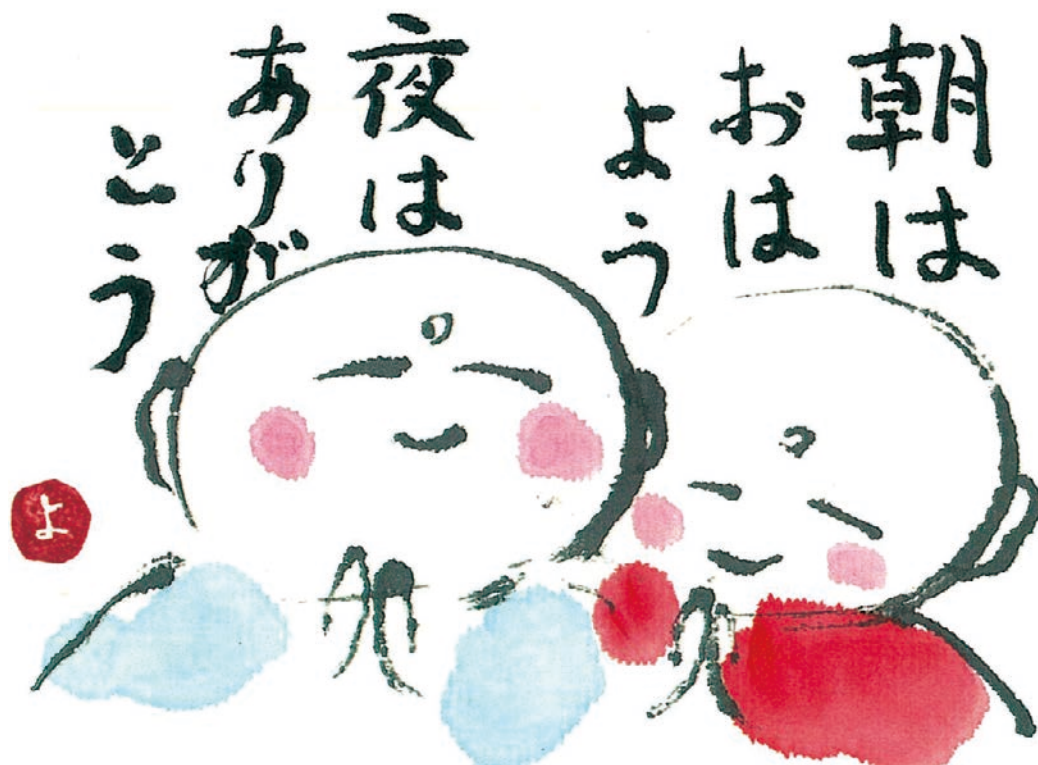


# いのちの電話・ちば

社会福祉法人 千葉いのちの電話 広報誌

2023.11.10 / 第78号



©古谷嘉正

## 誰ひとり取り残さないために

千葉いのちの電話が、パンデミックの渦中も人々の不安と恐怖に寄り添い続けられた勇氣に敬意を表します。テレビから絶えず流れるコロナ情報と社会全体の自粛生活が、人々に与えた不安はいかなるものだったでしょうか。社会的孤立や目に見えにくい経済的困窮の影響が、今後どのように現れるかが心配です。

そのなかで、社会福祉行政が取り組んできたのは、「どのような相談も断らない相談支援事業」をつくることでした。令和2年改正の社会福祉法では、「重層的相談支援整備事業」がスタートしました。ここでは、制度間のはざまの問題や多問題家族のような複雑化・複合化した問題など、より本質的な課題にまで関わりを持つ支援の方法を模索していきます。包括的相談支援事業、参加型支援事業、地域づくり事業、アウトリーチなど、寄り添い型支援がこれにあたります。

これまでも児童、障害、高齢、生活困窮など各相談支援窓口がありました。しかし、従来の縦割り行政が現代の複雑・複合化した課題にどれだけ応えられてきたでしょうか？最初の相談窓口の専門性として、問題の本質を見極める力が大切になってきます。市民がまず行政の窓口で安心して相談できれば、その後の問題解決に向けた信頼関係も築かれていくわけです。

いのちの電話の事業も多様化してまいりましたが、市民の最初の相談窓口の一つとして、こうした相談支援との連携を視野にいれていただけだかと思いません。

社会福祉法人千葉いのちの電話理事

松崎 泰子

元・淑徳大学教授

# ひきこもりの真実

～ 解決ではなく、ともにあること～

一般社団法人ひきこもりUX会議代表理事

講師 林 恭子氏



著書：『ひきこもりの真実—就労より自立より大切なこと』（ちくま書房）他

「生きる価値がない」と思いながら自分を責める日々、当事者でもあった林恭子さんが、ご自身の体験と当事者活動を通しての思いを話してくださいました。

## 私を取り戻す転機となったこと

16歳から30歳代半ばまで断続的にひきこもりました。生きていける場所はこの社会にはない、と死ぬことさえ考えました。自分を取り戻す転機となったのは、信頼できる精神科医との出会い、そして、当事者、経験者との出会いでした。『ひとりではなかった』という思いは、本当に私を救ってくれました。

## ひきこもりとは

地中に生き埋めにされているようで、真っ暗な中でもがき苦しみ、エネルギーが空っぽ、これがひきこもりの状態だと思います。エネルギーは、本人が好きなことに触れたり、居心地がいい、安心、と感じられるポジティブな声掛けや働きかけで溜まりますが、なぜか1滴ずつしか溜まらず、ネガティブな働きかけがあると一瞬でなくなり0からやり直しになります。

多くの当事者は、生きづらさや自己否定感を感じながら生きています。このままでは破綻する、一旦止まって考えないと生きていけないという状態がひきこもり。ひきこもりは生きるための行為、いのちを守るための行為なのです。

早く社会に出そうとするのは、時に生きる行為を阻害することになりかねません。大切なのは安心してひきこまれる場があることです。

## 大切なのは「共に在る」というまなざしと姿勢

ひきこもりを当事者や家族の問題とだけ捉えるのは危険です。問われているのは学校や社会なのではないかという視点は、支援をする際に重要です。そういった視点を持ち、本人の力を借りる、引き出していくような支援であってほしいと思います。

就労支援の前に必要なのは心理的安全性が確保された居場所。ひきこもりが「問題」だとすれば、それは生きづらさであり、孤立、孤独であることです。人や外の社会に慣れることから始めないと、就労支援ではハードルが高すぎます。

本当に必要な支援とは「幸せになるための支援」。その人が幸せになれるようサポートすることが支援であり、ご家族の本当の思いでもあるのではないのでしょうか。

## 一般社団法人ひきこもりUX会議

2014年6月設立。不登校、ひきこもり、発達障がい、セクシュアル・マイノリティの当事者、経験者らで立ち上げたクリエイティブチーム。さまざまな背景に起因する生きづらさのすべてをUnique experience（ユニーク・エクスペリエンス＝固有の体験）と捉え、当事者の視点から発信・表現し、一人ひとりが自分の人生を自分でデザインできる社会を目指して活動している。

# 「哀しみに寄り添い ともに生きる」を聴いて



講師

NPO法人暮らしのグリーフサポートみなと代表理事 森 美加氏

「お母さん、お父さん、こんなだめ息子でごめん。いじめられてもう生きていけない」。こんな遺書を残して息子さんが2006年に自死。その日から森さんの、苦しい、悲しい、孤独な日々が始まりました。

家族にも友人にも言えない。苦しい気持ちに蓋をして10年。森さんは末期がんの70代の男性と出会います。3年前に妻を亡くした彼との会話は、自分の本当の気持ちを語る場の大切さに気づかせてくれたといいます。講演では、2017年に森さんが「暮らしのグリーフサポートみなと」を設立するまでの経緯をお話されました。

参加者は自死遺族17名と千葉いのちの電話自死遺族支援スタッフ10名。参加者の感想を紹介します。

## ●自死遺族支援スタッフから

- ・「まだまだ自死について世間にわかってほしい事がたくさんあることを感じ、これらを私達の立場から伝えていかなければと思いました。」

・「回復・再生するプロセスは人それぞれであり、どうすればいいかという問いに正解はありません。森さんが話された『忘れてもいい』『乗り越えなくてもいい』というお話は私の心にとっても響きました。」

## ●参加者から

- ・「哀しみの心について、色々な面から話をしてくださいました。自分なりの立ち直りをしていいんだと思いました。」
- ・「自分と重なる部分が多々あり、今までいけないと思っていたことに対する自分自身の行動への感じ方が変わりました。」
- ・「親身になってお話いただき、気持ちが落ち着きました。」

グリーフみなと 検索



詳しい活動内容はこちらから

## 第35期電話ボランティア相談員募集

募集期間：2023年8月21日～12月20日

養成講座を受講したのち、相談員として認定されます。

ボランティアによる相談活動を24時間365日行っています。相談活動を継続するには、皆さんの力が必要です。1年間の研修で対人援助の基本を学び、一緒に活動しませんか。ご応募をお待ちしています。

### 〈問い合わせ・申し込み〉

社会福祉法人 千葉いのちの電話 事務局 (月～金 9:00～17:00)

住所：〒260-0012 千葉市中央区本町3-1-16 CIDビル

電話：043-222-4416 FAX：043-227-6911

mail：ll-chiba@chiba-inochi.jp

※電話・FAX・Eメールでお申し込みください。

第35期相談員養成基礎研修講座の募集案内を送付します。



## 開局34周年を迎えて

社会福祉法人 千葉いのちの電話は、1989年10月1日に開局し34周年を迎えました。  
34年の歩みを写真で振り返り、お祝いをしました。

### “縁の下の力持ちであれ”

千葉いのちの電話 元評議員  
加藤 福子

夫が亡くなり、深夜、底なし沼に引きずり込まれるような孤独な日々をさいなまれました。ああ、こんな時、温もりのある声をどんなに恋しく思ったことでしょうか。「千葉いのちの電話」は「24時間眠らない電話」。孤立して不安な心に寄り添ってくれる大切なところ、深夜唯一の光明である。救いを求める人を優しく受け止めてあげて欲しい。

そしてささやかではあるが、これからも支援を届けていきたい。

永年ご尽力をいただいているM.T様からこんな嬉しい便りが届きました。

「これからも引き続き、ライフワークとして千葉いのちの電話のために協力させていただきます。」

心強いエールに涙が溢れてまいります……。感謝。



第21回 千葉いのちの電話チャリティーコンサート

## ウクライナの歌姫 ナターシャ・グジー

～水晶の歌声とバンドウーラの可憐な響き～

日時：2024年5月31日(金) 12:30開場 13:30開演

会場：千葉市文化センター 3階 アートホール

入場料：自由席券 2,500円 指定席券 3,500円

※チケットは、2024年3月1日(金)より販売します。

電話・メール・FAXにてお申し込みください。

主催：千葉県いのちの電話協会 TEL：043-222-4322 FAX：043-227-6911

E-mail：kyoukai@chiba-inochi.jp



## 🐱❤️ 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 [il-chiba@chiba-inochi.jp](mailto:il-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 妊壽奈

