

2019 12. vol.56

社会福祉法人

愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し35年目を迎えました



オオマシコ

写真提供：石川 清治 氏

ひとりぼっちで悩まないで……

CONTENTS

公開講演会

- ・「おぼうさんと考える
この世のこと」 白川密成 氏
- ・「ゼロ期生なんです！」 青野篤子
- ・ある日の電話から
- ・相談員の声

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

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp/>

「インターネット相談」はこちらへ をクリック

おぼうさんと考えるこの世のこと

講師 白川密成 氏

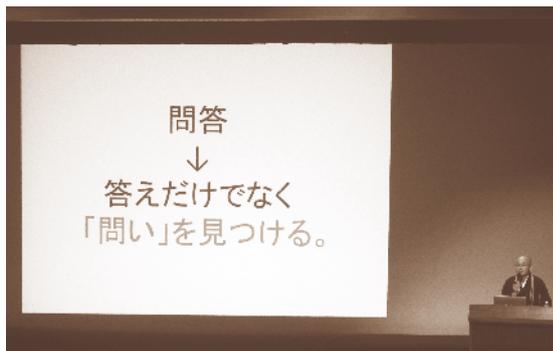
四国八十八カ所霊場
第57番札所栄福寺 住職



ご紹介していただきました栄福寺の白川密成です。仏教には千年二千年の歴史があるわけですが、今日は仏教がもっている智慧^{ちえ}からいくつかのヒントをご紹介できればと思います。私が受けとっている仏教からのメッセージである、ただあるだけでいい、耳を澄ませる（ただ聞く）、その中でどのようなことをしていくのかという3つのことをテーマにお話します。

最初に「楽」という言葉があります。英語ではリラックスに近い言葉と私は受けとっています。坐禅の世界で著名なある老師は、坐禅の極意とは何かと質問されたときに「コセコセせず^{コセ}に一服せよ」とお答えになりました。人生忙しい中でも一服する時間をもつことが大事、これも仏教の真髄のひとつではないかと言われた方がおられます。

次は高野山にあります伝統行事「勸学会」（かんがくえ）の様子です。これは「問答」をしています。ここでは答えを見つけることだけが大事なのではなく問いを見つけることを大事にしてくださいなと思います。他にも「手放す」ということです。僧伽^{サンガ}というお坊さんの共同生活の4つのルールの一例です。暴力をもって暴力に応じない、怒りをもって怒りに応じない、侮辱をもって侮辱に応じない、非難をもって非難に応じないことですが、どこかに日本人が培ってきた倫理観と重なり合うところもあると思うんです。やられたらやり返すのではないということです。



私が修行したのは密教です。曼荼羅をととても大事に考えます。胎蔵曼荼羅と金剛界曼荼羅の2つを大事にすることを金胎不二と言いますが、みんな一緒にそして選抜チームも同時にやっていくことが大切です。

四国遍路五十七番札所栄福寺は、白装束のお遍路さんのお参りが多いのですが、京都のお坊さんたちが修行を終えて参拝に来て下さったり、若い人やカメラ女子といった方、それからドイツ、ロシア、デンマークなど海外からの方のお参りも多いのが特徴です。

実は、僕は中学生の頃から「人は何で死んでしまふんだろう」と考えることが多かったです。祖父の仕事を見ているとお坊さんというのは人が生きて死ぬという本当に広い範疇の仕事、役割があるんだろうなと思ったのです。

印象的なことは、私は人が亡くなると呼ばれて行くわけですけど、その方のお宅でお経を唱えたりするわけです。すると言葉では上手く言えないですが、自分の心の中に凄く大切な事をやっているという思いが込み上げてきて、僧侶の役割に対する自然な誇りという気持ちが強くなりました。24歳で住職になり現在42歳ですが、最初は自信がありませんでした。どうすれば皆さん話を聞いてくれるかなとすごく悩みました。そして自信がないなら自分がやっている事をちゃんと説明しよう、どうやってやろうか自分なりに工夫したり試行錯誤して、これまでやってきました。

どのようなことをやってきたのかいくつか紹介します。



- ・「遍路マルシェ57」（妻の提案によるおせったい）
- ・寺のライトアップ
- ・演仏堂の建設（絵本の読み聞かせや学術会議も）
- ・間伐材ヒノキトイレ（グッドデザイン賞受賞）
- ・Tシャツなどの制作
- ・ほぼ日刊イトイ新聞エッセー「坊さん。」連載。
「ボクは坊さん。」書籍化。映画化。
- ・テレビNHK 人生相談 2年間。

自分がありがたいと思っている仏教の教えを柔らかに伝えていく活動をこれからもやっていこうと思っています。

『WHY？何故かな』

DO やってみる

JOY 楽しむ面白いと思うことを大事に』

日本に仏教が伝えられて千年以上年経ちましたがお釈迦様や弘法大師空海（お大師さん）の言葉が今も残されています。

お大師さんは「近くて見難きは我が心」自分のことは近すぎてわかり難い。「四角となったり円くなったりする人間の在り方に対しては黙っている方が良い」常に喋っている必要はない。沈黙やその場の静けさも大事だということです。相談を受ける場合に相手が急に黙ってしまうこともあります。それでも言葉の大切さと共に大事な沈黙もあることを教えてくれていると思います。言葉が見つからない時も恐れずに耳を澄ませること、静けさ沈黙の貴重さを“聞く”ことの貴重さは語り尽くせません。

お釈迦様は「我々はここにあって死ぬ筈の者であると覚悟をしよう このことわりを他の人は知ってはいない しかしこのことわりを知る人があれば 争いは静まる」「たとえ他人にとっていかに大事であろうとも他人の目的のために自分のつとめを捨て去ってはならぬ 自分の目的を熟知して自分のつとめに専念せよ」と伝えていきます。人の悩みは今も昔もそんなに変わらないのかもしれませんが。お大師さんは「起きるを生と名付け帰るを死と称す」と死生観について語られています。皆さんもいろんな死に出会われると思いますが、日本人の心象の中に「帰る」という言葉がすっと心に納まるのではないのでしょうか。



四国遍路にある智慧についてお話します。四国遍路には、人が元気になったり精神や身体が回復したりする要素がたくさんあると言われます。四国巡礼に行くと「繰り返し」が多いです。習慣にしていることがある人は皆さんお元気です。次に「おせったい」これは見返りを求めない気楽さがいいところです。「自然と身体を繋ぎ直す」頭で考えるだけではなく体を動かすことも大切です。「百年千年の時間を経験する」現代社会で感じるものが難しくなっていますが、意識的に長い時代のものに触れること、そして「大いなるものへの祈り」へと続きます。心の中にある聖なるものに祈ることは大事ではないでしょうか。方法は皆さん違うと思いますけれど自分の中にある「祈り」に注目していただきたいと思います。



最初にお話しましたが、相手が誰であってもまずはそこにいることが大事「ただあるだけ」を否定しなくていい、そして相手の言葉に耳を傾け、何をするかというのは皆さんの中で掴まれていくことかなと思います。

いろんな話をしてきましたが何か1つでも持って帰って頂いて、皆さんの人生の中で思い返す機会になれば、今日お会いした意味があるのかなと思います。ご清聴ありがとうございました。

（文責：広報委員会）

この講演会は、厚生労働省自殺防止対策補助事業の一環として毎年開催しています。



『ゼロ期生なんです！』

社会福祉法人愛媛いのちの電話

研修委員 青野 篤子

「何期生ですか？」「32期生です」相談員の間でそんな会話がよく聞かれますね。その質問にお答えしましょう。実は私、ゼロ期生なんです。愛媛いのちの電話は1985年に始まりましたが、私は駆け出しの大学教員で、他大学の先生からいのちの電話に誘われました。日本ではまだ珍しく、私にはとても魅力的な活動に思われました。今はきちんとした設備がありますが、そのころは6畳の和室に黒電話が1台で、皆がどきどきしながら電話を見つめていたものでした。養成講座と言えるような体系的なプログラムはなく、自主的な勉強会でカウンセリングの基礎を勉強していたと思います。ゼロ期生と呼ばれるゆえんです。

それから30年以上たち、様々な方々の努力のおかげで法人化もされ、組織としては大きな成長をとげてきました。私は、相談員を経て養成講座を担当する専門委員（その後、訓練委員→研修委員と呼び方は変わってきました）として長く愛媛いのちの電話にかかわってきました（仕事の関係で15年ほどブランクがありますが）。

30年経っても変わらないことがあります。それは、電話相談の内容です。人間世界は驚くほど変わっていないのではないかと……。そして、女性の相談員が多いことです。これはまさしくジェンダーの問題です。女性は男性よりも人の話を聴いたり、相談に乗ったりするのがもともと得意というわけではありません。しかし、日常生活でも家庭生活でも、人と人の間をとりもつ役割をしたり、人の愚痴を聞いたり（話したり）、助言をしたりと、女性として、母親として期待される役割を果たしています。それが習性となり、つい困っている人がいると助けたくなくなってしまったり、人の役に立ちたい、助けたい、という気持ちが強すぎると、コーラーの自立心を損なうことにもなります。しっかりした自分の軸をもちましょう。自戒をこめて。

寄付金の税制優遇措置について

「愛媛いのちの電話」へのご寄付は、寄付金控除の対象となります。

- *個人によるご寄付の場合、所得税や住民税について税法上の寄付金控除を受けることができます。確定申告書に当法人の交付した領収書を添付することにより、「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。
- *法人によるご寄付の場合、当法人への寄付金は、損金算入限度額の範囲内で損金算入をすることができます。
- *相続または遺贈により財産を取得した方が、取得した財産を相続税の申告期限内に当法人へご寄付された場合は、控除の対象となります。

第39期

相談員養成講座 スタート

10月12日（土）宇和島市鶴島町のパフィオうわじまにて「第39期電話相談員養成講座」がスタートしました。

松山市以外での養成講座開催は愛媛いのちの電話開局以来初めてになります。

開講式のあと早速第1回目の講義が行われました。講師は理事長でもある武井義定先生です。初回ということで緊張気味の受講生さんたちでしたが、出会いのワークを通じてお互いを知ることが出来たのでしょう、お帰りの際にはお顔が少しほぐれていたように感じました。（研修サポーター）



ある日の電話から

「息子が寝たところですので、大きな声が出せないのですが……」受話器からひそめた声が遠慮気味に聞こえてきた。「大丈夫ですよ。十分聞こえますよ。どうしました？」こちらも釣られて、ついひそひそ声になる。途端に彼女の声が涙声になった。

「昼間は1歳の息子と二人っきりなんです。」それだけ言うとウワァと泣き出した。

堪えていたものを全て吐き出すかのように泣き続ける様子に、息子さんが起きないだろうかとハラハラしつつ、ああ頑張ってるお母さんなんだなあとお安くなりました。しばらく話して落ち着いてから、子どもがなかなか言うことをきかないこと、怒りたくなるのを我慢していること、昼間の様子を仕事から帰ってきた夫に分かってもらおうと話し始めたら「俺だって疲れてるんだよ。」と聞いてもらえないこと、たまたま夫に息子を預けてもスマホをいじってるから安心してられないことなどを、次々に話し始めた。この間はあまりに腹が立ったので当てつけをしたら喧嘩になってこの1週間ともに口を聞いていないのだとか。「もう離婚してもいい」という気持ちまでふつふつと湧き上がってきたという。

話を聴きながら私自身の当時の気持ちが甦ってきた。親や親戚の支援は受けられても、やっぱり夫婦二人で育てていると思いたいよね。「ご主人はまだ父親のスイッチがオンになっていないかも知れませ

んね。」ゆっくりそう伝えると「そうなんですか？」涙声の中からも問い返してくれた。「お腹の中でも育てていないし、おっぱいもあげていない、一緒にいる時間も短いし、やっぱり自覚は遅くなりますよね。」「……そうなんですか？」今度の声は少し余裕が感じ取れた。「息子さんが可愛い笑顔でパパ、パパって言える頃にはスイッチオンになってくれるといいですね。」

みんなから教えてもらったことを次の人に伝えていく……子育てってそういうものかと思う。頑張れ、お母さん。

※内容は実際の相談を基に構成し直したものです。



提供
春藤
伸一氏

先輩 相談員の声

孤独感・苦しみを抱え悩んでいる方と、電話を通して繋がることができればとの思いで続けてきました。

私自身、相談活動で挫折も繰り返しながら助けられた面も大いにありました。

“継続は力なり”“一期一会”を大切に、自分のためにも歩みを進めます。



(N. Y)

私が養成講座を受けたのは、60才を過ぎからでした。何とか社会と繋がっていたい、社会に恩返しをしたいという気持ちからでした。

当番に入りたての頃、「死にたい」という電話を取った時は不安になり、切った後も何事もなければいいがと思いました。時々このような電話はありますが、この時ほど不安になったことはありません。

今は地元でも受信でき、ヘッドホンも使えるようになり少し楽になりました。この先どこまで受信できるか分かりませんが、初心を忘れず、日々新たな気持ちで、自分の身体が元気な間、車の運転が出来る間は続けたいと思っています。



(I. K)

月3回1回4時間、昼間に当番に入るのが体力の限界かなと思いつつ、相談員を続けて20年近くなりました。その4時間、できるだけたくさんの電話をとりたいと思っています。開口一番、「やっと繋がった」と言われるとつい「ごめんなさい」と謝ってしまいます。

また隣の電話が鳴りっぱなしの時も心の中で「すみません……」

最近ナビダイヤルも含めて、県外からの電話が多くなっている気がします。それだけでも繋がりにくくなっているのでしょうか。

話したい時に繋がる電話になってほしいと思いつつ、今日の当番を終えました。



(T. Y)

毎春の更新の時に、もう1年もう1年と思いつつ何とか続けてきました。

たくさんいた同期の友は、毎年涙でさよならをして今はもう数えるほどになりました。仕事、遠距離、病気、介護、孫守りなど辞める理由は様々です。

おかげで私はどの理由にも当てはまらずに、続けられています。それに加えて皆さまの温かい想いに包まれながら、頑張ってきたと思います。

自分は成長できているのかと疑問に思うことも多いけれど、とにかく続けられることは幸せだと感じながら、一步一步前に進んでいきたいと思っています。



(K. S)

スタッフの つぶやき



事務局に居て仕事をしていると、自然と大勢の相談員さんに会う機会があります。「こんにちは」「こんにちは」と声を掛け合う何気ない日常の中で、時々「あっ」と声をあげたくなることがあります。相談員さんの印象が前と変わったなと思う瞬間です。一言でいうと「若返った！」。

気のせいかな、いや違う、眉間のしわが少なくなったような、透明感が増したような…いいことあったのかなと、あれこれ思いを巡らせ、こちらもしあわせ気分でもたパソコンに向かいます。

そういうことが一度や二度ではないとなると「相談員をすると若返るのか？」と考えないわけにはいきません。楽しいボランティアではないはずなのに、どんな秘密があるのでしょうか。

相談員は相談者に寄り添うために、自分の枠組みや価値観を一旦脇に置くことを心掛けなくてはならないとされています。柔らかいところを手にするために、相談員は自分自身の頑なさや囚われに向き合うこととなります。もしかするとその小さな努力の積み重ねが、外見の印象ささふっと変えてしまうことにつながるのかも知れません。そうだとしたらやっぱりうれしいことです。

重たいものは脇に置いて、背筋を伸ばして歳を重ねていきたい、私自身もそんな風に生きていけたらと思っています。

(事務局員 相談員K.K)



あたたかいご支援 ありがとうございます



2019年5月1日～2019年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人愛媛いのちの電話への寄付または愛媛いのちの電話後援会への会費として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)

個人	秋川 裕恵	池川 道和	池田エツ子	勇 文夫	石川 和史	石丸 裕司	一ノ宮孝司
	印南扶美恵	大政かつよ	岡田 京子	奥村 武久	小倉 正	越智真理子	菊池 伸英
	木綱 俊三	国久 清司	久保スミ子	桑田 敬子	清水 紀雄	清水 正子	白石麻奈美
	田井野 勝	高内美代子	滝澤久海子	竹下 裕子	竹中真由美	竹野 皆江	竹本 仁弘
	田所 和人	田中 幸二	谷 直樹	谷本 治	谷本 照美	谷脇 嘉徳	土井 浩一
	中山 淳	灘野 成人	名智 咲子	西澤 孝一	西田 明子	西田 裕子	西原 透
	西村 仁志	二宮 孝夫	野村 実	畑中企仁子	羽藤八五子	浜崎 友二	日野 智仁
	星加 修	牧 昌司	松浦 恵一	松之本慶子	松村 茂	丸尾 傳	水田 恒二
	光田 厚夫	宮内 隆典	宮崎 美春	三好 洋子	村上 弘子	村角千代子	村松 つね
	森山加代子	森山 弘子	藪 田鶴子	山形 久子	山本 照子	横山 真一	好永 定
							須山 楓
							立川 百恵
							中原 昭子
							西原 康雄
							深川 郁代
							溝淵 睦彦
							本 裕美
							吉野内久仁子

(匿名 5名)

団体	ルナ物産株式会社	伊予興業株式会社
東汽船株式会社	安藤工業株式会社	医療法人秋田会秋田病院
伊予トータルサービス株式会社	伊予木材株式会社	医療法人篤友会牧病院
医療法人今村循環器科内科	医療法人いんなみ眼科・神経内科	医療法人静心会平成病院
医療法人かざはやクリニック	医療法人勤有会 きら病院	愛媛信用金庫
医療法人眞理こころのクリニック	医療法人宮本歯科	愛媛建物株式会社
愛媛県信用農業協同組合連合会	愛媛総合警備保障株式会社	株式会社アイビ広告
愛媛地方労働組合連合会	愛媛林産商事株式会社	株式会社エム・ワイ・ティ
株式会社伊予銀行	株式会社伊予鉄グループ	株式会社関西建物
株式会社門屋組	株式会社カネシロ	株式会社日東物産
株式会社松栄印刷所	株式会社テレビ愛媛	株式会社松山建装社
株式会社ヒカリ	株式会社フジカ	公益財団法人正光会宇和島病院
株式会社ヤマキ建設	桑原運輸株式会社	このはな脳とこころの診療所
公益財団法人松山済美会	国際ソロプチミスト松山	四国溶材株式会社
塩崎歯科医院	四国建設機械販売株式会社	シンワ株式会社
四国労働金庫愛媛支店	白石・安藤法律事務所	日東石材工業株式会社
すこやか法務事務所	豊岡台病院職員一同	マルハフーズ株式会社
松山金亀ライオンズクラブ	松山中央ライオンズクラブ	有限会社 大和屋本店旅館
村瀬海運株式会社	山中造船株式会社	(匿名 2団体)
	ロッキー産業株式会社	

商品提供	イオンリテール株式会社	マックスバリュ西日本株式会社
------	-------------	----------------

誰にも言えない気持ち、
聞かせてください。

自殺予防

いのち
の
電 話

0120-783-556

毎月10日(月)24時間・無料です(18:00~翌日8:00)

2019年度の9月・3月は、10日以外にも相談日を設ける予定です。
詳しくは「日本いのちの電話連盟」のホームページ等でお知らせします。

IP電話でのご利用は03-6634-7830(有料)におかけください。

電話相談員のボランティアを募集しています。

主催 一般社団法人 日本いのちの電話連盟 <http://www.inochinodenwa.org> (厚生労働省 認定事業)

日本いのちの電話連盟

ホームページ

<https://www.inochinodenwa.org>

いのちの電話とは……

「いのちの電話」は、孤独の中であって、時には精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている一人ひとりと“電話”を通して耳を傾け、勇気を持って生きていけるように支援する電話相談ボランティアです。その活動は、現在40ヶ国以上に広がり、国際緊急電話援助連盟(本部ジュネーブ)も設立されています。日本では「日本いのちの電話連盟」に加盟する50センター7分室で約7,000名の電話相談員が活動しています。この活動は、特定の思想・宗教に拘束されない相互援助の善意の人々の活動として広がっています。「愛媛いのちの電話」は1985年に相談活動を開始し、2004年4月社会福祉法人となりました。又、2013年1月より「インターネット相談」を開始し、2015年に開局30周年を迎えました。

編集後記

今年の日本は、台風・大雨の災害続き。それも今までは考えられなかった程の広範囲で。突然そんな思ってもいなかった試練を受けた方々の悔しさ、悲しさと思うと本当に心が痛みます。どうか負けないでと願うばかりです。今は一生懸命頑張って張りつめている心を、少しでもほぐす存在として『いのちの電話』もあるよと、心の片隅にでも置いてもらって、支えにしてもらえたらと願わずにはいられません。(T.K)

「愛媛いのちの電話」電話相談

☎ 089-958-1111

毎月1日～10日：昼12時～翌朝6時まで
11日～月末：昼12時～午後10時まで

自殺予防いのちの電話

☎ 0120-783-556

- ・通話料無料
- ・毎月10日 午前8時から24時間
- ・全国のいのちの電話で受け付けています

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp>

愛媛いのちの電話

検索

ウェブサイトは
こちらからも



トップページの
「インターネット相談はこちらへ」をクリック

- 名前を言う必要はありません。
インターネット相談の場合は、メールアドレス、性別、年代などの基本情報を入力していただきます。
- 相談の秘密は必ず守ります。
- お互いの思想・信条・宗教を尊重します。
- 相談は無料です。
- 相談員は研修を修了し、認定を受けたボランティアです。

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話

発行者 武井義定

編集 広報委員会

事務局 〒790-8691

日本郵便株式会社

松山中央郵便局私書箱 158号

TEL (089) 958-2000

FAX (089) 958-2014

<http://www.e-inochi.jp/>