



# 埼玉いのちの電話

発行人：小川 瑞穂 編集：広報委員会  
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話  
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号  
電話：048-645-4322  
FAX：048-645-4355  
<http://www.sainet.or.jp/~sai-id/>

## 相談電話

**048-645-4343** (24時間365日)

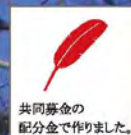
**048-640-6400** こどもライン

(金・土 15:00~21:30 18歳まで)

**0120-738-556** (毎月10日24時間)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

ひとりぼっちで悩まずに…



言葉出ず

必死で握る

受話器かな

相談員川柳

長電話

夫ともこのくらい

話せたら

## CONTENTS

自分なりに納得した人生を送りたい  
私のボランティア

23期生認定式

2012年の受信電話から

— 独居と同居 —

25期生

## 相談員募集

応募資格 25歳以上の男女 (2014.4.1 現在)

お問合わせ 埼玉いのちの電話 事務局

TEL 048-645-4322 (月~土 10:00~17:00)

\* 説明会日程は 8 頁をご覧ください



# 自分なりに納得した人生を送りたい

やどかりの里 常務理事 増田 一世氏 / メンバー 白井 崇起氏

やどかりの里は、精神障害のある人たちが地域の中でいきいきと暮らすこと、働くことを目的に設立された民間の公益法人です。現在さいたま市内に、住む場所・憩う場所・働く場所を点在させ、障害のある人も安心して暮らせる街づくりに向けて活動しています。

やどかりの里では施設利用者をメンバーと呼びます。やどかりの里常務理事の増田一世さん、メンバーの白井崇起さんに講座をお願いしました。増田さんは『精神障害のある人と共に生きる』をテーマにし、また白井さんは『自分なりに納得した人生を送りたい』と題してご自身の病気のこと、そして回復のことを話されました。白井さんのお話を広報委員会において編集したものを掲載します。

## 高校生で対人恐怖症に

私は高校1年生のときに対人恐怖症を発症しました。学校へ通うことが毎日辛かったことを覚えています。授業中も休み時間中もいつも誰かに注目されているのではないかと感じて常に緊張し、授業に全く集中できず、時計ばかり見て「今1分経った」「5分経った」と授業が終わることばかり考えていました。2年生の5月に学校に行くことができなくなりました。学校にいて辛い思いをする夢を見て、一晩中眠れないこともありました。

対人恐怖症を自分で何とかしたいという思いもあって心理学科を受験したのですが合格できませんでした。翌年、大学の哲学科に進みました。大学ではそれまでの自分では考えられないくらいに友達ができ、アルバイトも初めて経験して、仲間と飲みに行ったりもしました。本当は人と関わりたかったのだと思いますが、それでも一人であるほうがやはり楽でした。仲良くなればなるほど緊張感が高まりました。

アルバイト先で仕事ぶりが認められ、一つの部門を任されたりして大学に行く以外はほぼアルバイトの生活でした。高校時代からずっと苦しんでいたのですが、この頃は一時的にかなり元気になり、ずっと死にたい

と思っていたのに、「死にたいなんて恥ずかしい」と思いました。

## 統合失調症の発症

もう一つの別のアルバイトを始めた頃から少しずつ調子を崩していきました。幻聴が始まりました。当時は幻聴とは思わず、本当に自分のことを悪く言っていると思ってかなり苦しみました。大学、電車内、喫茶店、行くところ行くところで幻聴が起こるようになり人目を異常に気にするようになりました。働くことが恐くなり、自分には仕事をする能力がないという思いに苛まれました。幻聴を本当の声だと思っていたため、アルバイトはどうしても長続きしませんでした。

大学では学芸員の資格を取る勉強をしていましたが就職はできませんでした。就職活動をすることもなくなり、大学卒業後に精神科を受診しました。幻聴に加えて自分には仕事ができないという自信のなさのため、働く意欲が失われていてアルバイトはやはり長く続きませんでした。幻聴が24時間止まらなくなりました。統合失調症を発症しました。

少し落ち着いてきてから病院のデイケアに数年、その後は作業所に1年通いました。友達もいて孤立することはないのですが、この頃から「自分は人に嫌われている」という確信に近い思い込みに悩まされました。デイケアと作業所に通うことにはかなりの苦痛が伴いましたが、辛い思いをしながらも数年間頑張って通い続けたことはよかったと思います。

## 郵便局のアルバイト

32歳で始めた郵便局のアルバイトは、統合失調症を発症して初めてのアルバイトでした。面接のときからすでにしどろもどろでしたから採用通知の電話には驚



医療法人社団 群羊会  
http://minamifukuin.org

耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 南福音診療所  
TEL048(592)2862 TEL048(591)7191

きました。

いざアルバイトを始めてみると、初日から幻聴が起こり、不安で不安で、昼休憩に外に出たときはもう帰りたくて仕方ありませんでした。配達先で怒ったような声が聞こえ、私は配達を間違えたのだと思って不安になっていました。部署の課長から「長期でやらないか」と誘われ、私はバイクに乗れないと伝えると「車はどうだ」と言ってくれました。自分で思っているより見てくれている人はいるんだと思い、うれしくなりました。

### やどかり情報館に就職して

その後3年間また仕事をしなくなりました。「働かなくてはいけない」「働きたくない」という気持ちの間で身動きがとれなくなり、追い詰められていきました。一般企業にいきなり勤めることは当時の私にはとてもハードルが高くて、どうしても一歩踏み出せなかったのです。やどかり情報館という福祉の場であるならサポートを受けながら働けるのではないかと考えて働き始めました。

今、やどかり情報館では編集部に所属し、校正やリライト、会議録の作成などをしています。最初はとても不安でした。ミスをしたと思ったときは、やっぱり自分は無能なのだと思って悩んでいました。幻聴が聞こえたり被害感に襲われたりしたこともあります。

でも今までの仕事の中では一番長く勤めています。4年目になります。なぜ長く勤められているのかというと、まず病気を隠さない人間関係が持てたこと、体調に合わせて働けること、体調が悪いときは休ませてもらえること、それから、いきなり多くのことを求められるのではなく、少しずつ少しずつ仕事をさせてもらえることが大きいと思います。電話対応は2年待ってもらいました。



### 回復に向かって

体調も安定してきています。ここに至るまで大学を卒業してから10年以上かかりましたが、確実に大きく変わってきていることを感じています。行動するという経験の積み重ねが病気の回復には大きな要素だと思います。

今年に入ってから少し体調を崩しました。1週間ほど休ませてもらい、その頃から自分の障害の受容ということについて考えていくようになりました。どのように考えれば少しでも楽になれるのかということについて模索しています。

悩んでいたことの一つに「精神障害のある自分は健全者のようには働けない」ということがあります。自分は障害者だから人に助けてもらわないと生きていけない弱い存在なんだと思うと、それまで少しずつ積み上げてきた自信が失われてしまうような気がしました。

今私は39歳です。世間では精神的にも経済的にも自立していてもおかしくない年齢です。私はいまだに親に援助されなければ生活していくこともできず、この年齢になっても一人前として見られないことに対して悩んでいたのだと思います。

でも、いろいろ模索する中で、自分の過去と比べてみるということをしてみました。病気が一番ひどかったときに比べれば、どれだけ多くのことができるようになってるか、どれだけ成長しているかを感じることができて、少し楽になれたような気がします。もっと自分を評価できるような物差しを持っていていいのではないかと考えるようになりました。もう一つ、人からどう見られているかということばかりを気にし過ぎていたという思いもあります。自分が今どうしたいのか、どうなりたいのかという思いも大事なのではないかと感じています。もっと人生を楽しんでもいいのではないかと、最近よく考えます。

今もまだ回復の途上にあると思います。無理し過ぎないようにするというのを大切にしながら、少しずつ螺旋階段を上っていくように成長していきたいと思っています。

## 私のボランティア

### 相談員 W さん

#### ■ 自分を見つめた時期

高校までは友達づくりに苦労することはなかったのに、大学時代に同じ学科の友達がなかなか出来ず思い悩んだことがあります。実は、入学間もない頃にクラスで行われたハイキングに参加しなかったことが影響していたのです。クラスの仲間はそこで親しくなっていました。しかし、そんなこととはつゆ知らず、自分の性格に何か問題があるのかと考え、自分自身を見つめていきました。本をたくさん読んだり宗教に関心を持ったりし、「自分は何をするために生まれたんだろう」ということを考えました。その時に出した答えは、「大きなことは出来なくても、自分を頼りにしている誰かのために何か出来るんじゃないか。それが、人生の役割のひとつじゃないか」ということでした。そういうこともあって、学生時代からボランティアには関心がありました。

#### ■ アメリカでの体験

社会人になってから、仕事で家族と一緒に渡米したことがあります。アメリカはボランティア活動が盛んで、市民生活の中に自然に根付いていました。それは本当に驚きでした。新天地に移住してきたアメリカの人々は、皆で支え合わなければ生きていけなかった現実があり、そんな中でボランティアが必要だったという歴史的事情を教えてくださいました。

アメリカには、英語を教えてくれるリテラシーボランティアがあり、私も妻も2年間お世話になりました。言葉だけではなく、アメリカの習慣や考え方を教わり、日常生活の相談相手にもなってもらいました。異国での心細い生活の中で非常に嬉しかったことを覚えています。帰国して、日本に留学している中国の人たちに日本語を教えるボランティアをしました。私に英語を教えてくれた方は3年後に亡くなりました。今度は私がボランティア活動を通して誰かを支えることで、その方への感謝の気持ちを返しているのかなと思っています。

埼玉いのちの電話の相談員は全員ボランティアです。自らの意思で応募し、活動を通して社会と繋がり、協力しあう仲間たちと繋がっています。電話をかけてもらえる方たちと同じように、悩んだり迷ったりしながら活動を続けている相談員の思いを紹介します。

#### ■ 病のあとに

帰国後は朗読ボランティア、日本語ボランティアなどしていましたが、それから1年後に胃がんになり、手術入院と療養のため2ヶ月ほど休みました。復帰してしばらくすると、徐々に心の中に変化が起きたのです。一番感じたことは、「時間は有限だ」ということでした。「今できることが、将来できるとは限らない」と実感するようになり、今やりたいことは今やらないと…という気持ちが湧き出てきたのです。

そんな時に、新聞で「いのちの電話」の募集記事を見ました。それまでは同じ記事を目にしても、時間が取れないと思いあきらめていました。この時はやりたい気持ちが強く、今やらないと一生できないと思いました。一番不安だったのは、当時は仕事がとても忙しく残業も多かったので、両立できるかということでした。やってみると何とかなるものです。研修は、それまで気づいていなかった自分や弱い自分が見えたりして、しんどいこともありましたが、自分自身を知る良い経験だったと思います。

#### ■ 仕事と家族とボランティアと

会社勤めをしていると、仕事とボランティアの両立の難しさを感じる時があります。しかし、ボランティア活動で学ぶことは多く、それが仕事にも役立っていると感じています。また、仕事で学んだことがボランティア活動で役立っているのも実感します。そういう意味では、働きながらボランティア活動をするのが当たり前である社会であってほしいと願っています。

また、ボランティア活動をするにあたっては、家族の協力無しには出来ません。妻からは「人の話を聴く前に、私の話を聴いてよ」と言われます。そんなふうに、時々耳の痛いことを言いながら、私のやっていることを認めてくれているように感じています。もしかしたら、諦めているのかもしれない。諦めてくれていることに感謝でしょうか。(笑)

—(談)—

あいおいニッセイ同和損保

MS&AD INSURANCE GROUP



<http://www.aioinissaydowa.co.jp/>

## あいおいニッセイ同和損害保険

埼玉本部

〒338-8557

さいたま市中央区上落合 1-12-16 TEL: 048-855-5971



## ● 相談員 23 期生認定式



好天に恵まれた9月29日(日)午後1時半から、さいたま新都心のWith You さいたままで認定式が開催されました。23期生20名、一人ひとりに小川理事長から認定書が授与されました。

授与後、小川理事長は挨拶の中で好きなラグビーになぞらえて、「ラグビーは後ろにしかボールを渡せない。次の世代にボールを移す。いのちの電話はいろいろな電話を受けるが、それを次の世代につないで欲しい。自分が得た知識や経験を、次の世代の人にボールを渡すのと同じように、次の人たちに繋いでほしい。また、元気で活動して頂くと共に、一日も長くこの活動を続けて欲しい」と、23期生に向けてエールを送りました。

## ● 10年・20年継続 感謝状授与式

認定式に引き続き、いのちの電話のボランティア活動に10年20年継続して関わってきた相談員の皆さんと、20年継続研修リーダーへ、小川理事長から感謝状の授与が行われました。



## ● 祝う会

認定式の後、「祝う会」が開かれました。1年先輩にあたる22期生の相談員が中心になって企画し、今年も多くの相談員仲間の協力を得て心温まる歓迎会になりました。

祝う会の中で、今年6月に就任された利根忠博後援会会長から、23期生と10年20年継続者へご祝辞をいただきました。



## ● 相談員のリフレッシュのための「特別研修」

今年の特別研修は「エンカウンター」と「アサーション」を行いました。

武蔵嵐山の国立女性教育会館で9月14～15日に実施した「エンカウンター」は、田中邦子氏をファシリテーターに迎え、参加者は互いを信頼し自分を見つめなおす深い時間を体験しました。

「アサーション」は、埼玉大学教授の沢崎俊之氏を講師にお願いし、8月27日と9月10日の2回実施しました。自分から人に働きかける言動や、人に対応する言動などのチェックリストで自分自身の行動を振り返りました。「私もOK、あなたもOK」のアサーティブな行動はなかなか難しい事ですが、日常の言動に様々な示唆をいただきました。

ずっと、安心する  
笑顔の家づくり

Smile

Happy

ずっと自慢の家でありたい。

注 完全フル装備の家

富士住建

本社  
〒362-0021 埼玉県上尾市原市1352-1  
TEL.048-778-3310 FAX.048-778-3313  
<http://www.fujijuken.co.jp/>

# 2012年の受信電話から



## — 独居 と 同居 —

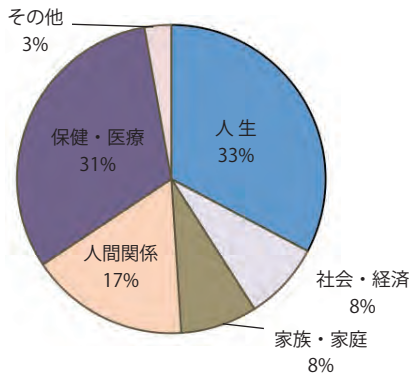
埼玉のこの電話には、2012年の1年間で約29,000件の相談電話が寄せられました。

電話をかけてきた人を、一人暮らし「独居」、家族と共に暮らしている「同居」、どちらか不明の3つに分けてみると、約半数が同居で独居と不明がそれぞれ4分の1ずつでした。

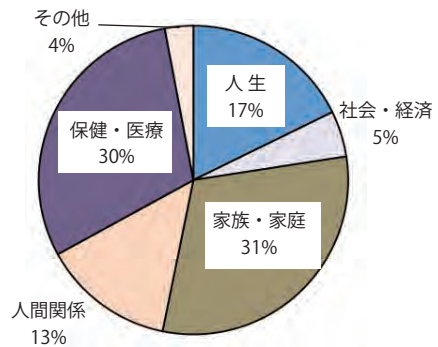
独居の人の相談内容としては、生き方や人生の悩み・孤独などを訴える「人生」と「保健・医療」が多くなっています。特に「家族・家庭」に関わる電話は、同居の場合が一人暮らしより4倍近い割合になっています。これは男女ともに言えることです。家族・家庭の問題は、それだけ人々にとって重要な問題だと言えます。

また60代以上では、独居の人から多くの相談が寄せられ、病気や孤独、生活の不安などが語られています。

### 独居



### 同居

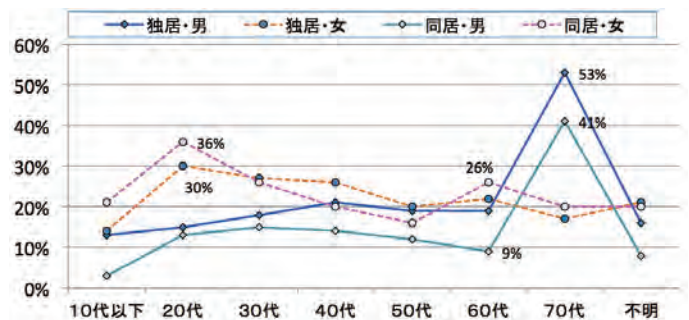


「死にたい」と語る人は、男性では独居が同居よりかなり多くなっています。一方、女性では独居・同居いずれも24%、つまり相談電話の4本に1本が「死にたい」という電話となっています。

自殺志向の割合を右グラフでみると、男性は独居・同居ともに70代が突出していて、中でも独居の53%という数字をみると、あらためて高齢独居男性の孤立した生活がうかがわれます。

女性は20代の自殺志向率が高くなっています。独居と同居を比較すると、10～20代は同居の方が高く、30代で逆転し60代でまた同居が高くなっています。一人暮らしの30～50代女性が抱える不安や孤独も見えてきます。

< 独居と同居別自殺志向の割合 >



住まい価値創造企業

# POLUS

ラスグループ

ポラスの分譲
検索

「快適」

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷 1.04  
(宅建業国土交通大臣(10)第2401号(株)中央住宅)

すべての家の「快適」を街全体でつくる。

ポラスの分譲。

パレットコートみずきの街  
リンデンハウムの社

(2011年度実績 住宅産業研究所調べ)

## ♡ 埼玉いのちの電話 公開講演会

絵本作家 葉祥明氏  
画家・詩人

2014年1月13日(月・祝)

開場：13:30 開演：14:00

場所：さいたま市民会館おおみや小ホール (大宮駅東口より徒歩15分)

### プログラム

- 『ここに響くいのちの言葉』  
絵本紹介・講演・質疑応答・詩の朗読
- 埼玉いのちの電話  
相談ボランティア募集説明会

参加費無料  
要予約



## ♡ 埼玉いのちの電話 チャリティ映画会

# 100歳の少年と12通の手紙

2014年3月15日(土) 大宮ソニックシティ小ホール

チケット 1,000円 上映時間2回 ①10:30 ②14:00

病気と闘う少年が、わずか10日間で100歳まで駆け抜けた人生——  
世界40ヶ国が涙した大ベストセラー、待望の映画化！

人生の面白さ、抱えきれないほどの愛にあふれた《奇跡》と《感動》の物語。



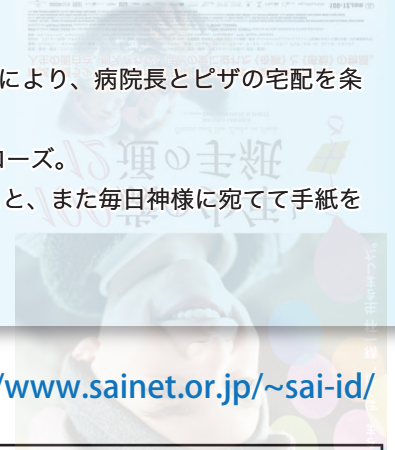
余命宣告をされた10歳の少年オスカー。

病院内で彼と偶然出会った口の悪い宅配ピザ屋の女主人ローズは、少年のたったの希望により、病院長とピザの宅配を条件に12日間、毎日彼の元を訪れる約束をする。

腫れものに触るような周囲の大人たちの態度と対照的に、ごく普通にオスカーに接するローズ。

そして彼女は、残された時間の少ないオスカーに、1日を10年間と考え日々を過ごすこと、また毎日神様に宛てて手紙を書くことを教える。

その日から少年は、限られた病院のなかで1日ごとに10年分の人生を体験していく…。



■ 問合せ先 埼玉いのちの電話事務局 電話 048-645-4322 <http://www.sainet.or.jp/~sai-id/>

天然ガスがひらく未来

次の世代の  
こどもたちのために、  
いま、わたしたちが  
出来ること…  
東京ガスは考えています。



エネルギー・フロンティア  
TOKYO GAS

東京ガスは、化石燃料の中でCO<sub>2</sub>やSO<sub>x</sub>・NO<sub>x</sub>の発生量が最も少ないクリーンなエネルギーである天然ガスを使用した、効率的なエネルギーシステムの普及・拡大に努めています。また、環境にやさしい暮らしやエコライフの提唱など、環境コミュニケーション活動を推進しています。  
<http://www.tokyo-gas.co.jp/>

～ あゆみ ～

2013 年

- 9月7日 24期生初級講義「家族関係」
- 9月10日 特別研修「アサーション」
- 9月14～15日 相談員の為の「エンカウンター」
- 9月14～16日 24期生合宿研修
- 9月29日 認定式・祝う会
- 10月5日 24期生初級講義「自殺」  
理論講座「精神障害のある人と共に生きる」
- 10月6日 長谷川きよしチャリティコンサート
- 10月25～27日 いのちの電話相談員全国研修会「おおさか大会」
- 10月26日 24期生初級講義「精神障害」
- 11月3日 全国研修担当者セミナー（名古屋）
- 11月16日 24期生初級講座「性I」
- 11月17～18日 東日本広報担当者会議（横浜）

長谷川きよしチャリティコンサート

お礼とご報告



10月6日(日)、大宮ソニック大ホールで長谷川きよしチャリティコンサートを開催し約1,400人を超える方にご来場いただきました。また、プログラム広告のご協力、会場でのご寄附など誠にありがとうございました。

長谷川きよしさんからのメッセージ

コンサートにお出かけいただいた皆さん、ありがとうございました。歌が皆さんの心に届いていることを実感できる素晴らしい時間を共有できた気がしています。僕にとって何よりも大きな意味を持つのは、このコンサートのために作った『心震える時』というこれからずっと歌い続けていける曲が生まれたことです。どんな人の心にも響いて、「命」について考えさせる素晴らしい詩を作詞の長谷川孝水(たかみ)さんが書いてくれました。この歌の力がたくさんの方の心に届くように、大切に歌い続けていきます。

長谷川きよし

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の無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通)4315510  
(福)埼玉いのちの電話

編集後記



年の瀬です。年末年始は儀礼的な挨拶をかわす機会が多くなります。個人的にはそんなに気が進みません。暦が新しくなただけで別におめでたくもないとひねくれたことを思ったりします。年の瀬の挨拶にひとつだけ好きなのがあります。みなさま、よいお年を！(M.O)

25期生

相談員募集説明会

- 12月8日(日) 大宮ソニック市民ホール 404
- 12月14日(土) 所沢ミュージズ 会議室2
- 1月11日(土) クラッセ川越 多目的ホール
- ※13日(月・祝)から11日(土)に変更になりました。
- 時間はいずれも 14:00 ~ 16:00 参加自由
- 毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります
- 1月13日(月・祝) 葉祥明氏の公開講演会後  
同じ会場で募集説明会を行います(7ページ参照)

－ 共に生き、共に育つ －

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、  
顧客第一主義に徹します。  
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。  
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業45年、お客様と共に  
ノグチコンピュータサービス株式会社  
埼玉県さいたま市中央区下落合1085-15  
048(824)1089(代表) <http://www.ncsnet.jp>



大切ないのちを守りたい

責任の  
武州 **b** ガス

川崎市田町 32-12  
TEL(049)241-9000  
<http://www.bushugas.co.jp>