

横浜いのちの電話

広報89号

2015.5.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163
発行人 古賀 幹章 横浜いのちの電話広報担当（市村・澤野・十川・永野・堀木）
制作 HKCD



電話相談をしていると、その方のワークライフバランス（仕事と生活の調和）が気になるときがあります。

超高齢化社会に突入し、社会の担い手が大きく変化していきます。これから社会を支えていく若者は、人口が少なく先細りです。

わが国は、先進国で一番の長時間労働で、時間当たりのコストは22位。睡眠や心身のメンテナンスの時間が失われることが心配です。

バランスの崩れから、自殺の引き金となるうつ病の多発、朝起きられない学生など、さまざまな事態も生じています。なにげなく

過ぎていく毎日の中で、親しい者同志のコミュニケーションが失われ、親子で感情の共有が失われ、生活習慣がちぐはぐになってきて

いないでしょうか。今号では、

ワークという言葉を広くとらえ、相談員8名の方をお願いして、それぞれご自身の工夫や見直しを執筆していただきました。

みなさんのワークライフバランスを見直すきっかけになればと思います。



個人の裁量と組織の制度支援が必要

私は企業に勤務しながら相談員をしています。ワークライフバランスについては、ダイバーシティー（多様性）と並んで随分前から会社内で言われています。仕事の充実と仕事以外の生活の充実をともに図り、好循環させようと言うものです。ライフイベントが一人ひとり異なるので、その方法は個人の裁量に委ねられます。40才代くらいまでは、仕事：仕事以外の割合が8：2であったものが、50才代では6：4くらいになりました。溜まった仕事を早朝に片づけて、夕方定時には帰社できるようにタイムマネジメントしました。そのことができたので、仕事をしながら相談員ができています。夕食は家内と食べるようになり、また友人と飲み行ったり、ゴルフにも行くことが増えて精神的にも落ち着きます。ワークライフバランスは個人の裁量だけでなく、会社（組織）の制度の支援も必要です。相談員としてのワークライフバランスを考えると、いろいろな相談員と話すことができて意見を交わしたグループワークのディスカッションを思い出します。ひとつでも課題がクリアされ、相談員が今まで以上に活動しやすくなればいいバランスが得られると思います。

(T.N/59歳/男)

自分を大切に作る時間をつくる

23歳になったばかりで、専業主婦になって30年が経った。その間、有償労働の経験がない。そんな私の『ワークライフバランス』とは？主婦にとっては家庭が職場である。家事を「どこまでやれば終わりになるか」の判断は、主に『私自身』にまかされる。また、家族の状況によって、その労働の質や拘束時間が違ってくる。そんな生活の中で『バランス』をとることなど、考えたことはなかった。細切れの空いた時間をつなぎ合わせ、自分の時間を作ることが精一杯だった。しかし、わずかな時間でも無心になり、自分の好きなことをしているときは、家庭や家族から離れ、リフレッシュすることができた。子供たちが成長し、少しまとまった時間ができるようになると、趣味の時間を持つことができるようになり、外出する機会や、共通の話題を持つ友人もできた。また、自分の時間を多く持ちたいと願うことで、効率よく家事をする工夫をしたり、優先順位を決めることの大切さを学んだ。疲れたときは無理をせず、そのときできることをしようと努めた。一日のうち、短い時間でも、『自分が自分のために何かをする』自分を大切にすることが私の『ワークライフバランス』だと思う。

(H.K/53歳/女)

は た ら き す ぎ に ご 用 心 ワークライフバランスを考える

家事は楽しい？

「食器を拭いて、棚に片付ける」これを食事の後に毎回繰り返す。普段は何も考えずに体が動くけれど、とても億劫に思う時もある。その日もそんなふうを感じつつ、でも仕方がないから早く終わらせてしまおうと作業をしていると、傍らで娘がわたしのやることをしげしげと見ていた。ふと、「やってくれる？」とたずねると、「えっ！いいの？」と大喜びで引き受けてくれた。娘はニコニコしながらとても楽しそうにお皿を拭き終えた。同じ作業が、わたしには「やらなければならない仕事」だが、彼女にとっては「楽しいこと」だったのだ。

余暇時間を拡大するには、日々こなすべき家事などをいかに短時間で効率よく済ませるかという工夫が大事だと考えていた。ずっとその視点しか持っていなかったもので、家事に取り組んでいる時はいつも「早く早く」という思いが強かった。けれども、娘の楽しそうな姿から、家事のなかにも楽しみを見つけていくことができれば、それもまた余暇の時間が増えたと言えるのでは？と考えるようになった。最近では、「早く」だけではなく、やらなければならないことの中の「楽しみ探し」も心がけて暮らしている。

(Y.T / 45歳 / 女)

男性の育児時短勤務

私の友人に、男性で育児時短勤務をしている人がいます。小さい子供が2人いて、最初は奥さんが産休をとっていました。そろそろ子供たちも大きくなって奥さんが4年ぶりに職場復帰するタイミングで、今度は友人の方が時短勤務をすることにしようです。

男性でも育児時短勤務をできるのか総務に確認するところから始まり、一年以上準備に時間をかけて開始にこぎつきました。時短勤務でそれまでと同じ仕事をするのは不可能なため仕事のやり方を見直すよききっかけにもなったらしく、大変だが子供たちの笑顔は何物にも代えがたいとのこと。

友人の社内では男性でこの制度を利用したのは彼が初めてでした。彼の場合は、仕事の性質から育児時短勤務しやすかったという面はあるかもしれませんが、ただ、一番重要なのは自分自身の覚悟で、取得しようと思えば出来るし、周りにはそれにあわせてくれるものだと感じました。

少子化や自殺問題など、日本が抱えている大きな病の根本には、日本人の働きすぎがあります。世の中少しづつしか変わりませんが、いつかこういう働き方を選択できることが普通になるように、自分に出来ることに取り組もうと思います。

(D.T/41歳/男)

同じ過ちを繰り返さないように

ワークライフバランスという言葉から、私の苦い体験が思い出される。結婚後仕事をやめ、専業主婦の生活では、社会的立場の弱さを感じていた。子育てが一段落し、ボランティア、再就職、資格取得と夢中で時が過ぎ、更に新しい資格を目指していた時の事。同居していた息子の大学で珍しく保護者会や個別相談があるとの事。軽い気持ちで個別相談を受けた。「息子さんは授業に出席されていない様に思われます。このままでは進級できません」との言葉。まさかという衝撃と同時に、半年以上何も気付かなかった自分の迂闊さに驚愕する。そしてずっと誰にも相談できず一人で悩んでいたであろう息子の気持ちを思うと涙が止まらない。それから、息子の事を最優先にする生活に切り替えた。息子と一緒に出口の見えない長いトンネルを歩いて行く。その間、電話の仲間、友人、スーパーバイザー、学校関係者、家族と多くの方々に支えていただいた。その甲斐あって3年の回り道でなんとか抜け出すことが出来、感謝の念にたえない。私にとっては、仕事もボランティアも家族友人も大切。今また同じ過ちを繰り返さないよう、忙しくなり過ぎた働き方を見直し、この春転職を試みる。(Y.B./61歳/女)

光陰可惜（こういんおしむべし）

自分が若いときは日々を怠惰に過ごしてきた思いがある。親が死亡した年齢に近づく頃になると、自分もそろそろかとも思ったりする。また一方では自分はまだまだ大丈夫などと勝手に思ったりする。禪の修行僧の合図に打ち鳴らす板に生死事大（しょうじじだい）無常迅速（むじょうじんそく）と書いてある。いかに生き、いかに死をむかえるかということが一番大事であるわけだが、そんなこと云っている間に時はあっという間に過ぎ、すべてのものは移り変わり何一つ不変なものはない。形あるものは壊れ、命あるものも移り変わり、そしていつかは死をむかえなければならぬ。無常迅速、時人を待たず。どこかの予備校の先生が、いつやるんですか？今でしょって言っている。自分がやるべき道があるはず。それをみつつけてやるしかない。残された時間はそう多くはないはず。仕事を全部リタイアしない。

定年になってやる事が無い、これも辛い。先輩から聞いた三つのこと①教育（今日行くところ）②教養（今日やる用事）③交遊（こう云う）がないとなんの為に生きていくのかわからない。とても実感がこもっていた。こんなことにならないように今やる事を今やろう、まだまだ明日があるさなんてことは思わない。(K.I./70歳/男)

相談員8人それぞれに働き方 仕事と生活の調和についておききました

もう少し余裕のある生活を…

私の生活は、ほどほどの残業量の仕事と趣味（音楽等）、習い事やボランティア活動、友人と会う時間もきちんと確保できている。今の私のライフステージで考えると、「ワークライフバランス」の考えを実践できているように見える。

しかし、現実の私の生活は、日々いろいろなことに追われ、余裕がない。その原因は、あれもこれもと「手を出し過ぎ」、「引き受け過ぎ」、「詰め込み過ぎ」。この「3過ぎ」のために、私の「ライフ」には概ね何かが詰まっている。予定表を見て「やってしまった…」と気づくのだが、後の祭り。「自分の責任だ」という思いと「何とかしよう」という思いが交互に出てくる。忙しさもあるが、達成感や新しい出会いもある。何を選ぶかは、自分で決めるしかない。ただ、もう少し余裕のある生活をしたいというのが本音である。まずは今年、今抱えているものを整理して、「断捨離」することから始めようと思う。

いつまでも余裕のない私の状況を見かねた友人が「1日に3分でいいから自分の心と身体に目を向けた方がいい」と「呼吸法」を勧めてくれた。息を整えることは、心を整えることになるという。実践の成果は出るか？出ると信じ、続けている。(T.S./39歳/女)

「仕事と生活の調和」私の場合

私の生活の周期は1週間です。月曜から金曜は、朝6時台に出勤し、帰宅は21時を過ぎることが少なくない毎日です。共働きの我が家では、若干の家事分担もこなさなければならず、平日に家で何かできることと言えば、寝る前に酒を飲みながら新聞を読むことくらいでしょうか。

でも、週末は、仕事を全て忘れて、友人に会ったり、散歩をしたり、図書館に行ったり、音楽や映画を楽しんだり。そして、ときには、興味のある講座を受けに行ったり。

たまには、週末仕事を家に持ち帰ることもあります。いつも日曜の夜の遅い時間帯に思い出すことになり、後の祭りです。そして、そのまま月曜に突入し、また1週間が始まります。

いのちの電話の活動は、原則会社でできるだけ残業をしないようにとされている日に行っており、仕事の一部のように組み入れています。これが活動を長く続けて来られた要因の一つかも知れません。

「仕事と生活の調和」は、1日の周期の中で成立する方が望ましいのかも知れませんが、私の場合はこのように一週間周期で成立しているようです。

(M.O./56歳/男)



インフォメーション



【日誌 2014.11~2015.04】

2014年

- 11月
1日 相談員委員会
7日 心理専門相談懇談会
8日 理事連絡会
10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
10日 事務局会議
13-15日 いのちの電話相談員全国研修会(ぐんま大会)
18日 ホームページウォッチング会議
22日 相談関連部会
22日 相談関連部会勉強会
22日 研修担当者会
23-24日 外国語相談員一泊研修

12月

- 6日 相談員委員会
10日 横浜市による法人指導監査
10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
10日 広報編集会議
11日 事務局会議
16日 相談関連部会
26日 仕事納め

2015年

- 1月
5日 仕事始め
8日 事務局会議
10日 相談員委員会
10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
16日 理事連絡会
17日 新年会
26日 かながわ自殺対策会議
27-28日 電話相談員募集説明会(相模原市)
29日 相談関連部会
30日 山崎洋子氏公開講演会(厚生労働省補助事業)
31日 法律電話相談担当との交流会

2月

- 2日 相談員募集説明会(相模原市)
3日 事務局会議
3日 ホームページウォッチング会議
6日 よこはま横浜自殺対策ネットワーク協議会
7日 相談員委員会
4日 横浜市こころの健康相談機関連絡会
9日 理事連絡会
10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
12日 相談関連部会
14日 相談員のつどい
17日 連盟フリーダイヤル推進委員会
21日 相談員応募者説明会
26日 理事会
28日 研修担当者会

3月

- 6日 事務局会議
7日 相談員委員会
10日 理事連絡会
10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
12日 評議員・理事会
14-15日 相談員応募者グループ面接
21-22日 JR東日本「いのちのホットライン」
23日 フリーダイヤル実施報告編集会議
15日 選考会議・認定会議
25日 連盟 FIND 通信編集会議
27日 春の映画会「舟を編む」
28日 認定式
相談員応募者グループ面接

4月

- 2日 広報編集会議
3日 事務局会議
4日 相談員委員会
10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
28日 相談関連部会

編集後記

皆さんも自分なりに「ワークライフバランス」を振り返っていただけたでしょうか。鷲田清一氏の言葉に「育児でも介護でも介助でもそうだが、ケアの本質には、他の人に、自分にとってもっとも大事なものの、つまりは、時間をあげるということがある」とありました。まさに相談員の姿勢です。一日24時間、眠らぬダイヤルで待っています。LS

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い)

- 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い)

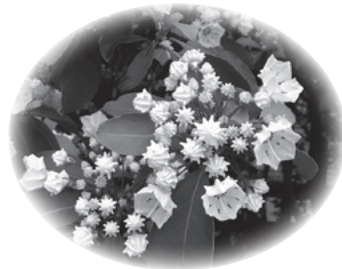
- ※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。
※会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料招待があります。

●振込先

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)



毎月10日は **フリーダイヤル**

こころ
0120-738-556

毎月10日 8:00～翌日 8:00

24時間・無料です

あなたがつらいとき、近くにいます。
ひとりで悩まないで、こころの苦しみを
お話し下さい。

自殺予防 いのちの電話です

神奈川県共同募金会からの **配分金**



2015年度は広報誌と
事業報告書に充当します。

横浜いのちの電話 **お知らせ**

横浜いのちの電話 35周年記念

20th Anniversary

高嶋ちさ子

ピアノクインテット
コンサート



「編成」 ヴァイオリン 1st、2nd
ヴィオラ、チェロ、ピアノ

高嶋ちさ子以外、全て男性メンバーによる
“ピアノクインテット”

男性メンバーならではの重厚な
極上アンサンブル!

クラシックの定番曲から、洋楽の名曲を
カバー、そしてスリリングな展開が
待ち受ける! 緩急が詰った素晴らしい
コンサートををお届けします。

●日時 **2015年10月23日(金)**

●会場 **関内大ホール(横浜馬車道)**

18:30 開演

前売券 4,000円 当日券 4,500円

チケット発売開始 7月1日

●お問い合わせ

横浜いのちの電話事務局

TEL 045-333-6163



**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)

外国語電話相談

●ポルトガル語
045-336-2488 0120-66-2488

●スペイン語
045-336-2477 0120-66-2477

相談時間	水	10時～21時
	金	19時～21時
	土	12時～21時