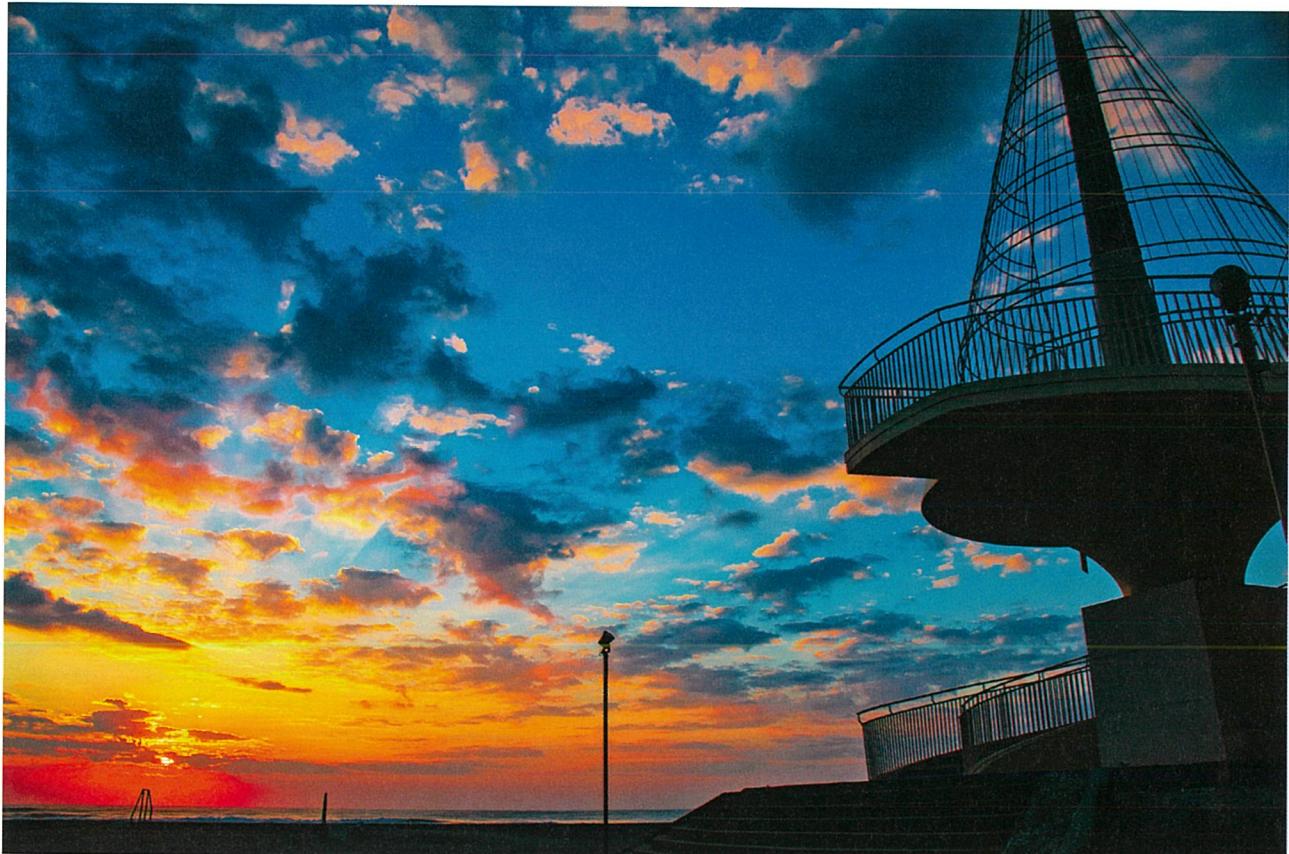


# いのちの電話・ちば

社会福祉法人 千葉いのちの電話 広報誌

2021.11.10／第74号



不動堂海岸の九十九里ビーチタワーの朝焼け ©唐尾浩一

## 故郷は去るもの 親は捨てるもの

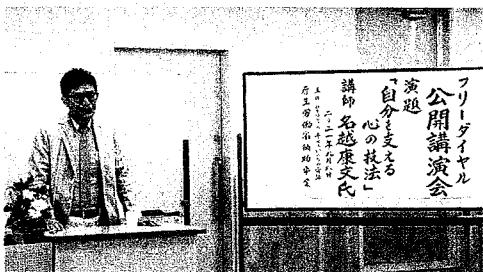
もう何年も前のことになるが、新聞の夕刊でこのタイトルを見た時、ほっとした。こんなことを思うのは罰当たりで後ろめたいのだが、私だけじゃないと思ったからである。

いのちの電話の研修で「世の中の殺人事件の8割は、親子、配偶者、恋人など近しい関係の間で起きているのですよ」と聞かされ、なるほどと思った。十年以上前になるが、毎晩、アイスクリームを食べるという女性の話を聞いたことがある。「アイスクリームは母のおつぱいなんです。80歳を過ぎた母にそれを求めて仕方ないことはわかつています。それでも毎日それを食べるのです」。お母さんが冷たい人だったのか、子どものおねだりが底なし沼のようだったのかはわからない。

いのちの電話には、家族関係に問題を抱えた人たちが電話をかけてくる。コロナ禍ではさらにこの問題が顕在化している。「そんな関係なら捨ててしまつてはどうですか?」と思わず言いたくなるが、それができないから苦しんでいるのだ。ただ、「捨てる」という選択肢もあることを、若い人には知つてもらいたい。「捨てた」後に見えてくる景色は違うし、もう一度繋ぎ直すことだってできる。

私の故郷の岡山出身の藤井風くんの歌に「キリがないからここで終わらすだけなのさもなけりや永遠に永遠に彷徨うザマ♪」というのである。コロナ禍で社会の追い風を受けて千葉いのちの電話のボランティアの応募は90通に及んだ。この風が一過性で終わらず、引き続き皆さんの関心を集め、ご支援を頂けたらと願う。ついでに藤井風くんの応援もよろしくお願ひします。

# 自分を支える心の技法



日時：令和3年9月6日（月）13:30～15:15

無観客で開催し、動画で令和3年9月16日～9月22日配信

講師 **名越 康文氏**

精神科医・評論家・相愛大学、高野山大学客員教授  
ラジオ・テレビで活躍。

## 気質

最近分かってきたことで、HSP（ハイリーセンシティブパーソン）－敏感すぎる人という概念があります。日本人の2～3割はHSPで、僕もややそうです。日本人は繊細で相手の感情を表情で察知できる特徴があります。以心伝心自体は素晴らしいのですが嫌われたと思うと心が疲弊します。さらに恥ずかしいことや辛いことは特に隠すので、心を開いていただくことがどれだけ大変なことか「いのちの電話」の方なら分かると思います。同じ情報をテレビで何度も放送すると、敏感でネガティブなことに振れやすい人はコメントーターや偉い先生がこんなに大変と言うのだからすごく大変だと思ってしまいます。情報を得る時には注意しないといけません。僕の臨床経験では、テレビをほぼ毎日見ている方とネットなどで満遍なく情報を得ている方とでは怖がり方が全く違います。受け取り方に個人差があり、気質が一人ひとり違うのです。これは心の問題として非常に由々しき問題です。

## 自肅

適切に怖がる、適切に対応することが大事だと言う先生もたくさんいます。その発言に勇気づけられて僕も「夏になつたら熱中症や他の感染症が起こりますよ。体が疲れてきたら抵抗力が落ちますよ。元気さやコンディションの良さが確実に病気から我々を守っていますよ。特に子供たちは、感性が成長する時期なのに家に引きこもられてどうするのですか」と言ってきましたが多勢に無勢でした。自肅は大切ですが自肅により他の病気になっていいのでしょうか。どんな病気もなつたら悲惨です。自殺も増えています。八百万（やおよろず）の悲惨な病気がたくさんあるのです。

## 変異

「うわ～またコロナが変異した」と新聞でも番組でも騒ぐ。なんで国民を驚かし脅かすのでしょうか。コロナウイルスはRNAウイルスなので変異するものなのです。RNAウイルスはそういう力で生き残ってきたのです。僕はワクチン反対ではありませんが、ワクチンを打ったために変異ウイルスが出てきたのです。これは自然のウイルスではありません。このウイルス騒動は、もはや自然な成り行きというものにはならない可能性があります。諸行無常の仏教の世界でいうと今日あった真実は明日には変わっているのです。この追っかけっこを続けるつもりでしょうか。自然には勝てません。自然を修正することはできるでしょうが完全に排除することは人間には出来ません。現実を見つめましょう、そこからしか未来は出てこないのでしょう。

## 換気

感染防止に大事なのは換気です。飛んで来た飛沫を避けるためにはお互いを仕切る柵も有効ですが、コロナはエアロゾルといって微粒な粒子で空中にふわふわと浮いています。その漂っているウイルスをそこに留めないためには換気がより重要なのです。

## 朝食・運動・睡眠

自然と相見互うのは自然免疫であり、自らの抵抗力を低めることがあるってはいけません。そのために健康を維持しコンディションを管理する必要があります。栄養はもちろんですが睡眠が重要です。良い睡眠をとるために朝の過ごし方から考えます。朝食は栄養のバランスを考えて摂る。（コーヒーは脱水作用があるので飲んだ後に水または白湯を一杯飲んでください）そして朝日を浴びる。光を浴びて運動する。運動も難しく考えず、バス停一駅二駅分歩くとか犬の散歩も最高です。朝から運動すると約14時間後にはメラトニンというホルモンが脳から出ると言われています。これが睡眠薬で、軽い睡眠障害ならこれで治る可能性があります。メラトニンの作用で熟睡して2時間以内に若返りホルモンが出るのです。睡眠は百薬の長なのです。

## 若返り

若返りとは毛細血管が若返るということです。太い血管が元気でも毛細血管が機能しなければ栄養分が色々な臓器に運ばれずに飢えてしまうわけです。毛細血管の拡張収縮に関係しているのは自律神経です。自律神経がダメージを受けると毛細血管もダメージを受けます。自律神経が復活すると毛細血管は弾力性を取り戻して栄養分を体中に行き渡らせて若返ります。自律神経には2種類あり、緊張させたり集中させる交感神経と、ホッとしたり眠くなる副交感神経があります。それぞれの神経にパワーがあります。うつ病の人は、交感神経と副交感神経の両方のパワーが落ちて、緊張することもリラックスすることもできなくなるので疲れているのに眠れないのです。自律神経が衰えてくると、うつや神経症の病気になっていくわけです。副交感神経は、男性は30代前半、女性は30代後半から老化はじめますが、運動していると素晴らしい状況で保たれるそうです。

情報はテレビだけでなくYouTubeや本などにも出ています。専門家の言うことを鵜呑みにせず根拠に基づいた情報を得て判断してください。理由もわからず不安になるのではなく現実を知り正しく怖がりましょう。

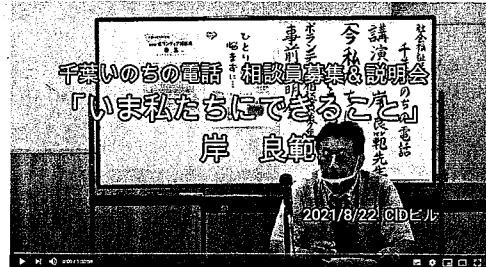
# いま私たちにできること

日時：令和3年8月22日（日）CIDビル

千葉いのちの電話HP (<https://www.chiba-inochi.jp>)  
から12月末まで動画配信中

講師 岸 良範 氏

福島学院大学教授・茨城大学名誉教授・臨床心理士



私たちにできることは、心を込めて相手の話を聞くことです。心を傾け、相手を案ずるという作業は相当の注意を心がけていなければできません。途中で口を挟んだり、説教したくなったり、相手を安心させるためではなく自己顕示のために聴いている人もいます。「相談された人が陥りがちな点とは?」「話を聞くときのポイントは?」など、岸先生が40分で解説します。

僕の名前は「良範」です。ブラックジョークとしかいいようがないですね。夢枕獏の「陰陽師」の第1巻で「人の名前というものは、親からもらった呪いだ」と言っています。「良い模範であってほしい」という眼差しの中で僕は育ってきました。ところが思春期あたりから青年期の始めにかけて、親や学校で教えてくれなかつた体験をいっぱいします。つまり身体の変化ですよね。どうにも自分の意識だけでは整理できない。自分の身体をどう生きるのか？その頃から自分の心の中をさまよい歩いて次第に自分が見えてくる。そんな時に、自分の話を聞いてくれる人がいかに必要かを感じましたね。

## 高校の国語の先生に初めて話を聞いてもらった

その時、話を聞いてもらうことがこんなにも心地よいものかと思いました。いいことも悪いことも含めてどんな自分でも受け入れてもらっている。僕は僕でいいんだという自尊感情が支えられる。孤立から救われ、他者と繋がっているという感覚が生まれる。人間はひとりでなんか生きていけないです。誰かときちんと繋がれる中で心の健康が保たれるのです。そうでないと、自分を支えてくれる人を探して「僕をもっとわかって、わかって」と際限のないおねだりをしてしまう。これは大人になってからも起こります。

## 馬鹿にしないで真剣に聞く

動画の中で「聴けない会話」と「創造的会話」をして

### 33期ボランティア相談員募集終了

昨年度の募集は中止でしたが、今年度は例年の約3倍の応募がありました。募集を行うボランティア増強部会では、昨年度から、「ボランティアの声」という

います。前者では相談された人は少なからず優越感を感じ、上座に座りたがる。来た人を弱い人とみなくなって、その人に教えを施すのが自分の仕事と思い、勝手に枠組みを決めてしまう。それは相手を馬鹿にしていることです。馬鹿にしないでフラットに聴くためには訓練が必要です。心を傾けて相手を知りたいと思う。知らないことは聴かないとわかりません。「そうですか。もう少しそう思われる事情を話してみてくれませんか」と聴いてみる。

## 創造的な会話とは

愚痴を聴くのは大事なことです。人の心は不思議なものです。さんざん誰かの悪口を言っていると、心の片側で別なことを考え始める。心ってひとつじゃないんですね。葛藤しながら自分の気持ちに気づいてくるのです。動画の「創造的会話」でも会社や先輩のせいにしていただけれども、新しいことにチャレンジすることから逃げている自分の問題に気づいていきます。話し合うことで自分の視野や価値観が広がり、創造的な世界が広がっていくのです。

## 「共通の未知」を悩み合う関係

「先生、どうしたらいいのでしょうか？」と問われることがあります。クライアントの未知の世界です。僕らは統計的な数字とか技術的なことは教えられるけれど、その人が将来どう生きていくのかなんて答えをもっていません。その時、思わずつぶやくのは「う～ん、どうしたらいいんでしょうね♪」ですよ。この時「未知」は二人の「共通の未知」になります。未知に関して両者の関係は対等になります。対等な二人が互いに悩み合い試行錯誤しながら新しい「知」に辿りつく。これを繰り返していく。僕はこれが「話を聞く」ということではないかと思います。

動画を配信したり、ガラ携をスマホに代え、グループラインやZOOM会議を始めたり、公開講演会をオンドマンドで開催しました。その甲斐もあって、33期は10/24から60名で養成講座第1課程を開始しました。

# 永年継続者へ感謝状

## ～ともにあゆんだ30年・20年・10年～

2021年度の永年継続者は2期1名、12期5名、22期11名の計17名。友田直人理事長の祝辞の後、代表者が感謝状と記念品を受け取りました。

今年度はコロナ感染予防の観点から式典を中止とし、少人数（2グループ）の座談会で、ともに活動してきた想いを語り合いました。

### 永年継続者座談会

1971年にスタートした「いのちの電話」（東京）の1期生でもある理事長も座談会に参加しました。当時人の話を聞くことが重要との認識から傾聴の学びには時間をかけ、心に残る想いは持ち帰れないので皆で話し合って癒していたそうです。

#### 相談員を目指したきっかけ

【T】当時小学校の特殊学級に関わっていた。お子さんのことで悩む母親の気持ちを無条件で拾い上げ、そのまま受け止めたいという想いから活動を始めた。

【M】リーマンショック時の一時金の有効活用先として「いのちの電話」の講習会を受講した。そのことが新たな自分自身の発見につながった。

【R】先輩からもらったチラシを見て、地域の活動の多くが見返りを求めている中、何も見返りを求めるない「いのちの電話」の活動姿勢に惹かれた。

【E】折り合いが悪かった実母を看病せざるを得なくなったがコミュニケーションがとれずに困っていた時に応募。ここで経験していくうちに何も話さなくても側にいるだけでいいと思えるようになった。

【Y】仕事をしている時は強い人間の側に立って仕事をしている自分を感じていた。今度は弱い人間の立場に立って活動したいと思うようになり、在職時に有休をとって研修を受け、早期退職して活動を始めた。

【I】在宅介護だった義母は看護師さんや施設の利用者さんとの会話が苦手だった。でも施設のお仲間が私を介して義母に話しかけて下さって、義母はショートステイにも行けるようになった。「話す」という体験をして私も良き話し相手になれるかと思っていた時に募集を知った。今も苦手意識があるから継続している。

【E】まだまだ電話を取る時は緊張しますよね。

【J】人と関わる仕事をしていて、話をすることで人って変わるし、自分自身も触発されていろいろなことを考えるようになると感じていた。そういう時に募集記事を見てきちんと学びたいと応募した。

【K】障害者施設から事務職に転職して人の関わりがなくなりさみしくなったのが活動のきっかけとなった。20年と言っても、母が倒れて休務したこともある。辞めなかつたのは日常と違った居場所や人との出会いがあったからと、休務したからこそ痛感している。

【N】子育てや仕事が一段落した時に募集記事を見た。1期の研修だけという気持ちで始めたが、周囲の方の姿勢や講義内容が素晴らしい、2期の研修につながった。偶然と言えば偶然だが、今は必然だったかなと。

【M】仕事柄、癌などで近く人が安らかに死を迎えるか対応に悩んでいた。「いのちの電話」は「死」から「生」へと思わせる電話だと思っていたので、その話術にずっと興味があって応募した。今は自分では経験できない生き方や体験を聴かせていただいている。

【M】高校生でボランティア活動を立ち上げ、社会人になって社会貢献をしたいとカウンセリングの勉強を始めた。使わないともったいないと思っていた時に新聞を見て応募した。

【N】ミニコミ紙で知った。精神的なことが社会問題化している頃でカウンセリングに興味があり応募した。最初は何を話したらいいのかと思っていたが、最近は一期一会の出会いで話を聴かせていただくということで落ち着いてきた。今は組織全体への関わりもあり、いろいろな経験から得るものも大きく、送り出してくれた家族には感謝している。

【T】母が認知症になり、父一人で対応するのは難しいので、自分が建築の仕事を辞めるという決断をした。

代わりとなる支えが自分には必要と思った時に、相談員の募集を知り応募した。

【N】 転勤族だったので、興味あることを継続してやれなかった。「いのちの電話」なら全国どこでも活動できるし、夜の研修なら受講できると応募した。最近は、電話を終えた後の切り替えができるようになった。継続研修で成長していく、支えられていることは大きい。

### 相談員を継続して今思うこと

【R】 活動日には絶対行かなければいけないと思っていたが、3.11の地震の時は結局行けなかった。コロナ禍など予測できないことはいつでも起こる。危機管理についてもボランティアだからこそしっかりと考えて活動したいと今改めて思う。

【Y】 もうすぐ75歳。この年になって、人ってそれだということがやっと分かってきた。相談者の方との会話、継続研修など、いのちの電話という特殊な集団に身を置いたからこそ自覚できたこと。これを本当の意味で体にしみこませられたら大変な収穫と思う。

【E】 「人はざくばらんでいいのよ。」と言われたことで自分が変わった。リラックスしていないと聞けない。言葉を聞くのは体で聞くことを感じている。

【J】 最初は気負いや役に立つことを言わなければという想いがあって話を聴いていた。相談者の方との会話や継続研修の積み重ねがあって、今は相談者の方と一緒にいることで、楽に話が聴けるようになってきた。

【N】 募集記事に目が留まった頃は、こうしなければと追われるよう仕事をし、子育てを頑張っていた。それが良いことも思っていた。いのちの電話という世界で、今まで身についた概念や価値観を10年ほどかけて緩めることができた。こんなに楽なことがあるということをここで教えてもらい、今に至っている。

【M】 コロナ禍の今、多くが閉まっているが、私にはここという居場所があって良かったと思う。3.11の時は翌日が当番だった。自分が行かないと泊まりの方が帰れないという想いだけで2時間自転車をこぎ続けた。本当に何があるかわからない。身体の不安も抱えており、10年も良く続いた。

【T】 3.11の時は泊まりの当番だった。翌日、次の当番の方が見えた時はほっとしたが、帰宅しながら大変な状況を知った。それが節目となってリスクを考えた危機対応策がとられるようになってきたと思う。

【T】 いろいろな方の役に立てれば活動し始めたが、役に立ったのは自分自身だった。相談者の方と向き合うのは自分自身だから、自分自身と向き合っているうちに、まとっていた鎧や武装していたものが落ちていた。ありのままの相談者の方と向き合うことがいかにほっとできるか、その機会をいただいてありのままの自分になってきた。まだ、途上と思うが。

【T】 先程、無条件に聴きたいと言ったが、先入観なく対応するということは大変なこと。まだ近づけていないと思う。それができるのはいつになるだろうか。いつまでここに来ることができるかわからないが、できることをやるしかないと始めている。

【T】 【Y】 相談者の方とこころの内が通じ合えた時、ふっと出た言葉を拾ってもらえた時は嬉しい。通じ合う喜びを与えてくれるところは他にはないのでは。

### 相談員養成基礎研修のこと

【E】 私達の研修は1年半で通常より短かったように思う。とりわけ宿泊研修は自己開示が目的だったがとても辛かった。

【M】 鎧を剥がさなくてはと思うが、信用できるかわからない理解もしていない相手に自分をさらけ出すのは難しく、仲良くなったりとされても辛かった。

【N】 鎧を剥がすというのは自己開示できる人のこと。自己開示できる人は他者を受け入れやすいので傾聴もできやすい人。人は自分を守るために鎧をついているので、弱い面を開示するのは訓練しないとできるものではない。最初から全部開示しなくてもよいのではないか。自然と解放できるようになる。

【N】 一人ひとり違うので、同じ研修を受けてもいろんな感じ方がある。いろんなことをやっていただくことでさらに成長していくたらと思う。



# ニュースな この日

1989年10月1日

この日の正午「千葉いのちの電話」が開局した。都川のほとり、蚕糸会館の地下の電話室で2人の相談員が電話を取った。最初の電話をとったのは、第1期生で、元相談員の佐藤千鶴さん。相棒の相談員と「さあ、行こう!」と声をかけあったという。「我を捨てても我は残る。けれども自分がなぜそこに座るのかを考えたら、自分の役割は自ずとわかってくる。電話をかけるという行動を起こした相手に、まっさらな自分で応じようと思った」と話す。

千葉いのちの電話は、2年間の設立準備期間を経て、蚕糸会館の地下で活動開始。写真は開局当日の10時に、地下の研修室で日下忠文前理事長や友田直人理事長、担当ボランティアや事務局員が手づくりの赤飯やお煮しめで開局を祝っている光景である。

24時間、365日、無報酬でボランティアが集まるのかという心配をよそに、第1回の養成講座の応募者は220人を超えた。1年の研修を終えて、認定された1期生134人に移籍者を加えて、154人が電話当番にあたったという。現在も1期生5人が電話を取り続けている。開



当日の朝、蚕糸会館地下の研修室で開局を祝った

局3か月で3,610件受信し、1日平均は40件。これはコロナ禍以前の2019年度の48件と大して変わらない。大きく違うのは、相談者の年代である。20代がトップで全体の25%を占める。2020年度の相談者の年代のトップは50代。20代は4.7%にとどまる。SNSなど使うメディアが変わってきたのも一因だろう。

また、最近の特徴の一つは、相談者の約半数が、「精神疾患の歴あり、疑い、治療中」であることだ。その中で生活保護を受けている人も少なくない。セーフティネットの水際で、あるいはそこに押し込められた人たちの声を聞くことがいのちの電話の使命の一つになっている。

自死遺族支援 公開講演会

## コロナ禍を生きる

〈誰もとりこぼさない共生社会の実現に向けて〉

講師：湯浅 誠氏

会場：アミュゼ柏

日時：2022年3月20日（日）13:30～15:20

定員：60名・無料

問合せ：千葉いのちの電話事務局 TEL 043-222-4416

\*コロナの状況で中止の場合は、録画配信となります。

主催 柏市  
千葉いのちの電話

プロフィール：社会活動家。東京大学特任教授。NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえ理事長。



### ご支援のお願い

- ◆一般寄付 金額は自由です。
- ◆維持会員 繼続的な支援は助かります。
  - ・個人会員 1口 2,000円
  - ・団体会員 1口 10,000円

千葉いのちの電話へのご寄付は、税額控除が受けられます。

- ◆千葉銀行県庁支店 004 普通 2115973
- ◆京葉銀行本店 080 普通 8897411
- ◆千葉興業銀行千葉支店 111 普通 6182171
- ◆千葉信用金庫本店 001 普通 0580786  
口座名 「社会福祉法人千葉いのちの電話  
理事長 友田直人」
- ◆郵便振替 00110-0-366563  
加入者名 社会福祉法人千葉いのちの電話

社会福祉法人  
**千葉いのちの電話**  
**千葉県いのちの電話協会**

事務局 〒260-0012 千葉市中央区本町3丁目1-16  
TEL.043-222-4416・4322 FAX.043-227-6911  
URL <http://www.chiba-inochi.jp/> E-mail ll-chiba@chiba-inochi.jp  
発行人 理事長 友田直人 編集：広報啓発イベント部会  
会長 橋本 妃壽奈

