インフォメーション

2020年度　電話相談員ボランティア募集

あなたも相談員になりませんか

相談員は交代で24時間、大切に電話を受けています。一人ひとりのことばは、その人の「いのち」ですから。あなたとの対話が、誰かの生きる力になることがあります。決して楽なボランティアではありませんが、孤立して悩んでいる人の良き聴き手として、あなたの時間と力を提供してください。

応募資格：（以下のすべてを満たすこと）

1．**23**歳以上（2020年3月31日現在）
2．横浜いのちの電話の**活動と基本理念に賛同し、積極的**に参加できる人
3．**1年間の養成コースに参加**できる人（週１回２時間及び宿泊研修２回）
4．電話相談員ボランティアとして**無料奉仕**できる人（交通費も自己負担）
5．24時間年中無休の電話相談において、原則として**月２回の担当**ができる人

応募書類：

1．いのちの電話相談員ボランティア申込書　所定用紙（写真添付３×４㎝）＊写真ウラに名前を記入
　＊申込書は、下記ホームページからダウンロードもしくは下記事務局までご請求願います。
2．応募の動機　４００字詰め原稿用紙×２枚（自筆に限る）
3．生い立ちについてのレポート　４００字詰め原稿用紙Ｘ８枚(約３２００字)＊パソコン可
　＊生い立ちは、履歴書のような項目の羅列ではなく、自分の人格形成に影響を及ぼした主な出来事、自己形成の歴史を書いてください。

受付期間：　2019年**11**月**20**日（水）～2020年**2**月**15**日（土）
　＊当日消印有効

募集人数：　**40**名

研修期間：　2020年4月～2021年3月
　講義・グループ体験学習・電話インターン研修

研修受講料：　前期Ⅰ　**20,000円**（宿泊研修の費用は含まれていません）
　前期Ⅱ　**15,000円**
　後期　**20,000円**（宿泊研修の費用は含まれていません）
　各期ごとに納入していただきます。

申込手数料：　応募書類提出時に2,000円納入していただきます。

応募方法：　94円切手を同封の上、「**募集要項**」をご請求ください。
　ホームページでも入手できます。**http://www.yind.jp/**

〒240-8691横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号
社会福祉法人 横浜いのちの電話　**問合せ先** / 事務局 **045-333-6163**

編集後記　今回初めて編集委員会に参加しました。和気あいあいとした雰囲気で進められ、今回は「ひきこもり」がテーマになりました。「ひきこもり」というと、負のイメージがありますが、自分の楽しみに没頭するひきこもりもあることも知りました。これを私は、「健全なひきこもり」と名付けたいと思います。そうは言っても、ストレッチやウォーキングくらいはして、体力維持はした方が良いですよね。（な）

毎月10日は フリーダイヤル

0120-783-556（なやみ こころ）

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

2019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

春の映画会

明日是好日

一期一会の感動作がここに誕生

©2018「日日是好日」製作委員会

原作　森下 典子
キャスト　黒木　華　樹木 希林
　多部 未華子　ほか

●日時　2020年3月5日（木）
●会場　戸塚区民文化センター
さくらプラザ ホール
JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車
戸塚区総合庁舎内４階

1回目　開映　11：00（開場10：30）
2回目　開映　14：30（開場14：00）
3回目　開映　18：30（開場18：00）

前売券 1,000円　当日券 1,200円
全席自由　発売開始 12月9日
協力：シネマ ジャック＆ベティ

いのちの電話支援会手作り品
バザー同時開催！

●お問い合わせ
横浜いのちの電話事務局
TEL. 045-333-6163
FAX. 045-332-5683

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
0120-66-2488　045-336-2488
●スペイン語
0120-66-2477　045-336-2477
相談時間　水　10時～21時
　金　19時～21時
　土　12時～21時

ひとりで　悩まないで

横浜いのちの電話

広報98号
2019.11.10

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　松橋秀之　　横浜いのちの電話広報担当（大貫・十川・那須・堀木）
制作　　ＨＫ Communication Design

あれ　気がつけば　ひきこもり?!

なんとなくですが
不登校やひきこもりというのは
働きすぎの社会がその歪みを家庭に生じさせた結果
のような気がしてなりません

とりあえず元気に定年退職して あとは好きなことやるぞー
と張り切ったお父さんたちも しばらくすると
めんどくさい　おっくう　かったるい　疲れる を連発し
外出から遠ざかっちゃうなんてこと　ありませんか

それは誰でも年をとるのですから 仕方ないわけですが
気がつけば　いつの間にか閉じこもっている自分も
はたから見れば ほとんど引きこもりかもしれないと思う方
結構いらっしゃるんじゃないでしょうか

自分の関心と体調に栄養を与えて
ぼーっとしたい気持ちや　不安を小脇に抱えて
ちょっとした工夫と好奇心　自分の得意ワザなど動員して
不活性な世界を反転していけたらと願っています

現役の時とはちょっと違った価値観で伸びやかに
熟年時代を過ごしたいと思います　ちょうど
定年を目前に控えたスーパーバイザーに現在の心境を
書いていただきました

ひきこもってもやりたいこと

**ひきこもりにはそのまま不活性な生活というイメージがありますが
今まで引きずっていたものを捨てて、
とらわれないで生きることが大切ではないでしょうか。
自分なりに楽しんで取り組めることがあれば良いのでは・・・**

横浜いのちの電話スーパーバイザー
永井　撤

定年後

今回の執筆依頼の内容は、定年退職後、また体力も知力もある高齢者が、ひきこもらないようにどう向き合って生活していけばよいかという内容のようですが、どうもこれについて何を書いたらよいのかと戸惑っています。今これを書いている時点（2019，10 月）で、私もあと半年で、20 数年勤めた職場の定年を迎えます。いよいよそういう年齢に自分が至って、人様のことをいろいろ論じていても、さて自分がその年になって、ここで一応後輩に席を譲ることになり、自分の今までの歩み、してきたことに直面せざるを得なくなりました。

試験の夢

どんな形で今までの人生というとオーバーですが、とりあえずはいろんな活動を整理する課題に直面させられています。いろいろやり残したことばかりが気になり、後悔も多く、こんな程度のことしかできないのかと焦っています。先日は、夢で「試験に直面し、残り時間が少なくなっているのに、試験問題の解答用紙がほぼ白紙状態で焦っている」という、いい年をして思春期の高校生のような夢を見て、落ち込んだ気分になっていました。こんな夢は恥ずかしくて人には言えない、と思いつつ、こうして書いているわけですから、少し居直りも出てきたのかもしれません。それはやはり年のせい、経験のなせる行動かもしれません。

老化に抗するも抗さないも

70 歳過ぎになって閉じこもり、心身が不活発になってくるのは、自然な人間の営みかもしれません。無理してアンチ・エージングと称して若く積極的にはつらつと過ごすあり方、なにか今の時代に踊らされているようで正直ちょっと疑問です。もちろんご本人が自然な気持ちとしてそうしたければすればいいかと思います。個人的に思うのは、なかなかまだできそうにはありませんが、これからはなるべく過去への不全感を引きずらないように生きていくことではないか、と思っています。自分でどこまでできるか不安もありますが。

試験の夢の裏にあるもの

いろいろ考えるうちに、私の見たこの試験の夢は、これを不愉快と思う、私の姿勢がもしかしたら、違うのかもと思えてきました。これからの自分の人生を考えた時、なるべく今までを引きずらないように生きていくべきでしょうという警告だったかもしれません。もう無理して試験を受けてパスしなくてもいいのでは、白紙答案を出して、試験をうけて認められる生き方を得なくてもよしとする覚悟をもつように、この夢は指針を示してくれたのかもしれないと思うと、ちょっとだけこころの中での収まりがよくなりました。いまさらいい点数を認められたいという欲が、焦りになっているのかもしれません。0 点でも白紙答案でもいいという気ままに、人様を気にしないで生きていきたいという願望が、この夢の裏にあるのかもしれません。今までの試験でよい点数を取る人生はやめよう、ひきこもりでもいいではないか。めんどうくさい、かったるい、前面に出して、嫌われるのもありという構えで、何が悪いと思っています。でもそんな自己中心になりすぎるのも社会は困ったものになるでしょうか。それはまた少し考える必要があるかもしれません。

断捨離のすすめ と 人生の宿題

肝心な点は、今まで引きづってきたものを捨てることかもしれません。断捨離という言葉や、整理整頓の術として近藤真理恵のすすめる「人生がときめく片付け魔法」は、現実的な生活の片付けが、生き方を変えるためにも意外に重要かもしれません。とりあえず新しいことをするよりは、自分の身の周りのモノを整理してみることは気持ちを変える機会になりそうです。個人的には、あと半年で書類や本を整理する必要があります。それをどうするか、悩んだのですが、半分以上は、処分することに決めました。まさに心がときめきそうにない本は、お別れしようと決めて、いまから少しずつ実行しています。なかなか進みませんが。

では思いっきり別れるためには、どうしたらいいのか。当然ですが、人生には忘れられない宿題も、ひとそれぞれあるのではないでしょうか。そのことをいろいろ考えて物思いにふけったり、昔の手紙や日記、あるいは記憶を掘り出したりするのもまたそれはそれで、大事かもしれません。そう簡単には断捨離できないものもあるのがまた、人の人生かもしれません。

同窓会で出会った元気な人たち

先日中学時代の同窓会がありました。田舎の中学でしたが、全部で 5 クラスあり、4 年おきに学年の同窓会を各クラスが幹事になりやっているのですが、その 4 年がだんだん短く感じるのは年を取った証のようです。今年は私のクラスが幹事になり、最初に一言挨拶しろと言われ、「ちょうど 50 年前にみんな中学 3 年で席を並べていた人たちが今日は 50 年の時を超えてこうして会えるのも不思議な気がします。50 年という時間は何なのでしょうか。その年輪の壁を取っ払い、初々しい思春期の頃になったつもりで一晩過ごせればと思います」と話しました。そこには 90 歳になる担任の先生も参加されていました。あとで先生とお風呂で一緒になり、元気でおられる秘訣について聞いてみると、定年で教員をやめた後は、お米と野菜を作る農業に従事しているとのことでした。そして長年教師をしていたせいか、毎年 1、2 回中学の卒業生の同窓会に呼ばれるとのことでした。そこで昔の生徒に会うことがボケない秘訣だとおっしゃっていました。昔の教え子に会うのを楽しみにしているようでした。なんか本当に非常にうらやましい生活をしているなあと思いました。退職されて 30 年、あの時代の卒業生は、たぶんいろんな生徒がいたとは思いますが、まだ教師を敬う伝統が残っていたような気もします。そういえば同級生でも定年後、野菜を作っているという人が数人いましたが、自分の家で食べる米と野菜は自分で作っているという人は、総じて元気な印象がしました。一人の友人からは、後ほど宅急便で野菜を送ってもらい、感激しました。自分で作るだけでなく、人に上げて喜ばれることに満足しているようで、本当に充実した生活をしており、退職後の人生を楽しんでいるようにもみえました。

やはり土に根ざしたひとの自然な生き方をしていることに、うらやましささえ感じました。東京へ出て、社会的な活動をしても、自分を育てた故郷の土と切れた生活をしていることに一抹の寂しさを感じたりもしました。しかし、現実的にみてみれば、そんな個人的な思いは、一面的なファンタジーにすぎず、日本全国の共通する問題としての、人口過疎で、空き家が増えて、子どもの人口が減って、小学校が統合廃校になっているという厳しい現実の話も同窓会で話題になっていました。

自分史や家族歴を調べるのも楽しい

もう懐かしいふるさとは、記憶の中だけしか存在しないのではないかとひしひしと思ったりしています。ですから、そのような記憶を何からの形に残すような活動が、今は注目されているようです。自分史を本にするのもその一つかもしれません。出版社は本が売れないので、自費出版としての自分史を書く本の営業活動が盛んであると聞いています。自分史の書き方講座も開設されているようです。有名人の家族歴を調べるテレビ「ファミリーヒストリー」は、私の好きな番組の一つです。そこで語られる家族の歴史、人間ドラマは、やはり親子関係や家族関係の在り方は、どこの家でも共通する普遍性のあるドラマを感じます。いつも感じるのは戦争体験が、多くの家族に大きな影響を与えていることです。NHK の朝ドラも戦争抜きには語れない話が多くあったかと思います。個人的には、若い頃は意識することもなかったのですが、直接体験していなくても、自分の親や家族がいかに大きな体験やダメージを戦争から受けていたのかということが、改めて親や親せきの昔の語りの中に思い出したりしています。自分がどのような時代に生きていたのか、さらには地域的な文化的特徴も含めて調べてみるのも面白いかもしれません。ひきこもってそんなことを調べてみるのもまた、楽しみかもと思っています。 ◆