vol.171
2024.06

社会福祉法人

いのちの電話 東京

約束の日　布浦寛子　クラフト工房 La Mano

■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

「しにたい気持ちが消えるまで」

詩人・エッセイスト　**豆塚　エリ**

私は 16 歳の冬、自宅アパートのベランダから飛び降り自殺を図った。命は取り留めたが重度障害が残り、現在も車椅子で生活をしている。

自殺未遂から 10 年間、その事実を人に隠していた。当時はまだメンタルヘルスに問題を抱えることはあまり良くないこととして認識されていた。しかし、26 歳の時、当事者であることをカミングアウトするきっかけになる出来事があった。

私は韓国人の母と日本人の父の間に生まれた。そのことも長年隠していた。インターネットが急速に普及し、嫌韓やヘイトスピーチと言われるような罵詈雑言が日常的に目につくようになっていたからだ。仲の良い友人から「あなたは祖国と日本、どっちの味方なの？」と問い詰められたこともある。「あなたは大分県と愛媛県のどっちの味方なの？」と聞かれたとすれば、その質問のばかばかしさに気が付くと思う。

2019 年、日韓関係は悪化の一途を辿っていた。SNS では毎日のように韓国を非難する投稿が目に入ってきた。声を上げることは怖くはあったが、今言わないともっと深刻なことになるのではないかと思い、twitter（現 X）で日韓ハーフであることをカミングアウトし、対立を煽ることをやめるよう訴えた。心無い言葉を投げつけられることもあったが、圧倒的に好意的な励ましが多かったことには驚いた。同じような立場のハーフの人や在日外国人の人たちから、似た体験をしてきたという声が続々と寄せられた。

長い間、生きづらいのは努力不足のせいだと思っていた。しかし、共感や励ましの言葉をもらって、問題は社会の側にもある。悪いのは私たちじゃない、変わらなければならないのはこの社会なのだと思った。

誰しも声を上げていい。誰かに「あなたの責任でしょ」なんてことを言い放ってしまうのではなく「あなたも困っていたんだね」と寄り添えるように、私も自分の言葉で自分のことを語れるようになりたいし、それを聞けるようになりたいと思うようになった。

「個人的なことは社会的なこと」という言葉が好きだ。フェミニズム運動におけるスローガンで、個人的な経験と、それより大きな社会、政治構造との関係を明らかにしようとする言葉だ。

自分のことを言葉で語ることで、それに共感してくれる人が現れ、また、その相手の経験を聞くことができる。自分だけが悩んでいたような気がしていたのに、私だけじゃないんだ、仲間がいるんだと思える。お互いのことを語り合うことで対話が生まれれば、共感や理解を得、仲間を増やすことができ、その人とのつながりの中で自分が変わり、相手も変わり、ひいては社会すらも変わっていくと信じている。

その後、NHK ハートネット TV の番組で初めて自殺未遂の経験を語ったことをきっかけに、2020 年の暮れ「しにたい気持ちが消えるまで」という自伝的エッセイを書くことになった。ちょうどコロナが流行して女性や子供の自殺が増えた時期に、自身の自殺未遂の経験を深く見つめることとなった。

対話が大切であることは先に述べたが、本気で「死にたい」と思っている人に他人の言葉なんて無力でしかないと思っている。福祉の業界では「つながり」を何よりもよいものとして強く言われるが、うまくつながれない人こそ困りを抱いていると思う。まさに自殺をしようとしていた私自身が、人間不信に陥り、人と関係することを強く拒んでいた。しかし本を読むことであれば、孤独であっても、本の中で他者と対話することができるかもしれない。読書がサードプレイス（第三の居場所）のような役割を果たしてくれることを祈っている。

自殺未遂に至るまでの、私の昔話をしたいと思う。母親は在日韓国人でシングルで私を出産した。元々働き者で、一人で私を育てなくてはならないことから、どうしてもネグレクト気味にはなってしまう。母自身、マイノリティとしての生きづらさを抱えていたと思う。そんな母から「将来は医者か弁護士になりなさい」と現実離れした強い期待を持たれていた。

母は私の幼少期に再婚するが、義父との関係はうまくいかなかった。小学生の頃に別居、中学卒業の時に両親は離婚した。義父は戦中生まれの元教員で厳しい人だった。若い頃、貧しくて苦学生だった義父は新興宗教が心のよりどころだった。義父はお酒を飲むと我を失って、しばしば子供を置いて外へ出る母をどなることがあった。家庭は息が詰まりそうな場所で、「居場所」とは思えなかった。

学校では友達との対人関係がうまくいかず、トラブルも多かった。家庭でストレスを抱えて、うまく人づきあ

いができるはずがない。良かれと思ってやったことが、相手を傷つけてしまうことがよくあった。

勉強は認められたい気持ちが強く、頑張っていた。義父との生活や学校での人間関係に嫌気がさし、ここではない何処かとして、県内随一の進学校への高校受験を決め猛勉強した。

小学校高学年の頃、「消えてしまいたい」という淡い希死念慮を抱くようになった。中学の時にはリストカットなどの自傷行為に及ぶようになる。インターネットで具体的な自殺の方法を調べていた。辛くなった時に自傷行為をしたり、頭の中で自殺のシミュレーションをしたりすると気持ちが楽になった。

授業中に意味もなく涙が出て、無事高校に入学すると、離人感と言って、ふわふわした感じで現実味を感じられない、主体性が失われているような感覚にしばしば陥るようになった。目が滑って文字が読めない、物忘れが多い、判断力の低下などの鬱のような症状が表れ始める。忘れ物やうっかりミスが増え、授業についていけず、余計に自分はダメだ、馬鹿だと自責の念に駆られた。自分を保つため文芸部と美術部の活動に逃避し、睡眠時間を削っていた。

また、母子の二人暮らしでは、お金がなかったのでいつもお腹が空いていた。進路の悩みに、余裕のない母は全く相談に乗ってくれず、話せば不満をぶつけあう口論になるばかり。教員に相談したものの「子供を愛していない親などいない」と頼りにならず、大人への強い不信感を抱いた。

また、自分で自身を苦しめてしまう思い込みがたくさんあった。認めてもらうために頑張らないといけない、ありのままの自分は愛されない。人に頼ることは迷惑なこと。学校でも家でも同じことが説かれ、あまりにそれらを強く思い過ぎて、誰かに助けてもらうなんて屈辱的なこととすら感じていた。弱さは恥。価値ある人間になれないなら死んだ方がいい。その思い込みは簡単にはぬぐえず、いつも自分を責めるもう一人の自分に苦しんだ。

ある朝、急に起きられなくなり、午前中、布団から起き上がれずに学校をサボったら夜勤明けの母に見つかり叱られた。「居場所がない」と強く思った。

「今死ななくては」と、それまでの鬱々とした気分がすーっと消えて、躁のスイッチが入ってしまったような、晴れやかな気分で、居ても立っても居られず、そのまま飛び降りた。

落ちた後も意識があり、後から振り返れば、死ななくてほっとしていたのを覚えている。「居場所」がないからこの場からいなくなりたいと思うのであって、本当は死にたくなんてないのではないか。

ところが、首の骨を折る重傷で、手指と胸から下が麻痺する障害を負ってしまった。集中治療室での外科手術の後も呼吸不全に陥るなど危うい状況がしばらく続く。身体につながった様々なチューブによってやっと生かされている状態で、苦しくて辛かったけれど、「死にたい」とはなぜか思わなかった。身体が生きたがっているのだ、と気が付いた。

「今ここ」に自分の身体がある。生きている、ただそれだけ。生きることは無意味であり、それでいいのだ、と。散々苦しい思いをして死の淵を彷徨った経験が、死への甘い幻想を打ち砕いてくれたように思う。「安楽死」という言葉がある。私はずっと安楽死ができるならしたい、と思っていた。「生きるに値しない命は安楽死させるべきだ」と主張したのは、1920 年にドイツで優性思想に基づいた「生きるに値しない命を終わらせる行為の解禁」を書いたビンディングとホッヘである。彼らの思想はナチス政権下のドイツで利用され、障害者の安楽死計画に発展した。「安楽死」という言葉によって、つい「安楽な死というものがある」と思い込んでしまう。しかし、本当に安楽な死というものがあるだろうか。死とは暗くて冷たくて寂しくて怖い。それは苦しみそのものだ。その苦しみから逃げるように生きなくてはならない。そう思っている。

障害者となってからの生活は、日常から様変わりしたものだったが、たくさんの気付きを与えてもらえた。そのうちのひとつを紹介したい。（詳しくは著書を読んでいただけると嬉しい。）

入院当初は呼吸器にも麻痺があり、肺炎を起こし、気管切開をして人工呼吸器をつけていた。呼吸はできるようになったが、その代償として一時的に声の出ない生活となった。

ベッドで寝たきりのため、清拭も排泄も全て看護師や介護士に頼っていた。当時の私はそれが申し訳なく、「すみません」が言いたいが、声が出ないため、なるべく笑顔を向けるように意識した。すると相手も笑顔になる。そういえば自分は笑ったことがあまりないとその時に気が付いた。私の周りにいる大人たちは、いつも何かを我慢していて、何かを楽しむことを悪いことだと思っているようだった。人に頼ることは迷惑だと思っていたが、頼られることを喜んでくれる人もいることを知った。笑うように努力してみると、自然と「ありがとう」の気持ちが湧くようになった。

「何でもひとりでできなければ」「人に迷惑をかけてはいけない」の裏返しの「自分はなんでもひとりでできる」「誰にも迷惑をかけていないのだから何をしてもいい」という驕りがあった。しかし、頼ることは甘えではなく、むしろ人を頼って生きていることに無自覚なことこそが甘えだ。自分の至らなさ、欠点を認め、上手に人を頼ることこそ本当の自立なのだと思う。

ご支援ありがとうございます。

2023年10月1日より2024年3月31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・教会、学校など　6,790,882円

愛知製鋼株式会社	6,000	いのちの電話後援会	1,000,000	国際ソロプチミスト東京ー広尾	50,000	パイオニア株式会社	23,000
アルプスアルパイン株式会社	23,000	沖電気工業株式会社	20,000	ＪＦＥスチール株式会社	99,000	富士通株式会社	40,000
一般社団法人霞会館	1,000,000	株式会社神戸製鋼所	24,000	ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ	270,000	普通鋼電炉工業会	14,000
一般社団法人昭和会館	600,000	株式会社ジーン	180,000	ソニーグループ株式会社	23,000	三菱電機株式会社	50,000
一般社団法人信託協会	30,000	株式会社博報堂	50,000	大同特殊鋼株式会社	7,000	森田会	25,000
一般社団法人生命保険協会東京都協会	80,000	株式会社マエダ	50,000	ＴＤＫ株式会社	23,000	ワンスアラウンド株式会社	50,000
一般社団法人全国銀行協会	300,000	株式会社村田製作所	23,000	トピー工業株式会社	5,000	匿名２件	100,360
一般社団法人日本建設業連合会社会貢献活動協議会	500,000	株式会社淀川製鋼所	4,000	日本製鉄株式会社	141,000		

イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	10,000	日本キリスト教団井草教会	10,000	日本基督教団洗足教会	10,000	日本基督教団三崎町教会	10,000
市川聖マリヤ教会	4,000	日本キリスト教団和泉教会	2,000	日本基督教団代田教会	10,000	日本基督教団むさし小山教会	5,000
カトリック東京大司教区松原教会	10,000	日本キリスト教団市川三本松教会	2,000	日本キリスト教団玉川教会	5,000	日本キリスト教団弓町本郷教会	5,000
カトリック碑文谷教会	50,000	日本キリスト教団江戸川教会	10,000	日本基督教団田園調布教会	5,000	日本キリスト教団霊南坂教会	10,000
ケベックカリタス修道女会	20,000	日本キリスト教団荻窪教会	10,000	日本キリスト教団戸山教会	20,000	日本聖公会東京教区	26,430
サレジアンシスターズ世田谷修道院	5,000	日本キリスト教団柏教会	10,000	日本キリスト教団鳥居坂教会	20,000	日本聖公会東京教区東京聖三一教会	75,000
シャルトル聖パウロ修道女会管区本部	10,000	日本キリスト教団経堂北教会	40,000	日本キリスト教団西片町教会オリーブの会	5,000	ベタニア修道女会ベトレヘム第一修道院	3,000
宗教法人カトリックイエズス会 S.J. ハウス	30,000	日本キリスト教団経堂緑岡教会女性の会	3,000	日本キリスト教団西千葉教会	5,000	本浄寺	22,500
宗教法人救世軍	100,000	日本キリスト教団銀座教会	5,000	日本キリスト教団野方町教会	5,000	マリア会シャミナード修道院	20,000
宗教法人聖書友の会	5,000	日本キリスト教団五香教会	2,000	日本キリスト教団原宿教会	10,000	マリアの宣教者フランシスコ修道会	20,000
宗教法人聖心会聖心会本部	30,000	日本キリスト教団狛江教会	10,000	日本キリスト教団東中野教会	10,000	無教会新宿集会	10,000
浄信寺三輪行雄	30,000	日本基督教団三軒茶屋教会	10,000	日本キリスト教団東村山教会	5,000	レデンプトリスチン修道院	2,000
聖パウロ女子修道会本部管区長	10,000	日本キリスト教団下谷教会	30,000	日本キリスト教団碑文谷教会	5,000		
相愛教会婦人会	5,000	日本キリスト教団頌栄教会	10,000	日本キリスト教団松沢教会	3,000		
日本キリスト教団青戸教会こども礼拝	5,000	日本キリスト教団白鷺教会	2,000	日本キリスト教団松戸教会	5,000		

青山学院高等部	30,000	学校法人南山学園	10,000	聖心インターナショナルスクール	10,000	普連土学園宗教部宗教委員会	20,000
青山学院宗教センター	441,936	学校法人ヨハネ学園菁莪幼稚園・白岡天使幼稚園	8,656	東洋英和女学院小学部母の会	50,000	三鷹小鳩幼稚園	20,000
青山学院女子短期大学同窓会	7,000	学校法人立教学院	10,000	東洋英和女学院中学部・高等部母の会	30,000	明治学院高等学校	10,000
青山学院初等部	30,000	暁星小学校シャミナード会	200,000	東洋英和女学院中高部宗教委員会	10,000	明治学院中学校・東村山高校	30,000
青山学院中等部	5,000	コドモの園幼稚園	35,000	東洋英和メサイアをうたう会	20,000	横浜雙葉学園同窓会レジナ会	10,000
青山学院幼稚園	20,000	宗教法人西荻窪キリスト教会西荻まこと幼稚園	5,000	日本キリスト教団城西教会付属城西幼稚園	10,000	代々木教会付属シオン幼稚園	5,000
市川幼稚園ひかりの家学園	5,000	女子聖学院	29,000	日本聾話学校信仰教育係	7,000		
学校法人香蘭女学校	50,000	聖学院幼稚園	30,000	雙葉中学校・高等学校	20,000		

＊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・借室料）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

●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

＜クレジット寄付＞

個人　5,934,089 円

青木 節子
青山 博務
赤津 孝子
秋元 満智子
明峯 明子
淺井 清
浅野 千恵子
浅間 良絵
浅見 正博
味岡 奈保子
安達 良元
有馬 恵子
安藤 和子
飯島 奉子
家田 荘子
伊川 英子
池谷 清子
池田 弓子
伊沢 和子
石島 武一
石田 市子
石原 晶世
石原 恵子
市川 和孝
伊藤 英子
伊藤 誠二
伊藤 幽香子
稲井 幹男
稲葉 秀行
犬塚 靖子
井上 栄雄
今井 實
今村 久美子
上田 密記子
上野 高尚
植村 真理子
宇佐美 美千代
鵜沼 裕子
梅澤 はる子
浦部 忠久
江木 明美
江野沢 和枝
榎本 紀子
江幡 清彦
江幡 園子
大形 通野
大川 昌巳・貴子
大川 佳子
大久保 京子
大崎 百合子

大竹 信子
大谷 幸代
大多和 豊・喜美子
大鍋 みさお
大村 洋子
岡崎 廉治
岡田 一彌
岡田 公枝
岡村 五十男
岡村 紀男
岡本 隆子
岡山 いち
尾川 公子
小川 道子
沖山 和子
小熊 禮子
奥山 章雄
尾﨑 幸一
小田島 毅
小野 威久
小野寺 裕子
小和田 統
傘木 弘之
笠原 雅子
梶岡 京子
梶永 冨美枝
柏原 保久
柏木 真一
片倉 和彦
片山 知子
加藤 直之
加藤 恵
加藤 良子
門野 豊子
上村 肇
亀山 康子
川上 昭栄
河崎 郁子
川崎 みな子
かわさき みゆき
川島 恵美子
川瀬 英子
河田 静子
河津 緑
河野 時子
川橋 幸子
神田 佳和
木内 和子
菊地 俊暁
北川 暁子

北野 寛子
木津 雄造
木村 文治
木村 勝
木村 美智子
木村 裕子
木山 昭栄
吉良 紀子
金谷 暢夫
工藤 珠規
國井 美子
久保田 知子
熊谷 敏子
黒後 淳子
黒沢 勝利
黒部 千寿子
慶田 直子
小池 多喜子
小泉 良子
桑折 啓子
小坂 緑
後藤 嘉代
小林 茂男
小林 とも子
小松 寛之
小谷津 光子
近藤 晃代
近藤 千代子
斎藤 敏
斎藤 洋子
斉藤 竜太郎
斎藤 和香子
サエキ クニコ
坂入 操子
榊原 未知子
坂田 真喜子
坂田 美恵子
坂西 幸子
坂本 美波
崎岡 雪枝
桜井 元雄
佐古 一久
佐々木 彰子
佐々木 雅彦
佐々木 幸枝
笹嶋 芳雄
佐藤 恵理子
佐藤 敏枝
佐藤 ヒロコ
左藤 浩子

佐藤 牧子
佐藤 惟
塩原 洋光
重原 正明
重藤 章敏
宍戸 信次郎
篠原 富喜子
四之宮 早苗
清水 和良
清水 かほる
清水 京子
清水 裕子
清水 裕
志村 節子
城口 博隆
進藤 良江
末松 渉
杉本 英子
杉山 のり子
鈴木賢司・和子
鈴木 浩子
鈴木 美香子
鈴木 慰
鈴木 幸子
染井 隆重
高嶋 ひさ
高橋 佳代子
高橋 節子
高橋 勉
高橋 ヒロ
高林 利夫
高比良 俊一・美弥
高山 和子
宅野 喜仁
竹内 佐和子
竹口 きよせ
竹﨑 眞理子
竹島 元一
多田 文代
舘 裕子
田中 篤
田中 公子
田中 啓雍
田中 牧子
田和 恭介
千葉 和子
塚崎 恭子
塚本 迪子
月岡 花逢
露木 多磨子

鶴田 典子
出口 智子
寺田 和子
得居 かつ子
戸田 悦子
飛田 道子
冨沢　昌代
冨沢 みよ子
豊嶋 良一
豊田 絢子
永井 健一
長井 幸夫・優子
長沢 道隆
中島 桂子
中島 史枝
中村 明實
中村 昌子
中村 ひろ子
中山 早苗
生木 ヨシミ
並木 浩一
成田 久美子
鳴海 直子
西川 秀夫
西田 宏子
新田 明子
新田 敦子
根本 克彦
野口 善延
野田 泰子
埜本 信一・恵子
萩原 恭子
長谷川 倫子
波多江 真理
羽鳥 克哉
花井 一代
花塚 一弥
羽田 芳枝
馬場 元毅
馬場 美康・智子
林 よしえ
原田 玲子
東山 幸子
樋口 浩子
久重 倫子
平川 敦子
平林 晴子
広瀬 徹也
広瀬 裕子
深沢 亮子

福井 朝子
福田 健二
藤井 早苗
藤井 純一
藤谷 秀子
藤野 貞子
二村 敏子
船田 文継
古田 和子
古屋 千鶴子
星野 久美子
星野 昌子
細川 敦子
堀江 弥生
本藤 育子
前田 幸一
前田 道子
前田 美代子
前田 由紀子
前原 啓子
真木 恵子
牧志 功子
幕内 英明
増岡 久美子
増沢 和彦
増田 ひとみ
松井 倫子
松鵜 光子
松尾 隆義
松島 倫子
松谷 洋
松本 榮子
松本 京子
松本 大
松本 真実
真野 正子
三浦 邦夫
三上 郁夫
御園生 保子
溝端 美恵子
三村 徳子
水無瀬 隆造
湊 美都子
峯岸 ひさ子
峯村 優子
宮崎 秀雄
三輪 恵子
向井 優子
村井 あつ子
村井 富美子

村上 聖子
村上 龍之介
村田 加代子
村山 七郎
森岡 啓
森田 重敏
森田 正行
森本 千恵子
門馬 俊子
八木橋 惇夫
八島 満紀子
安田 展久
安田 はるみ
矢田部 千佳子
柳井 良子
柳坪 正子
柳沢 信一郎
柳下 弘
山崎 郁子
山崎 順子
山澤 寛子
山下 千恵子
山下 弘子
山科 光正
山田 妙子
山田 康
山中 哲也
山本 喜美江
山本 俊子
山本 雅江
山本 利香
結城 春枝
油木 富貴子
横坂 節子
横田 恵美
吉岡 見知子
吉崎 哲
吉田 君代
吉田 千世子
吉田 尚英
善本 圭子
若井 永
和田 恵美子
渡辺 勝・純子
渡邊 秀夫
渡邉 真砂子
渡部 真美

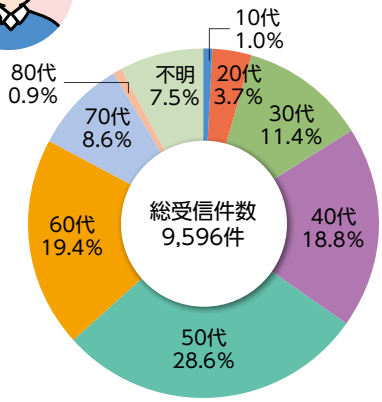
匿名 38 名

＊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。

相談内容　2023（令和5）年7月～12月

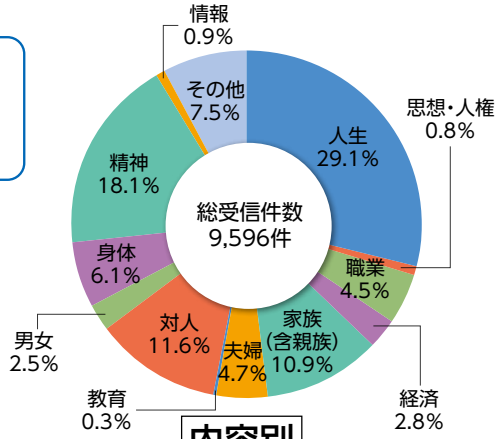
いのちの電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。

電話相談



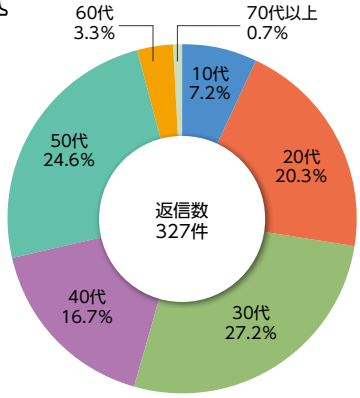
年代別

活動相談員　延べ 1,825 人
自殺志向のある電話 12.6%
平均通話時間 29 分



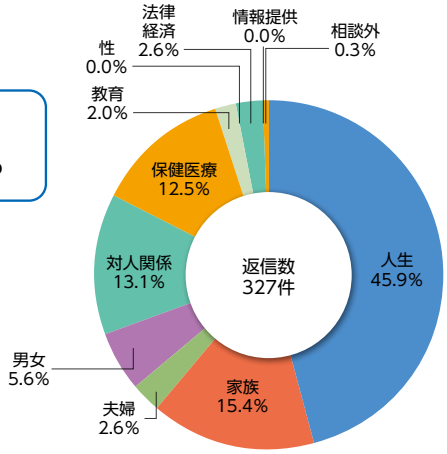
内容別

インターネット相談



年代別

活動相談員　延べ 179 人
自殺志向のある相談 35.5%



内容別

＜2023 年下半期の電話相談から＞

2023 年 7 月～ 12 月の電話相談受信件数は 9,596 件（前年比 3%増）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 4,186 女性 5,372 その他 38）年代別でも比較的高年齢層からの相談が多い傾向に変化はなかった。(10 代･20 代の合計が全体の 5 %前後､30 代が 11%前後､40 代・50 代の合計が 50%弱)

相談内容で見てみると、対人関係の不全感・孤立感等の訴えが若干増えた。コロナが 5 類になって世の中が動き始め、人との接触が増えたのも、その要因とみてとれる。

また、身体や精神の長い不調に苦悩する相談も若干増えた。高年齢層からの相談が多いこととも関連して、長く続く身体･精神の不調がより強い孤立・先行きへの絶望感・こんな筈じゃなかったという向けどころのない強い怒り等として表明される。

下半期の自殺志向率は 12.6%で、昨年の下半期の 13.4%と比較すると減少している。

コロナについては定点医療機関による定点把握は行われているように聞くが、終わりの見えない漠然とした不安感・緊張感は残ったままだ。

幼稚園、小・中学校、高校、大学、職場等、ありとあらゆるところで、人的交流が低調になったり、途絶えたりした。そのことによる影響は実は、この後に出現するのではないか。何気なく自然に会得していく他人との関係づくりが圧倒的に不足したまま、先へ先へと進んでいかざるを得ない、子供たち・対人関係に苦手意識を抱えている人達を、皆がそういう意識を持って、丁寧に配慮できる社会であることが一層強く求められている。

近年「カスタマーハラスメント」の問題が諸業種で取り上げられているのも、問題の根っこは似たところにあるのではないのかと感じる。

「いのちの電話」においても、こうした孤立感・強い怒りがこの先の課題になってくるように思える。

相談員の一言

2024年3月9日の「感謝式」で、いのちの電話での永年の活動に対し感謝状を贈られた方々の一言です。

《20年感謝》20年で思うこと

私が相談員歴20年と知ったときは、正直、驚いた。毎月2回の担当をこなすだけの細々とした活動の細い糸が、20年の長さになったとは…。

けれど、いつも「もう辞めようかな」という思いがある。同時に、「今辞めて後悔しないかな？」と自問し、答えが出ないまま活動してきた。

そんな私が20年続けられたのは、継続研修グループのメンバーやリーダー、同期や電話室で一緒になる仲間、事務局の人たちの言葉、姿勢、頑張りによるところが大きいと思う。その一員としての責任感というか、誇りみたいなものもあるのかもしれない。

電話の向こうで悩んだり、苦しんだり、怒ったり、迷ったりしているかけ手。私も日々の生活の中で、いろいろな悩みがあり、かけ手の方からの言葉や考えに力をもらうこともある。いのちの電話の相談は、相談者の「よき隣人」として、支えあう関係だということを実感し、大切にしたいと思っている。

しかし、時にはかけ手の方から怒られたり、不快な思いを感じたり、「あなたは相談員として失格」などと言われたりもある。そんな時は凹むけれど、そういう電話に自分の本質的なものを感じて考えさせられたりもする。

この20年の間には、「死にたい」「死にます」という忘れられない電話がある。ふとした時、その人たちが今、私と同じこの空の下のどこかで人生を歩んでいることを願って空を見上げる。(FM)

《40年感謝》40年をふり返って

新聞で“相談員募集”の記事を見つけ、成育歴を書き、面談を受け研修が始まった。娘は1歳3ヶ月だった。泣く子を母に預け、ハードな養成研修が始まった。戸惑うばかりの研修だったが、なんとか認定されたときは嬉しかった。そんな私が今日までボランティアを続けることができたのは、リーダーを始めとしてグループの1人ひとり、家族が温かく見守り支えてくれたからだと思う。支えてくださったすべての人に対して、感謝の気持ちでいっぱいである。一期一会の出会いで、相談者の方々からもたくさんの“学び”を頂いたと思う。人と人との出会いが、今の私の大切な宝物になっている。

40年の時が流れ、孫娘が1歳3ヶ月になった。これから先も電話を通して、相談者の言葉に耳を傾けて、寄り添えることができたらいいと願っている。(MT)

《30年感謝》いのちの電話と私

この活動で得られたものは大きく、私の人生の大切な一部です。26歳で認定を受け「あなたは暇だから夜間ね」と、夜の担当専門でスタートしました。相談内容は、当時の私には理解できないことも多々ありました。でも必ず一緒に入ってくれた先輩の心強いこと（90歳になられたその方は、今も私を励ましてくれます）。眠れぬ夜が明け、朝には美味しいコーヒーを頂き、1時間以上かけて家に帰りました。今考えると、嫁入り前の娘をよく両親は許してくれたものだと思います。厳格な父は、私のすることに何も言わなかった。90歳で亡くなる直前に「まだ、ご奉仕を続けているの？よくやった。偉かったね。」と、初めて父に褒めてもらったことは忘れられません。

私は、人が好きなのでしょう。人と共にあることが好きなのだと思います。ここで出会った方々との繋がりは活動を終えても、亡くなってしまってもそれは続き、私にとっては宝物となりました。途中、結婚・子育てと長期のお休みを頂きましたが復帰してこれだけ長く続けてこられるのは、家族の理解や関係者の方々の支えのお陰です。改めて皆様に感謝いたします。そして、私と電話を通してめぐり逢ってくれたかけ手の皆様に、「ありがとう」を伝えたいです。(MN)

《50年感謝》出会いを大切に

いのちの電話を知り、是非とも関わりたいと考えたのは、社会人になってまもなくのことでした。これまで、その時々出会った人と誠実に向かい合うことを最も大切なことと考えてきました。しかし如何に努力しても出来ることに限りがありますので、せめて心身を健やかに保ち心に余裕をもって電話を受けられるよう心掛けてきました。

人の役に立つことがしたいと思って始めたことでしたが、多くの人との出会いは私自身にも生きる力を与え、深く自分を見つめなおす機会を与えてくれるものでした。担当が終わって帰る道すがら考えることは、反省させられることばかりですが、新しい発見があったり、楽しい気持ちにさせてもらえたりすることもありました。どんなに心を尽くしても、人の思いを受け止めるのは難しいものです。電話して良かったと少しでも思ってもらえるよう願うばかりです。いつも思うのは、電話をかけてくれた人のもっている力や可能性を信じ、そっと心の中でエールを送ることです。そして、どのような考え方も生き方も柔軟に受け容れることが出来る自分でありたいと思います。

これまでをふり返ってみると、仕事をしながら深夜担当していた比較的元気な頃もありましたが、難聴になって辞めようと思った時もありました。また親の介護もあります。どうにか続けてこられたのは、まわりの方たちに助けられてのことと感謝に堪えません。これからも微力ながら続けていきたいと思っています。(RT)

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。

❖ 2024 年度チャリティー事業

- **映画会「風をつかまえた少年」**
  日時：2024 年 9 月 21 日（土）14 時 00 分～
  場所：東京ウィメンズプラザホール
- **チャリティーバザー**
  日時：2024 年 11 月 16 日（土）10 時 00 分～
  場所：東京ルーテルセンター 300A 会議室

※いのちの電話のボランティア・OB・OG とその家族の参加で開催。

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、後援会へのご理解ご協力をよろしくお願いします。

目が不自由な方のための副音声イヤホンガイド付き上映。

2023 年度 厚生労働省自殺防止対策事業オープンセミナー報告

『困難を乗り超えて生きる』俳優・タレント　サヘル・ローズ氏

去る 2 月 4 日㈰に東京ウィメンズプラザホールにて開催し、144 名の方が参加しました。ご来場誠にありがとうございました。

◆ 来場者のアンケートから ◆

＊お話の内容の全てとサヘルさんの人柄が印象的で、素晴らしい企画でした。
＊テレビ、ラジオでお聞きしていたことより、より深く聴くことができました。
＊死にたいと思っている人の「死にたい」気持ちを否定しないで、しっかり受け止める大切さを感じました。
＊人と話す、気持ちを伝え合うことが大切。

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。

募集期間:2025 年2月1日～ 4 月 30 日（予定）
※詳しくは下記へ問い合わせていただくかホームページでご確認ください。
☎ 03-3263-5794（平日 11：00 ～ 17：00）

○表紙の作者　布浦（ふうら）　寛子（ひろこ）さん

40 才になった頃から、駅にいるハトや街角の公園や緑地、近所の子ども動物園に住んでいる鳥たちとふれあうことが多くなりました。

彼ら一人一人が仲間とつくる和やかな優しい気持ちを私に分け与えてくれた思い出や、彼らの身におこったことなどをイメージして描きました。

『仕事で長い間留守をしていたお父さんバトである王様が、“必ず無事に帰ってくるからね”と約束していた日が来ました。赤いスイートピーを持って帰ってきたお父さんの姿を、王子がうれしくてじっと食い入るように見つめています。ずっと待ちわびて支えてくれていたみんなも喜んでいます。小さい子どもたちが待っているあいだ元気に養生できるように、大人たちはハンカチにつつんだ穀物をついばませてあげているところです。』

ハンカチに穀物を包んであげたのは誰なのでしょうね?…優しい人間だといいな。

○クラフト工房 La Mano

町田市にある豊かな自然に囲まれた古民家で、藍染、草木染、織りなどの手しごととアート活動を行っている福祉施設です。名称の “La Mano” はスペイン語で「手」を意味しており、障がいのある人たちの仕事として、手による物づくりを行っていこうという思いから名付けられました。

2006 年から始まったアート活動では、それぞれ自分の好きな表現方法で様々なアート作品を制作しています。個々の内面にある想いや、独自の表現と向き合うことを大切に活動しています。

ホームページ https://www.koubou-lamano.com/

2024 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。