



ひとりで悩まずに
042-327
-4343

毎日10時から21時

第117号 2023年4月1日発行

東多摩

.....NPO法人.....

いのちの電話

命をつなぐ 気持ちをつなぐ 明日へつなぐ

● 鈴の音 ●

▼去年はテレビの番組で『silent(サイレント)』という聴力を失った主人公のドラマが話題を集めました。この番組を通して一般の人が手話についての理解を深めることができたのではと思っています。▼一般に私たちは誰かに何かを伝えたい時は、声によって伝えます。これを音声言語と言います。一方で言葉を発することが不自由な人達は、手や口や顔や体による表現で相手に伝達します。これを視覚言語と言います。手話も視覚言語の1つです。▼3年前に発生した新型コロナ(以下コロナと略す)によって、公共の場におけるマスクの着用が義務付けられました。その後も現在に至るまで、マスクの着用が常習化されております。そのためあまり口を開けずに話すようになり、相互の意志の

疎通がコロナ前に比べあいまいになったと言われていいます。更にマスクで隠されているため、顔の表情も乏しくなり、ふだん行っていた挨拶や自然な会話を楽しむ機会も減ってしまったと言われていいます。視覚言語を使用している人たちにとっては、マスクで隠された口や顔は大切な伝達手段でもあり、思ったように表現できないというもどかしさを長期にわたって感じていたことと思われます。▼長い間猛威をふるっていたコロナは、5月初めからインフルエンザと同じ5類へ移行されます。徐々に私達の生活もマスクを必要としない普通の生活へ戻るものと思われます。長いマスク生活の体験を通し、声だけでなく顔や体を使った以前の自由な表現をとり戻すとともに、人と人との気持ちの触れ合う方法について、改めて考え直してみる必要があるように思われます。(H.I)

自殺予防いのちの電話

0120-783-556
毎月10日 8:00~翌日8:00

毎日フリーダイヤル

0120-783-556
無休 16:00~21:00

弁護士による法律相談

042-328-4343
毎月第1・第3火曜日 16:00~18:00

目次

これからの電話相談についての一考察2
4,047回のベル6
ご寄付ありがとうございます7
コロナ禍で出会った本8

これからの電話相談についての一考察

「東京多摩いのちの電話」は変わるのでしょうか？

明星大学 教授

東京多摩いのちの電話理事

岡林秀樹

東京多摩いのちの電話の理事を、図らずも6年間も務めることになり、この度、広報紙に執筆依頼を受けました。何を書き記すべきかと思い、これまでの様々な資料を整理していましたところ、東京多摩いのちの電話の結集宣言に目が留まりました。

東京多摩いのちの電話 結集宣言

私たち東京多摩地区に生活の根拠をもち、ささやかな力と大きな意欲にもえるボランティア一同は、今日を定めて次のことを互いに心に約束します。

私たちは、変動する社会にあって孤独と危機に直面している人々に、電話を通してその訴えには耳をかたむけ、その嘆きには共感し、その辛さには身をゆるがすことによって、せいっぱいの助力をします。

私たちは、自らがよりよく生きるための仕事を果たしつつ、人がよりよく生きることに役立つ時間とことばと、思いをささげます。

私たちは、一人前の電話相談員または支援者となるために課せられる研修・訓練をやり抜き、心身をつねに健康に保ちます。そしてより多くの人々に希望と勇気と喜びが続くように、私たちの力と意欲を結集します。

ここには、素晴らしい理念が掲げられております。東京多摩いのちの電話を立ち上げた方々が、共に苦しむことを通して、地域に暮らす人のいのちを守ろうとする思いを強く感じます。そして、その思いを受け継ぎ、相談活動を営んでいらっしゃる相談員の方の無償の活動の尊さに改めて感じ入りました。

しかし、近年、いのちの電話の活動に新たに参加しようとする方が減り、組織の在り方を、今一度、見つめ直し、必要なところは変えていかななくてはならなくなってきたように思います。私は、東京多摩

いのちの電話での経験しかありませんが、おそらく、全国の電話相談活動において、同様の問題が起こっていると思います。本稿では、東京多摩いのちの電話での問題を一事例として取り上げ、現代の電話相談が抱えている問題とその対策について、私の個人的な考えを示させていただきます。

なぜ、いのちの電話への新たな参加者が減ってきているのか？

この3年間のコロナ禍には、自死の問題への関心が高まり、いのちの電話への相談員になろうという方が一時的に増えたこともありますが、長期的には減少傾向が続いております。その結果、相談のためのシフトが埋まらなかったり、相談以外の諸委員会活動の成り手が不足したり、様々なところに綻びが見え始めています。この原因は何なのでしょう。私は、以下の3つくらいに分けられるのではないかと思います。1つは、インターネットやソーシャルネットワークワーキングサービスの発展に伴い、電話というメディアが時代遅れになってきていること、2つ目は、若い人がいのちの電話の活動を知らず、知っていたとしても、生産年齢人口の減少にともない、若い人も、男性も女性も忙しく働くことが奨励される今、時間的な余裕をもって、いのちの電話の相談活動を担える人が少なくなってきたということ、3つ目は、電話相談活動と心理相談の専門家との乖離であります。それぞれ思うところを書き記してみたいと思います。

1. インターネットやソーシャルネットワークワーキングサービスの発展

インターネットやソーシャルネットワークワーキングサービスの発展にともない、電話というメディアの重要

性が相対的に低下し、それとともに、電話相談の需要が減少してきたのではないかと、思います。それとともに、電話というメディアに対する若い人の抵抗感は高まってきているのかもしれませんが。若い人たちは、知らない番号からかかってきた電話には出ないでしょうし、知らない人に電話をするという機会は、まずなくなってきているように思います。

しかし、人には「他人に声を出して話したい」「他人の声を聴きたい」という原初的な欲求があるようにも思います。このような「声」を通して人と触れ合いたいという欲求は、メール相談では解消されないでしょうし、互いの匿名性を保ちつつ「共にある」ことを感じられる媒体として電話に代わるものはないかもしれません。相談の内容によって、メールが適したものや電話が適したものがあ、その棲み分けが図れるかもしれません。そのような中で、立ち位置を見つけることができれば、電話相談という活動が、これから生き残ることも可能なのではないかと、思います。

2. 若い人はいのちの電話の活動を知らない

そもそも、若い人の中には、いのちの電話という活動を知らない人が増えてきているように思います。東京多摩いのちの電話では、相談員になれるのは23歳以上となっていますが、若い人にこの活動に参加していただくには、中学生、高校生、大学生のうちに、いのちの電話の存在を知り、電話相談そのものはできなくても、地域の人々のいのちを守る活動に実際に携われる機会を作り、将来の相談活動へ参加していただくための素地を作っておく必要があるのではないのでしょうか。

そのためには、いのちの電話の活動を、電話相談だけに留めるのではなく、地域における自死予防活動の一環として、他のボランティア団体と連携するなどして再構築・拡充し、その中に、中学生、高校生、大学生が関われるような活動を取り入れる必要があるでしょう。そうすれば、学生のうちは、そして、社会人になってすぐには、相談活動に係れなかったとしても、長い人生の中で、いつしか機をみて参加してくれることもあるのではないのでしょうか。現在のように、若い人たちが、学生時代に、いのちの電話の活動を知らず、まっ

たく接点がないまま、成人してしまうと、23歳になって参加資格が得られても、その後の人生において、相談活動に参加しようと思う機会は、限りなく少なくなってしまうのではないかと、思います。

3. 心理相談の専門家との乖離

いのちの電話の相談活動は、ボランティアの活動ですが、いわゆる心理相談の専門家との関係についても気になる点があります。現在、心理相談の専門家の資格は、国家資格としての公認心理師が最も一般的なものです。公認心理師になるためには、厚労省に認められた大学の学部と大学院で教育を受け、そこで、教育、医療、司法、産業、福祉の5領域における実習を受ける必要があります。しかし、この中に、電話相談はふくまれておりません。つまり、心理相談の専門職に就こうとしている若い人たちが、電話相談に関心を持つインセンティブはないわけです。地域に居住する人々の命を守る活動であるいのちの電話に対して、心理相談の専門職が関心を持つような構造になっていないわけです。

以上に述べたように、いのちの電話の活動は、電話というメディアが時代遅れになってきたこと、若い人を取り込めないこと、心理相談の専門家を取り込めないことから、世間から忘れられ、見捨てられる危険性が高い組織になっております。このままでは、限界集落のように構成員が減り続け、組織として機能が果たせなくなってしまいます。冒頭に掲げました結集宣言がすばらしいものであっても、時代に合うように、組織を変えていかなければ、その理念を活かすことができなくなってしまふのです。

将来への展望

それでは、どのような組織の変革が必要なのでしょう。以下、思いつくままに記させていただきます。

1. いのちを守る多角的な活動へ

電話相談を中心とした、いのちの電話の活動を、学生などの若い人も取り込んだ「地域に居住する人々のいのちを守る活動」というより広い活動に

拡充していくことを目指すことはできないでしょうか。他のボランティア団体や大学と提携するという形でもよいかもしれません。若年、壮年、老年というすべての世代が関われるような活動に変えていく必要があると思います。

2. 中学校・高校・大学などの教育機関との関係

上記ともかかわりますが、特に、中学校・高校・大学などで学んでいる生徒や学生もかかわれるようなボランティア活動を行えるといいと思います。いのちの大切さを啓発する講演会や実際に学生たちが集まって行える社会貢献活動など、電話相談を核としながらも、地域における、さまざまな社会貢献活動との連携を探りつつ、若い人にいのちの電話の活動を知ってもらい、将来的な参加の芽を育てておくことが重要であると思います。

3. 相談員が自己研鑽に加えて、組織全体の運営への関心を

自己研鑽を深めながら、相談活動を行っていくのが相談員の在り方であるというのは、その通りなのですが、ボランティア組織は、個々の相談員がその組織の運営に関わらなければ、その運営が成り立ちません。一人ひとりが、組織運営に関心を持ちつつ、その組織の変革に力を注いでいただくことが重要かと思えます。現在、研修制度の見直しなど、さまざまな改革が取り組まれています。すべてのことは、このまま組織を見直すことなく、事業を続けていては、10年後には、当組織が亡くなってしまうという危機感から生じております。この危機感を共有し、電話相談の仕事をしつつ、組織の運営や変革に関心を抱いていただくことが必須と思えます。

4. ボランティアとしての自立した運営に基づいた、心理相談の専門家との関係の再構築

前述のように公認心理師資格に必要な実習の5領域は、教育、司法、産業、福祉、医療であり、その中に電話相談はふくまれておりません。私は、このことを知った時、「電話相談というジャンルは取り残されてしまった」と思わざるを得ませんでした。つまり、このような設定のしかたでは心理相談の専門家や専門家になろうとしている学生が電話相談に関心を持つようなインセンティブは働かないのです。

現在、いのちの電話の相談員の研修には、素晴らしい専門家の方が関わってくださっていると思いますが、今後、いのちの電話に積極的にかかわってくださる専門家はどんどん少なくなってくるのではないかと危惧しております。

そこで、現在は、いのちの電話の相談員になるためには誰もが2年近くの養成研修を受ける必要がありますが、心理相談の専門資格を持つ方には、一般的な研修のある部分は免除するなどの配慮も必要かと思えます。心理相談の専門資格を持つ人でも、長い人生の中で、様々な折にボランティアとして電話相談に携わろうと思うこともあると思います。そういう方を、いわゆる「先生」としてではなく「仲間」として、快く迎え入れるシステムも必要ではないか、と思えます。

そして、専門家のアドバイスを受けつつも、基本的には「熟練した相談員の方が、新しい相談員を育てる」というように研修制度の骨格を組みなおす必要があると思います。強いて言えば、「専門家の先生の教えを請う」のではなく、「地域で生きる人々のいのちを守る活動のために、ボランティアである素人が、心理相談の専門家の知を活用する」という意識変革が必要なのではないかと、思えます。主体はあくまでも、一人ひとりのボランティアであり、相談員である皆さんののです。

相談員の皆さんに

地域で生きる人々のいのちを守るという素晴らしい理念を実現するために、時代の変遷とともに、外部環境が変わっていく中で、組織そのものが変わっていく必要があるのではないかと、このことを書かせていただきました。そして、組織を変える核となるのは、ボランティアである相談員お一人おひとりであるということです。そもそも、ボランティア活動は、皆さんが一念発起されて始められた自発的な活動であり、「他人任せ」という言葉とは最も縁遠い活動であったものと思います。それこそ、まさにボランティア（＝自発的な）精神です。しかし、私たちは、誰もが組織の中に属していると、その組織の全体像を把握できず、自分が組織を変える主体であるという意識が薄れ、その中の歯車として埋没してしまうことがあります。大きくは、国や地方公

共団体の選挙で、私たちは、その組織を変える主体であるにもかかわらず、それを実感できず、選挙の投票率も非常に低い。これでは、国や地域はよくなりません。それと同じことが、色々な組織で起こっているようにも思います。どのような組織も人が作っているものですから、一人ひとりが組織運営に主体的にかかわることができるかどうか、その組織が存続し、発展していけるかどうかを決めていくように思います。

東京多摩いのちの電話は会員数200名に満たない小さな組織です。小さいながらも、皆さん、お一人おひとりの思いが、この組織を作り、動かし、尊い命を救っています。私も理事として、皆さんの尊い活動に、いくばくかのお役に立てればと思い、思いつくままのことを書かせていただきました。現実にそぐわないこと、今すぐにはできないことも多々あるかと思いますが、勝手ながら、(相談員ではない)外部からの視点を披露させていただきました。ここに書き記しました一考察が、今後の東京多摩いのちの電話の活動の発展のために、少しでも参考になりましたら幸いです。

この広報紙を手にとってくださいました方々へ

東京多摩いのちの電話の広報紙は4000部ほど発行されているということであり、いのちの電話の会員は200名弱ですから、会員ではない多くの方も読まれていることと思います。どのようなきっかけで手に取られたのかは、人によってさまざまですが、これも何かのご縁かと思えます。東京多摩いのちの電話の結集宣言の言葉「私たちは、自らがよりよく生きるための仕事を果たしつつ、人がよりよく生きることに役立つ時間とことばと、思いをささげます」にもありますように、この活動は地域に住む人のいのちを守るということを核としたものです。今後は、その中心的な理念を守りながら、活動をさらに発展させ、多角化させていくことになっていくでしょう。相談員としてかかわることには時間的な制約があつて難しいという方が、かかわれるような活動についても、検討され、今後、様々なかかわり方が提示されていくことになるのではないかと、思います。現代の日本社会では、「地域社会の崩壊」という言葉に示されているように、人とのつながりが希薄化し、

「他者と共に生きている」という実感が得られにくくなっているようにも思います。「他者とともに生きている」という実感を今一度取り戻す活動の1つとして、いのちの電話の活動を見ていただければ、と思います。そして、いつの日か、この活動に、無理のない形で、より多くの方々がご参加いただけることを願っております。

以上

プロフィール

1995年に国際基督教大学にて博士学位取得後、東京都老人総合研究所研究員を経て、1999年より明星大学に勤務、専任講師、助教授を経て2007年に教授、2016年同大学院人文学研究科長、2020年心理学研究科長、2022年心理学部長。専門領域は、生涯発達心理学・老年心理学、具体的には高齢者の幸福感に影響を及ぼす要因を検討している。

2017年6月より東京多摩いのちの電話理事。



東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2022年9月～2022年12月

4,047回のベル

高齢者は今

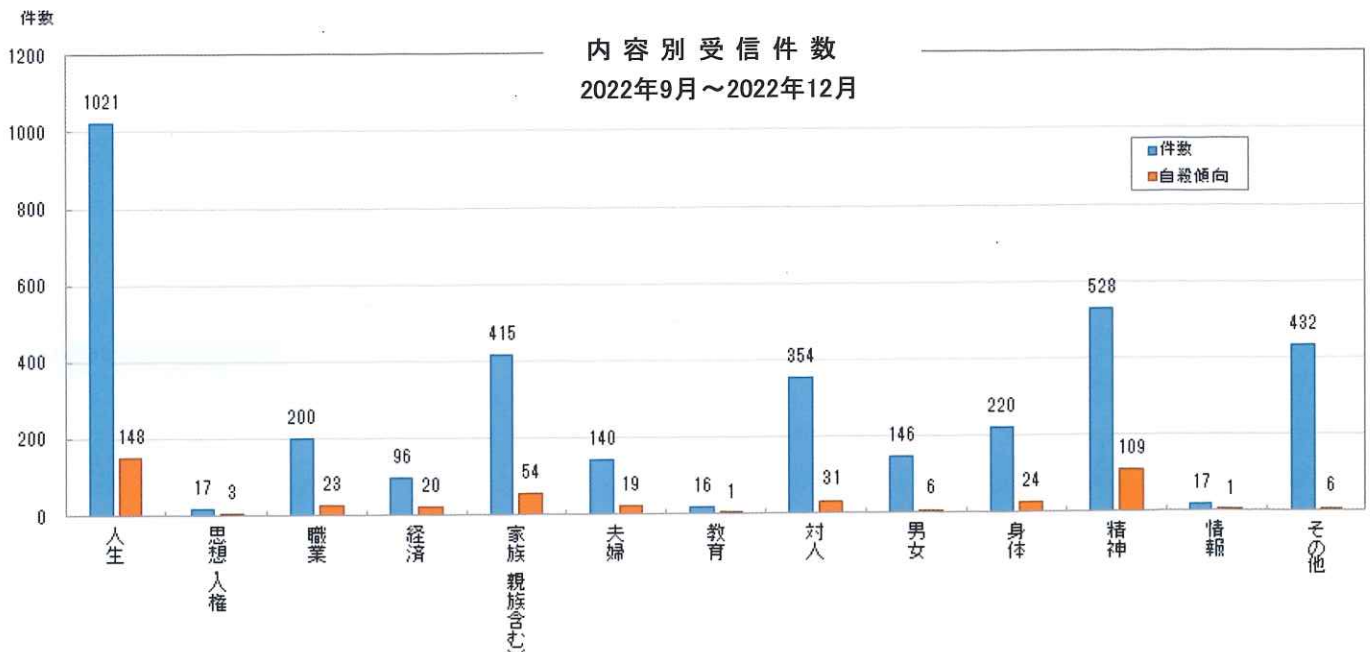
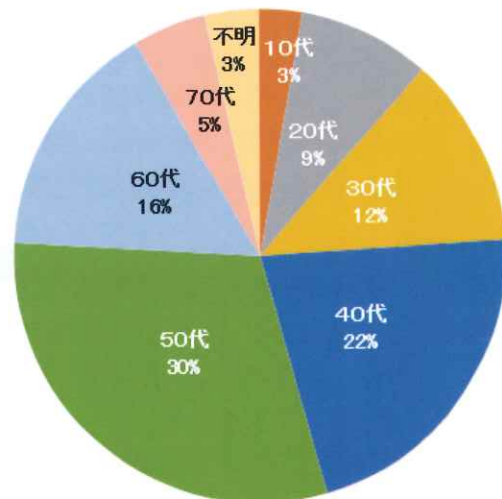
コロナ禍では高齢者施設でクラスター発生、重症者は基礎疾患を持つ高齢者といった言葉をよく耳にしました。日本の人口は2008年の1億2808万人がピークで、昨年7月1日現在では1億2512万5千人と減少しています。65歳以上の高齢者はおよそ29%になり、見渡せばほぼ3人に1人が高齢者という世の中になりました。また、1月20日に昨年の自殺者数（速報値）が2万1584人で、男性では13年ぶりの増加、特に50代が増えていると発表されましたが、実は自殺者の4割近くを60歳以上が占めています。日本の自殺率（人口10万人当たりの自殺者数）は国際的にみて高く、特に女性と高齢者の自殺率が高くなっています。

高齢になれば次第に目も耳も衰え身体も思うように動かせなくなり、今までできていた事、やっていた事等が少しずつできなくなり、人との交流も減って社会との接点も減ってきます。健康への不安や寂しさ、孤独感等何とも言えない気持ちが、膨らんでくるのではないかと思います。さらに追い打ちをかけるように身内や、親しい友人等との別れの体験も増えてきます。このように、年を重ねるといことは喪失体験の連続です。中でも親しい人との別れは深い悲しみを伴い、この世に一人取り残されたような疎外感を感じて、生きていても仕方ないと

いう気持ちになってしまうのではないかと思います。

いのちの電話にも「話し相手がいなくて寂しくてたまらない…」「友達がまた一人亡くなって…」といった電話がかかってきます。哀しみや孤独感は簡単に埋められるものではないが、誰かに聴いてもらいたい、誰か側にいてほしい、誰かとつながってほしいというかけ手の深い思いが、私たち相談員の胸に伝わってきます。年を重ねる事の大変さに思いを馳せながら、私たち相談員はいずれ誰しもが行く道だと思いながら耳を傾けています。

相談の年代別割合



ご寄付ありがとうございます (2022.10.1~2023.1.31) 総額 4,627,121 円

個人・賛助会員

(敬称略・順不同 お名前には正確を期しておりますが、
万が一誤りがありましたら、事務局までご一報ください)

青木正男 阿竹文代 浅井房代 荒川恵津子 栗田広美 安齋瑠美 飯島奉子 飯田勝人 池田サチ江
井坂トキ 去来川信子 石川紀子 石栗秀美 石塚明男 イシワタエイコ 石渡美代子 市江正人
井出典子 伊藤嘉章 上石史子 殖栗信夫 牛山 啓 内田さよ子 内田 隆 打田廸子 江島廣子
江波戸秀夫 笈川光郎 大串國廣 大澤洋子 大場典子 大橋雅子 大山陽子 尾川公子 荻野洋子
小栗勝子 尾上文江 落合文雄 粕谷与一 加藤 純 加藤佑子 門垣芳之 角谷久仁子 金田恵津子
川村源太 北原有機夫 木村悦子 清野富子 許士麗子 久保洋子 久山道子 栗木俊廣 栗木美代子
栗林美保 神戸威行 小勝佐知子 小金井美樹子 腰越玲子 小林裕子 小林道彦 小林由巳
小山君枝 近藤美樹 坂田玲子 佐々木國夫 佐藤文孝・裕子 佐藤裕子 佐藤 誠 塩谷暢生
清水康雄・厚子 清水 容 下村羽妙 庄子隆之 白川真弓 白崎けい子 城石敏恵 杉村祐貴子
鈴木豊子 鈴木奈加子 多賀 努 高井住和 高木敦子 高橋郁夫 高橋 省 高橋千秋 武田美智子
多田俊子 田中佳子 辰元恵子 玉置晶子 千木良美智子 千代窪菜未 土屋衣美 鶴 清忠
鶴田美紀 冨塚康子 中野龍夫 仲矢保子 中山淳子 中山玲子 中村従子 並木信一 新見節子
西岡房子 新国基子 橋本晃一 橋本芳子 馬場 弘 花野知子 濱野喜美江 濱住玲子 半田雅子
比留間悦子 福永径子 麓 元子 古川一仁 古田信子 星野恵美 細田公夫 堀井孝子
益子豊・貞子 松平一美 松沢はるみ 松本明子 三木キヌ子 箕輪育子 三好裕子 村田藤江
村野雅義 村守黎子 森 ポ蘭 森美知子 本橋真弓 本宮美貴子 森田麻里子 森本節子 杉本早美
矢ノ崎明子 藪田久子 山田一能 山田 真 山宮千恵 山宮庸司 山崎美也子 山本英司 横山初子
ヨシダキミコ 吉田由美子 吉野敦子 吉村俊介 吉村美代子 吉原伊津子 米山秋恵 匿名23名

法人・団体・グループ

(株)八洋 カンバーランド長老キリスト教会 国立のぞみ教会 国際ソロプチミスト青梅
カンバーランド長老キリスト教会めぐみ教会 聖霊修道院 東京多摩いのちの電話後援活動の会
多摩友の会 東京八王子ワイズメンズクラブ 日本キリスト教団国分寺教会 日本基督教団狛江教会
日本キリスト教団東久留米教会婦人会 日本基督教団国立教会 日本基督教団八王子教会
日本基督教団ひばりが丘教会 日本基督教団三崎町教会みさき基金代表箕口雄介
日本基督教団四谷新生教会 日本聖公会東京教区 日本聾話学校 ひなぎく幼稚園
ベタニア修道女会ベトレヘム第一修道院 町田福音キリスト教会 みみずくの会
むさしのメンタルクリニック 匿名3件

あなたのあたたかいご支援を

東京多摩いのちの電話の相談活動は寄付でなっています



A. NPO法人東京多摩いのちの電話の賛助会員になってください

①個人会費	年額	3,000円	5,000円	10,000円	50,000円
②法人会費	年額	30,000円	50,000円	100,000円	500,000円

B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 銀行振込 ◎ゆうちょ銀行
ゆうちょ銀行⇒ゆうちょ銀行 (普) 84211031
他金融機関⇒ゆうちょ銀行 店番018 (普) 8421103

◎多摩信用金庫国分寺南口支店 (普) 0259691

郵便振替 00100-7-168778
口座名義 特定非営利活動法人 東京多摩いのちの電話
(トクヒ) トウキョウタマイノチノデンワ

* 銀行振込で領収書が必要な方は事務局までご連絡ください

コロナ禍で出会った本

『ピノ PINO』村上たかし（双葉社 アクションコミックス）

こういう筋立てのSFは映画や小説でよくある。とりたてて目新しくない、悪くないけど、いかんせん画力がなんとも。とは言え、この人情紙風船的近未来AI物語には、この少々おぼつかない絵柄が合っているのかもしれない。ちょっと泣けてきたりします。特にカバー絵は全部読み終わってからもう一度まじまじ見直すと、ちょっと泣ける。（K.S）

『アーモンド』ソン・ウォンピョン 訳：矢島暁子（祥伝社）

アーモンドの形に似た脳の扁桃体が小さく、生まれつき笑わないユンジェは失感情症と診断されます。ユンジェは自分の感情だけでなく、他人の感情もよくわからず、母親は「喜怒哀楽愛悪欲」を必死に教えました。通り魔事件で祖母は殺され、母親は植物状態に。ユンジェは古本屋を再開し、母の友人シム博士の支援を受けます。ユンジェの高校に乱暴なゴニが転校し、暴力を振るっても怖がらないユンジェにゴニは「何も感じられないんだってな、おまえ。」と関心を持ちます。他校のワルとの付き合いをゴニがおもしろそうに話をしても、ユンジェにはおもしろくも楽しくも聞こえず、「じっと聞いてあげること。僕にできるのはそれだけだった。」母親の回復を待つユンジェと小さい頃親にはぐれたゴニの物語。2020年本屋大賞翻訳部門1位を獲得した韓国のヤングアダルト小説です。（M.M）

『漫画サピエンス全史』 ユヴァル・ノア・ハラリ原作・脚本（河出書房新社）

ヒット作「サピエンス全史」を漫画にして脚色したものです。5万年前まではホモ族は少なくとも6種類はいたのに、サピエンスが世界に広がってからはサピエンスのみになってしまいました。石器や火を使い、脳が大きくなり、進化していきました。サピエンスの特徴は、他者と協力しあうのがうまいことです。当たり前にも思いますが、それ以前のホモ族はやっていなかったのです。生存すれすれだったサピエンスが世界を席巻したのです。神話（物語、虚構）を信じるようになったからです。認知革命によって、大きな変化をもたらしたのです。ワクワクする、新たな視点で書かれています。作物を栽培し、文明を創った以降の「文明の正体」編もあります。（K.I）

●支援ボランティアの活動の様子

～東京多摩いのちの電話を支援するボランティアの活動の様子～

【手作りグループ】

年に数回集まって、楽しく手作り品を作って、国立市「くにち秋の市民まつり」やバザーなどで販売し、売上金を寄付をしています。

今回はネクタイを利用してネックレスを作りました。



広告

ジャー・バンファン 二胡コンサート 開催決定

12月2日(土) 宮地楽器大ホール

主催：東京多摩いのちの電話後援活動の会

発行日 2023年 4月 1日
発行人 早借洋一
編集 広報委員会

NPO法人
東京多摩
いのちの電話

事務局 電話 042-328-4441 FAX 042-328-4440

〒185-0012 東京都国分寺本町郵便局留

<https://www.tamainochi.com>