



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第123号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

ナビダイヤル 0570-783-556

「助からないと思っても 助かってゐる」

鷺 珠江 河井寛次郎記念館 学芸員・京都いのちの電話評議員



皆さまは、河井寛次郎（1890～1966）という陶工をご存知でしょうか？

京都五条坂の地に窯を得て、大正昭和と活動した作家です。河井亡きあと、遺族による立ち上げ、運営により昭和48年に河井寛次郎記念館として一般公開し、昨年開館50周年を迎えました。私はそこで学芸員をしていますが、同時に河井の孫の一人でもあり、記念館になるまではここで家族と共に生活をしていました。現在もこの思い出の詰まった場所で仕事が出来ていることは大きな喜びです。

河井にはよく「土と炎の詩人」という言葉が冠されます。土と炎は陶器をあらわし、そこに詩人という言葉がつくのは、おそらく河井が多くの言葉を残したからでしょう。

「新しい自分が見たいのだ——仕事する」

「ひとりの仕事でありながら ひとりの仕事でない仕事」

「此世は自分をさがしに来たところ 此世は自分を見に来たところ」

「過去が咲いてゐる今 未来の蕾で一杯な今」

など、多くの言葉が生まれますが、そのきっかけは、第二次世界大戦による作陶の中断でした。登り窯に一旦火を入れますと三日間ほど夜中も焚き続ける必要がありますが、灯りの規制がある戦中、それが出来なくなります。その中断の時期、河井は土から筆に代えて多くの言葉を残し、それらは後に『いのちの窓』という詞句集として刊行されました。

「助からないと思っても 助かってゐる」の言葉もその中の一つですが、私は悩んだり窮したりする時、いつもこの言葉に助けられています。単純な言葉ですが、ああもうダメだと思っても、それは自分の観念の範囲のことでしかないことに気づかされ、きっとなんとかなる、と思えるのです。そしてどんなことがあっても、眼には見えない大いなる力には守られているんだと思うことが出来、身体の中から少しずつ力が湧いてくる、あるいは逆に身体に重くのしかかっていた何かが少



しずつ剥がれるように軽くなっていきます。

私事で恐縮ですが、今から25年ほど前、41歳の時にスキルス性の胃ガンを患いました。胃の三分の二と胆のうを切除しましたが、その時もこの「助からないと思っても 助かってゐる」の言葉を何度も思いました。また、この時の主治医の先生が、最初に私に向かってきっぱりと「大丈夫、治してあげるから!」とおっしゃってくださったことも大きな力になり、不安がなくなりました。早期発見できたこともあったかと思いますが、先生の言葉は私を力づけ、言葉というのは本当に人を励ますものなのだと思えた事例でした。

さて、河井の「助からないと思っても 助かってゐる」の言葉は、将棋の大山康晴十五世名人も座右の銘にしてくださっていました。この言葉と、河井のもう一つの言葉「一灯破闇」が描かれた二つの陶板作品をお持ちです。贈り主は事業家の大原總一郎氏でした。大山名人は、「終盤になって形態が悪く、つい弱気になってあきらめようかと思ったとき、この陶板の文句を思い出します。“助からない”という弱気を吹き飛ばして、“助かっている”という気持ちで盤上を見直します。不思議なもので苦戦のなかから“一灯闇を破る”手が浮かんできます」（『将棋世界』1988年9月号）と述べてくださっています。

人によって、その置かれている状況や面している苦難はさまざまですが、なんでもない言葉で、スリリと抜け出せたり、横にある見えていなかった世界の存在に気付かされたりがあります。そう思うと、人にかける言葉一つがとても大切に、また素敵に思えます。

24時間365日、「いのちの電話」にかけてこられる方々のお電話を取ってられる相談員さんのお言葉も、きっと多くの方を救われているに違いありません。

河井の『いのちの窓』も「いのちの電話」に繋がる素敵なタイトルです。きっと「いのち」に繋がる窓はいくつもあって、そしてその窓は大きく開かれていて、青空が見えたり、曇り空でもその後ろには太陽の光が少し見えているはずですよ。

世の中の悩める多くの方々が、相談員さんのお言葉によって、少しでも「いのち」の窓に目を向けてくださり、大きく深呼吸していただけることを心から願っております。

ボランティア電話相談員の募集が始まります!!

2025年度 第48期 ボランティア電話相談員養成講座 受講生を募集します。

応募資格：20～68歳の方(職業・経験不問 ころざしのある方)

養成期間：1年次 2025年5月10日(土)～2026年3月
2年次 2026年4月～2027年3月

講座内容：1年次 講義・グループ研修・実習
2年次 インターン実習および各種研修
*研修は土曜日が中心です

受講料：1年次 前期26,000円・後期15,000円
2年次 10,000円

場 所：京都市内
(公共交通機関利用可能・受講決定後にお知らせします)

募集期間：2024年12月1日(日)～2025年4月9日(水)

*募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

京都いのちの電話 チャリティーコンサート

New Yearいのち奏でるコンサート特別公演 in 京都
— 音楽の旅 バロック～ポップスの名曲 —
出演：京都カルテット・アンサンブル

2025年1月19日(日) 13:30開場・ミニバザー 14:30コンサート開演
会 場：京都コンサートホール・アンサンブルホールムラタ
(京都市営地下鉄烏丸線 北山駅下車1番または3番出口 南へ徒歩5分)
入場料：3,000円



初心者向け傾聴講座(内容は各回同じです)

2025年2月11日(火祝) 14:00～16:00
2月24日(月祝) 14:00～16:00
3月 8日(土) 9:40～11:40
(受付開始:各回共に開講時間の15分前)
会場：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

入場無料
要申込み

第48期

ボランティア電話相談員養成講座 説明会
養成講座の説明と、皆さまの疑問にお答えします。
2025年3月22日(土)
14:00～16:00(受付開始13:30)
会場：ハートピア京都(市営地下鉄 丸太町駅 徒歩5分)

入場無料
要申込み

*風邪様症状のある方、体調のすぐれない方は、当日ご参加をご遠慮いただきます。 *お申し込み、お問い合わせは事務局へご連絡、またはホームページをご覧ください。

資金ボランティアのお願い

京都いのちの電話の活動は、みなさまからのご支援により運営されております。
あなたも京都いのちの電話を支えるおひとりになっていただけませんか？

- 千人会費は(個人) 年間1万円、(法人・団体) 1万円・5万円・10万円です。
 - 自由な金額をご賛助いただくこともできます。
 - 遺言・遺産のご寄付も承ります。
- *会費と寄付は税法上優遇措置が受けられます。
*銀行振込の場合、ご住所をお知らせください。領収書をお送りいたします。

振込先は以下のいずれかになります。
郵便振替：01050-0-44782
銀行振込：三菱UFJ銀行京都支店 普通0299707
京都銀行帷子の辻支店 普通130302
口座名：社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局日誌

4月 6日(土) 新相談員認定式・千時間・二千時間感謝状贈呈式
15日(月) 広報チーム会議
20日(土) 47期養成講座受講者面接
21日(日) イオン贈呈式(他に、毎月11日イオン洛南店にてイエローシート
キャンペーンに参加)
27日(土) 46期2年次オリエンテーション(事務局長・他)
5月 11日(土) 47期養成講座開講式・前期オリエンテーション『いのちの電話の
基本理念』(加藤廣隆理事長・鈴木工事務局長 他)
内部監査(会計・業務)(石田晋治監事・佐藤剛監事)
13日(月) イオンあわせの黄色いシート登録団体面談(イオン洛南店)(鈴
木工事務局長)
18日(土) 46期2年次セミナー『DVと児童虐待』(安保千秋氏)
第109回理事会
25日(土) 47期養成講座『ボランティア論』(高木総平氏)
28日(火) 京都府犯罪被害者支援連絡協議会(鈴木工事務局長)
31日(金) NTT労働組合退職者の会 寄付贈呈式(鈴木工事務局長)
6月 1日(土) 47期養成講座『かかわりのワーク』(中瀬真弓氏・研修スタッフ)
3日(月) 応答実習スーパーヴァイザートレーニング(高田・中瀬研修委員)
5日(水) 第86回評議員会
7日(金) 日本いのちの電話連盟震災ダイヤルコーディネーター会議(鈴木
工事務局長)(リモート)

12日(水) 日本いのちの電話連盟震災ダイヤル研修(スーパーヴァイザー)(リモート)
15日(土) 46期2年次セミナー『グループSV』(～11月・全6回)(中西
龍一氏・仲倉高広氏)
47期養成講座『応答実習』(～9月・全8回)(高田・中瀬研修
委員・研修スタッフ)
日本いのちの電話連盟社員総会(鈴木工事務局長・理事長代理
出席)(リモート)
22日(土) 46期2年次セミナー『精神医学概論』(武本一美氏)
27日(木) 京都府社会福祉協議会評議員会(平田真貴子理事)
29日(土) 日本いのちの電話連盟事務局長会議(鈴木工事務局長)(東京)
7月 2日(火) 京丹後市自殺ゼロ実現推進協議会(鈴木工事務局長)
12日(金) 福知山市自殺対策協議会(鈴木工事務局長)
20日(土) 46期2年次セミナー『発達障害の方からの電話』(定本ゆきこ氏)
24日(水) 日本いのちの電話連盟広報担当者会議(広報担当)(リモート)
8月 5日(月) 広報チーム会議
17日(土) フリーダイヤル初心者研修(中瀬真弓氏・鈴木工事務局長)
19日(月) 新理事長選出のための理事会(書面決議)
31日(土) 40期・41期フォローアップ泊研修(～9月1日)(名取琢自氏・事務局)
9月 7日(土) 46期2年次セミナー『相互ミラー描画展開法』(名取琢自氏)
15日(日) 第1回研修委員会
21日(土) 46期2年次セミナー『電話相談の背景を把握する』(柴田長生氏)

コラム

聴く考える
思う

精神科医 北村 隆 人
東洞院心理療法オフィス／太子道診療所精神神経科

安心して「死にたい」と言える場所

自殺予防の現場で心理的支援を行うとき、知っておきたい言葉がある。「アタッチメント」という言葉だ。人間は心理的・身体的に危機的な状況に陥った際、誰かにくっつく、つまりアタッチすることによって安心を得ようとする傾向を有しているが、この傾向を説明する概念が「アタッチメント」だ。

このことを実感をもって理解するために、私たちの日常の一場面を想像してみよう。――たとえば、小さな子どもと久しぶりに親戚宅を訪れたとする。子どもは見慣れない親戚の顔を見て不安になり、父や母に身体を寄せる。しかし父母にくっついて安心できると、少しずつ親戚の問いかけに答えられるようになり、親の存在を支えにしながら、次第にその親戚と遊ぶことも可能になっていく――。こうした子どもの行動からも、人間には親しい人に接近して安心を得ようとする傾向があることと、その人を、いわば「安心の基地」にすることによって、新しい世界へと乗り出していけるようになることが理解できるだろう。

このアタッチメントに関して様々な研究が蓄積される中で、「安心基地」の存在が、健康な心を育てる上で決定的に重要な役割を果たすこと、そしてそうした基地の重要性は終生続くことが明らかになってきている。これらの知見は、自殺予防の現場で活動する私たちにも大切なことを教えてくれる。それは、当事者が安心して「死にたい」と言える場所を提供することの重要性だ。

現代において、自殺念慮を抱く人が「死にたい」とつぶやこうとする時、その場所としてSNSが選ばれることが多い。しかしそこは決して安全な場所ではない。批判や嘲笑の的になったり、場合によっては弱みにつけ込まれて搾取の対象になることもあるだろう。

だから私たち支援者は、当事者が安心して「死にたい」と語れる場所を用意する必要がある。この言葉を批判せず受け止め、そのようなことまで考えざるを得なくなった切実な苦しさを理解しようとする聴き手の存在は、当事者にとっての安心基地として作用し、当事者の心の中に生きていてもいいという思いを少しずつ育てることにつながるはずだからだ。

人間は、誰もが弱い存在だ。どんな人でも、苦しいことが重なれば、死にたい思いにかられてもおかしくない。そのことを踏まえれば、安心して「死にたい」と言える場所が社会の中に多数存在するようになることは、この社会が全ての人にとっての安心基地として作用するようになることを意味する。そうした努力の蓄積は、多くの人に生きづらさを感じさせている現代社会を、全ての人にとって生きやすい社会につくりかえていくための重要な一つの力として作用するはずだ。



▶▶▶ 受信件数 ◀◀◀

2024年2月1日～ 2024年9月30日	12,094件
開局以来 (2024年9月30日現在)	883,816件

新理事長就任のお知らせ

加藤廣隆前理事長が7月に急逝されたことにより、私こと安保千秋が8月19日付をもちまして理事長に就任いたしました。何とぞ皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



イラスト・柏木牧子

夜 風 が 吹 い て い る

ず い ぶ ん 長 い 話 に な っ た

あ な た の 話 は つ き な く て

終 わ り が 見 つ か ら な い ま ま

そ し て 沈 黙

二 人 で 見 つ け た も の は 何 だ ろ う

た と え 沈 黙 が 続 い た と し て も

こ ころ に は

こ と ば が あ ふ れ う ご め い て い る

な の に

あ な た の 痛 み に 届 か な い

も っ と こ ころ の 奥 に あ る も の

た ま し い と よ ぶ も の

そ こ に た だ り 着 き た く て

外 は 風

加藤先生、ありがとうございました。

長きにわたり研修委員として私たちを教え導かれ、昨年度からは理事長も担ってくださった加藤廣隆先生が 2024 年 7 月 17 日にご逝去されました。突然の訃報に、相談員よりたくさんのメッセージが寄せられました。その一部を掲載し、感謝の気持ちをお届けしたいと思います。

「ありがとうございました」先生への言葉はこれしかありません。深い温かい愛で包んでくださった先生に、心より感謝いたします。研修でのこと、テーマは「死」でした。一緒に考えてくださり、最後の宿題は「死んだら誰に迎えに来て欲しい？誰に会いたい？」。答えが出せなかったのですが、やっと見つかりました。先生、ありがとうございました。



加藤先生の言葉が心に残っています。相談者に対する相談員の心の在り方で「頭のことは頭で、心のことは心で、魂のことは魂で」と話されていました。心までは分かりそうな気がしますが、魂ってなんや、と思ってしまいました。先生は心のもっと奥の深いところの、人がそれぞれに持っている魂と出会う必要を話されていたのだと思います。人と話す時、この教えがいつも心に浮かびます。

加藤先生に出会う事ができて、私はとても幸せでした。お葬式の日、私は綺麗な大きな虹を見ていました。心に染みるものがあり、一生忘れないでしょう。いつか加藤先生と再会する日が来ます。その時に「出来は悪いですが精一杯生きてきました」と笑顔で報告できる様に、この世の苦しみも哀しみも、喜びや幸せも充分味わい尽くして、豊かな心と魂を育んでいきたいと思っています。感謝報恩の心を忘れません。

加藤先生は今でも私の心の中で生きています。夫婦喧嘩の後「私は正しい！夫が悪い！」と思っていると、加藤先生の「夫婦は五分と五分」という言葉を思い出します。「私は人の話を聴く、共感するを勉強しているのに、夫は全然私の話を聞かない共感もしないので腹が立つ。どうしたらいいでしょうか？」の問いの答えでした。ご冥福をお祈りいたします。

加藤先生は研修 2 年目でご指導いただきました。短い期間でしたが毎回濃い内容で、強烈な印象として残っています。といっても先生が話される 5% も理解できていなかったと思います。相談員になって、もっと先生のお話が伺えると楽しみにしていた矢先の訃報。言葉では表せない、大きな宿題が残された気持ちです。「善人にならないで。善人のする悪が一番怖い」の意味をかみしめながら、応答しています。ありがとうございました。

加藤先生には研修 2 年目の講座で「相談員は自分なりの生死観を持っているように」と教えていただきました。私は時々、生きている今が全てで、死んだら、もう何もなくなってしまうのではないかと、思うことがあります。先生、そちらの世界はいかがですか。どうもありがとうございました。私たち相談員をいつも見守ってください。

加藤先生にもう一度お会いしたい気持ちが胸に溢れています。先生の言葉は、まさに私の人生の羅針盤でした。迷う時や立ち止まる時にいつも正しい方向へ導いてくれました。感謝しかありません。もう一度聞きたい、温かく深い知恵に満ちたお話を。先生が授けてくださった言葉は、私たちの中で確かに息づき、成長し続けています。ありがとうございました。

ご指導いただいたお言葉が思い出されます。心のことは心で聴く、気持ちを相手の側から理解する聴き手であるようにと、熱く繰り返して伝えてられました。相手の片手に相応し、自分の片手を合わせて、初めて相手の心の声が聞こえるのだ、そんな姿勢を持った相談員になれるように、との深い指針も示しておられました。「片手の声を聴いてや」という加藤先生のやさしく厳しいお声は、私たちに残された宿題として、エールとして、これからの道のりを歩んでいきたいと思っています。本当にありがとうございました。

探検というと、人跡未踏の地に出かけるイメージだが……家のそばに普段は通らない道があって、たまたま初めて足を踏み入れた。身近なところに、知らない場所があった！ こんな家、こんな庭、こんな木が！ 新しい風景に出会うという、小さな探検の話。（I）

夏に、きたやまおさむ氏の講演『むなしさの味わい方』を聞いた。グループの解散記念に出した『帰ってきたヨッパライ』の大ヒット。変な声に合わせて口パクをやるだけのテレビ出演はむなしさそのものだった。爆売れしたが、マスキのむなしさに疲れて、パーソナルコミュニケーションの世界（精神医学）へ進んだ。日本ではむなしさを語ることがタブー視されるが、むなしさをかみしめ味わうことには意味がある。そんな話だった。（同名の岩波新書あり）（K）

社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局: 〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35 号
TEL. 075-864-1133 FAX. 075-864-1134
URL. <http://kyoto-lifeline.com/>
(9:30~17:30 日・祝日休)

発行人: 安保 千秋

編集: 京都いのちの電話 広報チーム