

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/>

2021  
Winter  
Vol. **59**冬

〈いのちの発信〉  
生きるということ

合同会社夢倶楽部しらかば  
信州カウンセリングセンター所長 有賀 和枝



「永遠の再生」 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**

長野

松本

## 生きるとうらいと

### 信じて待つ

その番組は、残雪の中央アルプスを背景に澄み渡った空の下を歩く、私たちの姿から始まった。

人知れず取り組んできた我が「学び舎」の活動が、NHKの映像を通して今春、皆さまに知っていただくことになった。

「信じて待つ ひきこもりの学校・学び舎」と題された番組であった。天と地だけが見えていくれるという思いの中で、長年歩んできた私にとって、突如、光に照らされたような、それは期せずして訪れた「とまどい」でもあった。

挫折体験の中で、孤独の淵に居た青年たちが「学び舎」の仲間を得て「人の中で、自分がわかってくる。それが楽しい。」と語るまでのプロセス

又をカメラは追った。

私はそれを信じて待つのだと言った。そしてもうひとつ、「人は何度でも生きられる」というメッセージを画面の中で伝えている。

### お釈迦様の日に

県内の皆様の温かい反響を受けて、NHKは一ヶ月ほど後の四月八日、全国に向け再放送をした。偶然にもその日がお釈迦様の日だと気づいた時、なんだかお釈迦様の慈しみのまなざしに包まれているような気がした。「とまどい」は少し安心に変わった。

お釈迦様は、人間の持っている「苦諦くたい」を説いた。生まれれば必ず老い、病み、死なねばならないという厳粛な事実を誰もが背負っている。

そしてその事実のみならず、生きていけば思い通りにいかぬこと、時として深い悲嘆に沈むことにも出会った。

そんな人間の無常を悟った、お釈迦様のまなざしを、なぜ暖かく感じたのだろうかと考えてみる。

### 聴くこととうながりには力がある

子どもの、学校へ行けない気持ちや、大人の心の迷い……さまざまな人々のナラティブ（物語）をお聞きすることは、私の仕事であった。そしてそれをどんな耳をもって聴けるか、を私が私に向けた課題にして歩んできた。

そんな歩みの中から学んだこと。それは「支援する人はされる人。教える人は学ぶ人。育てる人は育てられる人」



合同会社夢倶楽部しらかば  
信州カウンセリングセンター  
所長

有賀 和枝

る人」という循環であった。そういう相互的関係性の中で、私は多くのものをいただてきた。「信じて待つ」とも彼らから教わったことである。

聴く耳をもつて、その人と共にあった時、その人が自身の悲しみを寛容さのようなものに転換していく時がある。その時、私自身の人生もまた、奥深くなり、私を謙虚にさせる。人の自熟や成熟は希望であり、その体験が「人は何度でも生きられる。そこをあきらめずにやりたい。」と私をして言わしめたのかもしれない。

生きることそのものが苦(ドウツカ)であると説いたお釈迦様は、しかし苦を生きる私たちが、人とのつながりの中で、生きる意味や手ごたえを見出ししていくことは、喜んでみていて下さる気がする。

「聴く」ことによつて、私は人生の陰の中にある光を、皆様から教えていただてきた。

## 父のいのち

しかし考えてみれば、私は求道的

な仏教徒でも、敬虔なクリスチャンでもない。にも関わらず天と地のようなお釈迦様のような、何か大きなものに見守られている感覚はあり、目を凝らすと、そこに、今は亡き父や母もすわっている。

父は小さなおもちゃ屋の一介の商人であった。クリスマスになると、サンタクロースになって子どもたちにおもちゃを配った。父は「夢」という言葉が好きだった。父と居ると子どもに楽しかった。

父は、地位や世俗的な名誉というものには縁遠かったけれど「他者」や「苦」に寛容であった。その善き人にもたらされた数々の人生の苦、とりわけ晩年の病い。病室のベッドに肩を落として座っている父のうしろ姿に私は不条理を思った。だが、子どもの店の主として生きた父は、見事に五月五日、子どもの日に天国へ旅立った。

「俺の出征の日には(樞の中に)鯉のぼりを入れてくれや。」の父の言葉に涙があふれた。

が、時が経つて、その言葉にはやっぱり夢がのっていることに気づく。

鯉のぼりに乗った父が空を駆けている。

## 心の縁の街づくり

その父の遺したおもちゃ屋の中に、今回放映された「学び舎」がある。人の流れも、お金の流れも乏しくなった駒ヶ根駅前、そんな中で心の縁でつながった街づくりをしたと思う。

それは心の再生を内包した街づくりだ。

人との御縁の中で「生きながら生まれかわる」——その道のりを空から父や母やそして何か大きなものに見ていてもらおう。

●有賀和枝(あるがかずえ)プロフィール

長野県駒ヶ根市に生まれる。駒ヶ根市にある(同)夢倶楽部しらかば信州カウンセリングセンター所長。臨床心理士。同センター・福祉部の活動として行っている「学び舎」の様子が令和三年、春にNHKにて放映された。

夢倶楽部しらかば信州カウンセリングセンター  
TEL 0265-83-3753  
<http://yume-club.sakura.ne.jp>



## いのちと向き合う日々に



### 長野県動物愛護センター「ハローアニマル」

所長 松澤 淑美

今日、少年は新しい技に挑戦するつもりです。相手は犬の大吉、新技は「椅子に座ってオスワリ」なかなかの難題です。見つめ合う少年と大吉、勘のいい大吉は、少年の目線の先に椅子があることに気付きました。少年が椅子を指さした瞬間、大吉は走って椅子に飛び乗りオスワリしました。少年もビックリの大成功です。大吉は少年からおやつをもらおうと、しっぽをぶんぶん振ってドヤ顔です。少年と大吉は言葉を使って語り合うことはありません。でも大吉が覚えた技の中に少年が教えたものが沢山あります。



「大吉」

大吉は、かつて保健所に持ち込まれた子犬でした。

一度は手放された大吉も、少年から「人と過ごす楽しい時間」をもらいました。少年は、大吉から、安心や癒しや共感を受け取っているかもしれません。



「ミケ」

猫のミケは、扉を開けてもらおうと「ニャ〜」とひと鳴きして、まっすぐ少女の足元に擦り寄ります。ひとしきりスリスリした後、ゆっくり他の大人達の足にも鼻を近づけ全員に一回り挨拶をします。ミケが最初に挨拶するのは、いつも決まって、初めての場所に緊張している子供です。「あなたを待ってたよ」「いつでも来てね」と言わんばかりに。



ミケは、瀕死の状態でも保健所に保護された猫でした。命は助かりましたが、ミケを迎えに来る飼い主はいませんでした。

ミケには病気があり他の猫とは遊べません。少女が来てくれると、ミケの「ワクワクかまってタイム」が始まります。楽しそうに遊ぶミケ、少女の膝の上を独占して甘えるミケ、ミケにとって至福の時でしょう。少女もミケに会うためにまた足を運んでくれるかもしれません。

ハローアニマルは、長野県健康福祉部の現地機関として2000年に開設されました。動物愛護の普及啓発を目的とした教育や動物とのふれあいを行っている施設です。動物スタッフとして、犬、猫、うさぎ、モルモット、ヤギが暮らしています。犬と猫は、長野県下の保健福祉事務所(保健所)に保護・収容された中から引き継いでいます。

上記にご紹介したのは「ハローアニマル子どもサポート」という事業です。学校以外の場所で過ごす子供達の居場所のひとつとして活用してもらっています。教育機関や支援機関などからの依頼で、毎月1回1時間程度個別対応を行っています。



お問合せ先

長野県動物愛護センター  
「ハローアニマル」

〒384-0041 長野県小諸市大字菱平前新田2725  
TEL 0267-24-5071 FAX 0267-26-3282



## 長野いのちの電話 第24期電話相談員養成講座開講

「長野いのちの電話 2020. Vol.57冬」号でもご案内しておりました、表記の講座が、2020年12月26日(土)開講となりました。開講当初は対面で講座を行っていましたが、新型コロナ感染拡大を受け2021年4月～2021年6月までやむを得なく講座を中止としました。そのような状況の中、何とか養成講座を再開したいと検討。対面形式講座開催は会場の都合もあり厳しいと考え、受講生の皆さまのご理解、ご協力も得られたので2021年7月よりweb方式で養成講座を再開することが出来ました。再開前には何回かwebの練習の機会もつくりました。そのような事情もあり、24期生受講生の皆さんは当初の予定より修了が4か月弱遅れることとなりました。



※公開講座は来年度も、開講(2022年4月～2022年6月まで計8回)を予定しております。詳細は長野いのちの電話ホームページ等でご案内しています。



※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。公開講座受講後は、第25期電話相談員養成講座が(2022年7月～2023年3月まで)引続き開講予定です(こちらの講座は非公開になります)。

自然の生命力との出会い

一年ほど前から愛犬との朝の散歩が日課となった。仕事をしていた時には車で慌ただしく通り過ぎるだけだった林道を、時間に急かされずに歩く。

季節の始まりはまず雪

溶け、根開けの木々の周りから春の息吹が顔を覗かせる。その姿は平坦な日常を前向きにさせてくれるだけではなく、驚きと感動を与えてくれる。それからは春を探す目が忙しく働く。様々な草木の芽吹き・開花を確認することで新たな世界との出会いが生まれる。

春・夏・秋と季節の流れの中でその出会いは確実に豊かになり、そしてついには結実の時を迎える。その出会いも落葉・初雪とともに深い土の中に埋められていく。そこでは次の年へ命をつなぐための準備が、穏やかではあれ着々と進められている。かれらはわたしたちには計り知れない歲月の流れの中で、その時々には生きる人々と出会ってきた。繰り返される自然の営みがこれからも途絶えることなく続くことを切に願う。

その生命力はわたしたちに今生きる、そしてこれからも生きていく力を与えてくれると信じるから。

相談員 S.H



電話相談の現状

通常相談と自殺予防合計値

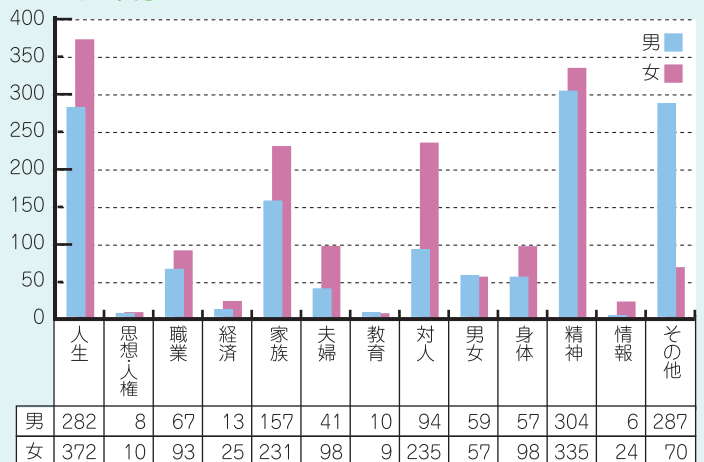
2021年4月から2021年9月末まで



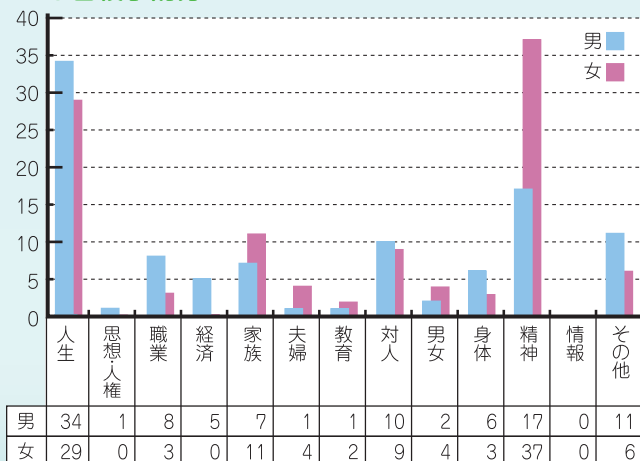
相談件数	男性	女性	自殺念慮	念慮率
通常電話	1,385	1,657	370	12.2%
自殺予防	103	108	51	24.2%
ナビ	99	139	48	20.2%
合計	1,587	1,904	469	13.4%

男女別・内容別相談件数

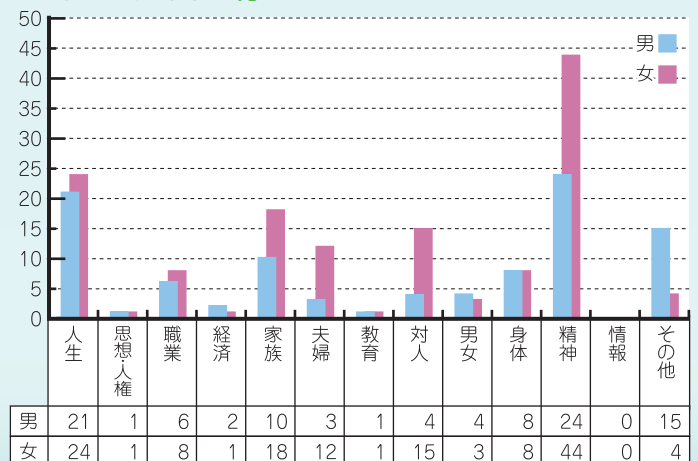
通常分



自殺予防分



ナビダイヤル分





# 事務局日誌より

(2021年6月1日～2021年10月31日)

6月 5日	評議員会 理事会	7月20日	日本いのちの電話連盟
6月13日	2021年度第1回日本いのちの電話連盟 研修担当者研修会 [web:2名]		統計システム事業委員会 [web:1名]
6月16日	運営委員会	7月21日	運営委員会
6月25日	日本いのちの電話連盟社員総会 [web:1名]	8月18日	運営委員会
6月29日	法人登記事項変更届	8月28日	24期生仮認定式
6月30日	西澤聖長事務局長退任	9月10日	自殺予防週間啓発活動(信濃毎日新聞)
7月 1日	松村隆事務局長就任	9月11日	電話相談員web接続テスト
7月 2日	広報誌Vol.58夏号 納品	9月13日	諏訪中央病院看護専門学校学生 フィールドワーク来訪(4名)
7月5～7日	広報誌Vol.58夏号発送配布作業	9月15日	運営委員会
7月10日	24期養成講座web方式で養成講座再開 (2021年4月～2021年6月休止)	10月20日	運営委員会

## 2021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。2021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) 畔上 博子/坂口 耕/田淵 すみ子/鶴田 多け子/原山 仁美/古川 玲子/松本 紀子/元島 由紀子/山崎 茂樹(2口)
	B ( 5,000円) 殖栗 信夫/左治木 仁子/塩入 公子/常田 徳子
	C ( 10,000円) 柄澤 重登(2口)/滋野 眞/島津 晃/返町 賢治/武井 祥子(2口)/田中小児科医院 田中悟(5口)/田中 誠 塚田 良夫/西澤 聖長(2口)/平林 道子/宮原 志津子(2口)/望月 正子(3口)
法人団体会員	D ( 10,000円) ㈱アスク/池田クリニック 池田三知代/協栄電気興業㈱/信州煙火工業㈱ (一社) 須高医師会/㈱長野ジャシイ/長野証券㈱/長野赤十字病院 長野県公認心理師・臨床心理士協会/(医) 芳州会 村井病院/㈱Uホールディングス
	E ( 30,000円) (一社) 更級医師会/㈱システックス/長野県平和・人権・環境労働組合議 (一社) 長野市医師会/丸山産婦人科医院 丸山和俊
	F ( 50,000円) 長野信用金庫/㈱八十二銀行
	合計 630,000円でした。

### 一般寄付

新井 一郎	久保田紀子	種田 敏子	丸山 守夫
有賀 厚江	㈱幸和建設	中堂 暁美	三田 コト
五十嵐祀江	児玉 忠志	徳武 邦雄・美和子	宮坂 塘
市川 澄夫	小林 敦子	豊田 光子	宮下 富子
一之瀬礼子	小林 一義	中島 重治	吉川 和子
井上 昌子	小林 信や	西澤 のり子	吉原与志子
今井 順子	小山 邦武・光代	医)花と実 栗の木診療所 所長 内坂徹	和久井輝夫
上原 和子	坂口 幸治	平林 裕至	鷺沢 明
宇津 岳史	清水 一夫	藤澤まさ江	鷺塚 米子
大草 薫	白井 信子	古内みづほ	匿名 4名
長田 禮子	鈴木 佳代	前島 常郎	
カトリック長野教会 福祉委員会	住吉耳鼻咽喉科医院 宮下善和	眞崎 恭子	合計 627,500円でした。
金木美知子	竹内 則夫	間宮 淳子	
川俣はるみ	田中 貴	丸山恵津子	

## 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	団法 団体会員 人	D. 10,000円	E. 30,000円
	B. 5,000円		F. 50,000円	G. 100,000円
	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



# 第25期電話相談養成講座

期 間 2022年4月2日～2023年3月25日(土曜 月3回 13:30～15:30)

会 場 長野市内

応募資格 20歳以上の方(2022年4月1日現在)、養成講座を8割以上受講できる方で、相談員認定後は月2回の相談電話と月1回の継続研修に参加できる方。

受講料 無料(宿泊研修費は別途必要です。)

詳しくは長野いのちの電話のホームページをご覧ください。

お問合せ先

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

## 長野いのちの電話 自殺予防講演会



香山リカさん

テーマ: 「あなたの生きづらさはどこからくるのか」

講師: 香山リカさん(精神科医・立教大学教授)

日時: 2022年2月5日(土) 14時～

参加費 無料

コロナ禍になってから、精神科の診察室でも「生きる意味がわからない」と言う人が増えている。「生きづらさ」の原因は何なのだろう。どうすれば少しでも肩の重荷を軽くして生きられるのだろうか。いっしょに考えていきたいと思う。

会場: インターネット配信 定員200名

: JA長野県ビル会議室

(長野市北石堂町1177-3) 定員40名

事前申し込みが必要です。  
(詳しくはチラシをご覧ください)

## 年末年始募金のお願い

コロナ禍も少し落ち着きましたが、第6波が心配されています。

コロナ禍は不安定で弱い立場に置かれている人々を直撃し、生活苦から自殺する女性が増えています。

長野県では2年前の台風19号の被災地の支援も一段落しましたが、

被災後2年を境に、復興にめどがついた方と先行きが見えない方に分かれます。

被災後、3年目からの自殺者がこれまでの被災地に多くみられます。

いのちの電話は皆さんの会費、寄付で運営されています。

多くの皆様のご支援をお願いいたします。

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/>

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)

「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル  
0120-783-556  
(毎月10日 午前8時～翌日8時)

なやみ ころろ  
0570 (783) 556

受付時間 午前10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。