



# 埼玉いのちの電話

ひとりぼっちで悩まずに…

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」

この思い 言葉になって 飛んでゆけ

この広報誌は、赤い羽共同募金の  
助成を受けて発行しています。



## CONTENTS

インタビュー

自死・自殺に向き合う僧侶の会

2013年の電話相談

26期生

## 電話ボランティア募集

応募資格 25歳以上の男女 (2015.4.1 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6頁をご覧ください

# 自死・自殺に向き合う僧侶の会

浄土真宗 光善寺を訪ねて

真夏のように晴れた6月の午後、港区元麻布にある光善寺を訪問しました。『自死・自殺に向き合う僧侶の会』の元代表である柳川眞諦さんにお会いするためです。優しい笑顔に迎えられ、静かな和室でお話をうかがいました。



## 『自死・自殺に向き合う僧侶の会』について

—— 柳川さんには埼玉いのちの電話の相談員の交流会に一度お越しいただきました。自殺防止活動をする団体同士としてお話をお聞きしたいと思います。初めに会の概要をお話しいただけますか。

**柳川眞諦(以下、柳川)** 私たちの会は僧侶の集まりですが、宗教団体ではありません。活動としては『手紙相談』と『自死者追悼法要』と『自死遺族の分かち合い』があります。もちろん全部無料ですし予約も必要ありません。名簿に登録するといったこともありません。

—— 会の運営費などは？

**柳川** どこからも援助も補助もございません(笑)。会員が三千元ずつ会費を出し合っています。

## おもな活動内容

—— 手紙相談のいいところ、また、どのような形で返信されるのですか。

**柳川** 手紙だとまず書くことで気持ちが整理できることがあります。自分の苦しみ悩みを客観的に見るということはメリットだと思います。書くことによって気持ちが昇華されることもあります。電話相談のようにすぐ返さなくてはいけないものではないので、じっくり考えて返信できます。

返信は一人ではなくて、三人一組で考えます。一人の僧侶が書き、同じ班の人に読んでもらい、意見をもらう、そして担当の僧侶が手書きで返信しています。

—— 死にたいという内容の手紙も。

**柳川** そういう手紙は字が乱れています。字の乱れでその方の危険が伝わってきます。

—— 手紙相談もそうですが、『自死者追悼法要』や『自死遺族の分かち合い』に来られる方はやはり仏教と係わりのある方が多いのでしょうか。

**柳川** あまりご縁のない方が多いです。自死された方はご葬儀もしていない方が少なくありません。毎年12月1日に開催している『自死者追悼法要』で初めて仏事らしいことをしたという方もいます。自死の場合、亡くなられた日時が分からないこともあります。

『自死遺族の分かち合い』には毎回20人ほどの方が集まります。最近では身近な人の自死からそれほど時間の経っていない方がいらっしゃるようになりました。インターネットの検索で私たちの会を知り、それでいらっしゃる方が多くなりました。

ピアノを弾ける僧侶がいますのでピアノの演奏で始まり、短い法話もあります。一つのテーブルに三人か四人お座りいただき、僧侶が二人入ります。お坊さんばかりですから異空間のような感じですし、仏さまがいられるので普段言えないことも話せるかもしれません。

## 悩みや苦しみを話すこと

—— いのちの電話にも自死遺族の方から電話があります。名前も顔も分からない相談員が相手だから話せるのでしょうか。身近な人の自殺のことを日常ではなかなか話せないように思えます。

**柳川** 誰にも言えないし、他にもまだ子供がいるからめそめそ泣けない、とおっしゃる遺族の方もいます。特に男の方はどこにも泣き場所がない。子供が自殺したのに平気な顔をして会社に行く、と奥さまに責められたりもします。男の方には男の方の悲しみ方があるのかもしれません。

『自死遺族の分かち合い』においてになり、そこで大声で初めて泣かれる方もいます。最初のうちは警戒心や緊張から聞き役に回っていても、皆さんが辛い体験を告白するうちに、自分も言ってもいいのかなという

ように話されます。今まで蓄積していたものを爆発させるように吐露し、来た時より落ち着いて帰られる方が多いです。

—— 遺族の方はやはり自責の念、自死を止められなかったと自分を責めておられる？

**柳川** 自責の念と、やはり「なぜ」ということでしょうか。なぜ、どうして自死してしまったのか。自責の念ということでは、子供を自殺で亡くされた母親の話は聴いていてこちらでも辛くなります。私にも子供がおりますので、どうしてもなくしてもらい泣きをしてしまいます。「お母さん、あなたのせいじゃない」と言っても慰めにはなりませんから。

## ■ 自死・自殺に向き合うということ

—— 自死・自殺に向き合う、というのは僧侶の方々のどのような思いからなののでしょうか。

**柳川** 自殺対策というと、自死という行為をどのように防ぐかということになります。向き合うというのは自死した人に対してもそうですが、自死に至るほどの人の苦しみに向き合っていくということ。まず私自身がその人と向き合う。これは自分自身が問われていることにもなります。僧侶としてでもなく、僧侶の会としてでもなく、私個人がその人の苦悩に向き合おうということです。

お坊さんはお説教に慣れていますから(笑)、悩んでいる人がいると、つい仏教の話とか、お釈迦さまはこう言っていたとか、そういうふうに丸投げしてしまう傾向が強いんです。活動をはじめた頃は特にそんなところがありました。現在は、まず私がどう思っているかということを大切にしています。もちろん私の心の中心には信仰がありますから、それが基礎になってはいます。

ほとんど宗教的なお答えはしていません。ただそれではどうしても答えられないこともあります。たとえばなぜ自死するようなことになったのか、自死した人は今どこにいるのか、そういうときは僧侶として、私はこういうふうに信じていますけど、という形でお答え

します。自死で亡くなった方はもう苦しみも悲しみもない仏さまの世界に今は生まれています、というように私の信仰の中でお答えしています。

## ■ 生きる意味とは？

—— いのちの電話には自殺念慮のある人から電話があります。重度のうつ病などで働くこともできず、生活保護を受けている、社会にも周囲にも迷惑ばかりをかけている自分には生きている意味も価値もない、消えたい、死んでしまいたい、と。死にたくなるのは気持ちとしてわかります。自分がもし同じ境遇だったらおそらく同じように考えますから。

**柳川** (大きく頷いて) 苦しいでしょう。

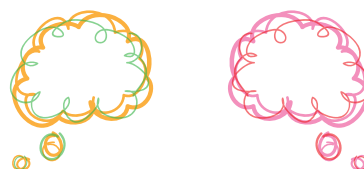
—— 「生きている意味はなんですか？」と、もし質問されたら柳川さんならどんなふうに答えられますか？

**柳川** 生きている意味といっても、人はみんな意味があるから生きているわけではないでしょう。順風満帆に生きているときは誰も意味など求めずに生きています。生きるのが苦しかったり辛くなったりしたときに、生きる意味や価値で悩むのではないのでしょうか。私は「生きる」ことに意味とか価値とかはいらんのではないかと考えています。それは、仏教ではあらゆる命は縁によって「生かされている」と受け止めているからです。でも、行き詰ったときには人はやはりそのことを考えてしまいます。意味や価値を見出さなければ、生きていけないほど、今、生きることが苦しいということではないのでしょうか。その気持ちを受け止めてあげたいと思います。

—— そういうときこそ口を開いて話すべきですか？

**柳川** 一人で抱え込まずに外に向かって話せば解決には至らなくても気持ちが少し楽になります。そこに聞いてくれる人がいる事が、救いにつながっていくと私は信じています。

『自死・自殺に向き合う僧侶の会』ホームページ  
<http://www.bouzsanga.org>



∞ ご支援をいただいています ∞

責任の  
**武州bガス**

川越市田町3-2-12  
TEL (049) 241-9000




© 武州ガス/SAILRAL-P

新しいクオリティへ、新しいスピードで。

 **埼玉りそな銀行**  
RESONA  
<http://www.resona-gr.co.jp/saitamaresona/>



埼玉県のマスコット「コバトン」



いつか、その街が  
キミの誇れる  
「故郷」になる。

住まい価値創造企業  
**POLUS**  
ポラスグループ

ポラスの分譲

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 Tel.048-989-9119 (宅建業 国土交通大臣(11)第2401号(株)中央住宅)

 医療法人社団 **群羊会**  
<http://minamifukuin.org>

笑顔で迎えられる診療 大切にしたいひとりのひととき

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

Thank you for  
your continuous support.





## 2013年の電話相談（統計資料から）

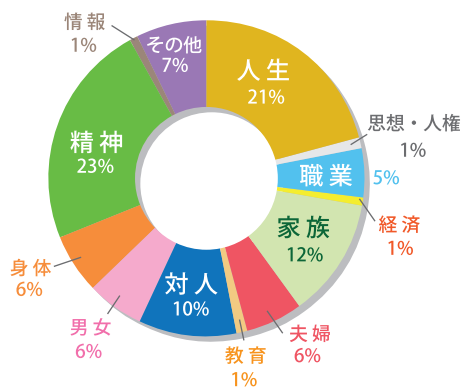
埼玉いのちの電話では、24時間365日受信している相談電話の他、「こどもライン」（金曜・土曜15:00～21:30）を設けています。また、全国センターと協力して、フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」（毎月10日24時間）と「震災ダイヤル」（被災地4県対象：2013年9月終了）を実施しています。

昨年の1年間（1月～12月）に、以上4つの電話相談で受信した総件数は、31,206件でした。

その内容は、以下の円グラフが示すように、心の病を抱えている人からの電話「精神」と、生き方や人生の悩み・孤独などを訴える電話「人生」が多く、次いで「家族」や「対人」に関する相談の順になっています。この傾向は、ここ数年変わりません。

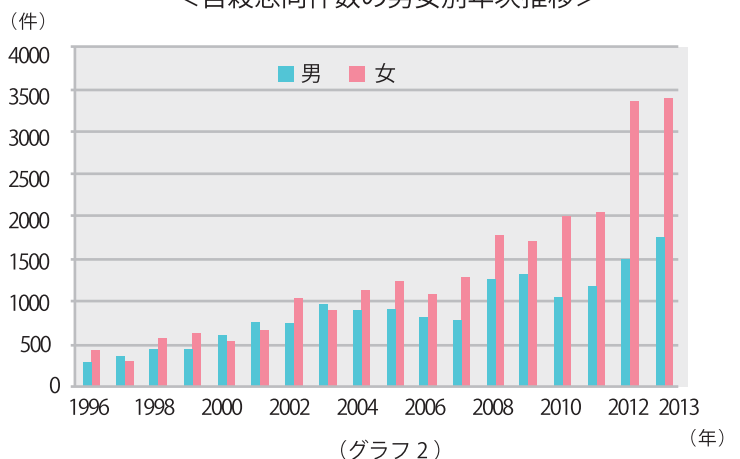
「精神」に関わる相談が全体の4分の1になっています。心の病を語り、自ら病名を伝えてかけてくる人が増えています。既に医療機関に通っている人が多く、話をすることで少し落ち着かれることもあります。

＜相談内容別件数の割合＞



（グラフ1）

＜自殺志向件数の男女別年次推移＞



（グラフ2）

年代別の受信件数では、全体としては30代からの相談が一番多くなっていますが、女性は40代が一番多くなっています。ここ数年40代50代60代からの相談が増える傾向にあり、70代以上の人からの相談も増えています。10代20代からの相談は減少していますが、若年層が悩みを抱えていないとは考えにくく、コミュニケーションの形がインターネットなどに移っているということかもしれません。

また、「死にたい」「消えてしまいたい」など自殺について考えていたり、自殺を予告したり、行動を起こしているなどの自殺志向のある電話は5,128件で、全受信件数の16.7%になり、2年連続で16%を超えて高い割合になっています。グラフ2が示すように、男女別で見ると、女性からの「死にたい」という相談が大変多くなっています。

今年の相談件数は、埼玉いのちの電話開局以来、最多の受信件数です。しかし、まだまだ受信できない電話がたくさんあります。ある1日の着信率を調べていただいたところ3.4%でした。かけた相談電話の内、100本中3～4本しか繋がらないということになります。

それぞれの方が危機の時にかけてきてくださる大切な相談電話なので、1本でも多くつながり、少しでもホッとしていただけると願って、日々電話の前に座っています。

### インターネット利用のメールによる相談

## 「ネット相談」の開始

全国いのちの電話の中で、6センターが実施しているネット相談に、埼玉も2014年5月から参加しました。人と係わる手段の一つとして、ネット相談が自殺予防につながることを願って取り組んでいます。

埼玉いのちの電話ホームページのトップ画面にある「インターネット相談」の項目をクリックすると、相談受付画面に入り、実施している7つのセンター名（盛岡・仙台・奈良・福岡・愛媛・埼玉・東京）が表示されます。相談の手順やルールなどは画面から確認してください。

— あゆみ —



2014年

- 4月5日 25期生開講式
- 25期生講義「いのちの電話について」
- 12日 24期生講義「性II」
- 19日 25期生講義「私のボランティア」
- 5月14日 2013年度法人会計・後援会会計監査
- 17日 24期生講義「電話相談理論I」
- 29日 理事会・評議員会（決算承認）
- 6月5日 日本いのちの電話連盟社員総会
- 7日 24期生講義「精神障がいII」
- 9日 後援会理事会
- 16日 相談員のための理論講座
- 20日 泉央地域自殺対策会議
- 21日 24期生講義「電話相談理論II」
- 7月1～3日 日本いのちの電話連盟事務局長会議
- 5日 25期生講義「青年期」
- 8月19・30日 相談員のための夏期特別講座「交流分析」
- 8月26日 理事会・評議員会（役員改選）

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

26期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月13日(土) クラッセ川越 多目的ホール
- 12月20日(土) 所沢ミューズ 会議室2
- 1月17日(土) 大宮ソニック市民ホール404

時間はいずれも 14:00～15:30 参加自由  
毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

公開講演会とミニチャリティコンサート終了後にも、**募集説明会**を行います

- 12月14日(日) 桂福点さんの公開講演会
- 1月10日(土) ミニチャリティコンサート



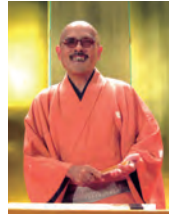
INFORMATION

公開講演会

- 2014年12月14日(日) 13:30～15:30(開場13:00)
- 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
- 講師 桂福点さん(落語家)

「大笑いゼーションで  
ノーマライゼーション」

～いのちの大切さと  
障害者理解を広めるために～

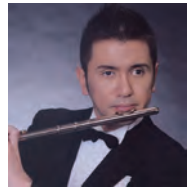


\*入場無料 会場にてバザー同時開催  
\*終了後「電話ボランティア募集説明会」実施

ミニチャリティコンサート  
— いのち輝かせて —

- 2015年1月10日(土)  
13:00～15:00(開場12:30)
- 会場 さいたま市民会館うらわ

- 出演  
網川泰典さん(フルーティスト)  
長澤晴浩さん(ピアニスト)



\*協力券 1,000円  
\*終了後「電話ボランティア募集説明会」実施

チャリティ映画会&バザー

- 2015年3月14日(土) 10:30/14:00(2回上映)
- 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
- 上映映画「おじいちゃんの里帰り」

\*協力券 1,000円  
\*会場ロビーにてバザー開催(10:00～14:00)

編集後記



20年以上も前のことです。自殺した若い女性の記事を地方紙で読みました。動機については謎が多かったように記憶しています。遺書には「真昼の街を歩いている、暗黒街にいるようでした」と書かれていました。原文と少し違うかもしれませんが、「真昼の街・暗黒街」という言葉だけは、はっきりと覚えています。『自死・自殺に向き合う僧侶の会』の取材を終え、西日のまぶしい元麻布の街を歩いている時に、ふと思い出しました。(M.O)