

——ひとりで悩まず話してみませんか

2010.7

No. 109

北海道いのちの電話

フリーダイヤル毎月10日
0120-738-556

ファックス相談(聴覚障害者の方)

24時間 011-231-4343

011-219-3144

♡♡♡ 自殺予防を願って

公開講演会

主催「北海道いのちの電話」 札幌サンプラザホール 2010年6月3日
厚生労働省補助事業「フリーダイヤル自殺予防いのちの電話」



「いのちの尊さを考える ～悩める人々に寄り添って～」

アルフォンス・デーケン

(1932年ドイツ生まれ、1959年来日。
上智大学名誉教授。カトリック司祭。
「東京・生と死を考える会」名誉会長)

ご紹介にあずかりましたデーケンです。生まれた時はドイツ人でした。12カ国で生活し国際人となり、今、心は日本人です。今日のテーマの中心となるのは「死への準備教育^{デス エデュケーション} death education」です。今日の講演会の主催者は「いのちの電話」ですから、まず**自殺防止**に関して話したいと思います。今日本では毎日94人が自殺しています。これは非常に悲しい。いのちの尊さを学ぶ(自殺防止)と同時に生き方と死に方を学ぶことが death education の意味だと思います。人間は動物とは異なり、**肉体は衰弱に向かっても、まだ人間として成長できる可能性がある**のです。死について考えることはより良き生について考えることに繋がります。

中学生の息子を自殺で失った父親が、その体験を若い学生達の前で話した。その父親の涙を見たある学生は、自分の親を、あんなに悲しませ、苦しませたくない心に固く誓ったと話した。

- 私は ①「心理的な死」(生きる意欲の喪失)
②「社会的な死」(家族が病院へ見舞いに来ない)
③「文化的な死」(心のゆとりと豊かさを失う)
④「肉体的な死」(日本語で一般的に言う死の意味)の4つを区別します。

大切な人の死に直面した時の悲嘆のプロセスを学ぶのも、死への準備教育の側面です。西欧の祈

りに「神よ、私に変えられないことはそのまま受け入れる平静さを、変えられることはそれを行う
勇気と、それを見分ける知恵をお与え下さい」とあります。悲しみから、亡くなった相手を責めて
恨んだり、怒ったり、自分を責めたりする過程を経て、立ち直り、自分自身として生きることが大
切です。「大きな痛みを受けた人は、恨むようになるか、優しくなるかのどちらかである」という
米国人の言葉があります。優しくなってボランティア活動をする人も多い。アメリカでは「ボラン
ティアをする人は長生きする」という面白い論文が発表されています。

発想の転換「第三の人生」への六つの課題

- ①手放すところ
- ②許しと和解
- ③感謝の表現
- ④さよならを告げる
- ⑤遺言状の作成
- ⑥葬儀の方法を考え、周囲にそれを告げる



会場は終始笑いに包まれた（出席 350 名）

自分の愛する人の死が近い時（たとえば末期の癌患者）、私たちは何ができるか。大切なのは、
すること（DOING）ではなく、最後までそばにいること（BEING）です。自分の死をどのように
全うするかも考えてみましょう。**最後までユーモアのある生き方をしたい**ですね。ユーモアは人生
の潤滑油です。ユーモアは心と心の触れあいであり、相手に対する思いやりと愛の表現です。そし
てどんな苦しい時でも「…**にもかかわらず笑う**」ことです。下のコラムを読んで下さい。友人
の、高齢の母親にとっては、人の為にも
できないという無力感が悩みだったの
ではないでしょうか。でも、彼女が亡くなる
間際に家族に残したのは、笑い話のような
振る舞いでした。それによって家族は救わ
れました。

**ユーモアのある生き方は、最後まで、人間
らしい死に方に関係があったのです。**

ご静聴ありがとうございました。

11 人 の
子供を育てたアメリカの友人
のお母さんの話。危篤状態になり病室
に家族が集まりミサをした。その後、ウィ
スキーが飲みたい、タバコが吸いたいと言っ
たので、長男はいさめた。しかしウィスキーも
タバコもたしなまなかつた母なのに「死
ぬのは私、医者ではない」と言い、美味
しそうに飲み、「天国でまた会い
ましょう」と言っ
て亡くなった。



出席者からの質問

質問 友達の娘さんが3週間前、命を絶ちました。友達はとても悲しんでいます。私に何かできるかアドバイスをお願いします。それと相手が話すのを待つべきか、どうしている？と私から聞いたほうがいいでしょうか？

デーケン先生 家族は、自殺を周囲に恥ずかしく思ったり、叱られるのではと思ったりして話せないことが多い。家族の苦しみ、悩みを傾聴することは、大きな支えになります。そして亡くなったお子さんを誉めて下さい。あなたがイニシアチブをとっていい時も、あると思います。

質問 どうして今、この世に命を受けて、思い悩み苦しんで生きているのかが分からない。デーケン先生は、その生きるということと、死のことをどう結びつけて考えていますか？

デーケン先生 非常に大切な質問だと思います。私自身、随分悩みました。第二次世界大戦で、毎週何度も爆弾で家を破壊され、親友も親戚も目の前で殺されました。普通の子供時代を過ごせなかったことで、私は今でもたまにドイツ政府に対する怒りを感じます。しかし、いくら怒りを感じても、どうにもならない。小学生の時、ナチのエリートを教育する最高の学校に行くように言われました。その時私は、初めて自分の良心に従って、「行かない」と言ったのは良かったと思います。私はフランスの実存哲学者ガブリエル・マルセルの講義で、問題と神秘の区別という大切な考えを学びました。私たちが受けている教育は、大体問題解決です。医者は患者をどういう病気で、どのような手術で、どんな薬で治すかです。けれども死に直面している患者にとって問題解決はあり得ない。死とか、生とか、悪は単なる問題ではなく、もっと深い神秘のレベルです。神秘に対しては、「自分の限界を謙虚に認める」ことが必要で、今の質問にも簡単には返事が出来ませんね。私は神秘という概念を知って、随分助かりました。

デーケン先生の主な著書

「死とどう向き合うか」(NHK ライブラリー)

「よく生き よく笑い よき死と出会う」(新潮社)

「第三の人生」(南窓社)

「あなたの人生を愛するノート」(フィルムアート社)



笑顔と握手のサイン会



「北海道いのちの電話」2009年・年間統計 ()内は前年

総受信件数	18,336件	(17,297)	自殺志向送受信件数	831件	(754)
男性	9,044件	(8,586)	男性	283件	(273)
女性	9,292件	(8,711)	女性	548件	(481)
無言の件数	2,315件	(2,520)	一日平均受信数	50件	(47)
			1件平均相談時間	30分	(29)

会計報告 (2009年4月1日～2010年3月31日)

社会福祉法人 北海道いのちの電話

収 入		支 出	
科 目	累 計	科 目	累 計
寄 付 金	18,300,543	事業管理費	1,130,728
補 助 金	1,800,000	訓練養成費	4,931,928
分 配 金	1,100,000	調査研究費	335,545
助 成 金	300,000	広 報 費	693,905
受講料収入	1,547,000	事業支援費	105,340
雑 収 入	129,486	センター管理費	3,916,376
		センター人件費	6,951,856
		負 担 金	329,000
		減価償却費	3,605
		事業運営積立繰入	4,000,000
		次年度繰越金	778,746
合 計	23,177,029	合 計	23,177,029

事務局日誌

2010年3月1日～6月30日

- 3月 2日(火) 札幌市監査
- 20日(土) 法人理事会・評議員会
- 30日(火) 広報108号発行
- 4月22日(木) 後援会理事会
- 5月 8日(土) 研修委員会
- 31日(月) 運営会議
- 6月 3日(木) 市民公開講演会(アルフォンス・デーケン氏)
- 5日(土) チャリティーコンサート
- 28日(月) 運営会議

郵便事業株式会社の年賀寄付金配分事業により、「北海道いのちの電話」の電話相談室の防音工事が6月に行われました。

編集後記

「一波動けば万波生ず」ということわざがあります。広報委員会は今年初の編集会議で「一波」をどう起こすか、意見交換しました。その結果、108号で紙面の体裁をミニ改造し、新しい配布先を開拓することにしました。

幸い、法人の評議員、理事、後援会の幹事の皆さんの協力で、配布先が札幌市内の公、私立中学校、ハローワーク、図書館などに一気に拡大しました。

「万波」にはまだまだ達しません。新しい読者が生まれ、この小さな紙面から何かを感じ取っていただければ。そう願いつつ読みやすい紙面作りと読者の拡大に努力したい、と思います。(M・Y)

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/>

本誌は共同募金の配布金により発行
 発行人 南 禎子
 編集人 広報委員会

後援会から

後援会（桂信雄会長）は4月の理事会で今年度の事業計画を次の通り決めました。

①法人の事業支援委員会と一体になってチャリティーコンサートを開催。②各種ゴルフコンペを主催する企業、団体等に「いのちの電話へのチャリティー協力」を働きかける。③法人と協力してチャリティーボックスを適正管理。④「いのちの電話事業」に対する地域社会の理解と協力が広がるよう、法人の広報活動を支援。⑤法人が行うチャリティー事業が円滑に進むよう支援。

「大平まゆみとその仲間たち」今年のチャリティーコンサートは10月27日（水）午後6時半開演で開催します。会場は昨年と同じ札幌サンプラザホール（札幌市北区北24条西5丁目）出演はバイオリン大平まゆみさん、オーボエ坂口聡さん、ファゴット高井明さんの札幌交響楽団の主力メンバーに、ピアノ石田敏明さん、メゾソプラノ駒ヶ嶺ゆかりさんを加えた皆さん。演奏曲目は、バッハからポピュラーまで楽しい親しみやすい構成を予定しています。入場料は2000円で、8月1日からチケットを販売します。皆様のご協力をお願いします。

なお、6月5日（土）に札幌手稲ロータリークラブ（福尾俊太郎会長）と後援会が共催したチャリティーコンサート盛會に終了しました。6月24日に贈呈式が行われ、福尾会長から南楨子法人理事長へ益金60余万円が贈られました。

ご支援ありがとうございます

2010年3月1日～2010年6月30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。

このご寄付には税制上の優遇措置があります。

〒060-8693

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（後援会専用 011-612-3965）

FAX 011-221-9095

社会福祉法人 北海道いのちの電話

理事長 南 楨 子

北海道いのちの電話後援会

会 長 桂 信 雄

団体会員（会費・寄付金、敬称略、順不同）

いのちの電話 ドリーム/大通りつげのクリニック/川村グループ(2009年度)/喜久一本店/(社)北海道勤労者安全衛生センター
廣濟堂札幌カントリー倶楽部/札幌護国神社/札幌商工会議所/札幌手稲ロータリークラブ/社会福祉法人 札幌南福祉会
札幌ロータリークラブ/三水会/市立札幌病院 職員労働組合/全日本建設交運一般労働組合札幌学童保育支部
千歳栄光学園 千歳第2幼稚園/紡の会/北海道いのちの電話 継続研修部 部員一同/北海道教区事務所
北海道精神科病院協会/北海道鉄道OB会/北海道鉄道OB会 親睦ゴルフ大会/医療法人 大蔵会 札幌佐藤病院
医療法人 順真会 メイプル病院/医療法人 北仁会 旭山病院/医療法人 北海道循環器病院
医療法人社団 小野眼科病院/医療法人社団 健心会 桑園病院/医療法人社団 産婦人科 吉尾医院
医療法人社団 新琴似内科クリニック/医療法人社団 信洋会 石山病院/医療法人社団 正心会 岡本病院
医療法人社団 西谷皮膚科病院/医療法人社団 慈藻会 平松記念病院/医療法人社団 ふるや内科小児科医院
医療法人社団 三浦メンタルクリニック/医療法人社団 やんべ皮膚科クリニック/医療法人社団 倭会 ミネルバ病院
学校法人 野幌キリスト教学園 のっぼろ幼稚園/北光幼稚園/旭イノボックス(株)/石屋製菓(株)/江別製粉(株)/遠藤興産(株)
勝木石油(株)/佐藤水産(株)/ジェイ・アール北海道バス(株)/大善維持建設(株)/地崎商事(株)/寺岡ファシリティーズ(株)
天然ガス自動車北海道(株)/道路工業(株)/北土建設(株)/北海道観光事業(株)/北海道郵便通送(株)/北海道旅客鉄道(株)(JR北海道)
郵便事業(株) 経営企画部 環境・社会貢献 年賀寄付金事務局/横山食品(株)/横山製粉(株)/和光技研(株)/(株)イーエス総合研究所
(株)開発工営社/(株)クリーンコーポレーション/(株)興陽技建/(株)札幌エネルギー供給公社/(株)敷島屋/(株)昭和総業/(株)セイコマート
(株)田中組/(株)ドウデン/(株)平岸グランドビル/(株)藤井ビル/(株)北洋銀行/(株)まるいち/(株)ミチウエ/カトリック 北広島教会
聖心会 札幌修道院/日本基督教団 千歳栄光教会/日本聖公会 札幌聖ミカエル教会/日本キリスト教会 札幌発寒教会
日本キリスト教団 旭川豊岡教会/日本キリスト教団 麻生教会 有志一同/日本キリスト教団 札幌教会
日本キリスト教団 札幌教会 青年会/日本キリスト教団 函館教会/財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

財団法人 損保ジャパン記念財団(財) 札幌市職員福利厚生会 有志一同/札幌市厚別区役所 役職者会
 札幌市役所 労働組合/札幌市役所 総務局 行政部有志一同/札幌市市長政策室秘書部秘書課 有志一同
 札幌市教育委員会 教友会/札幌市清田区 役職者会/札幌市交通局 役職者会/札幌市手稲区役所 役職者会
 札幌市都市局 役職者会/札幌市豊平区役所 部長会/札幌市東区役所 役職者会/札幌市やよい会/札幌市仏教連合会
 智徳寺/徳生寺/西本願寺 札幌別院/北栄寺/日蓮宗 妙典寺/宗教法人 慧林寺/宗教法人 真宗大谷派 大願寺
 宗教法人 中央寺/社団法人 札幌市医師会/社団法人 札幌中法人会/社団法人 北海道医師会
 社団法人 北海道開発技術センター/田中病院/治療院 スマイル/中垣病院/平岸メンタルクリニック

個人会員 (会費・寄付金、敬称略、順不同)

(ア行) 浅川三男 阿部圭子 阿部芳江 有川良 有馬宣子 アルフォンス・デーケン 安藤育子 生島典明 池田真喜子
 池田明穂 池田和彌 石井美雪 石井嘉 石川幸子 石田明義 泉雅子 泉真知子 和泉睦子 板谷研二 伊藤千秋・孝子
 伊藤フサ子 伊藤まち子 伊藤義郎 稲垣豊穂 井上敬一 井上圭子 井原貴男 岩崎恵美子 岩館泰子 岩本勝彦 上田稔
 魚住昌也 氏原英良 氏原富二子 遠藤司郎 遠藤雅夫 大泉三千代 大須賀豊稚 大須賀夏 大竹実 太田千代 岡貞夫
 岡島静子 岡田恵美子 岡林律子 奥井光雄 小野寺裕子 小野肇 小野道弘 (カ行) 角田今日子 笥石雄 影山隆之
 葛西章 葛西美保子 笠田薫 笠原武・勝子 片平美智子 勝木栄 桂信雄 加藤忍 加藤峰 加藤龍子 金子栄子
 金子孝子 金子千恵 金子禎子 萱場利通 狩野廣 河合淑子 川上貞子 川口宗美・夏代子 川筋貴美子 川成靖夫
 川原康子 川村徹也 川守田京子 川守田節子 神埜文典 菊地千賀子 木島知子 北谷洋文 木太陽子 木戸久子
 久世そらち 工藤公子 国島やよい 国本京子 久保敬子 窪田郁子 熊谷豊次 熊敏彦 栗原隆 黒川輝世 黒島芳江
 黒田幸子 越野宣之 小島育子 後藤道 小林正徳 小藤道子 駒野ひかり 是永道子 (サ行) 斎藤雪子 斎藤テエ 斎藤智子
 齊藤光晴 阪口晶美 坂本繁子 坂本文雄 坂元由美 佐々木敬子 佐々木卓江 佐々木美智子 佐々木光明 佐々木僚子
 佐藤康行・和子 佐藤保 佐藤宣男 佐藤芳枝 沢田慶子 澤田道子 澤村重一 澤村由紀子 塩田越波 品川久美子
 柴田牧子 清水京子 下田昭三・清子 庄内恵 新谷純鋪 菅井忠志 菅田洋子 杉原律子 杉本拓 鈴木新一 鈴木陽子
 須田明夫 須田健 瀬戸武 返町賢治・恵美子 (タ行) 鷹本光雄 高口安子 たかさき法律事務所 弁護士 高崎暢 高杉純二
 高田浩子 高橋清美 高橋美奈子 高森節子 高谷昌子 蓼沼豊 田中博之 谷暎子 多筥佳杖子 千葉勇 千葉悟
 塚田陽子 槻館良美 辻敦子 出口信次・寿美枝 寺山吉彦 土肥賢子 土肥正豊 遠山貞子 利根川吉廣・リリ 富永嘉昭
 富原薫 戸谷順子 (ナ行) 内藤信子 永井和夫 長井茂子 長江由美子 中川久美子 中川洋子 中島尚俊 中島満佐子
 中田和子 永田京子 中田春子 中野正道 中原准一 中村誠吾 中本晶子 中本久美子 奈良顕子 奈良栄治 南條道子
 西川哲也 能條伸樹 野々村信子 信太義弘 (ハ行) 橋本昭夫 橋本淳孝 橋本イソ 長谷川由雄 幡江美智子 畠山悠子
 波多野和子 濱田雅英 林志有久 林律子 早瀬龍宏 原本昌代 魚河岸 ひかり寿司 姫野信子 百留次雄 ビューティー
 サロン結紀 加藤紀子 平野育子 平原紀子 廣岡耕三 広瀬節子 深沢華子 福田和子 福田三行 藤岡久美子 船越政明
 古本忠 細田俊紀 堀井敏子 本間雄 本間フジ (マ行) 前川祐子 前田輝夫 牧野勝幸 増井啓子 増田祐子 松岡昭三
 松川知 松下千恵子 松田俊一 松原シオリ 松原陸哉 松本妙子 間宮和代 三浦敬一郎 三浦秀紀 水谷敦夫 水野さつき
 三井尚 光崎正子 南千晶 南楨子 南善巳 宮崎京子 宮本倭文子 村木正隆 森井徹 森公代 森山令子 (ヤ行)
 安井キヨ 柳田勝江 山口玲子 山田政光 大和谷正人・房枝 山中貴義 山ノ内廣子 山本茂雄 湯浅志真 横山末雄
 吉澤慶信 吉田すみゑ 吉田正明 吉田陸雄 吉田桃代 吉田洋子 吉見紫乃 吉峰輝民・洋子 吉見溶子 義村政見・小夜子
 吉山八郎 吉山みさ子 米田榮子 (ワ行) 和田一仁 匿名：2

【チャリティボックスへの募金】

『アートコーヒー』 アピア店/うめ野/行政書士 か
 さいさとみ事務所/『くすりの文化堂』アピア店/クッ
 チーナ 札幌駅北口店 新札幌 duo 店/小姐極楽
 中華 香香颯風 パセオ店 JR55ビル店/天山/
 (株)ボックス/ホテルやまち レストラン エル/居酒
 屋 真ごころ/ミナト調剤薬局 小樽稲穂店/理髪
 店 モモタロー/よし野/大和リゾート(株) ロイトン札幌

引き続きご支援をお願いします。銀行振り込
 み、郵便振替ご利用の場合、下記口座番号へお
 願いします。(口座名「北海道いのちの電話」)

北洋銀行大通支店	普通 301-0238134
北海道銀行本店	普通 101-0604497
札幌信用金庫本店	普通 01-6116682
北海道労働金庫本店	普通 012-4692543
郵便振替口座番号	02770-9-2444