて思い切り泣いた。

二〇一二年六月十八日、手術はうまく行き、一ヶ月後、裁判所から、性別の変更を認めるとの審判結果が届いた。

わたしは、やっと女の子に戻れた。すぐに会社に報告し、女子社員「春奈」が誕生した。

春奈は、今、児童館で、子どものお世話をすお仕事をしている。子どもに関わるお仕事は、春奈があこがれていたお仕事を生きがいだ。半世紀を過ぎ、やっとつかめた自分らしさ。母と二人、毎日を大切に生きていきたい。

#### ●長岡春奈（ながおかはるな）プロフィール

長野県人権教育講師、LGBT啓発講師  
県内の小中高生徒、教師、PTA、行政、LGBT当事者・家族などへ年間五十回程講演会、相談、ワークショップなどを精力的に活動中。

六歳（幼稚園児）の頃、体と性別の不一致を自覚。小中学校時代に壮絶ないじめを受け、自殺未遂をする。

性別を意識せずに過ごせた高校時代を経て、地元一流企業に入社し三十五年間勤務。

二〇〇七年性別変更可能の特例法が施行され、性別変更を決意。

四十七歳の時に性同一性障害の治療を開始し、社内にかミングアウトしたが差別的身上登録で退職を決意。

その後は松本市職員を経て現在は児童館職員として働いている。



## いのちと向き合う日々 性別は「グラデーション」

男性と女性という二つの性別がこれまで当たり前とわれてきました。  
しかし、男女の性別の境界線はあいまいなもので、だれもがそのどこかに位置しているとの研究が進んでいます。  
(2022年 11/13信濃毎日新聞)  
男女の性別に当てはまらないことを、誰にも、家族にも言えないこととして悩んできた人々が大勢います。思春期に多様な性のことでその悩みをいのちの電話で打ち明けた若者もいました。かつては、いのちの電話だけが話をだまって聞いてくれて自殺をせずにすみましたという声も聞きましたが、今は以下のような様々な相談窓口が設けられています。

### 「LGBTQ」とは？ 性の多様性を表す、代表的なことばです。



- L** レズビアン..... こころの性が女性で好きになる性も女性
- G** ゲイ..... こころの性が男性で好きになる性も男性
- B** バイセクシャル..... 好きになる性が男性・女性両方に向く
- T** トランスジェンダー... こころの性とからだの性とが一致しない人
- Q** クエスチョニング..... 性的指向や性自認が明確でない、または決めてない人

### パートナーシップ宣誓制度について

**松本市** ~2021年4月1日から開始~  
**長野市** ~2022年12月1日から導入~

制度の詳細は、各市のホームページをご覧ください。

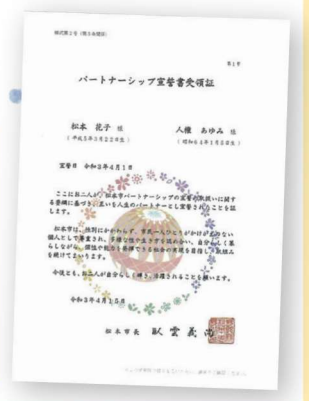
松本市ホームページ  
はこちら



長野市ホームページ  
はこちら



一方または双方が性的マイノリティであるお二人が、お互いを人生のパートナーとして、責任を持ち協力し合う関係であることを宣誓し、その宣誓を市が受け止め、受領証・受領カードを交付するものです。



### 性の多様性に関する相談窓口、関係団体等連絡先

<p><b>Rainbow fellows Nagano</b></p> <p>長野県内のLGBT・セクシャルマイノリティの方々が、より生きやすく、安心して暮らすための活動をしている団体です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホームページ rainbowfellows.net/</li> </ul> 	<p><b>長野県人権啓発センター</b></p> <p><b>TEL.026-274-3232</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・8時30分～17時15分</li> <li>・休館日 毎週月曜日(振替休日除く)</li> <li>祝日の翌日(土日祝日は開館)</li> </ul>	<p><b>「よりそいホットライン」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セクシャルマイノリティ専用回線 (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)</li> <li>年中無休24時間</li> <li><b>TEL.0120-279-338</b></li> <li>フリーダイヤルガイダンスの後に4番を押す</li> </ul>
<p><b>法務省人権擁護局</b></p> <p>みんなの人権110番</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネット人権相談 http://www.jinken.go.jp/</li> </ul> <p><b>TEL.0570-003-110</b></p> 	<p><b>長野地方法務局 松本支局</b></p> <p>〒390-0877 松本市沢村2丁目12番46号</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平日8時30分～17時15分</li> </ul> <p><b>TEL.0263-32-2571</b></p>	<p><b>松本市心と生き方の相談(予約制)</b></p> <p>〒390-0811 松本市中央1丁目18番1号 Mウイング3階 パレア松本</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平日8時30分～17時15分</li> </ul> <p><b>TEL.0263-39-1105</b></p>



## 松本事務局 ただ今建築中!

1994年長野いのちの電話が開局し、1996年からは松本市で和室8畳二間を借りて「松本分室」として相談活動を続けてきました。しかし通話音の遮断も十分な空調もなく、逐次改善を試みてきましたが、コロナ時代にボランティアの健康を十分に配慮することはできません。

幸い、遺贈金を頂くことが出来たので、松本に自前の施設を新築することになりました。電話相談にいくつかのブースを設け、仕切壁には大きな窓を設けて、担当者同士の顔が確認でき、遮音と換気を意識した設計、事務と電話スペースの壁にも窓を設けて連絡がしやすく、ボランティアの交流や休息ができる間取りになっています。

今後は「分室」ではなく「松本事務局」として、長野事務局同様に運営業務や養成講座も順次実施出来るように進めていきます。松本は地理的には長野県の中心に位置し、中信、南信に居住される方々が松本事務局でのいのちの電話のボランティアに加わって下さることを期待しています。



### 松本市を会場に 26期相談員養成講座

2023年度春の第26期相談員養成講座は松本市でも開催予定。養成講座の1～8回は一般公開で行います。

公開講座は研修会場の講義と同時にネットでオンライン参加ができるようにします。

関心のある方はお問合せください。

**長野いのちの電話事務局 026-225-1000 Email:inochi.nagano@gmail.com**

### 松本新事務局 備品寄付のお願い

建築募金もお願いしていますが、事務局で使う会議机、椅子、事務机、キャビネットケース等を募集しています。

事務所の閉鎖等でまだ使える機器がありましたらご一報ください。新品の寄贈も歓迎いたします。皆様のご支援をお願いいたします。

## ウサギと暮らす

住宅事情で犬が飼えなくなってきたから、我が家にはウサギがいます。今いる子は、ネザーランドドワーフという種類の1歳の男の子で「ロクちゃん」と呼ばれています。

ペットの効能は、なんと  
言ってもカワイイこと。見ているだけで飽きないし、

触るとモフモフして、本当に癒やされます。愛情を持って接すると、なついて本当にカワイイ。

ロクちゃんがやってくる前には「ななちゃん」というミニウサギの女の子がいました。飼ってみる前は「ウサギ」という生き物はひとへくりでしたが、個性の違いに驚かされま  
す。ななちゃんは1日分のえさを1日かけて食べたのに、ロクちゃんは3時間ほどで食べきってしまいます。ななちゃんは絶対抱っこをさせてくれなかったけど、ロクちゃんは平気です。共通点は、眉間をなでられるのが好きなこと。  
。ペンペン。ペンペンに効果的なことは、新しいペットを飼うこと。とこのことごとく、お世話ができる限りは、ウサギとの生活が続きます。



相談員 M・S

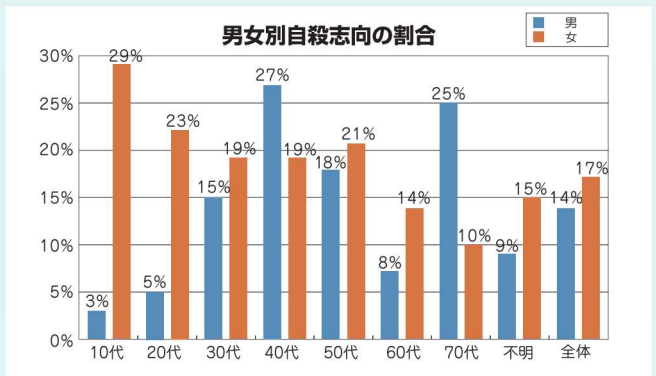
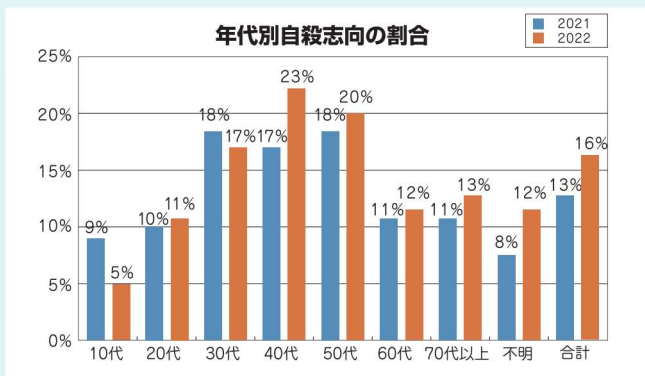
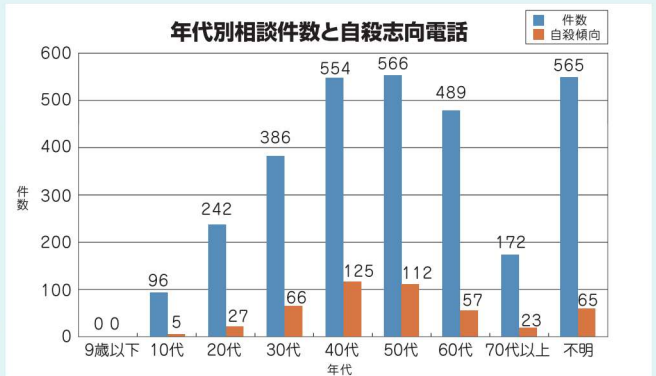
## 電話相談の状況

2022年4月から2022年9月末まで



	相談件数	自殺傾向	率
男性	1,455	203	14.0%
女性	1,615	277	17.2%
合計	3,070	480	15.6%

### ●年代別相談件数



- ・前年に比べ、自殺志向電話が全体で3%上昇
- ・年代では40代、50代、70代で増加
- ・10代は減少

- ・10代、20代の女性の相談件数は少ないが、2割から3割が自殺志向
- ・40代、70代男性の4分の1が自殺志向





# 事務局日誌より

(2022年6月1日～2022年10月31日)

6月 6日	第25期電話相談員受講者申込締切り	8月18日	松本事務局設計ミーティング
6月11日	2022年度公開講座終了	8月19日	長野市自殺対策ネットワーク会議 (長野市保健所 1名参加)
6月14日	松本事務局設計ミーティング	9月 3日	松本事務局建築契約取り交わし(松本)
6月15日	運営委員会	9月10日	第25期電話相談員養成講座1日研修会 (ホクト文化会館)
6月19日	連盟主催研修担当者研修会[オンライン2名参加]	9月14日	曹洞宗婦人会研修会へ講師派遣 (松本 松村隆事務局長)
6月24日	松本事務局設計ミーティング	9月21日	運営委員会
6月25日	第25期電話相談員養成講座受講申込者面接	10月18日	松本事務局棟上げ式
6月26日	評議員会	10月19日	運営委員会
7月 2日	第25期電話相談員養成講座開講	10月21日	松本事務局電話関係配線打合せ(松本)
7月4～29日	広報誌vol.60号発送作業	10月20日	松本ゾンタクラブ寄付金贈呈式
7月12日	長野県犯罪被害者支援連絡協議会 (県庁 1名参加)		
7月20日	運営委員会		
8月17日	運営委員会		

## 2022年度上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年度上半期(4月～9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) 田淵 すみ子/坂口 耕/古内 みづほ/田中 高政/松田 智恵子/山崎 茂樹(2口)	
	B ( 5,000円) 常田 徳子/殖栗 信夫/木藤 君江(2口)/高橋 英美/左治木 仁子	
	C ( 10,000円) 塚田 良夫/長田 禮子/田中 誠/返町 賢治/平林 道子/加藤 久雄(10口)/森 正江(2口)/川俣 智洋(2口)	
法人団体会員	D ( 10,000円) (株)長野ジャシイ/(一社)須高医師会/信州煙火工業(株)/(株)シューマート代表取締役 霜田清 (一社)松本市医師会/上田市医師会	
	E ( 30,000円) 長野県平和・人権・環境労働組合会議/(一社)更級医師会/(株)システックス	
	F ( 50,000円) (株)八十二銀行 総務部	合計 441,000円でした。

### 一般寄付

新井 一郎	金木美知子	中堂 暁美	穂苅 行貴
安楽寺	川俣はるみ	塚田とめお	眞崎 恭子
池田クリニック 池田三知代	久保田紀子	テラウチ アキコ	間宮 淳子
市川 澄夫	小林 瑞枝	寺島真知子	丸山 守夫
一之瀬礼子	小山 光代	徳武美和子	丸山恵津子
今井 順子	坂口 幸治	中島 麻子	三田 コト
上田腎臓クリニック	佐藤 豊子	西澤のり子	望月 正子
上原 和子	滋野 眞	医)花と実 栗の木診療所 所長 内坂徹	ヤナギサワ アキコ
小穴 順子	清水 一夫	平林 裕至	ヤナギサワ コウスケ
大草 薫	白井 信子	服田 正子	山田 祐司
小幡美和子	住吉耳鼻咽喉科医院 宮下善和	藤澤まさ江	吉原与志子
オフィスマーシャ 成田道子	武井 祥子	降旗ちとせ	匿名 6名
医)おぶせの里クリニック	田玉 逸男	古内みづほ	合計 551,500円でした。

### 松本建築募金

畔上 博子	一ノ瀬久子	小幡美和子	小林富美子	小林 信や
返町 賢治	高橋 英美	滝田ひろ子	武井 祥子	檀原 美奈
津田 春彦	土田 安子	中島 正友	塙 正文	藤井 克治
平林 道子	藤田 雅子	山崎 茂樹	山田 祐司	合計 3,168,000円でした。

## 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	団 体 会 員	D. 10,000円	E. 30,000円
	B. 5,000円		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



# 第26期電話相談養成講座

期 間 2023年6月3日～2024年5月25日(土曜 月3回 13:30～15:30)

会 場 長野市・松本市

応募資格 20歳以上の方(2023年4月1日現在)、養成講座を8割以上受講できる方で、相談員認定後は月2回の相談電話と月1回の継続研修に参加できる方。

受講料 無料(登録費、宿泊研修費は別途必要です。)

詳しくは長野いのちの電話のホームページをご覧ください。

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

## 松本事務局建築募金のお願い

中中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、松本事務局を移転新築することとしました。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目指します。

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

指定の振込用紙を請求ください。

- ・「建築募金」に〇をつけてください。
- ・2万円以上は税控除が受けられます。

振込先は通常の寄付口座です。

## 年末年始募金のお願い

コロナは第8波に入り物価高も重なる中、生きにくさを感じ、昨年よりも自殺志向の電話が増えています。特に40代から70代の女性にその傾向が見られます。

また、3年前の台風19号災害の後、復興にめどがついた方と先行きが見えない方に、これから分かれていきます。

これまでの被災地では、被災後3年目からの自殺者が多く見られます。

いのちの電話は皆さんの会費、寄付で運営されています。

多くの皆様のご支援をお願いいたします。

社会福祉法人

長野いのちの電話 事務局 TEL 026-225-1000 / FAX 026-225-6139 (平日10時～16時)  
ホームページ <http://www.naganolifeline.com/>

### 募金入金口座番号

- 八十二銀行本店 普 No.764809
- 長野県信用組合本店 普 No.8288780
- 長野信用金庫七瀬支店 普 No.0426028

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)

なやみ こころ  
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。