社会福祉法人 千葉いのちの電話 広報誌

# いのちの電話・ちば

2022.6.10／第75号

水面に美しい花を咲かせる睡蓮©唐尾浩一

## 悲しい知らせ

千葉県いのちの電話協会　副会長　**吉成 庸子**

カーテンのすきまを通して太陽が優しい光を送ってきていた。連休の谷間の今日一日を好きな本を読んで過そうと思いながら私は窓を開き、五月の風を部屋の中に呼び込んだ。

その時、電話が鳴った。友人のNさんからだった。「驚かないで。俳優の渡辺裕之さんが亡くなったわよ」「えっ、ほんと?」ビックリして私は思わずそう叫んだ。十年近く前から、私はライフワークの一つとして、骨髄バンクのドナーを増やしたいと思い、『友情』というタイトルのお芝居を上演している。白血病になった女子中学生を支えるため、クラスメイト全員が自ら丸坊主になって励ますというお話だ。そして生徒を本当に可愛がるステキな先生が登場する。アメリカで本当にあったお話を元にしての舞台なのだそうだが、初演から評判がよく、すでに現在では七百回以上、上演されて毎回数多くの方々に感動を与えている。ここ二年近くコロナのため、私が手がけてはいないが、コロナの前に私が手がけた千葉公演での先生役が渡辺裕之さんなのだ。

スポーツマンで目の美しい二枚目で生徒に優しい先生を見事に演じてくださった。この公演は、現在の熊谷知事が市長の時で、ぶっつけ本番なのに、セリフも動きも完璧だし、それは素晴らしい舞台姿を観せてくださった。

新聞やネット報道でも「いのちの電話」の事がいっぱい報じられている。……渡辺さんの死を悲しみながら、私は「いのちの電話」の大切さを更に強く感じている。

命より重いものはないもの。

# コロナ禍を生きる

## ～誰も取りこぼさない共生社会の実現に向けて～

講師 湯浅　誠氏

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

### 名もなき支援もないと困る

３年前に母が死にたいと言い出しました。父は他界し、実家には母と兄が２人で暮らしていましたが、その兄が骨折したのです。兄は障害者で筋ジストロフィーという難病があり、手術には死のリスクが伴いました。50年間母の世話がなければ生きられない生活をしてきた兄の入院で、母は精神的にまいってしまいました。お世話をする人がいなくなった母が、衰えた体で「私は食べなくてもいい」、「１日１回はお見舞いに行く」と言いだしたので、私が毎日実家に通って母を病院まで送迎しました。

そんな時です。ご近所さんが送迎を担い、母の話し相手になってくれたのは。どれだけ助かったことか。その時思ったのが、ヘルパーさんやお医者さんのような専門家がやる「名のある支援」も大事ですが、専門職でも何でもないご近所さんがやる「名もなき支援」もないと「名のある支援」にはつながらないということです。

元々母とご近所さんが知り合いだったから、その延長線上で見てくれたわけで、家族だけでやっていたら家族の社会生活はアウトです。介護離職ってそういうことです。みんながそういう関係を持てるような地域が、結果的には自殺予防にもなると私は思っています。

### 生きづらい人が出ない地域づくり

上流、下流と言ったりしますが、今死にたいという危機的状況になったら介入が必要です。そこに飛んで行くとか電話相談やSNSなど、下流のほうで水際的に食い止める相談支援活動をされている方はたくさんいます。ライフリンクという団体（代表：清水康之氏）も、ぎりぎりのところで自殺をどう食い止めるかということをやっています。私が今話しているのはもっと上流のほうのことで、そこまで行く前に、こうした生きづらい人が出ない地域をどうしたらつくれるのかということです。

私が相談活動をやってきて、何十年も何十万回と繰り返してきた言葉は「なんでもっと早く来ないんですか？」です。今まで「アウトリーチ」、「相談のワンストップ化」、「SNS相談」などいろいろやってきました。全部大事ですが限界はあり、今もその言葉を言い続けています。では誰に相談したのか。１位は家族親族、２位は友人知人が圧倒的で７割とか８割の比率です。相談機関への相談は数％です。そうなると、友人知人をどう増やせるかが上流の地域づくりとしては大事になります。自分のことを知っている、関わりを持っているという関係性がベースにないといろいろなことがうまくいきません。

今、災害時に１人で避難することが難しい人の避難を支援する人のリストを全国でつくっています。これも普段の関係性がベースにないとうまくいきません。災害時や非常時に大事なのは、普段の関係から生まれる「名もなき支援」であり、ゲートキーパー研修を受けていなくてもその役割を果たしてくれるご近所さんなのです。それで私は今、こども食堂に関わっています。

### コロナ禍のこども食堂

今、こども食堂が地域の交流の場として広まっています。子どもが１人でも安心して来られる場所がこども食堂なので、高齢者が７～８割いるこども食堂もあります。こういう場所が全国で6,000か所になりました。コロナ禍でも増えています。昨年は１月から９月まで緊急事態宣言下でしたが1,000か所増え、一昨年も1,000か所以上増えています。つながりが薄くなってきたからつながりをつくろうという動きが全国で起こっているのです。

実は日本社会は、コロナ以前から大都市以外は疎（そ）に

向かっていました。物理的な距離だけでなく気持ちの距離も開いてきています。これを無縁社会と言うようになったのは、2010年１月にNHKが、生前のつながりがなく、無縁仏になる人が年間３万人以上いると放送してからです。放送の翌年に東日本大震災が起き、その翌年にこども食堂が生まれています。こういう世の中になって大丈夫か、自分にできることは何かないかと思った人たちがこども食堂をつくったのです。

## 災害の度に増えるこども食堂

こども食堂は、2016年の熊本地震の後も、2018年の西日本豪雨の後も増えています。西日本豪雨で大きな被害を受けた宇和島（愛媛県）では、災害後１年でこども食堂が13か所できました。今は、ほとんどの小学校区にあります。何故災害があるとこども食堂が増えるのか。普段のつながりって有難い、普段から関係をつくっておかないとえらいことになると骨身に染みるのが災害時です。この普段からつながっておくことが大事という気持ちが、こども食堂を１年間で13か所にしたのだと思います。

こうしてこども食堂をつくった人たちが、コロナという次の非常時に大変なご家庭にお弁当や食材を配って支えています。一昨年の熊本豪雨で球磨川が氾濫した時も、熊本地震でできたこども食堂の人たちがその日の内に救援に入りました。今、このサイクルが社会の中で回り始めています。コロナ前から疎や無縁に抗って縁づくり、つながりづくりをしてきた人たちだからコロナになってもめげないし止まらないのです。

こども食堂だけではなく、全国に30万ある自治会の1/10がこども食堂のような活動をすれば、全国で３万か所拠点が増えます。お寺や神社、郵便局、保育園なども同様の活動をすれば、困った時はお互い様ということがあちこちで起こり、何かあっても大丈夫となりませんか。私はこれが大事だと思うのです。ライフリンクは自殺対策とは生き心地のいい社会をつくることだと言っています。私がその上流に持つイメージは、普段の生活でふっとよぎる不安に応えられる社会かということです。

こども食堂：子どもが１人でも行ける無料または低額の食堂で、子どもを真ん中に置いた多世代交流の地域の居場所

## ご近所の力

たまにはひ孫みたいな子とご飯を食べるのも悪くないと、89歳でご自宅をこども食堂にされた方がいます。入院中の病院で迎えた１人暮らしの90歳の方の誕生日には、こども食堂の面々が入れ代わり立ち代わり来て賑やかでした。91歳の方のご臨終の写真には、笑顔で見送る親戚の方やボランティアの方の姿がありました。子どもたちのために始めたこども食堂が、地域の人と関わるとこういうつながりが生まれます。

つながりというのは必ず双方向になります。私がその人とつながったら、私がその人に与えるものもあれば、与えられるものもあります。こども食堂のような場所があると人々はいろいろな意味で励まされます。それがご近所の力というものです。

## 居場所の力

こども食堂では、家族がびっくりするほど学校の宿題を頑張る、家では絶対に食べない物を食べるといったことが普通に起こります。それは見守られているからです。大人も同じで、誰かに見てもらえていると感じられているかどうかでその人が頑張るかどうかが変わります。こういう関係性がある場所では人は頑張るし、そこでの体験は忘れないのです。

人生にはいろいろなことがあります。そういう時に、そういうことを思い出して今日を踏ん張り、明日を頑張るといった体験は皆さんにもあると思います。言った人は忘れても、言われた人は何十年経っても覚えているものです。私の家のご近所さんがやってくれたこともわが家の歴史には残ります。あの人たちのおかげで何とかなったということが積み重なって、ぎりぎりまで追い込まれる人が少ない地域と社会になるといいと思います。

## こども食堂を次の世代に

こども食堂の寄せ書きに「これからも“こども食堂リエゾン”を大切にしていきます」と書いた子どもがいます。この言葉は次の世代につながっていく感じがする、これが一番大事なことと皆さんがおっしゃいました。こども食堂は、今は地域を横につないでいますが、私たちの次の世代、その次の世代へと縦にもつないでいきたいと私は思っています。この持続可能な地域づくりをするには、良き祖先になることだと言った人がいます。それは、当時の人たちもそれなりに頑張ったんだと22世紀を生きる人たちに言ってもらえるようにするということです。

こども食堂のような取り組みが地域の中に当たり前にあるようになれば、それが「地域の風景」になります。そうなった時に、誰もが必要な時に利用でき、いろいろな人と知り合えて、ご近所さんがいるような社会にできる、それは、自殺で亡くなる人が少ない社会でもあるだろうと思います。　（文責　千葉いのちの電話）

**オンライン公開講演会**　（2022年３月20日～３月27日　配信）

# 「聞かせてくださいあなたの声を」
## ～１人で抱え込まないで～

講師　野の花の家　統括施設長
千葉いのちの電話　評議員　花崎 みさを氏

**自分の思いを書き出す**

本当に辛くて苦しい時には、その因子を外に出してみましょう。出す方法としては、その辛い苦しい思いを、すべて紙やパソコンに書きつけて出し切ってみることです。そして何でこんなことになったのだろうと、それも書きつけます。どうすればいいのかわからないけれど、自分にも良い（楽しい）時もあったのかなといろいろに思いを巡らせて書いているうちに、誰かに相談してみようかな、と思えれば良いですね。ではどこへ？唯一あの人？でなければスマホで、と相談先を見つけられると良いですね。一つ窓が開けば、そこから広がる世界が必ずあります。つまり一歩を踏み出すことができるように、自分を導いて行くことができるかどうかが大事なことになります。

**「どうせ」と言わせないように**

私は児童養護施設を運営していますが、常日頃たくさんの辛い体験（虐待等）を受けてきた子どもたちが、元気にがんばっている姿を“偉い”と思っています。彼らの心の奥には「どうせ私は人殺しの子だから」（父が弟を餓死させた）、「どうせ私は殴られるために生まれてきたんだから」（身体的虐待）、「どうせ私には家族はいないんだから」（ネグレクト）、そんな思いが住みついています。そして心の中で「どうせー」「どうせー」を連発しながらも、明るく元気に生きています。

児童養護施設に来る子どもたちの入所理由は、親からの虐待、親の病気（精神科が多い）、養育不能や養育拒否などですが、80％は親からの虐待です。自分を産んでくれた母から、あなたはいらない、産むんじゃなかったなどと本気で言われ、思い切りたたかれ、拒否されたら、死にたいと思ってしまっても当然です。しかし子どもたちは生きていきます。与えられた生命力で。重い岩石のような言葉を心に抱えながら。だから時々突然泣き出したり、暴れてみたり、わざと喧嘩を仕掛けたりといった行動をとることもあります。しかしそれでも明るく元気に暮らしています。私たちは、子どもたちの辛い思いに寄り添い、あなたは大事な存在だということ、幸せになって欲しいと思っていることを常に伝えるようにしています。

**SOSの手を上げて！**

又地域には、同じような思いで親からの虐待に耐えながら暮らしている子どもたちがたくさん居て、逃げ場がなくて途方に暮れながらも、歯をくいしばって生きています。その子どもたちを１人でも多く救いたい。だからその子どもたちには逃げ出したり、叫んだりして助けを求めて欲しいと思っています。声を上げることで、助かる生命がたくさんあります。今辛く苦しい思いをしている方々には、どうぞSOSの手を伸ばしてください。手を伸ばせばきっと、何かに繋がり、そこから抜け出す術が見つかります。

**社会は循環している**

社会は種々な人々が混在し、循環しています。人はある時は勝者のように喜びに満ちて、ある時は悲しみ苦しみに打ちひしがれて、助け、助けられて生きています。だから苦しい時にはSOSを出して誰かに助けていただき、今度はさし出されたSOSの手をあなたが掴んで助ける役割をする。

そのためにも、まずは自分の苦しい思いを吐き出し（書きつける、人に話すなど）、SOSの手を伸ばし、助けを借りて立ち上がりましょう。そして次には、SOSの手をあなたがしっかり掴んで、その方をひき上げてあげましょう。

**「でもね」ではなく「そうなのね」**

誰かに相談を受けた時には、まず聞き手に徹することが大事です。「そうなのね」「そう思っているのね」「うん、辛いね」と、一生懸命聞くこと。途中で「でもね」「それはね」を言わないこと（それを言うことで、この人は話を聞いてくれない、解ろうとしてくれないと思われて、心を閉じられてしまいます）。そして一緒に考えるよと意思表示をして、いろいろな話をします。この人は一緒に考えてくれる人と思ってもらうことが大事です。

話を良く聞いた上で、どこに繋げたら良いかを考え、思いつく所がなかったら、「千葉いのちの電話（心の問題、家族の問題、生き方の問題等）」、「市役所（生活資金や子育て、就労、障害、介護等）」に連絡・相談し、そこから必要な所に繋げてもらうことができます。そして大事なことは、「ここに連絡すればいいよ」「ここに行ってごらんなさい」ではなく、あなたがまず連絡して道をつけてから、同行するか行き先の方の名前を告げてあげます。自分１人ではなかなか行きにくいものです。せっかくの思いが水泡に帰さないように。

## 32期認定を終えて
# 他者に関わる自分を発見し続ける「楽しい修行」

コロナ禍で２度の中断をはさんで２年半、長かった32期養成基礎研修を修了しました。共に学び合った13人の仲間と導いてくださった先生がた、そして何より、通常より長い年月を伴走してくださった研修担当や先輩の皆様に心より感謝いたします。

2019年のまだ暑い頃、いのちの電話がどのようなものかも理解しないままに、それでもこの困難な世界を生きる人の声に耳を傾ける存在が必要ではないかと思い、研修に応募しました。研修初期に学んだ、いのちの電話の精神は「善き隣人」であり「Be Friending（優越的でない友）」であること、すなわち専門家ではないボランティアの対等な関わり方が力になるということが非常に印象的で、不完全な自分がその不完全さゆえに誰かの役に立てるということを大きな救いに感じたことを今でも思い出します。

実際の電話をとるようになってからは、この世の中はこんなにもかなしみの声に満ちているのかと日々圧倒され、話を聴く自分のあり方を不安に思うことも

多々あります。そんな中で何度も思い出すのは、基礎研修の中で繰り返し教わった、人に関わる基本的態度が問われる「人間関係の基礎工事」は永遠に続くということ、そしてそれは他者に関わる自分の姿を発見し続ける「楽しい修行」であるということです。これからも不完全な自分を使って、それでもこの世界で生きていくことの尊さを胸に、かかってくる電話に応えていきたいと思います。　（32期M.M.）

## 33期養成研修奮闘記
# 千載一遇のチャンスだけど大変！

千葉いのちの電話が24時間365日の電話相談活動を続けていくためには、相談員の確保が不可欠です。私見では実働の相談員数は180人以上いなければ難しいのではないかと感じています。

４月に実際に電話に出た相談員は約140人。高齢者も多いことから、コロナ禍対応として、ここ２年間は毎月10日のフリーダイヤル以外の深夜帯は閉じています。

その中で、2021年度は、有名人の自殺が相次ぎ、マスコミの報道によって世間の関心が高まり、ボランティア相談員募集に90通もの応募がありました。通常の３倍近い数字です。活動を維持するための千載一遇のチャンスですが、実際の養成を担当する研修担当者にとっては大変な１年間となりました。

実際に応募面接に参加したのは75人。９月開講の第Ⅰ課程に進んだのは60人、第Ⅱ過程は51人、そして現在の第Ⅲ過程には47人が進んでいます。

養成講座の会場を確保するのに、近くの幼稚園を借りたり、Zoomを利用した２会場同時配信なども行いました。

来年３月の認定を目指す33期養成者に研修担当と

してエールを送ります。

「講義やグループワークに取り組む姿に、受講生のお一人おひとりが高い志を持ってこのボランティアに望んでいることがとてもよく伝わってまいります。私自身が相談員として、受講生に負けない志をもち、今以上にしっかりと掛け手に向き合わなければならないと改めて感じているところです。

第Ⅲ課程は講義とロールプレイ研修です。話し手と聴き手に役割分担をし、その時の気持ちに寄り添う体験をこの研修で深めていきます。一緒に頑張っていきましょう。」　（研修担当Y.M.）

## 北原悦子理事を偲んで

北原さんが旅立たれ、もう半年が過ぎていきました。

千葉いのちの電話の理念に沿い、理事として、またいのちの電話の相談員として、20余年意欲的に事業の運営に関わってこられました。

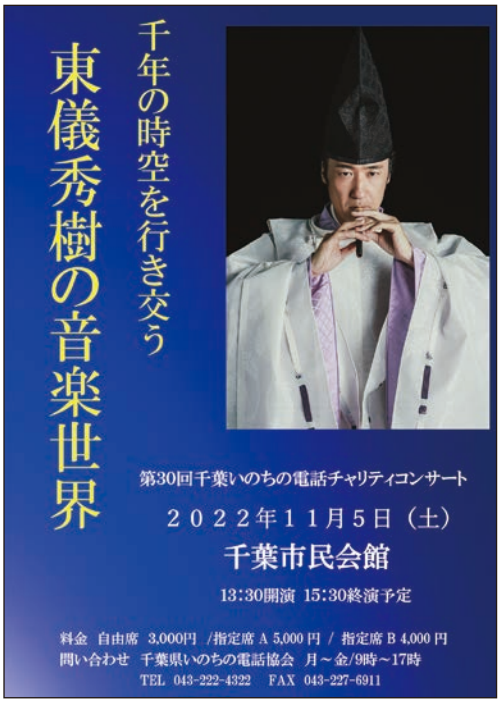
３年程一緒に活動する中で、慈しみの心を持ち、また本質を捉えブレない姿勢から、温かくも強い覚悟を感ぜずにはいられませんでした。

いつも赤い大きなバッグを肩にかけ、颯爽と事務局に来られ、中は資料がビッシリ。その後体調を崩され、一回り小さな青いバッグに。でも、30周年記念事業に取り組む頃は膨れ上がり、もう一つバッグが増えていました。初めてオンラインでの自死遺族支援合同研修会準備の時にはノートパソコンも持参されていました。そのお身体で重かったでしょうに。

「成すべき事を成すには、自分の都合や、好き嫌い、不平不満なんて一時横に置いておくのよ、そうしなければ目的を見失い成す事はできないわ」とサラッと話されました。私には忘れられない言葉です。

その信念と覚悟の横に、どれ程の思いが積み上げられたのでしょうか、それらを抱え旅立たれたのでしょうか。

北原さん、戴いた「貝母ユリ」が３年目にして花をつけました。まるで「うふふ」とうつむき微笑んでいるかの様です。待っていて良かった、しっかり根付きました。ありがとうございました。どうぞ安らかにお眠りください。　　(N.N.)




## つながる募金 はじめました。

スマートフォンなどから千葉いのちの電話に、簡単に寄付ができる「つながる募金」をはじめました。

右の QR コードから、金額と回数を決めてご支援いただけます。ソフトバンクユーザーなら携帯電話の利用料金の支払いと一緒に寄付、または、溜まったTポイントを寄付に充てることも可能です。

ソフトバンクユーザー　クレジットカード

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（エルエル）
発行人 理事長 友田直人　編集：広報啓発イベント部会
会　長 橋本妊壽奈