



社会福祉法人

vol.173

2025.06

いのちの電話 東京

巻頭寄稿 違いを越えてつながるために 綾屋紗月



「大草原」 さとう 周太

■ 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://netsoudan.inochinodenwa.org/>

■ 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



違いを越えてつなぐために

東京大学先端科学技術研究センター教授 綾屋 紗月

さまざまな文化的背景や身体特性を持った人々がお互いに尊重し合い、対等に生きていける社会の実現を目指すことに反対する人は、おそらくほとんどいないでしょう。しかしそれが容易ではないことも、急速に変わりゆく日々の中で私たちは突きつけられています。特に社会の中で多数派に属する人と少数派に属する人との間には、見えにくい構造的な非対称性が存在しており、それが相互理解や共生の妨げとなることがあります。違いを越えてつなぐのために、ここでは多数派と少数派という関係性に注目しながら、「気づきの尊重」と「対等性の確保」という2つの視点について述べてみたいと思います。



ささやかな気づきの尊重

世界的な規模で次々と社会が変容し、これまで経験したことのない状況に私たちは直面し続けています。当然、世の中にまだ言葉がない新しい経験をする人も増えていくでしょう。それでもその新しい経験が大多数の人々に共有されているのであれば、私たちはその経験を解釈するための言葉やフレーズをマスメディアや周囲の人々から受け取り、不安を和らげながら生活することができます。しかしその中には必ず、少数者としての経験を抱えることになる人が存在し、さらにその中には、説明するための適切な言葉が見つからず、納得のいく解釈を得ることができない状況に置かれる人々も出てきます。それが心身の感覚のように人の内側の経験であれば、表現しづらはより強まるかもしれません。なんとか周囲に伝えようとしてもわかってもらえず、「気のせいだよ」「誰にでもあることだ」と受け流されてしまうため、人によっては自分の感覚や経験が本当にあるのかどうかはっきりさせることができないまま不安定な日々を過ごすことになります。その結果、孤立が深まって心身の不調を悪化させていくことも少なくありません。このように言葉は多数派向けにデザインされて流通しやすく、それゆえにある人の重要な経験が人々の理解から覆い隠されてしまうことがあります。こうした状況を哲学者のミランダ・フリッカーは「解釈的不正義」と呼びました (Fricker, 2007)。

こうした少数派に置かれた人たちが、その生きづらさから抜け出す方法のひとつとして考えられているのが、安心して語れる場で似た経験を持つ人と出会い、お互いの経験を共有する仲間とのわかちあいです (綾屋,

2023a)。そもそも人が自分の経験に確信を得るためには、似た経験をしている他者からの「ほんとにそうだよね」「私もそうだった」といった承認が不可欠です。たまたま多数派に該当している人々は、知らないうちに日々それを享受しているため、その重要性がわからずに軽視してしまうかもしれません。しかしなんらかの少数派に該当した人々の一部に生じる、経験の実在性を誰からも承認されない苦しみは、ときに命を奪うことすらある重大なものです。そのため、少数者の立場に置かれてなんだかわからないもやもやとした気持ちや経験を抱えている人たち同士が集まり、語り合い、経験を共有することは、人の命を助けることにもつながる大切なものと私は実感しています。

そのような理由から、こうした困難を抱えて孤立している人がたどたどしくも自らの違和感を話してくれたときには、その人のささやかな気づきを尊重し、「そうですね!」「もしよかったら具体的に聞かせてほしい」と丁寧に耳を傾ける態度が重要になると私は考えています。もっとも100%一致する苦勞を抱えている他者は存在しないので、たった一人の聞き手が共有できる範囲は限られています。そこで特に支援職の場合は、さまざまなマイノリティ性のある人たちの語りを大量にストックしておくことが求められるでしょう。「こんなことを言っている人もいるけれど、あなたの体験と似ている?」と紹介できる引き出しを増やすことが、困っている本人の気づきの承認の助けとなるからです。さらに、似た経験を持つ仲間たちの言葉やコミュニティに、本人のペースでアクセスできるような環境づくりも重要だと言えるでしょう。

こうしてマイノリティ性を抱えた人々が自らの経験を承認され、徐々に表現できるようになると、ときにはその困難を軽減するために環境側に変化を促すという新たなステップが必要になることもあります。しかしこれも簡単なことではありません。なぜなら社会はおのずと多数派向けに作られており、少数派に対応する準備ができていない不公平な状況を抱えているからです。こうした状況を変えていく際にも、本人の声に沿って制度や組織に対して交渉し、よりよい環境を共に築こうとする周囲の協力や支援が必要となるでしょう。

構造的な不平等と向き合うための対等性の確保

このように、自らのマイノリティ性を表す言葉が世の中になくて苦しんでいた人にとって、類似した経験を持つ仲間たちとの出会いはかけがえのないものです。にもかかわらず、その集団自体が社会から偏見や差別の対象とされることで、再び孤立や不安にさらされることも珍しくありません。先行研究によると、こうした状況を変えるために欠かせないのが、個人レベルと集団レベルにおける対等性の確保です（綾屋、2023b）。

まず、個人レベルの対等性において重視されるのは、一対一の関係において「私たちは異質な存在ではなく、連続性のある存在である」という視点を持つことです。先述の通り、多数派向けに設計された社会では、少数派の人々が自身の困難を言語化し、社会に働きかける役割を一手に担わされがちで、その分、大きな負担を抱えています。この不均衡を是正するためには、多数派に属する人々もまた、自らの経験を掘り下げて言語化し、お互いに相手の苦勞に敬意を払えるような気持ちの余裕や余白を持ちながら、苦勞や弱さを抱えた個人同士として対話を重ねていく必要があります。しかし、そうした言語化の経験がない場合、自分の経験について語る準備ができておらず、問われた際に感情的になったり、「プライベートなことなので」と回避したりしがちです。その結果、少数者ばかりが語り、聞かれるという非対称な関係が継続してしまい、信頼関係の構築が難しくなります。

また、偏見や差別を減らすためには、集団レベルでの対等性を確保する視点も不可欠です。社会には、集団と集団の間に歴史的・構造的に形成されてきた権力や資源の格差が存在しています。こうした格差は日常生活において可視化されにくく、特に多数派に属する人々から「存在しないもの」として扱われやすい傾向があります。そのため、個人レベルの対等性ばかりが強調され、「誰に

対しても同じ基準で、同じように扱うことこそが平等である」という一見公平に見える論理が形成されがちです。しかしこのような考え方は、背景にある構造的な格差を無視し、不平等な状態をむしろ温存してしまうことにもつながりかねません。さらに、相対的に権力を持つ側の集団が、そうではない側の文化や歴史を過小評価したり、過剰に警戒したりすることも、差別や偏見を固定化する要因となります。よって、個人レベルでの連続性だけでなく、集団と集団の間に存在する格差にも目を向け、それぞれの集団が持つ独自の文化や背景を対等なものとして尊重し合うことが、違いを越えてつながる社会の実現には欠かせないと言えるでしょう。

参考文献

綾屋紗月. (2023a). 障害・疾患を認識する自分と出逢い、社会とつながる一ニーズを明確化し社会変革に至るまでのプロセス. 総合リハビリテーション, 51(1), 25-31.
綾屋紗月. (2023b). 共同創造に向けた精神医療・精神医学のパラダイムシフト. 精神医学, 65(2), 155-161.
Fricker, M. : Epistemic Injustice: Power and the Ethics of Knowing. Oxford University Press, Oxford, 2007 (佐藤邦政, 飯塚理恵訳: 認識的不正義—権力は知ることの倫理にどのようにかわるのか—, 勁草書房, 東京, 2023)

プロフィール

綾屋 紗月（あやや さつき）
自閉スペクトラム当事者。東京大学先端科学技術研究センター教授。当事者研究および研究の共同創造に取り組み、マイノリティ当事者が自身の経験を仲間と共に探究・共有したり、学術研究に主体的に関与したりするための仕組みづくりを推進している。最近では国際的な連携に視野を広げ、特に自閉症者による自己権利擁護運動に学びながら、神経学的な多様性を尊重し、違いを越えて人々が連帯して生きられる社会の実現を目指している。主な著作に、共著『発達障害当事者研究』（医学書院、2008年）、共著『つながりの作法』（NHK出版、2010年）、編著『ソーシャル・マジョリティ研究』（金子書房、2018年）、『当事者研究の誕生』（東京大学出版会、2023年）など。



ご支援ありがとうございます。

2024年10月1日より2025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 5,343,889 円

愛知製鋼株式会社	7,000	株式会社ジーン	180,000	日本証券業協会	200,000
アルプスアルパイン株式会社	23,000	株式会社博報堂	50,000	日本製鉄株式会社	144,000
一般社団法人昭和会館	625,650	株式会社マエダ	50,000	日本電気株式会社	30,000
一般社団法人信託協会	30,000	株式会社村田製作所	23,000	パイオニア株式会社	23,000
一般社団法人生命保険協会東京都協会	80,000	株式会社淀川製鋼所	4,000	普通鋼電炉工業会	13,000
一般社団法人全国銀行協会	300,000	J F E スチール株式会社	97,000	三菱電機株式会社	50,000
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	ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ	270,000	森田会	30,000
いのちの電話後援会	1,000,000	ソニーグループ株式会社	23,000	ワンスアラウンド株式会社	50,000
沖電気工業株式会社	20,000	大同特殊鋼株式会社	7,000	匿名 2 件	110,000
株式会社アーティー	100,000	T D K 株式会社	23,000		
株式会社神戸製鋼所	23,000	トビー工業株式会社	5,000		
イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	10,000	日本キリスト教団経堂北教会	30,000	日本キリスト教団野方町教会	5,000
市川聖マリア教会	4,000	日本キリスト教団経堂緑岡教会女性の会	5,000	日本キリスト教団原宿教会	10,000
ウエスト東京ユニオン・チャーチ	20,000	日本キリスト教団銀座教会	5,000	日本キリスト教団東中野教会	10,000
カトリック東京大司教区松原教会	10,000	日本キリスト教団五香教会	3,000	日本キリスト教団東村山教会	5,000
カトリック碑文谷教会	65,000	日本キリスト教団柏江教会	10,000	日本キリスト教団碑文谷教会	5,000
カトリックベタニア修道会本部修道院	5,000	日本基督教団三軒茶屋教会	10,000	日本基督教団深沢教会	10,000
サレジオンシスターズ世田谷修道院	10,000	日本キリスト教団下谷教会	30,000	日本キリスト教団松沢教会	5,000
シャトル聖パウロ修道会管区本部	10,000	日本キリスト教団下石神井教会	10,000	日本キリスト教団松戸教会	5,000
宗教法人カトリックイエズス会 S.J. ハウス	30,000	日本キリスト教団須賀教会	20,000	日本基督教団むさし小山教会	5,000
宗教法人聖心会聖心会本部	30,000	日本キリスト教団白鷺教会	2,000	日本キリスト教団弓町本郷教会	5,000
聖パウロ女子修道会本部管区長	10,000	日本キリスト教団新宿西教会	2,000	日本キリスト教団豊南坂教会	10,000
聖ヨハネ会修道院	10,000	日本キリスト教団泉鳴とさわ教会	7,000	日本聖公会東京教区東京聖三一教会	47,000
相愛教会婦人会	5,000	日本基督教団洗足教会	10,000	日本伝道福音教団鶴瀬恵みキリスト教会	10,000
日本キリスト教団井草教会	3,000	日本基督教団代田教会	10,000	パリ外国宣教会	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	本浄寺	44,239
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	マリア会シャミナード修道院	20,000
日本基督教団大泉ベテル教会	5,000	日本キリスト教団戸山教会	20,000	無教会新宿集会	30,000
日本キリスト教団荻窪教会	10,000	日本キリスト教団鳥居坂教会	20,000	メルセス会高円寺修道院	5,000
日本キリスト教団柏教会	7,000	日本キリスト教団西片町教会オリーブの会	5,000	レデンプトリスチン修道院	2,000
日本キリスト教団甘楽教会婦人会	5,000	日本キリスト教団西千葉教会	5,000		
青山学院高等部	30,000	コドモの園幼稚園	35,000	日本キリスト教団城西教会付属城西幼稚園	8,000
青山学院女子短期大学同窓会	8,000	サレジオン国際学園世田谷中学高等学校	20,000	日本聾話学校信仰教育係	7,000
青山学院初等部	30,000	宗教法人西荻窪キリスト教会西荻まこと幼稚園	5,000	荏崎英和幼稚園	5,000
青山学院中等部	5,000	聖学院幼稚園	30,000	雙葉中学校・高等学校	20,000
青山学院幼稚園 保護者会	70,000	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
市川幼稚園ひかりの家学園	5,000	東洋英和女学院小学部母の会	30,000	三鷹小嶋幼稚園	20,000
学校法人香蘭女学校	50,000	東洋英和女学院中学部・高等部母の会	20,000	明治学院中学校・東村山高校	27,000
学校法人南山学園	10,000	東洋英和女学院中高度宗教委員会	10,000	代々木教会付属シオン幼稚園	5,000
学校法人ヨハネ学園青葉幼稚園・白岡天使幼稚園	5,000	東洋英和メサイアをうたう会	20,000		
学校法人立教学院	10,000	新島学園	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

<銀行振込>

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>

Syncable
(シンカブル)





個人 6,018,671 円

青木 節子	小熊 禮子	斎藤 和香子	田島 三枝子	馬場 美康・智子	三村 徳子
赤津 孝子	尾崎 幸一	坂入 操子	田中 篤	濱口 道雄	水無瀬 隆造
秋葉 幸子	小野寺 裕子	榊原 未知子	田中 公子	早川 治子	湊 美都子
秋元 満智子	小和田 統	坂田 真喜子	田中 啓雍	林 暁子	峯岸 ひさ子
明峯 明子	傘木 弘之	坂田 美恵子	田中 牧子	林 よしえ	峯村 優子
浅井 清	笠原 泰淳	坂梨 信子	谷山 佳津子	原田 玲子	宮田 肇
浅野 千恵子	梶永 富美枝	坂本 美波	塚崎 恭子	樋口 浩子	三輪 恵子
熱海 道代	柏原 保久	崎岡 雪枝	塚本 迪子	久重 倫子	村上 龍之介
天野 理美	梶山 春江	桜井 元雄	露木 多磨子	平川 敦子	村山 七郎
新井 英明	片山 知子	佐古 一久	寺嶋 滋夫	平林 晴子	森岡 啓
有馬 恵子	加藤 直之	佐々木 彰子	寺嶋 知子	広瀬 裕子	森澤 伸子
有賀 彰子	加藤 良子	佐々木 雅彦	寺田 和子	深沢 亮子	森田 重敏
飯島 奉子	金山 良雄	佐藤 恵理子	得居 かつ子	福井 朝子	森田 正行
伊川 英子	上村 肇	佐藤 敏枝	戸田 悦子	福井 田鶴子	門馬 俊子
池田 弓子	亀山 康子	佐藤 ヒロコ	豊嶋 良一	福田 健二	八木橋 惇夫
伊沢 和子	川上 昭栄	左藤 浩子	豊田 絢子	藤井 早苗	八鍬 寿子
石井 和生	川岸 朋代	佐藤 弘乃	富部 直希	藤井 純一	八島 満紀子
石井 千賀子	川北 かおり	佐藤 牧子	内藤 昭治・ちよみ	藤井 南七子	安田 展久
石田 千栄子	河崎 郁子	佐藤 惟	内藤 千尋	藤谷 秀子	安田 はるみ
石原 晶世	河崎 みゆき	塩原 洋光	永井 健一	藤野 明夫	柳井 良子
伊藤 誠二	川島 恵美子	重原 正明	長井 幸夫・優子	藤光 純一郎	柳坪 正子
伊藤 幽香子	川瀬 英子	重藤 章敏	長沢 道隆	藤安 新治	柳沢 信一郎
今井 寛	河野 時子	穴戸 信次郎	中島 千晶	二村 敏子	山崎 亜矢
今川 健	北川 暁子	四之宮 早苗	中島 史枝	船田 文継	山崎 順子
今村 久美子	北鬼江 恵子	清水 かほる	中村 明寛	古田 和子	山澤 寛子
岩佐 ゆき子	北鬼江 秀生	清水 裕	中村 清純	古屋 千鶴子	山下 千恵子
植田 奈津子	北鬼江 廣	志村 節子	中村 ひろ子	星野 久美子	山下 弘子
上野 高尚	北野 寛子	東海林 敦子	中山 潤子	星野 昌子	山下 ひろみ
植村 真理子	木村 晴美	進藤 良江	中山 直人	細川 敦子	山科 光正
生方 規夫	木村 文治	杉本 英子	中山 真幸	細川 良枝	山田 明子
浦部 忠久	木村 勝	杉山 のり子	生木 ヨシミ	堀江 弥生	山田 妙子
江木 明美	木村 美智子	鈴木 浩子	成田 久美子	堀江 利香	山田 康
江野沢 和枝	木村 裕子	鈴木 慰	成田 喜恵	本藤 育子	山村 邦尚
榎本 紀子	清浦 照子	鈴木 幸子	鳴海 直子	前田 幸一	山本 敬子
江幡 清彦	吉良 紀子	諏訪 初美	西川 秀夫	前田 道子	山本 俊子
江幡 園子	國井 美子	莊田 洋子	西田 宏子	前田 美代子	山本 雅江
大形 通野	久保田 知子	染井 隆重	新田 敦子	前田 由紀子	山本 利香
大川 昌巳・貴子	熊谷 和重	高桑 明子	根橋 剛	前原 啓子	油木 富貴子
大川 佳子	熊谷 寿雄	高橋 和子	野口 重光	真木 恵子	横坂 節子
大河原 貴	熊木 葉子	高橋 佳代子	野口 善延	牧志 功子	吉田 君代
大倉 美恵子	熊倉 ハルミ	高橋 喜美子	野田 泰子	幕内 英明	善本 圭子
大崎 百合子	栗田 洋子	高橋 節子	野村 久仁子	増岡 久美子	米山 幸代
大谷 幸代	黒部 千寿子	高橋 勉	桒本 信一・恵子	増沢 和彦	若井 永
大和多 豊・喜美子	慶田 直子	高橋 直子	野呂 雅彦	松井 倫子	若松 良幸
大鍋 みさお	小池 多喜子	高林 利夫	萩原 恭子	松下 早苗	和木 祐一
大野 拓也	桑折 啓子	高比良 俊一・美弥	萩原 貞子	松谷 洋	和田 恵美子
大濱 竹彦	小杉 紀男	田上 幾子	橋本 義章・幸子	松本 京子	和田 敏明
岡田 一彌	小林 茂男	高山 和子	長谷川 美喜子	松本 大	渡辺 勝・純子
岡山 いち	小林 とも子	宅野 喜仁	長谷川 倫子	松本 真実	渡邊 富子
小川 栄子	小松 寛之	武井 弥生	波多江 真理	松本 恭子	渡辺 久剛
尾川 公子	西海枝 恵子	竹内 佐和子	八村 研三	松山 千夏	渡邊 秀夫
小川 道子	斎藤 敏	竹内 陽子	服部 ひろ子	真野 正子	渡部 真美
沖山 和子	斎藤 洋子	竹崎 眞理子	羽鳥 克哉	御園生 保子	
奥田 光江	斎藤 竜太郎	竹島 元一	花塚 一弥	三井 つう	匿名 35 件

*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。

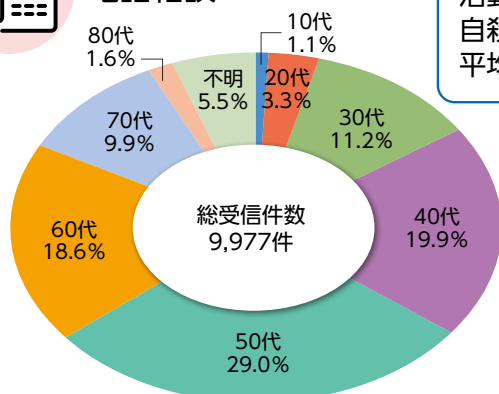
相談内容

2024 (令和 6) 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。

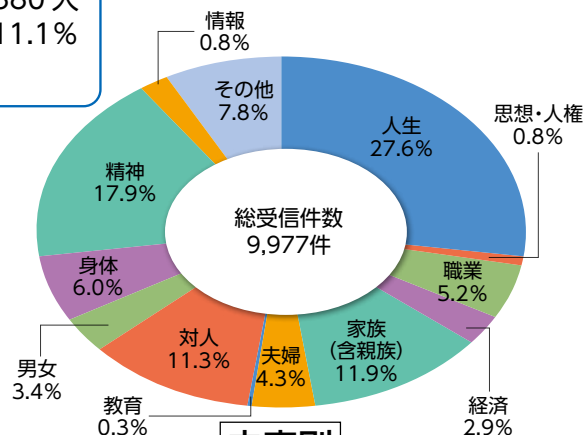


電話相談



年代別

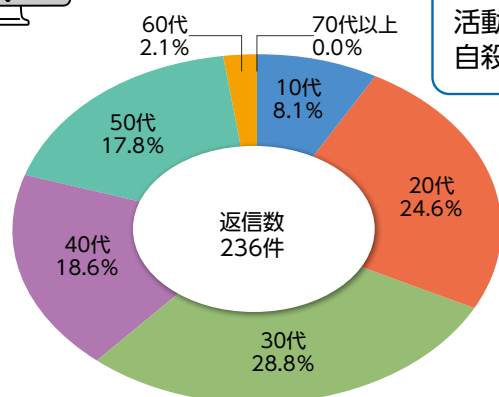
活動相談員 延べ 1,880 人
自殺志向のある電話 11.1%
平均通話時間 27 分



内容別

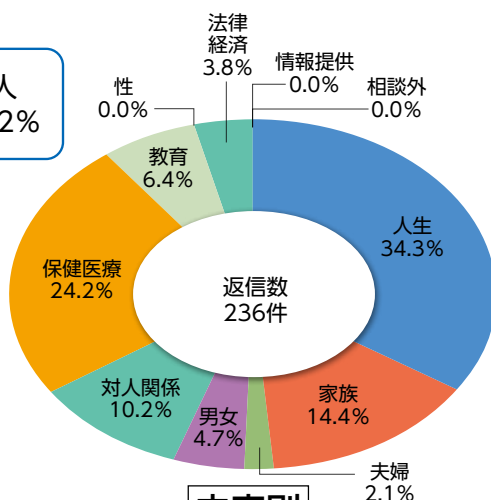


インターネット相談



年代別

活動相談員 延べ 135 人
自殺志向のある相談 24.2%



内容別

< 2024 年下半期の電話相談から >

2024 年 7 月～ 12 月の電話相談件数は 9,977 件（前年下半期比 + 3.8% の微増）であった。男女比は例年のように若干女性が多い傾向は同じ（男性 4436、女性 5507、その他・不明 34）、年代別では 10 代・20 代合計が 4%、30 代 11%、40・50・60 代合計が 67.5%（多い順では 50 代 > 40 代 > 60 代でほぼ例年と同じ）。70 代・80 代合計は 11.5% であって、前年比漸増傾向にある。相談内容別では職業、家族、男女問題等の項目で微増が見られた。

自殺志向の強い相談電話は 11.1% だった。40 代、50 代から半数を占めているのは過去 3 年を通じて同じだが、60・70・80 代の合計が上半期、下半期通じてほぼ同程度の件数で、年間では 16.5% になった。高齢者の希死念慮の推移は、今後とも丁寧に見ていきたい。

また 10 代について、ここ 3 年の推移では件数こそ 1.2%

前後と多くはないが、下半期の小さな変化としては 12 月、1 カ月間で 30 件を数えた。2025 年 3 月 28 日、厚生労働省と警視庁は 2024 年の自殺者数の確定値を発表した。全体では前年比 1,517 人減の 20,320 人ではあるものの、小中高生では過去最多の 529 人に及んでいる。連絡手段としての電話が日常的でなくなって久しい 10 代からの相談も、大切にしていかなければならないと改めて気を引き締める思いがしている。また、内閣府からは 2024 年の「孤立死」が 21,000 人であったとの発表があった。当団体は孤立・孤独の中にあって、生きづらさを抱えたまま、相談相手を持たない方々に対話を通して、寄り添い一緒に心の落ち着き場所に近づけるよう願って活動してきた。これからも益々社会の諸相を考察しつつ、この活動が社会的に意味あるものとなっていけるように不断の精進が迫られていると痛感する昨今である。

相談員の一言



2025年3月8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。

10年が経ち思う事

そよ風

この度10周年記念のお祝をして頂き、大変有難くお礼申し上げます。併せて養成研修や継続グループで導き下さったリーダーの方、一緒に学び思いを分かち合うことのできたメンバーの皆様、温かいサポートを続けて下さる事務局の方々に心より感謝申し上げます。

振り返りますと開始当初からしばらくは、相談員として思い描く理想の自己イメージが、現実からかなりずれていたように感じます。私にとってうけ手としての自己理解・他者理解を深める手助けに大いになっているのが、月1回の継続グループです。仲間の話に耳を傾け、自分の関わりをふり返り、自身の内面を探索する。そうしますと思ひ込みや囚われから徐々に解放され、自分自身が軽くなり伸びやかになっていくことを毎回実感しています。この繰り返しの過程が、相談員としての自分を育ててくれているといっても過言ではありません。

ありのままの自分や他人を認め受け入れることは、時に困難さを伴います。が、仲間やリーダーの存在が、常に励ましと勇気と謙虚さを私に与えて下さっています。この活動に携わることのできる喜びを胸に、また一歩ずつ研鑽を積んでいきたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

こころに向き合う

初孫嬢

何ができるか、分からないまま始めたが、今でも何が出来ているか分からないことが多い。かけ手の方が「繋がって良かった」と思って貰えれば有難い。一方的に話をして満足される方もいる。かけ手が話しやすい、本当に話したいことを気軽に話せる「場」、相談員として寄り添えている状況を作りたいが難しい。継続グループで、色々な考え方、対応、そして安心感を貰いながら、何とか続けてきた。ネット相談で行われているシェアリングという、一つの相談文、返信文を共有、相談しながら考える場も、多くの気付きを貰えた。本気で話せる、お互いに自分の感じたことを言葉にする。会社生活では感じる事が出来なかった「人の気持ちを真正面から受け止める」という感覚を初めて味わっている気がする。何が出来ているかは分からないが、私自身の心には少しずつ変化が起こっている気がする。そのこと、その機会に出会えたことに感謝したい。

20年をふり返って

Y.M

初めて「いのちの電話」の門をたたいたのは、20代後半だった。あれから約30年（いのちの電話の活動は20年）の月日が経過したのだと思うと大変感慨深い。

その間、色々なことがあった。家族の病気や仕事、コロナなどで何度も長期で休み、無理せず活動してきたことが、20年に渡って続けられた大きな理由のひとつだと思う。また、いのちの電話の仲間たちがいたからこそ、20年もの間続けることができ、感謝の気持ちでいっぱいだ。

電話では、怒られることもあれば、自分の至らなさに落ち込むこともあった。また、この人と深い出会いをすることができたと感じられることもあった。そうした様々な出会いがあり、その都度かけ手から学ばせていただいたと思う。

長年勤めていた会社も数年前に退職した。これからも、無理せず自分のペースで続けられる限り活動していきたいと思う。

「定年延長満了」を終えて

T.O

定年延長満了とは、ありていに言えば定期預金が満期を迎えたので解約（満了）しますということである。私の場合は35年定期なので、かなり利が乗っても良さそうだが…。

このボランティアは損得で続けられる活動ではない。死にたい、辛い気持ちを抱えた相談者の話を聴くことはきき手として苦しくなることもあるが、逃げずに寄り添う。切ることは許されない。時には怒鳴られたこともある。

電話相談活動のみでは、その苦痛に耐えきれず5年も継続できなかったに違いない。いのちの電話は電話相談を支えるために色々な活動をしている。例えば研修、財務、広報等である。私はそれらに関わることで、仲間を作ることが出来、助け合い励まされてきた。相談者からは、一期一会の出会いを、仲間からは勇気を、先輩からは継続する知恵をもらった。十分に余りある利が乗っている。いのちの電話、ありがとう！



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。

■ 2025 年度チャリティー事業計画

● 上映会「桜色の風が咲く」

日時：2025 年 9 月 27 日（土） 14:00 ～

会場：東京ウィメンズプラザホール

※日本語字幕ガイドおよび音声ガイド付きのバリアフリー上映を行います。

● チャリティーバザー

日時：2025 年 11 月 29 日（土） 10:00 ～

会場：東京ルーテルセンター 300A 会議室および 1F ラウンジ

イベントの収益は、「いのちの電話」の支援に使われます。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お願いします。



「2024 年度 厚生労働省自殺防止対策事業オープンセミナー」の報告

「子ども・若者が生きやすい社会とは？」

現代教育行政研究会代表 前川 喜平氏 元文部科学事務次官

去る 3 月 1 日（土）に東京ウィメンズプラザホールにて開催し、110 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 ◆

- ※話の内容も語り口も興味深かったです。今の時代の子供も達の状況、問題点など、知らないことが多くありました。驚くことも多かった。
- ※「子どもの幸せが宝」そう思います。「思いやる心」ぬくもりの有る社会であってほしい。多くの子供が生きづらさを感じている。憲法に基づいて、個人の尊厳・いのち有る人間が大切。
- ※子ども・若者が生きやすい社会とは、家庭や学校に限らず、どこかに居場所があることかなと思いました。



ご冥福をお祈り申し上げます

料理研究家の枝元なほみさんが、2025 年 2 月 27 日に間質性肺炎のため 69 歳にて逝去されました。生前に受け賜りましたご厚誼に深く感謝し、心よりお悔やみ申し上げます。

枝元さんには、いのちの電話広報誌 170 号に「流されたり 受け入れたり のり越えたり」と題して、入院中のベットより寄稿を頂きました。原稿には、病気になって分かったこととして「病気でも、歳をとって体力がなくなっても、お金がなくなっても、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、そんなふうに思えるようになりました」と、結んでありました。枝元さんの優しいメッセージを心に留めながら、改めてご冥福をお祈り申し上げます。

○表紙の作者 さとう 周太さん

1990 年生まれ 栃木県栃木市在住 ダウン症候群

高校卒業後、レストラン(株)フライング・ガーデンに勤務。

2020 年 1 月、臨床美術に出会い、仕事の傍ら感じたまの形や色を自由に描き始める。同年 5 月、離れて暮らしていても名前が出ない日はないほど大好きだった 4 歳違いの兄が、病気で急死。ある時は悲しみ、ある時は天への希望、ある時は怒り、ある時は喜び・・・生まれた時からありのままを愛してくれた兄を慕い、溢れる想いを絵に込めて表現している。深い傷はなかなか癒えることはないが描くことは大きな慰めとなっている。タイトルは描きあがってから、ひらがな、漢字、カタカナ等のこだわりを持って自分で考えてつけている。作品の数々は明るくユニークで、観る人を飽きさせない。

2024 年 10 月 東京 T-BOX にて初個展「ぼく感じた世界」。同年 11 月地元栃木市にて個展。

2025 年 5 月 30 日～ 6 月 3 日、T-BOX にて 2 度目の個展。

ホームページ <https://x.gd/K1GtE>



2025 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。