



ひとりで悩まずに
042-327
-4343

毎日10時から21時

第121号 2024年8月1日発行

東京多摩

.....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 ●

▼私は、地域で子育て中の家庭を訪問して、お母さんとおしゃべりしたり一緒に家事をしたりする支援をしています。▼どんなに時代は変わっても生まれたての子どもは昼夜関係なく泣くし、おむつも変えなければいけません。一人でご飯を食べられるようになるまでは1年以上かかります。▼仕事のキャリアがあるお母さんも若いお母さんもみんな同じように悩みや大変さを感じています。お母さんは、育児はどんなにしても終わりが無いことや正解が無いことへの不安。さらにSNSで知る情報によって不安は大きくなっているようです。そして、近所づきあいの少ない東京では、子育てはすぐに「孤育て」。▼一人の人間を育てるということは素晴らしい大きな喜びです。一人の子どもは、たくさんの人の手の中で育てて欲しいです。▼これから近所のおせうかいおばさんとして、「一人でがんばっていませんか?」って声をかけていきたいです。そして子どもの笑顔とその先にある家族みんなの笑顔に会えることを楽しみにしています。(R.O)

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

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

いのちの電話と危機2
3,705回のベル6
寄付ありがとうございます7
お知らせ8

Photo: 今城則子「多摩市瓜生緑地」

いのちの電話と

<危機>

～危機と希望～

東京多摩いのちの電話副理事長
鶴 清忠



<危機の時代>

■ いのちの危機 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

今、世界中でいのちが脅かされています。ウクライナ戦争、ガザ・イスラエル紛争、北朝鮮のミサイル発射…、各地で予断を許さない状況が続いています。また、新型コロナ、地震・洪水等の自然災害の脅威は甚大です。さらに、貧困問題、児童虐待、凶悪化する事件も深刻の度を増しています。

私たちが見聞きしている幾多の脅威・危機は、氷山の一角でしょう。予測できない事態は、経済危機(円安・株の暴落、不動産不況など)、大規模自然災害(南海トラフ地震や首都直下型地震、集中豪雨など温暖化による環境変化がもたらす危機)、食糧危機、エネルギー危機、新型感染症のパンデミック、第三次世界大戦(核戦争)……と、あらゆる事態が想定を超えて発生・勃発しかねません。

いたずらに、不安をあおるつもりはありません。ただ、私たちは幾多のいのちを脅かす危機への備えを怠らないようにしていく必要があります。たとえば、保育園や学校での日頃からの防災訓練・避難訓練の効果が、東日本大震災の際に多くのいのちを救った事実はその証左です。

■ こころの危機 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

このような外的な脅威によって発生する危機より、さ

らに深刻なのは“こころの危機”です。

私たちは、家庭生活、職場や学校などの集団での葛藤・対立・誤解などに、ストレスを感じ、心に大きな負荷がかかります。孤立や孤独からくる危機も予断を許しません。近年、スマートフォンやデジタル機器の使用過多(依存症)は、青少年に限らずすべての世代にとって深刻な“こころの危機”をもたらしています。さらに、虐待、DV、いじめ、引きこもり、ハラスメント、差別、偏見、ヘイトスピーチ、ネット炎上……、これらはどれも他人事ではなく、誰もが“こころの危機”に見舞われかねません。

いのちの電話は、このような“こころの危機”に直面している人の隣人^{りんじん}となって、いのちに寄り添う活動を続けています。いのちの電話のボランティアは、危機的な状況にある人のいのちを救いたいと願い、それを使命と受け止めて、自己研鑽に取り組み、思いと時間を捧げる決意をしている仲間です。

この電話ボランティア活動の効果は直接的に(目に見えて)確認することはできませんが、“話せて良かった…”と思う人がいる限りは活動を続けていきます。

■ いのちの電話の危機 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

このように、いのちの電話は、“こころの危機”に直面する人の“隣人”となり、援助することを使命としているのですが、この活動に<危機>が迫っています。

それは、この活動の担い手である相談員の減少と運営資金の逼迫です。かつては200名を越える相談員が活動をしていましたが、現状は半減しています。また、

運営資金の大半は寄付金でまかなわれていますが、つねに資金集めに苦労しています。コロナ禍で一時的に補助金・助成金が増えましたが、現状は縮小傾向です。相談員の減少と運営資金の縮小は、全国の50のいのちの電話の共通の課題です。

危機の要因はさまざまありますが、第一に考えられるのは、おもな担い手の減少です。いのちの電話は、無償のボランティアによって支えられています。東京多摩いのちの電話では、毎日10時から夜の9時までを基本に、休みなく電話を受けていますが、近年、とりわけ平日の昼間の活動を支えることが可能な人の減少が顕著です。



上のグラフが示す通り、相談員の減少と相談件数は比例しています。いのちの電話には、「いつも、話し中であつながらない」という苦情が多く寄せられていて、電話相談を必要としている方々が少なくなったとは考えにくく、相談員の減少は活動の縮小となっています。

第二の要因は、“相談活動の多様化”を挙げることができます。1971年、東京いのちの電話が日本における電話相談のパイオニアとして活動を開始してから50年が過ぎました。この半世紀の間、いのちの電話の運動は全国に拡大し、50センターにまで及んでいます。一方で、同様の電話相談活動を公的な組織が行うようになり、民間組織にあっても特定の課題(児童虐待・女性・生活困窮等)に焦点を絞った電話相談活動が増えています。さらに、SNS、インターネット等を用いた相談など、さまざまな手段を用いた相談活動が展開されて

います。このことから、いのちの電話の活動も相対化され、埋没してしまっているとの印象があります。

もはや、いのちの電話ではなくても“こころの危機”への備えは十分に整えられたと言えるのでしょうか……？

《いのちの電話の進むべき道》

危機の時代にあつて“こころの危機”に直面している人に寄り添い、その危機に介入する活動を続けているいのちの電話は、まず、自らの存続の危機を克服しなければならぬと痛感しています。

以下、4つの視点から、私たちが歩んできた道を確認し、進むべき道を考えたいと思います。

■ ① 原点を見る……「サマリタンズ」の精神

1973年、イギリスで始まった「サマリタンズ」は、14歳の少女が初潮を性病と思いこみ、誰にも相談できずに、自らのいのちを絶つたことに端を発しています。新任牧師チャド・バラは、着任して最初の仕事がこの少女の葬儀だったことに衝撃を受け、電話による相談活動を始めました。この活動の原点は、“こころの危機”に直面した人の“いのちを救いたい！”という強い思いから始まり、その思いが賛同者を得て広がりました。彼の思いに共鳴した人たちは、志を一つにして立ち上がったのです。この活動(運動)の名称をサマリタンズとしたのは、新約聖書に記されている“良きサマリヤ人”からきています。以下、そのストーリーを紹介します。

『ある聖書学者が、イエスに質問をします。“先生、何をしたら永遠の命を受け継ぐことができるでしょう？”イエスは逆に質問をされます“聖書にはどのように書かれていますか？ あなたはそれをどう読んでいますか？”と。するとその学者は答えます。“心を尽くし、魂を尽くし、力を尽くし、思いを尽くして、あなたの神を愛しなさい、また、隣人を自分のように愛しなさい”と。イエスは、“正しい答えだ、それを実行しなさい。そうすれば命が得られる”と言われます。

70年前に、イギリスで始まったこのサマリタンズの運動は、一般市民が、いのちの危機に直面している人の“隣人になる”ことを志した運動です。日本での全国的

な運動も、多くのボランティアの志によって進められています。この原点は、2000年前から、70年前から、50年前から、そして40年前からまったく変わっていないと思います。

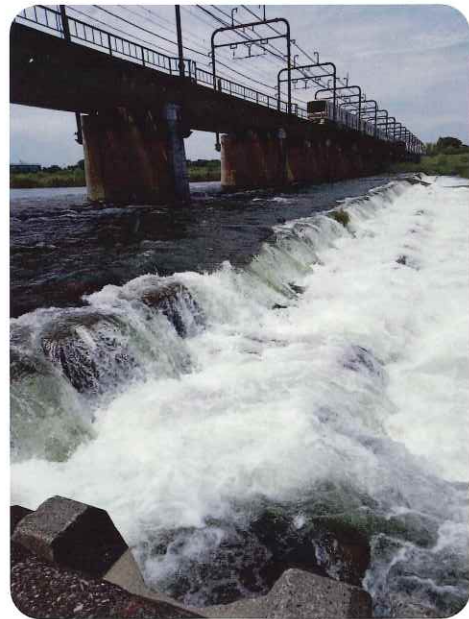
■ ② 多摩いのちの電話の開局を見る…思いを結集

1985年6月1日、東京多摩いのちの電話の最初のベルが、立川市内のルーテル教会の1室で鳴り響きました。最初に電話を受けたのは、研修委員の星野命(ICU大学教授)と佐藤誠(日本大学教授)でした。関係者が固唾をのんで見守っていたのを記憶しています。

開局に先立ち、250名余りの研修受講希望者の中から応募書類・面接・心理テストなどを総合的に勘案して、105名に受講者をしぼり、一年半余りの研修約100時間を行い、認定会議にて75名の相談員(1期生)を認定しました。研修担当は、多摩地区の大学の心理学科の教授陣を初めとする強力な指導陣40名余りにご協力いただきました。現在も研修委員長を引き受けてくださっている鉅鹿先生や認定委員長の福島先生も、開設当初から研修に加わってくださっています。

また、開局に先立ち、募金活動やチャリティイベントを積極的に行い、寄付者を募っていきました。そして、開設準備から事務局員としての働きを担って下さった方の大半は多摩地区在住の方々で、大変熱心に取り組んでくださいました。この方々の働きがあったことで、開局へのさまざまな取り組みが順調にできたことは本当に感謝でした。

東京多摩いのちの電話の設立のきっかけは、東京いのちの電話の斎藤友紀雄先生との出会いでした。1983年2月、斎藤先生の講演を聞いたのですが、当時、東京いのちの電話は、多摩地区での新たな拠点を検討しているとの構想に言及されました。これを聞いた私は、東京YMCAとして取り組む可能性を申し出たところ、その場で、全面的に協力をするので、ぜひ進めましようと言われました。それから2年余りの準備期間を経て開設に至りました。組織作り、相談員募集・研修、資金集め、広報活動、活動拠点探し、等々のすべてを市民活動として、ボランティアの力を結集することで、この動きが始まったのです。そのようなボランティア活動の結集を関係者全



員で確認したのが、1期生が認定された5月の認定式でした。その「結集宣言」の文案を作成されたのは、星野命先生で、参加者全員で唱和し、思いを熱くしました。この習慣は今でも継承されています。

■ ③ 歩みと現状を見る……40年の歩みの重み

純粋な市民活動として始められた東京多摩いのちの電話は、任意団体から特定非営利活動法人(NPO法人)へと組織を整え、さらに協力の輪を広げ、200名を超える相談員を擁する組織となり、年間16,000件を超える相談電話を受けるまでになりました。活動の拠点は立川市から国分寺市に移りましたが、多摩全域からの電話相談を受ける活動を続けています。コロナ禍の一時期をのぞき、年中無休の活動を維持しています。また、27の三多摩市町村の市長・町長・村長が顧問となり、私たちの活動を支援してくださっています。財政的な支援企業として、株式会社八洋は、会長・社長の深い理解と会社を挙げての協力体制により、毎年100万円の寄付を30年間欠かさずに続けてくださっています。加えて、三多摩地区の多くの教会が発足当初から寄付(献金)を続けてくださっています。これらをふくめ、毎年300名をこえる支援者・支援団体が寄付や会費で活動を支えてくださっています。

このような支援をいただきながらも、昨今の状況は危機的な様相を深めています。相談員の高齢化は進み、

資金的な困難を克服するためにつねに懸命な努力が必要です。最近の事です。支援団体として「東京多摩いのちの電話後援活動の会」は、2011年からチャリティイベント(コンサートや落語会)を開催して、延べ2,000万円余りの寄付をしてくださっていました。しかし、2024年4月の落語会を区切りとして、その活動を終了されました。貴重な活動に心から感謝すると同時に、この活動の継承を何らかの形で行えないものかと願うばかりです。

■ ④ 夢を見る……希望の道が見える

40年の歩みは、決して平坦な道ではなかったと言えます。ボランティアであるがゆえの限界もあります。さまざまな外的要因に加えて、相談員や支援者個人が抱える危機と課題等、組織内部の課題への対応はつねに万全とは言い切れません。まちがいやすれちがいがあり、必ずしも効果的なプロセスを踏んで課題の解決や目標の達成がされてきているわけではありません。

しかし、どのような困難が私たちのこの活動に待ち構えているとしても、いのちの危機に向き合い、いのちに寄り添う志を持つ人が、たとえ少数になったとしても、いのちの電話の活動を止めることはありません。

最近の動きとして、「後援活動の会」を継承しようという動きが始められています。「東京多摩いのちの電話チャリティイベントをすすめる会」が支援団体として発足し、来年1月17日(金)に、小金井市の宮地楽器ホールで、ジャー・パン・ファンさんの二胡コンサートを開催しようと準備を始めました。また、運営資金を集める活動を取りまとめる支援組織として、『後援会』の発足に向けた検討を有志で始めています。

ささやかな活動を、東京多摩地区を拠点として40年余り続けられてきたことは、本当に感謝すべきことです。この40年の相談活動・援助活動がひとりの命を救うことにつながっていたとすれば、それだけでこの歩みは意味があったと思います。そして、将来にわたって一人でも多くの“いのちの危機”に直面している人を救うことができれば、そのことを希望として歩みを進めることは許されると思います。

希望をもって、来年の40周年に向けて新たなビジョ

ンを皆で確認しながら、困難な道であっても、隣人愛の志を共にするすべての仲間(支援者・協力者)と共に歩んでいきたいと願っています。

最後に、「ある日の電話」を紹介します。

「天気悪いね……」と話し始めたその方は、大病後にも酒がやめられなかったが、今は断酒ができてると話しました。そしてこう言いました。

「いのちの電話は支えなんだ。ここに掛けて話を聞いてもらって、ときどき心を確認する必要があるんだよ。俺だけじゃない。何も言わなくても、支えられている人がいっぱいいるんだから、電話を取り続けてほしいんだ。心が落ち着いて静かになったよ。ありがとう」

プロフィール

鶴 清忠 (つる きよただ)

元東京YMCA職員、東京多摩いのちの電話初代事務局長。現在、東京多摩いのちの電話副理事長、財務委員長。社会福祉法人松葉の園理事、同法人の自立援助ホームまつぼっくり施設長、他。



東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2024年1月～2024年4月

3,705回のベル

●複雑な社会を生きる私たち●

テレビなどの報道によると、例年5月の連休明けから始まる新入社員の離職が今年は4月早々から始まったそうで、辞令交付日に退職というケースも散見されたようです。若者の離職率は大卒が一番低いのですが、それでも平成7年から3割を超えていますので、特に珍しいことではないでしょう。けれども辞める決断が随分早くなったという印象があります。最近よく耳にする「タイパ」でしょうか。

「石の上にも3年」という言葉は、右肩上がりに成長していた昭和時代にあふれていました。しかし、平成に入るとバブルがはじけ、特に平成9年は11月に北海道拓殖銀行、山一証券と立て続けに倒産、自主廃業が相次ぐ激動の年でした。翌平成10年は、企業の倒産やリストラが相次ぎ、自殺者は初めて3万人を超え以来14年も続きました。平成はデフレに苦しみ、「自己責任」という厳しい言葉が広がりました。そして、令和2年からの3年間余りにわたるコロナ禍は、多方面に大きな爪痕を残したのではないかと思います。

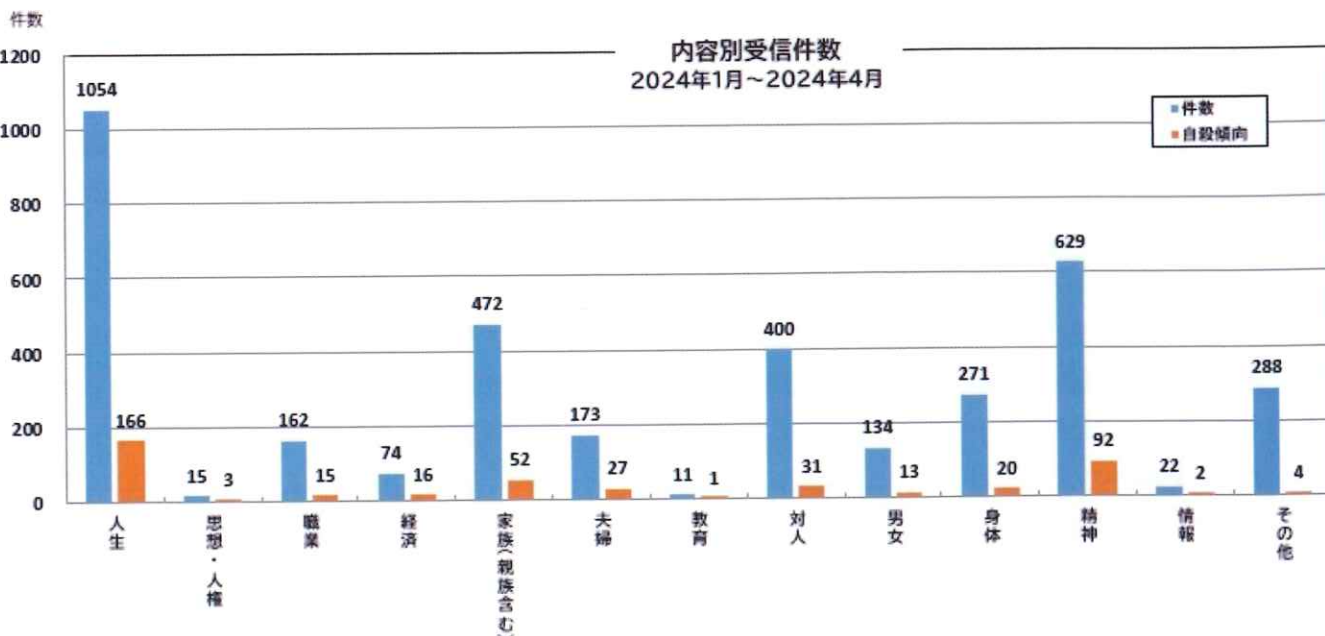
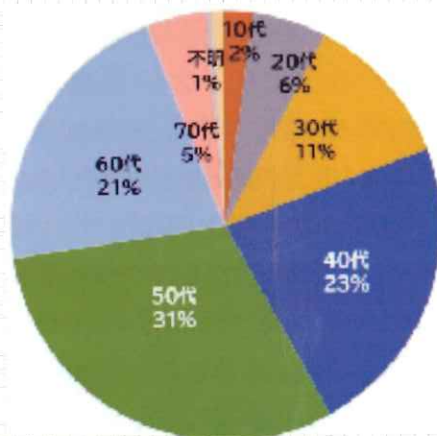
私たちを取り巻く社会環境はこのようにどんどん変わっていき、それにつれて自分たちに根付いた価値観も各世代によって変わってくるのではないかと思います。1億2千万人で構成されている日本という船には、様々な世代の様々な価値観を持った老若男女が乗り合わせています。不安や恐怖、

喜びや寂しき、苦悩や後悔など様々な感情が同船しています。

いのちの電話にも、「友達ができない…」「誰にもわかってもらえない…」など色々な悩みを抱えた電話が、世代を問わずかかってきます。私たち相談員はこの時間だけでもつなぐりを感じられ、心が少しでも軽くなればと思いますながらかけ手の声に耳を傾けています。

電話を置いた時、ふとAIの時代になったらこの電話もAIロボットが受けるようになるのかしらと思ったりすることがあります。「タイパ」や「コスパ」で、葛藤を乗り越えられるかしらなどと考えることもあります。

相談の年代別割合



ご寄付ありがとうございます

(2024.2.1～2024.5.31) 総額 2,607,734 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 赤城 毅 浅井房代 荒田滋子 安藤裕子 射落 薫 五十嵐明子 井坂トキ
石川一郎 石川紀子 石河正樹 石栗秀美 石田鈴美 井出典子 井手 洵 伊藤博子 伊藤陽子
稲葉乃婦子 岩井通子 殖粟信夫 内田 隆 江波戸秀夫 笈川光郎 大川博之 大谷正英 岡崎京子
尾川公子 小澤禮子 尾上文江 小原彰子 織戸康次 加賀野井秀一 角谷久仁子 加藤泰子
狩野明子 川木雅樹 菊井正彦 清野富子 楠 久美子 久保洋子 栗木俊廣 栗林美保 甲野美香
小勝佐知子 小栗勝子 小林京子 小林裕子 児玉幸子 小山君枝 近藤美樹 齋藤尚子 酒井知子
坂田玲子 佐々木文子 佐野美保子 猿谷敦子 清水恵美子 清水康雄 庄子隆之 白崎けい子
鈴木奈加子 鈴木洋子 須山弘子 関口柳津子 高井住和 多賀 努 竹田正美 武田美智子 辰巳洋子
田中佳子 塚元実穂子 津川博子 対馬真堵美 鶴田美紀 永井敬子 中川享子 中川 満 中嶋献児
中根伸二 中村従子 中山淳子 中山玲子 並木 博・恭子 成田順子 南北逸子 新見節子 西岡房子
西川陽子 野澤まり子 橋口英二郎 橋本晃一 橋渡志保子 長谷部咲子 濱野喜美江 早借洋一
林 道子 広瀬洋子 福地和子 福永径子 藤本祐子 藤本義明 細江諤夫 前田知恵子 増田好宏
増田祐子 松沢はるみ 松平一美 松平輝夫 箕輪育子 向井 叔 村田藤江 村野雅義 村守黎子
目黒廣子 森田多美子 森 ポ蘭 森 美知子 八田部節子 矢ノ崎明子 柳沢のり子 山口 薫
山口直樹 山崎美也子 山田一能 山田道子 山宮千恵 山宮庸司 山本英司 米山秋恵 匿名18名



法人・団体・グループ

エコール健犬 カトリック調布教会 月曜グループ 孔明商事株式会社 シチズン時計(株)
社会福祉法人グリーンウッド 生保協会東京都協会 東京八王子ワイズメンズクラブ 東京YMCA
日本聖公会東京教区 日本基督教団阿佐ヶ谷教会 日本キリスト教団国分寺教会
日本ホーリネス教団下山口キリスト教会 ボランティアグループふらっと (有) マロコ 匿名1件

(120号で日本聖公会東京「教区」を「地区」と掲載してしまいました。ここにお詫びして訂正いたします)

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

◎三菱UFJ銀行 国分寺駅前支店 (普) 1047392

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

NPO法人東京多摩いのちの電話・支援ボランティアの会 共催 2024年度 第13期生 支援ボランティア講座

支援ボランティアは、電話相談活動以外の面から活動を支援しています。
「支援ボランティア講座」を受講し、支援ボランティアとして登録をして活動します。

- 広報紙の配布、コンサートやイベントの企画・広報・運営
- 手作り作品の制作・販売、ホームページの更新作業
- クッキー作り(みみずくの会に参加) などの活動をしています。

対象:「東京多摩いのちの電話」の趣旨に賛同し、積極的に支援しようとする方

日時:9月28日(土)13:30~16:30

会場:丘の上ホール(日本キリスト教団国分寺教会)

内容:①講義「自殺予防における電話相談の役割—聴くことの大切さ—」

講師 臨床心理士:重村朋子 氏

②支援ボランティアの活動 他

参加費:1000円

申込締切:9月14日(土)定員:15名

申込方法:右のQRコードでホームページから、または事務局へお問い合わせください。

事務局 TEL:042-328-4441 (月~金 10:00~17:00) FAX:042-328-4440



2025年、東京多摩いのちの電話は、開局40周年を迎えます。広報委員会では、この機会に、私たちの活動を知ってもらうための小冊子を作成します。

これまで情報をお届けする機会の少なかった若い世代に向けて、イラストを主体とした、手に取りやすい冊子の完成を目指します。おもな配布先は多摩地域の教育機関等を想定しています。学生の方たちにこの活動を知っていただき、相談先としてだけでなく、将来の自身の活動の場として関心を寄せてもらえることを期待します。

発行日 2024年 8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>

●120号での顧問のお知らせで八王子市長のお名前フリガナが誤っておりました。正しくは初宿(しやけ)和夫様です。お詫びして訂正します。