

はい いのちの電話です



社会福祉法人 栃木いのちの電話

あ
な
た
に
届
け
た
い
小
さ
な
小
さ
な
本

はいのちの電話です

私でよければ

お話を聴かせてください

名前も住所もお聞きしません

ずっと

がんばりすぎていませんか



いま「しんどい」と

思っていますか



おつかれさま

背負っている荷物を
ちょっと下してみませんか



休もう

もう精一杯やったのだから

自分をやさしく抱きしめて

私たちはいつも
ここにいます

あなたは
ひとりぼっちじゃない

A landscape photograph featuring a vibrant rainbow arching across a cloudy sky. Below the rainbow is a line of tall, slender trees, and in the foreground is a lush green field with a small stream. Distant mountains are visible in the background.

同じ空の下に生きる

友として

あなたの隣にいます

いつでも

あなたの電話を待っています

ひとつだけの花

あなたは「世界に一つだけの花」なのです！

こう言われても「べつに・・・」とか「あたりまえでしょう」と
思う人が多いかも知れません。

私はこの言葉がとても好きです。

人って、一人ひとりみんな違います。違って当たり前です。

むしろ自分と全く同じ人がいたら怖いです。

でも、その「ちがいを」を忘れて過ごしてはいないでしょうか。

何かあると、すぐ誰かと比べてしまう。

同じようにすることが良くて、個性的な行動はNG。

子どもの頃、兄弟姉妹と比べてしまう。時には親からも。

近所の同じくらいの子と比べられる。

学校に行くと、クラスメイトと比較される。

こんな時「誰かと違うからダメだ、同じようになるようがんばり
なさい」と言われているように感じてしまいます。

もし「みんな違うのだから、あなたはあなた、そのままでいいの
だ」というメッセージが込められていたら、どんなに心が軽くな
ることでしょう。

私はある先生から「集団においては、異なる意見の人がいたら大事にして排除してはいけない」と、言われたことがあります。同じ意見の人同士なら、何事もスムーズにいきます。

ただ、それだけでいいのでしょうか。

確かに物事が順調に進むのは楽です。でもそこで反対意見があれば、そのことを深く考えるきっかけになります。さまざまな人がいれば、その分、集団は発展していくことになります。このような違いを大切にすることは、日々の生活の中でも生かすことが出来るそうです。

大きな花、小さな花、赤い花、白い花、あとから葉っぱが出てくる花、花弁の数もさまざま、そして形もいろいろ、そんな花々に囲まれていたら嬉しくなってしまうます。

今、同じ空の下に生きるたくさんの「人間」

この複雑で説明が難しい生きもの

その人間同士で、小さな違いを指摘し合うのは何と虚しいことかと感じませんか。

「違い」があるから楽しい。

「違い」があるから想いが広がる。

「違い」があるから考えが深まる。

「違い」があるから自分が見えてくる、などなど。

それぞれの人が、思い切り自分らしいひとつの花を咲かせれば、
きれいな花園が広がります。

いろんな色、いろんな形、いろんな大きさ、みんな違う色とり
どりの花で埋め尽くされた花園は、どんなにか美しいことでしょう。

さあ、あなたも、あなたのひとつだけの花を咲かせましょう！

でも、花を咲かせることに疲れてしまったら、ゆっくり休みま
しょう。

心が折れそうになることだってあるでしょう。

そんなとき、一人で苦しまないで私たちにも分けてください。

そして一緒に考えましょう。

また、あなただけの花を咲かせるために。

栃木いのちの電話事務局長

大橋 二房子

ひとりで悩まず
こころの声を
聞かせて
ください

* 秘密厳守
* 相談無料



栃木いのちの電話
「電話相談」

☎ 028-643-7830
(365日・24時間)
☎ 0284-44-0783
(15:00~21:00)



いのちの電話「インターネット相談」
<https://www.inochinodenwa-net.jp/>



自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」

毎月第1・第3土曜日の月2回開催しています。
(都合により変更する月もございます。) * 参加費1回200円

* 日本いのちの電話加盟センター相談電話一覧 *

2021年9月現在

旭川	0166-23-4343	栃木	028-643-7830
北海道	011-231-4343	栃木・足利	0284-44-0783
あおもり	0172-33-7830	茨城	029-855-1000
秋田	018-865-4343	茨城・水戸	029-350-1000
盛岡	019-654-7575	埼玉	048-645-4343
仙台	022-718-4343	千葉	043-227-3900
山形	023-645-4343	東京	03-3254-4343
福島	024-536-4343	東京多摩	042-327-4343
新潟	025-288-4343	東京英語	03-5774-0992
長野	026-223-4343	川崎	044-733-4343
長野・松本	0263-29-1414	横浜	045-335-4343
群馬	027-221-0783	山梨	055-221-4343

静岡	054-272-4343	広島	082-221-4343
浜松	053-473-6222	山口	0836-22-4343
岐阜	058-277-4343	香川	087-833-7830
名古屋	052-931-4343	愛媛	089-958-1111
三重	059-221-2525	高知	088-924-6300
滋賀	077-553-7387	北九州	093-671-4343
京都	075-864-4343	福岡	092-741-4343
奈良	0742-35-1000	佐賀	0952-34-4343
関西	06-6309-1121	長崎	095-842-4343
神戸	078-371-4343	熊本	096-353-4343
はりま	079-222-4343	大分	097-536-4343
和歌山	073-424-5000	宮崎	0570-783-556
鳥取	0857-21-4343	鹿児島	099-250-7000
島根	0852-26-7575	沖縄	098-888-4343
岡山	086-245-4343		

は24時間受信センター

2021年12月10日 初版発行

著者 社会福祉法人 栃木いのちの電話
発行 社会福祉法人 栃木いのちの電話

事務局

社会福祉法人 栃木いのちの電話

〒320-8508 栃木県宇都宮市若草 1-10-6

電話：028(622)7970

FAX：028(902)1030

メールアドレス：tid1999@maple.ocn.ne.jp

ホームページ：http://tid1999.sakura.ne.jp/



この冊子は、赤い羽根共同募金助成金により発行しています。

