



086-245-4343  
相談電話 24時間いつでも シミジミ

# 岡山からの電話



(写真 鳥取県にて)

## 海に見える町

斎藤 恵子

わたしは旅をする  
わたしに出会うように

海が見える

歩いたあとを波が消していく

波はいつのまにか

大きな水の器の中で減っている

波から波のあいだ

一瞬の広がり

永遠かもしれない

波にそそがれる夢は

朝はきらきらしている

真昼は勢いよく

夜は眠りながら

取り返しのつかないことを沈めていく

家は花のように

だれが見ていなくても懸命にある

思い出は

遠い町にあるような気がして

海に見える町を旅する

波のかなたに

わたしを隠しているかもしれない

## 鈴木秀子先生 講演会

2009年11月28日 オルガホール（岡山市）

## 「思いやりのまなざし」



## 長崎の神父さんのこと

長崎の五島列島で育って今60歳位のカトリックの神父さんが、隠れキリシタンの長い辛苦、殺された人たちが貧しい生活の中で生き延びてきた人たちの話をして下さいました。この神父さんは、お父さんがアル中で、厳しい姑のいる家でお母さん一人で6人の子どもを土埃になって働いてこられる中で大きくなりました。お母さんは子どもの中でだれか神様に仕える人が出たらいいという望みがあって、自分もそう思ったのですが、高校生になって漁師になった方がお母さんを楽にしてあげられるんじゃないかと思い始めていた時のことです。

寒い冬休み、お母さんが海岸でイカのはらわたを出して海水で洗い掛けているのを手伝いました。一生懸命しましたが、寒くて疲れて段々腹が立って「もう帰ろう」と言いました、お母さんは黙っていましたが「グズグズ言いなさんな。人に言えば愚痴になるけど、黙って神様の前で、『神様こんなにつらいんですよ』と訴えれば神様はその辛さを乗り越える力を与えて下さる」と言い又黙ってイカの腹を割き続けました。それで神父様は「人が乗り越えられない苦しみというものはない。救いを感じる気持ちがあれば乗り越えられる」ということを肝に命じたというのです。また、ある日お母さんは姑に怒鳴られ辛いだろうから慰めようと小部屋の隅にいるお母さんに話しかけたら「静かにしてなさい。今、お母さんは神様と話しているから」と言いました。お母さんは辛くても見えない力を貰って乗り越えているのだから、自分も乗り越え修行の道に帰ろうかと思ったということです。

そして、次の朝教会にいったら、背中が曲がった、重荷を背負って生きているような皺くちゃのお婆さんがいて、じっと自分の顔を見て「あんたは神父さんになろう

としている人ですか」と聞きました。漁師になるか迷っていたのですが、「あなたのような人が神父さんになって下さい」とちり紙に包んだ五百円札をポケットの中に入れてくれました。そのお婆さんにとっては身を切るようなお金だったに違いありません。家に帰って聞いたところ、お婆さんの息子は2週間前に殺されて、苦しみのだん底にあったということでした。そのような人に後押しされて司祭の道を選びなおしたというのです。必死で生き、なけなしのお金を差し出そうとする、見えないところで苦しみに耐え忍んでいる人たち、その人達が世の中という池を腐らせず、自分はそういう人達たちに救われ方向づけられ今日に至っていると、そういう話をして下さいました。

## 苦しみの意味

そして、そのように人間誰でも苦しいことがあります。「あれがあったからこそ」ということが誰も思い当たることが出来るというんですね。いつでも人間は立ち直り、小さなことでも社会の灯を点し続けることができると。私達の中には、生まれながらに備えられた人間としての素晴しさがある、それが人間の尊厳かもしれない。それがあつた時、苦しい時辛い時を通して輝き出る。本人も周りも気づかないかもしれないけれど、それが世の中を清水となって清めていく大きな力になっていると思うのです。

阪神大震災の後、多くのアメリカ人に「日本人はどうしてああいう静かな深い精神性を保つことが出来たんですか。タンポポを手折って亡くなった人に手向け、土の上に座り祈っていた静けさ、一体どこからくるんでしょう」と聞かれました。人間の普段は埋もれている魂の輝きが一陣の風となって吹き通ったのを感じていました。竹は必ず節を作りながら伸びます。根ではお互いに根を絡ませ地割れしないように支えあう、そして竹は嵐が来たら倒れて折れてしましますが、また元に戻っていく。節があるからなんです。私達人間も辛い時というのは節を作る時なんです。節を作ってたまたま伸びていきます。苦しみの意味がわかるのは何年も経った後のことかもしれません。

ある私のよく知っている、大きな会社を自分で興した社長さんがいました。50を過ぎて私に「自分は誰も信じない」と言いました。「孤独が当たり前で心を通わずなど考えたこともない」と。私は「いつからですか」と

聞いたら、「昔っから…」と言いきり出せないようでしたが、話していると小学校1年の時母親が亡くなったそうです。「記憶に残っているのは、よちよち歩きのころ囲炉裏に落ち、大声で泣いても誰も助けてくれなかった。お母さん、と呼んでも来てくれなかった。それで誰も信じないと決めた。痛くてもお母さんはものも言わず、1里ある先のお医者さんに抱えて行った。今もこんなに火傷が残っているんですよ」と。私はそれを聞き「あなたも辛かっただろうけど、お母さんはどんな思いで抱えて行ったでしょうね。お母さんは自分の命にも代えたいほどの気持ちで走っていったんでしょう。」ともらしたら、社長さんの顔色が変わりました。「今までそんなことは考えたことがなかった。お袋がどんな思いで走ったか、火傷の子を残して死ぬ時どんな気持ちだったか。今まで自分を育ててくれず死んだことをヒドイヒドイと思っていただけ、死ぬ時自分を見つめどんなに幸せを祈りながら死んでいったか、今になってわかる」と言い私の手を握り「人間の手ってこんなに暖かいんですね」と言いました。

それからその会社の人の話では社長がまるで人が変わってしまって、皆にニコッと親しく名前を呼び、そうしているうちに会社がとても温かい雰囲気になって、その雰囲気に包まれると家に帰っても温かく迎えられようになつたというんですね。一人の心に温かい思いやりが溢れると、自然に外に溢れてきます。それを受けた人がまた溢れ、それが人間の存在なんですね。

## 深いところで伝わる力

もう一人、こういう人がいました。ある施設にいる30を越えている青年ですが、高校生の頃の事故で首から下が不随でずっと施設にいる。自分はなんて不幸なんだと恨みつらみばかり言うので、周りの人も近寄らない。ある通信教育で子どものころのことを思い出して書いていくと段々気づき始めたことがあったんですね。自分が高校時代まで幸せな日がいっぱいあった、施設でも面倒みてもらっている、そういうことに気づき始めたら、今まで来なかった人が訪ねてきたり係りの人が声を掛けてくれるようになり、不幸だと人のせいばかりにしていたより居心地がいいなと思いはじめました。そうしたころに中学校の同級生が一人来たんですね。「いいな、お前は」とやっぱり恨みを一言いったら、その友達は黙っていて、40分位後に「じゃあさようなら」と出ていきました。

一月後また友達が来ました。「あの時、自分は会社が倒産して死のうと思っていた。家族にも誰にも言えなくて、いつも其処にいる君を思い出した。始めは自分を責めるようなことを言ったけれど、黙って座って、こんな動かない身体で生きている、と思った時にハッと気がついた。お前が清々しい目で見ている。苦しみを乗り越えた人でなければ味わえないような澄んだ眸をしていた。そうして生きているのに、自分が死んだ気になってやり直せないことはないだろう。会社に帰り、とにかく会社を続けることができた」。

自分が大切にされ生かされていると気づいたことが伝

わっていったのです。人間はその竹の根のように深いところで支えあい、一人が変われば皆に伝わっていく力が人間の中にあることをその若い社長は感じたという話をしてくれました。

また北海道の寒い冬の日、ある人が死のう思う人に声をかけホテルの暖炉に連れていき黙って座っていたら、「人間って捨てたものじゃないですね」と言って帰っていきました。私達はお互いに支えあって生きているのです。

## 自分自身に温かい眼差しを

私達の周りにはつらい思いをして生きている甲斐がないと思いついていて人が多くいます。そういう人たちが1mmでも人は尊いんだと視点を変えれば、一月後には大きく差がでるでしょう。私達の中には痛みや厭なことの方を良いことよりも強く感じる傾向があります。私は死んでいく人のところへよく行きます。仲たがいでいる人がいる場合には必ず「和解したい」と言います。次には「家に帰りたい」、それから3つ目には「自分の口で食べたい」4つ目は自分で歩いてお手洗いにいきたい、と。死ぬ前の人たちというのは、自立した人間として和解しあい、あなたのお陰で今まで生きることができましたと愛を贈りたい、というところが皆あります。

大自然も音楽も人を癒してくれますが、じかに感じるのはやはり人の温かさです。つらい人には、心の中のよどみを吸い取る紙にあなたがなる必要があります。言いたいことがあるうちは黙って聴くんです。ずっと話を聞いて「もう、ありません」というと転換がきます。「私も悪かったんです」と必ず言います。

人間関係を悪くするのは何でしょう。あなたが自分とケンカしているからです。人と比較したり、ダメだと思っていたりすると他の人との関係が悪くなります。

あなたがこの世の中に50年遅く生きていたら、今の家族に出会えなかったでしょう。この国に時を同じくして生を与えられて、縁のある人たちと生きていることは、支えを与えてくれていることです。私達は大きなことができなくても現代という大きな池の中の清水になることができます。

インドで山の上のお城に仕えている人にこういう話がありました。水がめを竿の両端につけて運ぶのですが、片方の水がめはひびが入って山の上に行くとは半分になってしまうのです。ひび割れの水がめは嘆きました。しかし、山の上に立ち、歩いた後を見ると、長い間に水がこぼれていたところに花が咲いています。主人が種をまいたからです。

私達は皆個性が違います。何をするかというよりも自分に温かい眼差しを向けて下さい。命というのは見えないけれど人間の深いところで繋がっています。自分を輝かせて生きていくのは、立派にならなくても自分を責めない、自分を大切に温かいものを育て、あなたに触れた人がまた大きな生き方をしていく、それが私たちに与えられた使命ではないかと思えます。

(要旨 文責 広報部)



# 昨年より1,000件以上の増加 20代以上の男性の増加

電話相談  
統計

2009年  
1月～12月

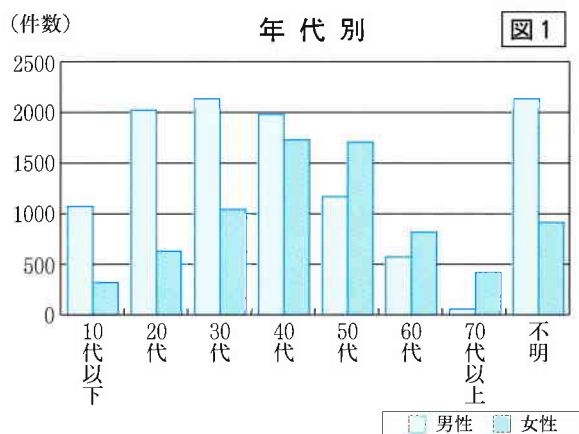
総受信件数……19,248件（うち男性 11,560件、女性 7,688件）

自殺関連件数……1,212件（対受信率 6.30%）

（数値は全て統計部による）

## 1. 20代以上の男性の増加

全体件数は、前年より1,000件以上増加していました。年代別では前年同様20代から40代の男性件数が最も多くなりました。（図1）女性は前年同様40代50代が多く、次いで30代となっていました。



09年は男性が900件近く増加。女性も300件以上増加し、全体で1,200件以上増えました。ここ数年減少傾向であったのが、増加に転じました。自殺者が年鑑30,000人を越える事態が続いています。

20代、30代、40代の男性件数は各年代間でほとんど差がありません。働き盛りの年代の男性件数が特に増加していることは、雇用状況等が関係しているのでしょうか。特に30代の男性が多いのが気になります。

女性も増加しています。50代、60代の女性からの相談がそれぞれ300件近く増加していました。

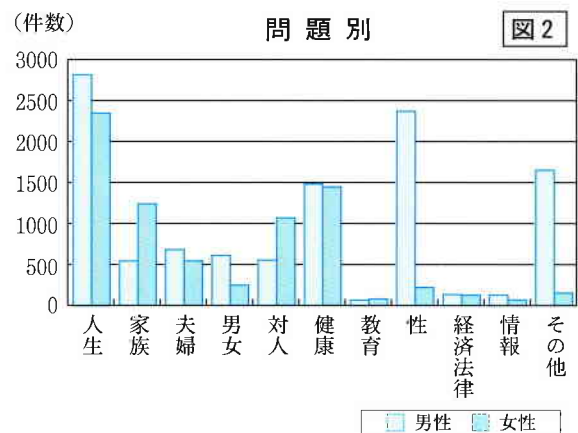
## 2. 男性の人生問題の増加

問題別では、男女ともに人生問題が郡を抜いて多く、前年と比べても男女共に増加傾向でした。（図2）前年は男女ほぼ同数でしたが、今回は男性が500件近く増加し、また女性も増加傾向でした。男女合わせて前年に比べ500件以上増加していました。増加の3分の1を人生問題が占めていました。

人生問題とは、生きるということですが、これは経済的な問題が大きく関わります。男女合わせて「岡山いのちの電話」に年間5,000件以上掛けてきていることに、問題の重さを感じます。個人で解決できる問題は少なく、男性が特に増加したことは現代社会の危機的状況を表しているとも考えられます。

健康問題はかつては人生問題と並ぶほど多かったの

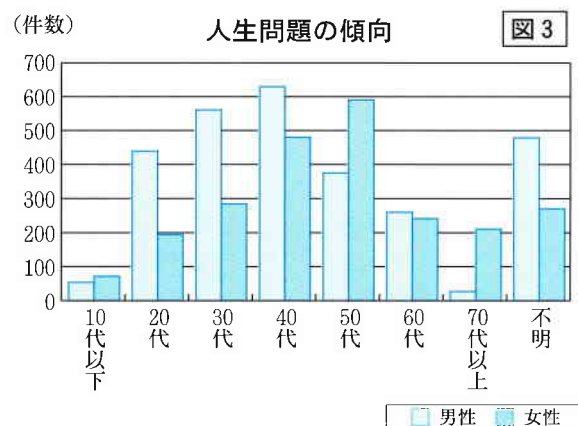
すが近年減少傾向でした。それが2009年は増加していました。男女差は少なくほぼ同数で、健康問題全体で200件ほどの増加でした。



家族問題は女性からの相談が増え、男性からは減っていました。対人問題は男女どちらも増え、特に女性から100件以上増えていました。

## 3. 人生問題は働き盛りの男性が多い

人生問題は男性の20代から60代まで、年代が上がるにつれ右肩上がりに多くなっていました。（図3）男性50代になると急に減少しています。女性も20代から50代まで右肩上がりに多くなっていました。50代で男女比が逆になりますが、全体件数では男女差はほとんど差がありません。

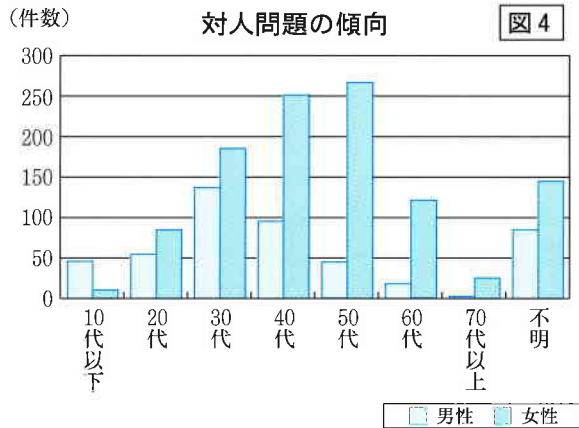


同じ人生問題でも、20代から50代にかけて男女により年代差があると思われました。60代になると男女差

は縮まります。年代だけでみると、40代が最も多く1,000件を越え、次いで50代、30代が続きます。20代の男性は女性に比べ2倍以上の件数でした。

#### 4. 対人問題は女性件数が増加

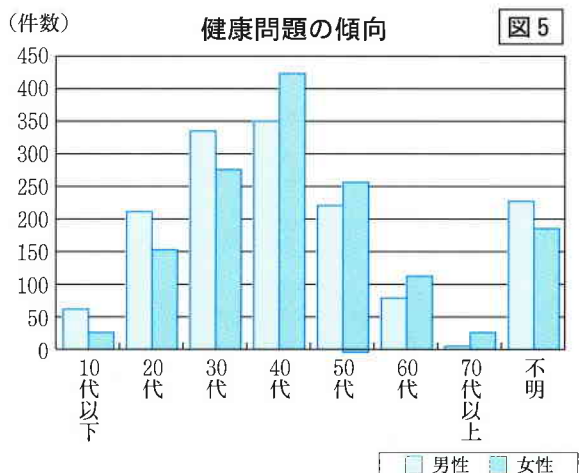
対人問題は男女とも増加傾向で特に女性は100件以上増加していました。(図4) 女性の方が1,000件以上あり、また男女合わせて1,600以上で、人間関係の悩みは多くあることが窺えました。



女性の50代を筆頭に40代、30代と続いていました。この女性50代の件数と同じ50代の男性件数の差の大きさは何を物語っているのだろうかと思います。30代は比較的男女差がなく、40代になると大きな開きがあり、そして50代となると数倍の差になっていました。家族や職場関係の人間関係の悩みでしょうか。40代50代の男性が妻の話聞くことが少ないから、相談電話に掛けてこられるのかもかもしれません。人間関係が良いことは大切なことです。悩む時にはどうぞ相談電話を掛けて下さい。

#### 5. 健康問題は女性件数が増加

健康問題を図にしました。(図5) 前年同様男女差は少なく、合計件数もほぼ同数で、前年は男女ともやや減少していましたが09年は増加していました。全体件数は約3,000件でした。



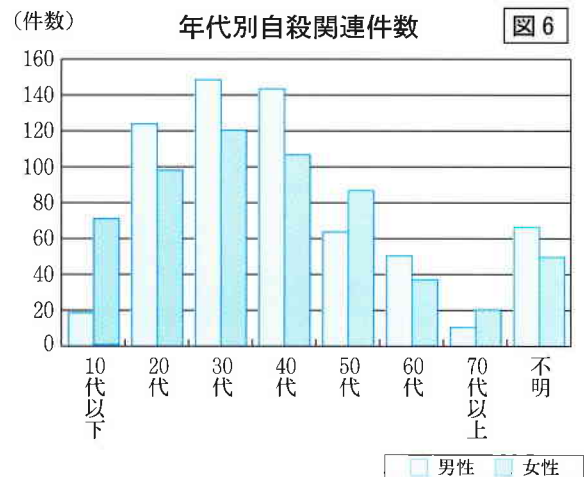
女性の40代が最も多くなっていました。そして男性の40代が次いでいました。男女共に40代が最も多く、次いで30代になりました。50代に比べ若い40代、30代の方が多くなっていました。

40代以降は女性件数の方が多くなっていました。働き盛りの年代、若い年代からの相談が多いことが09年の特徴的なことでした。

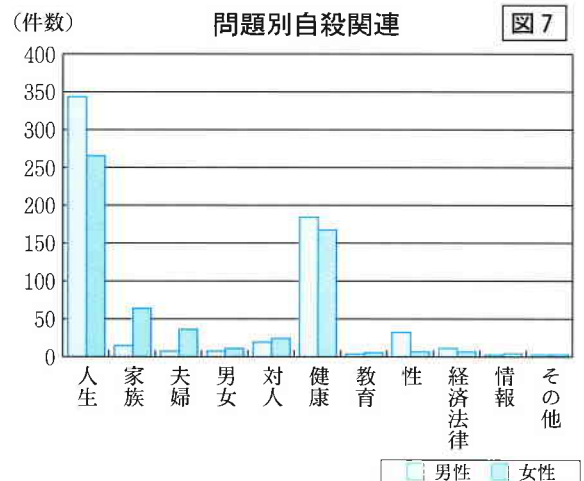
#### 6. 自殺関連の30代男性の増加

自殺関連件数は前年より増加傾向でした。年代別で30代の男性が最も多く、次いで40代の男性、30代の女性となり、これも前年と同様でした。(図6)

30代男性の増加が著しく、20代男性、40代男女とも増加していました。男性の20代30代40代の多さは、人生問題の男性と似ています。仕事、お金の問題でしょうか。苦しさを話してください。電話の前で案じています。



問題別で見ると(図7)、前年同様、人生問題が圧倒的に多くなっていました。特に男性の人生問題が突出していました。次いで健康問題で、この2つが大半を占めます。人生問題も健康問題も男女共に増加し、また家族問題で悩む女性件数が多いことも心配です。



「岡山いのちの電話」は、自殺予防ダイヤルとして責務を果たしていきたいと気持ちを新たにしています。

(文責 編集委員)

## 岡山ロータリークラブ より ご寄付ありがとうございます



3月9日中西巧会長と洗井健一氏が  
来局され贈呈式が行われました。

## 眠らぬダイヤルを続けて

国の自殺対策費による岡山県電話相談支援事業で相談室改修ができ、今まで悩まされていた冬の隙間風から開放され、快適な明るい電話室が実現しました。継続研修委員会でかねがね行いたいと思っていた「相談員の資質向上のための研修会」も開催できました。電話受信件数も増えてきており、社会における「眠らぬダイヤル」相談がますます求められているのを実感しています。使命を自覚しつつ、いのちの電話精神を広め、市民の助け合いモデルとして活動を続けたいと思います。

## 総会開催 決算予算承認されました

6月5日「岡山いのちの電話」総会が開催され、決算予算が承認されました。今年度も維持会員収入を見込んでいます。一口でも多くの方が維持会員になり、「岡山いのちの電話」を支えて下さるようお願い致します。

また継続10年・20年相談員表彰がありました。

## 2009年度決算報告及び2010年度予算

### 収入の部

(単位：円)

摘要	2009年度決算	2010年度予算
事務費収入	12,000	20,000
受講料収入	1,850,000	1,250,000
自殺予防シンポジウム	92,500	100,000
バザー	55,790	100,000
補助金収入	448,132	370,000
維持会費収入	3,624,000	5,340,000
賛助会費収入	1,989,375	2,000,000
その他の寄付金	200,000	200,000
運用収入	67,116	20,000
雑収入	167,532	100,000
合計	8,506,445	9,500,000

### 支出の部

(単位：円)

摘要	2009年度決算	2010年度予算
給料	2,030,000	2,030,000
賃金	1,183,830	1,380,000
法定福利費	284,217	350,000
旅費・交通費	73,300	120,000
備品費	324,800	130,000
印刷費	347,865	500,000
一般物品費	131,959	220,000
役務費 (火災、ボランティア保険、振り込み手数料)	535,989	830,000
光熱水費	410,368	430,000
会議費	10,320	20,000
借料貸金庫・会場費	71,945	70,000
借料メンテナンス費用	253,588	300,000
修繕費	21,520	90,000
雑費	73,908	80,000
連盟負担金	171,000	180,000
研修費 図書	△ 6,386	30,000
研修費 養成講座	1,328,084	1,250,000
研修費 継続訓練	513,000	600,000
研修費 全体研修	26,500	40,000
研修費 自主研修	24,000	50,000
自殺予防シンポジウム	340,934	350,000
予備費	0	450,000
支出合計	8,150,741	9,500,000
当期繰越金	355,704	



## 第26期

## 相談員認定式・迎える会 楽しく、あたたかく

会場：参集所 2010年4月24日

今年は35名の新相談員を迎えて「つながる電話」になる期待がふくらむ認定式でした。一人ひとりの新鮮な決意もうかがい、初心を思い出しました。相談員認定後も電話当番だけではなく、継続的な研修も義務付けられます。手間も暇もかけて、心も整えてこれからの活動こそ人間関係訓練といえるでしょう。「いっしょにがんばろうね」と先輩たちは思います。迎える会では、手作りのでっかいイチゴ大福や美味しいお弁当で満腹。「いのちの電話クイズ」など



楽しく知恵も満載で楽しいひと時の後、各グループに分かれての話し合いが持たれました。

## 第27期

## 養成講座が開講しました

相談員数を何とか増やしたい私たちです。この2、3年多数の応募に喜びましたが、今年は応募が少なく少しさびしい思いがしました。しかし少数精鋭の17名で講座スタートです。研修を通して仲間と信頼を深めていただき、来年の春には良き相談員としてお迎えしたいと、講師も養成講座部のメンバーも心を尽くして講座に臨みます。よろしくをお願いします。



## 事務局日誌

- 2009年
- 12月2日 県司法書士会・弁護士会「自殺対策について」(堀井会長)
  - 12月15日 久米南町役場「自殺予防について ゲートキーパーの役割」(宇野)
  - 12月16日 倉敷市「相談力アップ」自殺予防の視点」(講師・横山)
- 2010年
- 1月24日 フリーダイヤル研修(講師・林)
  - 2月10日 岡山ロータリークラブ「岡山のいのちの電話について」(堀井会長)
  - 2月18日 全国曹洞宗青年会「いのちの電話について」聴くということ」(講師・山口)
  - 2月22日 相談員更新認定委員会
  - 2月24日 青少年相談機関連携強化連絡会議(宇野)
  - 3月1日 岡山精神障害者地域移行人材育成事業専門研修会(宇野)
  - 3月10日 フリーダイヤル
  - 3月13日 27期相談員養成講座(面接)
  - 3月16日 26期相談員認定会議
  - 3月28日 評議員会・理事会
  - 4月10日 27期相談員養成講座開講式
  - 4月10日 フリーダイヤル
  - 4月15日 岡山県共同募金配分金交付式
  - 4月21日 会計監査
  - 4月24日 26期相談員を迎える会
  - 5月9日 評議員会・理事会
  - 5月10日 フリーダイヤル
  - 5月15日 県民集会「脅かされる生存権」(パネリスト・宇野)
  - 5月30日 理事会
  - 6月4日 一般社団法人日本のいのちの電話連盟総会
  - 6月5日 岡山のいのちの電話協会総会
  - 6月10日 フリーダイヤル

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

フリーダイヤル  
自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

毎月10日 24時間・無料です(8:00~翌日8:00)

## 第24回岡山自殺予防シンポジウム

みなさまのご参加お待ちしております

### 「生きる力」

◆日時/2010年11月27日13時00分～16時20分

◆会場/三光荘 アトリウム

※シンポジストは後日お知らせします

◆基調講演講師/松畑 熙 一 中国学園大学・短期大学学長

## 資金ボランティア

## 大募集

あなたも、あなたのお知り合いも、職場の方も、職場も  
資金ボランティアになって支えて下さい

### 維持会員

個人 年額 A 2,000円 B 3,000円 C 5,000円 D 10,000円 以上  
団体 一口 10,000円 何口でも

### 賛助会員

折々に自由な金額でご寄付下さる方。

お誕生、お香典返しなど折々に頂けますと幸いです。

社会福祉法人岡山いのちの電話へのご寄付は所得税法第78条第2項第3号及び  
法人税法第37条第3項第2号に該当します。

法人は損金算入、個人は2,000円以上が控除の対象になります。

### お振込先

郵便振替 01260-4-15857 岡山いのちの電話  
銀行振込 社会福祉法人岡山いのちの電話 理事 堀井茂男  
中国銀行大元支店 普通預金 1223257  
トマト銀行野田支店 普通預金 4377301

## 岡山いのちの電話協会 市民公開講座「こころの力」

1 8月29日(日) 14時～16時  
ピュアリティまきび

### 「三つの“ず”療法でこころの力を」

講師：堀井茂男  
岡山いのちの電話協会会長  
慈圭病院院長 精神科医

2 9月12日(日) 14時～16時  
ピュアリティまきび

### 「“聴く”ということ」

講師：山口 修  
岡山いのちの電話協会スーパーバイザー  
ザー部長  
スクールカウンセラー

3 10月3日(日) 14時～16時  
ピュアリティまきび

### 「こころの力とつながりの力」

講師：森口 章  
岡山いのちの電話協会副会長  
「沢田の杖塾」主宰

4 10月24日(日) 14時～16時  
ピュアリティまきび

### 「元気に生きる秘訣」

講師：中野裕弓  
ソーシャルファシリテーター  
「世界がもし100人の村だったら」  
原訳者

「岡山いのちの電話」は  
講師派遣 をします

学校、企業、団体などに「岡山いのちの電話」のスーパーバイザー  
が「こころの専門家」として参ります。  
詳しくは事務局 (TEL 086・245・4344) までお問合せ下さい

## 編集後記

あすなろという木は「翌檜」と書き、「明日はヒノキになろう」からきたという俗説があります。先日あすなろの木の画像を見ました。堂々とした大きな大木です。そして特長は葉裏が雪白の絵具を塗ったように真っ白なこと。あすなろの名は「明日は」の希望に満ちていると思いますが、この木は檜葉(ヒバ)という別名もあり、ヒノキにならなくても、このままで十二分に美しく大きな木だと思います。人間も今の自分の好(よ)きを自分で見つけることが大切なのだと思います。明日は、まずは平穏であるようにと思います。(S)

発行 社会福祉法人 岡山いのちの電話協会

発行者 堀井茂男

編集 岡山いのちの電話協会広報部

事務局 岡山市北区上中野1-3-5 TEL 086-245-4344

FAX 086-245-7743



共同募金の配分金で作りました。