



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

2023.6.10 / 第77号



銚子マリーナ海水浴場©唐尾浩一

## ゆるされてきく

いのちの電話は傾聴ボランティアということで私が大切に思っていることが二つあります。

一つは浄土真宗を開かれた親鸞聖人に「聴聞」という言葉の使用例があり、「ゆるされてきく、しんじてきく」と言葉の説明があることです。傾聴すること、聞くということは電話をかけてきた方から聞くことを「ゆるされて」聞かせていただくのであり、かけ手の「存在そのもの」を信じてきくのである。傾聴の一番の要がここにあると思っています。

もう一つは鹿児島県の病院で活動している僧侶、長倉伯博先生から教えていただいた「響感」という言葉です。先生は共感という言葉と響感と使われます。共感とは相手の気持ちに同調することですが、先生は病院で「あなたの気持ちわかるよ」とは言わないそうです。「共に」というと、ちょっと思い上がりがあるような気がする。違う存在です。だから分かり合えないのは当たり前です」と。でも「あなたのことを理解したい、わかりたい」分からない同士が気持ちを聞き、響き感ずる関係、このことが大事なのだと思います。

## 第27回自死遺族支援公開講演会

主催：柏市、社会福祉法人千葉いのちの電話  
会場：アミュゼ柏  
2023年3月11日（土） 13:30～15:30

# いのちみつめて

～自死遺族に向きあって～

浄土真宗本願寺派光善寺僧侶  
本願寺派布教使  
超宗派「自死遺族に向きあう僧侶の会」元代表

講師 やな がわ しん たい  
柳川 眞諦氏



2007年発足の翌年から活動へ参加

著書：『きょうの説法 其の2』『きょうの説法 其の3』（共著／幻冬舎）『いのち大悲に生かされて（いのちの葉⑦）』本願寺出版社

### 2006年「自殺対策基本法」成立

→「個人をとりまく社会の問題」と明記

- バブル崩壊後から  
14年連続で年間自死者数3万人超
- 日本は自殺大国：  
WHO資料（2018年）に基づく厚労省作成データによると  
自殺率→日本 18.5・米国 13.8・英国 7.5
- 15才～39才の死因  
第1位が自殺（先進7か国では日本だけ）
- 平成25年から3万人を切り減少傾向
- 自死の原因：（2022年資料）  
1位 健康問題 2位 家庭問題 3位 経済問題
- 女性の自死が増加傾向にある。

保健・教育・医療・労働など各分野が連携して自死の問題に取り組もうという方向になりました。その功をそうしてか、2013年から3万人を切り減少傾向になっています。自殺する人は弱い人で、自己責任だとされていましたが、個人をとりまく社会の問題が原因だと明らかにされたのです。日本の自殺者が多いのは個人として信仰を持つ人が少なく、キリスト教の信仰者が多い欧米では、自殺してはいけない、天国へ行かないというキリスト教の教義が関係しているのかもしれませんが。2022年小中高生の自殺者は過去最多で小学生17人、中学生143人、高校生354人となっています。自死の原因の順位は年齢層や時代により入れ替わりますが複数の問題が重なり負の連鎖によって自死に追い込まれるのではないかとされています。女性が増えてきた原因は、コロナ禍で家の中の時間が多くなり今まで見えなかったトラブル・ストレスにあると言われています。

### 「自死・自殺に向きあう僧侶の会」 2007年発足

目的：一人ひとりが安心して悩める社会づくり

政府の「自死自殺対策基本法」を受け、日頃から生死の問題に向き合う僧侶として「自死」という現代の苦悩に寄り添いたいという超宗派有志の会

- ① 宗派を超えた僧侶有志のあつまり
- ② 研鑽だけではなく、具体的に「行動」する
- ③ 宗教・宗派への勧誘はしない
- ④ 仏教以外の宗教者とも積極的に相互連帯する
- ⑤ 全国に同志を繋げ、活動を展開する

→準備委員会の有識者の中に、宗教者が1人も加わっていなかった事に衝撃を受けた事が結成の機縁

いのちの問題に一番向きあっているのが宗教者なので欧米諸国では宗教者が必ず加わるのですが、日本では坊さんは生きている時には用がなく、亡くなってから必要と思われているのかもしれませんが。浄土真宗・曹洞宗・日蓮宗の僧侶3名がそれぞれに署名運動の活動で出会い「何とかしたい」ということから発足されました。「安心して悩むことのできる社会」の実現を目指し僧侶だからこそ引き受けるべき役割を担い、必要とする人々の為に具体的な活動を展開している超宗派の僧侶の団体です。お釈迦様は亡くなった人のために説いたことはありません。今苦しんでいる人に思い通りにならない娑婆世界で苦しみを取り除く教えを説いたのです。仏教には苦しみに向き合うヒントがあるのです。ここに僧侶が自死問題にかかわっていく意義があると思っています。

## 活動内容

- ① 自死者追悼法要「いのちの日、いのちの時間」  
(2007年～ 毎年12月1日)  
毎回200人程度、各宗派当番制  
令和3～4年はオンライン開催
- ② 手紙相談「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」  
(2008年1月～)  
相談者数：1,682名（男性：283人、  
女性：1,399人）総受付通数：10,679通  
【対応スタッフ】31名
- ③ 自死遺族の分かち合い「いのちの集い」  
(2009年5月～)  
毎月第4木曜 参加者40名前後  
2020.9よりオンライン→2022.4より対面再開
- ④ 「10代とお坊さんのオンライントーク」  
(2021年～ 毎月第2日曜)  
Zoom利用。毎回1～2人  
20時より70分程度。10代限定
- ⑤ その他

自死された方のご葬儀ができていない方やお遺骨を手元に置いたままという方達は、年1回の追悼法要を心待ちにされております。手紙相談は、何回も書くことや手紙のやりとりでの待つ時間によって心が整理されるということもあります。分かち合いは、仏様の前に座り、聞く事と語る事を大切にゆっくりと“いのち”を見つめる時間を共に過ごしていただきます。オンライントークは、親や先生がまぎれ込む可能性があるので、参加される子の安全を守るということから顔を出して参加していただきます。

## 仏教では自死をどう考えるのか

自殺したら成仏できないという根拠は仏教にはありません。そして自死を罪とはしていませんが、自死の容認もしていません。悲しみから目をそむけるのではなく、亡くなった方が一生懸命生ききったその「いのち」に向きあっていただきたいのです。



**自死・自殺に向き合う僧侶の会（シャラナ東京）**  
「一人ひとりが生き生きと暮らし、安心して悩むことのできる社会」を目指します

## 仏教における「苦」の解決法「四聖諦」<sup>し-しょうたい</sup>

- 自死遺族に向きあう時の基本としています
- ・苦諦くじ→どうしたの？ 何が苦しいの？
  - ・集諦じつじ→それはどうして？ 何が原因？
  - ・滅諦めつじ→どうなりたいの？ どうありたいの？
  - ・道諦どうじ→どうすればいい？ 何をすればいい？

## 自死遺族の「苦」に向きあう

- 「苦」：「生きる事が死ぬよりも辛い」  
「死にたい」＝「本当は生きていたい」  
→個人に多くの苦悩をいくつも背負わせる日本社会の構造
- 「集」：「自死遺族特有の苦しみ」  
「自殺＝悪」という社会の偏見  
予期せぬ突然の出来事。自責の念  
(後悔・怒り・絶望) 現実的困難 (経済・法律)  
→「自死者は成仏できるのか」という不安  
未葬儀。親戚にも言えない
- 「滅」：「現実を受け入れる。苦しみを転じていく……」  
→「自死者は命を無駄にしたのでも、弱い人間なのでもない」  
精いっぱい「いのち」を生き切った人という受け止め
- 「道」：「安心して悩み、  
悲しみを分かち合う人と場所を見つける」  
→「僧侶だからできる事」傾聴だけではなく、仏智に照らし出された「いのち」「死」について語る。遺族からの問いに逃げないで寄り添う

僧侶への宗教的な問い一つひとつには答えません。なぜこういう問いをしたのか、問いに込められた「気持ち」に寄り添っていきます。

華やかなJAL国際線のCAから僧侶になられ、自死遺族に関わることから、いのち・自死・遺族の気持ちに正面から向き合い、「生きる」「生ききる」をお話いただき感謝しました。ありがとうございました。

## 100の力が出せなくなったあなたへ

紺野舜介

大変なことがあったとき、  
これまで100の力でやれていたことが、  
20しかできなくなってしまうかもしれません。

「今まで100でやれていたのに、情けない」  
「どうして100でできないんだ」  
と、あなたは自分を責めてしまうかもしれません。

でも、わたしは今できる精一杯でがんばっているあなたを大事にしてほしいのです。  
そんな大変な中でも、20も力をがんばってだしているあなたを褒めてほしいのです。

どうか、がんばっている今精一杯のあなたが、  
苦しみから離れられますよう祈っております。

～あなたに届けたい話 ホームページより～

# コロナ禍 四事業のふりかえり

## 【相談電話】

### コロナ禍、そしてこれから

あれから3年余りが過ぎた。コロナ禍、相談時間を短縮して活動を続けてきた。

当初、国の緊急事態宣言が発令される頃、千葉センターでは休止せず、やれる人で活動するという方針が出されたため、相談時間を大幅短縮し9時～17時の事務局勤務時間帯とした。それが底で、そこからコロナ状況をみながら、徐々に相談時間を広げてきた。

コロナ禍で電話を必要としている人が増えていたが、相談員の安心安全が第一であり、人によって状況も受け止めも違う。毎月毎月、次月の体制をどうしたらいいのか、コロナ対策の環境整備をどうするか等、役員や部会で検討してきた。電話を受けるという使命のために様々な煩雑さによく対応したと思う。

深夜帯は、10日フリーダイヤルのみだったが、現在、4帯までと深夜帯を月に5、6回実施まで回復した。これは、コロナ禍にも拘らず、例年にない多くの相談ボランティアの応募があり、研修担当者の奮闘、相談実習時の相談員の協力、事務局等々、センターの総力で乗り切り、相談員の人数が増えたことに拠る。特筆すべきことと思う。

これからは、深夜帯回復に取り組むが3年のブランクの影響は大きく、加齢もある。できない人もいることを踏まえて、どうしていくのかを皆で話し合っていきたい。

## 【対面相談】 こころの相談室

### コロナ禍の中で～多様性からのつながり～

2020年4月緊急事態宣言を目の前に私たちは思いあぐねていた。対面相談という性質上、外から相談者を迎え入れなければならない。危険を伴いながら相談を続けることの意味、こんな時こそという思い、それぞれの考えを受けとめながら誰かに答えを委ねたいような気持ちになる。そんな時、Aさんから予約確認の電話が入る。落ち着きのないその口調に不安と闘っていることが見てとれる。そして私たちが出した結論は、どんな形であっても門戸だけは開けておきたいというものだった。活動できる相談員でシフトを組み直し、週2日事前予約のみ受け付けることにした。

後日Aさんに尋ねてみた。「ここに来るまでの間不安はありませんでしたか?」「もちろん不安です。ただ……ここに来て話せない事を考えるともっと不安になるから。約束をしておくだけでも安心なんです」

大切にすることは、いつだって相談者が教えてくれる。ただここに『こころの相談室』があるということ。この扉も、私たち相談員のこころも開いておきたいと思う。

【参考】対面相談件数：2019年/164件・2020年/177件・2021年/153件・2022年/174件

## 自死遺族支援わかちあいの会 【ひだまり】

### コロナ禍のわかちあい

私達はコロナ禍、随分迷いました。感染者がどんどん増えていく中、参加者のいのちを守り、自分の命を守りこのひだまりから一人の感染者も出してはいけないと閉じて良いのか県に問い合わせたり周りの状況から判断していきました。

時には会場が閉鎖という事態も出てきました。会場の入り口に立ち参加して下さる方がみえたときの対策をしました。会場ではアクリル板を用意、体温計、アルコール消毒液、荷物が増えました。でも用心に用心を重ねなんとかひだまりを守りました。今までお茶、お菓子を少し出していましたがそれもやめ、本当にお話ししただけとしました。毎回何人かの方が見えませんでした。お互いマスクをしての話しですので聞きにくい時もありました。

4月に入りコロナ対策も緩和されてきました。3箇所の会場ともそろそろアクリル板を外しても良いのではと話し合っています。安心して集える日が来る事を願いつつひだまりに望んでいます。

## 【インターネットメール相談】

コロナ禍、活動できない相談員が何人かいたため、月6回3人体制で取り組んでいた活動を、月5回に減らし2人体制でも良しとし、相談メールの受信数を制限した。開始時間も、帰宅時のラッシュによる感染リスクを避けるため、午後からを午前10時からに変更した。職場の事情や本人、家族の状況によって急に活動できない場合も、皆でカバーし合って乗り越えてきた。相談内容は次第にコロナの影響でより深刻なものが多くなっていった。受信数を制限しなければ、より多くのメール相談に応じる事ができるのにと、もどかしい思いでした。

コロナが次第に落ち着いてきたので、受信制限も昨年5月から外した。チャットの時代と言われている現在、少しでも早く返信できるよう、今年度5月から月7回に返信日を増やした。若い人の自殺が増加している中、ネット相談も若い世代からの相談が増えてきたので、少しでも力になりたいと思っている。



# 永年表彰

千葉いのちの電話を長い間支えてくださったボランティア相談員に千葉いのちの電話理事長より感謝状が贈られました。なお、30年・6名、25年・4名、15年・12名、10年・2名でした。

## ..... 30年 永年表彰 .....

千葉いのちの電話で相談活動に参加させていた  
だいてから、今振り返ると30年の月日が経って  
いる事に驚かされます。

私が電話相談員になったきっかけは「電話で話  
す事が援助活動になる」という、相談員募集の呼  
びかけの言葉でした。資格や経験が無くてもでき  
る援助活動が大変魅力的でした。しかし、いざ相  
談員になってみると「いのちの電話」には目に見  
える成果はないと気が付きました。たとえ、かけ



手の方が感謝してく  
ださったとしても、  
その電話が望ましい  
援助になったかどう  
か、本当のところは  
誰にも分からないの

です。そうすると自分がきちんとボランティア活  
動できているのかどうか心配になりました。もし  
自分の電話対応をありのままに、信頼できる仲間  
に相談できる「研修」というシステムが無ければ、  
私は早々に活動に挫折していたかもしれません。

また、千葉いのちの電話には「CIDビル」とい  
う安心して集う場所があり、守られた部屋で電話  
に向かう事ができています。

永く活動を続けてこられたのは、毎月の研修で  
支えられていた事と、安全な活動場所に恵まれて  
いた事、この二つがとても大きいと感じています。

全ての相談員、卒業された先輩の方々、亡く  
なった仲間の顔が浮かびます。それから組織運営  
に関わっておられる全ての方々に心より感謝した  
いと思います。(T.M)

## 33期認定証交付式

2023年3月18日(土) 33期の認定式があり  
ました。38名(男性15名、女性23名)の方が1  
年半の研修を終え今日認定式を迎えました。

ボランティア相談員として、お一人お一人に関  
わり、お話を聞かせていただきます。どうぞ宜し  
くお願い申し上げます。

### 33期養成講座を終えて

この度の原稿依頼を頂き、「私に何が伝えられ  
るだろうか。何を伝えたい?」という思いが先ず  
浮かんた。そんな思いで振り返りシートを読み返  
し、その考えは間違いだと気づくことができた。

私たちが一年半かけて学んできたのは感じる  
事であって伝える事ではない。

「共にいる」という事はということなのか。  
どんな会話が「共にいる」に相応しいのか……  
と。何をどうすればいいのか。術が見つけれず  
に、もがく様子が振り返りシートから溢れ出てい  
る。それでも、苦しく辛かったグループワーク中  
ですら、次にはこう試したい。という意欲が見え

た。多分今まで経験したことのない感情への挑戦  
に強く惹かれていたのだろう。

グループワークの後半には「ああこれだったの  
か」と感じる瞬間を幾度か貰えた。仲間と共に居  
てもらえた時、伝えていた心のうちの悲しみや怒  
りがボロボロとこぼれてきた。私はこんなにも傷  
ついていたのかと自分を可哀想に感じる事ができ  
たこともある。又コロナ禍に亡くした友人を思い  
出しては、ため息を  
つく日が続いていた  
が、その気持ちを聞  
いてもらったワーク  
の翌日から、今ま  
で一人で流していた  
涙が止まった。

そんな気持ちの瞬  
間を、電話口のかけ  
手に渡せるような相  
談員になりたいと切  
に思う。(T.H)



# コロナ禍の思い

コロナ禍の中、一度も門を閉じることなく相談を続けてこられた相談員の皆様に感謝の気持ちと敬意を抱いています。高齢者であることや、自らが、あるいは身内に保健や福祉関係の仕事をしている人が本当に多くいることを実感しました。もし感染した場合の影響を考えると居てもたってもいられない、という思いだったでしょう。そうした状況で、万が一クラスターでも発生したら、との危惧から一時的に局を閉鎖すべしという考えと、マイカー等で安全に活動のできる人だけでも細くつなげるべしとの考えがありました。結局冒頭の結果となりましたが、どちらも場合によっては人の命に係るため、厳しい判断だったと思います。最終的には理事会にゆだねられましたが、それなりの覚悟と可能な限りの予防体制を相談員の皆さんにお願いすることとなりました。苦難と不安の中で繋がりを求めている人がいる以上可能な限り寄り添っていこう、との考えはこれからも大切にしたいです。

千葉いのちの電話 事務局長

## ひとりで悩まずに…

相談電話  
043 (227) 3900  
～365日～

インターネット  
メール相談  
千葉いのちの電話 (独立)



ひだまり  
大切な方を自宅でくつした  
方がわが家にある場所

対面相談  
こころの相談室  
「心の痛み」ここで  
話してみませんか  
043-222-4331～予約制～

社会福祉法人 千葉いのちの電話

【お問い合わせ】 TEL 043 (222) 4416 (月～金/9時～17時)

## 厚生労働省補助事業「フリーダイヤル公開講演会」

# ひきこもりの真実

～解決ではなく、ともに在ること～



講師：林 恭子氏

一般社団法人ひきこもりU×  
会議代表理事。  
高校2年で不登校、その後30代  
まで断続的にひきこもる。  
2012年から当事者活動を開始。

日 時：令和5年10月1日（日）14:00～16:00  
会 場：千葉市文化センター セミナー室  
定 員：140名  
受付開始：8月1日～ 申込先着順 入場無料  
【お問合せ・申込】 千葉いのちの電話事務局  
043-222-4416 11-chiba@chiba-inochi.jp

## 第31回 千葉いのちの電話チャリティコンサート

# ～みんなで歌おう コンサート～

(仮称)

☆☆☆☆ 田中 星児 ☆☆☆☆

NHK「おかあさんといっしょ」の初代うたのおにいさん  
NHK「みんなのうた」で活躍

日 時：2023年11月4日（土）  
開場 12:30 開演 13:30  
会 場：千葉市民会館 大ホール  
入場料：指定席A 5,000円 指定席B 4,000円  
自由席：3,000円  
【お問い合わせ】  
千葉県いのちの電話協会（月～金 9時～17時）  
043-222-4322 11-chiba@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 11-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 橋本祐壽奈

