和歌山 いのちの電話

広報誌 第59号
2023.2.1

和歌山いのちの電話理事　　上野和久

私たちは「新型コロナウイルス」により、「不安・恐怖（怖さ）、孤独」と向き合いながら、日々生活をしています。すでに、身体的・精神的な緊張は、３年になろうとしています。

この長期間、私たちは緊張に耐えそして「心（思考と感情）と身体」の健康を守ろうとしています。

この健康を守るために、私たちは人とつながり「あなたは、ひとりぼっちではない」と伝えることに力を注ぎました。それは、孤独というものが「いのちの火」を小さくするからです。私たち支援者の身体から発する「声」は、一本の声の糸からサポートを受けたい人とつながり、その人の耳に届きます。その声は温かいアナログの波長を持っています。デジタル音の尖った波長ではありません。

その波長は身体を通じて相手の心に届きます。この孤独な状況から他人の声を聞いた時、身体は「独りぼっちではない」ことに気づきはじめています。この声（波長）を通じて身体は「つながる意味」を感じてくれるのだと思います。

その声は、孤独な人の心（思考と感情）と身体をつなげることになり、気持ちを安定させることにつながります。

心（思考と感情）と身体をつなげることの重要性は、支援する人たちにも言えます。支援者側になる私たちも、人とつながり、文化とつながり、自然とつながる生活を味わいませんか。この困難な時代を乗り超えるために、「つながりを持ちながら、今を大切に生きる」ことを考えていきたいです。

電話相談 073-424-5000　年中無休　10:00 ～ 22:00

自殺予防フリーダイヤル 0120-783-556　通話料無料　毎日 16:00 ～ 21:00　毎月 10 日 8:00 ～翌日 8:00

心と体をつなぐことができる場所　公園再発見

街なかで知らない人には関わらないことが当たり前になってしまった。ところがある暑い日、自動販売機の前で立ち尽くす妊婦さんの「あ、ない…」というつぶやきが聞こえた。思わず私は「両替できますよ!」と言っていた。また友人はベビーカーに子どもを乗せてスーパーに行き、フックに重いレジ袋をかけていたのだが、トイレでベビーカーがひっくり返り大慌てとなった。でもそこにいた人達が総出で助けてくれたと言う。大変な状況は人の優しさを引き出す。

ところが自然に人と人の関わりができる場所、そんな公園があると言う。本当?と少し疑いながら県内某公園にやってきた。午前10時半、晴れ渡る青空だ。初めて来た私には20年以上かけて大きくなった木々の美しさが目に染みた。特に間隔狭く植えられた楠と桜の並木。毎月のフリーマーケット会場になるという。いつも大人気。美しい並木と素朴な品々で人が集まりたくなるのだろう。

並木道を進むと大型遊具が目に入る。魅力的だ。大人でも遊んでみたくなるワクワクを感じた。広場にはベンチ、遊具がたくさんある。程よい木陰があり朝のうち幼児を連れて来るのにうってつけだ。よちよち歩きの赤ちゃんがかわいい。しばらくすると小学生軍団がやって来た。今日は月曜だけど…振替休日なのかな。実に楽し気に大型遊具で遊んでいる。お揃いシャツの大人はどうやら児童発達支援デイサービスのスタッフのようだ。体を使って一緒に遊ぶ彼らの姿に見とれる。今や子ども人口は11.7％である。社会全体で大事にしたいと改めて感じた。

遊歩道には一人で黙々と歩く男性が多かった。健康維持のための日課であろう。これも現代を感じる光景だった。そのお一人に道を教えてもらい谷に入る。ゆっくり散策することにした。聞き慣れたヒヨドリの声がして、見るとすぐそこに留まっている。秋の名残の花が見える。クヌギのドングリの殻もたくさん見つけた。奥の山道に惹かれたが「イノシシに注意」の看板で引き返す。緩やかな道で体に心地よい汗をかく。思ったほど人に出会わない曜日に来てしまったが、改めて公園を見渡すと軽トラックが何台も停まっている。広い園内を順繰りに手入れしているそうだ。正午になり作業の人もいなくなり、私はあずまやでおにぎりと静寂を楽しんだ。

午後は地元の友人にさらに説明を聞けた。芝生でウエディング写真を撮る人もいること。犬友（いぬとも）の輪ができたりフクロウを連れたおじさんがいたり、動物の仲立ちで人がつながれること。また、トランポリンで宙返りする中学生は注目の的だとか。聞くほどに日曜日に来ればよかったと思った。公園整備の人は週末客のために金曜日に落ち葉を片づけているそうで、集い、憩いのためには安全第一であることを管理者側がよくわかっており、そこに信頼ができている。

この公園のもう一つの値打ちは、社会活動を行う人たちに場所を提供していることだ。奥まったエリアでは森の自然保護の一環で原種の植物を育てている人がいる。渡り蝶（わたりちょう）のための花を植える人がいる。花壇ではNPOが季節ごとにダイナミックな苗の植え替えをする。自然と触れ合う活動を生きがいにする人達とこの場所は切っても切れない関係になっている。

公園とは自由に入れて集まれて、動ける場所。準備する人の存在を感じる中で安心が生まれて心にゆとりができる、すると楽しんでいる人の存在も見えて来て関わりが生まれるのだなあと、気が付いたら3時間が過ぎていた。

相談員の声

心温まることば

10年以上前、あるカウンセラーと男の子との、たったワンフレーズの会話を記した文章に出会った。
なんらかの理由があり、男の子の小さな心は深く閉ざし、他愛無い雑談には応じるが、それ以上の距離を縮められないまま、カウンセラーに与えられた時間も終了となった。男の子が去り際に、ポツリと呟く。
男の子「先生、天国って、いいところ？」
カウンセラー「どうして（そう思うの）？」
男の子「ママがね、天国に行っちゃったんだ・・・。　ひとりぼっちで、どうしてるのかなって・・・。」
カウンセラー 「そっか。ママのこと、心配なんだね。」
男の子「・・・うん。」
カウンセラー「僕は行ったことがないから、よくわからないんだけど・・。でも、いい所なんだろうなぁ。」
男の子「どうしてそう思うの？」
カウンセラー「だって、帰ってきた人を一人も知らないから。だから、きっと、いい所なんじゃないかなって。」
男の子　「そっか。じゃ、心配いらないね。」
何十年先も、この会話を、私は忘れることはない。　(T・M)

当たり前に感謝

先日、持病の治療で免疫力が下がる為、10日程、人との接触を避けて外出もせず家で一人で過ごしました。
最初の3日ぐらいはお休みが取れて嬉しい気分で楽しんでいたのですが4日目ぐらいから孤独を感じるようになりました。それから誰とも会わない、話さないという事が辛いというか、しんどいというか、寂しさが募りました。そんな時はSNSなどのつながりなどは大して自分にとって必要なものじゃないとも思いました。
私は自ら友達に連絡をするようなタイプではないので、その間も本を読んだりテレビを見たりと何気ない時間を過ごしていたのですが、治療も終盤の8日目頃、友人から電話があり、それは普通の会話で、いつもと変わらない、なんて無い話しでしたが何日も誰とも話していなかった私には、とても嬉しくて特別なものでした。日常の普通の事、当たり前の事が如何に大切かという事を実感し友人の有り難さも感じました。
やはりリアルな繋(つな)がりが大事だと思います。
私は病気の治療の為でしたが、世の中には誰とも会わない話さないといった人が沢山いると思います。そういう寂しさを抱えている人が沢山いるのだろう、と身にしみて感じた出来事でした。　(K・M)

国の取り組み＃9999　孤独・孤立相談ダイヤルの試み

和歌山いのちの電話事務局長　小西　慶直

- 2021年2月に孤独・孤立対策担当大臣が任命され、内閣官房に「孤独・孤立対策担当室」が設置されました。NPO向けの支援策の整備や、実態把握のための全国調査、政府の重点計画の策定と「孤独・孤立対策」が始まりました。
- 調査では、20代～30代や低所得者層などで孤独を感じる割合が高い傾向、約1割の人が同居していない家族や家族以外と直接会って話すことが全くなく、半数以上が人との交流につながるいずれの社会活動にも参加していない。さらに「孤独」を感じている多くの人が、相談先がない、又は「身近な家族や友人」に限られていることが明らかになりました。こうした文脈もあり「統一的な相談窓口体制の推進」が掲げられました。
- 始まった取り組みは官民の関係団体が連携し、いま孤独・孤立で悩む方々に、緊急的に各種支援施策を届ける、あらゆる困りごとに対して分野をこえて相談を受けつけ、実際の支援に「おつなぎするまでの伴走」です。これまで支援機関ごとに個別にあった入り口を#9999の一つにする試みで、実践を通じて検証しています。
- 日本いのちの電話連盟は、幹事団体（11民間団体）のひとつとして、発起時より参画し、分科会3「相談支援に係る実務的な相互連携の在り方」に所属しております。超高齢社会に突入した日本社会で、分散されている社会資源をまとめ、効率化していくことは必要なことであると考えます。今回の政府の試みは今後必要な試みであり、我々も大いに協力していくべきだと考え和歌山いのちの電話も参加しております。

わたしの一冊

『はじめての「密教的生き方」入門』

森崎雅好先生
セルバ出版

近年の医療・科学技術の進歩により、日本人の寿命が伸び、生活が豊かになりました。しかし、人々の心も豊かになったでしょうか。世の中には、不条理な出来事が毎日のように起こり、つらい日々を過ごす人もたくさんいます。

この本の著者である森崎先生もまた、生きることに苦しさを感じ、その答えを「密教」に求めた一人です。密教――厳しい修業を積んだお坊さんに代々受け継がれる奥義のようで、神秘的で近寄りがたいものだと感じた人も多いと思います。実際に、専門書には難しい仏教用語がずらりと並んでいます。そのため、本書では、まず、宗教とは何かという基本的な問いから始まり、古代インドの思想（第1章）、仏教（第2章）、大乗仏教（第3章）、真言密教（第4章）について、幅広い領域をカバーする森崎先生の言葉で、それぞれの要点が分かりやすく解説されます。

そして、第5章では、日常生活で感じる「苦しみ」の根源について、御自身の解釈や体験談を交えながら、深く深く掘り下げます。森崎先生は、高野山大学の教員である傍ら、臨床心理士として自殺予防やスピリチュアルケアなど多岐にわたって活動されています。ある時は、臨床心理学の観点から、ある時は、白浜のキリスト教会での自殺防止活動から、考察を深めていきます。特に、人生で出会うすべての現象を「苦」とする仏教の世界は、入門者には受け入れ難いものです。森崎先生は、自身の苦悩とじっくり向き合いながら、たどり着きます：

“自分が生きているのではなく、自分を動かしめている意志するいのちが生きており、また、そのいのちはすべての生き物とつながっているのだという世界観です。であれば、今生での自分の役割は、このいのちを寿命の限り活かし続けるしかありません。”（p.111 - 本文より抜粋）

私達は、自分のこころや身体は自分の物だ、と思い込みがちです。しかし、仏教では、その思い込みが苦を生むと考えます。この本は、今まで全く意識していなかった「意志するいのち」の思想を教えてくれました。 (Y・H)

『わが家の母はビョーキです』

中村ユキ氏
サンマーク出版

中村ユキさんはフリーのマンガ家です。この本は統合失調症（トーシツ）の母と暮らす著者自身の心模様を描くコミックエッセイになっています。漫画なので難しい病気のことがすごくわかりやすく理解がしやすかったです。この病気は100 人に 1 人がかかる病気だそうです。

1巻は母の症状に恐れと不安を抱きながら生きていてくれるだけでいいと願う辛い子ども時代。その後、ドクターや支援スタッフとの出会いにより穏やかな日常が訪れます。2巻でユキさんは結婚します。母の病気のことを夫に知られる怖さとそのストレスで苦しみますが夫の包容力に助けられるのです。

私は精神科のボランティアをして数十年になります。きっかけは　子ども二人を抱えて母子家庭となったことでした。養育費も貰えない私はぼろ布のようでした。まず住むところが必要で上司に家を紹介して貰いましたが、お金の工面もたくさん必要で大変な思いをしている時に、市役所で貰った広報に精神科ボランティア募集がありました。開院したばかりのその病院の理事長さんはウツになりかけの私に対して「やったら気持ちが落ち着くよ」と薦めてくださいました。

翌月から難しい講座が一年あり、ようやく活動(鍵のかかった病室で先生と患者さんを前にして)が始まりました。正直とてもとても怖かったです。子どもは学校で「お前のお母さん精神科に通ってる」と言われ、親子でよく泣いたものでした。その時この本があれば救われたのにと思います。

その頃の精神病というのは遺伝する怖い病気と言われているのが一般の人の考えでした。携わっている私にとっては患者さんはとても心がきれいで人の見る目を持っていて素晴らしい人達でした。優しい気持ちでまっすぐ関わるとまっすぐ応えてもらえました。でも本当に理解できるまでは 10 年かかりました。その内世の中が変わり、考え方が変わり現在に至っています。最初からボランティアしている人は私一人になりました。この本を是非皆さんに読んでいただいて精神病に関する理解を進めてほしいです。(S・I)

2022.7.1～2022.12.31に
ご寄付をいただいた方々

尊い寄付をありがとうございます

(株)石橋 石橋 幸四郎 / 市野 弘 / 岩﨑 頼子 / 上野 和久 / 宇治田 幸雄 / 岡本 由美 / 小川 一夫 / 加藤 和子 / 川島 正明 / 北野 愛子 / 北野 敏紀 / 坂本 義浩 / 惣光寺 / 髙木 歓恒 / 髙須 斗季子 / 竹下 淳也 / 堤 久美 / 中谷 靜子 / 西 陽子 / 林 千代子 / (株)春風会 三木 拓哉 / 光成 美子 / 南出 裕子 / 柳瀬 智明 / 横田 栄夫

（五十音順 敬称略）

田川元康先生
（当協会元副理事長･元認定委員長）

たくさんの蔵書のご寄付。約三分の一を貸出図書コーナーに置き、残りは相談員が頂戴しました。ことに河合隼雄氏の著書を相談員に読んでほしいとのことです。

運営にかかわる資金の一つとして多くの皆様のご支援をお待ちしています。

個人支援会員	年間1口	3000円
法人支援会員	年間1口	10000円

振込先	郵便振替	00940−9−106933	和歌山いのちの電話協会
	紀陽銀行	本店　普通　732389	社会福祉法人 和歌山いのちの電話協会

（何口でも結構です。お気持ちでお願いします。）

頂いた寄付金は税制上の優遇措置の対象となります。

支援者のお名前は広報誌に感謝報告として掲載させていただき、講演会の案内なども送付させていただきます。

連載コラム03

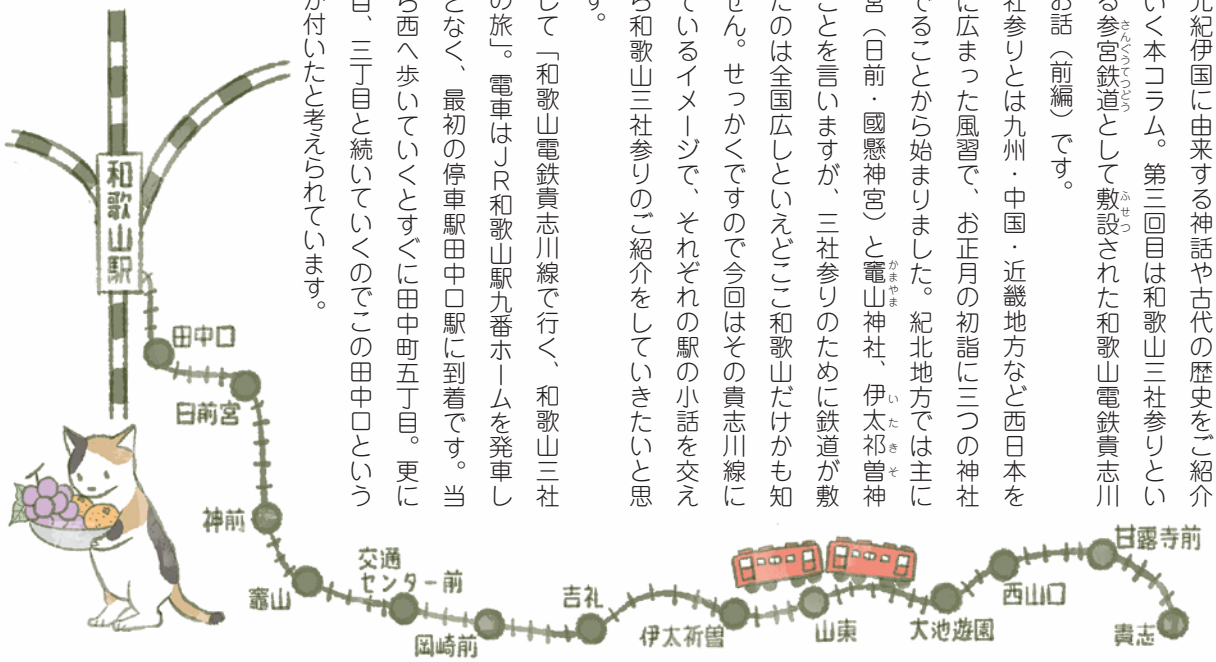
はるか昔から続く紀の国

紀 俊崇
和歌山いのちの電話協会監事

地元紀伊国に由来する神話や古代の歴史をご紹介していく本コラム。第三回目は和歌山三社参りといわゆる参宮鉄道として敷設された和歌山電鉄貴志川線のお話（前編）です。

三社参りとは九州・中国・近畿地方など西日本を中心に広まった風習で、お正月の初詣に三つの神社を詣でることから始まりました。紀北地方では主に日前宮（日前・國懸神宮）と竈山神社、伊太祁曽神社のことを言いますが、三社参りのために鉄道が敷かれたのは全国広しといえどここ和歌山だけかも知れません。せっかくですので今回はその貴志川線に乗っているイメージで、それぞれの駅の小話を交えながら和歌山三社参りのご紹介をしていきたいと思います。

題して「和歌山電鉄貴志川線で行く、和歌山三社参りの旅」。電車はJR和歌山駅九番ホームを発車してほどなく、最初の停車駅田中口駅に到着です。当駅から西へ歩いていくとすぐに田中町五丁目。更に四丁目、三丁目と続いていくのでこの田中口という駅名が付いたと考えられています。



続いて二番目が日前宮駅。由来は勿論神社名から。駅から北向きの一本道を歩いていくと目の前に境内が広がります。　日前宮については前回、前々回でお話しているので省略します。

三番目は神前駅。名草郡神前郷という中世以前からあった古い地名で、現在も住所名として、また地元の家名としても多く残っています。駅から南東へ歩いていくと室町時代にこの辺りの領主だった中務家の屋敷跡（と言っても門扉や石垣ぐらいですが）や、当時造られた庭山跡を見ることが出来ます。

そして四番目が竈山駅。こちらは古事記、日本書紀にも登場する更に古い地名で、三社参りの一つ竈山神社に由来します。駅から南へ歩くこと十分。緑豊かで荘厳な神域が現れます。

竈山神社の御祭神彦五瀬命は第一代神武天皇の長兄で、太古大和平定（神武東征）の途中に崩御。ここ竈山の地に葬られたとされ、ご本殿の裏には陵墓（歴代天皇の墓所の呼び名）があります。神社としては明治初期までは比較的小さな規模だったようですが、その後官幣中社、官幣大社（旧社格制度の最高位）と昇格。

昭和初期までには現在の様相に整えられ、陵墓も宮内庁の治定墓となっています。

次回は和歌山三社参り（後編）です。

貴志川線五番目の停車駅「交通センター前」駅に向けて出発します。

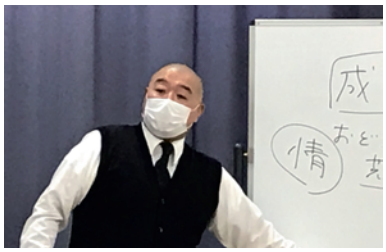
あしあと　2022年8月～

2022年

8/30～9/6　内閣府　孤独・孤立相談ダイヤル第2期

10/8　全体研修「スピリチュアルケア」
飛騨千光寺住職　大下大圓先生

10/29　38期養成講座「心の危機に寄り添う」
高野山大学准教授　森崎雅好先生



11/6　全体研修「アンガーマネジメント」
日本アンガーマネジメント協会
福成二三代先生

11/8　長年活動されているお二人が
表彰されました。
社会福祉協議会市長賞　9期生S・Rさん
社会福祉協議会会長賞　10期生N・Sさん

12/1・12/28～1/4　孤独・孤立相談ダイヤル第３期

12月　38期16名が実習に進みました。

2023年

1/14　全体研修「LINE相談の実際」
NPO法人BONDプロジェクト
水野ちひろ先生

2022年（令和4年）電話相談受信件数

8362 件

これから

39期電話相談員養成講座　現在募集中

締切 5/10(水)

期　間	**2023年5月20日(土)～10月28日(土)** 原則月2回 土曜日 13:30～16:30
講　座	**18講座**（26単位中20単位以上受講を要す）
会　場	和歌山市中央コミュニティーセンター（予定）
定　員	**20名**（8名に達しない時は開催しない場合あり）
受講料	15,000円
申込金	3,000円　＊申込金の返却は致しません。
受講資格	23歳以上70歳以下の方。資格、経験不問。

この活動は無償のボランティア相談員によって行われています。
活動の趣旨に賛同し、心身ともに健康で奉仕の精神を持って
積極的に参加される方、仲間になりませんか。

講　義	いのちの電話の歴史と使命 自殺念慮について 精神疾患と治療 / 発達障害について カウンセリングとは 親子の問題とその支援 障害者支援に関する法制度　など
ワーク	グループワーク / ロールプレイ　など

- 受講後11月に現場実習に進むための面接があります。
- 活動をしながら1年後に認定審査を受けます。

申込方法
事務局

- 073-425-3261
（月水金 10 時～ 15 時）
- HP https://www.w-inochi.com

「花と名曲　いのち奏でるコンサート」

4月8日(土)　15時開演　｜　和歌山城ホール リハーサル室

園城三花さん（フルート演奏家）は2018年より全国各地でいのちの電話へのチャリティー公演をされています。このたび和歌山城ホールにて公演されます。当協会も協力団体として連なり、尊いお気持ちを慎んで受け取らせていただくことになりました。

取り扱い　チケットぴあ(Pコード223-257)
チケット申し込みフォーム　QR コードはこちら→
入場料2000円（自由席・税込）

編集後記

とても楽しくわかりやすいお話をされる森崎先生の 1 冊が今号に取り上げられています。素敵な紹介文とともに自分の活動を振り返り、考えさせられるきっかけとなりました。出来上がった物を見て励みにもなります。広報誌を手にとられた方に何かの一助になればと思います。　(K・K)

社会福祉法人 和歌山いのちの電話協会

- 事務局　〒640-8137 和歌山市吹上5-2-15
- TEL　073-425-3261
- 発行責任者　理事長 加藤和子
- 編集　広報誌作成チーム

デザイン・イラスト　かとうあや