



社会福祉法人

vol.164

2020.12

# いのちの電話 東京



「おめでとう、本年もよろしく」おおさこ たいすけ (ねむの木学園)

■電話相談 [24 時間受付中]

受付時間は HP でご確認下さい。

03-3264-4343

■自殺予防 [毎月 10 日はフリーダイヤル]

0120-783-556

(8 時から翌朝 8 時まで。24 時間無料です)

■インターネット相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

■東京いのちの電話ホームページ

<https://www.indt.jp/>

東京いのちの電話

検索



## はじめに

今年2月に私たちがコロナ感染症の最初のニュースを聞いてから半年も経っていませんが、私たちを取り巻く世界は大きく変化しました。いや、しつとある、と表現した方が適切かもしれません。コロナの「前」と「後」では多くのことが変化すると言われてはいますが、現在も感染が広がるなかで、具体的にどのような変化が起こるのかは未だ不明確の状態です。

筆者は、感染症の分野で心理職として1990年代初頭から患者・家族の支援に従事してきました。今回のコロナについて、現存する感染症との比較検討のなかでその特徴について見ていきたいと思えます。そこから、コロナ感染症に関する支援について何らかのヒントを得ることができるかもしれません。

## 1. コロナ感染症の特徴

### ・コロナ感染症のわからなさ

世界がこの新感染症と向き合って約半年と非常に短期間であるため、この病気に関して不明な点は非常に多くあります。判明しているのは、感染力は非常に強い、しかし、エボラのように人体をすぐに破壊するような強い毒性は持ち合わせていないということ。一方で、HIV（エイズの原因となるウイルス）のように、一旦空気に触ると、あるいは塩素系の消毒によってすぐに死滅するような単純なウイルスではなく、人体のなかで長期に生き残り、人から人を介して世界中に蔓延しているということ。非常にしたたかで長期生存を目的とした新しいウイルスであると言えます。「コロナはいつ終わるのか」と終息の話題が良く出ていますが、このウイルスを根絶することは当分難しく、私たちは感染の予防と治療を日々改善させながら、上手にこの病気と付き合うことが求められているように思います。

感染症という病は、誰から誰にうつったかの感染経路が見えにくく、また感染しても目立った症状が出ない場合も多いため誰が感染者であるかも分りづらく、人々に不安と混乱を与えやすいのが特徴です。この「わからなさ」は、病に対し、そして病に罹患した人とその関係者に対し、強い否定的な感情を生じやすく、その感情は偏見・差別となって当事者を苦しめる結果になります。1980年代に登場したエイズは、病そのものよりも、病への恐怖から来る偏見・差別によって、患者と家族は深刻な心理的な傷を負い、今もその後遺症に苦しむ遺族の方々は少なくありません。

### ・複合的な影響を与える疾患

コロナは、一旦進行すると患者の身体機能を著しく低下させ、患者が既に別の病気にかかっている場合は全身状態を重症化させるリスクがあります。身体的な負担は患者によって非常に大きくなりますが、上記で触れたように、この病気に否定的なイメージが付加されているため、患者とその家族は、周囲の目や感染への批判という部分でも苦しむ可能性が高くなります。社会的孤立感やコロナ感染症の大きなテーマの一つで、治療が順調に進み回復に向かって社会復帰した大人、そして学校に復帰した児童が以前と同様に何事もなく社会から受け入れられるかは非常に憂慮される点です。

また、感染蔓延を阻止するための様々な措置によって、私たちの環境は大きく変化しています。在宅勤務の働き方がごく普通の選択肢になったり、商店の営業自体を一旦停止せざるを得ない状況が生まれており（あるいは再開しても再び縮小）、人々の生活や経済への影響は甚大です。いのちの電話に寄せられた相談内容にも、失業などの社会的な打撃を受けて苦しむ相談が多く寄せられています。環境変化による人々への影響は、丁度、玉突きのような様相になっており、経済のストレスが家族内のストレスを生み、それが家庭内暴力に繋がったり、本人の内面にまで大きく影響したりと、一つの影響が他の影響を生み出すという状況を作っています。

## 2. いのちの電話に寄せられた相談について

最近の電話相談でコロナ関連の相談内容は3つに大別できるように思われます。

一つは、感染不安に関するもの。日々のニュースから「コロナ感染症＝死に至る非常に恐ろしい病気」というイメージが強まり、日常生活のなかで感染が起こることに不安になり相談してくるケース。相談者によっては、元々何らかの心理的問題を抱えていて今回のコロナによって不安感が一層増強されている場合も見受けられます。

二つ目、コロナ感染症蔓延や感染症予防から生活に直接打撃を受けた人たちからの相談です。具体的には、失業、借金、学校生活の停止、テレワークからのストレス、家族関係を含めた人間関係の悪化などが挙げられます。「コロナさえ無ければ」という無念の想いが語られています。失業は本人の自尊心に大きなダメージを与えますし、自殺念慮やアルコール依存の問題へと繋がる危険性もあります。

三つ目は、相談件数は限られていますが、コロナ感染症から直接影響を受けた人達からの相談内容です。

家族がコロナ感染陽性で病院で治療中のため、一人自宅で家族の退院を悶々とした想いで待っている、恋人がコロナ感染症によって死亡したけれど最後の別れを言えないままで、今も恋人の死を受け入れることができない状態が続いているなど、非常に厳しい状態に当事者が置かれていることが分かる内容です。

今後、関東圏での感染症が広がれば、上記の三種類の相談件数はそれぞれに増加し、また内容もより複合的になっていくことが想定されます。

### 3. コロナ感染症への具体的な支援のあり方について

紙面の都合上、今回は支援について考えられる対応を幾つか抜粋してお伝えできればと思います。

#### (1) 不安を抱える相談者への対応

感染予防の基本を伝え（三密を避ける・気になった箇所を消毒する）、基本的には、予防のルールに則れば感染は起こらないことを説明します。

不安には現実的な不安と過度の不安がありますので、その部分の見極めが重要でしょう。現実的な不安に対しては、感染のリスクが高く本人が感染の有無についてどうしても気になる場合は検査受検を勧めることも一案と考えます。今後、検査はより手軽に受ける環境になることが予測されますので、検査受検自体のハードルは低くなると思われます。一方で、過度の不安や非現実的なこだわり、妄想も散見される不安には、予防の基本を伝え、不安の詳細を聞くことはある程度で留めておくことも大切かもしれません。本人が話すなかでますます不安感が強まるリスクもあります。

災害時の基本対応に、身の安全と環境の改善・整備があります。コロナ感染症の予防についても、私たちは食事のバランスを取り、ストレスを抱え込まず、免疫力を高めることで身の安全を増すことができます。また、意識して生活環境を感染リスクの低いものに切り換えるのも重要です。身の保全是心の安定に繋がりますので、まずはこの部分の整備を相談者に勧めることも対応として一案になるかと思います。

#### (2) 危機介入的な対応

失業や環境の激変のために、精神状態が不安定になる相談者も少なくないでしょうし、自暴自棄になって自殺をほのめかす相談者もいると思われます。

しかし、そのような相談者が相談を寄せるといふ援助の要請行動を取ることは、絶望だけでなく、どうかできないだろうかという望みを抱いているとも推し量れます。絶望と希望の両方をじっくり受けとめることも、相談者に精神状態の安定性を取り戻すきっかけ作りになるかもしれません。今後の電話相談として重要な役割と言えます。

#### (3) コロナ感染症の患者とその関係者について

今後、患者が増えるにつれ、当事者の相談も増加する可能性があります。

不安や動揺を率直に語る場が非常に限られている現状ですので、しっかりと「自由に語る場」を確保し、匿名性のなかでの相談として相談者の気持ちを聴き、動揺や混乱は自然な反応であることを保障しつつ、当事者の孤立感を和らげる支援をお願いしたいと思います。

#### さいごに

相談対応には、相談者の価値感が影響を及ぼすことも少なくありません。

5月17日の神戸新聞には、日本ではコロナに感染する人を「自業自得」と考える人が11.5%にのぼったという調査結果が報告されました。相談員それぞれが、「コロナ感染について自分はどうか考えるか」について、一度再確認することも、今後のコロナ感染症に関する相談への準備として大切なことかもしれません。感染症は、いつ、誰がかかってもおかしくない疾患です。「なぜ感染したか」よりも、「感染への適応をどうすべきか」に重きを置いた対応をすることで、相談者のニーズに寄り添う支援がより可能になると考えます。

今後、電話相談は、コロナ感染症に関しても一層その役割は増してくると思われます。電話相談の関係者の方々の益々のご活躍を祈念いたします。

また、相談の機会は、職場や学校、施設などにも広がる可能性があります。一般の読者の方も、相談時の参考として本紙面の内容をご活用いただけますと幸いです。

(2020年7月末入稿)

西南学院大学 矢永由里子  
(元東京いのちの電話 研修委員会副委員長  
元慶應義塾大学医学部感染制御センター特任講師)



# ご支援ありがとうございます。

2020年4月1日より9月30日までに、下記の皆さまから温かいご支援をいただきました。  
一同深く感謝申し上げます、ご報告いたします。(敬称略)

企業・団体、宗教法人・教会、学校		5,408,141 円	
一般財団法人東京都弘済会	100,000	公益財団法人原田積善会	300,000
一般社団法人アジア婦人友好会	80,000	公益財団法人毎日新聞東京社会事業団	300,000
一般社団法人霞会館	1,000,000	合同会社 Selfree	70,000
一般社団法人日本メイスン財団	1,000,000	サトーホールディングス株式会社	100,000
株式会社博報堂	50,000	社会福祉法人東京都社会福祉協議会	90,000
株式会社博洋エージェンシーサービス	50,000	東京Iゾンクラブ	200,000
公益財団法人愛恵福祉支援財団	474,250	日産労連リック局	100,000
公益財団法人さわやか福祉財団	121,000	UAゼンセン	500,000
公益財団法人日本社会福祉弘済会	500,000		
イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	30,000	日本キリスト教団弓町本郷教会女性の会	10,000
ウエスト東京ユニオン・チャーチ	22,000	本浄寺	25,891
宗教法人救世軍	100,000	マリアの宣教者フランシスコ修道会	20,000
宗教法人林海庵	30,000		
青山学院中等部	30,000	女子聖学院PTA	25,000
学校法人立教女学院	50,000	明治学院中学校・東村山高校	30,000

## ご支援をお願いします

いのちの電話は相談員の無償の奉仕で支えられておりますが、24時間365日電話相談を受け付けるには、研修費・広報費・事務費借室料など年間約3,000万円の運営費が必要です。

その運営費の大部分が皆様からのご寄付に支えられています。ご寄付には個人・法人ともに、税制上の優遇措置がございます。

### ○相続財産等のご寄付について

相続または遺贈により財産を取得された方は、当法人にご寄付(相続税の申告期限内)された場合にも、優遇措置の対象となります。また、お香典へのお返しから、ご寄付いただいた事例もございますので、詳細は事務局にお問い合わせください。

今後とも、社会福祉法人いのちの電話にご理解とご支援を賜りますよう、こころよりお願い申し上げます。

### ご寄付振込先

< 郵便振替 >

00140-3-162972

社会福祉法人 いのちの電話

< 銀行振込 >

三菱UFJ銀行 神保町支店

普通口座 1084827

フク) イノチノデンワ

## 相談員募集しています

こころとこころをつなぐ「聴く」を一緒に活動しましょう。

困難や危機にあって、誰ひとり相談する人もなく、自殺などさまざまな精神危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見つけ出すことを願いつつよき隣人として活動しています。

いのちの電話の相談員になっていただくには、養成研修受講者応募の手続きを経て、一定期間の研修を終了して認定を受けることが必要です。活動趣旨に賛同し、電話相談活動に参加できる無償ボランティアを募集しています。

応募資格：22歳から65歳

募集人数：約40名

募集期間：2021年2月1日～4月30日

※変更の可能性もありますので、

詳しくは下記へ問い合わせ頂るか

ホームページでご確認ください。

☎ 03-3263-5794 (13:00～17:00)

個人 4,983,457 円

相野谷 鷹子	追分 けい子	川村 多津子	佐藤 惟	田中 啓雍	早川 治子	宮崎 恵子
青木 節子	大枝 東樹	神田 千冬	塩田 純子	谷口 尋子	林 よしえ	宮崎 美枝子
青山 博務	大川 佳子	菊池 洋子	塩原 洋光	谷村 春樹	原科 孝雄	宮谷 仁太郎
青山 由美子	大川昌巳・貴子	私市 保彦	繁田 千恵	谷本 とも子	原田 玲子	棟居 湘子
赤津 孝子	扇 敬子	北島 柳子	穴戸 信次郎	田和 恭介	半田 節子	村井 あつ子
秋元 満智子	大久保 節子	北村 幸栄	志田 俊郎	茅野 純	東野 文恵	村田 栄子
阿久沢 貴子	大栗 ますみ	木下 秀人	篠崎 恵美	塚本 迪子	樋口 浩子	村田 和俊
浅井 清	大越 俊男	木村 桂子	篠崎 八恵子	辻 麻希子	平岩 町子	村田 美津子
朝居 健	大竹 信子	キムラ マサル	島袋 直子	津田 菊枝	平野 晴子	村田 下道子
浅野 千恵子	大多和 豊・喜美子	木村 裕子	清水 かほる	土田 春雄	平林 晴子	本木下 啓子
芦川 弘道	大塚 和夫	木山 昭栄	清水 迪子	湊元 みさお	廣瀬 貞子	森岡 啓
安達 良元	大歳 宇佐美	吉良 爽	清水 裕	露木 多磨子	広瀬 徹也	森田 重敏
熱海 道代	大鍋 みさお	國井 美子	志村 節子	鶴田 典子	広瀬 裕子	森田 恵美
瀧美 伊都子	大野 拓也	棚田 結子	下川 三代	出口 智子	深沢 亮子	八木 陽子
天野 房子	大生 仁雄	熊谷 和重	東海林 敦子	照内 眞知子	福井 田鶴子	安田 展久
荒井 文子	大村 洋子	熊倉 ハルミ	城口 博隆	寺嶋 知子	福田 健二	安田 はるみ
荒尾 陽一	岡崎 廉治	熊野 剛雄	進藤 良江	寺本 昌代	福山 清蔵	柳井 良子
荒川 明子	岡田 一彌	栗林 定友	末木 千代	ドウトレイ シリル	藤井 忠幸	柳坪 正子
安斉 達雄	岡田 光穂	慶田 直子	末松 沙・正子	徳武 千代子	藤谷 秀子	柳沢 信一郎
安藤 喜代美	岡村 五十男	小池 多喜子	菅原 裕子	徳永 明子	藤田 充子	柳下 弘
飯島 庸江	岡村 紀男	小泉 豊	杉浦 弘輝	富岡 真理子	藤野 貴子	矢部 恭江
飯島 美紗子	岡本 弘	小泉 良子	杉本 英子	富部 直希	藤村 清子	山極 晶子
伊川 英子	尾川 公子	河野 董	杉山 克好	内藤昭治・ちよみ	古田 和子	山口 公成
池谷 一郎・清子	小川 昌之	桑折 啓子	杉山 のり子	長井 幸夫・優子	古屋 千鶴子	山崎 亜矢
石島 武一	小川 道子	小堺 美千代	鈴木賢司・和子	長尾 文雄	古屋 英彦	山崎 順子
石田 市子	奥田 晃代	小坂 緑	鈴木 幸四郎	中澤 明	保坂 はるみ	山崎 美和・孝久
石田 好子	奥山 章雄	顧 哲夫	鈴木 浩子	長澤 綾子	星野 恭一	山澤 寛子
石橋 勇	小澤 康司	小菅 あけみ	鈴木 幸子	長沢 道隆	穂積 みゑ子	山田 妙子
石原 晶世	小田 京子	小菅 敏夫	諏訪 初美	中島 邦	細川 良枝	山本 巖夫
板垣 昌樹	小田島 毅	小高 富美子	関口 邦興	中島 桂子	堀内 比呂志	山本 敬子
一宮 栄利子	小野 和子	小林 茂男	関根 眞由美	中島 潤子	堀江 弥生	山本 雅江
伊藤 英子	小野寺 裕子	小林 誠三	仙田 毅	中島 千晶	堀 町子	湯川 富士子
伊東 尚	小幡 久美子	小林 房子	返田 順三	中島 史枝	本多 久子	湯川 れい子
伊藤 誠二	織畑 伊都子	小俣 泰史	高嶋 ひさ	中島 八重子	本藤 育子	ヨウケンシ
井土 丈夫	小和田 統	小松 寛之	高橋 洋子	中野 千磨	前川 亮平	横坂 節子
犬尾 順子	傘木 弘之	小谷津 孝明	高橋 喜久江	中野 和子	前田 幸一・道子	吉岡 見知子
井上 栄雄	梶永 富美枝	小谷津 光子	高橋 憲司	仲摩 真途・邦子	前田 美代子	吉田 君代
今井 實	柏原 保久	近藤 淳	高橋 節子	中村 多喜子	牧田 功子	吉田 千世子
今村 久美子	柏木 真一	近藤 千代子	高橋 廣見	中村 武照・喜子	牧原 和美	米沢 宏
今村 恭子	柏田 温子	近藤 汎	高橋 礼子	中村 昌子	増岡 久美子	RUTH HETCAMP
入川 敦子	梶原 茂子	近藤 充子	高林 利夫	中村 稔	増田 ひとみ	若井 永
岩崎 建治	春日 洋子	斎藤 和香子	高柳 晶子	成田 久美子	増田 三千子	若井 洋子
岩田 浩	片山 知子	斎藤 敬基	高山 和子	成田 喜恵	町田 裕子	和木 祐一
植田 奈津子	勝俣 恒久・その子	斎藤 洋子	滝田 英子	鳴海 直子	町村 淳子	渡瀬 トモ子
上野 高尚	加藤 泉	斎藤 竜太郎	田久保 静雄	南部 雅人	松井 孝典	渡辺 純子
植村 真理子	加藤 くみ	坂入 操子	竹内 嘉男	西川 秀夫	松井 倫子	渡邊 富子
宇賀治 みや子	加藤 恵	榊原 未知子	竹口 きよせ	西田 宏子	松鶴 光子	渡邊 秀夫
宇佐美 美千代	門田 文子	坂口 育美	竹崎 眞理子	新田 敦子	松岡 朝子	渡部 真美
牛田 具保	門野 豊子	坂口 順治	竹田 和子	新田 恵子	松岡 享子	
宇田川 セイ	金山 良雄	坂田 美恵子	竹中 スミ子	根橋 剛	松澤 明子	匿名 34 名
内野 明臣	金子 美恵子	坂本 美波	竹林 順子	野口 善延	松谷 洋	
梅澤 伸嘉	金平 輝子	桜井 こう朔	田島 三枝子	野田 泰子	松村 美佳	
梅原 みちよ	亀山 康子	佐古 一久	田島 祥乃	野村 久仁子	松本 榮子	
浦部 忠久	川上 ひのこ	佐々木 彰子	多田 文代	長谷川 美喜子	松本 恭子	
海野 ひとみ	川北 かおり	佐々木 淳	立花 知子	八村 研三	間宮 悠紀雄	
江川 雄一	川崎 みな子	佐々木 由利子	館 裕子	八村 悠紀子	三浦 邦夫	
江木 明美	川島 恵美子	佐々木 庸子	田中 俊夫	服部 ひろ子	三上 郁夫	
江口 美佐緒	河田 静子	笹森勝之助・あつ子	田中 牧子	服部 洋	美甘 逸子	
江田 佐栄	河津 緑	佐藤 寛朗	田中 菊子	花塚 一弥	三村 徳子	
江野沢 和枝	川橋 幸子	左藤 浩子	田中 純子	馬場 元毅	水無瀬 隆造	
江平 清	川村 君子	佐藤 牧子	田中 暉通	土生 恭子	湊 美都子	

※その他のご支援

未使用切手、書き損じはがき等、多数ご寄付いただきました。

\*ご芳名の記載もれや誤字などがございましたら、お手数ですが事務局までお知らせください。

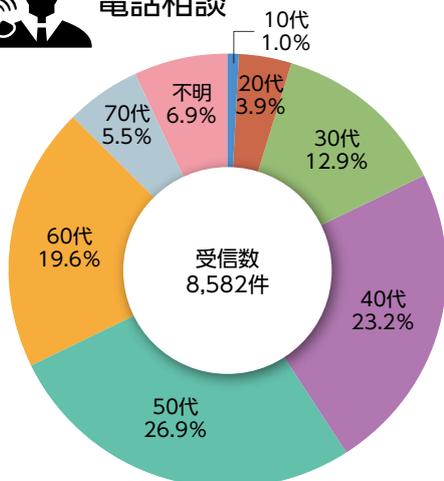
# 相談内容

2020（令和2）年1月～6月

いのちの電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。  
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。

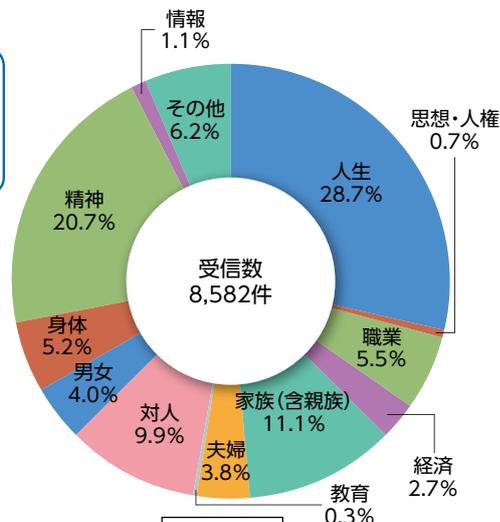


## 電話相談



年代別

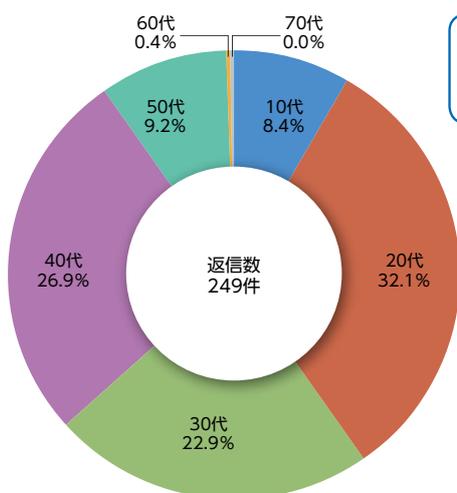
活動相談員 延べ 1,710 人  
自殺傾向のある電話 11.7%  
1 通話の平均 29 分



内容別

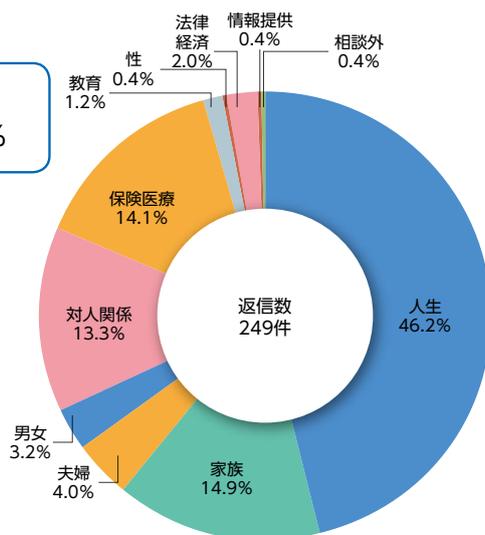


## インターネット相談



年代別

活動相談員 延べ 164 人  
自殺傾向のある相談 39.4%



内容別

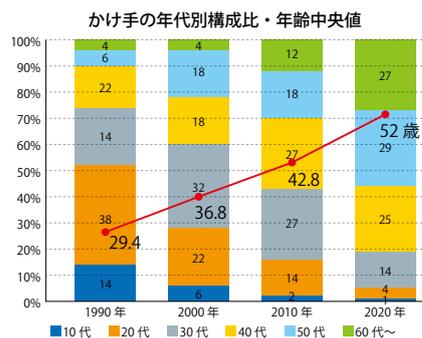
### データから見た「いのちの電話相談」 ～相談者の年代別変化から～

いのちの電話は、開設以来 49 年間で約 135 万件の電話相談を受けてきました。この 30 年間の「いのちの電話相談」からも社会の変化の影響が見えてくるようです。(グラフ参照)

相談者の年代別を時系列でみると、1990 年は 10 代・20 代で、50%を占めていましたが、2020 年までの 30 年間で 5%に減少しています。一方、10%だった 50 代以上が、約 60%を占めるようになってきました。かけ手の年齢中央値<sup>\*1</sup>は、2000 年からの 10 年で、+6 歳ですが、2010 年からの 10 年では、+9.2 歳と、毎年 1 歳ずつ年齢が上がっています。1990 年に 10 代・20 代だった人たちが、年齢を重ねつつ変わらずにかけてきていて、若い年代が新しくかけてきていない状況です。

社会の変化としては、直近の 10 年は、「スマホの普及」や「LINE サービスの開始」など、通信事情の変化があげられます。スマートフォンの普及率<sup>\*2</sup>は 2010 年には 9.7%でしたが、19 年 2 月には、85.1%になりました。特に 10 代は 89.0%、20 代は 91.0%と高くなっています。

固定電話の年代別普及率<sup>\*3</sup>をみると 20 代 7.6%、30 代 26.2%、40 代 60.5%、50 代 77.8%、60 代以上 84.6%となっています。固定電話の年代別普及率と相談数の関りだけを見ると、いのちの電話の利用者の中心は固定電話世代と言えるかもしれません。



\*1 集団内のデータの個数を小さい順に並べてちょうど真ん中に位置する値。年代別の場合は、真ん中の数字が入っている年代を比例計算して推定 \*2MRC(Marketing Research Camp)インターネット調査(2019年2月)  
\*3 総務省「通信利用動向調査」より 2019年5月固定電話の保有状況(世帯単位、世帯主年齢階層別 2018年)



# 相談員の一言

土曜医療相談：心身の健康維持に関する相談に、ボランティア医師が対応します。

## いのちの電話 土曜医療相談を担当して

産婦人科医 S.T

私がこの医療相談を初めて担当したのは、2007年2月のことでした。フルタイムの産婦人科勤務医でしたが、早期退職し、上智大学カウンセリング研究所というところでカウンセリングの勉強を始めて2年目の終わりでした。初めての日の日記には、「医療不信の根深いことに驚く。私の患者さんもそうだったのかもしれない。誠実であるしかないのだ」と書いており、電話をかけて来られる方々の医療に対する期待とそれゆえの不信とに圧倒される思いだったことを思い出します。その思いは今も変わっておりません。

今も電話を受けるたびに、このヒトはなぜ電話をかけてきたのだろう、と考えながらお聞きしています。いろいろな方が病とともに生きている、驚くほど多様な人生があり、悩みがあり迷いがあり、簡単に答えは探せません。電話の向こうにいる人に対して authentic（正しく信頼に足る）であろうとひたすらに努めるしかありません。「医師が答える医療相談」ですが、この

電話では医学的知識や技術よりも、むしろ自分自身の在り方を問われているような気がします。この私はこの患者さんに誠実であるか、「医学」の目線から答えを決めつけていないか、患者さんが何に困っているかを理解し、自立できるような支援につながっているか、毎回悩みながら受話器を取っています。

私が上智で学んだことのひとつが、「presence」というものです。その場に「いる」ということです。どのような者としてそこにいるのか、ということがとても大事だということです。開かれた者として、相手とともにその時その場に「いる」ということがカウンセリングの基本であり最終の姿だと学びました。

今も土曜日の担当の時には、様々な煩惱（自分の視点から見えるものを優先してしまいがちになったり、自身の感情に流れそうになったり・・・）に邪魔をされてなかなかうまくいかないことが多いのですが、それでもこういう場をいただいたのですから、そこに「いる」者として応えていこうと私なりに努めています。

## 土曜医療相談にたずさわって、片々

精神科医 I.T

☆「いまどき電話？」。ニーズを量ってはいけません。一人は十人より軽くありません。電話が鳴るかぎり、いのちの電話は要ります。メールやネットの相談を手がける方たちはいますから、そちらは任せて大丈夫。

（十分と思われるのに話を終えられない方と出会う時、「大勢の方が待っているの、これでいいですか」と切り出すことがあります。大勢と一人を量って言うのではありません、誤解なきよう。外を見て頂けたら、と願ってです。たいいていの方は気づいて「そうですね」と終了してくださいませ。）

☆身体と心は、いのちの主要パーツです。死ななにかぎり、いのちから身体と心は切り離せません。

ですから、心身に関する相談に専門家が丁寧に応じる「医療相談」は必携と考えます。

☆土曜の3時間に受ける「医療相談」の8割超は、精神疾患、または、精神状態が影響した身体疾患です。応じる医師の殆どは精神科ではありませんが、全く支障ないようです。詳しい疾病知識がなくても、安心をさし上げる資質を皆さんおもちなので、誠実な診療経験から？自己過信せず、助けてくれる天来の愛を信じているから？

10余人のボランティア医師は、99%が60歳超えて

す。（階段しかない）最上階の電話部屋へ階段で登れなくなった時が引退なので、危急に有志募集中です。

このごろ、医療相談の電話が減っています。病気を材料に、実はお話しをしたい「常連さん」の相談も歓迎します。相談員のみなさん、どんな相談でも遠慮なく、バンバン、医療相談へお送りください、大丈夫です。

☆「傾聴」とは。意見をひかえて相槌をうち、心ゆくまで話していただく<型>ではありません。私が信じる幸福を祈念しつつ、ゴールと方法を思い巡らせて聴きます。それらを話す必要はあまり生じませんが。質問や意見、相槌が自然に出ます。そして敬意を忘れず、私には思いつけない話し手の洞察に耳をすませます。収穫が双方に生じます。それが傾聴です。当てなく、共に揺らぎながら聴くガス抜きのような20分とは、収穫がちがう。楽ちんではありません。私はそう思います。

☆「私の幸福観」。いのちの電話の相談員には、地上のいのちを喜び尊ぶ、確かな — 暴風でときどき揺らぐくらいは可 — 幸福観が必携です。

家族・隣人と傾聴の練習を始めてみませんか？「私の幸福観」をもちましたか。信じる幸福を祈念しながら、敬意をもって相手の洞察に耳をすませます。幸福観、祈念する幸福は（まず）変わりません。幸福観に起拠するゴールと方法は、対話中に熟し、変わりえます。そしてお互いに収穫を分け合うことになります。

# 東京いのちの電話 後援会

今年度は、新型コロナウイルス感染防止に伴う様々な対応制限により、後援会で予定していたチャリティー事業【被爆ピアノコンサート(8月11日)やチャリティー・バザー(10月24日)]を中止せざるを得ない状況となり、非常に残念に思っています。

しかし映画会は2021年2月にコロナ感染の状況を見極めながら、安全対策を熟慮し準備をしていきます。

## 映画会

日時：2月20日(土)  
開場：午前10時・午後13時  
上映：10時半・13時半  
会場：東京ウィメンズプラザ  
(ホール)

作品 『風をつかまえた少年』

アフリカ最貧国のマラウイで、少年が自家発電に成功した実話を元にした感動作です。



## いのちの電話

開局**50**周年記念公演

「花と名曲 いのち奏でる  
コンサート」

笑って 泣いて つながりたい

園城三花 (フルート奏者)

2021年6月5日(土)

開演：14:00～

場所：銀座ブロッサム

2021年には50周年を迎えるいのちの電話。新型コロナの終息を願いつつ、悩み苦しみを抱えている人たちに寄り添う活動を支える輪が広がるように努めます。これからも『いのちの電話』の活動がさらに充実したものになりますよう、後援会へのご理解とご支援をどうぞよろしくお願い致します。

## 厚生労働省自殺防止対策事業

### オープンセミナー「生きることの新しい意味」—積極的感受—

明治学院大学国際学部教授・作家 ドリアン助川氏

去る9月19日(土)に、銀座ブロッサム中央会館ホールにて開催されました。コロナウイルスの感染防止のために、マスクの着用、手指消毒、検温、半分の観客数で実施し、300余名という大勢の方々がお見えになりました。感謝申し上げます。

#### 《出席者からの感想》

- \*一人一人の生命が社会と関わる事で、その世界が存在する。私は誰かの世界の一人として存在しているという考え方を学びました。私の世界の中で生きている息子が、息苦しくならないように関わっていききたいです。
- \*ドリアン助川さんの講演を初めて拝聴しました。「あん」もまだ見ていません。それでも、命に対して、社会や一般的な流れからこぼれ落ちてしまう人に対しての寄り添う姿勢を感じました。不遇の時を過ごしたことは無駄ではないと、ドリアンさんと「あん」の今をお聞きすると、心が励まされます。
- \*差別は自分の中で産みだしている、何のために産みだしてしまうのだろう。そんな所に目を向けることも、向きあってみることも必要だと思った。



#### 表紙の作者 おおさこたいすけさんの言葉

「小さいころから絵を描いてきたけれど、この絵を描いたころは、ちょうど絵を描く楽しさがわかってきた時でした。絵を描く楽しさを教えてくれたのは、まり子お母さん(注)で、この絵の中にいる男の子と女の子は、ぼくとまり子お母さんです。まわりに描いているしずくとか葉っぱとか、学園のまわりにある自然をイメージしていて、いろんな色が生まれてきたらいいなと思って描きました。」

注：(故)宮城まり子元ねむの木学園理事長

2020年度 社会福祉法人 いのちの電話 東京

発行人：末松 渉 TEL：03-3263-5794 (代) FAX：03-3264-4949 印刷：株式会社ユニックス

この広報誌は、赤い羽根共同募金からの配分金で作りました。