

ひとりで **悩まないで**

横浜いのちの電話

広報107号
2024.5.10



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委員会 (D.T/N.S/N.O/T.N/Y.O.)
制作 KP+SD



災害支援にこころを寄せて

～能登半島地震を経て私たちが考えること～

東日本大震災の心のケア活動に従事されていた立正大学の小澤先生に、
災害支援と電話相談のかかわりについて書いて頂きました。

ぜひお読みください。

2024年1月1日16時10分、石川県能登半島地下16kmで、
マグニチュード7.6の大地震が発生しました。
最大震度は震度7。気象庁により「令和6年能登半島地震」と示されました。
亡くなられた方々の、ご冥福をお祈りするとともに、
ご遺族と被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。

災害支援にこころを寄せて

～日本の文化と電話相談～

能登半島地震で被災し困難な状況にある方々が、安心して暮らせる時が来ることを祈願しています。自然災害等では、多くの人大切な人、家や仕事場、思い出のある街での生活、これからの生活の基盤や夢・希望等を失い途方に暮れることが起きます。

これまでの災害からの復興支援活動の経験では、人間は、大変な思いをしながらも困難を乗り越える力を内在しており、自らの人生をあきらめたくないたくましい姿を何度も見せていただきました。

災害支援などの緊急支援の場で出会う人たちの体験から、私は困難な場面だからこそ、気持ちを表現することと、その気持ちを理解され、受けとめられることが、その人の前向きなエネルギーをひきだす重要な関わりと考えています。

日本人は苦境にあっても自分の感情や思いを主張せずこらえる傾向があり、親しい身内や心を許せる人に対してのみ自分の思いを話すような傾向があると思います。また、周囲の人達の気持ちを尊重し、言わずもがなで、察しあい分かり合う日本の文化ともいえます。

地震や津波災害の支援活動の際に、避難所で最もよく聞く言葉は「わたしより、もっと大変な人がいるから・・・」であり、困難な状況であっても、辛い感情を抑え、他者を配慮する姿勢に何度も出会いました。

感情を表現することがダメージからの回復には重要ですが、その為には話を理解して聴いてくれる人や仲間が必要です。

東日本大震災の時に沿岸部で被災し、遠隔地へ避難をしたある家族は、被災体験を語ることや共感し合える人がいない事が辛くなり、地元へ帰ってきて心が落ち着いたと語ってくださいました。

限られた周囲の人達の中で、お互いを察することで気持ちが通じ合い、感謝し励まし合う

「絆」を大切にするコミュニティ文化があるとも言えます。

そして、このような身近な家族・友人やコミュニティの温かな関わりがその人を元気にする最大のリソースといえます。一方、関係が近い人に本音や感情を話すことは、その後の人間関係に影響するため、話せないで我慢することもあります。

東日本大震災後、岩手県大槌町の海を見下ろす丘に私設の電話ボックス「風の電話」が設置されました。電話線がつながっていないダイヤル式の黒電話から、死別した家族や友人への思いを風の電話に乗せて伝える人たちが3年間で1万人を超えたといえます。スピリチュアルな視点で理解することもできますが、生前、普段接している時には伝えることができなかった数々の思いを「風の電話」で表現することは、故人を弔い、自分の気持ちが整理され前向きな気持ちで新たな人生に向かえることを支援するよい方法といえます。

このような喪失体験や人生の困難な話を聴くには、聴く人が聴きかたの訓練を受け、精神的に安定していることが必要です。家庭でも学校でも、このような話の聴き方は教わっていないのが現状であり、困難な状況の人にどのように声をかけてよいか分らずに、距離をおいてそっとしておくこと（時薬）が一般的な対応となっています。

東日本大震災後、ある市町で、避難所での孤独死をださないよう保健師さんを中心にボランティアを含めた「見守り隊」が結成され、避難所を定期的に巡回する活動が行われました。この「見守り隊」には、自身も被災された方々が地域の復興の役に立ちたいとの思いから社会福祉協議会を通じて参加された方々が多くいました。

被災者の方々は、何度も巡回にくる「見守り隊」に感謝し、信頼をよせ、安心して苦しい気持ちを話すことができました。「見守り隊」の方々は、被災体験があるからこそと共感して聴こうとすることを繰り返す中で、精神的に落ち

込み、限界を感じ見守り隊を続けられない人が出てきました。

危機支援では「支援者は不死身ではない」という教えがあります。支援者も、自分の精神的な健康を維持する方法を身に着けていることが大切です。いのちの電話はそのような話を聴く訓練を受けた人たちが、おおきなネットワークの一員として交代で電話を取っています。また、電話を受けた後、気持ちを整理するサポート体制も整っています。

被災地では、被災直後のコミュニティで復興を目指す時期には、電話では解決できない課題に直面しており、周囲の頑張りの中、弱音を吐いてはいけない思いもあり、電話相談が活用されない傾向があるように思います。

今後、避難所生活から復興住宅へとステージが変わる中で、様々な新たな問題に直面し、身

近に相談できない為、電話相談をするケースが増えてくると思います。東日本大震災では、新盆で初めて泣くことができた方々がいました。能登半島地震の被害者の方々も、歯を食いしばって頑張っているように思います。

大規模な自然災害等で多くの方が避難したとしても、被害の程度は大きな差があります。被害が少なく、身寄りや仕事、財力がある人は、早く日常生活に復帰できます。被害が甚大で、身寄りや仕事、財力がない方々は、生活の立て直しが難しく、長期にわたり復興住宅での生活が続きます。その生活はその人の人生であり、元気に過ごせる様、心の支援が求められます。また、能登半島地震だけでなく、人生を送る中で多様な困難に直面した方々のこころを支えるのが電話相談の役目と思います。

立正大学心理学部教授 小澤康司

かけがえのない日常を紡ぐ

快晴に恵まれた2024年の幕開け。誰もが今年1年が健康に恵まれた、平和な1年となることを心から願ったと思います。

ところが、元旦の夕刻に能登半島地震が起こり、能登地方の美しい街並みは家屋等の倒壊で姿を変え、輪島の朝市で賑わっていた通りは、火災に巻き込まれ焼け野原と化してしまいました。

地震の被害により、家族を亡くされ、住まいも奪われ、更に日常生活の平穏をも奪われてしまった方たちの事を思うと、心が痛くなりやるせない気持ちになると同時に、自然災害の前では、いかに人間が無力であるかを思い知らされます。

平成・令和の時代だけでも大きな地震や大雨等が日本列島を襲い、多くの方たちが、命を、家族を、友人を奪われ、家も失い、穏やかな日常生活も奪われました。

人は、繰り返される「毎日」の中に自分の人生を置き、一日一日を繋げ、積み重ね

て自分なりの「日常」を作っていくものだと思います。

しかし、この「日常」は盤石なものではなく、自分の意思とは関係なく起きる事件や事故、災害等によって、一瞬にして破壊される可能性もあります。

特に、能登半島地震は、夢や希望に溢れた新しい年のスタートの日に起きた災害であったので、一瞬にして日常生活を奪われる事の残酷さを感じました。

だからこそ余計に、朝目覚め、仕事等に出掛け、食事を摂り、帰宅し自分の布団で就寝する、そんな何気ない当たり前の暮らしが、たまらなく愛おしく思えてきます。

そして一日一日の積み重ねによって作られていく「日常生活」がどんなに有り難く大切かを感じ、改めて感謝の気持ちを持って日々を送って行きたいと思っています。

終わりに、震災で被災された方たちが一日も早く日常生活を取り戻されることを心から願っています。

(日本語相談員 Y.O)



Information インフォメーション



2024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、手作りの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ください。

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、ご支援ください。

●維持会員

(毎年一定額を援助してくださる方)

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くださる方)

●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お申し出が増えて来ています。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、ご寄附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。

編集後記

院生の時、「どんな支援がある」と、精神不調にならないか」という研究をして、情緒的、情報・道具的(有益な情報と具体的支援)、評価的サポート(自分自身が認められる)が重要と解りました。少しでも、お役に立てればと願っています。私事、本号で広報をしばしお休みします。また会う日まで。(N.O)

※法人は損金算入、個人は寄附金控除があり、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

郵便振込：00240-3-15191

銀行振込：三井住友銀行横浜駅前支店
普通口座番号 9367360

口座名：社会福祉法人 横浜いのちの電話

※銀行振込の場合は、ご住所をお知らせください。
領収書をお送りいたします。☎045-333-6163

毎月10日はフリーダイヤル

なやみ ころこ

0120-783-556

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。
ひとりでも悩まないで、ころこの苦しみを
お話ください。

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



本広報紙は、共同募金配分金
により製作しました。

社会福祉法人 横浜いのちの電話
秋の催し

ダ・カーポ

未来への贈りもの
~今日がいちばん若い日!~



♪ プログラム

第1部 フルート&ピアノ

第2部 ダ・カーポコンサート

*結婚するって本当ですか

*野に咲く花のように

*宗谷岬

チケット発売開始日：7月22日(月)

●日時 2024年10月25日(金)
15:00開演 (14:15開場)

●会場 横浜関内ホール(大)
前売券 3,500円 当日券 4,000円
【U25 2,500円】

全席自由 未就学児入場不可
会館のガイドラインに基づき感染症対策
を実施しています

●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 ころこ寂しいとき

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