この広報は赤い羽根共同募金の助成金を受けて作成しています

2017.3
No.129

〜ひとりで悩まず話してみませんか〜

北海道いのちの電話

24時間：011-231-4343
ナビダイヤル：0570-783-556

フリーダイヤル
毎月10日
（午前８時〜翌日８時）
0120-783-556
ファックス相談
（聴覚・言語に障がいのある方）
011-219-3144
「自殺予防を願って」

1日1回は音楽に親しんで…

ヴァイオリニスト 大平さん講師に市民公開講演会

北海道いのちの電話の市民公開講演会が２月11日（土）午後、札幌市中央区のwest19を会場に開かれました。この講演会は、市民に自殺予防を訴えるために、厚労省補助事業として2003年から開催しており、今回は札幌市と共催しました。

講師は、札幌交響楽団コンサートマスターで、一昨年まで８年間いのちの電話チャリティーコンサートに協力していただいた大平まゆみさん。「音楽の力」というテーマで、当法人理事でラジオパーソナリティーの牧泰昌さんと対談、ヴァイオリンの演奏も聴かせてくださいました。

大平さんは参加した約170人の市民に「音楽は人の心を温かくする、すごい力を持っています。聴いても歌ってもいい。１日１回は音楽に親しんで—」と訴えました。

対談「音楽の力」

大平さん

牧 大平さんにはいつも北海道いのちの電話の活動にご協力いただき、有難うございます。今日のお話しの口火に、コンサートマスターとはどんな仕事か教えて下さい。

大平 オーケストラの指揮者と団員のパイプ役でしょうか。演奏前の練習で、指揮者の意図を団員に伝えたり、音合わせで音色の調整をしたり—

牧 いのちの電話は悩む人とのパイプ役。私たちの道具は電話、大平さんはヴァイオリンですね。ヴァイオリンに親しむことになったキッカケは？

大平 隣のお姉さんが弾いているのを聴き、音色のとりこになりました。４歳の時です。あの出会いがなければ、今こうなっていなかったと思いますし“いのち„の皆さんと、こうして

ご一緒する機会もなかったかもしれません。縁の不思議さを感じます。

牧 いのちの電話と関わる動機は箏の師範、故高垣幸子さんとの出会いと聞いています。

大平 高垣先生は学校（東京芸術大学）の先輩です。札響の舞台でも共演させて頂いていました。ある時「こんな活動があるのよ。皆さん手弁当で頑張っていらっしゃる」と、いのちの電話について教えられ、先生に引っ張られる形で 2008 年から 8 年間、チャリティーコンサートのお手伝いをしました。その間に私の友人にも自死した方がおり、命について深く考えさせられました。色々なことがある中で、自分が生きていること自体奇跡ですよね。だからこそ命を大切にしたいと思うのです。人は皆孤独。自分の歩む道は自分にしかわからない。一人であると理解したうえで、助け合って生きなければならないのだ、と考えました。

牧さん

牧 新聞で、18 歳で亡くなった稚内の少女の霊前に、鎮魂の演奏を捧げたという記事を読みました。

大平 札響は年 1 回、稚内で演奏会を開いています。最初のころの演奏後のレセプションで、同席のお父さんが「ふたつの難病を抱えている娘が今回のコンサートを楽しみにしていたが、熱を出して来られませんでした」と話されました。それでご自宅を訪ね、押しかけ演奏をさせてもらいました。その後も札響の仲間も誘って訪問していましたが、危篤の知らせを受けて病院へ駆けつけ「星に願いを」を弾いたら、まばたきも出来ない状態の彼女が涙を流して―。「あっ、伝わった」と感じ、嬉しかったです。

　医師に 10 歳までと余命を告げられていたのに、18 歳まで頑張り、小学校の卒業式にも出席出来たのです。

牧 日本人の 10 代、20 代、30 代の死因第 1 位は自殺です。警察庁の速報値によると、昨年の全国の自殺者数は 2 万 1,764 人、北海道は 1,004 人でした。ともに 17 年ぶりの低水準ということですが、交通事故による死者の 6 倍です。自殺の状況は「非常に深刻」から「深刻」に変わっただけです。

大平 いのちの電話の活動がなければ、悲しい数字はもっと大きかったかもしれませんね。私も母親ですから、子供が自ら命を絶った時の親の悲しさは痛いほどわかります。本人の苦悩は想像が出来ないほど大きいでしょうが、親も「何かしてやれることがあったのでは」と長く苦しむでしょう。

牧 相談員には、相談者のその後を知ることが出来ませんが、昨年札幌の“チカホ„で開いた、いのちの電話の啓発ロックコンサートの会場で「私、いのちの電話に救われました」と募金に応じてくれた方がいました。相談員にとってこんな嬉しいことはありません。ところで大平さんは「音楽の力」を信じますか。

大平 ものすごく信じています。音は空気の振動に過ぎないのですが、学生時代に無音の部屋

と音楽が流れる部屋とでは、そこに置いた植物の育ち方に格段の違いが出る、と教えられました。細胞が活性化するのです。また、音楽は歩んできた人生とか思い出にもつながっています。私も母との思い出の曲を弾いたり聴いたりすると、気持ちが温かくなります。

東日本大震災の津波で流された19歳の方は、助けられるまでずっと歌っていたそうです。「まだ諦めたくない。誰かが助けに来てくれる」と信じていたと言います。また、昨年の北海道の台風で大きな被害を受けた富良野で、小学校の教頭先生が同僚の安否を確かめるため現場に向かったそうです。初めは膝丈ほどだった水がみるみる増えて「もう駄目か」と思ったとき、シューベルトの「魔王」という曲が心に流れ、それで頑張れたそうです。この二つの話を聞いて「音楽の力」って凄いと思いました。

牧 チェリストの土田栄順さんは津波に流されて亡くなった女性のチェロを貰い受け、修理して東北各地でチャリティー演奏をされています。

大平 私のヴァイオリンは300年前に作られた楽器です。戦争や自然災害など、これまでに数えきれないほどの経験を刻んでいます。そうした楽器の記憶や思いが演奏すると曲に出てくるのだ、と思います。

牧 予定の時間が来ました。最後に大平さんから皆さんにメッセージをお願いします。

大平 私はいま一人暮らしです。母も仙台で一人で暮らしているので、しょっちゅう電話でお喋りしています。それだけで力が湧いてくるのです。皆さんも声を出して歌ったり、有難うと言ってほしい。

一日に1回は歌い、音楽に親しみ、自分だけでなく隣人や周りの若い人にも、音楽につながる思い出を作ってあげてください。

牧 私からは詩人吉野弘の「生命は」という作品を披露して、今日の講演会を終えます。大平さんには今後もずっと「音楽の風」を吹かせ続けて下さるようお願いします。

「生命は」

生命は、自分自身だけでは完結できないように
作られているらしい。花も、めしべとおしべが
揃っているだけでは不十分で、虫や風が訪れて
めしべとおしべを仲立ちする。生命は、その中
に欠如を抱き、それを他者から満たしてもらう
のだ。私は今日、どこかの花のための虻だった
かもしれない。そして明日は誰かが私という花
のための虻であるかもしれない。

参加者の間を巡って演奏する大平さん

休憩後、大平さんはエルガーの「愛のあいさつ」、バッハの「ガボット」などの名曲を演奏してくださいました。「この世は色々な偶然の重なり。その中に生きていることが奇跡。大切にしましょう」と語りながら。

参加した皆さんから20,705円の寄付をいただきました。有難うございました。

活動報告

生徒たちに「いのちの電話」を知らせる

北海道芸術高校から「生徒にいのちの電話の存在を知らせてほしい」と依頼を受け、1月10日に話をしてきました。約40人の生徒にまず「いのちの電話を知っていますか？」と尋ねると、手を挙げたのは一割くらいでした。「もっともっと子供たちに知らせなくては」と反省しました。

活動の内容を知らせ、生徒たちに「聴く」演習を体験してもらいました。生徒たちからは「意識したけど、聴くって難しい」などの感想が出されました。

この日がフリーダイヤル実施日であったので、周知カード（二つ折りの名刺サイズ）を配り「これから様々なことがあると思います。誰にも話せないような出来事に遭遇するかもしれません。そんな時に“いのちの電話〟に電話をかけて、話をしてみてください。毎月10日のフリーダイヤル日は無料で電話がかけられます」と話しました。すると、それ迄は無関心のように見えた一人の女子生徒がカードを引き寄せ、二つに折って手に取ったのが、とても印象に残りました。（事務局）

ゲートキーパー養成研修

札幌市から受託した平成28年度ほっとけない推進事業「わたしはほっとけないゲートキーパー養成研修」は、3月2日の研修実施で今年度の予定を終了しました。

研修プログラムは「きづく・きく・つなぐ・みまもる」を基礎に作成したもので、特にいくつか用意して実践した「聴く」の演習は、受講者にとって、意識して聴くことの難しさ・奥深さを体感していただけたようでした。（事務局）

演習風景

研修受講団体：連合北海道、札幌市自立支援協議会、札幌司法書士会

受講者数（延べ）：109人

事務局日誌

(2016年11月～2017年2月)

2016年
11月26日（土）運営会議
2017年
1月14日（土）HIDフェスタⅡ
21日（土）運営会議
臨時理事会
2月11日（土）市民公開講演会
（大平まゆみ「音楽の力」）
25日（土）運営会議

編集後記

北極星と北斗七星に恋をしている。いつも彼らに会いたくて、ときめいている。

我が広報部は、元ジャーナリストの頼もしい編集長、ダンディーな副編集長、有能で明るい事務局員を中心に、少数メンバーながら、毎回楽しい編集会議を開いている。

ここでも私はときめいている。そこに流れる空気は、人を大切にし、その命を守るという優しさと熱意を共有していると感じるからだ。

あの北極星の久遠の光の下で、命を久遠に繋ぐために。

（Y・T）

社会福祉法人　北海道いのちの電話（開局1979年1月）
事務局　〒060－8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011－251－6464　FAX 011－221－9095
URL http://www.inochi-tel.com/
発行人　南　槙子
編集人　広報委員会

新年度を迎えるにあたって

北海道いのちの電話が誕生して38年が経ちました。39歳を目指して間もなく新年度の歩みが始まります。50人足らずの相談員でスタートした運動は、いま、180人余りの相談員が365日24時間、活動するまでに育ちました。

けれども、悩む方からの電話の5～6%しかお話しを受けられず、申し訳ない気持ちでいっぱいです。相談員が足りない、資金が足りない、と嘆いてばかりでは前進できません。互いを案じ、思いやることの大切さを伝える“いのちの電話„の精神を、ゲートキーパー研修、ミュージックデー（世界自殺予防デーの9月10日に実施）などの活動を通じて、広く社会に発信していきたい、と改めて強く感じています。

新年度も皆様の変わらぬご理解、ご協力をお願いいたします。

理事長　南　槙子

いのちの電話を支える3つのボランティア募集中

★相談員ボランティア　趣旨に賛同し、相談員として活動していただきます。今年の募集は既に受付けが始まっており、申込は2017年4月30日（当日消印有効）までとなっています。所定の研修を経て認定を受けたのち、相談員となり相談電話を受けます。専門知識・資格などは必要ありません。皆さんもやってみませんか？

★サポーターズボランティア　皆さんの経験、知識、技術、ノウハウなどを生かして、いのちの電話の運営に参加していただきます。今年度は9月10日・世界自殺予防デーに行った、いのちミュージックデーコンサート、札幌市主催のゲートキーパー養成研修の二つの事業に参加しました。

★資金ボランティア　資金面で活動を支えていただきます。毎年継続して寄付をいただく継続寄付ボランティアは個人が3千円から、団体・企業は1万円から。また、いつでも、いくらでも寄付していただく一般寄付ボランティアも大歓迎です。

※詳しい内容は事務局 **011-251-6464** に電話をいただくか、北海道いのちの電話ホームページをご覧ください。

ご支援ありがとうございます　期間：2016年11月1日～2017年2月28日

2016年11月1日～2017年2月28日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり個人情報保護のため住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

＊このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されます（必要な方は領収書をご請求ください）。

〒060-8693　社会福祉法人　北海道いのちの電話　理事長　南　槙子
札幌市中央郵便局私書箱107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464　　FAX 011-221-9095