



社会福祉法人

いのちの電話【東京】

vol.
158
2017.12

2017年度 厚生労働省自殺予防対策事業 オープンセミナー

「生きているって素晴らしい」

—人生の切り開き方、考え方—

講師：鎌田 實 氏

医師・作家



去る9月1日に、厚生労働省自殺防止対策事業のオープンセミナー「生きているって素晴らしい」（講師：鎌田 実 氏）が開催されました。講演は、アフリカで生まれ二足歩行を始めた初期の人類アウストラロピテクスの脳容積の話から始まりました。その脳容積は約350ccでしたが、現代人では約1400ccだと言われています。脳の発達に伴い私たちは複雑な心を持つようになったということです。私たちの複雑な心には、成功しても幸福感が持てないなど厄介な面があります。そのことを知った上で、「どのように命の素晴らしさを感じていくか」が語られていきました。食生活や行動することの大切さ、先生の様々な著書を引用された話など、内容は多岐にわたりました。また、ご自身のつらい生育歴やその厳しい環境を乗り越えてきた具体的な過程などを、ユーモアを交えながら説得力のある言葉で語られた時には、会場は涙と笑いに包まれました。

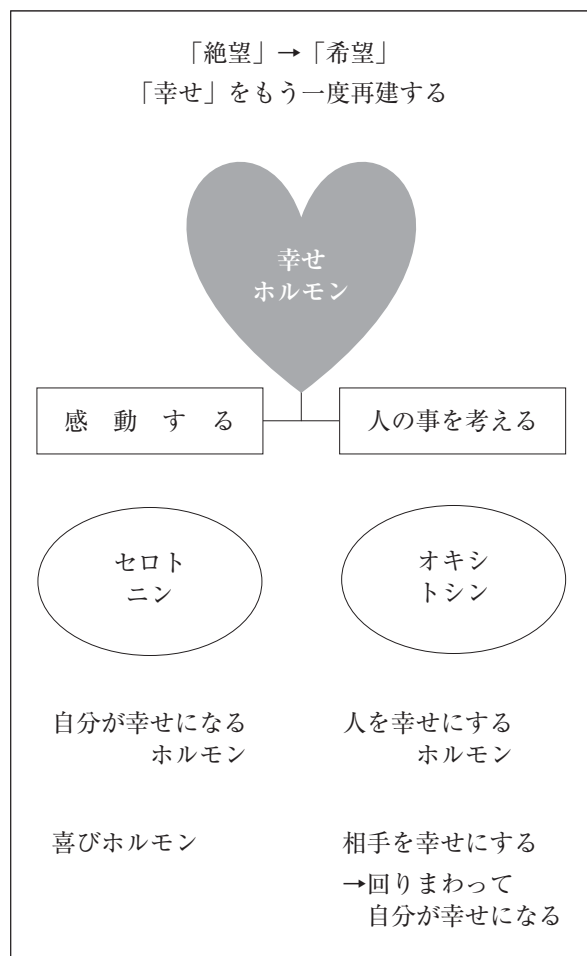
講演内容

講演では、生きたいという本能に逆らって自殺する生き物は人間だけである、という話がありました。自然界の中で弱い存在だった人間は、生存

競争に勝ち抜くために脳を進化させて繁栄しましたが、その反面、私たちが今「心」と呼んでいる脳の機能が複雑になりました。特に、生きるために必要な本能、具体的には食欲や性欲や睡眠をつかさどる視床下部という脳の部位が正常に働かなくなると、拒食や不眠などが起こり、重症化すれば生きたいという本能が希薄になってしまう、つまり自殺願望が出てしまうわけです。それを避けて人間本来の生きようとする力を取り戻すには行動変容が大事で、そのきっかけは、人のちょっとした助言だったり、本を読むことだったり、人それぞれに違うそうです。

また、人を幸せにする二つの幸せホルモンの話も印象的でした。セロトニンというホルモンは、感動することで分泌されるそうです。とにかく感動すること、小さなことでも毎日一回は感動するように心がけ、子供や孫に幼い頃から感動する習慣を植え付けるとセロトニンリッチな体質を作ることができるそうです。先生の医学的な説明を伺い、セロトニンリッチな幼少期を過ごした人は、その後の人生までも幸せに過ごせると納得できました。オキシトシンはお母さんが授乳する時に分泌される幸せホルモンです。相手のことを思いやると、相手だけでなく本人も幸せな気持ちになる

そうです。「利他的な集団は存続して生き延びる」と言われているのもオキシトシンのおかげなのでしょう。



そのほか心身ともに健康で幸せになるための具体的な方法として、筋肉から分泌される健康に良いホルモン「マイオカイン(筋肉作動物質)」を増やすための鎌田式スクワットが紹介され、会場の全員で体験しました。「えんきり、さいさい、いっぱいたんぱく(塩切り、菜々、いっぱい蛋白)」という鎌田式健康法も紹介されました。それは、塩分を控え、野菜を食べて、肉・魚など蛋白質も沢山とることによって、セロトニンを作るアミノ酸トリプトファンが増える健康法です。

後半では、先生の監修された副交感神経を刺激するCDが会場に流れました。先生のお話を一生懸命聞き、緊張していた気持ちがゆるやかになりました。先生の近著から「遊行」についてのお話もありました。仏教での「遊行」は人生の最終段階の心得として語られますが、先生は人生のステージに関わらず「人生の問題」から解放されて、

自分に正直に、肩の力を抜いて、しがらみから離れて生きていくことだとおっしゃいます。日本人は「空気」に弱く世間体やしがらみを気にしすぎますが、「遊行」を意識するとそれらに縛られずにすみます。どんな時にでも自由さのテイストとして「遊行」の気持ちを持ち続けるのがいいと語られました。

健康になるには、具体的に実行すること、しがらみや空気を読むことに負けないで、自分自身のために生きていいのだということ、人生を面白くすること、人間は弱いけど強いのでほんのちょっとの発想で絶望が希望に変わることなど、生きているって素晴らしいと思えるヒントがいっぱいでした。ただ聴講するだけでなく、体を動かしたり音楽を聴いたり様々な感覚が刺激される楽しい講演でした。

鎌田先生のお話を聞いて

講演後に来場者の皆様にアンケートを取らせていただきました。来場理由は、「鎌田先生のお話を直に聞いたかった」という方が多くいらっしゃいました。そのほか「セミナーのタイトルに惹かれた」「自殺予防のヒントが欲しかった」などがありました。以下にアンケートに寄せられた講演内容に関する感想をいくつかご紹介します。

- * 多岐にわたるお話、とても興味深かったです。今から少しずつ実践します(自死遺族です)。
- * 遊行テイスト(しがらみにしばられない)という言葉が印象に残りました。
- * 人間の心とは本当に複雑です。それでも生きていて素晴らしいと思えるような毎日を過ごすために、感動することや小さな運動の積み重ねなどを生活の中で実践していきたいと思いました。
- * ほんの小さな一歩で状況を変えられる行動変容のお話は興味深く、自分もやってみようと思いました。
- * 今日(9月1日)は子供の自殺の多い日です。先生のお話を子供たちにも聞いてほしいです。ど

んな人も生きていだけで人のためになっている
ということを伝えたいです。

*私はいのちの電話相談員として、生きているこ
とに疲れた人やその意味を見いだせず死を選ば
うとしてしまう人の前で、どんな言葉をかけた
らいいのか途方に暮れてしまうことがあります。
私自身の無力感に打ちのめされそうになっ
てしまいます。しかし、人間は“弱い”けれど
“強い”存在であるとも先生はおっしゃいまし
た。人は些細なことで傷つき、弱くもろい存在
であることを感じながら、これからも電話を介
して寄り添うことで、向き合う相手の本来の
“生きよう”とする力を強く信じていきたいと
思いました。

*幸せになるホルモンの話が印象的でした。自分
が感動することに関係したホルモンと、人のこ
とを思うホルモン。どちらも大切で必要なので
すね。

*もっと感動してセロトニンを出して、生きるこ
とを前向きにとらえていきたい。

*「夕日がきれいだね」と子や孫に語りかけるこ
とが、彼らの心の成長につながるのですね。

*「99%自分のために自由に生きていい、そのた

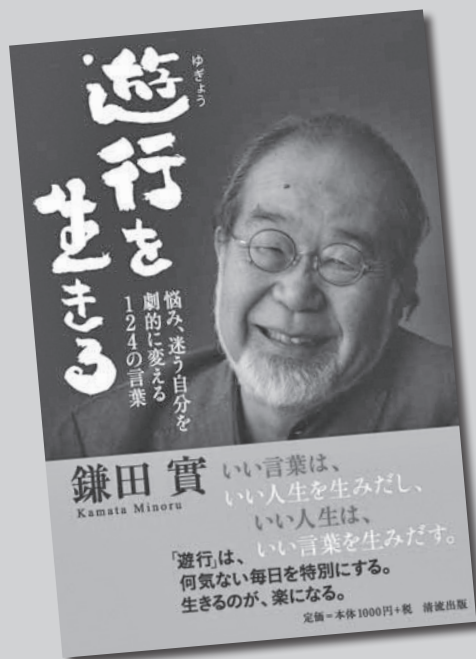


めに人は生まれてきたのだから。残りの1%を
常に誰かのために」という生き方を実践してお
られる先生の生き様に、私は深く感銘を受けま
した。「生きているってすばらしい」ことを伝
えるためにも、私自身ががんばりすぎずに、自由
に人生を楽しんでいけたらいいなあと考えてい
ます。

*生きる意味を探っていました。少しだけ明るい
糸口が見つかりました。

*ずっと直に鎌田先生のお話を聞きたいと思っ
たので本当にうれしかったです。

*聴いているだけで幸せになれるセミナーでし
た。ありがとうございました。



プロフィール

鎌田 實

諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金理事
長、日本イラクメディカルネット代表、地域包括ケア研究所
所長、東京医科歯科大学臨床教授、東海大学医学部客員教授
東京医科歯科大学卒業後、30代で諏訪中央病院の院長に就
任。長年にわたり「健康づくり運動」を実践。現在も精力的
に海外の医療支援を精力的に行っている。

ベストセラー「頑張らない」等著書多数

近著「遊行に生きる」清流出版

人生の終盤を迎えた著者が、自身も悩みつつ見つけた、人
生の切り開き方・考え方をエピソードや、名言などから紹介
していく。

「遊行」とは、先入観やこだわりを捨て、自由な感性で生き
ること。

「遊行」の精神で、生きるのが楽になる。

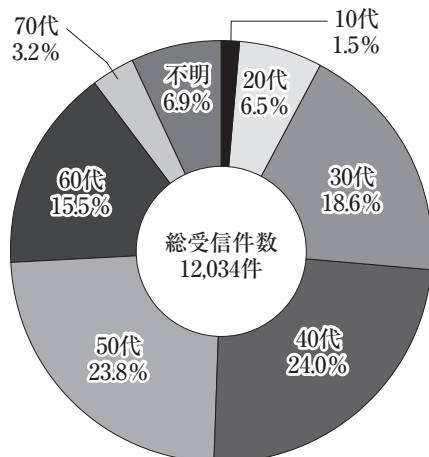
2017（平成29）年 1月～6月

■電話相談

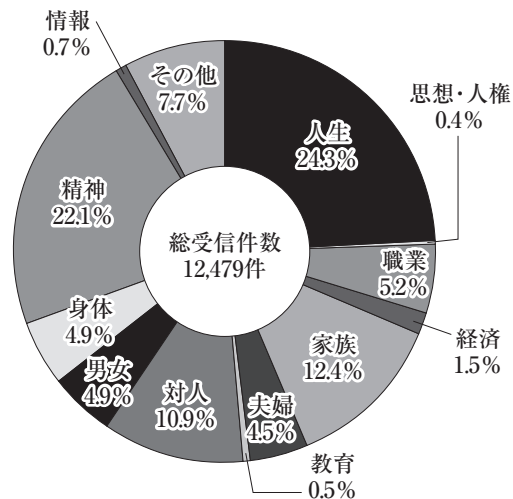
2017年上半期（1～6月）の電話相談は、12,034件（男性5,083件、女性6,951件）であった。相談内容については、心身の不調や家族を含む人間関係、生活困窮など複数の問題を抱え、この先の不安や孤独を訴える相談が多く寄せられた。

自殺傾向：16.1% 平均通話時間：30分

＜図1＞電話相談年代別件数



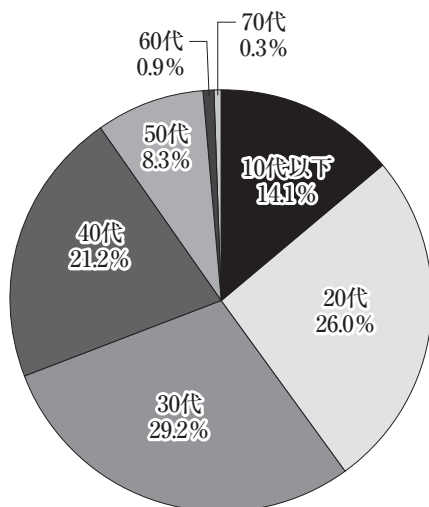
＜図2＞電話相談問題別件数



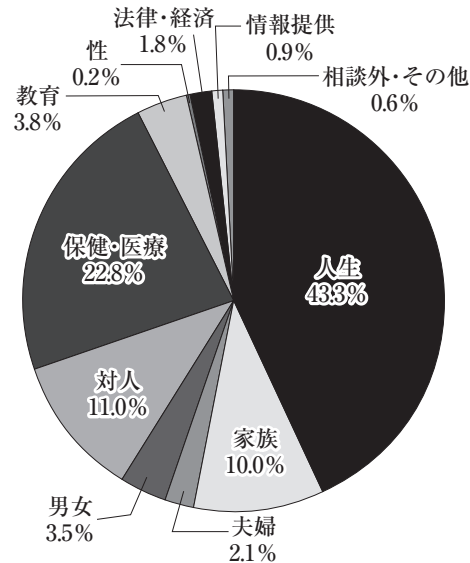
■インターネット相談

2016年4月より日本いのちの電話連盟が運営している「インターネット相談事業」は、盛岡、仙台、新潟、埼玉、東京、川崎、愛知、奈良、愛媛、福岡の10センターの共同により実施した。上半期の相談受付件数は、実施センター全体で1,168件（男性361件、女性807件）内東京センターで対応した相談は190件（男性59件、女性131件）であった。自殺傾向率は45.7%と2016年下半期に比べて0.7ポイントの減少となった。また、相談を利用した年代は開局以来10代～30代の若年層が7割以上という傾向が続いてはいるが、30代40代の相談が増加傾向にある。

＜図4＞インターネット相談年代別

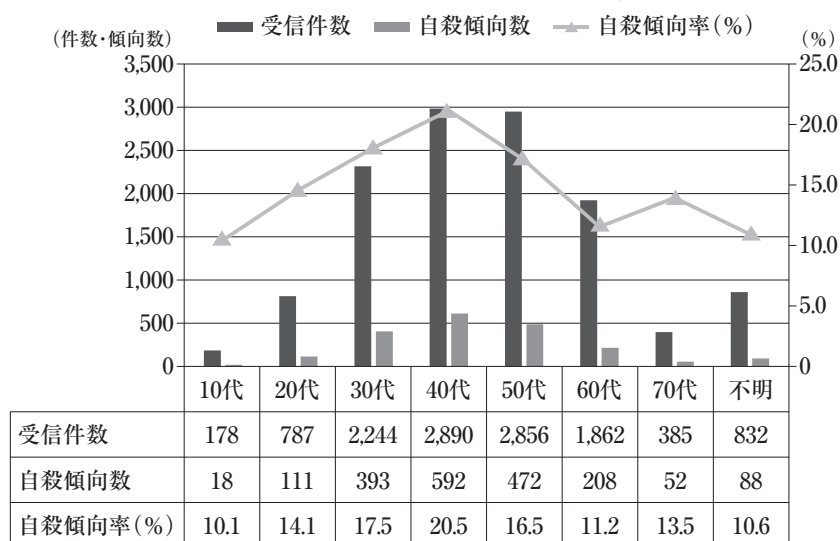


＜図5＞インターネット相談問題別

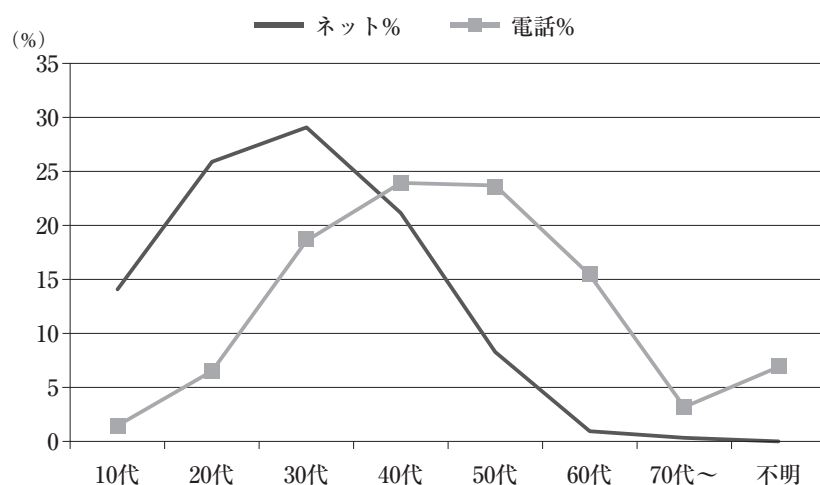


相談実績

＜図3＞年代別受信件数と自殺傾向率



＜図6＞電話相談とネット相談利用者の年代別比較



2018年度
東京いのちの電話後援会



チャリティー事業

♪被爆ピアノコンサート♪ 企画のお知らせ

第2次世界大戦末期の昭和20年8月6日、広島に原爆が投下されたときに爆風を受け、無数のガラス片がピアノ表面に突き刺さる被害を受けたピアノがありました。ピアノの所有者が2005年、調律師の矢川光則さんに修復を託しました。矢川さんは、ピアノの使えなくなったところだけを取り換え、ほぼ当時のままの姿に修復しました。戦争と被爆を体験し傷ついても、そのピアノは調律されることによって今なお美しい音色を奏でます。

無数に突き刺さったガラスの痕やくぼみの残る被爆ピアノは、これまで10年以上にわたり北海道から沖縄まで全国各地で演奏され、平和を呼び掛けてきました。

今年の夏、その被爆ピアノコンサートはいのちの電話後援会と矢川さんが参加されている「全国被爆ピアノ実行委員会」と共同で、東京で開催することに決まりました。開催は、来年8月広島の前爆記念日の後を予定しています。

コンサートの内容は、現在企画検討中ですが、美しく力強い被爆ピアノの演奏はもちろん、ピアノが奏でる曲をバックに語り掛ける朗読、ピアノ演奏に合わせて歌い踊る若者のパフォーマンスなどを考えています。また、プロの方だけではなく、一般の参加者の方もピアノ演奏を学んでいる方などにも被爆ピアノの演奏をしてもらえたらと考えています。

これからいろいろなアイデアを検討して、聴いてくださる皆様の心を揺さぶるステージにしたいと考えています。

昭和の時代に生きてきた人たちだけでなく、次世代を担う若者、子供たちにも命の大切さ・平和の尊さ・平和への祈念などを、コンサートを通して感じ取っていただければと願っています。

詳しくは、次号の広報誌でお知らせします。





ご支援ありがとうございます



2017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、ご報告いたします。(敬称略)

企業・団体・宗教法人・学校など				4,959,769円
一般財団法人東京都弘済会	100,000	株式会社博報堂		50,000
一般社団法人霞会館	500,000	株式会社博洋エージェンシーサービス		50,000
一般社団法人アジア婦人友好会	200,000	公益財団法人原田積善会		300,000
一般社団法人全国銀行協会	400,000	公益財団法人毎日新聞東京社会事業団		300,000
一般社団法人日本メイスン財団	1,000,000	東京 I ゾンタクラブ		200,000
一般社団法人信託協会	40,000	千代田区民生児童委員協議会麹町地区委員会		10,000
株式会社 e-プランニング	40,000	日産労連リック局		200,000
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社	622,069	U Aゼンセン		500,000
株式会社東日	50,000	有限会社プロゾーマシーン		5,000
S. J. ハウス	30,000	聖トマス寮		5,000
カトリック碑文谷教会	10,000	日本基督教団柿ノ木坂教会いずみ会		5,000
ケベックカリタス修道女会本部修道院	10,000	日本キリスト教団ひばりが丘教会婦人会		5,000
サレジオンシスターズ守護の天使修道院	2,000	日本聖公会東京教区		42,009
宗教法人救世軍	100,000	日本ナザレン教団中野教会		5,000
宗教法人林海庵	50,000	本浄寺		13,691
静勝寺	20,000	マリアの宣教者フランシスコ修道会		20,000
コドモの園幼稚園	10,000	新島学園女子短期大学		10,000
女子聖学院PTA	25,000	東村山高校		30,000

個人 3,009,057円

青木 節子	石川 義博	入川 敦子	岡田 公枝	門野 豊子	熊谷 和重	斉藤 竜太郎
青鹿 博明	石田 市子	岩崎 建治	岡村 多希子	金澤 正剛	熊倉 ハルミ	佐伯 幸子
青野 幸子	石田 清子	上田 紀子	岡村 紀男	金平 輝子	熊野 剛雄	酒井 高男
青山 博務	石田 千栄子	上原 七司	尾川 公子	亀山 康子	糸井 八重子	酒井 ミツエ
青山 由美子	石田 好子	植村 春子	小川 道子	川北 かおり	栗田 洋子	坂入 操子
秋月 満子	石橋 勇	鶴沢 貞明・潔子	奥田 晃代	川島 克子	黒沢 勝利	榊原 未知子
秋元 満智子	石原 晶世	宇田川 セイ	奥山 章雄	河田 静子	慶田 直子	坂本 美波
明峯 明子	板垣 昌樹	内野 明臣	小倉 充夫	川橋 幸子	小泉 豊	櫻井 奈保子
浅井 清	井田 三智子	内山 多美子	大栗 ますみ	川村 多津子	小泉 良子	桜井 元雄
朝居 健	市川 幸江	鶴沼 裕子	小高 富美子	瓦崎 八重子	桑折 啓子	佐古 一久
朝倉 陽子	一宮 栄利子	梅澤 伸嘉	小田切 弘子	神田 千冬	国分 康晴	佐々木 彰子
芦川 弘道	伊藤 満子	浦部 忠久	織田 牧子	菅野 美和子	小堺 三千代	佐々木 淳
芦田 政子	伊藤 誠二	瓜生田 隆子	小野口 美知子	木川 道子	顧 哲夫	佐々木 由利子
足立 房夫	伊藤 都志子	江田 佐栄	小野寺 裕子	菊池 洋子	小島 香	佐藤 嘉代
熱海 道代	伊東 嘉子	江野沢 和枝	織畑 伊都子	北川 暁子	小林 静江	佐藤 尚子
渥美 伊都子	稲葉 知子	榎本 紀子	陰山 順一	北島 柳子	小林 誠三	佐藤 寛朗
荒井 親雄	犬尾 順子	大生 仁雄	傘木 弘之	北野 寛子	小林 凌子	左藤 浩子
荒井 光夫・弘子	犬塚 靖子	大枝 東樹	梶永 富美枝	北村 篤生	小松 寛之	佐藤 弘乃
安斉 達雄	井上 栄雄	大川 佳子	柏原 保久	北村 幸栄	小谷津 孝明	佐藤 牧子
飯田 直子	井上 睦子	大久保 節子	梶山 春江	木下 秀人	近藤 淳	塩田 純子
飯田 文子	今井 實	大越 俊男	梶原 茂子	キムラ マサル	近藤 汎	塩山 英子
池田 弓子	今堀 愛子	大下 方子	片山 知子	木村 裕子	斉藤 和香子	穴戸 信次郎
石井 千賀子	今村 久美子	大竹 信子	加藤 恵	木山 昭栄	斉藤 みつゑ	篠崎 八恵子
石井 光子	今村 恭子	太田 佐喜子	加藤 良子	清浦 煦子	斎藤 友紀雄	篠原 富喜子
石川 忠正・正枝	入江 建久	大多和 豊・喜美子	門田 文子	國井 美子	斎藤 洋子	島田 恒

島袋 直子	高橋 喜久江	筒井 規子	生木 ヨシミ	半田 節子	前田 美代子	柳沢 信一郎
清水 かほる	高橋 廣見	津村 有紀子	成田 久美子	東野 文恵	前田 由紀子	矢部 恭江
清水 裕	高橋 正孝	湊元 みさお	成田 喜恵	東山 幸子	牧志 功子	山岸 啓一
進藤 良江	高林 利夫	露木 多磨子	鳴海 直子	平岩 町子	正野 建樹	山口 公成
末木 千代	高柳 晶子	照内 眞知子	南部 雅人	平岡 幹康	増岡 久美子	山口 友三
菅原 裕子	滝沢 英夫・京子	寺嶋 知子	西川 秀夫	平川 敦子	増田 三千子	山口 雅子
杉浦 弘輝	田久保 静雄	寺本 明男	西田 宏子	平塚 玲子	町村 淳子	山崎 順子
杉本 英子	竹内 清一	得居 かつ子	新田 敦子	平野 ゆう子	松井 倫子	山澤 寛子
杉山 克好	竹口 きよせ	戸田 悦子	沼倉 美智子	広瀬 徹也・恭子	松岡 征子	山田 妙子
杉山 のり子	竹崎 長	富沢 みよ子	根橋 剛	福井 田鶴子	松澤 明子	山村 邦尚
相山 房子	竹島 元一	外山 真理	野口 善延	福田 恵美子	松下 早苗	山本 雅江
鈴木 幸四郎	武田 勝年	長井 幸夫・優子	野田 泰子	福山 清蔵	松谷 洋	山本 正子
鈴木 崇代	竹田 和子	仲 里路	橋爪 長三	藤井 忠幸	松村 美佳	湯川 富士子
鈴木 敏介	竹中 スミ子	長沢 道隆	長谷川 倫子	藤谷 秀子	松村 百合子	横倉 季代
鈴木 浩子	田島 祥乃	中畠 邦	八村 研三	船田 文継	松本 大	吉岡 見知子
鈴木 幸子	多田 文代	中島 潤子	八村 悠紀子	古川 みつ	真野 正子	吉田 君代
須藤 友枝	田中 俊夫	中島 千晶	服部 洋	古田 和子	三上 郁夫	吉田 靖
諏訪 初美	田中 牧子	長島 るり子	服部 ひろ子	古屋 克利	三村 徳子	吉田 光次
関口 邦興	田中 カツ子	中野 千磨	馬場 元毅	古屋 千鶴子	湊 美都子	吉松 和哉
関根 眞由美	田中 菊子	仲野 裕三	馬場 美康・智子	古屋 英彦	峰岸 順二	善本 圭子
曾根 晶子	田中 純子	中林 正子	土生 恭子	星野 恭一	宮崎 秀雄	米沢 宏
返田 順三	田中 暉通	仲摩 真途・邦子	濱口 道雄	穂積 みゑ子	宮谷 仁太郎	若井 永
田井 順之	谷村 春樹	中村 多喜子	早川 治子	細川 良枝	持田 和正	渡瀬 トモ子
高倉 公朋	田和 恭介	中村 方子	林 よしえ	堀江 弥生	八木 清視	和田 敏明
高桑 明子	塚崎 誠一・恭子	中村 稔	原 一司	堀江 利香	八畝 和夫	渡辺 満枝
高嶋 昭子	塚本 迪子	中村 美穂	原 研治	本藤 育子	安田 展久	
高嶋 ひさ	津久井 定雄	仲元 達雄	原島 三郎	前田 幸一	安田 はるみ	匿名 34名
高島 倫子	土田 春雄	長山 忠雄	原田 玲子	前田 道子	柳坪 正子	

その他のご支援

未使用切手、書き損じ葉書、未使用テレホンカードなど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、お手数でございますが事務局までお知らせください。

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、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さまからの尊いご寄付に頼っております。ご寄付には個人、法人ともに税制上の優遇措置もございます。ご支援よろしくお願いします。

○税額控除について

社会福祉法人いのちの電話に、平成27年11月17日付けで「税額控除に係る証明書」が発行されました。これに伴い平成27年11月17日以降の当法人へのご寄付は、現行の「所得税控除制度」に加えて「税額控除制度」との選択適用が可能となりました。

また収支決算書等は当法人のホームページ、機関誌、事業報告等で情報公開に努めて参ります。

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〉

三菱東京UFJ銀行 神保町支店

普通口座 1084827

フク)イノチノデンワ

東京いのちの電話 後援会

1972年11月に発足した「いのちの電話後援会」は『いのちの電話』の事業遂行に必要な財政的支援を行うと共に、支援者・支援団体の開拓を行い、チャリティー事業の実施を通して、その発展に寄与することを目的としております。

2017年度の事業として10月21日(土)に東京ルーテルセンターでチャリティーバザーを行いました。今年は、台風が関東地方に接近するという天候のため、雨が降る中での実施となりましたが、雨にも関わらず多くの方々が来て下さり、バラエティー豊かな品々をたくさんお買い上げ頂きました。ご来場者、相談員、OB・OGの皆さんとの親睦を兼ねた楽しい一日でもありました。収益は、当日の売り上げの他、事前のご寄付や協力券販売等、バザー事業として90万円を超えました。ご協力いただいた皆様に心からお礼を申し上げます。

また、今年度もう一つのチャリティー事業として『リコーダーとヴィオラ・ダ・ガンバの演奏会』を来年2月3日(土)に行います。優しい音色で心に響く演奏会になると思います。是非おいでください。入場料はいただきませんが、ご支援・ご寄付・ご献金をよろしくお願いいたします。

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よろしくお願いいたします。

***ご寄付ありがとうございました。**



曙フーズ株式会社
味の素AGF株式会社
株式会社エイワ
重光真奈美様
ソロプチミスト東京-広尾
玉の肌石鹸株式会社
ミヨシ石鹸株式会社
ピカボサークル
ジャパンロイヤルゼリー株式会社
OBの皆様 他

いのちの電話
ひとりで悩まないで、
こころの苦しみを、お話しください。

[電話相談]

03-3264-4343

(24時間受付)

自殺予防

[毎月10日は、フリーダイヤル]

0120-783-556

毎月10日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 検索

[東京いのちの電話ホームページ]

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



**相談員
募集**

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、一定期間の研修を修了して認定を受ける必要があります。

活動趣旨に賛同し、電話相談活動に参加出来る無償ボランティアを募集しています。

募集資格：22歳から65歳

募集人数：40名

お問い合わせ：☎03-3263-5794(13:00~17:00)

※詳しくはホームページをご覧ください。

2017年度
社会福祉法人 いのちの電話【東京】

発行人：宍戸信次郎
TEL：03-3263-5794(代)
FAX：03-3264-4949
印刷：モリモト印刷(株)

この広報誌は、共同募金からの
配分金で作りました。

