

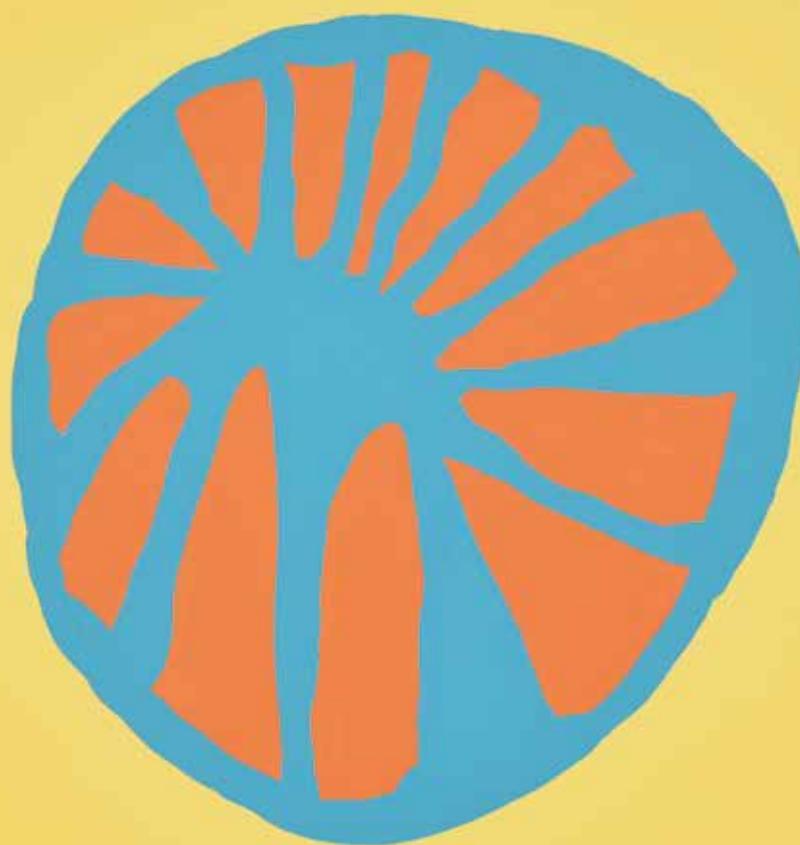


社会福祉法人

vol.170

2023.12

いのちの電話 東京



オレンジミカン 青木 優 たんぼぼの家アートセンター HANA

■電話相談 [24 時間受付中]

03-3264-4343

■自殺予防 [フリーダイヤル]

0120-783-556

(毎日 16:00~21:00 毎月 10 日は 8:00~
翌日 11 日 8:00 まで、通話料は無料です)

■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



流されたり 受け入れたり のり越えたり

枝元 なほみ
料理研究家、「NPO 法人
ビッグイシュー基金」理事

ただいま私、入院中です。2週間が過ぎました。来週には退院できるといいなあ、と期待できる段階まで来ました。入院中のルーティーンは決まりきっていて、日々がずるりと過ぎていきます。まるでコップの水をそうつとこぼすように時間が広がって流れていき、捉えどころがありません。

朝昼夕と就寝前に看護師さんが体温や血圧を測りにやってきて、点滴を替えたりお薬や注射を受けたり。それぞれの後には一日の中の華、時間の区切りをつける重要な役割もある食事です。ところがこれが、食器を片付けて5分後にはもう何を食べたのか思い出せないようないつも似たり寄つたりのメニューです。1週間で完全に飽きます。体調が少し良くなってからは、ああスパゲティが食べたい、蕎麦が食べたい天ぷらも食べたい、寿司もいい。甘いものをちょっと食べたとしていったいどこが悪いんでしょ？とか、でそんな思いを通り越してせんべいやポテトチップスなんかをバリバリ音たてながら食べたいと、欲望は膨れ上がります。

私の仕事は料理、そのせいなのか当然のように食いしん坊です。でもその食いしん坊のおかげで私、生きる意欲をつないできたと考えているところがあります。

たとえば何か悩みがある時のおすすめの自分復活再生方法は<ご飯を炊く>です。自分で米を研いで炊いて、湯気のたつほかほかご飯を「あちちちっ」なんて言いながら、おむすびにして食べる。うまいっ！なんてお腹の底から感じられたらきっと「まあなんとかなる」と思えます。可能な限り自分で握る、というのもポイントです。コンビニでもスーパーでもいくらでもおむすびが手に入る今、米粒一粒づつをなぜるように米とぎから始めるんです。

世の中にはうまくいくこといかないこと色々ありますが、自分で作ったものを自分で食べることは、なんだかすごく自分に自信をつけることだと思います。

だってどんなに仕事がうまくいってもすぐに褒めてもらえるなんてそうそうありません、でも自分で作ったものを食べる時、これは誰にも邪魔されない<実感>で自分を褒めることができるんですよ。「うまいっ！すごいぞ私よくやった、天才だ！」なあってね。

たとえ失敗したって大丈夫。誰に迷惑かけるでなし、食べちゃえば証拠隠滅もできるわけで。「トライした自分、偉かった！次こそ頑張れ」って胸の内で一人思えばいいだけですもん、料理って素敵！

自分で自分を養うことができたらだんだん「人生これでいいのだ！」と思えてくる気がします。

私は3年前に、間質性肺炎という病気になっていたことがわかりました。なぜなるのかわからない病気で、だからどうやって治すかもまだはっきりわかっていない病気、と医師に言われました。早いかゆっくりかの違いはあるにせよ進行して完治することがほぼない難病の一つ、と言われてドキドキしました。おまけに先に亡くなった弟も父も、なくなった時の病名は<間質性肺炎>でした。

お医者さんから病名を宣告された時、「あっ、私その病名、知っています！」なんて元気よく答えてしまいそうになりました。

そしてコロナ禍になり、約3年気をつけながら引きこもって過ごしたのち、収束し始めたかにもみえた2023年の正月、ついにコロナに捕まり、陽性。そこから一気に肺炎を悪化させて、嚴重管理下の集中治療室も含めて約1ヶ月間入院することになりました。

自分の命とぎゅっと向かいあう日々を過ごしました。先に逝った弟や両親や友人たちのことを何度も繰り返し思い出しました。すぐ近くにいるような気がしました。生きると死ぬを隔てる境目の柵が低いように感じていました。どちらに転んでも仕方ない、そんな思いも出てきて静かな気持ちになりました。初めて味わう気持ちに沈みました。

病気がこんなふうに悪くなる前は、たまたま見つけたイタリア人の作曲家でピアノの演奏家でもあるLudovico Einaudi<ルドビコ・エウナウディ>の曲を繰り返して聴いていました。ゆったりと優しい静かなピアノ曲です。でも入院中の、たまたま目が覚めてしまった明け方や夜更けには、その大好きな曲でさえその時の自分とは遠い明るさを持っているように感じて聴けなくなってしまいました。オランダ人のJoep Beving<ユップ・ベヴィン>という人の弾く、一人気持の深いところに沈んでいくようなピアノだけを聞くようになりました。不思議でした。自分の気持ちの居場所と同じところから聴こえてくる、そんなふう

に思えて落ち着きました。

治療が進み少しづつ体に元気が戻り始めると、今度は小さなテーブルを前にベッドに座って、家から持ってきた蓮の花の写真集から一枚づつを、色鉛筆で模写することに集中



し始めました。じっくりと見てただ色を写していく、その作業に救われるような気がしました。

そうして、さらに元気になって3週間ぶりのシャワーの許可がありました。なんとまあ気持ちよかったことか！「今の私は王女のようなわ！」と介護用品のプラスチック椅子に座って温かな湯を浴び続けながら、軋んで縮まっていた肺を広げるように胸を張りました。あまりの気持ちよさに、立て続けに3回もシャンプーしました。

ほんとうに森の中の湖で水浴びをする王女の気分がしたのです。

そしてシャワーから上がったとたんに私がipadで探してかけたのは、なんと藤井風くんの〈何なんw〉でした。ふわふわと踊りました。自分でもびっくりしました。

食べるものや体の調子でこんなふうになるのだな、と改めて思い知らされたように感じました。

少し話が飛びます。 私たちの腸内には100兆個とも言われる腸内細菌が棲んでいて、食べたものの消化や吸収を助けたり、入ってきた悪者の細菌をやっつけたりしているのだそうです。〈生きている〉ことを考えるときに私たち、〈自分の脳〉がいろいろな指令を出して〈自分〉が自分を生かしている、と考えるのじゃないでしょうか。

でもね、実は、私の体の中で生きているあまたの菌に生かされているんですね。

このことを知った時、びっくりすると同時になんだかくじ〜んと感動しました。

私は私であるけど私でない、みたいな。

自分のお腹の中に宇宙を抱えているような。頭の中でだけ〈自分〉を規定するとつい堂々巡りしてしまいがちな悩みも、細菌くんたちが棲む腸内まで降りてきて〈自分〉を探すと、〈私が生きている〉のはたかさんの協力者のおかげなのだ、と思えたんです。寂しくない、一人でも孤独じゃない、だって私自身が宇宙みたいなものだから。

コロナの陽性を引き金として病気を悪化させた私にとってはさらに、健康な腸内細菌叢が免疫力を上げる、というのありがたい。力強い協力者の存在を知ったからです。

腸内細菌を守るのも私の役目だ。水溶性食物繊維を摂る「ごぼう、いいらしいですよ！」

オリゴ糖をとる、発酵食品を率先して食べる。お医者さんや薬に頼るのではなく、私にできる私を治す方法が〈自分のご飯作り〉だなんて、まかせとさっ！って感じでした。

再び話は飛びます。

前回2月に退院した後は、鼻の穴に透明ビニールの管を入れて常時酸素を補って暮らさなくてはいけなくな

りました。これ、かなりショックでした。生活がまるで変わってしまいますもん、受け入れて慣れるまでに、半年以上かかりました。

ようやく慣れて体調もずいぶん整ってきた時に、テレビの生放送で料理をすることになりました。火器禁止の酸素ボンベと繋がって料理するため、直火の代わりにIHを入れていただきました。病気だったり、体力がなかったりしてもできる調理法についても考えました。

実際の自分の暮らしの中で工夫してきたことが役に立ちました。

そうかつ、とわかったことがありました。病気になった私は今、いろいろな事情を抱えた人たちが台所で過ごす時間のリアルをより深く考えられるようになり、役に立てるようになったのでした。もちろん無理して料理を作らなくてもいいんですけど、それぞれの人の状況に合わせて「こんな方法もありますよ」と伝えられる。全て頼って任せていなくても、自分でできることを探すのは心に力を生みますよ、と励ますことができる、そう思えたんです。そしてそう思えたことが、今度は逆に私自身を励ましたのでした。これがこれからの私の仕事ってうか、少しおこがましいですが、〈使命〉みたいなものなんだな、って思えました。困った状態になったけれど、そのせいでさまざまな状況下にある人たちと励ましたり励まされたりしながら繋がっていく。

病気でも、歳をとって体力がなくなっても、お金がなくても、哀しみに落ち込んでも、話したり聞いたりただニコニコと笑ったりと、それぞれのできることで明るいことだけじゃないこの時代の〈共に生きていく〉という場に〈参加〉すればいいんだ、そんなふうに見えるようになりました。

えだもと 枝元 なほみ

- 料理研究家として活躍するほか、認定NPO法人ビッグイシュー基金の共同代表を務める。2020年10月16日世界食糧デーに合わせて、フードロスと雇用減少解決を目的として、新プロジェクト〈夜のパン屋さん〉をオープンさせた。
- また消費者と生産者の距離がもっと近づくよう、畑にある「おいしい」「楽しい」「もったいない」を食卓へ届けるために「チームむかご」を発足し、活動している。
- 著書は『枝元なほみのめし炊き日記 人生なんとかなるレシピ』（農山漁村文化協会）、『捨てない未来 キッチンから、ゆるく、おいしく、フードロスを打ち返す』（朝日新聞出版社）、他多数。



ご支援ありがとうございます。

2023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、学校など 3,384,743 円

市川特殊ガラス株式会社	10,000	公益財団法人原田積善会	300,000
一般財団法人東京都弘済会	100,000	公益財団法人毎日新聞東京社会事業団	300,000
一般財団法人日本メイスン財団	1,000,000	合同会社 selfree	150,000
株式会社ジーン	180,000	日産労連リック局	100,000
株式会社瀬尾本店	30,000	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	10,000	聖トマス寮	5,000
ウエスト東京 ユニオン・チャーチ	20,000	日本キリスト教団新宿西教会	3,000
ケベックカリタス修道女会	10,000	本浄寺	6,743
宗教法人カトリック東京大司教区	50,000	マリア会シャミナード修道院	20,000
宗教法人林海庵	50,000		
学校法人立教女学院	30,000	東洋英和女学院中高部宗教委員会	10,000

*ご芳名の記載漏れや誤字などがございましたら、また非掲載ご希望の際は、お手数で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、運営費（研修費・広報費・事務費・借送料）が年間約4,000万円必要です。その運営費の大部分が、皆さまからのご寄付に支えられています。ご支援をよろしくお願いいたします。ご寄付の振込先に、みずほ銀行とクレジット寄付を加えました。

なお、ご寄附には税制上の優遇措置があります。

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
社会福祉法人いのちの電話

<クレジット寄付>



●みずほ銀行 飯田橋支店
普通口座 0543576
社会福祉法人いのちの電話

相談員を募集しています

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良き隣人として活動をしています。

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
(2024年4月1日現在)

募集人数：約40名

募集期間：2024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いただくかホームページでご確認ください。

☎03-3263-5794 (13:00～17:00)

青山 由美子	岡田 知也	坂入 操子	武田 勝年	長谷川 美喜子	三井 つう
赤津 孝子	岡村 五十男	坂田 美恵子	竹縄 妙子	長谷川 倫子	三村 徳子
秋元 満智子	岡村 紀男	坂本 美波	田島 三枝子	八村 研三	美藤 美恵子
明峯 明子	岡本 弘	桜井 元雄	田島 祥乃	八村 悠紀子	湊 美都子
浅井 清	尾川 公子	佐古 一久	多田 文代	服部 ひろ子	宮崎 秀雄
朝居 健	奥山 章雄	佐々木 彰子	田中 菊子	花塚 一弥	宮田 肇
芦川 弘道	尾崎 幸一	佐々木 庸子	田中 暉通	馬場 元毅	宮谷 仁太郎
安達 良元	小田切 弘子	笹嶋 芳雄	田中 牧子	土生 恭子	向山 康子
熱海 道代	小野寺 裕子	佐藤 恵美子	塚崎 恭子	濱口 道雄	棟居 湘子
有馬 恵子	傘木 弘之	左藤 浩子	塚本 迪子	早川 治子	村井 富美子
有賀 彰子	梶永 富美枝	佐藤 牧子	津田 菊枝	林 よしえ	村上 聖子
安斉 達雄	柏原 保久	佐藤 惟	土田 春雄	原 研治	持田 和正
飯島 庸江	梶山 春江	三階 泰子	筒井 規子	原田 玲子	森岡 啓
伊賀 美慧子	片山 知子	塩原 洋光	露木 多磨子	樋口 浩子	森田 重敏
伊川 英子	加藤 良子	重藤 章敏	鶴田 典子	平林 晴子	森田 正行
池谷 清子	金山 良雄	穴戸 信次郎	照内 眞知子	広瀬 裕子	八木 ゆり
石井 千賀子	金子 美恵子	四之宮 早苗	寺嶋 滋夫	深沢 亮子	安田 展久
石浦 敦子	上村 肇	清水 かほる	寺嶋 知子	福井 田鶴子	安田 はるみ
石島 武一	亀山 康子	東海林 敦子	土井 恵子	藤井 操子	柳沢 信一郎
石橋 勇	川北 かおり	正野 良幸	得居 かつ子	藤木 正一	矢部 恭江
伊藤 誠二	川島 恵美子	城口 博隆	徳田 隆二・和子	藤谷 秀子	山崎 亜矢
稲井 幹男	川橋 幸子	進藤 良江	徳永 明子	藤野 貞子	山崎 順子
稲川 千恵子	木内 和子	末松 涉	戸田 悦子	古田 和子	山澤 寛子
稲村 優子	木川 道子	杉浦 正健	豊嶋 良一	古屋 千鶴子	山下 三重子
井上 栄雄	菊地 俊暁	杉山 克好	豊田 絢子	保坂 はるみ	山田 清子
今井 實	菊池 洋子	杉山 のり子	内藤 千尋	星野 久美子	山田 妙子
今村 恭子	北川 善也	鈴木 浩子	仲 里路	星野 昌子	山中 輝弓
今村 久美子	木下 秀人	鈴木 慰	長澤 綾子	細川 良枝	山村 邦尚
岩田 浩	木村 晴美	鈴木 幸子	長沢 道隆	細田 津賀子	山本 敬子
上田 密記子	木村 文治	須田 木綿子	中島 桂子	堀 寛子	山本 利香
内田 恵子	木山 昭栄	須藤 和子	中島 千晶	堀内 比呂志	横坂 節子
内山 多美子	久下 勝通・千代	関 千枝子	中野 千磨	本藤 育子	横田 碧
梅澤 はる子	國井 美子	関田 員子	中林 正子	前田 美代子	横山 敏子
江田 佐栄	櫛田 結子	関根 眞由美	仲摩 真途・邦子	牧志 功子	吉田 君代
江野沢 和枝	熊谷 和重	瀬田 万里子	中村 明實	幕内 英明	吉田 千世子
大枝 東樹	熊倉 ハルミ	染井 隆重	中村 昌子	増岡 久美子	善本 圭子
大形 通野	栗林 定友	高桑 明子	中村 多喜子	増田 三千子	米沢 宏
大川 昌巴・貴子	来馬 明規	高橋 ヒロ	成田 喜恵	松井 倫子	若井 永
大川 佳子	小泉 豊	高林 利夫	鳴海 直子	松崎 千代子	我妻 憲利
扇谷 正紀	桑折 啓子	高柳 晶子	南部 雅人	松澤 明子	和田 恵美子
大越 俊男	小崎 和代	高山 和子	西川 秀夫	松谷 洋	和田 敏明
大谷 幸代	小松 寛之	滝田 英子	新田 敦子	松本 真実	渡瀬 トモ子
大多和 豊・喜美子	近藤 汎	竹内 佐和子	根橋 剛	真野 正子	渡邊 秀夫
大鍋 みさお	西海枝 恵子	竹内 陽子	野口 善延	間宮 悠紀雄	渡邊 真砂子
大野 拓也	斎藤 洋子	竹内 嘉男	野崎 久子	三浦 邦夫	渡部 真美
大村 洋子	斎藤 竜太郎	竹口 きよせ	野田 泰子	三上 郁夫	
岡田 一彌	斎藤 和香子	竹崎 眞理子	橋本 勉	見岳 昭夫	匿名 34 名

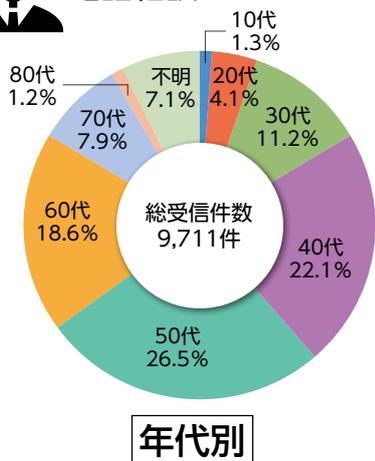
*その他のご支援

未使用切手、書き損じはがきなど、多数ご寄付いただきました。

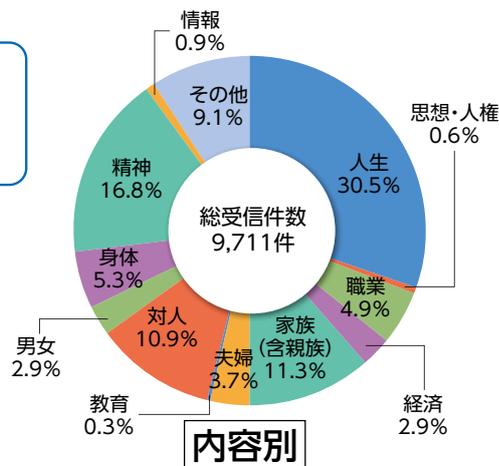
いのちの電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。



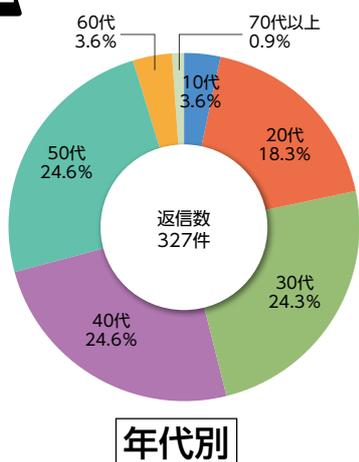
電話相談



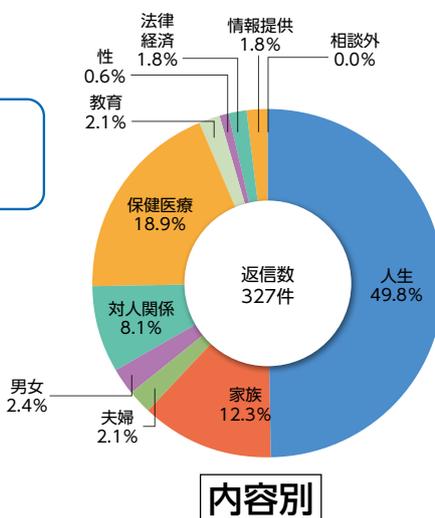
活動相談員 延べ 1,778 人
自殺志向のある電話 12.4%
平均通話時間 29 分



インターネット相談



活動相談員 延べ 182 人
自殺志向のある相談 31.5%



< 2023 年上半期の電話相談から >

2023 年 1 月～6 月の電話相談受信件数は 9711 件（前年比 + 19.7%）となった。男女比では例年のように若干女性が多い傾向は同じ（男性 4304、女性 5355、その他 52）。年代別でも（10 代・20 代合計が 5.4%、30 代 11.2%、40 代・50 代合計が 48%、60 代・70 代合計が 26.5%）と高齢層の相談が多い傾向に変化はなかった。

相談内容では、2020 年 1 月からコロナ感染が始まって、当初は感染の不安、コロナによる失業、自宅滞在時間の変化による家族関係の悪化等、いわば直接コロナからの影響による相談がみられていたが、2022 年 1 月以降ではその影響は勿論みられるものの、孤立し、従来からの複数の重層的な問題を抱え、一層生きづらいといった傾向の相談が寄せられるようになってきている。

2023 年 5 月には感染症としての位置づけが変更になり、社会全体にも以前の緊迫感は無くなったように見えても、ワクチン接種は続いており、漠然とした不安感は社会から払拭されていない。却って、日常が戻ってきたことで、それからの影響が少しずつ顕在化しつつあるのではないかと。

自殺志向は若年層が高齢層に比べて高い傾向がある。2022

年 1 月～12 月の自殺志向は約 14% で前年に比して 0.8% 増加した。

2023 年 1 月～6 月では 12.4% と若干低くなっている。今後 6 ヶ月の推移を見守りたい。

従来から、この電話相談ではこれから世の中に出てくることの、最初の兆しが相談の中から感じられると言われてきた。

例えば、自殺志向の相談で、「世の中を巻き込んだ後に死にたい」というような、従来の自殺志向の訴えだけでなく、それまでの不条理に対して強い怒りを伴った相談が何件かあって、少し違ったものを感じ始めていた数年後に、いわゆる秋葉原事件が起こり、以後類似した心情が背景となったと思われる事件が何件が出来た等があった。

そういった流れから考えるに、このコロナ禍がもたらした、底の見えないような深い「孤立感」と「漠然とした強い不安感」がしっかり電話の向こうから響いてくるので、今後このことがどんな影響をもたらすのかも気をつけつつ、丁寧に電話で対応できればと願うところである。

きくこと・聞くこと・聴くこと・効くこと
(5時5分の耳掃除)

電話を受けるようになってから、自分自身が本当にかけ手の話を「きく」ことができているのだろうか。久しぶりに研修時のノートを見返してみた。

＜聴く心、心の広さ、成長に向けて自らが変化させられていく覚悟をもっているのか＞もしかしら自分はただ聞いているだけの状態だったのではないか。かけ手の話を聞いていたかもしれないが、本当に話したいこと、「今、ここ」の気持ちまでは聴けていなかったのではないか。

研修で「心を空っぽにして聞く」ことをすすめられたことも思い出した。聴くことに意識が行き過ぎて、ききたいと思ったことがきけなくなってしまう時、ふと、本当に話したいことが何なのか、聴いている話ではなく、かけ手にスーッと意識が向かう感覚が、生まれることがある。向かい合って話をきいているのではなく、横に座って話を聞いているような感覚。そんな時は気持ちが伝わってきて、自分自身の中で“効いて”いるという感覚がある。

「きく」ことは難しいが、「きく」ことからしか関係は生まれえない。「きく」ことを大切にすることが気持ちをこれからも持ち続けていきたい。



気持ちを受け止められる日は...
(ミリエル)

「かけての気持ちをしっかり受け止められますように」と、毎回祈るような気持ちで電話をとるのだが、うまくいかない。考え方や感じ方は人それぞれ違う、と分かっているのに自分の経験が邪魔をする。安易な励ましや助言に逃げることもある。善意のつもり一言が、かけ手を失望させたこともある。虚心坦懐に優しい気持ちでかけ手に寄り添える日は果たして来るのか…と途方に暮れる。それでも時々、「話を聞いてもらっているうちに元気が出てきました」と言ってもらえると、あー良かったと心からほっとする。かけ手の優しさや強さに触れて、胸がいっぱいになることもある。

相談員になるための研修が始まったのは、身内を失った直後だった。故人への郷愁や尊敬とともに、もっとそばにいてあげればよかったという自責の念で千々乱れる心。そうした気持ちを研修プログラムで打ち明けたとき、グワーッと感情が動いてふっと楽になった。これまで経験したことがない不思議な瞬間。こんな気持ちを味わってもらうためにいのちの電話はあるのかもしれない、とそのとき強く感じた。研修は、日々の生活に追われ、自分と向き合うことをおろそかにしてきた私を変えてくれた。その時間をともに過ごした同期の仲間やファシリテーターさんは、特別な存在である。

新米相談員として今、思う事
(中島みゆきを神と崇める者)

42年の会社員人生を経て、「相談されたら解決しなければならぬ」「物事は論理がすべて」という固定観念が染みついていた私は「解決策を伝えるのではなく、かけ手の悩みの本質に寄り添い徹底して聴くこと」「気持ち大事」等を学ぶ養成研修に参加して、大変な戸惑いを感じました。1期・2期・3期・と続く研修の中で、2期の途中で「もう無理だ。もう辞めようか。」とも思いましたが、何とか踏み止まりました。そして詳しいプログラムが発表されない合同研修がとても不安でした。「何が起るかわからない『今、ここ』にどう対処するかが問われるこの研修の場がまさに電話相談の場なんだ。」と悟った瞬間に、これまでの固定観念が崩れ去った感覚を覚え、3期では、かけ手の悩みを聴いて気持ちに寄り添うことに違和感なく取り組めるようになりました。養成研修は本当に素晴らしい研修だと思います。

私は相談員としてやりがいを感じながら活動をしています。かけ手に関わる様々な問題について、新しい学びを得て世界が広がります。かけ手の過酷な人生に少しでも触れることができた時、それを生き抜いてこられたことに感動すら覚えます。そして電話が終わり、「長時間真剣に聴いて頂き、本当に有難うございました。」と言って頂けると、かけ手との心の交流を味わえ、温かい気持ちになるのです。

新しい世界との出会いをたいせつに
(YK)

話の内容のほとんどは辛く苦しい気持ちを打ち明けるもので、私に受け止めきれぬだろうかといつも緊張しながら電話を受けています。しかし私はこのひと時が新しい世界と出会ったようで愛おしくとても好きです。

私は視覚に障害があり、対面では誰もがその事に気づきます。すると私はたちまち支援される側になり、対等な仲間にはなり得ないことの多い日常を過ごしています。それはやむを得ないことで、また必要なことでもあるので納得しているのですが、バリアを感じて暮らしているのも事実です。

電話での対応であるこの活動は、お互いに予断をもって相手を判断することができません。どんな人間かは、言葉によってしか知ることができません。ここでは私はとても自由で、ただの人間同士として話ができていると感じ居心地の良い時間を過ごせているのです。この活動は決して楽しいものではありませんが、かけ手の方が少しでもほっとできる時間が持てるよう、私は自分の気持ちと向き合いつつ良い聴き手とはどんな人なのか考え求め続け、ただ一個の人間としての対話を、細く長く私なりに楽しんでいけたらいいなと思っています。

東京いのちの電話 後援会

いのちの電話後援会は、いのちの電話の財政的支援を行なうと共に、チャリティー事業の実施を通して支援の輪を広げ、会員相互の親睦を図ることを目的として組織されています。

❖ 映画会『おかあさんの被爆ピアノ』 & トークイベント

2023年7月22日(土) 東京ウィメンズプラザホールに於いて、2019年以来となる映画会を行いました。戦争や原爆そして平和の大切さを考え、伝えていかなければならないと感じさせる映画でした。今回の上映には、視覚障害者に対応した音声ガイドを導入しました。今後も、多くの方に参加して頂けるように企画していきます。



❖ チャリティーバザー

今年度は会場の関係から規模を縮小して、11月18日(土)に実施。企業や個人の方からの献品を頂いて、企画しました。

例年のバザーでは、一般の方の参加もあり、いのちの電話を広く知って頂く機会となっていました。今後も開催方法を工夫しながら、より多くの方が参加できるバザーを企画していきます。

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協力をよろしく願います。

2023年度 厚生労働省自殺防止対策事業 オープンセミナー サヘル・ローズ氏 講演会

『困難を乗り越えて生きる』

俳優・タレントとして活躍するサヘル・ローズ氏をお迎えし、「困難を乗り越えて生きる」をテーマに、お話ししていただきます。



- ◆日時◆ 2024年2月4日(日)
- ◆開場◆ 13時40分
- ◆開演◆ 14時～
- ◆会場◆ 東京ウィメンズプラザホール

※ 銀座線・半蔵門線・千代田線 表参道駅
B2出口 徒歩7分
※ JR・東横線・井の頭線・副都心線 渋谷駅
宮益坂口 徒歩12分

入場無料

お申込み・お問合せ：東京いのちの電話事務局
TEL：03(3263)5794
(月～金 13:00～17:00)
お申込みはお電話かホームページから

地域連携プログラムのご報告

2018年から地域や大学に向けて、いのちの電話の紹介を兼ねて出前講座を行っております。本年度は豊島区、奥多摩町、昨年度に続いて杉並区のゲートキーパー講座に参加させていただきました。今後も中央区のゲートキーパー講座に参加予定です。座学と異なり、実際のグループワークを行う実践的な内容が好評です。アンケートには、「自分を守りながら相手を気にかけることが大切で、一人で抱えないことが大切だ、と実感した。」「正解がないので難しいことが、よくわかった。」などのご意見をいただいております。私たち講座を行う側にとっても、多様なニーズがあることが実感され、とても良い学びになりました。ご要望をお聞きして、どんな講座が有効であるかを考え、私たちができることを提案させていただいておりますので、地域や職場などでゲートキーパー講座等のご希望があればいつでも事務局までご連絡ください。



〇表紙の作者 青木 優さん

ユニークな生き物や、記号のように見える食べ物と植物。この独特な画風のルーツは、高校生のときからハマっている「標識」にある。好きになったきっかけは道路標識の本に出会ったこと。そして、それを切り抜いてみたら面白かったのだ。今では広告や新聞からも切り抜いて集めている。絵を描く際も、大好きなものを並べて遊ぶかのようにキャンバスとたわむれる。リズムよく構成された画面には、楽しい想いが詰め込まれている。

〇たんぼぼの家 アートセンター HANA

たんぼぼの家は、多くの人たちのつながりを通して、文化と夢のある社会づくりに取り組んでいます。アートセンター HANA では、障害のある人たちが個性を活かしながら絵画、立体造形、テキスタイル、陶芸、書、語りなどの多彩な表現活動に取り組んでいます。すべての人がアートを通じて自由に自分を表現したり、互いの感性を交感することができるコミュニティ・アートセンターです。

2023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。