

# 横浜いのちの電話

広報71号

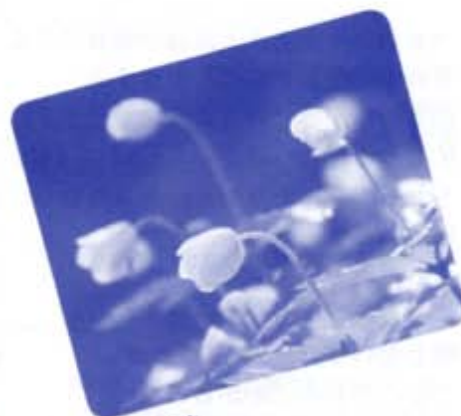
2006.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局 私書箱32号 TEL.045-333-6163

発行人 渡邊詢子 横浜いのちの電話広報担当(奥田・沢野・高橋・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



ニリンソウ

## わたしの元気の素 楽しみの世界

あいかわらず人々を悩ませる問題の種は尽きません。

「いのちの電話」に助けを求めてくる方は

ほとんど皆さん切迫して余裕を失っています。

そんなときは電話をとおして相談員とところを通わせて  
気持ちをほぐしたり、しんどさをわかってもらったりすると  
すこし元気をとりもどして

新たに歩みだし始めることができます。

そしてもう一つ大切なのは普段の生活の中で  
自分の楽しみを見いだすことではないでしょうか。  
楽しみは、ひとに命令されるものではなく  
極めて自発的、個人的、いわば趣味の世界ですが  
その人らしさが如実に現れるところです。

自分につきあい、やりたいことをするシンプルな世界です。

日常のなかで自分を楽しみくつろがせることは

別の視点で自分を見いだすことです。

役割や周りに過剰適応していませんか？

自分をすり減らし「うつ」的な気分につぶされていませんか？

「楽しみ」を見失っている時は赤信号かもしれません。

今号はのびやかで創造的な力を育んでくれる

「楽しみ」の世界をお届けします。



かたくり

photo: M. Sakaguchi / 相談ボランティア

# 「わたしの元気の素 楽しみの世界」

## いきいきした自分を取りもどそう

パソコンやケータイ電話の普及とともに  
世の中の忙しさにはますます  
拍車がかかっているように思えます。  
忙しさを押しつけてくるKAISHAに、  
もしもパーソナリティがあったなら  
間違いなく人格障害だと  
言った人がいました。  
深くうなずけてしまいます。  
癒しという言葉に  
たびたびおめにかかるのも  
ストレスな社会だからこそでしょう。  
そんな中で時間を創り、  
電話相談のボランティアに  
奔走する相談員や  
スーパーバイザーのみなさんに  
それぞれの元気の素  
「楽しみの世界」について  
うかがってみました。



カトレア

趣味は楽しみ大勢で M岸S夫

戦中派、団塊世代等の人たちは会社人間とか仕事人間で、自分の楽しみ方や遊び方を知らない、或いはできないのだそうだ。又隣近所の事は要まかせて、お隣が誰かも知らない。こんな状態で退職し、さて何をしようか何ができるか、と考え込んでしまう人たちも多いと聞く。'83年頃であったろうかYIND(横浜いのちの電話)では「地域に根ざした運動」をしようという気運が起きた。地域の民生委員や自治会と連携し、YINDを知ってもらい輪を広げていこうということであった。当時は未だ組織の数も少なく外部への広報、ひいては運営資金の工面(会社、教会等を訪問)等を考えることであつたのだらう。

近くの小学校の要請で昔の遊び方を教えたり、地域ケアプラザで色々の趣味の集まりに参加したり、自分が習った事の披露、習ってみたい事への参加等々地域とお付き合いする機会、場所が一杯ある。興味が有る無しに関らず、兎に角参加して(私はそうした積り)そういう中から自分に合ったものを徹底的にやるのもよいだらう。趣味は人に見てもらふことで進歩するそうだし、又人と交わることで自分を客観的に見直す事ができるという。所で私はどうか?この10年ほどは地域の行事に参画している。(地域への奉仕も趣味か)今も続けているものとしては海釣り、園芸、ハイキング、水泳などがあろうか。

### 楽しいことを沢山 M宅R子

寒さにも耐えてやっと苗が育ち、庭のあちこちに芽を出し咲き出す。園芸店で安売りの苗があれば今日のご褒美と買い込む。ガーデニングも趣味の一つである。他に音楽、旅行、読書、テニス、山歩き、洋裁、絵、料理と食ふこと、と数限りなく広がる。一つも極めたものはない。いろいろの事情でその趣味ができないことがある。その時できないことの不幸を思うとストレスになる。その時々に見える趣味に喜びを見つける。種から蒔いた花が咲き出した時、何ともしとおしくうれしい。テニスで気持ちよく汗を流した時、美しい音楽や大きな自然に出会った時、出勤途中に小さな花を見つけた時幸せと喜びを感じる。楽しく遊べた時いい仕事ができる。そして喜びは人を安らかな優しい気持ちにさせる。いのちの電話のボランティアの仕事もその優しさが原点になる。仕事や遊び、いのちの電話のふれ合いの中でさらに喜びを感じ、人生を豊かなものにしていきたい。楽しいことを沢山持ちたいと思う。

### 無心で描くよろこび K地M

寒い冬、突然の夫の死に遭遇した私は、毎日聴いていたFMラジオを聴く事が出来なくなった。夫婦の姿を見ると降りたい衝動に駆られ、救急車のサイレンがこわくて仕事の時以外は外出が出来ず、窓越しに見える林を渡してポーッと眺める日々が続いておりました。そしてある時、庭にくる野鳥、木々の新芽や蕾のふくらみに気付いた時、一人でも楽しめて、かつ仲間がいる趣味はないものかを探し始めておりました。その頃は新しい事に挑戦する気力がありませんでしたので、以前通信教育で学んだ絵をカルチャーセンターへ通い習う事で、暗いトンネルから出る事が出来ました。自然の美しさ、優しさ、厳しさの中で育った植物と向き合いながら描いている時は無の境地で、完成した時は、植物への感謝と喜びでそれは楽しいものです。ここ迄に到達出来たのは、悲しい思いを話してみようかなと気持ちを動かしてくれた相談員の心使いと絵を見て喜んで下さる方々の支えがあるからです。(上の絵も筆者による)

### 「好き」が多い人生は楽しい K田H高

「下手の横好き」とは正に私のためにある言葉です。家庭菜園・カヌー・山歩き・マラソン・写真・旅行・乗馬・音楽・雪上スポーツ……、私の楽しみは挙げればきりがありません。【好き】が多い人生は楽しい。食べ物・人・勉強・趣味……。但し専門家にはなれない。広く浅くである。

人工物が見あたらないモンゴルの大草原を、馬にしがみつこうようにして突っ走る快感!清流のしぶきを浴びながら流れに身を任せるカヌーからの新鮮な視点。汗をかきかき、時には風雨に耐え、爽やかな風とかわいい草花に癒されながら迎り着く頂上からの絶景。気に入ったものをカメラに納め、できあがった写真を眺める楽しみ。117kmを走りきった時の自己に対する感謝と感動。マラソンも堪え忍ぶものでなく、私にとっては楽しむもの。自然や周囲の人を味わい、こうやって走る事の出来る自分に満足する。そんな時間です。でも一番無心になれるのは菜園の土いじりかな。

現代社会は、環境の変化とストレスの多さが私たちを悩ませている。自分自身も緊張の連続を受けていると思う。そんな中で緊張の緩和が大切なことはいまでもなく、何とか時間を作り趣味の世界に没頭するのが一番好きだ。

私が初めて免許を取得したのが確か17歳のときだったと思う。アルバイトをして中古のバイクを買い求めバラバラにしたのが始めだと思ふ。2サイクルのバイクのエンジンをばらし組み立て、さて走ろうと思ったとき、いきなりバックしたのにはびっくりした。何でこんなことがおきたのかすぐには理解できなかったが、いろいろ考えるうちに原因がわかった。それはエンジンの点火時期をずらすと反対に回りだすことだった。その後わかったのはメジャーシュミットという車は、点火時期をずらすことによりバックさせる方法を採用していた。なんとと言う大胆でシンプルなやり方なのだろうと感心した記憶がある。

以来40年以上も趣味でバイクに関わってきた。今は旧車をレストアしたり自分で整備して車検も取るようにしている。自分で整備してツーリングに出かけることが何より楽しみだ。海も山も一寸走れば目の前に開ける。箱根や伊豆の山々ひなびた漁港や峠で一休み、その場所でお湯を沸かし景色を眺めながら飲むコーヒーの美味さは何物にも代え難い。眺める風景、感じる自然に心が安らぐ。これからも体力の続く限り乗り続けるつもりだ。と一緒にツーリングに行きませんか。

4年前から始めた夏山登山。山頂に立ったときの達成感、登山道で出会う高山植物。その時々感動をとどめておきたいと思い、始めた写真撮影。それが私の最高の楽しみです。

季節季節に覗かせる山の表情に惹かれ、出会う花々にときめきを覚え、自然の造形の美しさに感嘆しています。

登山を始めて私の何が変わったか？人間が丸くなった？寛容になった？楽観的になった？笑顔が多くなった？そして、もちろん痩せて美しく、健康になりました。

元気の源、生涯スポーツを出来るだけ長く続けるために、スキーとフリークライミングにも精を出しています。パラレルターンがきれいに決まったとき、しなやかに身体がムーブして難しい壁をクリアしたとき、歓声を上げて仲間と喜びます。競争なんか嫌になっている私達だから、ストレス社会でうんざりしてきた私達だから、リラックスできるゲμισトリが自然に醸成されます。感動を共有できる仲間と青春を謳歌している昨今です。

(下の写真も筆者による)



沢登りを楽しむ

楽しいって何だろうね、と考えた。とりあえず現在の生活ではスケッチ旅の機会をいかに捕らえるか、かなと思った。

中学・高校と美術部。彫刻家の師は明度の3調子に面・面・面とうるさかった。何も言わずに後ろでにこにこ見ていた高校の師。言われるままに出品するポスターや絵は大抵入賞し賞品を買った。貧しかったので嬉しかった。ずっと愛用していたが、今は物置。

職場では絵を始めたい人と美術部を創立。当時、絵なんか描く女子は少なく、誘われて出品した青年大会で文部大臣賞に。人間不信のどん底の中、涙しながら徹夜して描き搬入した20号の花と果物。

以後、賞には無縁。いわゆる横好きをずっと続け公募展やグループ展で発表してきた。行詰まりから脱皮できなくて何度も諦めようと思った。揺れながらまた戻る。今ある生は20代のどん底の体験が原点にある。

速いながら水彩に転向。相性よかった。B号のスケッチブックと墨汁を持ち歩き、竹ペンや割り箸でデッサンし彩色する技法を築いて10年を過ぎた。孫育てをするようになって家での製作がむずかしい。スキあらば出歩こうと格安ツアーを探す。4つのグループ展に追っかけられて。

## 今を生きる

K田T子

毎年、新しい手帳を買うと真っ先に「<sup>ひま</sup>而今」と書き込む。今を生きる。十数年来の習慣だが、年々この言葉の重さを思わずにはいられない。過ぎた事は仕方がない、とわかりつつよく悩み、ストレスをためてしまうのだ。

そんな時よく旅をする。お財布と時間、世のしがらみ等と相談しながら、バック旅行。気ままな一人旅、一寸リッチな友人との旅など、日常を離れた空間に身を置き、新しい自分と出会う。俳句の友との吟行旅行にもよく出かける。

十年そこそこの句歴では、とても自分の感動を仲間と共有するとはまではいかないが、季節の移ろいや自然との関わりに敏感になり、風の匂い、雲の動き、全てに心を遊ばせることができる。物に、人に、心を添わせ、季節を味わい、時には「俳苦」となる駄作を増やしているうちに、心の悩みも癒やされていくのである。いつ迄も夢中になれるものを持って「今」を生きていたい。

## 倒木再生会

Y田S男

46年来の学生時代からの友人(6人)の「倒木再生会」がある。この会は高生時代からの集まりで、毎年1回の小旅行や忘年会などの集まりがある。在学中以来こんなに長く続くとは思ってもいかなかった。毎十分に年を重ねたが、全くといってよいくらいに当時と変わっていない。金も無く、ろくなものも食えず、疲れ切った身体での学生時代。そんな体験をし合った者同士だからこそ今まで続いているのだろうと思う。皆、地味な技術屋で個性が豊かである。仕事の分野は違っても技術屋同士、酒の席になれば話は尽き無い。また、決して譲らない。

こんな仲間達との一時が心癒され、心休まる時で私の一番の楽しみでもある。そして私の大切な自慢の友でもある。今年も脚腫の復元を防ぐため、7月末に1泊で日光方面に散策旅行を決定した。全員出席である。友の健康を急じながら何時までも続くことを願っている昨今である。

## 熱い思い

K林R枝

子どもたちの付き添いで行き始めたサッカーの応援。ボールを追いかけている我が子を見ながら一緒に喜んだり悔しがったりして、いつの間にか自分もやっているような気持ちでした。今では、日本代表戦、レアルマドリードの試合観戦と、すっかり熱烈な？サッカーファンになってしまいました。

生で観る試合は格別です。ピッチの近くで観ていると、ボールに向かっていく選手たちの緊迫した様子がひしひしと伝わってきます。また、ゴールの瞬間は、まるで、そのときだけスローモーションを観ているかのように、一瞬の静寂、そしてゴールのあとの歓声、このときばかりは熱いものがこみ上げてきます。

普段の生活の中では、感動する機会が少なくなっていますが、サッカーを観たあとは、心がパッと開放され、リセットされた気持ちになります。そして元気が出てきます。



## 【日誌 2005.11～2006.4】

- 11月5日 相談員委員会  
相談員全体研修会「最近の電話相談から相談員のメンタルヘルスを考える」
- 8日 フリーダイヤル打合せ会
- 16日 横浜市社会福祉協議会より活動に対し表彰を受ける
- 17日 相談関連部会
- 18日 ファクス部会
- 28日 事業支援委員会運営会議  
法律相談懇談会
- 12月
- 1～7日 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」  
3日 相談員委員会  
公開講座「生きる」Ⅰ  
2006年度電話相談ボランティア募集開始
- 10日 公開講座「生きる」Ⅱ  
フリーダイヤル事後研修会
- 16日 フリーダイヤル事後研修会
- 17日 公開講座「生きる」Ⅲ
- 1月 7日 相談員委員会・新年会
- 12日 相談関連部会
- 17日 活動協議会
- 19日 ファクス部会
- 2月 8日 広報部会
- 9日 相談関連部会
- 15日 2006年度電話相談ボランティア応募締切
- 20日 事業支援委員会
- 21日 広報部会
- 25日 2006年度電話相談ボランティア応募者説明会  
公開講座・相談員全体研修会「急増する心の病」
- 28日 スーパーバイザー懇談会
- 3月
- 3～4日 相談員養成合宿研修  
4日 相談員養成研修者評価会議  
相談員委員会  
5日 研修担当者会
- 8日 2005年度養成研修者認定委員会
- 10日 春の映画会「オペラ座の怪人」
- 11～12日 2006年度電話相談ボランティアグループ面接
- 12日 2006年度養成研修者選考会議
- 14日 2005年度第3回評議員会
- 16日 相談関連部会・ファクス部会
- 17日 2005年度第4回理事会
- 22日 広報部会
- 25日 2005年度養成研修者認定式・歓送迎会
- 27日 事業支援委員会交流会
- 4月 1日 相談員委員会  
2006年度養成研修者オリエンテーション
- 8日 2006年度AL(外国語相談オリエンテーション)
- 12日 広報部会
- 13日 相談関連部会・ファクス部会
- 27日 研修担当者会

編集後記 在りが秋の季節、これからは朝も美しい・でも、電話をかけてくれる人の中には、そんな日常の変化や楽しみも見つけることが出来ずに悶々と暮らしている方もいます。そんな方にも通院などの数少ない外出時、次の青さや道端のたんぽぽに目をやる瞬間を持ってほしい。そんなことを願いながら、電話の前にいる私です。(1)

## 横浜いのちの電話 バザーのお知らせ

- 日時 2006年5月27日(土)  
11:00～14:00
  - 場所 保土ヶ谷公会堂
- 献品をお願い
- ・新品衣料品 (タオル・シャツ・衣類・子供衣料他)
  - ・食品 (缶詰・調味料・海苔・サラダ油他)
  - ・雑貨 (家庭用品・食器・景品・靴・バック他)
- \*中古衣料品及び古本は扱いませんのでご了承ください。

〈献品受付期間〉5月8日(月)～26日(金)  
お問合せ：横浜いのちの電話事業支援委員会  
☎045-333-6163

## 神奈川県共同募金会からの配分金

18年度は、視覚覚機材を購入し、有効活用させていただきます。

## 維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

- 維持会員  
(定期的に一定額を援助して下さる方)  
個人 年間1口  
3000円 5000円 10000円  
法人・団体 年間1口  
10000円 (何口でも可)
- 賛助会員  
(任意な時に任意の額を援助して下さる方)  
※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。  
※会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料ご招待があります。
- 振込先

横浜銀行横浜駅前支店  
普通 2792513  
社会福祉法人 横浜いのちの電話  
理事長 榊原高寿

郵便局 郵便振替 00240-3-15191  
社会福祉法人 横浜いのちの電話

\*詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。  
☎045-333-6163 (月～金 9時～17時)

## 横浜いのちの電話 秋の催し

昼時クラシックでおなじみの

## 尾花輝代允 おばなきよみつと 楽しくクラシック



「あっ!この曲知ってる!」「どこかで聴いたことのある」あの名曲の数々を楽しいおしゃべりとともに聴いてみませんか---

- 日時 2006年10月13日(金)  
午後6時30分 開演予定
- 会場 関内ホール(大)
- 前売券¥3,000 / 当日券¥3,500

お申込み・お問合せ ☎045-333-6163

演目 ブッチーニ「トゥーランドット」より「誰も立てはならぬ」/ベートーベン「七重奏曲」/モーツァルト「クラリネット五重奏曲」/サラサーテ「ツィゴイネルワイゼン」/「冬のソナタ」

尾花輝代允 (Violin) 1950年生まれ。東京芸術大学在学中に文化放送賞受賞。70年京都市交響楽団コンサートマスター就任。読売日本交響楽団、神奈川フィルハーモニー管弦楽団などのコンサートマスターを歴任。国内外の多数の会場での演奏活動のほか、室内楽リサイタル、ポップス・ジャズコンサート、トークコンサートなど幅広い活動を展開。横浜みなとみらいホールでの地元で生まれた「華どきクラシック」で活躍中。



## 公開講座のお知らせ

2007年度電話相談ボランティア募集にあたり、より多く的一般市民の方々に「いのちの電話」の活動を理解していただくために、10月中旬から全5回(予定)にわたり「公開講座」を開催いたします。詳しくは9月に入ったらお問合せください。

## ひとりぼっちで 悩まずに...

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

## 横浜いのちの電話相談

045-335-4343

(24時間体制)

- ファクス相談 045-332-5673
- エイズ相談 045-335-4343

## 外国語電話相談

- ポルトガル語 045-336-2488
- スペイン語 045-336-2477
- 情報サービス 045-335-0092  
(ポルトガル語・スペイン語・カガログ語による)

http://www.yind.jp/