栃木いのちの電話

ひとりで悩まずに　宇都宮 ☎ 028-643-7830（365日・24時間）
足　利 ☎ 0284-44-0783（15:00～21:00）

第109号
2018年6月20日発行

「兼好法師さん、心配ありません」

栃木いのちの電話評議員　竹　村　一　夫

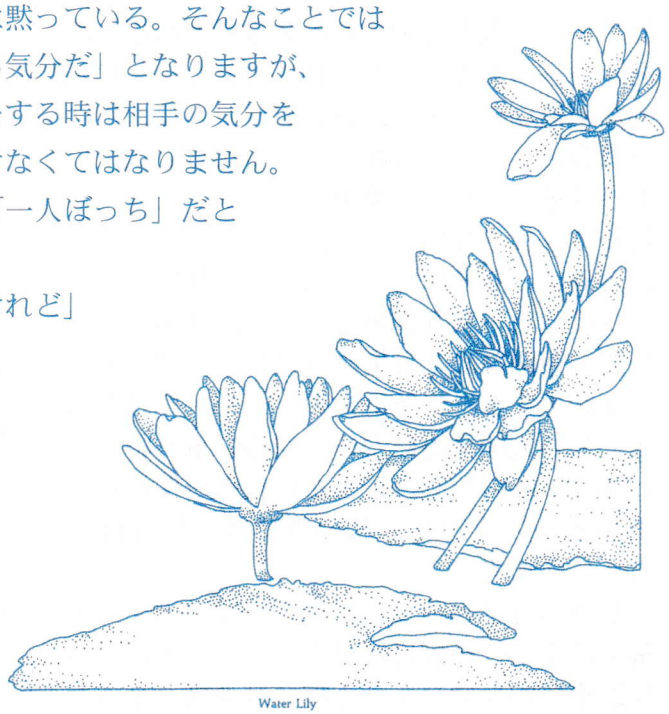
先日我が家の本棚を整理していたら、購入したままの、「徒然草」の本を見つけました。作業を早速中断して、馴染みの「つれずれなるままに」の序段を覗きながらめくっていると、第十二段の文章が目にとまりました。

「同じ心ならん人と、しめやかに物がたりして、おかしきことも、世のはかなき事も、うらなくいい慰まんこそうれしかるべきに、さる人あるまじけれど、つゆたがわざらんとむかいいたらんは、ただひとりある心地やせん」

そのとき私は、人は日頃からいろいろな人たちに囲まれ生活しているのに、人によってはなぜ「自分は一人ぼっちだ」と感じてしまう人が多いのだろうかと不思議に思っていたので、七百年も昔兼好法師は既にそれに気づき、書きとめていることを知りました。

原文を拙い私流に訳すと「心が通じ合う人と気がねなく世間話をしていると楽しい気分になり、とてもうれしくなる。しかしそんな気心の合う人はいないものだから、あまり気の進まない人と話すしかない。そういう時は相手と意見が違うなと感じたとしても、それを口にしたら白けてしまうので、結局は黙っている。そんなことでは相手がいないのと同じで、一人ぼっちでいる気分だ」となりますが、「さる人」が身近に居ない人は、他者と話をする時は相手の気分を損ねないよう、相手と衝突しないよう心がけなくてはなりません。だから、どんなに周りに多くの人がいても「一人ぼっち」だと思ってしまうのかもしれません。

兼好法師さん、貴方は「さる人あるまじけれど」とおっしゃいますが今の世では「いのちの電話の相談員さん」が「しめやかな物がたり」や「おかしきこと」、「世のはかなき事」も、「うらなくいい慰まる」絶好の話し相手になってくれています。だから心配ありません。どうか「さる人」たちをこれからも見続けてくださいね。



Water Lily

シリーズ 絆 第25回 ― いのちの電話 ―

作新学院大学 人間文化学部
作新学院大学大学院 心理学研究科 認知生理心理学研究室
日高 茂暢

はじめて『絆』に寄稿させていただきますので、自己紹介がてら「いのちの電話」という活動について感じていることを書きたいと思います。私の専門は発達障害の生理心理学というマニアックな領域になります。生理心理学とは、人の認知や感情、行動の変化に伴って生じる生理的反応を測定することで、心の働きを理解しようとする学問です。俗っぽい言い方をすれば、脳科学、になります。自閉スペクトラムのある人の共感やコミュニケーション、ADHDのある人の不注意や実行機能、学習障害のある人の文字の認識など、さまざまな心の働きを支える生理反応の特徴を理解することが、発達障害というものの理解や支援の土台になると考えています。

一方で、このような研究と同時に大切にしていることは、実際の人のリアルな営みです。教科書や専門書に出てくる発達障害の紹介は、発達障害のある人たちの共通項であり、代表的な困難なのですが、“目の前”の人は、やはり教科書どおりではなく、“その人らしさ”があり、“その人だけの環境”があり、決して一括りにはできないように思います。その多様な差異は、発達障害が生物学的な基盤だけでなく環境との相互作用で生じる、発達と集団社会の連関なのだと実感させます。マイナーな学説ですが、フランスのアンリ・ワロンも子どもの人間発達について同様の事を語っています。そのため、子どもの教育や保護者、支援者への支援も、私の中では大切な柱となっています。

生理心理学の徒でも、臨床心理学の徒でも、最近は１つの領域に特化することが重視され、学問横断的な学びを行う機会が少なくなったように思います。私が学んだ頃の北海道大学教育学部には、城戸幡太郎教授（教育臨床心理）、留岡幸助・清男教授ら（教育福祉）の教えが学部教育に残っていて、人の「現在の生活の問題」を扱うことの大切さを繰り返し伝えられていました。また私の出身ゼミの特殊教育・臨床心理学講座では、初代教授、奥田三郎教授（精神医学・特殊教育）の、知的発達、精神発達、人格発達に課題のある子どもの発達の理解や、治療・教育という支援実践は、常に科学的に把握され基礎づけられているように、という思想のもと、土曜教室という実践の場がありました。これらの「生活」の問題を取り扱う発想は、人の「こころ」の問題を扱う世間一般の臨床心理学イメージと異なると思いますが、これも１つの臨床心理学であると考えています。

さて、「いのちの電話」という活動に翻って考えたとき、電話の向こう側にいるコーラーの生活の問題を取り扱うことは非常に難しいと思います。背景情報がなく、匿名で、相談員と継続しない関係性の中で･･･。しかし、同時に、いのちの電話に電話をかける行為がコーラーの現実の生活なのではないか、と感じます。コーラーの「心や生命の危機」に際して、コーラーの「現実の生活」の課題が浮き彫りになり、それに対する逃避や怒り、不安、甘えなどの様々な感情が表出されるのではないでしょうか。そして、コーラーは相談員の方との対話を通じて、受容される「ホッと」と、問題解決的な視点を得る「ハッと」の感覚を見いだすことで、今を踏みとどまるのかもしれません。

資金ボランティアの会員の皆様

ご支援ありがとうございます

2017年10月～2018年3月

＝個人保護法の観点から、お名前の記載を希望されない方は事務局までお申し出ください。＝

いのちの電話の活動は、心の危機への援助をするボランティアの善意で成り立っています。日本いのちの電話連盟のもと、「栃木いのちの電話」は、相談活動を続けています。相談員養成講座・相談員の継続研修・各種研修会・広報活動・センターの管理運営と維持等に、年間の経費がおよそ 1,300万円かかります。相談活動は無償で行っていますが、これらの資金は必須です。財政基盤は、ひとりでも多くの方に資金ボランティアとして、ぜひとも御協力頂きたくお願い申し上げます。

個　人

青柳　保夫
赤羽　範子
足立　しのぶ
穴澤　智恵
伊沢　紀子
石塚　洋史
石本　良恵
伊藤　美智雄
岩波　定美
上野　文子
江連　俊
大出　隆
大島　英子
大島　幸久
大貫　幸江
大橋　房子
大山　一子
小平　賢二
亀井　進
川野辺　恭子
木暮　博明
木部　光枝
桑原　久仁子
後藤　一也
小林　恒雄
小林　美由紀
駒井　悦子
笹沼　功治
柴田　美知子
鈴木　喜信
須田　行雄
仙頭　恵美子
高沢　文子
高橋　映子
立花　みち子
田部井　市介
坪山　恵子
手塚　清
飛田　和子
直井　康
永沼　盈子
中山　克代
西脇　会利
野中　令子
橋壁　文代
長谷　範子
原　啓
原田　和泉
平澤　道彦
広瀬　淳雄
広瀬　玲子
藤井　哲夫
舟田　一之
細野　久美子
堀川　孝
堀越　大二郎
益子　亨
間宮　大輔
三好　良重
本橋　亮信
本村　誠
山井　武夫
吉澤　啓子
吉澤　純子
若色　美佐子
若杉　さたえ
渡邉　洋子
匿名（M．O）
匿名

法　人

足利銀行健康保険組合
あしぎんＹＯＵ－Ｉ運動推進事務局
(株)エフエム栃木
大田原ロータリークラブ
カトリック松が峰教会
カトリック峰教会
北関東綜合警備保障(株)
乾徳寺
(学法)清愛学園　清愛幼稚園
(公財)とちぎ未来づくり財団
(株)竹石ビル
栃木経済交友会
栃木県(県庁・県警察・県立学校)関係職員有志
(社福)とちぎ健康福祉協会
栃木県町村会
日本基督教団四条町教会
(医)ヨゼフ会
(宗)龍泉寺
FVジャパン(株)
宇都宮市地域活動支援ポイント事業
財務委員会売上収益金
公開講座募金箱
じけんち市収益金

献　品

池之内　光子
飯島　笑子
板垣　恵美子
岩崎　昇
岡村　由夫
奥村　順子
加持　小夜子
重信　哲三郎
島田　貞子
鈴木　勝雄
関口　俊一
高杉　博夫
庭田　富子
本橋　亮信
平石　準一
三田　佳代
柳　収一郎
渡辺　佳彦
足利いのちの電話後援会
足利ライオンズクラブ
(株)中村建設

あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアによって支えられています。

- **献　品**　日用品・食品etc
  ご家庭の未使用不用品

詳しくは、下記へお電話下さい。

- **資金ボランティア**

振込先　名義（社福）栃木いのちの電話
：足利銀行　本店（普通）９９２１５７
：栃木銀行　本店（普通）１８０８８１２
指定の振込用紙は振込手数料が無料ですので事務局までご連絡下さい。税制の優遇措置があります。

事務局：社会福祉法人　栃木いのちの電話　TEL 028-622-7970

平成29年度 赤い羽根 おうえんプロジェクト 助成事業

～応援したい取り組みを、あなたが選べる赤い羽根募金～

栃木県共同募金会による第２回おうえんプロジェクトに参加でき、多くの方々にご支援いただき心より感謝申し上げます。

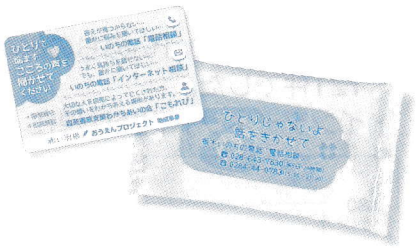
おかげ様で「栃木いのちの電話につながるカード」と「ウエットティシュ」を作成することができます。より多くの方々にお知らせしたいと思います。

個　人

青木　愛子
青柳　保夫
雨宮　信子
荒井　良忠
五十畑孝之
池田　秀昭
池田　典義
池田　幸夫
伊澤　文子
石川　幸子
石塚　洋史
上杉　里子
宇賀神悦子
蛯名　　紘
大石千世子
大泉百合子
大塚　俊男
大橋　弘一
大橋　昭吾
岡　　芙久
岡田　千歳
岡田　友子
小倉　保子
小澤　早苗
笠井　律子
片岡　弘江
金敷ミヨ子
神山　文男
菊地　勇己
後藤　一也
小林　俊夫
駒井　悦子
齋藤　仁美
佐藤　厚子
芝沼　敦子
渋谷華代子
下妻　久男
菅沼　照子
竹石　淳子
塚原　真行
鶴見　敬子
戸村　章治
名取喜久雄
野城　君子
野中　奈巳
野中　勝之
半上野文子
半田　啓治
広瀬亜紀子
益子トミエ
増山　寿生
三田　康弘
森山佳代子
柳田　里子
山内　和子
山川　直子
吉岡　徳子
吉澤　俊子
餘野チエ子
若山由美子
若色美佐子
匿名（K.H）
匿名（M.H）
他匿名３名

法　人

（医）順英会
　アイ・こころのクリニック
（株）アイネット
今市健康福祉センター親睦会
菊地歯車（株）
栃木県子ども総合科学館
栃木県障害福祉課親睦会



足利いのちの電話後援会

1　活動報告　（平成29年10月１日～平成30年３月31日）

・じけんち市バザーへの協力　　・３月14日　第３回理事会の開催　　後援金の贈呈

2　後援会費　（平成29年10月１日～平成30年３月31日　順不同　敬称略）

＜個人＞

木村　好文　　渡辺　昇彦

＜法人＞

足利東ライオンズクラブ　　（株）日下野商店　　（株）中村建設

多大なご支援、ありがとうございます。

後援会員募集

『足利いのちの電話』の運営資金の支援いただける後援会員をご紹介ください。ご連絡いただければ、事務局で入会手続等フォローいたします。

「連絡先」後援会事務所　TEL・FAX 0284－44－2200

会費…会員は後援会費として年1回の納入です。（何口でも結構です）

個人会員　1口　　3,000円
団体会員　1口　　10,000円
寄　　附（団体・法人・個人）随時、随額

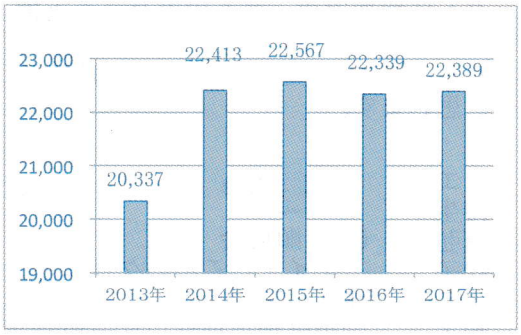
送金…後援会の指定の振込用紙にて足利銀行の本支店、出張所へ振込をお願いします。
（足銀のご厚意で手数料が無料になっています。）

※ご連絡下されば、指定の振込用紙をお送りします。

2017年　相談受信状況

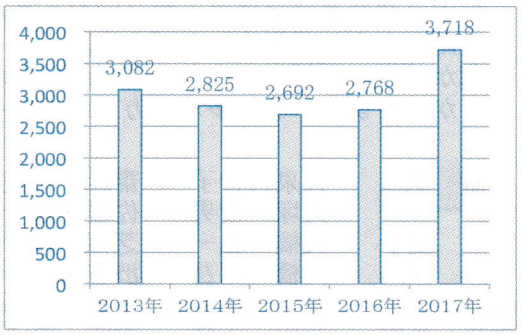
宇都宮

◆５年間の年次推移



足利分室

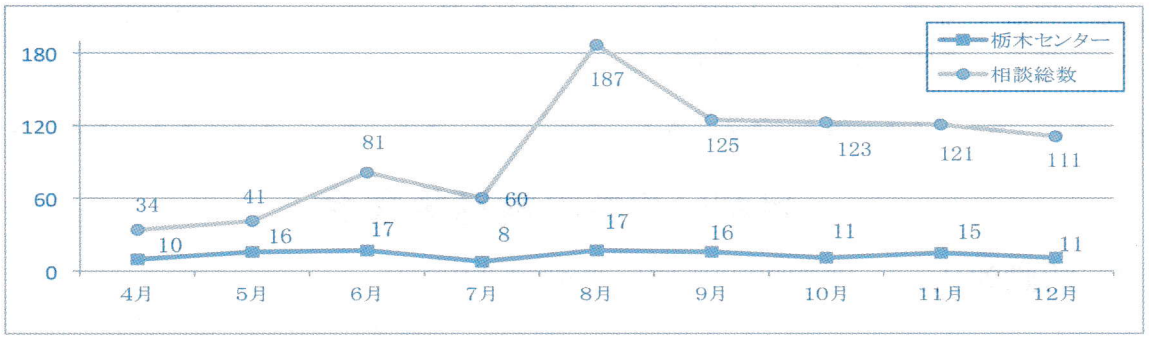
◆５年間の年次推移



2017年　インターネット相談

栃木いのちの電話のインターネット相談は2017年から参加しました。

・４月～12月の「いのちの電話」インターネット相談総数883件の内、栃木センターは121件でした。
・インターネット相談は現在　17名が担当しています。



ちょっとひといき

季節の花の絵を

「暑中見舞いありがとう。飾ってあるね」えっ。と思って訪ねると、軽い気持ちで描いた絵手紙のことでした。喜んで頂けたことが嬉しくて、絵手紙教室へ通うことにしました。絵手紙教室の先生は、どんな絵でも「良く描けてるね」と褒めてくださいます。

今では絵手紙を描くことは、私のストレス解消のひと時です。心の疲れた日には葉書に季節の花の絵などを描き、心の浄化をしています。墨で下絵を描き、色を付け、描き上げると不思議に心が軽くなります。そして、いつの間にか笑顔になっているのです。　　31期・S.K

事務局日誌

(2017年10月～2018年３月)

・10月１日(日)～２日(月)　赤い羽根街頭募金協力
・10月３日(火)　とちぎ難病ピアサポーター養成研修講師派遣
・10月４日(水)　日本郵便年賀寄付金　監査
・10月22日(日)　公開講座　清水康之先生
・10月23日(月)　赤い羽根おうえんプロジェクト説明会
・10月24日(火)　福島いのちの電話20周年記念行事
・10月28日(火)　2017年度電話相談員認定会議(32期)
・11月５日(日)　栃木県委託事業自死遺族支援ファシリテーター養成研修会
・11月６日(月)　日光市ゲートキーパー研修会　講師派遣
・11月28日(火)　栃木県自殺対策計画策定部会①
・12月３日(日)～４日(月)　歳末助け合い街頭募金協力
・12月11日(月)　大田原市ゲートキーパー養成講習会講師派遣
・１月12日(金)　栃木県社会福祉協議会賀詞交歓会
・１月16日(火)　栃木県自殺対策計画策定部会②
・１月25日(木)　とちぎ福祉プラザ運営会議
・１月28日(日)　自死遺族支援合同研修会(東京)８名参加
・２月８日(木)　とちぎ福祉プラザ運営会議消防訓練
・３月５日(月)　栃木県自殺対策計画策定部会③
・３月13日(火)　2017年度第２回理事会開催
・３月17日(土)　32期生足利29期生修了式・歓迎会・回数表彰式
・３月19日(月)　第２回栃木県自殺対策連絡協議会
・３月20日(火)　第１回評議員選任・解任委員会開催
　被害者支援センターとちぎ理事会
・３月25日(日)　ＮＨＫテレビ取材（３月28日放映）
・３月29日(木)　足利分室　懇親茶話会

☆連盟：電話相談事業委員会　３回
(10/30　12/20　2/12)
☆連盟：研修委員会　２回（10/15　1/14）
☆連盟：インターネット相談運営委員会　１回（3/16）
☆毎月第２土曜日　運営委員会
☆毎月10日に自殺予防フリーダイヤル(24時間）実施
☆毎月第１・第３土曜日に自死遺族支援「わかちあいの会『こもれび』」開催
☆小山市：隔月第３火曜日　「自死遺族の会」ファシリテーター　２名派遣
☆34期生相談員募集説明会 12回実施
(7/17　10/22　11/18～12//17)
(宇都宮・大田原・鹿沼・足利・佐野・群馬県太田)

編集メモ

今年は桜も藤も開花を早め、新緑のまばゆい初夏までも駆け足でやってきて、爽やかな季節となりました。

のどかな風景の中にも、いじめ、虐待、貧困・・と真逆の情景は、いつになっても消えることを知りません。

そんなある日、どこかで耳にした「笑う」は自身のことだが、「ほほえむ」は相手に対して微笑むこと。

「ほほえむ心」で耳を傾けたら、きっとコーラーとの距離は近づくはず・・・

今後とも変わらぬご支援よろしくお願いいたします。

栃木いのちの電話　チャリティーコンサート

真夏の午後
スタンダードジャズで
至福のひとときを

JAZZ LIVE

2018.8.19(日)

開演　13:30(開場13:00)
宇都宮市立南図書館 サザンクロスホール
大人1000円・小中高500円・未就学児無料

全席自由

♬ 思い出のサンフランシスコ
♬ LOVE
♬ マシュケナダ　他
皆様と歌うコーナーもあります

お申込み・問い合わせ
TEL 028-622-7970　FAX 028-902-1030
メールからのお申込みも承っております
e-mail：tid1999@maple.ocn.ne.jp
栃木いのちの電話事務局（月～金 9:00～17:00）

公開講座

今年は、久里浜医療センターの院長：樋口進先生による依存についての講演を10月28日(日)10時よりコンセーレにて行います。

自死遺族支援
わかちあいの会『こもれび』

会場:とちぎ福祉プラザ　14：00～16：00

今後の開催予定

・７月７日(土)　21日(土)
・８月４日(土)　18日(土)
・９月１日(土)　15日(土)
・10月６日(土)　20日(土)
・*11月17日(土) 第２週目　*24日(土) 第４週目
・12月１日(土)　*22日(土) 第４週目

長い間いのちの電話に関わってくださいました元理事の宮本栄三さんが 2017年５月26日に、元理事の黒須鄰子さんが 2017年７月７日にご逝去されました。
謹んでご冥福を申し上げますとともに深くお礼申し上げます。

この機関紙は、赤い羽根共同募金助成金により発行しています。

発行／社会福祉法人栃木いのちの電話　編集／栃木いのちの電話広報委員会　印刷／高橋平版社
〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6　事務局　電話 028-622-7970　FAX 028-902-1030
E-mail:tid1999@maple.ocn.ne.jp