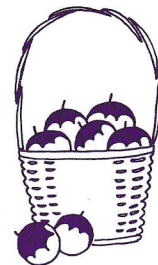


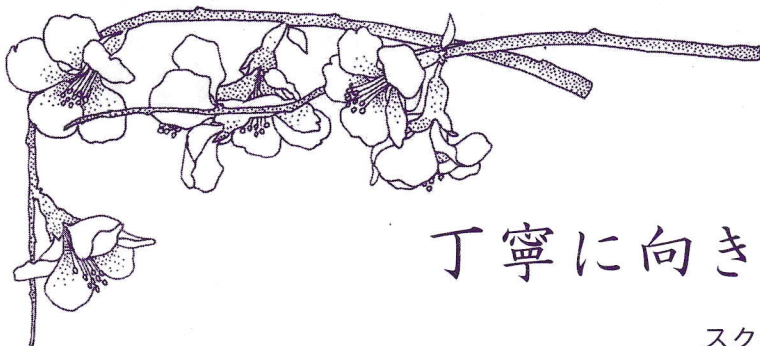
# 栃木いのちの電話



ひとりで悩まずに 宇都宮 ☎ 028-643-7830 (365日・24時間)  
足利 ☎ 0284-44-0783 (15:00~21:00)

第108号

2017年12月10日発行



## 丁寧に向き合う

スクールカウンセラー 小牧明広

3月11日2時46分、下から突き上げる衝撃の後、校舎と校舎をつなぐ通路がまるで蛇のように大きくうねった光景は忘れられません。この大地震が津波を引き起こし、原発を襲い、その4日後に一人暮らしのいわきの母が宇都宮に避難することになりました。しかし、眼に見えない放射能の恐怖よりも慣れ親しんだ場所で再び生活したいという思いが強く、38日間滞在后、大規模半壊の家に帰って行きました。母はその後癌が見つかり翌年、亡くなりました。

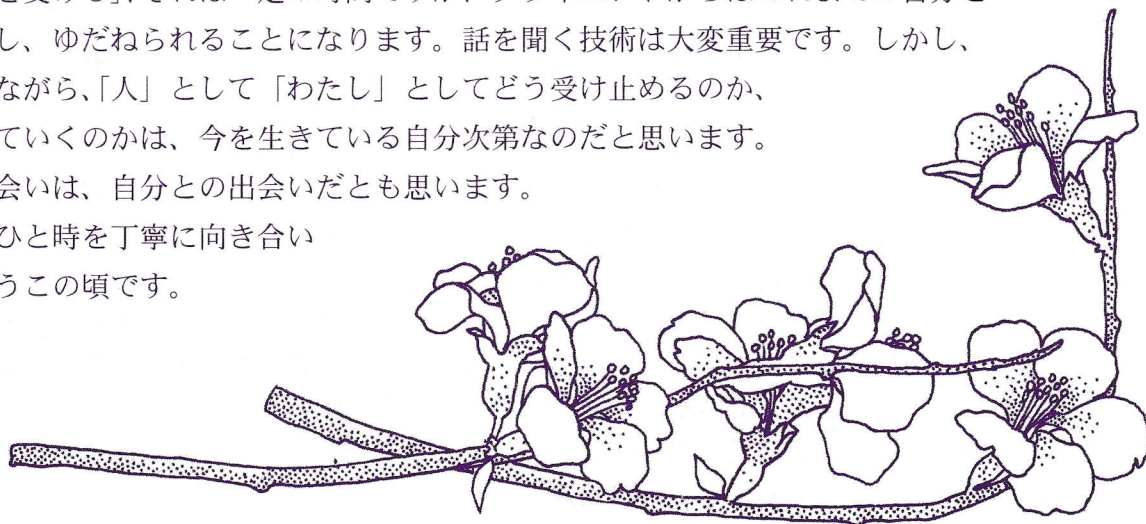
遺品整理をする中で、体重3千グラム、身長50センチ、頭圍・・・私の母子手帳が見つかりました。初めて見る母子手帳から、若い母がいて、新生児の自分がいてという、絶対見えないはずがない光景が浮かんできました。遠い過去の自分を外から見、不思議な感覚です。

人はどこから来て、どこへ行くのか、戻るのか、進むのか、大きな命題です。

クライアントはそれぞれ異なる原風景を持ち、小さな子どもにもこれまで生きてきた分の尊い自分の歴史があります。それは過去の事として捨て去るものではなく、これから紡いでいく自分の生きざまにとってとても大事なものになるのだと思います。

「相談を受ける」、それは一定の時間ですが、クライアントからはこれまでの自分をさらけ出し、ゆだねられることになります。話を聞く技術は大変重要です。しかし、話を聴きながら、「人」として「わたし」としてどう受け止めるのか、どう感じていくのかは、今を生きている自分次第なのだと思います。人との出会いは、自分との出会いだとも思います。

ひと時、ひと時を丁寧に向き合いたいと思うこの頃です。



シリーズ 絆  
第24回

—いのちに寄り添う—

下野新聞社 社会部長 三浦一久



取り囲むカメラの前で気丈に語っていた父親が、言葉を詰まらせた。

「これが区切りなのかもしれないが、私としては何の区切りでもない。…息子を失ったという事実だけは…半年、1年たっても…変わりません」

大田原高山岳部の生徒7人と顧問の教諭1人が犠牲になった3月の那須雪崩事故。第三者による検証委員会の最終報告書がまとまった10月15日、遺族らは県教育長への報告書提出を見届けた後、報道陣の前に立った。

涙をこらえながら息子への思いを語る一人の父親の言葉を聞いて、胸が詰まった。亡くなった生徒は16歳。私にも高校1年の息子がいる。かけがえのない存在を突然失う悲しみとは、どれほどのものか。自分自身に重ね合わせ、感情がこみあげた。メモを取る手が震え、文字が乱れた。

どのような形であれ、「大切な人」の死は残された人の心に傷痕を残す。その痛みは、月日がたっても消えることはない。「いるはずの人がいない」という現実と喪失感、悲しみを背負いながら生きていく。

犯罪や事故で我が子を失った被害者の取材を続ける中で、「どうして守ってやれなかったのか」と自分を責める親たちの姿をたくさん見てきた。苦しみ続ける親も、理不尽に命を奪われる子どもも、どちらも生まれたい社会にしたい。雪崩事故に限らず、そんな願いを込めて日々の紙面を作っている。

栃木いのちの電話の評議員となり、自らの命を絶つまで追い込まれる子どもや自死遺族

の存在を身近に感じるようになって、その思いはより強くなった。

一方で、厳しい現実も思い知った。委員として出席した県自殺対策連絡協議会の会合で、配布資料に「10代～20代の死因第1位は自殺」とあるのを見て、改めて驚いた。これで「健全な社会」だと胸を張れるだろうか。

栃木いのちの電話は9月から、若者の自殺防止の一助にと、県内約5万5千人の全高校生にインターネット相談のアクセス先を記したカードの配布を始めた。定期入れに収まるサイズで、私の息子の手元にも届いている。

その取り組みを、8月29日付の紙面で報じた。夏休み明けで、18歳以下の子どもの自殺が統計上最も多いとされる「9月1日」の前に掲載することを意識した。同時に、栃木いのちの電話の大橋房子事務局長にメッセージを寄せていただき、記事の隣に添えた。

「『自殺したい』『消えてしまいたい』と思っている君へ。心が重く、学校へ行きたくないのなら、どうぞ休んでください。休んで自分を守ってほしい」（後略）

受話器の向こうの「いのち」と向き合い続けている大橋事務局長の思いは、きっと悩みを抱える子どもたちの心に届いたはずだ。

地元紙の役割は、地域で生活する人々に寄り添うことだと考えている。私たち記者もまた、この地に生きる「当事者」だからだ。子どもたち、親たちの苦悩と孤独、痛みや悲しみに寄り添いながら、読者と共に社会を変えていくための言葉を探し続けていきたい。

# いのちの電話が大切にしていること



人生には、解決のできないこと、答えのできないことを抱えて生きていかなければならない時があります。

そんな時、相談者に向き合い、解決できないこと、答えのできないことで、心の負担となっている重荷を降ろし、一緒に整理して、少し軽くなったり、また背負うことをお手伝いしていきたいと願っています。

いのちの電話は、いつもあなたのそばで、つながる時を待っています。



出口がないと思われるような悩みに迷い込んだとき  
孤独に陥りその寂しさに耐えられないようなとき

『いのちの電話』にかけてください

秘密は守ります

名前も住所もお聞きしません

栃木いのちの電話

028-643-7830

(365日・24時間)

足利いのちの電話

0284-44-0783

(15:00~21:00)

# 栃木いのちの電話の公開講座



誰も自殺に追い込まれることのない社会へ  
～地域のつながりが命を守る～



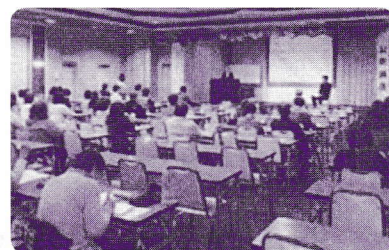
2017年10月22日(日)栃木県青年会館コンセール大ホールにて、10時からライフリンク代表の清水康之氏をお招きし公開講座を開催しました。台風にもかかわらず福島いのちの電話からも12名の方がご出席くださり、120名の参加がありました。

自殺対策支援に長年にわたり取り組んでいる清水康之氏に御講演を頂き、多くの方に我が国における自殺の現状や特徴、自殺対策の具体的な取り組みを知る機会になればと、本講座を企画しました。

講演では、清水氏独自のデータ分析結果が紹介されました。自殺には危機経路があり、平均して4つの要因が連鎖しています。最初のきっかけは日常にごくあふれたものであるかもしれませんが、追い込まれていったプロセスの末に自殺があると考えられます。

一方で、既存の自殺対策は点の取り組みとなっており、当事者本位の生きる支援の観点からは、関係機関の連携(=地域・社会づくり)が求められます。自殺リスクが高まるときに、誰かが助けてくれるという思い、地域や社会への信頼感が大事になってきます。とりわけ、若者には信頼感の低い人が多いようです。いのちの電話に電話を掛けることは、支えてもらっていること→安心感→それが支えとなり自ら解決へ、というプロセスを通じて、生きていく促進要因となっていきます。生き心地の良い社会に向けて、一人一人ができることを考えていくことが大切です。

丁寧で熱い語り口に、講座の参加者からは「大変わかり易く、とてもいいお話でした」「良いヒントが多く頂きました」といった声が多く寄せられて、たいへん好評でした。



「自殺した方の家族は、亡くなる前に専門機関に相談しているが、窓口の対応より自殺の悪化の方が速かった」という講師の清水さんの話は衝撃的であった。もう生きられないという状況にある人が、生きる道を選べるように、電話という「つながり」を通して支援していきたい。と改めて感じ、台風が迫る雨の中帰った (K.N)

自死遺児たちの「辛いという言葉を誰にも言えなかった」という声が、清水氏の自殺問題に関わる契機であったということに私は感銘を受けました。また、自殺は「追い込まれた末の死」であること。本当に生きたいと願う人たちの言葉を受けとめ、苦しみに寄り添いながら、相談員として「生きる支援」をしていきたいと思います。(Y.O)

ひとりじゃないよ  
話をきかせて



自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

◎毎月10日(※7時～)24時間・無料です(※8時～)

あなたが辛いとき、  
近くにあります。



自殺予防  
いのちの電話

全国どこからでもつながります。

0570-783-556

日本いのちの電話連盟

# 平成28年度 赤い羽根 おうえんプロジェクト 助成事業

～応援したい取り組みを、あなたが選べる赤い羽根募金～

栃木県協同募金会による初プロジェクトに参加させていただき、大勢の方々よりご支援をいただきました。おかげ様で「ネット相談カード」を作成でき、栃木県内の高校生に配付することができました。ご支援いただいた方々には心より感謝申し上げます。

2016年12月～2017年4月（敬称略順不同）

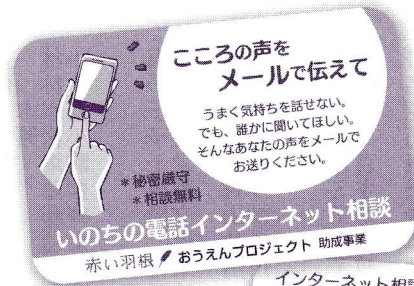
## 個人

五十畑 孝之  
池田 秀昭  
伊澤 文子  
石塚 洋史  
上原 かおる  
宇賀神 悦子  
衛藤 進吉  
蛭名 紘子  
大石 千世子  
大泉 百合子  
大木 敏子  
大塚 俊男  
岡 芙久  
小澤 早苗  
金敷 ミヨ子  
菊地 勇己  
小林 俊夫  
齋藤 仁美  
佐藤 厚子  
芝沼 敦子

竹石 淳子  
塚原 真行  
手塚 玲子  
寺崎 洋太郎  
戸村 章治  
長野 武一  
半田 啓治  
広瀬 淳雄  
堀江 美保子  
森田 智美  
山口 清美  
匿名A・K  
他匿名希望者24名

## 法人

北総産業（株）  
生福寺  
清愛幼稚園  
栃木県子ども総合科学館  
栃木県障害福祉課親睦会



～ ネット相談カード ～

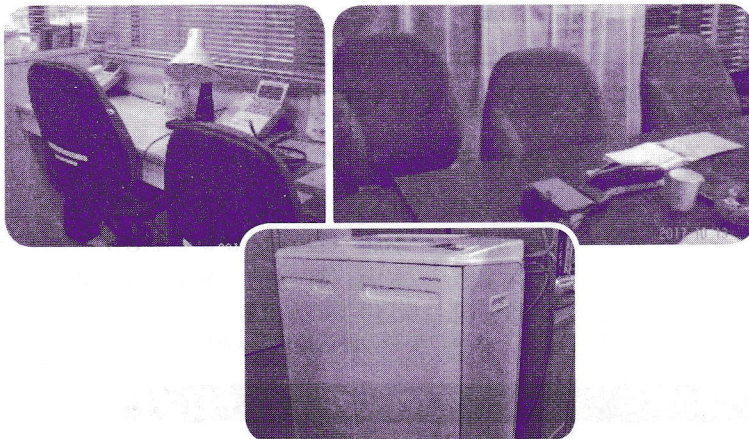
今年度も「おうえんプロジェクト」に参加することができ「栃木いのちの電話につながるカード」を作成予定です。私達は、悩みをかかえている方の心が少しでも和らぐことを願い活動しています。より多くの方々にお知らせしたいと考えています。

2018年1月～3月期間限定のご支援、よろしくお願いたします。

## 公益財団法人 森村豊明会より助成

公益財団法人森村豊明会より10月に助成を受けオフィスシュレッダー1台と相談用椅子13脚をいただきました。

- ・宇都宮：オフィスシュレッダー1台と相談室に椅子4脚
- ・足利分室：椅子9脚（会議用6脚、相談室用3脚）



矢板市で作成した自殺対策グッズの缶バッチとポケットティッシュとボールに栃木いのちの電話の相談電話番号が記載されました。自殺予防週間には駅前配布したり、成人式で配るそうです。



## 法人

足利興業(株)  
 (医) 順英会 アイ・こころのクリニック  
 足利銀行 熊谷支店行員一同  
 足利赤十字病院  
 足利銀行 健康保険組合  
 今市ぎぬロータリークラブ  
 (有) いわかみ動物病院  
 ウチノ税理士法人  
 宇都宮聖ヨハネ教会  
 (医) 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院  
 宇都宮東ロータリークラブ  
 宇都宮市地域活動支援ポイント事業  
 (株) エフエム栃木  
 (宗) 延性寺  
 大谷寺 募金箱  
 (株) オータニ  
 小山メンタルクリニック  
 (医) 恵会 皆藤病院  
 カトリックさいたま教区  
 カリタスさいたま  
 (株) 北関東警送サービス  
 北関東総合警備保障(株) O B会

北総産業(株)  
 黒磯ロータリークラブ  
 自性院  
 正法寺  
 (医) 慈啓会 白澤病院  
 (有) 高橋平版社  
 (医) 至誠会 滝澤病院  
 とちぎ海浜自然の家  
 (株) 栃木銀行  
 栃木県医師会  
 (公社) 栃木県看護協会  
 (一社) 栃木県銀行協会  
 (一社) 栃木県経営者協会  
 (公社) 栃木県経済同友会  
 栃木県子ども総合科学館  
 栃木県済生会宇都宮病院  
 栃木県市長会  
 栃木県商工三団体協議会  
 栃木県(県庁・県警察・県立学校)  
 関係職員有志  
 栃木県信用保証協会  
 栃木県森林組合連合会  
 栃木県生活協同組合連合会  
 栃木県生活衛生同業組合協議会

栃木県農業会議  
 (公財) 栃木県農業振興公社  
 親和会  
 (公財) 栃木県保健衛生事業団  
 栃木放送厚生文化事業団  
 能満寺  
 のぞみ法律事務所  
 (有) 橋本工務店  
 東日本電信電話(株) 栃木支店  
 報恩寺  
 宝泉寺  
 美ツ和印刷  
 (医) 大田原厚生会 室井病院  
 森クリニック  
 (医) 生々堂厚生会 森病院  
 陽東タクシー(株)  
 (医) 秋山会 両毛病院  
 両毛丸善(株)  
 蓮慶寺  
 蓮華寺  
 FVイーストジャパン(株)  
 宇都宮営業所  
 財務委員会売上収益金  
 チャリティ収益金・募金箱

## 足利いのちの電話後援会

### 1 報告

(2017年4月～2017年11月)

- ・4月～ 随時、後援会員募集活動実  
随時、会費・寄付金の領収書の送付
- ・5月24日 会計監査を実施
- ・6月7日 第1回理事会・定期総会の開催
- ・9月27日 第2回理事会の開催
- ・9月29日 後援金の贈呈
- ・11月12日 じけんち市バザーへの協力

### 2 計画

- ・3月 第3回理事会
- ・3月 後援金の贈呈

### 3 後援会費

(2017年4月1日～2017年9月30日 順不同 敬称略)

#### <個人>

青柳 柳一	池田 典義	石黒 隆夫	石橋 清	岩崎 昇	大竹 義夫	大月 條江
大橋 弘一	岡村 由夫	信市 隆	神山 紀子	香山 仁	菊地 文夫	工藤 伸朗
倉林 敬	後上 好造	小沼 光雄	小林 克一	小林 トヨ	近藤 明哲	佐川 宗男
櫻井かよ子	塩田光四郎	渋谷 豊文	杉江重一郎	杉江 昭治	須永 勝男	関口 俊一
田部井健二	中静 隆	長島 秀夫	永島 正之	新里 元二	沼尻 了憲	藤生 知久
牧野 稔	松葉 幸蔵	箕輪 将	宮崎 隆	本橋 亮信	森島 利八	柳川 英一
柳 収一郎	山川 敏明	吉田 哲也				

#### <法人>

アキレス(株)	足利小山信用金庫	足利ガス株式会社
足利市農業協同組合	足利商工会議所	足利青果(株)
足利仏教会	足利ライオンズクラブ	(医) 敬愛会 青木洋子
(医) 慈風会 関 隆朗	イノテックジャパン	岩澤建設(株)
オグラ金属(株)	(株) アイネット	(株) 家富商事
(株) エコアール	(株) 真進建設	(株) マルサン
関東信越税理士会足利支部	菊地歯車(株)	(公社) わたらせ技能講習センター
ビジネスホテル ニュー大栄	(有) 香雲堂本店	(有) 三田鶏園
匿名		

### 4 寄付金

- ・関口 俊一

多大なご支援、ありがとうございます。

## 事務局日誌

(2017年4月～2017年9月)

- ・ 4月1日(土) 全国ボランティア活動保険加入
- ・ 4月4日(火) 福島いのちの電話 FD研修参加
- ・ 4月15日(土) 電話相談員33期生開講式
- ・ 4月24日(月) 南那須教育会 研修講師派遣
- ・ 4月25日(火) 栃木県監査(養成事業)
- ・ 4月27日(木) 小山市:民生委員研修講師派遣
- ・ 4月28日(金) 連盟:電話相談事業委員会
- ・ 5月8日(月) 連盟:自死遺族支援5センター会議(2名)
- ・ 5月9日(火) 内部監査
- ・ 5月10日(水) 被害者支援センターとちぎ理事会
- ・ 5月21日(日) フェスタmy宇都宮に参
- ・ 5月26日(金) 連盟:定期総会(東京)
- ・ 5月27日(土) 連盟:事務局長会議(東京)
- ・ 5月30日(火) 2016年度第1回理事会  
第1回評議員会
- ・ 5月31日(水) 大田原市:ゲートキーパー研修会講師派遣
- ・ 6月4日(日) 連盟:研修委員会
- ・ 6月7日(水) 大田原市:ゲートキーパー研修会講師派遣
- ・ 6月12日(月) 共同募金会ヒアリング
- ・ 6月26日(月) 連盟:電話相談事業委員会
- ・ 6月27日(火) 被害者支援センターとちぎ講師派遣
- ・ 6月28日(水) 連盟:厚生労働省自殺予防週間特集サ  
イト取材
- ・ 7月10日(月) 赤い羽根おうえんプロジェクトヒアリング
- ・ 7月16日(日) ミヤラジ出演(2名)
- ・ 7月17日(月祝) チャリティー音楽会
- ・ 7月20日(木) 宇都宮市自殺対策ネットワーク会議
- ・ 7月25日(火) とちぎ福祉プラザ運営会議
- ・ 7月30日(日) 福島いのちの電話との交流研修会(10  
名参加)
- ・ 8月17日(木) 連盟:関東甲信越ブロック会議(栃木)  
赤い羽根おうえんプロジェクト参加団  
体決定
- ・ 8月20日(日) 連盟:研修委員会
- ・ 8月21日(月) 連盟:電話相談事業委員会
- ・ 8月23日(水) 栃木県自殺対策連絡協議会
- ・ 8月28日(月) 連盟:ネット相談事業会議
- ・ 9月4日(月) 大田原市:ゲートキーパー研修会講師派遣
- ・ 9月5日(火) 栃木県法人監査
- ・ 9月24日(日) 自殺予防シンポジウム(つくば)
- ・ 9月29日(金) 自死遺族サポーター研修会(東京)10名参加

☆毎月第2土曜日 運営委員会

☆毎月10日に自殺予防フリーダイヤル(24時間)実施

☆毎月第1・第3土曜日わかちあいの会「こもれび」開催

☆隔月第3火曜日:小山「自死遺族の会」ファシリテ  
ーター2名派遣

## 編集メモ

どうも片づけが苦手だ。  
断捨離、終活、やらなけら  
ばと急ぎ立てられて、先ず  
机上の整理を始めてみるが、  
物を別の場所に移動しただけで数は減らない。すっきりし  
て今までの生活を変えたいという気持ちは、いのちの電話  
のコーナーの心境に一部似ているところがある。話して聞  
いて貰って交通整理をしてみると、もやもやした不安が  
すっきりと顕在化してくる。片づけと電話相談、意外など  
ころでリンクしていたのである。

この機関紙は、赤い羽根  
共同募金助成金により発  
行しています。

相談員を募集しています

## 第34期

栃木いのちの電話  
相談員養成講座



募集定員 30名

研修期間 2018年4月より2019年9月末までの1年半

研修会場 [宇都宮会場] とちぎ福祉プラザ  
[足利会場] 足利市民活動センター

研修日時 [宇都宮会場] 土曜日 13:00～17:00  
[足利会場] 火曜日 19:00～21:00  
前期 36単位程度の研修  
後期 22単位程度の研修

受講資格 年齢満23才以上の方、経験、性別は問い  
ません。  
原則として講座全日程出席できる人。

研修費用 前期 40,000円(宿泊費も含む)  
後期 30,000円(宿泊費も含む)  
養成講座終了者には栃木県より受講料  
の一部補助がある予定です。

申込期間 2017年12月1日(金)～  
2018年1月31日(水)必着

## 自死遺族支援

## わかちあいの会「こもれび」

会場:とちぎ福祉プラザ 14:00～16:00

今後の開催予定

平成30年

- ・ 1月6日(土) 20日(土)
- ・ 2月3日(土) 17日(土)
- ・ 3月3日(土) 17日(土)

※開催日が変更になることもあります。

大切な人を  
自死によってなくされた方へ

その想いをわかちあえる場所があります。



発行/社会福祉法人栃木いのちの電話 編集/栃木いのちの電話広報委員会 印刷/高橋平版社  
〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6 事務局 電話 028-622-7970 FAX 028-902-1030  
E-mail:tid1999@maple.ocn.ne.jp