インフォメーション

2020年度 事業支援委員会ボランティア大募集

あなたも支援会ボランティアになりませんか

横浜いのちの電話の電話相談活動を資金面で支える、支援会ボランティアには、手作り品の製作に励む**バザー部会**と、映画やコンサートの企画立案をする**催し物部会**があります。両部会とも、仲間と楽しみながら自分のできることで社会貢献できるのが喜びになっています。どうぞ ご参加ください。

応 募 資 格：バザー部会・催し物部会とも特に設けておりません。
興味のある方は、事業支援会事務担当までお問合せ下さい。

社会福祉法人 横浜いのちの電話　**問合せ先** / 事務局 **045-333-6163**

バザー部会　只今手作り品製作中

催し物部会　イベントの企画会議

寄付のお願い

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
（毎年一定額を援助して下さる方）
個人　年間１口
3,000 円　5,000 円　10,000 円
法人・団体　年間１口
10,000 円（何口でも可）

●賛助会員
（随時、任意の額を援助して下さる方）

●遺贈について
ご遺産や相続された遺産を横浜いのちの電話のために寄附したいとのお申し出が増えてきています。感謝です。手続きなどのご相談は事務局までご連絡ください。なお、ご寄付に対しては相続税法上の優遇措置（寄附金控除）が受けれます。

※ **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**の方には広報誌、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。**維持会員**の方には５年ごとに映画会への無料ご招待があります。

●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）
メール：yind6163@gmail.com

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

本広報誌は、共同募金配分金により製作しました。

編集後記　この号が発行される頃は、新型コロナの影響が徐々に明らかになり、長期戦になっているかもしれません。疲れたり不安な時こそ、上手に「心と体をメンテナンス」して、自分にご褒美？ 爆睡？ リラックス？ したいものです。自分を労わると、少し力も湧いてきて「今、自分が出来ること」を選び、「出来ることに特化すると、次の景色が見える」と恩師が話していました。（0）

横浜いのちの電話 お知らせ

秋の催し

ヴァイオリニスト石田泰尚の呼びかけにより 2014 年に結成された弦楽合奏団。プログラムによって様々な編成で演奏をする。メンバーは男性ばかりで“石田組長”が、首都圏の第一線で活躍するオーケストラメンバーを中心に公演ごとに“組員”を召集する。
2017年デビューアルバム“THE石田組”はレコード芸術誌上で特選盤の評価を得る。2018年にはNHK-FM「ベストオブクラシック」及びNHK-BSプレミアム「クラシック倶楽部」で紹介されその熱いステージの模様が大きな反響を呼び、2019年にはEテレ「ららら♪クラシック」で特集が組まれた。

チケット発売開始６月１日

●日時　**2020 年 9 月 30 日（水）**
18：30 開演（17:45 開場）

●会場　**横浜関内ホール（大）**
前売券 3,500 円　当日券 4,000 円
全席自由 未就学児入場不可

●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

http://www.yind.jp/

ひとりで　悩まないで

横浜いのちの電話

広報99号
2020.5.10

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・那須・堀木）
制作　H K Communication Design +Y A

新型コロナウイルス対策のため電話相談を適宜閉鎖します

心と体のメンテナンス

私ごとで恐縮ですが、自分が50代半ばの時に母を
数年後父を見送りました。仕事をやりくりして
介護やら葬儀、その後の相続問題などで翻弄されました
現在60代から70代の峠に差し掛かっておりますが
妻は妻自身の母の介護に奮闘中です

息子、娘は30代半ばを過ぎて忙しく働いています
とりわけ娘は出産の準備から我が家に戻り、子育ての支援を
当てにしています　孫は可愛いですが、丸ごと預かるほどの
体力はありません　それでも、保育園の送迎やら
孫の世話はなかなか大変な仕事量です

皆それぞれの生活のため、スケジュールを調整して
頑張っています　なんとかうまく意志が通っている間は
いいのですが、皆、忙しくなってコミュニケーションが
雑になると、怒ったり、泣き出したりといった
ストレスの大噴火が生じます

毎日様々なことが起こりますがそれぞれの年齢にふさわしく
自分自身の変化を見つめながら「**心と体のメンテナンス**」を
心がける必要があるように思います
忙しい合間にボランティア活動をこなしている
相談員の皆さんに、伺ってみました

心と体のメンテナンス

ちょっと前のことですが
くだらないと思えるようなイキヌキが
とても大切と有名なカウンセラーから
聞いたことがあります
どんなに慌ただしい状況の中でも
意識して生活の中にイキヌキを配することが
メンテナンスになるのではないでしょうか
限界を知ること 諦めることも
時には 大切では・・・

病気からのプレゼント

私が経験した中で受けた最大のストレスは、主治医から「すい臓がんで、ステージ４です。」と告げられた時であった。最初に頭に浮かんだのは、余命という言葉だった。

命に終わりがある事を思い知らされたのであった。ともに告げられた妻の受けたストレスが、私のそれより大きいものだと気づかされもした。自分のため、妻のため、家族のため、辛い副作用も覚悟して、主治医の進める抗がん剤治療を開始することにした。死と向き合い死を考えることが、心にとって大きな負担であったが、入院した病院の大きな窓から見える我が家を前にして、これから、今までと違う人生を歩むのだと思った時、死ではなく、生きることに意識が変化していった。この時、ストレスから解放されたと思う。同じ環境下にあっても、視点が変われば思いが変わる。思いが変わる様に、視点を変えてみる。そのことを身に染みて感じた。また、病気をして思ったこととして、病気にかかることは悪いことばかりではないということである。普通に生活することや周りの人々の優しさなどの大切さに思いをいたしている。

おかげさまで、心配していた副作用はほとんどなく、普通の暮らしができていることに感謝しながら日々を送っています。まさにストレスフリーな生活です。（E.H / 66 歳 / 男）

挑むこと、楽しむこと、いとおしむこと

昭和・平成・令和の時代を生きてきた今、子供たちもそれぞれ新しく家族をつくり独立していき、夫との二人暮らしとなった。

私は、ヨガや書道を楽しみ、花や野菜を育てたり、時々は孫の世話をする日々を過ごしている。

体力・気力のあった若い頃は、「あれも・これも」と頑張り慌ただしい時を過ごした。とまどいや葛藤もたくさんあったが、心の友も得て助けられ励まされてやってこれた。

歳を重ねるごとに、無理のできないことも増えた昨今は、「あれと、これと」に軸を移し自分の出来る範囲でのんびりとやっている。「70 代は黄金期よ」と友人が言うように、たっぷりあるが限りもある時間を大切に使い、できることに挑んでいきたいと考えている。

この春は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、一斉休校になった孫達の世話に明け暮れている毎日だが、今日から明日へと平穏で安定した日々が続いていくことの尊さに、ひとしお感じ入っている。

私にとって「心と体のメンテナンス」とは、自分がいる所で自分なりに楽しみ、自分をいとおしんで一日一日を大切に生きていくことだと思っている。（M.S / 71 歳 / 女）

新型コロナ 不安と気づき

いま新型コロナ感染拡大状況の中で、止むなく予定がキャンセルになり在宅がふえた。主婦が苦手な私は家にいると無力感にさいなまれる。気を取り直して、バタバタの毎日で目をつぶっていた家の片付けや網戸の掃除などに取り組み始めた。しばらく手入れしてなかった庭を整え、草花をプランターに植えミニガーデンが賑やかになった。いつもより手のかかるメニューをつくり、在宅勤務の家族と食卓を囲む時間ができた。自転車でとびまわる生活から、体のためにウォーキングしようと家族と歩き始めた。時間に追われない分、毎日を少し丁寧に過ごせる気がする。

いつ自分が感染するかわからないという恐怖と終わりの見えない不安は募るが、焦ってもどうにもならない。感染しない、させないの予防策をとって終息を祈る。

今までの慌ただしい日常の時間の流れを緩めて、自分の身のまわりの人やもの、環境を見直し、当たり前のことが当たり前にできることの幸せに気づく。そして一時再開した相談電話で繋がったことを喜んでくださったかけ手の声にも励まされた。思うように動けない今の状況のなかで、これらの小さな喜びが心と体のメンテナンスになっているように思う。この文が人目にふれるころ、「そんなことあったねー」と言えるようになっていることを願う。（H.N / 57 歳 / 女）

映画と人で癒される時間

映画を観るのが好きです。最近は自宅で DVD を観賞する人も多いですが、私は映画館の大きなスクリーンと臨場感のある音声で観る方が好みです。映画は、私を世界中のどこにでも連れて行ってくれるし、様々な体験をさせてくれます。現実に少し疲れたとき、映画館は気軽な逃避行場所で、仕事の繁忙と親の介護が重なり、それでもボランティア活動はやめたくなくて、がんばる事にしがみついていたとき、一番映画を観ていたかもしれません。

そんなとき、ある団体と出会い、映画の楽しみ方が増えました。その団体は、映画館の協力の下、ライブで音声ガイドを提供し、視覚障害の人たちと映画を楽しむ活動をしています。映画を観た後に必ず開催される茶話会では、同じ映画でも人によって感じ方が異なること、その感想をみんなでシェアすることで映画の楽しさが２倍にも３倍にもなることを教えてくれました。

映画という共有の話題を媒介に、様々な人と対話することで自分の気持ちがリセットされていく感じは、私にとって大切な時間になっています。

（M.S / 57 歳 / 女）

私のメンテナンス材料は

「自分をもっと労ってあげて下さい」と、よく電話相談ではお伝えすることがあるのですが、自分の身を振りかえると、ずいぶんないがしろにしてしまっているのが正直なところです。

そんな私が、あえてメンテナンスとは、とお答えするならば、その材料として「プリン」を挙げたいと思います。いい年のおじさんで少し恥ずかしいのですが、プリンが好きなのです。パフェのように色々乗っかっているのも大変結構なのですが、小市民の私には１個 100 円程度の少しクリームがのっかっているようなもので十分なのです。ちょっとしんどいな、と思った時には自分への励ましとして、なにかやらなくてはならないことを仕上げたときには、自分へのご褒美として、スーパーでプリンに手を伸ばし買い物かごにしのばせます。そして、自宅にて束の間の至福の時間を過ごし、ささやかながらも次につながる回復の時間としています。

そんなことで、冒頭のような話が出るときには、「人のことは言えないのですが…」と前置きしながら「例えばですね私は…」なんて続けてお話しすると、かけ手からの少しの笑いを引き出しています。（D.F / 45 歳 / 男）

心と体のバランスが崩れた？

仕事と相談員の活動、また家族との日々の生活をしていると様々なストレスがある。多少のストレスは、友人との飲み会や好きなゴルフをすることで和らぎ、心と体のバランスを保つようメンテナンスしてきた。

そのバランスを根底から崩してしまう新型コロナの流行。日本のみならず、世界中の感染拡大と死者数の情報や行政の対応。治療法はどれも確立されたものではないなどの情報を見聞すると、これまでにないストレスを感じバランスが崩れていく。しかも、人との接触を７、８割減らすために外出を自粛しましょうと促される。さらにオーバーシュートや医療崩壊、ロックダウンという聞いたことがない言葉で、より拍車がかかる。

このような状況で何をすれば良いかと考えると、適度な運動をして、朝日とともに起き、夜は早く寝て十分な睡眠を確保する。栄養のバランスのとれた食事や抗酸化効果の高い発酵食品や良質の乳酸菌を摂る。リラックスをしてよく笑い、楽しく過ごす時間を増やすなどだろう。そうすることで免疫力も高まりメンテナンスの一助になると思っている。

終息が見えない闘いの中、今ほど「心と体のメンテナンス」を考えなければいけないと思ったことはない。

（T.N / 64 才 / 男）