



社会福祉法人 長崎いのちの電話  
(発行人) 古賀 義 (編集) 広報委員会 〒852-8799 日本郵便長崎北支店 私書箱45号  
TEL 095-843-4410 FAX 095-844-3600 ホームページ <http://ngsk4343.sakura.ne.jp>

1面 寄稿(川浪由喜子先生)  
2面 決算報告等  
3・4面 富安先生 講座エッセンス  
5・6面 特別寄稿(内村公義先生)  
7・8面 今年度上半期 寄附・賛助一覧 他



## 疲れな聴き方のコツ

長崎いのちの電話  
スーパーバイザー

川 浪 由 喜 子

学生時代に恋愛相談をいろいろな人に行っている友人がいました。そのたびにそれぞれの人達が、何らかのアドバイスをしていたようですが、彼女はそのアドバイスを受け入れようとはせず、相変わらず同じような相談を繰り返すので相談された人達はイライラを募らせていました。実は私もその一人だったのですが、ある時カウンセリングの授業で「聴くことの大切さ」を学んで、彼女はアドバイスがほしかったわけではなく、ただ聴いてほしかっただけなんだと納得したことを覚えています。このように、私達は人の話を聞いてすぐにアドバイスしたがったり、途中まで聞いて勝手にその後のストーリーを作り上げわかったつもりになりがちです。また、これらに加えて、人の話をまとめたがったり、尋問口調で相手に質問したり、沈黙に耐えられずこちらが話し出してしまうことなどは、「聞き下手」の特徴と言われています。

それでは、聴く時の基本的態度として大切な事は何でしょうか?それは、「相手を受け容れ、共感的態度で聴くこと」です。つまり、相手の気持ちを受け止め、「そうですか」「そうだったんですね」「それは大変でしたね」などの言葉かけをしたり、自分の考えや価値観と合わなくても「あなたは、そう思うんですね」と相手の考えを理解することです。人は、往々にして「自分の考えは正しい」という思い込みを持ちがちで、そこから意見の対立が起こることが多いですが、相手の気持ちや考えを受け止め、多様な考え方があるということを知った上で、必要に応じて自分の考えを伝えると対立的にならないのではないのでしょうか?今、様々なところで対立が表面化していますが、お互いが相手の話をよく聴き、対話の中から「歩み寄り」を見出すという事が今ほど求められている時はないと思います。

「聴くこと」の大切さをお話しさせていただきましたが、「聴くことって疲れるな」と思われる方も多いかもしま

せん。私もよく「人の話を聴いてて疲れませんか?」と聞かれますが、人の話を聞いて疲れるのは、実は自分の思考のためです。人の話を聴きながら「こんなことを言うなんておかしい」と価値判断したり、「自分も過去に同じようなことがあってきつかったな」(特に自分の中で整理できてない体験と重なると共鳴して疲れる)などいろいろな考え、それに伴って出てくる感情によって疲れてしまうのです。そうならないためには、「お互いの今」に集中して自分の思考を脇に置きながら聴くことです。

では、思考を脇に置くにはどうすればいいのでしょうか?

そのためには、マインドフルネスが役に立つと思います。マインドフルネスとは、「瞬間瞬間立ち現れてくる体験に対して、今の瞬間に判断をしないで、意図的に注意を払うことによって実現される気づき(ジョン・カバットジン)」のことで、「今、ここ」に100%心を向ける在り方です。このマインドフルネスの状態に自分を持っていく事を目的としたストレス対処法として、マインドフルネス瞑想が世界的に注目されています。これは、仏教の伝統的な瞑想と心理学が融合して生まれた思考や感情を客観視するためのトレーニング手法です。思考や感情を客観視することができれば、思考や感情から距離を置くことができ、疲れることも少なくなりますし冷静な判断ができます。マインドフルネス瞑想は、数年前のNHKスペシャルで、ストレス対処法として紹介されていましたが、心理臨床や医療現場だけではなく、企業などでも取り入れられてきているので、ご存知の方もいらっしゃると思います。興味がおありになる方は、瞑想誘導CDつきの本(例えば「マインドフルネス瞑想入門」、WAVE出版)やインターネットにやり方が紹介されているので、参考にしてください。

### 【川浪由喜子(かわなみ ゆきこ)先生略歴】

公認心理士 臨床心理士 大学(心理学専攻)卒業後、5年間の精神科病院勤務を経て

- ・S60年～H12 国立長崎中央病院精神科で主として児童・思春期、親のカウンセリングを担当
- ・H12～ 長崎純心大学で学生相談担当
- ・H18～ 長崎県教育委員会スクールカウンセラー勤務
- ・現在は、純心大学学生相談室カウンセラー、諫早市内の中学校のスクールカウンセラーとしても活動

# 2021年度 決算報告

2021(令和3)年度決算報告をいたします。

収入・支出については、右表の通りです。また、貸借対照表を下段に掲載いたします。

長引くコロナ禍の中ですが、昨年度も関係各方面からの補助・特別寄附等を頂戴し、財政的な困窮に陥ることなく、活動を継続することが出来ました。

補助金としては、長崎県より例年の補助金とは別にコロナ対策関連の補助金をいただきました。また、日本財団から250万円のコロナ緊急補助を受け、高額な感染防止対策機器類の購入も可能となりました。なお、コロナ関連機器類等は、その使用目的等に応じて支出の部・事業費の(電話相談運営費・養成研修費・継続研修費)に適宜計上してあります。

県共同募金会からの配分金(補助金欄に計上)は、「長崎いのちの電話だより」の印刷費に充てさせて頂いています。

長崎法人会からの特別寄附金は、当センターの開設期から継続して頂戴しているものです。法人会ホームページでは支援のためのページを開設していただくなど、まさに物心両面にわたるご支援を頂いており、感謝に堪えません。

幅広い個人・企業団体から賛助会費・寄附金を頂戴しております。昨年度下半期分については、5面・6面にご芳名を記して感謝の意を表します。

# 2021(令和3)年度会計収入・支出決算書

(2021年4月1日~2022年3月31日)

収入の部		項目	予算額	決算額
1	講習会費		848,000	472,500
2	補助金		2,110,000	5,636,691
3	賛助会費		1,250,000	981,610
4	寄付金		3,800,000	3,541,940
5	受取利息		2,000	650
6	雑収入		5,000	19,495
小計			8,015,000	10,652,886
7	前期繰越金		2,209,291	2,209,291
合計			10,224,291	12,862,177

支出の部		項目	予算額	決算額
1	人件費支出		2,640,000	2,365,677
1)	非常勤職員給与		2,400,000	2,187,177
2)	職員交通費		240,000	178,500
2	事業費		3,005,000	6,083,776
1)	電話相談運営費		100,000	2,741,932
2)	養成研修費		1,265,000	1,493,997
3)	継続研修費		865,000	1,052,734
4)	広報費		670,000	795,113
5)	研修会参加費		100,000	0
6)	運営諸費		5,000	0
3	事務管理費		2,362,200	2,343,876
1)	旅費交通費		10,000	0
2)	事務用品費		60,000	111,240
3)	印刷製本費		300,000	274,706
4)	修繕繕費		5,000	0
5)	通信運搬費		320,000	347,951
6)	会議費		55,000	72,951
7)	委託費		132,000	132,000
8)	諸手数料		95,000	85,399
9)	保険料		52,000	43,405
10)	土地建物賃借料		1,118,200	1,087,471
11)	渉外費		15,000	5,000
12)	分担金		190,000	175,000
13)	雑費		10,000	8,753
小計			8,007,200	10,793,329
予備費			2,217,091	0
次期繰越金				2,068,848
合計			10,224,291	12,862,177

## 電話相談ボランティア

29期生・11名 相談電話実習中  
30期生・10名 養成講座始まる

長崎いのちの電話第30期の電話相談ボランティア養成講座が6月4日に開講しました。第2回の講座からは市民公開講座を兼ねています(会場開催とWEBの併用)。

3面に講座日程表を掲載しております。聴講ご希望の方は、事務局までご連絡下さい。

## 貸借対照表(2022年3月31日現在)

資産の部		負債の部		
[流動資産] 現金預金	1,986,578	[流動負債] 預り金	5,730	
		現金	11,903	給与源泉税
		十八親和銀行	1,650,240	4,593
		三菱UFJ銀行	11,864	講師謝金源泉税
		長崎銀行	14,887	1,137
		郵便振替貯金	297,684	
FD立替金	88,000			
流動資産合計	2,074,578	流動負債合計	5,730	
[基本財産] 定期預金	27,000,000	純資産の部		
		基本金	27,000,000	
		運用財産	667,090	運用固定資産引当
		十八親和銀行	13,000,000	667,090
		三菱UFJ銀行	10,000,000	
		長崎銀行	4,000,000	
基本財産合計	27,000,000	基本金合計	27,667,090	
[その他・固定資産] 運用固定資産	667,090	前期繰越金	2,209,291	
		当期剰余金	△ 140,443	
		事務所備品	667,090	
その他固定資産合計	667,090	余剰金合計	2,068,848	
<b>資産合計</b>	<b>29,741,668</b>	純資産合計	29,735,938	
		<b>負債・純資産合計</b>	<b>29,741,668</b>	

## 春の公開講座 レジュメから

2022年度の「長崎いのちの電話春の公開講演会」は、富安兆子先生を講師にお迎えして5月14日に開催されました。

感染者数の高止まりの中、会場開催が危惧されましたが、感染防止対策を徹底し、オンライン配信との併用で実施。

題して、「With コロナの時代に向かって改めて問われる「聴くこと、寄り添うこと」の意味と意義」

講座内容は、長崎いのちの電話のホームページでご覧いただけます。以下、講座のエッセンスともいえる、富安先生作成のレジュメのご紹介です。



北九州いのちの電話  
副理事長・研修委員長  
**富安兆子先生**

また、DVDをご希望の場合は、実費500円でお分けします。ご希望の方は事務局までお申込み下さい。

### 始めに：いのちの電話の目的

「孤独の中にあって、時には精神的危機に直面し助けと励ましを求めている一人ひとりと、主に「電話」という手段で対話する。この対話はいくまで電話をかけてくる人を精神的に支えるためであり、援助を求めてきた人がその危機を克服し、その人の自由において新たに生きる勇気を持つにいたることを目的とする。」 (日本いのちの電話連盟1977年)

### 「いのちの電話」の意義と活動

様々な要因のために、混乱したり悩んだり苦しんでいる人々の心に寄り添い、矛盾や葛藤を乗り越え自立して生きていけるよう精神的に支える働き。究極の目的は自殺予防

### 自殺予防について

1

- ・人には、ときに 自ら死を選びたくなる瞬間が訪れる。
- ・死んでしまいたいと思うような苦しみ、悩み、悲しみを感じたとき、それを 誰かに話すことで心が軽くなり、悩みや苦しみがあっても、それを 乗り越えて生きていこうとする勇気が湧いてくる。
- ・話すことは 心の中にある わだかまりや辛い気持ちを「放す」ことでもある。

2

- ・信頼できる誰かに 心の内を語り、自分の辛さをわかってもらえたと 感じる事ができると、それが「心の絆」として苦しむ人の支えになる。
- ・いのちの電話は、一人でも多くの苦しむ人との「心の絆」を大切に、苦しんでいる人のストレスを軽減して生きる方向にちよつとでも背中を押すための働きを大切にしている。

### 自殺に追い込まれる人に共通する心理

- ・孤立感／無価値観／怒り・今の苦しみが永遠に続くという確信(思い込み)／心理的視野狭窄／あきらめ／今の自分でも直ちに出来ることがある(全能の幻想) (高橋祥友氏)

### 「いのちの電話の活動」から見えて来るもの

- ・自殺は個人の問題であると同時に社会の問題である
- ・弱さを受容できるゆとりある社会に
- ・生きることの手ごたえを確認できる社会に
- ・自分のためだけではなく 危機にある「誰か」のために力を尽くせる社会に

## 公開講座について

### お知らせ

会場聴講・オンライン聴講とも事前の申し込みが必要です。詳しくは事務局へ電話またはメールでお問合せ下さい。

なお、感染状況によっては、会場開催が中止となる場合があります。

講座期日前日に、開催の有無を事務局で確認をして下さい。

## 公開講座(兼養成講座) 日程表 (7月以降分)

会場：長崎県総合福祉センター  
時間：14時～16時

月日曜日	講座内容(テーマ) *仮題	講師	講師所属
7月9日(土)	精神病性障害について (統合失調症・うつ・双極性障害など)	畑田けい子	道ノ尾病院
7月23日(土)	子ども・子育ての現状への理解を深める (虐待・貧困・メディアの影響など)	柿田多佳子	長崎純心大学
8月6日(土)	依存症の理解と対応 (アルコール・ギャンブル・インターネットなど)	原口 芳博	原口カウンセリングルーム
8月20日(土)	発達症とパーソナリティ障害について	今村 明	長崎大学病院
9月3日(土)	生活の中での法律について (借金・離婚・相続など)	中村 尚志	なかむら総合法律事務所
9月17日(土)	性暴力被害者支援について	平山由美子	元サポートながさき
10月1日(土)	これからの高齢社会と福祉・介護のあり方	澤 宣夫	長崎純心大学

### COVID-19 出現の意味

(自然からのしっぺ返し?)

- ・ 人類が築いてきた文明社会のありよう
- ・ 自然破壊の歴史の結果としてのCOVID-19
- ・ 人間とウイルス どちらが賢いか?

### 人間社会の変遷

- ・ 狩猟・採集の時代 (自然からの贈り物によって)
- ・ 農業の発明 農耕時代 (第1次)
- ・ 商業の発達と大航海時代 (第2次) 「欲望の噴出」
- ・ 工業の発達と産業革命 (技術革新 エジソン/ベル) (動力の源泉の移動 生物から無生物へ)
- ・ 情報化社会—ICT革命とデジタル化 (第4次産業革命)
- ・ デジタル化がもたらした拡散 (浅薄化と収縮・濃厚化)

### 現代社会の特徴

- ・ 格差の拡大と社会の分断
- ・ 孤独感・孤立感の増大
- ・ 自信喪失と自信過剰の二極化  
劣等感がもたらす被害者意識と  
裏腹の強すぎる正義感

### 話すことの意味 (話す⇔放す)

- ・ 話すことは  
生に向かうエネルギーを阻害する負の感情 (悩み/恨み/苦しさ/辛さ/ねたましさ/悲しさ/口惜しさ etc) を胸の内から放すことでもある

### 聴くことの意味—聴くこととは?

- ・ 聞く ▶ hear
  - ・ 訊く ▶ ask
  - ・ 聴く ▶ listen

### 聴く作法(姿勢と技)

- ・ 耳と心を傾けて聴く (傾聴)
- ・ 受け取った内容を言葉にして伝える (言語化)

ふたたび:

### 「いのちの電話の活動」とは

- ・ 社会を構成する一市民として
- ・ 組織としての活動 (厳しい倫理性ルール)
- ・ 世界に開かれた活動 IFOTES  
(International Federation of Telephone Emergency Services)

### 「寄り添う」とは?

- ・ 寄り添うことは難しいという前提に立つ
- ・ コーラー (かけ手) に「寄り添う」とは、「コーラー主体」を貫くこと
- ・ 常に “now & here” (「今、ここで」の感情と関係性) を重視する

### 対話する精神を大切に

- ・ (言葉・時間の浪費をしない)
- ・ 「7:3」又は多くても「6:4」くらいの分量で受け止めつつ 聴き 話す
- ・ 聴きたがりやになってはいけない
- ・ 聞き手の深いところから出た言葉だけが かけ手の深いところに届く

終わりに:

### 今日お集まりの皆様にご贈ることば

- ① マハトマ・ガンジーの言葉  
(1869~1948 英国統治時代のインドで 非暴力・不服従を貫いた国民的指導者)  
『明日死ぬかの如く生き、  
永遠に生きるかの如く学べ』
- ② 長崎いのちの電話の皆様へ  
・ 「聴く」ことは、生涯を通しての最大の「学び」です。  
・ どうぞ、日々の電話での経験を大切に 学び続けて下さい!

私 (富安) から



〈相談電話〉095-842-4343

年中無休 9:00~22:00 (第1・第3土曜日は9:00~翌9:00)

0120-783-556

※毎月10日 全国一斉フリーダイヤル

8時~翌8時 自殺予防いのちの電話

※コロナ禍 毎日フリーダイヤル 16時~21時

第30期養成講座の第3回講座（6月27日開催）ご担当の内村公義先生から、講座の草稿をご提供頂きましたので、先生のご了解を得て、特別寄稿として掲載いたします。

講座録画は、ホームページに掲載しますが、この草稿をお読みいただいた上での聴講で、より理解が深まることを期待致します。（編集部）



## 特別寄稿

# 死ぬこと 生きること

長崎ウエスレヤン大学  
(現・長崎鎮西学院大学) 名誉教授  
内村 公義

## 1. 叫び — いのちの痛みの表出

希死念慮にさいなまれ、自死企図を繰り返している男性と話していたとき、こんな言葉がその口から洩れた。「誰からも理解されず、関心も寄せられない孤独の中で、思わず〈死にたい!〉と叫んでしまうんです。からだの痛みに耐えかねて〈痛い!〉と叫ぶのと同じです」。この叫びの背後には、言葉に表せない「いのちの痛み」がある。その中核をなすのは、自分の存在を否定し、自分の消滅を願う自己否定的感情である。「自己不信」と言ってもよい。「人が信じられず、孤独に陥るのですが、それは究極的には自分が信じられないということです」と、彼は分析する。臨床心理学と対話を続けた神学者ティリツヒは、この自己不信の感情を「自分が本来の自分ではないという罪責感と結びついた絶望」と呼ぶ。いま私の手許に、この絶望の中で自分を責め続けた女子学生の手記がある。その一部を紹介する。

「(自分が) 満たされないのは、周囲が十分に愛情を与えてくれないからだ」と人のせいにし、環境のせいにし、周囲を責めた。同時に、うんざりするほど周囲を責める自分が嫌で、自分を責めた。…惨めで情けなく、自分なんか消えてしまえばいいと泣いていた。泣くことしか出来なかった。…泣いて、泣いて、とことん自分を責め、しかし、自分ひとりで責めを負うことができず、存在を信じていない神に向かって叫んだ。神が存在するとか存在しないとか、そんな議論は関係なかった。神が存在するから助けを求めて叫ぶ、神など存在しないから助けを求めない、などと判断する余裕などなかった。ともかく自分を責めるだけではあまりにも辛く、神が居ようが居まいが私は叫ぶしかなかった。私は〈叫び〉そのものになっていた」。ふりかえてみると、「叫びそのものになって私は本当の自分をさらけ出せていたのかもしれない。心の底から自分をさらけ出せる場がそこに開いていたのかもしれない。消えてしまいたい、消え入りそうな声で〈泣く〉ことが、自分が存在することの最後の証であった」。

## 2. 共に窮境に立つ

こんな声が電話口から洩れてくるとしたら、私たちはどうしたらいいのか。私たちに何が出来るのだろうか。たじろぎそうになりながら立ち尽くして、その声にじっと耳を傾けるしかない。その時、相談員に求められるのは、いわゆる「支援」ではないだろう。

そもそも「いのちの電話」の活動は「支援」という枠組で捉えるべきものではない。近頃、岩波書店の創業者岩波茂雄の初心に思いを馳せる機会があった。彼は神田高等女学校の教師を辞めて、古本屋を始めたが、その辞職の理由に彼の初心がある。なぜ辞職したか、それは「人の子を賊ふ不安と苦痛より免れん為」であった。「指導する者 — 指導される者」という関係の中で生徒に教えることが、気づかぬうちに生徒の人間としての尊厳をそこなうことになる危険を、彼はみずからのうちに察知したのである。「人の子を賊ふ恐れ」と表現される人間存在に対する畏怖が岩波茂雄の初心であった。「支援する — 支援される」という関係についても同じことが言える。「治せない医者」を自称する北海道・浦河ひがし町診療所の精神科医川村敏明は言う。「支援しなければならないひととして見ることが〈病む〉ひとたちの生きづらさを余計に生み出す。ひとがそれぞれに抱え込んでいる生きづらさをいっしょに担うこと、いっしょに考えること、それしかない」。

いのちの電話の相談員が先ず身につけなければならないのは、「よき支援者」になるための知識や技能ではなく、自分もまたコーラー (caller) と同じく「窮境に立つ者」であるという自覚である。「苦しい」というコーラーの訴えは、「私は生きるのがこんなに辛く、苦しい。あなたは?」と問いかけてくる。

## 3. 死の相の下 — 相談員の立ち位置

生き辛さはひとそれぞれであるが、相談員とコーラーが共に窮境に立つ場があるとすれば、それは「死の相の下」である。「死にたい」と訴えるコーラーは、「人はいずれ死ぬ。すべては無に帰する。そうだとすれば苦しんで生きることはない。早く生を終わらせよう」と考え、その考えを実行に移そうとする。「死への存在」(ハイデガー)としてどう生きるかは、ある意味で明確である。これに対して、相談員はみずから「死への存在」であることをどれだけ真剣に考え、死に向かってどう自覚的に生きようとしているのか。長田弘の詩に、「何ひとつ永遠なんてなく、いつか/すべて塵にかえるのだから、世界は美しい」という一節がある(詩集『世界はうつくしいと』)。人間が死への存在であるとは、最後は「塵にかえる」ということである。死とは自分が消滅し、無に帰することである。相談員にとっては、それを深く胸に刻むことがコーラーと共に窮境に立つことである。この自覚から出発して、だから「早く消えてしまいたい」と存在の否定に至るのか、だからこそ「世界は美しい」と存在の肯定に至るのか、この“to be or not to be”という岐路にコーラーは立っている。電話を受ける相談員も、同じく、この岐路に立たねばならない。「死ぬこと 生きること」というテーマが私に与えられているのは、この立ち位置を共に確認するためであろう。

## 4. 岐路に立つ

先程の女子学生 M.N は、次のような矛盾ないし葛藤の中で、存在の否定か肯定かの岐路に立った。「生きることに挫けそうになる。しかし、やっぱり死ぬことへの恐怖は常にある」。「いつ死んでもおかしくないと考えながら、死への恐怖が強い私は困惑してしまう」。50歳近いある男性も電話口で呟く。「死にたいと思いつつ、やはり死が怖いんです」。宗教学者岸本英夫は「死の恐怖」を「自分が消滅することの恐怖」と定義し、人はその恐怖から逃れるために神や仏や「死後の生」に希望をつなごうとする、と指摘する。しかし、彼自身はガンで死を宣告されたとき、この「希望」にすがらず、消滅への恐怖に素

手で立ち向かった。捨て身で死を凝視し、そして、「最後までよく生きるだけ」という生の肯定に達した。M.N は、生きることには挫け、自分の消滅を願うが、それは同時に恐怖でもあった。この消滅への願望と恐怖の狭間で、彼女は捨て身で「存在を信じていない神」に向かって叫ぶ。「神が居ようが居まいが私は叫ぶしかなかった」。こうして彼女は「(叫び)そのもの」になる。その時、彼女は「有」か「無」かの岐路に立っている。それは「無」(存在の否定)に沈む危険性をはらむ岐れ道であるが、そこを通らずしては「有」(存在の肯定)に至る道は開けない。この岐路での叫びにおいて、M.N は自己の殻が破れて、自分を全部さらけ出し、無心になった。そして、不思議なことに、そこで、自分が生きていること確かな感触を得た。叫び自体が自分の存在の証しであった。

## 5. 生きる勇気 Courage to Be

「死への存在」である人間の根本気分は「不安」である。自分の存在が不確かで、自分がほんとうに生きているのかどうかも分からない。その不安の中で、人は生きていることへの感触を欲し、人とのリアルな接触を求める。コーラーが電話をかけてくるのは、そのためである。その例を二つ挙げる。「電話をかけたら、出てくれて、声が聞こえた。それだけでよかった!」。「いのちの電話で、あなたがしっかりしなげやダメじゃないの」と叱られた。ハッとして元気が出た。求められているのは、精神医学者ミンコフスキーの言う「生命的接触」である。マニュアルどおりに「傾聴の技法」として「反復」をくり返しても、それは電子音による応答に等しく、そこには生きた人間的接触はない。電話口で辛うじて感じられる人間的接触に励まされて、コーラーはポツリポツリと、時には脈絡なく、あれこれ自分を語り始める。その中で、自分が何を求めているかが次第に明らかになって行く。死の誘惑にさらされながら生きる勇気を欲しているのだ、ということに気づき始める。ティリツヒはこれを“Courage to Be”(存在への勇気)と呼ぶ。電話をかけたことが、「死にたい」という思いを誰かに告げたこと自体が、その勇気の第一歩である。だからこそ、「電話をかけたら、出てくれて、声が聞こえた」ことが、その勇気の後押しになる。

## 6. ある通話

「人に会うのが怖くて部屋にひき込もっています。だれにも会えません。こうして電話をするのが唯一の人とのつながりです」と話し出したのは、先に述べた50歳近くの男性である。孤独な暮らしの中で生まれてくる死への願望、にもかかわらず避けがたい死への恐怖、そして明日が見えない不安、それらが独り言のように語られる。その淡々たる口調から人生へのあきらめが伝わってくる。死ぬこともできず、生きることもできぬ絶望感に話す者も聴く者も共に途方に暮れる。「行き詰まりです。にっちもさっちも行きません」という言葉に続く暫くの沈黙の後に、「人生は自分では死ぬこともできないし、自分で生きることもできないのですね」という感慨めいた呟きが聞こえてきた。「そうですね」と合槌を打ちながら、長く引きこもっていた別の青年の言葉が脳裏をよぎった。「何もかも終わりにになったら、そこから何か新しいことが始まるかもしれない。そういう予感のようなものがありました」。果たして、ひと呼吸おいて、「つまり、生きているのは自分で生きているのではなくて、生かされている、のですね」と思わず反復して、次の言葉を私は待った。「私、人間の社会になじめず、人の中に居ることができないので、時々、山や森に

行くんです。こういう自然の中で死んで木の葉と同じように土になればいいなと思って、山の中に、森の中に一人で居ると、いつの間にか自然と一体になり、自然に包まれて安らかになるんです。そして、自分もまわりの木のようにそのままがいいという気持ちになります」。思いがけぬ展開であった。それは彼も同じで、「今日はこんな話をするとは思いませんでした」と言い、しめくくるように、「闇の中に小さな光が見えた気がします」と付け加えた。

## 7. 森の中で —ただ「在る」ひととき

### a. どん底での反転。

「死にたい」という訴えで始まった話が、「自然に包まれて安らかになる」、「闇の中に小さな光が見えた」という言葉で終わる。自分の窮境を、口ごもりながら話しているうちに、生の否定から生の肯定への転換が起こる。長田弘の詩の言葉を使えば、「すべて塵にかえる」が「世界は美しい」に反転する。「死ぬこともできない、生きることもできない」という絶望が、だからこそ、「死ぬことが許され、生きることが許される」ことを求める、祈りに似た気持ちに変わる。この転換が起こったのは「にっちもさっちも行かない」どん底に行き着いたからである。ダンテの『神曲』では、地獄の九つの谷を降りて行き、その奥底の穴をくぐり抜けると、そこに星空が輝いていた。しかし、一人では底まで降りて行くことはできない。同行者が居て、少しずつ話すことによって、自分の内面の谷底に降り立つことができる、そして、その底で自分なりの答えを見出す。いのちの電話の相談員の役割はコーラーの問いに答えることではない。コーラーの問いに耳を澄ますことによって、その問いと悩みと同行し、コーラーが自分の底に降り立って自分なりの答えを見出す触媒になることである。自分の底とは、自分のどん詰まりでありながら、その底が抜けると、そこに自分のあるがままの姿が露呈される場であり、その場が開けたとき、答えがおのずから見えてくる。

### b. 「する」人生から「ある」人生へ。

最近、アーシュラ・K・ル＝グウィン『ゲド戦記』(清水真砂子訳)全6巻を読み通した。架空の多島海世界アースシーで、魔法使いであり賢者であるゲドが闇の力と戦うファンタジーである。とりわけ第1巻『影との戦い』は、少年ゲドが自己の内なる闇との統合を果たして「全き人間」になるという、自己実現の物語であり、「自己とは何か」を問う人たちに熱読されてきた。このゲドが魔法使いになり、大賢人になって活躍する第2巻、第3巻で物語は完結したと思われたが、その18年後に、ル＝グウィンは第4巻を発表し、さらに11年後に第5巻、第6巻を発表した。そこに登場するゲドは大魔法使いでも大賢人でもなく、魔法の力を使い果たして空っぽになった「とるに足りない」ヤギ飼である。このゲドに出会えたことが全6巻を読み通したことの最大の収穫であった。作者も、このゲドを描き出さなければ、そして、「とるに足りないといわれる人々の中にしか、希望は残っていない」と書き記さなければ、この作品を完成させることはできなかった。過去の栄光と較べるならば、悲惨としか言いようがない無力な生活、それを選びとることが希望である、そこにしか希望はない、と彼女は後半3巻で価値を転換させる。生きるに値しないとされる生をそのまま希望の生へと反転させる。それは、「する」人生から「ある」人生への転換と言ってもよい。ル＝グウィンはこの転換を描くことによって、「する」人生に挫けた者に、それでも、ただ「在る」ことが許されていると、生きる勇気を与えてくれる。

c. 闇の中の光。

フランスの哲学者ジャンケレヴィッチによれば、死に対する我々の態度は準備でも練習でもなく、ただ一つ、覚悟である。あの電話の男性は、いつ死んでもいいと思い定めている点で、その死の覚悟は私など及びもつかない。その上で、死のうとして死ぬことができないという窮地に立つ。その窮地で彼は自分が生かされて「在る」ことに気づく。ジャンケレヴィッチは言う、「死は生きている存在のすべてを破壊するが、生きたという事実、存在したという事実を無にすることはできない」。死が明らかにするのは、「私」が一回限りの唯一無二の存在として「在る」という事実であり、それだけは消えないということである。それは、

どのような生涯を生きたか、何をしたかとは無関係である。木がそこに「在る」ように、私もまたただ「在る」。あの男性は、死を覚悟する中で、そして、自分の人生には期待すべきものが何もないという絶望の中で、それでもなお、自分が「在る」ことを許されていると感じる。そして、山や森へ行く話を始める。山に行けば、森に行けば、草を見、花を見、生きものを見て、無心に「ただ在るという、それだけでいられる時間」(『ゲド戦記』)を過ごすことができる。その時間を思い、そこに彼は「闇の中の光」を見る。

電話を終えた後の余韻の中で、私の内に潮のように満ちてくることがあった。5月の最後の日曜日の朝であった。

**ご寄付・ご支援ありがとうございます**

いのちの電話の運営は、皆様からの浄財によって賄われております。2021年10月～2022年3月に賛助会費や寄付

金を頂戴した皆様のお名前(敬称略)を記し、感謝の意を表します。また、お名前は省略しますが、物品寄付もたくさん頂戴しました。ありがとうございました。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

**賛助会費**

**(466,610円)**

<個人>	浅井 真貴	麻生 忠史	安藤 光宣	井手 保則	井石八千代	稲田 栄司	泉 博正
今村由紀夫	岩永美智代	大石 政江	小原 玲子	甲斐 秀富	川口 徹男	北島 陽夫	北村 雅夫
木下 洋子	木村 幹史	倉橋 康夫	後藤美佐子	小森 明子	瀬頭 敬子	瀬戸口光子	高橋 敬子
田中孝加子	築城 巖	築城 峯子	都野 弥生	長岡 興樹	中島 正実	中村 政子	浜崎 久美
馬場 昭代	原口 俊哲	平井 浩子	平元 文雄	平本 幸満	藤野久美子	藤野 了	古川サキ子
松尾 和之	松尾 文子	南 秀雄	宮崎 涼子	宮田 美央	山口 力	横田智佳子	吉田 省三
渡部 克子							

<法人・団体> \* 光源寺 \* 大西由紀子法律事務所 \* 恵の丘原爆ホーム \* (株)大通エージェンシー  
 \* テクノ通信株式会社 \* アサヒ法律事務所

**寄付金**

**(2,356,440円)**

<個人>	天野美穂子	荒川 明継	粟屋 曠	井石 哲哉	一ノ瀬幹子	伊東 浩子	伊東 勇輝
内田 里美	内野 裕子	有働 順子	梅野 一幸	浦川 一孝	江良 修	大川理恵子	大富 英生
大橋 節子	大脇 京子	奥村 典男	尾崎 節子	押漕 礼子	小野 靖彦	片岡マサ子	片岡寿美子
片山 仁志	加藤 保子	門 更月	金沢寿栄子	川内 洋美	川口 哲	川口 幸義	川越 孝洋

(8頁へつづく)

※シシ目で切り取ってご利用ください。  
 ※払込手数料のご負担は不要です。

(ご注意)

- ・この用紙は、機械で処理しますので、口座記号番号及び金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入ください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- ・この用紙は、ゆうちょ銀行または郵便局の払込機能付ATMでもご利用いただけます。
- ・この払込書をゆうちょ銀行または郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証等を必ずお受け取りください。
- ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- ・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。



この場所には、何も記載しないでください。

川崎 澄雄	菊谷寛之・郁	木村 和子	清原 龍夫	小泉 朋子	齋藤 瀧子	境 育子	迫 龍二
佐藤 豊	澤 宣夫	澤田 修	白壁 勝哉	下山 高生	下山 時生	柴田 芳男	末長 裕幸
千住 晋	曾場尾雅宏	平 稔	高橋 裕次	瀧 紀雄	田口 春男	田中 一成	田中純智男
谷口フミ子	谷口 佑樹	玉井 慎美	田村 繁幸	津山千寿子	塚崎 稔	遠山 杏子	朝永誠一郎
鳥巢 維文	永田 武義	中澤 和嘉	中谷三千代	中富 昌夫	中村 尚達	野口 一男	野田 茂
萩原 康雄	波多野 徹	林 克敏	原田美佐子	廣田 典祥	平川 厚子	深堀千恵子	福山 清蔵
藤村栄三郎	古屋 治	堀本 進	本多秀一郎	前田 和明	牧 多津江	牧 千尋	松尾あけみ
松尾みち子	松園 祐介	三矢 泰彦	三宅 通	宮崎 和子	村尾禮三郎	山口 史彦	山口 良太
山田 美保	山本 幸子	湯川 悦子	湯口 隆司	吉田 晴久	米倉 久登	渡辺 明美	渡辺 才人
渡辺 由美	渡辺 頼子						

<法人・団体> \* 飯島商事(株) \* 公益社団法人長崎法人会 \* 日本基督教団長崎平和記念教会  
 \* 鎮西学院高等学校・幼稚園 \* 長崎キリスト教協議会 \* 長崎銀屋町教会 \* 日本基督教団長崎教会  
 \* (株)デーリー通信機器 \* もりなが協同法律事務所 \* 明練寺 \* 聖ヴインセンシオ西町協議会  
 \* (有)関西工業所 \* 長崎バプテスト教会 \* 中牟田消化器内科クリニック \* 弁護士法人大村綜合法律事務所  
 \* (宗)昭徳寺 \* 常在寺 \* 横田医院 \* 大坪整形外科 \* (医)たくま医院 \* じゅうばし内科医院  
 \* むたクリニック \* みちクリニック

## 資金援助ボランティアとして活動を支えて下さい

「長崎いのちの電話」は、相談員をはじめ全てボランティアで運営されており、その活動は寄付金・賛助会費・助成金で賄われています。あなたも“資金援助ボランティア”として「長崎いのちの電話」を支えてくださいませんか。ご協力をよろしくお願いいたします。

### 税制上の優遇措置があります

個人の場合：所得控除・個人県民税控除が受けられます。  
 法人・団体の場合：損金算入が受けられます。

毎年一定の資金援助して下さる方は、賛助会員となります。

★賛助会費 個人会費：1万円・5千円・2千円  
 法人会費：5万円・3万円・2万円・1万円

★寄付金 金額は随意です。随時お受けいたします。

ご送金先 郵便振替 01870-3-40716  
 加入者名 「社会福祉法人長崎いのちの電話」

※下部の払込取扱票を切り取ってご利用いただくと便利です。  
 ●「銀行振込み」をご希望の方は、事務局までご連絡ください。  
 事務局TEL 095-843-4410

### 払込取扱票

02	口座記号・番号はお間違えのないよう記入してください。		通常払込料金 加入者負担	
口座番号		口座番号(右詰で記入)		金額
01870	3	40716		
加入者名	* (社福) 長崎いのちの電話		料金	備考
通信欄	<input checked="" type="checkbox"/> に✓を入れ、賛助会費または寄付、金額をご指定ください。 <input type="checkbox"/> 賛助会費 個人会費 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 5,000円 <input type="checkbox"/> 2,000円 法人・団体会費 <input type="checkbox"/> 50,000円 <input type="checkbox"/> 30,000円 <input type="checkbox"/> 20,000円 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 寄付 (金額は随意です)			
依頼人	* (ご連絡先電話番号) - - )		日	附
			印	

### 振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	01870	3	通常払込料金 加入者負担
	40716		
加入者名	* (社福) 長崎いのちの電話		
金額	千	百	十
ご依頼人	おなまえ		
料金	日	附	印
	円		
備考			

※シン目で切り取ってご利用ください。  
 ※皆様のご支援をお待ち申し上げます。

この受領証は、大切に保管してください。

各票の※印欄は、ご依頼人様において「記入ください」。

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)  
 これより下部には何も記入しないでください。

切り取らないで出してください。