

社会福祉法人

自殺予防の相談電話

長野いのちの電話

<http://naganolifeline.com/>

2020
Winter
Vol. **57** 冬

〈いのちの発信〉
祈るように聴く

新生病院チャプレン 大和 孝明



「春、待ちわびて」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで

 **026-223-4343**

 **0263-29-1414**

いのちの発信

祈るように聴く



新生病院チャプレン
大和 孝明

はじめに

私は二〇一八年に、チャプレン（病院付牧師）として長野県の小布施町に赴任しました。主に緩和ケア病棟にて、がんの患者さんやご家族を支える役割をいただいています。今回はチャプレンとしての働きの中で、「祈り」について、そして「祈るように聴く」ということについて、私が仕事の中で大切にしていることをいくつかお伝えしたいと思います。

二パーの「祈り」

まず、一つの言葉を紹介してみたいと思います。日々の仕事の中で、私に落ち着きを与えてくれる、アメリカ人のキリスト教神学者、ラインホルド・ニーバー（一八九二～一九七二）の有名な「祈り」です。

「神よ、変えることのできないものを穏やかに受け入れる力を与えてください。変えるべきものを変

える勇気を、そして、変えることのできないものと変えるべきものを区別する賢さを与えて下さい」

変えられないことと、変えるべきもの。自分でできないことと、できること。両者の間で揺れ動き、行ったり来たりしながら悩みつつ過ごし、少しずつ変化や回復、憩いや励ましを求めて生きていくのが、病気を持つ方々の現実ではないかと思えます。両者を区別する時、自分のゆだねるべきことと、やるべきこととがわかりません。行き詰まった時に、「この祈り」を思い出すと、心が整理され、静かになります。

この「祈り」は、アルコール依存症を持つ方々の、回復を求めるプログラム集会にて用いられ、世界中に広まったものだと言われています。病気を持つ当事者の方々にとっても、家族や友人といった周囲の方々にとっても、援助者にとっても、意味深い言葉

ではないかと思えます。二パーのいうような「賢さ」は、私達には簡単には持てないものですが、少しでも「賢さ」に満ちた、落ち着いた生活をしたいと願う気持ちには、多くの人が共感できるのではないのでしょうか。

「祈る」ということ

それにしても、私達の人生にとって、「祈り」とは何で、どのような意味を持つのでしょうか。世の中には、「祈る」という行為になじみのない方々がたくさんおられます。特定の宗教を信仰していない方々や、祈る対象を持っていないと感じる方々にとっては、普段の生活の中で、「祈り」は特別な価値を持っていないと思われるかもしれません。しかし、たとえ信仰を持っていないとしても、人間は「祈る」ことがある、と私は考えます。

例えば、病を持つ患者さんが、回復を願うこと、思いを巡らしながら、身の回りの出来事を受け入れていくこ

と、状況の改善を求めていくこと、自分のあり方を見定めていくこと、自分が価値ある存在なのだと思ひ、それを誰かに伝えたい、わかっしてほしいと思つこと。それらの思いは、患者さんの「祈り」ではないかと私は考えます。

また、家族や友人、支援者が、闘病中の大切な人に対し、思いを寄せながら生きるということや、その人の回復や幸福を願うこと、それらを通じて相手の心とつながろうとすることも、広い意味での「祈り」ではないかと、私は思っています。

そして、私が患者さんやご家族とお会いする時に心掛けているのは、①以上述べてきたような、広い意味での「患者さんやご家族の「祈り」を感じながら、②自分自身も「祈るよ」に聴く」ということです。

①患者さんやご家族の「祈り」を感じる

患者さんは、かけがえのない、一度

限りの固有の人生を生きている人間です。私が出会ってきた患者さん達の中には、「自分の人生はこれでよかったのだろうか」「生きてきたことに意味があったのだろうか」「いいことや後悔ばかりだった」というような思いを口にされる方が多いです。また、「何もしてあげられない」という悲嘆を口にされるご家族もおられます。しかしそれらの言葉の奥には、患者さんやご家族の「祈り」があります。「本当は、自分はこんなことを大切に思ってきた。今も思っている」「大事な、かけがえのない人生だった。そう思いたい」「大切なこの人を何とかしてあげたい」という「祈り」です。それらの「祈り」を感じさせていただき、少しでもわかるようになりたいと、私は願っています。

②自分自身も「祈るように聴く」

お話を聴く時に、私自身も「祈り」を持ちつつ接します。「あなたが人生で大切にしてくられたこと、今大切にしたいと思っておられること、それがたとえ病床にあつたとしても、あなたのような小さな形であっても、あなたの身を実現しますように。あなたの『祈り』が、応えられますように」という「祈り」です。もちろん聴いている間は、思いを散らさずに、相手の

言葉に集中しなければなりません。自分の心の持ち方を、心をおく場所を、この「祈り」の中に据えながら、お話を聴くことと心掛けていきます。

「あなたの『祈り』を聴かせて下さい」

「祈り」とは、「その人の心の支えとなつている思いや願い」であると同時に、「その人の生きる姿勢のあらわれ」であると、私は考えます。

患者さんやご家族の語りの根本には、それぞれに固有の「祈り」があります。私はそれらの語りを傾聴し、また時には手を握ったり、さすったり、ベッドサイドに座ったりするなどの、非言語的なコミュニケーションをとりながら、時間を過ごします。そして、患者さんやご家族の「祈り」が表出され、自分の人生、生きてきたこと、今生きていることに、意味や充実感が見出されていくよう、関わっていきたいと思っています。その現場では、私自身も常に、「あなたの『祈り』を聴かせて下さい」という「祈り」をもつていたいと考えています。

「二バーの『向う側』へ」

そして最後に、私が仕事の中で感じていることで、お伝えしたいのは、③時には、二バーの祈りの「向う側」

「側」へ行くこと、「素の人」として「祈る」ということです。

二バーの祈りにあるように、変えられるものと変えられないものを区別し、自分のできることを判断し実行する「賢さ」を持つこととすることです。しかし、さらにその「賢さ」から一歩踏み出して、「できることとできないこと」の区別はわからないけれど、賢くないけれど、あなたを大事に思っている」という姿勢を持ち、表現することも、大事ではないでしょうか。傷つくこともあり、悩むこともあり、一人の人間として、当事者の前に立つことが、聴くことの現場では、時に必要とされていると私は思います。自分が患者さんやご家族と同様に、一人の弱さを抱えた人間であることを、援助者は忘れてはならないと思いますし、そのような弱さは、援助者の大切な個性でもあると思うのです。

専門的な仕事をしていますし、知識や技術は大切だけれども、どこまでも「素人」、「素（す）の人」である部分を、持ち続けておきたいと、私は考えています。「素」であるとは、「素顔」であり、「素直」であるということでもあります。「祈るように聴く」とは、決して自分の頭の中を言葉でいっぱい

いにしながら聴くということではなく、心の底から『素の私』があなたのために祈っている、あなたの祈りがこの世界にあらわれ、成つていくようにと願っている、「そのような思いをこめた聴き方」のことではないかと思っています。

おわりに

人間はしばしば思い煩いにとらわれる、悩み多い日常を送っている存在です。そして誰かの悩みを聴こうとするとき、私達の心の中には、さらに沢山の悩みや思い煩いが生まれてきます。しかし聴くことの中に「祈り」があれば、「祈るように聴く」ことができれば、そして時には「賢さ」を越えて「悩んでいる素の私」として接することができれば、悩み苦しむそれらの方々の傍らに共に立つ地平が、私達には開けてくるように思います。そして私達は、お互いへの「祈り」の中で、日々少しずつ成長し、人の心に触れる勇氣や、豊かな感受性を持つものとなっていくのではないのでしょうか。

●大和孝明 やまとたかあき プロフィール
一九七八年生まれ。現在、日本聖公会中部教区司祭。特定医療法人新生病院チャプレン・新生礼拝堂牧師。



いのちと向き合う日々

特定非営利活動法人 ながのこどもの城いきいきプロジェクト

核家族、少子化が顕著になってきた1998年から当法人は、一貫して次世代を担う未来ある子どもたちへの支援とそれを支えるネットワークづくりを行っています。【長野市もんぜんぶら座】でくども広場じゃん・けん・ぼん)の指定管理者の運営を中心に、地域のボランティアと連携して活動しています。以下、私たちの活動を紹介します。

くども広場 じゃん・けん・ぼん

【もんぜんぶら座】に2004年に開設された未就園の親子の遊びの広場で、子育て支援の拠点です。総面積860㎡の広いスペースを持ち、親子(孫子)のあそびと交流の広場で専門家相談等もできる多機能を持ち、年間335日10時から18時まで開館しています。

利用者の9割は核家族で6割の親が自分の育った地域以外の方で、不安感・負担感を感じながら子育てをしています。

コロナ感染症により3月から5月の休館中は、スタッフの手遊び等の動画をフェイスブックやブログで毎日発信し、自宅で過ごす親子の支援を行いました。

利用者には、初めて抱っこする赤ちゃんが自分の子という保護者も多く、グループづくり、支え合い(ピアサポート)の関係づくりと妊娠期からの継続支援等も課題です。(※ピア=仲間)



ホームスタート

広場開設以来、引きこもりがちな家庭、気になる家庭への支援が課題でした。「ホームスタート」(家庭訪問型子育て支援)は研修を受けた子育て経験者が、妊婦さんや未就学児のいる家庭を訪問し、傾聴・協働の活動を行います。

長野市ファミリー・サポート・センター

育児の援助を受けたい人(依頼会員)と援助を提供する人(提供会員)が会員の登録をして、子育ての相互援助活動をする会員組織です。仕事や母親のリフレッシュなど育児の環境を整備し、保護者の福祉の増進や子どもの健やかな育ちを促進しています。

ながのこどもわくわくカフェ

長野市権堂町の【権堂イーストプラザ】を会場に「ながのこどもわくわくカフェ」を地域の方々と定期的に開催しています。乳幼児から思春期の子どもと保護者が、「相談や交流」「学習支援」「食事の提供」等が受けられる場所で、子どもや子育て家族の孤立や負担を軽減し、解消できることを願っています。

災害支援

昨年の台風19号災害では、長野市北部スポーツ・レクリエーションパーク避難所に子どもの居場所を設けました。乳幼児から小学生の子どもを中心に、一時預かりや見守りを行い、避難所閉鎖後の12月からは、公民館・児童センター等で土日活動に移して行いました。

現在も仮設住宅や修繕中の自宅の2階などで、不自由な生活をされている世帯が多い状況です。今年度も「子どもの居場所」「子どものリフレッシュプログラム」「保護者の居場所」を開設・運営し、被災児童とその家族への支援事業を継続しています。

今後

【チャイルドライン】(こどもの電話SOS)も含め、子どもや保護者がその人らしくいきいきと過ごせるよう、地域の皆様と共に活動を継続していきたいと思っています。

*私たちの(居場所)にお気軽にお立ち寄りください。またボランティア参加も随時募集中です!



文責: 理事 小笠原憲子



H P

<http://www.na-kodomo.com>

TEL

026-219-0022

住所

長野市新田町1485-1
もんぜんぶら座 2階
こども広場 じゃんけんぼん内



二〇二〇年度長野いのちの電話 公開講座開講しました

「長野いのちの電話 2020.VOICE」56夏「号裏面でもご案内しておりました。表記の講座が、二〇二〇年十月三日(土)開講となりました。

コロナ禍で、受講お申込みをして下さる方はいるのか不安もありましたが、沢山のお問合せがあり申込締切り前に、定員に達し、お問合せ下さった一部の方に、受講お断りをする結果となりました。その後、キャンセルが出た為数名の方の受講をお受けすることは出来ました。

今回は、コロナ感染予防の為、会場の都合で定員数抑えました。

第一回目講座 講師は、当会、山田祐司理事長。演題は「長野いのちの電話について・緩和ケアについて」を十八名の受講生が熱心に聴講してくださいました。

公開講座全八回受講後は、第二十四期電話相談員養成講座が(二〇二〇年十二月二十六日〜二〇二一年九月まで)引き続き開講予定です。「こちらの講座は非公開です」



※なお、公開講座については来年度も、開講を予定しております。詳細が決まりましたら、長野いのちの電話ホームページ等でご案内いたします。

※公開講座は「長野いのちの電話 電話相談員養成講座」基礎講座を公開しているものです。自己をみつめ、他者を理解する人間関係基礎訓練等のカウンセリングの基礎的学習を行う講座です。



「お話ししてみませんか」

あなたには妬み・嫉みの心がありますか、私には沢山あります。

人にはなぜそのような醜い心があるのでしょうか。

できればそんな心は捨てて生きていきたい。

父親のせい、母親のせい、夫のせい、子供のせい、近所の人のせい、先生のせい、友達のせい、etc考えたらきりはありません。

だから妬み・嫉みの心をどこかに置いて行きたいのに、またどこかで拾ってきてしまう自分がそこにいます。

自分が幸せであれば、自分の人生を楽しく過ごせていたらきっとこんな気持ちにはならないのと思っています。

辛いとき口角を上げて笑い顔を無理やり作る、楽しいこと話考えて気持ちを切り替える、深呼吸をして瞑想する、少し頑張ってみても夜更かしや考え眠れなくなることはありませんか。

そんな時は誰でもいい、少し心を開いて話をしませんか。いのちの電話にかけてもいいと思います。

人に話をするときは、今の自分の気持ちを整理して伝えなければなりません。話すことで今の現実を受け入れ、できること、できないことの整理ができるはずです。

あきらめなければいけないこともあきらめず、涙が出ることもあると思います。

それでも前を見に行くことができるのではないのでしょうか。

もの本で「ひよろひよろとした植物でも土の中には根を生かすために何メートルもの根が張っている、人間の体の中も何兆もの細胞が自分の中で生きていてそれが一人の体を動かしている」と書いてありました。

それです。たとえ苦しくても私たちは生きていかなければならぬのです。

相談員 Y.O



電話相談の現状

通常相談と自殺予防合計値

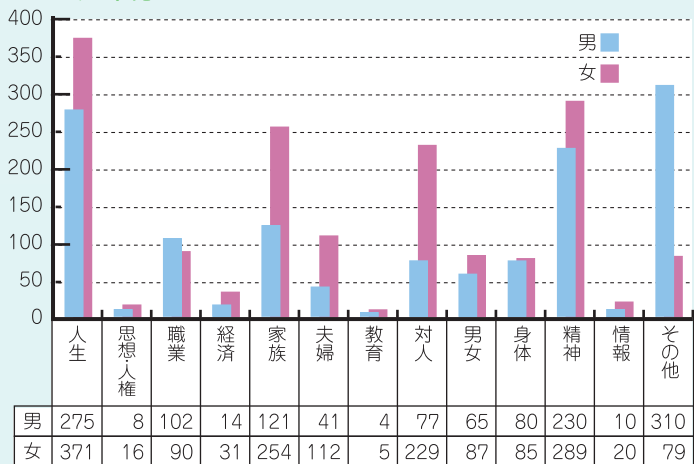
2020年4月から2020年9月末まで



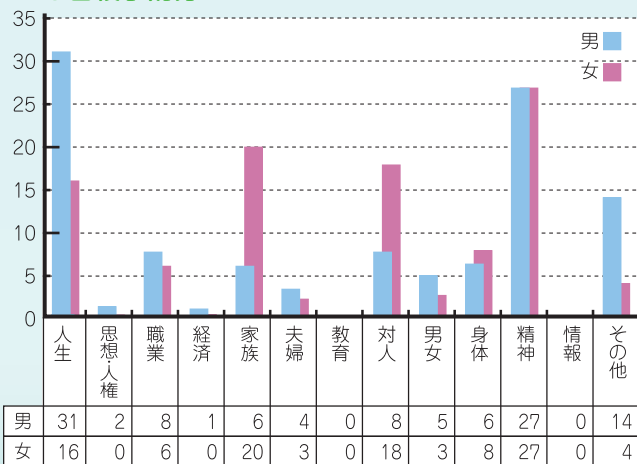
相談件数	男性	女性	自殺念慮	念慮率
通常電話	1337	1668	320	10.6%
自殺予防	112	105	54	24.9%
ナビ	99	120	47	21.5%
合計	1548	1893	421	12.2%

男女別・内容別相談件数

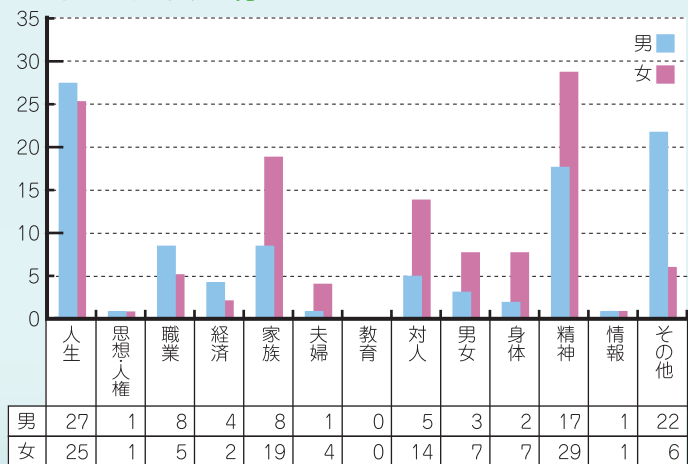
●通常分



●自殺予防分



●ナビダイヤル分





事務局日誌より

(2020年6月1日～2020年10月31日)

- 6月17日 運営委員会
- 6月13日 評議員会
- 6月19日 法人資産総額変更登記
- 6月26日 日本いのちの電話連盟社員総会
- 7月 6日 広報誌vol.57夏号 納品・発送作業
- 7月上旬～ 2020年度公開講座・24期養成講座受講生募集開始
- 7月15日 運営委員会
- 8月 4日 自殺対策支援者研修会出席 (長野市保健所 1名)
- 8月13日 事務局夏季休業
～16日

- 8月26日 運営委員会
- 8月29日 自殺予防と公開講座啓発活動 (信濃毎日新聞、テレビ信州)
- 9月10日 自殺予防週間啓発活動(信濃毎日新聞)
- 9月16日 運営委員会
- 10月 3日 2020年度公開講座開講 (講師:山田祐司理事長)
- 10月10日 第2回公開講座(DVD)
- 10月15日 国際ソント松本ソントクラブ寄付金贈呈式
- 10月21日 運営委員会
- 10月24日 第3回公開講座(講師:丸山歌織氏 他)



2020年度上半期資金ボランティアご芳名

皆様のご支援により長野いのちの電話の活動が続けられております。長野いのちの電話を支えて頂いた事に深く感謝いたします。2020年度上半期(4月～9月)にご協力いただいた方のお名前(順不同・敬称略)をご報告させていただきます。今後とも変わらぬご支援賜りますようお願い申し上げます。

長野いのちの電話を支える会

- 個人会員
 - A (3,000円) 坂口 耕/田淵 すみ子/橋爪 長三/原山 仁美/古川 玲子(2口)/元島 由紀子/山崎 茂樹(2口)/若山 由美子
 - B (5,000円) 殖栗 信夫/小林 一義/小山 邦武・光代/左治木 仁子/常田 徳子/細野 光江/匿名 1名
 - C (10,000円) 相澤 孝夫/柄澤 重登(2口)/滋野 眞/返町 賢治/田中内科医院 田中貴/田中小児科医院 田中悟(5口)/田中 誠/塚田 良夫/平林 道子/藤田 雅子/三田 コト/宮原 志津子/望月 正子(3口)/綿貫 隆夫
- 法人団体会員
 - D (10,000円) (株)アスク/(一社)安曇野市医師会/池田クリニック 池田三知代/上田市医師会/(医)コスモス/(医)樹会 小林医院 佐久総合病院/信州煙火工業(株)/(一社)須高医師会/千曲医師会/長野證券株式会社/(一社)長野県医師会 (公社)長野県栄養士会/長野県公認心理師・臨床心理士協会/(株)長野ジャシイ/長野赤十字病院/松代金属(株) (一社)松本市医師会/(医)芳州会 村井病院/(株)Uホールディングス
 - E (30,000円) (株)システックス/(一社)更級医師会/轟医院 轟清志/長野県平和・人権・環境労働組合会議 (一社)長野市医師会/山田記念朝日病院 山田康裕
 - F (50,000円) 長野信用金庫 総務部/(株)八十二銀行 総務部
 - H (200,000円) 栗田病院 倉石 和明
 - I (300,000円) 栗田病院 倉石 和明 合計1,255,000円でした。

一般寄付

- | | | | |
|----------------|----------------|----------------|-----------------------|
| 新井 一郎 | 笠原 忠夫 | 白井 信子 | 松浦 敏雄・節子 |
| 有賀 厚江 | 金木美知子 | 鈴木 佳代 | 間宮 淳子 |
| 安楽寺 | 柄澤 良子 | 住吉耳鼻咽喉科医院 宮下善和 | 丸山 守夫 |
| 五十嵐和江 | 川俣 明美 | 種田 敏子 | 丸山 恵津子 |
| 石坂 和久・生実 | 北澤 久子 | 中堂 暁美 | 三浦 園子 |
| 市川 澄夫 | 国際ソロプチミスト長野みずす | 塚田 裕子 | 三田 コト |
| 一ノ瀬久子 | 小坂 健介 | 豊田 光子 | ミヤサカ ユキエ |
| 一之瀬礼子 | 児玉 忠志 | 中島 重治 | 宮島とよ子 |
| 井上 昌子 | 小林 信や | 西澤 聖長 | 山崎 直木 |
| 今井 順子 | 小山 節子 | 原山 仁美 | 吉原与志子 |
| 上原 和子 | 小山 邦武・光代 | 平林 裕至 | 若麻績侑孝 |
| 大草 薫 | 佐藤 豊子 | 平林 道子 | 鷲沢 明 |
| 尾日向 洋 | 島津 晃 | 藤澤まさ江 | 鷲塚 米子 |
| オフィスマーシャ 成田 道子 | 清水 一夫 | 古内みづほ | 匿名 1名 合計 583,400円でした。 |

資金ボランティアになってください。

皆様のご寄付は、長野いのちの電話の活動を支えます。あなたのあたたかいご支援をお願いいたします。

長野いのちの電話を支える会 会費(年額 1口)何口でも

個	A. 3,000円	団 体 会 員	D. 10,000円	E. 30,000円
	B. 5,000円		F. 50,000円	G. 100,000円
人	C. 10,000円		H. 200,000円	I. 300,000円

一般寄付…金額は自由です。随時お受けいたします。ご支援いただきましたことは当会の広報誌等を通じて公開させていただきます。

お振込先「社会福祉法人長野いのちの電話」

郵便局 (口座番号) 00560-8-60002
 八十二銀行 本店 (普通) 764809
 長野県信用組合 本店 (普通) 8288780
 長野信用金庫 七瀬支店 (普通) 0426028

●問合せ先…社会福祉法人長野いのちの電話 事務局 TEL.026-225-1000

長野いのちの電話への ご支援ご協力に感謝いたします

長野いのちの電話は、自殺予防を目標にかかげ、電話相談を通して活動を続けております。
全国の自殺者数は年々減少傾向にありますが、いまだに2万人を超える方が自殺されています。

長野県においても減少傾向にありますが、一日約一人の方が自殺で亡くなっており、
また若者の自殺率が他県比べ高い傾向にあります。

今後も、つらい気持を持たれる方の傍らで、少しでも重荷を支える手助けになればと願っております。
ところが、現在、長野いのちの電話は、財政の確立、電話相談員の研修の充実、事務局機能の拡充、相談員の確保等、
いくつもの難題を抱えております。これらの課題克服のためには、どうしても皆様のご支援ご協力が必要です。

皆様からのご寄附、活動へのご参加など、今後もどうかよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 長野いのちの電話

社会福祉法人

長野いのちの電話 事務局 TEL 026-225-1000 / FAX 026-225-6139 (平日10時~16時)
ホームページ <http://www.naganolifeline.com/>

「自殺予防いのちの電話」は、
悩み苦しんでいる人の“こころ”が和らぎ、
希望と勇気をもって
再び生きていかれることを願い
開設されました。

<https://www.inochinodenwa.org>

日本いのちの電話連盟

主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟 〈厚生労働省 補助事業〉

自殺予防



誰にも言えない気持ち、
聞かせてください。

0120-783-556

毎月10日(要予約) 24時間・無料です (8:00~翌日8:00)

IP電話でのご利用は03-6634-7830(有料)

社会福祉法人
長野いのちの電話



●相談電話

(心を) つつみ しみじみと
長野 026 (223) 4343

松本 0263 (29) 1414

受付時間 午前11時~午後10時
(年中無休)

特色

1. 秘密は必ず守ります。
2. 名前を言う必要はありません。
3. お互いの宗教や思想を尊重します。
4. 電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。

なやみ こころ
0570 (783) 556

ナビダイヤル®
受付時間 午前10時~午後10時
(年中無休)

「いのちの電話」とは

「いのちの電話」はイギリスに始まり世界各地に広まった市民運動で、誰にも相談できずに孤独で苦しんでいる方に、電話を通して悩みを聞き、話し相手となり、心の支えになっていくことを目的としています。日本では現在50カ所で開設されており、長野でも1994年4月の開局以来、いのちの大切さを考えながら、共に生きる輪を広げていこうとするボランティア運動を続けています。