

2011. 7. vol.39



社会福祉法人

# 愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し26年目を迎えました



写真提供  
愛媛県立とべ動物園

**ひとりぼっちで悩まないで……**

**相談電話 089-958-1111**

毎月1日～10日：昼12時～翌朝6時  
11日以降：昼12時～午後10時

## 「被災地の学校を訪れて」

愛媛県スクールカウンセラー 臨床心理士 大久保 雅代  
愛媛いのちの電話訓練員



学校における支援のため宮城を訪れた。被災後2か月を経過していたが、被害にあった沿岸部にはまだ瓦礫の山が点在し、道路端には打ち上げられた船が放置されていた。住宅地では、家にガードレールが巻き付いていたり、一階部分がグチャグチャになっていたり、あるいは土台だけが残っていた。

震災当日、ある学校では津波が学校の1階まで押し寄せ、駐車場にとめてあった車がすべて流された。先生と児童は全員が2階、3階の教室に避難し、寒くて暗いなかで長い一夜を過ごした。子どもたちは泣くこともなく静かに眠ったという。また別の学校では、すでに多くの生徒を帰宅させていた。先生たちは親が迎えに来られなかった子どもを守り、翌日から残り子どもたちの安否確認に奔走した。確認は困難を極め、生徒全員の無事が確認されたのは7日後だったという。

二つの学校では、幸いなことに亡くなった生徒がいなかったが、大半の生徒の家が流されたり倒壊しており、家族を亡くした生徒も数名いた。もちろん先生方も被災されている。「自分は家を守るから、お前たちは逃げろ」と言って避難せず亡くなったお年寄りの話、家の取り壊しを決めたところ「家が無くなったら、(震災後行方不明の)猫が戻って来られない」と子どもが泣いたという話などを聞き、命ほどかけがえのないものは無いと改めて感じさせられた。

被災した学校は、地域の他の学校を間借りして新年度をスタートした。避難所暮らしで生活のリズムを崩していた生徒たちも、徐々に日常を取り戻している。不自由な生活の中、つらいのは自分だけではないという思いでみんなが前向きに頑張っている。一致団結する必要がある中で、小競り合いが減ったという話、学校に対する苦情が多かった親が、子どもを守ってくれた先生に感謝し、関係が改善したという、いい話もある。

しかし、やはりストレスは大きい。震災後、津波の夢やお化けの夢を見て夜泣きする子がいる。イライラして乱暴になる子や、頭痛や腹痛を訴える子もいる。症状を出さない子は大丈夫かという、そうとも限らない。周りの大人が大変なのを敏感に感じて、懸命に我慢していることもある。

震災の場合、災害そのものによる外傷後ストレスと、大切なものや人、場所、思い出を失ったという喪失によるストレス、不自由な生活や将来への不安が続くことによる日常生活上のストレスの3種類があるという。外傷後ストレスが収束したのち、少し遅れて喪失によるストレスが、日常生活上のストレスはさらに遅れて、2～4年たってからケアが必要になると言われる。

いのちの電話による息の長い心の支援が求められるところではないだろうか。

# 心よりお見舞い申し上げます。

## 震災フリーダイヤルを受けて

目を覆うような悲惨な状況をテレビの画面で見ながら、「何かしなければ！」という思いに駆られて居る時に「震災フリーダイヤル企画」の話聞き、自分にも何か出来ると嬉しく、空き枠を作らないように精一杯頑張りました。

テレビ画面に映る地獄図のような被災地の状況を見ながら、果たして今、受話器を取って話せる人がいるのだろうか…とも思い、かけてきた人に自分はどのような言葉をかけられるのだろうか…とも思いました。

でも、連盟から送られた対応マニュアルは、心強くとても参考になり、静かに心を落ち着けて聴くことができました。2週間の震災フリーダイヤルを取ってみて感じたことは、これまでの平常時に弱者の立場にいた人たちが、大震災

によってなお一層、片隅に追いやられてしまったような気がしました。

今回の大震災によって「いのちの電話」が必要になるのはこれからだと思います。政府の支援がとても追いつかないことを実感し、厳しい現実を受け入れざるを得ないこれからこそ、本当にフリーダイヤルが必要だと思います。相談員である私に出来ることは、とにかく受話器の前に座ること、空き枠を作らないように頑張って相談室に入ることだと思っています。

私はひとりで相談電話に向き合っている時も、自分と同じように相談電話に向き合っている全国のなかまの存在を感じます。これからも、なかまと共に心の支援を続けていきたいと思えます。(I・M)

もう十分がんばっておられる被災地の方に、どんな言葉で寄り添えばいいのか、不安を抱えながら受話器を取る。電話の向こうで、時折、口にされる、揺れ、耐え難いと形容される匂いが、映像では、共有できなかった惨状であることを思い知らされる。

3本目の電話であったか。東北なまりの、少し投げやりな口調の男性の方。もう、さんざんだと、会話はとぎれがちに進む。沈黙の後、「あんた、なまりないね。愛媛はないのかな。」その瞬間、さっきまで浮かびもしなかった事が、頭に浮かび声に出してしまった。「私は、愛媛ですが、あなたの住む仙台と姉妹都市の宇和島に住

んでいます。昨日、復興支援の牛タン買いましたよ。」一瞬沈黙した男性は、先ほどより、高い声で、「えっ、あんた宇和島？ 宇和島？ ああ伊達つながりの。そうか、うれしいね。この電話で宇和島の人と話せるなんてさ。」「市民みなで、祈っています。」と言うと、「それはありがたいね。そうかあ宇和島かあ。よし、じゃあそろそろ避難所に帰ります。」そう言って切れた。

つながり、つながる一本の電話。震災ダイヤルも捨てたもんじゃあないと言って下さった仙台の方、その方につながるすべての多くの東北の方に、どうか、日常の平安がもどりますように。(E・K)

3月11日の大惨事。そしてそれ以降の情報を見聞きして、「自分に何か出来ることはないのか…」と地に足が着かない様な日々でした。そんな時、事務局からこの大震災のため東北地域限定のフリーダイヤルをするとの連絡があり「はい、出ます。」と即答しました。

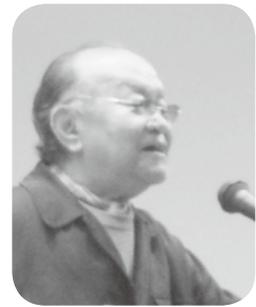
フリーダイヤルのブースには現地のさまざまな情報等が用意され、それらを読みながら「さて、平常心…」と電話の前に座ります。そして、この電話の向こうに気持ちを馳せてみました。「まだ電話するどころじゃないのだろうかあ」「皆が一日を生きていくことで精一杯なんだから…」と。たまの無言電話、「はい、ここに居

ますよ」というこちらの思いを伝える。4月8日、大きな余震のあと「誰とも連絡がとれない！」という電話がありました。震災後、避難所から自宅に戻った時に大きな余震があり、一人暮らしで心細いため、兄弟や友人に電話するも通じず公報で知ったこのフリーダイヤルの番号にかけたらやっとながった、ということでした。「怖かった、つながってうれしい！」と言われました。「いのちの電話」のことも初めて知ったとのこと。「一人じゃない、誰かとつながることが出来る。」と、「いのちの電話」の原点を改めて思いました。(T・S)

※全国30のセンターと共に3月28日から4月9日まで東日本大震災の被災4県の電話を受ける「震災フリーダイヤル」を行いました。

# 「ボランティアとおせったいのところ」

小説・脚本家  
講師 早坂 暁



「おせったい」というのはお遍路さんへの「おせったい」で、「おせっかい」ではない。「おせっかい」にならないようにするのが「おせったい」である。

私は遍路道に面した商家に生まれた。店の奥には大きな米櫃があった。それは、遍路さんへのおせったいに使うものであり、その担当は自分であった。幼い頃より、遍路は身近な存在であった。しかし、東京に出てきて、四国以外では、歩いていないのに、びっくりしたものだ。

四国巡礼には、千年の歴史がある。遍路さんをどう迎えればいいのか、「おせったい」は長い歴史の中で作られてきた。「おせったい」は仏教からきている。お釈迦さまのいう施ほどこしに、「無財の七施」という教えがある。これは、財産のない人でもできる7つの施ほどこしという意味である。

- 一 眼 施 (優しい眼で見る、笑顔)
- 二 和顔施 (穏やかな顔、優しい微笑み)
- 三 愛語施 (優しい言葉)
- 四 身 施 (自らの体を使う)
- 五 庄座施 (席を譲る)
- 六 房舎施 (泊めてあげる)
- 七 心 施 (心から喜び、心から悲しむ)

で、四国の人たちは、無財の七施を行っている。

私も、三歳の時、乳母車で遍路に出た。超未熟児で生まれ、三歳になっても歩くことができなかった。そのため母親が私を連れて遍路に出た。遍路から帰ってきて、しばらくしてから私が歩き始めたため母親は大喜びした。そうした意味で遍路道は、自分の人生を支えてくれた道でもある。

また、遍路道は、日本人の煩惱が作った道でもある。日本人の涙で濡れている道でもある。更には、笑みの溢れている笑みの道でもある。今までに1000本以上の脚本を書いてきたが、遍路道を取材したものが、大半である。遍路道で生まれてよかったと思う。

50歳の時、心筋梗塞と胆のうガンを患い余命3年くらいと告知された。その時、死を考えた。死と向かい合わされた。命について、どう考えたらよいか分からなかった。エリザベス・ロッサン著「死ぬ瞬間」という本に、5段階の心の動きが書かれている。①拒否 ②怒り ③取り引き ④うつ(苦しい・未来がない) ⑤死の受容である。私は、尊属殺人よりも、自分を殺すというのは、最大の罪であると思う。私達は、一人で生まれてきたわけではない。私達は、命のリレーをしており、先祖代々誰一つ欠けても、自分には至らない。自分を殺すということは、命を繋いでくれた人達に申し訳ないと思う。

良寛が、「戒語」（言葉を慎め）と論している。言葉は、人を傷つけ、時には、人を殺すこともある。いのちの電話では、どういう言葉でその人のいのちを繋いでいくかが大事であり、そこには「愛語」が求められる。「愛語」は、慈悲より生まれて、人を変え、世の中を変える。その人の身になって、一緒になって泣く、一緒に笑う、一緒に怒ること、これが一番の「愛語」である。「愛語」とは、その人の身になっているかどうかを感じることである。心にピンポイントを当てないと、「愛語」は、発せられない。自分がそうだったらどうなんだろうと考えると、「愛語」は生まれるのである。しかし、死のう



と考えている人に、具体的にどのような言葉かけるのかということは、医者が患者を治療するよりもむづかしいことだ。いのちの電話は、最高にむづかしい仕事だが最高に素敵な仕事だと思う。

（文責 広報委員会）

## いのちの俳句 作品募集

**【対象】** 小学生、中高生、一般

**【内容（テーマ）】** 自分や自分のまわりの大切な“いのち”に目を向けてみましょう。

家族のこと、友達のこと、可愛がっているペットのこと、

かけがえのない“いのち”の輝きを切り取って俳句にしてみてください。

**【選者・講評・表彰】** 夏井いつき氏

**【応募方法】** 1回の応募につき3句以内。所定のはがき、官製はがき、FAX、ホームページ、インターネットで受付。住所・氏名（ふりがな）、電話番号、性別、学校名、学年を明記して下さい。

**【お問い合わせ・作品送付先】**

〒790-8691 郵便事業（株）松山支店 私書箱158号

社会福祉法人 愛媛いのちの電話 事務局

電話 089-958-2000 FAX 089-958-2014

<http://homepage2.nifty.com/find-ehime/>

**【締切】** 平成23年9月10日（土）※当日消印有効（9月10日は世界自殺予防デー）

**【後援】** 愛媛県 愛媛県教育委員会 松山市 松山市教育委員会 愛媛新聞社  
南海放送 テレビ愛媛 愛媛CATV

この事業は、平成23年度愛媛県「三浦保」愛基金福祉分野公募事業として行います。

# リラックス・ タイムに……



松山東雲短期大学非常勤講師 臨床心理士 | 横田 和子  
愛媛いのちの電話訓練委員

皆さんはリラックスしたい時や気分転換したい時は、どんなことをしていますか？ 私は散歩する、音楽や美術に触れる、美味しいものを食べる、おしゃべりする、旅行するなど色々ありますが、手軽にできることとして“絵本を楽しむ”ということをしています。絵本は子どものためのものですが、色々な経験をしてきた大人だからこそ、絵本から深い意味を読み取り、そこから得られるものも多いと感じています。

ノンフィクション作品や評論を多く執筆されている柳田邦男氏は、ここ10年余り絵本についても積極的な活動をされていて、「絵本は人生に三度」とおっしゃっています<sup>(1)</sup>。

三度というのは、小さな子どもの時、親になって子どもに読み聞かせる時、そして、人生の後半に自分のために読む時です。一度目と二度目、つまり大人と子どもが絵本体験を共有する遊びはかけがいのないものですが、ここでは三度目の絵本体験に限ってお話したいと思います。

私がどのように絵本を楽しんでいるかをお伝えするために、一冊の絵本をとりあげます。「ぐるんぱのようちえん」<sup>(2)</sup>。40年以上読み継がれてきた絵本ですからご存知の方も多いでしょうが、まずあらすじを紹介します。「ぐるんぱは大きな象です。ジャングルでひとりぼっちで暮らしてきたのでさみしくて仕方ありません。いつもメソメソ泣いているので仲間の象た

ちはぐるんぱを働きに出すことにします。ぐるんぱが最初に行ったのはビスケット屋さん。ぐるんぱは張り切って特大ビスケットを作りますが、大きすぎてビスケットは売れません。クビになったぐるんぱは、売れ残った特大ビスケットをかかえてしょんぼり出て行きます。そして、お皿作りでは池のような大きなお皿、靴屋では人がすっぽり入ってしまうくらい大きな靴、ピアノ工場ではちょっとやさっとたたいても音が出ないほど大きなピアノ、自動車工場では運転席から前が見えないほどの大きなスポーツカーを作ります。ぐるんぱはいつも特別がんばって作るのですが、どれも大きすぎて人がそのまま使える製品ではありません。どこもクビになりその製品をもらって出て行くことになりました。何度もしょんぼりして前のように涙がでてきそうになった時、12人の子どもをもつお母さんに会い、子守りを頼まれます。ぐるんぱが大きなピアノを弾いて歌うと、子どもたちがあちこちから集まってきます。そして、ぐるんぱは大きすぎて役にたたなかった物をすべて使って幼稚園を始めたのです。特大ビスケットは子どもたちのおやつに。大きな靴は子どもたちが隠れんぼうをする所。大きなお皿は水を入れてプールに。ぐるんぱはもうさみしくありません。」

この絵本のテーマは、職業選択に限らず広い

意味での「自分探し」ではないかと、私は思っています。人生において一所懸命どんなに努力しても自分を活かす場所をなかなか見つけ出すことができず、試行錯誤して苦しい辛い時があります。でも、やがてそれまでの経験を全部投入し、自分の特性をそのまま社会に発揮できる状況が生じることがあります。私は幼稚園の様子が描かれている最後のページをすみずみまで眺めていると、「うまくいかないことは無駄なことではない。いつか、それが花ひらく時がある。」という思いが湧いてきて、気持ちがふっとゆるむのを感じます。

もちろん、この絵本から異なることを感じる人もいるでしょう。たとえば、就職活動をしている人はそのまま自分に重ねるかもしれません。または「からだが大きいの、大きなものしか作れないという自分の特性に気づかなかつたぐるんぱは、自己理解が足りない。」と解釈する人もいるでしょう。あるいは「ぐるんぱにはお客様の立場にたつという顧客視点がないので、役に立たないものばかり作っている。」と思う人や「ぐるんぱは悪くない。悪いのは製品を作る前にきちんと指導しなかった経営者の方だ。」と主張する人もいます<sup>(3)</sup>。視点が変われば同じ絵本でも色々なテーマが見い出されるでしょう。

また、私自身においても同じ絵本を読み返すと、以前読んだ時には感じなかったのに、とても気になって仕方ない箇所をみつけるというこ

とがあります。たとえば、ぐるんぱが何度もしょんぼりして前のように涙がでてきそうになった場面では、「ひとりで悩まないで……」とぐるんぱが気になったり……。最後のページで「びすけっと、まだたくさんのおこっていますね」と書いてあるのに、「でも、いつかビスケットはなくなる。その時はどうするのだろう」と妙に心配したり……。そんな時は、浮かび上がる自分の思いをすくい取り、そこから自分の状況や心情を見つめ直してみると、自分でも気づいていないことに思い至り、その時の自分を理解するのに役立つことがあります。

前述の柳田氏は「絵本は、こころが渴き切っているとき、こころに潤いを取り戻してくれるオアシスとなり、生きるうえで本当に大切なものは何かを気づかせてくれる。」とも述べています。

皆さんもリラックス・タイムに絵本を取り入れてみませんか。新しい何かが見つかるかもしれません。そして、その発見が深い思いや強い支えになるかもしれません。

〈注〉

- (1) 柳田邦男『大人が絵本に涙する時』  
平凡社 2006年
- (2) 西内ミナミ作 堀内誠一絵  
『ぐるんぱのようちえん』  
福音館書店 1965年
- (3) 岡田達信『絵本はこころの処方箋』  
瑞雲舎 2011年

「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。

<http://www.fnd-j.jp/>

日本のいのちの電話連盟

主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟 後援：厚生労働省

～期間以外は各地域ごとに相談を受けています～

自殺予防  
いのちの電話  
「今生きて話してください あなたのこころを」  
第2回「自殺予防」連年キャンペーン 開催中

気に  
かける。

声を  
かける。

それだけで  
ほっとする。

0120-738-556

毎月10日(要予約)24時間・無料です(8:00～翌8:00)



# あたたかいご支援 ありがとうございます

2010年11月1日～2011年5月31日までに次の方々からご支援をいただきました。  
心より感謝申し上げます。今後ともご指導ご協力をお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

## 後援会員

<b>個人</b>	青野 篤子	足立 純一	有光千恵子	安藤 浩範	井口 美栄	池川 次子	池川 道和	
	イシワタカオ	石田ヒサ子	磯村 滋宏	稲荷 誠記	井野 恵子	井上美奈子	今井久美子	
	上岡 桂子	宇都宮真由美	大谷 久子	大林 公子	岡田 紀子	沖中 正明	沖元てるよ	越智 通晴
	越智 慶子	織田 未来	折戸 順子	金岡 潔宗	川井由紀子	川崎 佳子	川崎 由美	北野トミ枝
	木村すみれ	草薙 順一	久保ヒロ子	窪田 勇	久守 藤男	栗田 澄子	桑田佳代子	桑田 敬子
	河野 浩	薦田 道子	五領田真理子	白川 和子	城 民枝	甚野より子	菅 温子	曾根美代子
	園田 順二	田井野 勝	高木 総平	高須賀郁子	高須賀幹由	高瀬 圭子	高田 洋子	高野 順子
	高橋八重子	竹下 裕子	田中都智美	田中ほとり	谷口 好美	谷本 治	丹下 甫澄	鶴井 善子
	永井 和美	中川 順子	中原 昭子	中村 臣子	中村 安子	中矢 佳男	中山 淳	西岡美矢子
	西川ゆかり	西澤真美子	西澤 孝一	西田 裕子	西原 康雄	西本 瞳	野間 逸元	野村 和男
	原 敏彦	廣瀬美和子	福地 民子	福原 千佳	藤田 和子	升田 敦美	松崎 純子	松本 郁枝
	丸尾 傳	丸山 正治	三木 優子	満汐 順子	宮内聡一郎	宮内 福美	宮崎 美春	宮下ひとみ
	三好 恭子	村上 広子	村角千代子	村谷 香織	望月佳重子	森 秀人	森岡 仁子	森實 京子
	森山加代子	薬師神寛司	矢野 和枝	山川浩一郎	山下 健男	山本千延子	山本真理子	山本 安代
	遊口 親之	遊口百合子	吉田 和代	好永 定	渡部 三郎	渡部 勉	渡部茂由子	匿名5名

<b>団体</b>	(株)伊予銀行	(株)河上工務店	サクセスブレーンズ(株)	四国溶材(株)	(財)正光会宇和島病院
	(医)真尚会ひねのクリニック	第一生命労働組合	(株)テラマチ	豊岡台病院職員一同	
	新居浜商工会議所女性会	新居浜物産(株)	日蓮宗瑞応寺	日東物産(有)	日本基督教団三島真光教会
	日本労働組合総連合会愛媛県連合会	(株)松宮	(有)メイキ産業	(株)ヨンキュウ	

## 寄付

<b>寄付金</b>	青野 篤子	安藤 浩範	市木 裕子	一ノ宮孝司	大久保雅代	越智 京子	川崎 佳子
	菊池 節子	桐木 陽子	窪田 勇	甚野より子	菅 温子	仙波 増子	高木 総平
武井 義定	谷本 治	平林 茂代	福地 民子	村口 毅	村角千代子	山崎 正幸	匿名2名
募金箱	(株)伊予銀行	国際ソロプチミスト新居浜みなみ	国際ソロプチミスト松山	日本基督教団西条栄光教会	日本基督教団松山栄光教会		
	日本キリスト教団丹原教会	日本キリスト教団砥部教会	日本キリスト教団松山教会				
	(財)松山済美会	松山東雲女子大学・短期大学キリスト教センター					

**助成金・補助金** 「三浦保」愛基金

**商品提供** イオン松山店 イオン新居浜店 イオン川之江店  
マックスバリュ西日本(株)

### 編集後記

東日本大震災により被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。住む家があり、毎日顔を合わせる家族がいて、食べる物にも困らない当たり前の日常を突如として奪われた方々のことを思うと、自分自身が、いかに恵まれた日々を送っているかが分かり、現在の環境や周囲の人々に感謝しなければならないと思うのです。早坂先生の講演の中の「おせったい」の文化の背景にある無財の七施(本誌4P)をバックボーンに持つ私たち愛媛いのちの電話の相談員は、被災された方々や心に悩みを持つ方々からの電話相談を粛々と継続していきます。皆様、厳しい暑さが続きますが体調にお気を付けてお過ごし下さいませ。(Y.N)

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話  
発行者 高木総平  
編集 広報委員会  
事務局 〒790-8691  
郵便事業株式会社  
松山支店私書箱158号  
TEL (089) 958-2000  
FAX (089) 958-2014  
<http://homepage2.nifty.com/find-ehime/>