

～ひとりで悩まず話してみませんか～



## 北海道いのちの電話

フリーダイヤル  
毎月10日  
(午前8時～翌日8時)

0120-783-556

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

# 40周年に感謝 “次”に向かうために

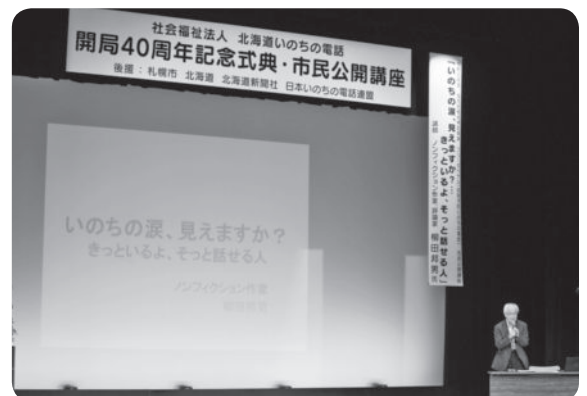
「北海道いのちの電話」は今年1月、開局40周年を迎えました。この間、悩みを訴える電話に向き合ったボランティア相談員は延べ800人。活動を理解し、資金や運営面で多くの個人、団体、企業の皆さん、行政機関に支えていただきました。

40年の暖かいご支援に感謝し“次”へと向かうため、9月7日(土)、道新ホールで記念の式典と市民公開講座を開催しました。

今号では、市民公開講座の柳田邦男先生のお話の要旨(1～3ページ、文責 広報委員会)を中心に、式典の様相(4ページ)などをお伝えします。

## いのちの涙見えますか? きっといるよ、そっと話せる人

講師の柳田さんは講演冒頭「先ほど、北海道いのちの電話40周年記念テーマ曲の最優秀作詞に選ばれた、札幌厚別高校の紺野香さんの詩を聴き、ナイト de ライトの若者たちの元気いっぱい演奏を聴いただけで、『もう帰ろうかな』と思いました。私の言いたいことは尽くされている、と感じて…」と会場の笑いを誘ったあと、本題に入りました。以下、会場のスライドで示されたレジュメに沿って「北海道いのちの電話」の広報スタッフが聞き取ったお話の要旨を紹介します。



### 自分の心の深層を探る

「いのちの電話」の講演を依頼されると、すごく緊張します。問題がとても深刻で、社会問題や文学についての講演とは違いますから。他人事ではなく、わが身の問題として考えると、どうしても私自身の心模様、人生、来歴を話すのが一番いいのかな、と思い、そういう視点からお話ししてみようと思います。

私は、栃木県の日光近くの田舎町に、昭和11年に生まれました。終戦直後に父が、その少し前に次兄が19歳で、相次いで亡くなりました。経済の混乱状況の中で、生活は大変でした。長兄が兵役から帰ってきて古書店を開き、母は手内職、私も小学5、6年生の頃から母を手伝い、なんとか生きてきました。

どんな時代でも、10代は迷いの多い年頃です。近所の同級生と「世の中がどうであれ、泰然自若として生きているためには、どうしたらいいのか」と語り合い、登下校時の田舎道を走ったり、小さな木箱のラジオでクラシック音楽を聴いたり、兄の古書店の店番をしながら並んでいる本を読んだりして、中学時代を乗り越えたように思います。

**内観研修へ** 私が、自分の内面的な問題、自分の生き方について真剣に考えざるを得なくなったのは、50歳を過ぎてからです。当時20歳くらいだった次男が心を病み、症状が顕在化してきたため、病院の診療を受けさせました。

入院、通院を続ける中で担当医から「息子さんとの関係を自分で考えたり、お父さん自身も心の問題と向き合うことが必要」と助言され、勧められたのが内観修養です。

内観は仏教系の心の修行で、研修所に最低1週間入ります。衝立で困った狭い空間に籠り、早朝から夜まで自分を見つめ続ける。自分と密接に繋がる人、大事な存在の人との関係性を振り返るのです。

ポイントは3つ。ひとつは「その人にお世話になったこと」二つ目は「その人に迷惑をかけたこと」三つ目は「その人にしてあげたこと」。一時間ごとに先生が来て「この一時間、どなたについて回想しましたか」と聞いて下さる。

私にとって一番身近で大事なのは母ですから、どんなお世話になったのか、じっと考えるのですが、なかなか思い浮かびません。翌日、先生は小学校に入った時の国語の教科書を持ってこられました。それを見た瞬間、校舎、教室、級友、先生がありありと浮かんできました。母が優しく見つめてくれたことも。小6の修学旅行に行かなかったことも思い出しました。家が貧しく、旅行のお金がないが、「行く」と言えば、母はどこからか借金してくるに違いない。母に迷惑をかけたくなかったので、心配して家を訪ねてくれた先生には「家で集中して勉強したいから」と話して、結局行かなかった。

私としては、「母に協力してあげた」と記憶の底にしまい込んでいましたが、内観修養で、あっと思い出した。そして気付いたのです。自分は母のためにと思っていたが、母の立場に立てば例え借金してでも息子を修学旅行に行かせたかったに違いない。旅行に行かず、家にいる息子を見る母は、とても辛かったろう。先生も困っていた。自分が“してあげた”と思っていたことは、実はいろいろな人に“迷惑をかけた”ことであった、と分かったのです。価値観が逆転するような衝撃でした。

**曼荼羅の出現** 翌日、もっと劇的なことがありました。網膜の裏に曼荼羅絵が現れたのです。お釈迦様を真ん中に、周りを無数の僧が囲んでいる構図ですが、なんと自分が真ん中にいて、周りに親、兄弟、友人、先生、社会に出てからお世話になった方々が無数に取り巻き、私を支えるようにして回っている。

見てハッと気付きました。私自身は生活苦を乗り越え、アルバイトをしながら大学も出られた。自分の力で人生を築いてきたように思っていたが、そんな自分がいかに傲慢であったか。脳天を打ち碎かれる思いが走りました。

内観修養で自分がどう変わるのかは、方程式を解くような簡単なものではない。劇的な響きで気付き、再現されます。苦悩する友や家族の心を考える上で、とても大切なことと思います。自己中心的な気持ちでなく、自分の心を見つめるには、もう一人の自分が自分を見つめる、という視点が必要なのではないでしょうか。

#### 講演の中で紹介された著作物

柳田邦男 著

「自分を見つめるもうひとりの自分」佼成出版社 2016

長谷川等伯「松林図屏風」(国宝) 国立博物館蔵

同 佛涅槃図(重要文化財)

折笠美秋 俳句

河辺貴子 山崎章郎 著

「河辺家のホスピス日記」東京書籍 2000

中村智志 著

「あなたを自殺させない」新潮社 2014

レオ・バスカーリア 作 みらい なな 訳 島田光雄 画

「葉っぱのフレディ いのちの旅」童話屋 1998

## 話すこと、書くことで気持ちが変わる

気持ちや心の持ち方を変える大きな役割を果たすのが、自分を表現することだと思います。闘病記を書く、俳句を詠む、などがどんな意味を持つのか、掘り下げてみる必要があります。心の中の苦悩、不安、葛藤を放っておくと、ただ混とんとしているだけです。しかし、それを何らかの形に表現しようとする、否応なしにもう一人の自分を見つめ、整理せざるをえない。表現することと心を整理する作業が同一になる。もっと書きたい、表現したい、という思いが、生き続けようということに繋がっていくと思います。

書くという行為とともに「傾聴」も深い意味を持ちます。「いのちの電話」はまさに傾聴するところですね。苦悩する人が電話をかけてくる。子どもであれ、青年であれ、高齢者であれ、なにか問題を抱えているから電話してくる。それにひたすら耳を傾け、聴いてあげる。すると、一見平凡にみえても大河ドラマに劣らないその人の人生が浮かびあがってきます。

ホスピスや家庭訪問で話を聴く「傾聴ボランティア」や、聴いてその内容を書き起こしてくれる「聞き書きボランティア」の活動も広がっています。自分の話に共感し、聴いてくれる人がいる。それで孤独感、疎外感から解き放たれ、自分を見直すきっかけになる。残された日々を良く生きようと、前向きに考えるようになる。傾聴や聞き書きボランティアの対応の結果、それが生まれるのだと思います。

## 生きるための自分への問いかけ

最後に、皆さんに7つの質問をします。自分に問いかけてみてください。ひとつの問いに対して変わるものをつかんだら大成功です。自分の心を見つめる、見直すということは経験値を高めることではなくて、何か大事なものをひとつつかむこと。それが生きる力につながっていくのだと思います。

1. 居場所って何だろう？ 自分の居場所を考え、見つけ出す。居場所を楽しみ、そこに居るにはどうすればいいのか、自分に問いかける。
2. 好きなもの、好きなことは何？ 子どもから思春期に至るまでに、好きなことがあったはず。それを洗い出してみる。空っぽの自分だと思っていても、案外出てきます。では、なぜ好きなのか、それを楽しむことで自分はどんな気持ちになるのか、考えてみましょう。
3. 話してみようと思う人はいる？ 話してみようかな。聴いてほしいなあ。会ってみようか。そう思う友、先生、大人が思い浮かびますか。「いのちの電話」にかけてみる、クリニックのカウンセリングに行ってみる、のも一つの方法です。
4. あなたを待っているものはないか？ 例えばおかあさん、友だち、家事、仕事、読みたい本など。
5. 自分が排除しているのでは？ 拒否されたり、排除されたり、無視されたり、と思うことが多いですね。けれど、よく考えてみると、自分も相手を拒否していることがあるのではないか。なぜなのか、どうしたらよいか、まで考えてみましょう。
6. 誰かのために何かしたことがある？ 相手にかけて言葉、行動、その時の相手の反応、その後どうなったか、まで考えてみましょう。
7. 懐かしい思い出がありますか？ 辛く、真っ暗な人生であった、と思っても、ローソクがポツともっていた時があったかもしれない。それはどんな時であったのか、具体的に思い出してみる。過去はとても大事です。過去を思う今の心の中に、過去が現在形として存在しています。思い出することで、自らを肯定的にとらえ、生きる力になります。

# 記念式典 新しいテーマ曲を披露

公開講座に先立ち、開局記念式典が開かれました。

はじめに、南楨子理事長は「1979年1月25日、研修を終えて認定された55人の相談員でスタート、これまで800人余が活動を引き継いできた。相談を受ける電話機は1台から3台に増設、開局8年目から24時間受信の体制となり、延べ60万件以上の相談電話を受けてきた」と、40年の歩みを説明しました。

その上で「運営資金の面では一般市民、企業、団体からの寄付、行政機関の補助、コンサートやバザーなどではいろいろなサークルの方々、相談員の研修については、多くの専門家に支えられた。悩みを抱える人たちに手を差し伸べようとする皆さんの善意と熱意が、今日まで活動を続けられた原動力」と謝意を述べ、「悩む方々との心の交流を絶やしてはならない、との思いでいっぱい。これからも頑張ります」と、決意を表明しました。

これに対し、鈴木直道北海道知事、秋元克広札幌市長、イ・チョンイル日本のいのちの電話連盟副理事長が、それぞれ祝辞で「尊いいのちを守るため力を合わせて活動しよう」とエールを送りました。

続いて、40周年を記念して道内高校の軽音楽部員から募集した、新しいテーマ曲作詞の表彰を行い、「誰かと一緒に」の詩で最優秀作に選ばれた、札幌厚別高校2年、紺野香さん、優秀作の同校3年、押切眞郁さん、同校2年、横岡珠生さんにそれぞれ南理事長から表彰状を贈りました。=写真上=



紺野さんは「いのちの電話の存在を知って、書いた詩です。運営に当たる皆さんと、悩んでいる人たちを励ます気持ちを込めました」と述べました。

また、作曲を担当したロックバンド「ナイト de ライト」を代表して、長澤紘宜さんは「頭から『前向きで行こう』でなく、『辛いよね』『苦しいよね』『だけど誰かと一緒にの時は光が見えるよね』と呼びかける曲。一緒に曲を作り歌えて、光栄です」と話しました。

このあと「ナイト de ライト」が、新しいテーマ曲を含めて3曲を披露し=写真左=、式典を締めくくりました。

## 事務局日誌 (2019年7月~10月)

- 7月 9日(火) 42期開講式
- 13日(土) 相談員総会
- 27日(土) 運営会議、40周年実行委員会
- 30日(火) 広報発送(136号)
- 8月 17日(土) 第1回全体研修
- 24日(土) 運営会議、40周年実行委員会
- 9月 3日(火) いのちの授業学校訪問  
(真駒内中学校)
- 5日(木) いのちの授業学校訪問  
(北栄中学校)
- 7日(土) 40周年記念式典・市民公開講座
- 10日(火) 世界自殺予防デー啓発活動  
IMD(いのちミュージックデー)
- 28日(土) 運営会議、理事会、評議員懇談会
- 10月 23日(水) 精神保健研修会(芽室町)
- 30日(水) 北海道大学医学部社会医学実習

## 編集後記

紅葉、落葉の季節です。朝食前、自宅から大通公園の途中まで往復2キロほど歩いていますが、朝日に輝く紅と黄が見事です。見上げると桜やライラックの木の先端に、膨らみを見つけました。小さくて硬いけれど、葉や花の芽です。「これから雪になるけれど、頑張っって耐えて、来年もきれいな若葉と花をお見せするよ」語りかけてくれているようで、嬉しくて思わず「待っているよ」と呟きました。「北海道いのちの電話」広報の作業も今年は137号で終わりです。新しい年も、しっかりやるぞ。10月末記。

(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 <https://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 楨子  
編集人 広報委員会

## イベント報告

**中学校訪問〈いのちの授業〉** 一昨年から始めた「いのちの授業」。今年は札幌市立真駒内中学校、同北栄中学校で開きました。わが国、北海道の自殺の現状やいのちの電話の活動を説明、聴くことの大事さを伝えました。この授業はご要望があれば、いつでも伺いますのでご連絡ください。

## 自殺予防デーの催し2つ

世界自殺予防デーの9月10日（火）、「北海道いのちの電話」は活動をPRし、市民の皆さんに理解を訴える2つの行事を催しました。

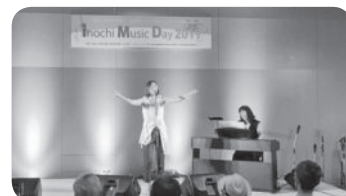
世界自殺予防デーは、2003年に世界保健機関（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）が、スウェーデンのストックホルムで開催した世界自殺予防会議の初日に「自殺に対する注意、関心を喚起し、防止のための行動を促進するのが目的」として制定されました。わが国では自殺対策基本法に基づき、9月10日から16日までを自殺予防週間と定めています。

「北海道いのちの電話」は毎年、趣旨に沿ってイベントを開催しています。

**いのちミュージックデー** 7回目の今年は、札幌駅前まちづくり株式会社の協力、公益財団法人大友福祉振興財団の助成と、札幌をはじめ全国で活動する個人、グループのミュージシャンの参加で、札幌地下歩行空間（チカホ）で8時間にわたって開きました。

出演者は別稿で紹介しますが、一昨年に続いて広島から駆けつけてくれた玉城ちはるさん＝写真上＝、初参加の札幌市立真栄中学校スクールバンド＝写真下＝などが、熱のこもった演奏を披露、集まった市民を楽しませました。

会場では、札幌もいわライオンズクラブ、札幌ライラックライオンズクラブの会員有志が場内整理と募金集めに協力しました。寄せられた募金の額は107,490円でした。



### いのちミュージックデー出演者（出演順）

なかにしりく、いくもまり、Nothing、玉城ちはる、CoCoStretch、アンサンブルグループ 奏楽、世界旅行音楽団 つきのさんぽ、札幌市立真栄中学校スクールバンド、ナイト de ライト

### 街頭PR

この日はまた、早朝から「北海道いのちの電話」のサポーターズがJR札幌駅構内で、いのちの電話の周知カード入りのティッシュペーパーを配りました。この活動はJR恵庭駅、苫小牧駅周辺や十勝管内音更町内でも行われ、年々各地に広がっています。

## ご支援ありがとうございます

期間：2019年7月1日～10月31日

2019年7月1日～10月31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。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。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。あわせてご了承ください。

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ず（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 槇子  
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