



～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  
0120-783-556

毎日16:00-21:00  
毎月10日8:00-翌11日8:00

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

# 君の前で届けたいいのちのメッセージ

## ～こころのライブ授業 2年～

札幌を拠点に、希望を歌う4人組ロックバンド「ナイト de ライト」と北海道いのちの電話の杉本明事務局長が全道の学校を訪れて展開してきた「こころのライブ授業」が3月で丸2年となります。2年間で小中高校、専門学校計42校約1万人に実施してきました。いのちの電話からの講話と40才前後世代のロックバンド演奏という異色の組み合わせで精力的に続けています。ライブ演奏による若者への生のメッセージにかけるメンバーらの熱い想いを聞きました。

### 結びつきのきっかけ

**杉本事務局長** ナイト de ライトがうちに関わってくれたのが、まず2012年。いのちの電話を知らせると、自殺予防対策として、チ・カ・ホ（札幌駅前通地下歩行空間）で「いのちミュージックデー」を最初はナイト de ライトだけで開き、2019年まで続けました。2020年にコロナ禍になって休止しましたが、ナイト de ライトから学校に出向くのはどうでしょうかと提案があり、2022年から始めました。

——まずバンド名の意味は

**長沢紘宣**（ながさわ ひろのり／ベース、リーダー）「暗闇に光を」ということで付けました。僕らのバンドコンセプトがそうなので。

——どうして、いのちの電話に関わることになったのですか

**長沢** きっかけはSTVラジオの2人のパーソナリティーからの紹介です。

**事務局長** 2012年に「君はそれで素晴らしい」という楽曲があって、「北海道いのちの電話のテーマソングに使ってください」といただいた。

——音楽との出会いを絡めて自己紹介を

**田中満矢**（たなか みちや／ドラム）高校2年生の時にプロのドラマーになりたいと思って、それから音楽ばかりやってきました。実は父が牧師で僕は教会に住んでたんですよ。教会に楽器がそろっていて音楽はすごく身近な存在でした。

**長沢** 彼（田中）は何事にも一生懸命です。生き方が全部全力です。非常に疲れます（笑）。平野以外は牧師の息子で、身近に音楽があったことがスタートライン。中学校の時に平野とバンドを組んで、僕が作った曲を歌っていたんですよ。10代の時は、音楽しか楽しみがなくて、もう楽しくて楽しくて。

**平野翔一**（ひらの しょういち／ボーカル、ギター）ヒロ（長沢）との出会いが僕の音楽との出会い。中学校で誘われてやったのがバンド。ヒロと出会って歌い始めた。自分はだらしないけど歌が好きで、自分たちの歌っている歌詞を見ると、自分の器では歌えるようなものじゃないですけど、これが音楽に乗ると届けられる。

**三橋恵之矩**（みつはし えのく／ギター）2人と同じで教会で毎週音楽は聴いていたんですよ。人前で自分の思いや感情を伝えるのが結構苦手で、でもやりたいという気持ちがあって、初めてギターを手にとって弾き始めたのが楽器との出会いです。そこで作曲をし始めました。自分は気難しい人間ですね（笑）。

**長沢** 彼（三橋）は単純なところは無茶苦茶単純ですよ。こんなにわかりやすい人間いないってくらい単純ですよ。

## ライブは対話

—— 2年間、こころのライブ授業で皆さんは多くの学校を訪ね、いろいろな人と会いました。その中でどんなことを感じましたか

**平野** 学校から届いた子どもたちの感想のほか、ぼくらのユーチューブチャンネルにも「命について考えさせられました」とか「すごい励ましになりました」など生徒たちのコメントが寄せられていて、やって良かった、ぼくたちも励まされていると思って結構うれしいんですね。

**田中** 生徒の方々って未来をつくる世代じゃないですか。ぼくたちは「希望を歌うロックバンド」という名前をつけたので、音楽で思いを届けたいとやっていますが、思いを届ける手段はほかにもあるとは思っています。学校を訪ねて集まってくれた生徒たちの表情が僕たちの音楽によって少しずつ変わっていく。手拍子が次第に大きくなり、最後は立ち上がる姿を見ると僕らの心も動くんです。「悩みは人に打ち明けてもいいんだと今日知りました」なんて感想を聞くともうたまりません。生徒らの心が動いていく瞬間はぼくらの気持ちも動きます。目の前で、音で、言葉で、姿で、誰かに話していいんだよって伝えることで、気づいた子がいる。自分で解決しなければと思っていたけれど、言っただけでいいんだなって気づけた。そういう言葉と出会えた時はやっぱりうれしいですね。

**長沢** 表情はよく見えています。どれだけ隠そうと思っていても、そういう音楽を投げかけることによって、やっぱり現れる子って必ず出てくるし、あーこの子、こういうことで葛藤を抱えているのかな。そういうのが、ちょっとの時間でも表情を通して分かることがあります。対話なんです結局。一方的じゃないから。

## 命綱がないことに危機感

**長沢** 今、社会の中ではそれぞれの関係が希薄になっているじゃないですか。コロナもあったし。僕らが言っていることは普通のことなんです。ライブの後でレスポンス見ると、こんなに響いているっていうのが、逆にすごく悲しくなったりとかします。それが響くって、どんな時代っていうか。命綱がないんですよ。失われていい命なんて一人もいないなんて当たり前じゃないですか。誰もが愛される存在だっていうのも当たり前のことじゃないですか。家族の中でもそれが共有されていなかったり。先生も生徒との関係性が難しくなっているんじゃないですか。そういう時に、ここに命綱があるよということを伝えるだけで、なんか困ったときに、「あ、そう言えば」本見つけた」となれば、その子にとって尊いなと思う。



左から、ナイト de ライトの三橋、平野、長沢、田中



**三橋** このあいだある学校で1人の男の子が、ものすごく反応が良すぎるというか。先生が実は後で連絡くれたんですけど、クラスの中で浮いて、その先生も対応に悩んでいたそうです。その子の盛り上がりに対して、ライブのメンバーから「盛り上げてもらってありがとう」と言ってもらえた。先生としては、ああいう場所で、その子の存在を感謝してもらって、涙が出るほどうれしかった、と言われました。

**平野** このライブ授業が始まって、ねらわずにしてみたものがある。「生きててくれてありがとう」のミュージックビデオを作ったのもそうです。

**田中** この曲は、事務局長の「いのちの電話で多くの方々に寄り添っていて、必要なのはちょっとした人の温もりなんです」という言葉が自分の中で大きく響いていて。そういうことに影響を受けながら、本当に今が限界だ、生きるのも地獄だし、死ぬ勇気もない、そういう局面にいる人にどうやって届けたらいいんだろう。届く言葉ってあるんだろうか、という悩み、もがきの中から作った曲です。

——長沢さんの曲「君はそれで素晴らしい」[AKA]はいのちの電話のテーマとぴったり合っているんですけど

**長沢** 「死なないでほしい」という気持ちがあって、学校に行けなくなった不登校の子を思いながら書きました。

**事務局長** 「AKA」を最初聴いて涙が出た。学校ではほぼ必ず「君はそれで素晴らしい」を演奏してくれる。

——皆さん曲を作りますね

**田中** 曲に関して4人いて4人書くのは珍しいですね。学校に行っても思うのは、音楽の力に助けられることがたくさんある。メロディーに乗せるから、年代を超えてつながりが持てる。音楽は一つの武器ですよ。

**平野** 僕ら18年前から、普遍的なテーマがずっと変わらず共通しているから、誰が書いても自分の曲として歌えるし、奏でられる。そういう意味でも強い。それで、この活動を4人が同じ想いでできる。

## 言葉で種蒔き、音楽で水やり…これからも

——最後にいのちの電話との関係について

**三橋** このチームが理想的というか、まず事務局長が話して、その後にライブがあって。言葉で種を蒔いて、音楽で水みたいなものをしみ込ませて。あとは芽を待つだけ。言葉と音楽のどっちかだけだと足りない。実際に関わっている方が話すと、生き様というか、言葉にも重みも出てきますし。良いチームですよ。

**事務局長** 良いバランスだと思う。話だけだと多分残らない。その後に音楽があって、インパクトがバーンとあって。

**長沢** 僕らの活動としては発信する側だと思っています。いのちの電話の働きというのは受信する側だと思っています。なのでどっちも必要ですよ。

**平野** 発信する方と受信する方、本当に役割が違うので、はっきり言って、僕には、いのちの電話の相談員と同じことはできないなと思います。僕らの活動で、相談員を増やすということになればいいですし、尊敬とともに、いろんな人に知ってもらおうということにこれからも携わっていきたい。

**長沢** いのちの電話と一緒に活動できて本当に良かったです。こういう場があることはどんどん表に出していきたいと思っています。そのために僕らが微力ながら何かできるのならば、という想いでやらせてもらってます。

### 「生きててくれてありがとう」

生き続けるのが辛いから  
その手でぎゅっと抱きしめて  
難しいことは 無しにして  
ただただぎゅっと抱きしめて

生き続けるのが辛いから  
あなたを抱きしめていいですか  
そんなことを ふと聞く前に  
あなたをぎゅっと抱きしめてた

生きていてくれて ありがとう  
生きていてくれた ありがとう

(抜粋)



ナイト de ライト 公式 YouTube チャンネル  
<https://www.youtube.com/channel/UCd8xN5VXweqrH0z262kIKGA>

## ほっこりショット



2月6日、円山公園。北海道神宮参道大鳥居手前の橋の欄干に並んでいた雪のハートと小鳥です。海外からの観光客が楽しんでいました。この公園では以前から時々雪の作品をみかけましたが、製作者が増えているようで、いろんなアートに出会えます。

「まく」ことでのちが救われる

### ボランティア相談員募集中

- 定員 30名
- 養成研修 2024年7月～2025年6月
- 実務研修 2025年7月～2026年3月  
(インターンシップ)
- 研修費用 30,000円
- 受講資格 20才以上、深夜帯も担当可能な方
- 資格 一切必要ありません

まずはご連絡ください(4月中旬までに)

北海道いのちの電話 事務局 011-251-6464

### 事務局日誌 (2023年11月～2024年2月)

2023年

- 11月13日(月) 「こころのライブ授業」浜分中学校
- 23日(木) 北海道ブロック会議
- 28日(火) 広報発送(149号)
- 12月1日(金) 「こころのライブ授業」浦河高校
- 6日(水) 「こころのライブ授業」芦別高校
- 7日(木) 「こころのライブ授業」拓北小学校
- 15日(金) 「こころのライブ授業」厚別高校
- 16日(土) 運営会議、理事会
- 20日(水) 「こころのライブ授業」滝川工業高校
- 21日(木) 「こころのライブ授業」朝里中学校

2024年

- 1月12日(金) 傾聴ボランティア「アクティブ17」研修実施
- 16日(火) 「こころのライブ授業」YMCA専門学校
- 17日(水) 「こころのライブ授業」美唄聖華高校
- 2月1日(木) 札幌東ロータリークラブ いのちの電話講話
- 13日(火) 栗山町 ゲートキーパー研修会
- 19日(月) 「こころのライブ授業」江差高等看護学院(江差高校、上ノ国高校と合同)

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげる人のことです。

### 編集後記

昨年12月、札幌市中央区にある道教大文化複合施設の札幌軟石蔵で原一男監督のドキュメンタリー映画「水俣曼荼羅」(2020年)を見ました。現在も続く水俣病認定をめぐる訴訟や医学の現状、高齢期を迎えた胎児性患者の心情を丁寧に伝えてくれました。3部作合計372分の大作です。「苦海浄土」で知られる作家、故石牟礼道子さんが病気のため体を大きく揺らしながら「悶(もだ)え神」のことを語りました。「立ち上がることができないほど打ちのめされているときに、一緒に心配してくれて、背中をなで、魂をなでてくれる」という。九州の集落に伝わる話で、自分は何もできないけれど、わがことのように嘆き悲しみ、悶える人のことです。

いのちの電話の相談員の話を知ると、どこまでもかけ手の気持ちを理解しようとする迫力のようなものがあります。現代の相談員もどこか悶え神に連なる仕事のように感じました。(S. S.)

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 槇子  
編集人 広報委員会



# イベント報告

## 「きく」ことでいのちが救われる

3月5日(火) 18:30より時計台ホールで、日本いのちの電話連盟「いのちの電話プロジェクト公開講演会」を厚生労働省の補助事業として開催しました。

当日は、ハイブリット方式で、約100人の来場者とWeb配信視聴者も500人を超える参加がありました。相談員募集のお知らせに続いて、北海道いのちの電話の田辺等研修委員長が講演を行い、アメリカの心理学者カール・ロジャースの提唱する“傾聴”を基に「自分の気持ちを空っぽにして聴くこと」など、いのちの電話の基本について話しました。

ナイトdeライトのライブ演奏では、会場の雰囲気も変わり、リーダーの長沢さんが、2年間のところのライブ授業について「いのちの電話は受信者、自分たちは発信者として届けている」と語り、会場は素敵な演奏で盛り上がりました。



講演する田辺研修委員長

# イベント予告

## 花と名曲いのち奏でるコンサート2024

「花と名曲いのち奏でるコンサート2024」の開催が決まりました。今回、園城三花さん(フルート)と、札幌で活躍する物部憲一さん(ヴィオラ)、猿渡輔さん(チェロ)とで「トリオ\*サッポロ」を編成し、名曲の数々を演奏します。

札幌公演の会場は、献堂120年を迎える札幌教会礼拝堂です。

- |      |  |
|------|--|
| 札幌公演 | 日時: 6月7日(金) 18:30開演(18:00開場)<br>会場: 日本基督教団 札幌教会礼拝堂<br>(札幌市中央区北1条東1丁目3番地)<br>入場料: 2,000円(自由席・税込)<br>申込: 電話 011-251-6464 (詳細はチラシをご覧ください) |
| 小樽公演 | 日時: 6月9日(日) 13:00~<br>会場: ウイングベイ小樽 1階ネイチャーチャムバー<br>(小樽市築港11)<br>入場: 自由にお聞きください(無料)   |



# ご支援ありがとうございます

期間: 2023年11月1日~2024年2月29日

2023年11月1日~2024年2月29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 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