



ひとりで悩まずに
042-327
-4343

毎日10時から21時

第119号 2023年12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 ●

▼ 会社を引退したら何しよう。したいことは沢山ある。今は仕事と家事に追われ、平日は睡眠時間5時間位。もっとゆったり暮らしたい。▼年に一度昔からの仲間と油絵の展覧会を開催しているが、納得いくまで描く時間がない。私の師匠は亡くなってしまったが、新しいアトリエで新しい先生のご教習を受けて、新たな創作にチャレンジしてみたい。▼日本語教師のボランティアをしているが、準備の時間がなく、責任を持って継続的な援助が出来ないのでお休み中。かつて海外で私を支えてくださったボランティアの方々への恩返しのためでやっているのを再開したい。▼子供の頃からクラシックバレエが大好き。もっとレッスンを受け上手に

なって、発表会にも参加してみたい。友達と京都旅行、平日の映画館で割引鑑賞、有名店のランチで優雅にワインを楽しむなんていいなど、空想は広がる。▼でも、いつも何かに追われて小走りの私もいい感じかも、達成感・充実感は何よりの快感、やっぱり今が一番幸せかなと思う今日この頃。(M.S.)



Photo: 今城則子
「稲城市常楽寺にて」

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3火曜日 16:00~18:00

目次

いのちのラジオ2
4,229回のベル6
寄付ありがとうございます7
相談員ボランティア募集中8

対談

東京854くるめら「いのちのラジオ」と 東京多摩いのちの電話

出席者 ●東京854くるめら パーソナリティ 得居泰司氏

トクダタクマ氏

●東京多摩いのちの電話 早借洋一(理事長) 小原彰子(事務局長) 大町恵子(理事)

FMラジオ・TOKYO854くるめらの「情報モーニン! 854」には毎月第3月曜日の朝の8時からの番組に「いのちのラジオ」というコーナーがあります。このコーナーでは、2年間にわたり、東京多摩いのちの電話の理事が交代で「いのち」をテーマに話をしています。東久留米市だけをエリアとした「FMひがしくめ」が2021年7月に小平市と清瀬市にもエリアを拡大してコミュニティFM局「TOKYO854くるめら」になりました。

早借 お二人は「いのちのラジオ」という企画を立ち上げて、「いのち」というテーマで東京多摩いのちの電話とつながってくださっています。その思いをお聞かせください。

得居 発端は私です。

「TOKYO854くるめら」がエリアを広げて地域の情報番組を充実させようとメンバーを一堂に集めたときにトクダタクマさんと出会いました。「トクダタクコンビ」でいきなり月曜朝のトップバッターの帯番組を任せ、「おはよう854」を始めました。

トクダ 今年「情報モーニン! 854」という番組に改編されましたが、局のエリアが3市に広がったところで始まった番組なので、より地域のラジオらしく3市の方により身近な情報を届けたいと考えました。それに月曜日ってちょっと憂鬱だし、得居さんの明るいキャラでなるべく盛り上がる楽しい放送をやろうと思いました。このような感じで・・・

ラジオ音声：ギャハハハ、今日は月曜、月曜日で、あれ、トップバッターがずっこけましたギャハハハ

得居さんは実はまじめな方でなので、ちゃんとニュースも用意しますが、週の最初の番組なので楽しい気持ちになってもらって情報が入っていきやすいようにしているんです。

早借 なるほど。月曜の朝は皆さん楽しい気持ちで始まるということですね。

得居 内容は、曜日毎にパーソナリティの自由に任せられています。もともと僕はJ:COMで情報番組のTVキャスターを35年やっていたので、その延長でラジオでも何かできそうだなと思っていた

ところ、小金井市でゲートキーパー研修というのがあって、行ってみました。それが小原さんとの運命的出会いです。

素人でも自殺は止められる。気づいてあげれば良いとわかって、特別なことでなく誰かとしゃべることで自殺予防になるなら、そういう考え方をもっと普及させれば良いと思いました。

この研修をやっている「東京多摩いのちの電話」という団体は有名人が死んだ時しか取り上げられていない。もったいない。なんとか地域メディアで発信できないか検討してください、とその場で小原さんを追い詰めました(笑)。

トクダ 得居さんからこういうのをやりたいんだと言われて、僕も面白いと思いました。

得居 演劇作家のトクダさんなら感性があるから絶対にわかると思っていました。

最初から言ってたね、「いのちの電話」のパクリで「いのちのラジオ」でいこうって。

早借 それが2021年の秋ですね。どうしてゲートキーパー研修に行かれたのですか？

得居 「趣味」ですね。僕は応急手当指導員のインストラクターで消防団もやっていますし、以前からマインドの問題には敏感でした。東京学芸大学主催の精神病理ゼミに4、5年在籍していたこともあって、心のことは大切だと思っていました。地域に関心があるのは人とのコミュニケーションが大事でふれあい宝物だからです。

ちょうど何か新しいものをやりたいと思っていたので、すぐに始めました。

トクダ 7月にコンビで番組を始めて、10月くらいにはもう「いのちのラジオ」をスタートさせました。

得居 ラジオでは相談を受ける側のゆとりのある

姿勢を普及したいと考えていて、何もリアクションのないサイレントリスナーに「聴いていてくれよ」という思いでいつもやっています。

この企画に賛同してコーナーのタイトルを作ってくれたのがアーティストのAKIRA WILSONさんです。短いフレーズの中に込められた“誰かに届け”という思い。泣けました。

「いのちのラジオ」

♪ 振り向けば
きみはひとりじゃない
明日へとつなげよう
いのちのラジオ ♪

AKIRA WILSON
(バンド名 HARISS で
下北沢を中心に活躍中)



トクダ 歌詞の内容がとても合っていて心地よく、導入にこれを聞いてからお話に行くのが流れとしてすばらしい。インストメンタル（歌が入っていない楽器だけの演奏）も心地いいリズムでBGMとしてお話をのせるのにぴったりです。

小原 AKIRA WILSONさんからメッセージをいただいています。

「自分の思いや気持ちの押し売りにならないように、ということに気をつけました。頑張ろう、という言葉さえ重く感じられたりします。寄り添うとはどういうことか、だけを考えて作りました！」私たちの活動と同じような気持ちなのだなと、とてもうれしく思います。

得居 回を重ねてきたら、リスナーから「あの言葉は大事だった」と言葉をキャッチした投書がくるようになりました。

トクダ 「いのち」に関して特別実体験のない人や周りにそういう方がいない人でも、このラジオから新たに心に入ってきたことがコメントからわかります。感覚や感情、皆さんが伝えるメッセージの中の単語、それが入っていったというのは、その人の人生の何かが変わったということなんだと、ラジオをやっていてよかったと思います。

小原 私たちにとってもラジオというメディアに乗せていただいたのは大きなことで、たくさんの人に私たちの話を届けていただきました。

トクダ 僕は小劇場をやっています。台詞や動きのひとつだけでも、お客さんの人生の中でその人の考え方を構築するきっかけになればいいと思っています。それがまさに今回、ラジオを通してで

きました。未来につらい気持ちの人と出会った時にかかる言葉、ひとつの足掛かりを手に入れたということが今回のメッセージでわかって、うれしかったです。

小原 種をまいているような感じですか？

トクダ そうです。いつ発芽するかわからないけれど、種とは巡り合っておかなければならない。

「いのちのラジオ」は考え方のマインドを作ってもらうのにとっても有益なきっかけが種としてたくさん散らばっているし、ラジオはその狭さがちょうどいい媒体です。

ラジオ音声

得居 さまざまな人の苦しみや悩みを受け止めている「東京多摩いのちの電話」のご協力を得てこのコーナーを第3月曜日、月1度お送りしています。今日は理事のTさんにご出演いただいています。Tさん、お元気ですか？

T 元気です。

得居 今日は世界食糧デーということでいろいろな皆さんに食べ物に関する話題をふっているんですが、Tさんは小腹がすいたときに決まって口にするものってありますか？

T いや……そうですね……コロッケを…

得居 おいしいですね。こういったものは生きていないと味わえないですね。

トクダ 得居さんは予定にないことを出演者に聞くんですよ。Tさん、困ってましたね。

得居 でも打ち明けましたよね、コロッケだって（笑）。最初にワッとやると緊張が取れるんです。「いのち」を語れば「死」は当然話題として出てきます。月曜朝一からそういうのはどうなんだと思いましたが、出さなければウソになります。だから最初でできるだけ崩しておいて、ちょうど居酒屋の小さいテーブルを囲んでいるような距離感を意識してやっています。

それに僕が暴走してもトクダさんがちゃんと戻してくれるんで。

早借 毎回テーマはこれでいいのかと心配になります。

得居 テーマは登場する理事の方によってそれぞれ異なっていますが、違うアプローチでも必ず「いのち」という同じところへ到達しています。

トクダ ご飯に例えると、ふだんから考えていることが白米で、アプローチの違いをおかずにしてラジオというレストランで食べている感じ。芯の「いのち」からはそれません。

得居 理事のどなたも、もうちょっと生きてみた

ら、もうちょっと自分に時間稼ぎしてあげたらというようなマインドを持っていて、それぞれの経験則や関心事からその方にしかできないアプローチでそれを伝えようとしていますね。

早借 ラジオの向こうには一人で悩んでいる方もいるでしょうが、自分だけじゃない、それを分かり合おうということを伝えたいと思います。

得居 もっと日常的に死とか絶望とか語り合えるといいですね。その気持ちは特別なことではなくて誰にでもあることをわかってもらいたいです。

得居 20年ほど前ですが精神病理のゼミ仲間が自殺してしまいました。社会人になってから少し付き合いがあって、とても残念でした。ゼミでは対象喪失（自分にとって大切な人を失う体験）を研究発表し、悲哀の限度を超えるとどうなっていくのかというのを能面や涅槃図で解説しました。悲しみの表現のプロセスですね。トクダさんの演劇もそうですね。

トクダ 「みんな友だち」という芝居を創りました。カフェバーを開いた女の子のお話で、お客さんがみんな友達になってカフェバーはみんなの居場所になっていくんですが、話の冒頭で彼女は余命宣告をされてしまいます。余命を告げられたときどういう感情になっていくのか。彼女は友だちだと思っていた人に自分が余命を告げられたことを言えないんです。言ったがために今の友だち関係からかわいそうと遠慮される関係になってしまう不安に耐えられないからです。

カミングアウトしたときに「そうなんだ…」というひと言に心が離れてしまったと感じてショックを受ける。そこから自分の人生最期の時に向かってどう友だちとしてどう歩み寄るかというお話です。

早借 このような病気といのちのテーマに問題意識をお持ちなのですか？

トクダ 僕自身が先天性心疾患を持っています。普通の学校には行けましたが、病気があると言ったことで友だちと距離ができてしまうことがあって寂しい思いをしました。また昨年には胃ガンになりました。運よく手術で取れたのですが、ガンという単語は重たいものでした。先ず、親になんて言おうかと考えました。ずっと病気で心配をかけて、やっと独り立ちしたと思ったらガンだなんて、親はショックを受けてガクッリ落ち込んでしまわないかと怖かったです。

次には劇団員にどう言おうか、と考えました。「こわっちゃん家」の13年来の仲間は、心臓病の話もしてある家族のような間柄ですが、どう

関係が変わるかなど。やっぱりみんな一時はガクッとなっていました。でも、僕が明るく大丈夫だよと言うのでわかってくれました。

カミングアウトは相手の心を考えてしまってきついですね。ほんとうに望むことは相手に明るい気持ちでいてもらえることなので、どう考えどう話したら救われるかというようなことを物語の中で伝えなかったのです。

「いのちのラジオ」の中で“傾聴”という言葉が何度も出てきました。この言葉は相手が何を考えているのかと相手の心の内にきちんと耳を傾けることだとわかって、感動しました。

得居 ある時“傾聴”という言葉にすごくリアクションしていたね。

トクダ それまで出会ったことのない言葉でした。演劇では空気感や目線でお客さんとのある種の対話をしています。僕は小劇場の会話劇を通してお客さんに今聞いている言葉を聴き取って感じてもらいたい。言った言葉の理解ではなく、その心を感じ取ってもらいたいと思っているので、「傾聴」は僕にとって“雷”でした。

早借 お芝居も、相手の言葉や仕草によって受け手の芝居が変わっていく。人と人との関係で、お芝居と傾聴は共通しているところがありますね。

トクダ よく似ていますね。

引きこもりだった人の面倒をみていたことがあります。食糧を持っていっても部屋から出てきてくれないんです。それでもドア越しに話しかけ続けて、返事はないけれどしゃべり続けていたら、2ヶ月くらいで返事をしてくれるようになり、また2ヶ月くらいたったら部屋から出てきてくれました。僕はほんとうにやさしいものにアプローチするお芝居を作りたくて、それには相手から出てくる言葉がとても大事です。声や音に出ない扉の向こうのかすかな気配や身じろぎのようなもので相手が何を考えているのか、何を感じているのかを想像し続けてきたので、それが僕の会話であり傾聴だったと思います。

大事なことは、ドアをたたき続けることです。こちらの考えを押しつけるのではなく、相手が考えていることを考えてたたき続けたらいつかわかる。たたき続けていたら出てきてくれてうれしかった。出てきてくれたことよりも、独りよがりの間違えたアプローチではなかったことをよかったと思いました。

大町 メッセージを出し続けること、そしてお相手を待つことをとても大切にされていると感じました。

トクダ そうなんです。中学校でいつも一番後ろ

の一人席にポツンと座りたがる子がいました。決まったメンバーで班を作ってその子のそばに座り、いつも話しかけ続けました。その子の卒業文集に「班のみんなが話しかけてくれたことが心の支えだった」と書いてあったのを見て、すごくうれしかった。その子が高1のときに死にたいと言っていなくなってしまったんです。僕は「君が死んだら僕は自分の小指を折ります。友だちの小指がなくなるのがいやだったら連絡をください」とメールを送りました。そうしたら電話がきましたよ。「小指折ってないよね？」って。これがノックし続けた原体験だったかもしれません。

でも、やはり親ですね。母の人生の大半は僕のことになってしまい……。僕の健康のことをずっと一番に心配してくれた。これもドアをたたき続けてくれたということですね。

早借 トクダさんのにじみ出るやさしさや見えないうつさ・悲しみに向けるまなざしは、お母様のやさしさから出てくるものだったんですね。

トクダ氏は主宰する劇団「こわっばちゃん家」で「きき手の不器用」という劇を6月に下北沢で上演悩む人の電話相談を受ける架空の団



体を舞台に、それまで耳にしたことのない言葉や考えに出会ったときに人はどんな気持ちになりどうなっていくのかというテーマをなげかけました。DVDが2024年初めに完成予定です。

早借 「きき手の不器用」を拝見させていただきました。まず、若い世代の方々が電話相談をテーマにした対話劇を創るということに、新鮮な驚きを感じました。お尋ねしたいことがあります。きき手が“傷つく”という言葉がありました。それはどういう思いからでしょうか。また、クライマックスでは、相談を受けていた方が傾聴の後、相談者であるラジオ局の女性に自分の思いをぶつけるように返していました。どのようなことを伝えたかったのでしょうか？

トクダ きき手、つまり話をきく人というのは器用な方がいいのでしょうか。でも、そういう人にも不器用な部分があって、つらい話などをきくときなどそれぞれキャパシティがあると思うのですが、狭いと発散することもできなくなってしまうことがあるかもしれないと思います。

主人公のきき手は人を救ってあげたいと思っていて、つらい話をきくことが大事で大切なことだったけれど、子どもを持ちたいと考えたとき、人生の中の大事なことや大切なことがひっくり返って

しまった。大切な子どもをしっかりと産みたい、だから自分の身体も大事だ、と。するとだんだんとつらい相談にはスキルでしか対応できなくなっていったんです。そしてキャパシティが狭くなったことにショックを受けた。一方のラジオ局の女性も、番組の中で電話にスキルで応じることはできても心からの言葉が作れない。その場面では同じキャパシティの狭まり方をした2人が対話をしています。傾聴することでお互いにシンパシィとリスペクトを感じた2人は「そういうことあるよね、わかる」という心の対話をし、自分と相手は同じなんだと思ったところでキャパシティが解放されていく様子を表現しています。

早借 なるほど、よくわかりました。こうしたご縁をいただいて私たちもとても力をいただいています。これからも協力して「いのち」の課題に取り組んでいければと思います。どうかよろしく願います。（2023年10月16日）

プロフィール

得居 泰司 (YASUSHI TOKUI)

1958年東京生まれ。小3の時父の仕事で渡米、帰国後は両親の勧めで調布アメリカンスクールインジャパン入学。上智大学比較文化学部、同大学法学部卒業。

デザイン・コーディネーター／外資系銀行／JICA通訳／税務大学校英語講師等を経て、1989年、J：COM前身のケーブル局に入社。以来番組キャスターとして地域番組、選挙特番出演。制作ディレクターとしても番組制作や取材多数従事。1991年以来4時間生特番「くらやみ祭生中継」30年以上実況担当中。2021年以来コミュニティFM「TOKYO854くるめらのパーソナリティ」でも出演中。防災士。



トクダタクマ (TAKUMA TOKUDA)

劇団「こわっばちゃん家」主宰。小劇場演劇家として脚本、演出、俳優、演技講師を主に活動中。



<インフォメーション>

劇団「こわっばちゃん家」ホームページ

<https://co-wappa.jimdofree.com/>



TOKYO854くるめラ ホームページ

TOKYO854くるめラ - HOME - TOKYO854くるめラ

東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2023年5月～2023年8月

4,229回のベル

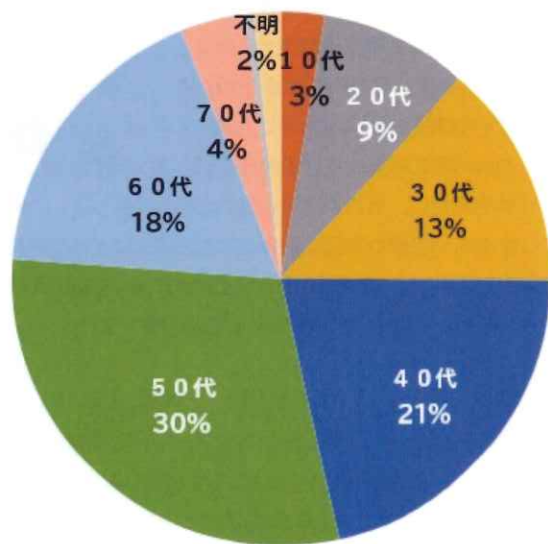
●コロナ禍を経て●

新型コロナウイルスが「5類」感染症となり、4年ぶりに猛暑の中、各地で花火大会や盆踊りが開催されて賑わい、やっと忘れかけていたコロナ前の日常生活が戻ってきました。しかし、通勤電車の混み具合など、身の回りで様々な小さな変化を感じています。皆様はいかがでしょうか？

10月3日に文部科学省が発表した「令和4年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」で、昨年度の小中学校の不登校者数が約30万人、前年度より5万人以上増加し、10年連続の増加で過去最多となったことがわかりました。小中高などで認定したいじめ件数も、68万件超で過去最多となっています。コロナの影響を受けてない19年度の小中学校の不登校者数は、約18万人で、いじめ件数は約61万件でした。コロナを挟んで不登校者数が驚くほど増えています。また、とても悲しくて残念なことですが、小中高生の自殺者数も317人から514人となり過去最多となっています。コロナの影響が長引いて、人間関係や生活環境が変化したことが、ストレスを抱える子供たちに、大きな影響を与えたのではないかと思います。大人たちもストレスを背負い、日々消耗しながらゆとりのない日常生活を送っているのではないのでしょうか。

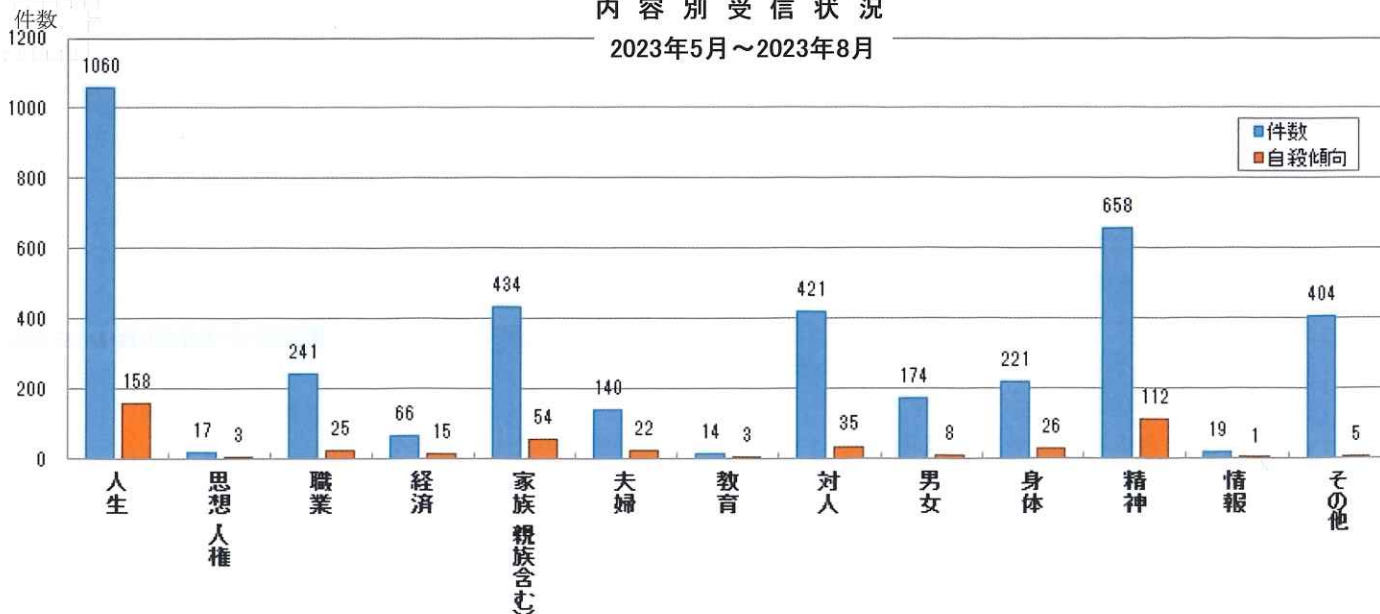
いのちの電話にも「なんか疲れた…」「ため息しか出ない…」といった電話がかかってくる。電話を取ると、かけ手はとても疲れた声で、深いため息をつきながら話し始めます。様々な要因が複雑に重なり、とても自分の力だけでは容易には解決のつかない問題を抱えて、苦悩し、悪戦苦闘しながらも日々暮らしている姿が浮かび上がってきます。いのちの電話でしかこぼせないというかけ手に、私たち相談員は、かけ手の気持ちが少しでも軽くなることを願いながら耳を傾けています。

相談の年代別割合



内容別受信状況

2023年5月～2023年8月



ご寄付ありがとうございます (2023.6.1~2023.9.30) **総額 1,175,213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)

相原礼子 青木一穂 秋田幸子 天野明子 五十嵐秀子 伊佐節子 井坂トキ 石川紀子 石塚明男
去来川信子 磯部明子 殖粟信夫 打田迪子 江頭美子 江島廣子 江波戸秀夫 大川博之
大山陽子 落合文雄 尾上文江 小栗勝子 加賀野井秀一 門垣芳之 角谷久仁子 岸野和夫
北原久美子 北原有機夫 北見里花 許士麗子 楠久美子 久保洋子 栗木俊廣 小池香る子
小勝佐知子 小林永子 小林幸子 小林裕子 小山君枝 佐々木文子 佐藤智子 佐野慎子
柴田平三郎 清水康雄 庄司隆之 白川真弓 菅谷明子 杉木早美 鈴木莊太郎 鈴木洋子 須山弘子
清野富子 瀬崎真津子 台とみ子 高井住和 高木敦子 瀧口淳子 塚川博子 塚元実穂子
鶴田美紀 富塚康子 中野龍夫 七星妙 西岡房子 新国基子 橋渡志保子 橋本晃一 橋本優子
林道子 ヒグチショウイチ 藤本祐子 藤本義明 古畑美代子 堀井孝子 前田知恵子 増田好宏
松沢はるみ 松平一美 松平信人 松永初音 松村厚子 箕輪育子 向井叔 村田藤江 村野雅義
村守黎子 本橋真弓 森美知子 森ポラン 八田部節子 山口直樹 山崎美也子 山下栄美 山田一能
山宮千恵 山宮庸司 吉岡陽子 吉田司 吉野敦子 吉村俊介・美代子
匿名20件

法人・団体・グループ

(有)オオシモ 後援活動の会 支援ボランティアの会
支援ボランティアの会 手作りの会 ダイナックス
たわわの会 三崎町教会みさき基金 匿名2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

第39期電話相談員ボランティア養成研修 募集中 いっしょに活動しませんか？

研修期間 2024年4月～2025年2月（前期・後期の2期に分かれます）
講義、体験学習（グループ演習、ロールプレイなど）
月2～3回、2～3時間程度 原則土曜日午後
応募受付 2024年2月16日（金）まで
定員 25名程度
研修は有料です。

問い合わせ NPO法人東京多摩いのちの電話 事務局(042-328-4441) まで

活動を支援するボランティアグループ活動報告

「第12期生 支援ボランティア講座」開催
支援ボランティアの会主催
9月9日（土）日本キリスト教
団国分寺教会丘の上ホールで
開催されました。数名の
方が新たに支援ボラン
ティア登録をしてくだ
さいました。



*118号の支援ボラン
ティア講座開講のお知らせで、
会場と終了時間に誤りがあ
りました。お詫びいたします。

第12回 柳家三三 落語会
2024年 4月10日（水）
14：00開演
小金井 宮地楽器ホール 大ホール
木戸銭 2,500円（全席指定）
2月26日（月）発売開始

広告

● 「2022年度 事業報告」の「ご寄付・団体」でお名前に誤り
がありました。お詫びして次の通り訂正いたします。

誤 雙葉学園高校第16回バザー委員会
正 雙葉高校16回卒バザー委員会

● 「2022年度 事業報告」の「顧問」で武蔵村山市の欄に前
市長のお名前が掲載されていました。お詫びいたします。

毎年、東京都国立市の
大学通りで行われている
「天下市」に参加しました。
たくさんの方に、私たちの活動を
知っていただくことが
できました。



発行日 2023年 12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>