



## 「舌癌を克服して」

—1120億分の1のいのちを生きる—

山形いのちの電話理事 矢吹海慶

私が山形市の高木歯科の紹介状を持って、東北大学歯学部附属病院口腔外科で診察を受けたのが、平成14年11月29日のことである。そこで舌癌と診断された。思えば私が舌癌になったのは、職業病というべきもので、50年間お経を読み続け、特に寒中百日間の大荒行（だいあらぎょう）を5回、通算5百日を達成、猛烈に早い激しい祈祷経など、舌もその酷使に耐えられなかった。

しかも、昭和26年父が52才で胃癌で亡くなり、弟は46才でメラノーマで死に、姉も64才で胃癌でこの世を去りました。なので覚悟はしていました。平成14年12月5日入院しました。

手術前の検査を受けました。血液検査・血液凝固検査・血圧・尿検査・肺活量・24時間心電図・肺レントゲン・MRI撮影・CT撮影等々、検査中に気付いた事は、心臓は1日10万回動き続け、五臓六腑はいうまでもなく、お互い連携しながら1分1秒も休むことなく、動き続けてくれている、ということでした。

そして、いよいよ手術前の抗癌剤の点滴療法を受け、1月9日、舌の右側の3分の1を切除しました。そして始まったのが、鼻から管を通して入れる経管栄養食、その後は全く形のない水のような流動食、切刻んだきざみ食、喰物の有り難さが身にしみる思い。後の経過は省略します。

2月5日、2ヶ月ぶりに退院、窓から眺めていた外に出て、自分の足で再び大地を踏みしめた時の感動・感激は一生忘れ得ぬものとなりました。

神佛のご加護により命を頂いてから19年、卒寿となり思うこと、それは言うまでもなく貴い命を生きぬく事です。

順天堂大学医学部の奥村康教授はこのように言っています。「ありがたい=有難い」の語源は。「あり得ないほど、かけがえのない幸運」。私たちは、平均4千万個も放たれ精子の中の1個が、卵子と結びついた「4千万分の1」の幸運に恵まれて、病気にも、事故にも、天災にもやられず、今奇跡的に命がつながっています。だからありがたいのですと。

人類学者の香原志勢先生は、過去2百万年をさかのぼった「累積人口」は、1120億人とある。この世で、1120億分の1の誰かに出会う。親・子・友人・隣人。これまた奇跡というほかない。この世に生れ、二度とない人生を、生きて生きて、生きぬこうではありませんか!!



「マタギは行く」写真提供：志藤長雄（山形市）

# ＝ 相談員を支えて下さっている先生の紹介 ＝

## VUCAな時代のいのちの電話

山形県公認心理師・臨床心理士協会 大 御 均  
山形いのちの電話スーパーバイザー

この秋から、継続研修グループのスーパーバイザーを務めることになりました。以前に関わったのは会が立ち上がる時のことでしたから、今から四半世紀以上も前になります。

当時は携帯電話もインターネットも普及しておらず、カメラはフィルムを入れて使うもので、録音・録画などの記録は磁気テープに行うのが当たり前でした。文章を打つ作業もパソコンよりワープロ専用機でする方が一般的だったと思います。

それから30年足らずの間に、一昨年来の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は言うに及ばず、世の中では実に多くのことが起き、予想だにできなかったような様々な変化がありました。

今では情報のやり取りはパソコンや携帯端末を通してインターネットを介して行われることが普通になりました。（この原稿もデータで送られています）写真もビデオも音楽もデジタルになり、フィルムを入れるカメラやワープロ専用機、ビデオデッキは、すでに市場から姿を消しています。

今の時代を変動性 Volatility、不確実性 Uncertainty、複雑性 Complexity、曖昧性 Ambiguity の頭文字をとって VUCA（ブーカ）の時代と呼ぶ人もいます。

先日、電話が普及する以前、通信手段が主に手紙だった時代の映画を見ました。そこでは手紙の代筆を生業とする職業があるのですが、代筆業の人たちが、いずれ電話が普及すれば、自分たちの仕事もなくなるかもしれないとつぶやく場面がありました。電話という通信手段も手紙と同じように、他のいろいろな機械や技術の普及により、社会における立ち位置はおのずと変化していくのではないかと思います。すでに公衆電話は街角から消え

つつあります。

「いのちの電話」という、電話での通信手段を使っての人々の心の支援、という社会的活動を取り巻く情勢を見ても、各種電話窓口の増加と多様化、若い人を中心とした電話離れとネット上コミュニケーションの増加、国の自殺対策基本法の制定や自殺予防大綱の策定、WHOによる自殺やうつに関してのグローバルな視点からの様々な提言など、社会の様々な階層における変化がこの四半世紀の間に劇的といつてよいほどに起こっています。

このような社会情勢の変化と求めに応じて、いのちの電話も変わっていかなければならないところがあると思います。と同時に、変わらずに受け継ぎ堅持しなければならないものはなにかと問わなければならないと思います。この事を考えるのは悩ましく、簡単に結論が出ることではないかもしれません。しかし、人が社会や時代の中で生きていくことは、変わらざるを得ないものと、変わらないもの、守らなければいけないものとの間を悩みぬき、あがきながら生きることに他ならないのですから、いのちの電話の活動も、不変と変化の緊張感の中で行っていく覚悟が必要ではないか、とも思っています。

このような情勢の中、改めていのちの電話に関わる機会をいただき、この VUCA な時代におけるいのちの電話のあり方について、グループの方々と共に学び考えることができるのは大変意味深く、貴重な機会になると考えています。どうかよろしく願いいたします。



## 「“生きる”を支えるということ」

山形県公認心理師・臨床心理士協会 伊藤 洋子  
山形いのちの電話スーパーバイザー

私と「山形いのちの電話」との最初の関わりは20年ほど前に、現理事で研修委員長の末廣晃二先生に依頼されスーパーバイザーをお引き受けしたことからだっように記憶しています。そのときは数年間個別スーパーバイザーを務めさせていただきましたが、二男を出産したことを期に一度は「山形いのちの電話」からは離れることになりました。

時は流れ、令和2年4月世の中は新型コロナウイルス感染症の拡大という未曾有の混乱の中、私は山形県公認心理師・臨床心理士協会の初代会長を拝命することとなりました。そして会長就任直後から時を移さず新型コロナ感染症に関する心のケア対策に東奔西走することとなりました。学校休業中における子どもの心の安心・安全を守るためのメッセージの発信や新型コロナウイルスが発生した事業所における従業員の心のケア事業、また県の新型コロナによるいじめ・偏見・差別から県民を守る協議会への協力など、様々な活動を行ってきました。自身の職責として、国民の心の健康保持増進という社会的貢献を強く意識するようになったときに再び末廣先生から「山形いのちの電話」のスーパーバイザーお誘いのご連絡を頂きました。まずは継続研修の講師を、続いて継続グループのスーパーバイザーをお引き受けすることになりました。つい先日第一回目のグループスーパービジョンが開催され、初めてグループの皆さんと顔合わせをしましたが皆さん大変積極的に熱意のある方たちばかりで毎月一緒に研鑽しあうことがとても楽しみになりました。

さて、「いのちの電話」と言えば、自殺予防の先駆けというイメージが強くあります。始まりはドイツ人宣教師のRuth Hetcamp 女史がイギリスで自殺予防の電話相談をはじめたことを発端に、1971年に日本でもはじめられたと聞いています。50年に渡り、匿名ボランティア相談員の方々が悩める人たちの心に寄り添う活動を続けていらした

ことは本当に素晴らしいことだと思います。日本においてはバブルが弾けて以降、年間自殺者3万人超えが続いた時代がありましたが、国や民間による様々な施策も行われ、平成15年を境に減少傾向が続いていました。しかし、新型コロナウイルス流行から約半年が経過した令和2年7月以降、社会的に弱い立場にある女性や小中高校生世代の自殺が増えたという報道がなされました。感染予防の観点からステイホームやソーシャルディスタンスが叫ばれる中、その影響で人との繋がりを絶たれて心理的に孤立してしまった人や会社が倒産に追い込まれた事業主の方、雇止めにあった従業員、家庭の密度が高まったことで家庭内葛藤が強くなりそのあおりを受けた子どもたちなど、多くの人たちが辛い状況に追い込まれています。実際に臨床の現場で働いていると「死にたい」と訴えてカウンセリングに来る人は明らかに増加しているという実感があります。現在のような社会状況下において「いのちの電話」の需要は益々高まっていると言えます。

人は死を意識するとき、生きるという意味を考えるようになります。それらはいつも背中合わせにあるものです。危機的状況下にあるときは、人生において本当に大切なものは何かを見直すきっかけにもなります。不要不急ではないけれど、なにげない日々の中にある何気ない人との繋がりは私たちにとってかけがえのないものであると改めて思い知らされます。「いのちの電話」に電話をかけてこられる方も、おそらく繋がりを求めて電話をかけてこられるのだと思います。人はほんの少しの思いやりでも救われ支えられ生きていく勇氣を持つことができます。寄り添い共に在ることを忘れずに「山形いのちの電話」の活動を私なりに支えていきたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 相談員の声

### いつも初心の気持ちで

A・N

「んなにも長期にも渡り、「いのちの電話」に関わらせていただけた事に関係者・相談員の方々に感謝申し上げます。

今日も机の前に座るといつもの緊張が走る。一つの言葉も聞き漏らさずにと自分のアンテナを傾けながら。終了時には疲れや担当した時間の緊張から解かれホッとしたり、時には言いようもない自分の未熟さがっかりしたりもする。そんな時には仲間同士の会話で、心穏やかに帰宅することができる。そのことが自分を又一步成長させてくれると信じている。

最近特に思うことは、最初の発した一言でその人を判断してしまうのではなく、じっくりと話を聞く事でその人の意外な面が見えてくること。そして、今まで誰にも気づいてもらえなかったんだろうな、よく話してくれた、と。いろんな相談機関や窓口がある中で、よくこの「いのちの電話」にかけてくれたね。この繋がりを大切に受け止め、掛けての気持ちが少しでも軽くなり、明日に希望を見出すことの手助けができたらと思う。

終わりに、明るい声で「ありがとう」と言ってもらえた時には、本当に今までやってきて良かったと一呼吸置くことができる。

あとこれから先何年関わるのかできるのかは判らないが、これからも健康に注意して、仲間との絆を大切に、続けることができたらと思っている。

### 私ができることを少しずつ

Y・A

幼い頃に本を読んで思ったのは、私も何か社会の役に立ちたいという思いでした。しかし、時を重ねる間にいつの間にか忘れていましたが、いのちの電話の募集を見て仕事で他の方と話をする機会が多かったこともあり、私にも出来ることがあるかもしれないと思い相談員になって10数年になりました。

相談員の方の年代も幅広く、当たり前ですが生きてきた人生・経験も様々で個性的な方ばかりです。傾聴を基本とする電話相談でも話すことばには皆さんの個性が光り、色んな方がいて良いのかなと思っています。私自身相談員をしたことで、心に厚みが増し自分の成長を感じることが出来ました。

電話の前に座り今日はどんな相談だろうかと思っていると、「やっと繋がった。なかなか繋がらないよね」との声に申し訳ないと思い、相談員の空きスペースがあると多量の相談員に活

動して頂ければと思います。相談員の中にはご自身の体調、又、ご家族の事情により辞めざるを得ない方もおり、新しい方が入られてもまだまだ全体の人数が足りないのが現状です。

私達の活動はボランティアです。対価を頂く仕事は時間も内容も決まっていますが、ボランティア活動の良さは自分に決定権があり、自分に合わせて自分が出来ることを少しずつ活動出来ることです。

今回、この広報をお読みになっておられる方でまだ私達の活動に参加されていない方がいらっしゃるのであれば、是非私達と一緒に活動してみませんか。多くの方が電話の前で私達の声を待っています。是非一緒に活動しましょう。心よりお待ちしております。

### 居場所

O・Y

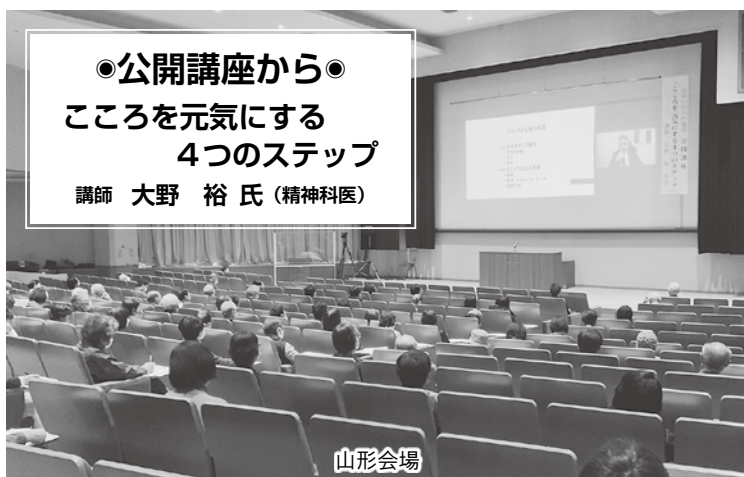
とある研修会でのこと、ファシリテーターが参加者に「貴方のこれまでの人生の中で一番嬉しかった事は何ですか？」と尋ねていく。次は誰だ？誰だ？と緊張感漂う中、私が当てられた。私は咄嗟に「妻がプロポーズを受けてくれた時」と答えた。会場内はヒューヒュー！ご馳走様！パチパチパチ(拍)！と一気に和んだ。当の私は赤ら顔。

妻と結婚して35年。還暦過ぎても時々〇〇ちゃんと呼んでいる。妻は関西出身。結婚の承諾を得て妻の実家へ行った時、「〇〇も頼むが、阪神も頼む」とタイガースの法被姿の義父に焼酎のビール割を飲まされながら言われた。その義父は酒が祟って20数年前に他界。義実母は妻が幼少の時、義養母は30年前に他界。妻の実家は義弟夫婦が継いでいる。こんな妻といつも仲がいいのかといえそうでは無い。人生や子育ての価値観、山形と関西じゃ異なるのは当たり前。そして口論に。簡単に治まればいいがそうでない時どうする？そんな時はいつも私が車を走らせ裏山の山頂駐車場で車中泊。妻の実家は遠い関西、親はもう居ない。妻の居場所は今の住んでる所しか無いから私が出て行くしかない。さすがに今はそれは無い。

「私死にたい！」「死んでもいいですか？」こんな電話がたまにある。死にたいと思うくらい辛い思いをしているんだな。でも「死んじゃ駄目！」とは私は言わない。自殺してもいいよとは決して言わないが、貴方の最後の居場所だから最後の最後まで取っておこう！最後の居場所が有ればなんとかなる。

二度自殺を試みた五木寛之氏が『死の教科書』の中で「死を常に感じていることが、生きていく力になる」と記している。最後の居場所が生きていく力になったと思って頂ける相談員になればと思う今日頃です。

●公開講座から●  
 ころを元気にする  
 4つのステップ  
 講師 大野 裕 氏 (精神科医)



「山形いのちの電話公開講座」が11月3日、山形ビッグウイングの大会議室で開催されました。講師は大野裕先生です。

山形いのちの電話としては、久しぶりの、しかも大がかりな公開講座でした。大野先生による公開講座は、昨年度からの計画です。昨年7月に一度は実施計画までたどり着き、大野先生の御来形も承諾を得ていたところでしたが、当時のコロナ感染の異常事態で開催は見送りにになりました。本年度も当初計画に掲げ、コロナの沈静も見通せない中で、遠隔会議スタイルでなんとかしても実現する方針で臨みました。

講座の開催スタイルは、先生にはZoomで講演いただき、会場では大会議室の大型スクリーンに講演の様子を映しました。今回は、3か所を結ぶ大がかりなオンラインでの企画であったために、イベント開催を手がけている山形市内の企画会社のサポートをいただきました。また、庄内地区の参加希望者には、酒田市での参加を可能にするため急遽分会場を設けました。

公開講座の意義として、いのちの電話の広報、啓発の側面も大切で、一般市民を対象に新聞を利用した広報も行いました。開催は大きな会場を用意して、コロナ感染対策の必要性から参加希望者は事前申し込みとし、「密」にならぬよう配慮しました。また、開催の準備から当日



の運営に至るまで、広報委員会を中心に支援ボランティア協力に依るところも大でした。

先生の講演は、新型コロナ禍によるころとからだの危機（生存の危機、人間関係の危機、次世代の危機）を踏まえて、「ころを元気にする4つのステップ」という演題でお話いただきました。

私たちは、悩んでいるとき「自分はダメだ」「分かってもらえない」「何をやってもダメだ」と決めつけてしまい、自分を追い詰めてしまうことがある。そんなとき、思い込みに縛られずに現実に目を向け、自分にとって大切なものを見落としていないかを考えてみる事が大切。悩みを抱えたとき、自分の考えに縛られて苦しくなってしまうと、それらを書き出すことで、そのことに気づくきっかけにもなる。これは、誰かに相談して気持ちが軽くなるときの会話の流れと同じであり、このスキルが身につけば、自分で自分の相談に乗ることも可能になる。

不安や怒り、ストレスに見舞われたときに、それらの意味と、4つのステップ、第1のステップ：変化に気づく、第2のステップ：ひと息入れる、第3のステップ：考えを整理する、第4のステップ：期待する現実にならなくという、それぞれのステップを踏むことの大切さや、そのノウハウを講演いただきました。また、先生の専門分野から認知行動療法についてお話いただきました。

ご来場の一般参加者には、電話相談における「傾聴」の意義もご理解いただき、電話相談活動に参加いただいている電話相談員には、不安や悩みを訴える事案に対処する心構えについて大変有意義な示唆をいただきました。





お願い

# あなたのあたたかいご支援を

山形いのちの電話の相談活動は寄付でなっています

## A. 山形いのちの電話の会員になってください

- ①個人会費 年額 <1口> 1,000円～
- ②法人会費 年額 <1口> 10,000円～

## B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 社会福祉法人山形いのちの電話

### ◎銀行振込

- 山形銀行 城南支店-(普)508322
- さらやか銀行 山形城北支店-(普)0151924
- 荘内銀行 山形営業部-(普)1114780
- ゆうちょ銀行 店番 858-(普)0004967

### ◎郵便振替口座

02460-2-21250



つらい時に…

## 相談電話

年中無休 午後1時～午後10時

ひとりぼっちで悩まずに **TEL023-645-4343** しみじみ

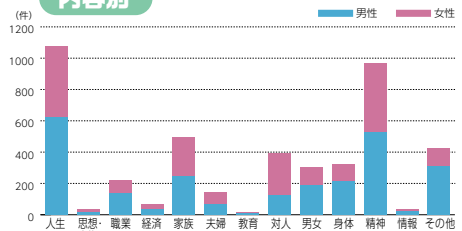
フリーダイヤル 毎月10日 午後8時～翌朝8時 なやみ ころろ

自殺予防いのちの電話 **TEL0120-783-556**

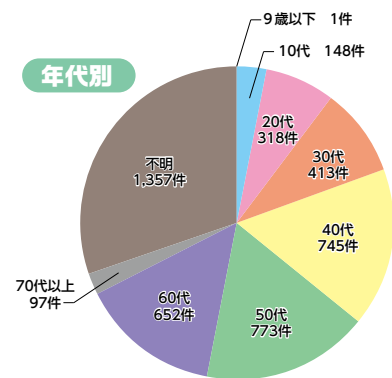
## 2021年1～9月の受信統計

総件数 4,504件 うち自殺志向件数 362件

### 内容別



### 年代別



募集



## 募集しています

「山形いのちの電話」の安心カードを置いていただける方を募集しています。

多くの人に知っていただけるように願いを込めて作成しました。

詳細は事務局へお問い合わせください。

## 事務局日誌

6月1日	サイエンスセミナー様 寄付金贈呈式	17日	丘内分室大掃除	10月7日	事務局会議	
6日	相談委員会(オンライン)	20日	山形環境エンジニアリング様 寄付金贈呈式	9日	養成講座(24期生)開講式	
10日	自殺予防いのちの電話	26日	山形新聞様 寄付金贈呈式	10日	自殺予防いのちの電話	
16日	運営会議	8月2日	研修委員会	19日	研修委員会	
	ハイメカ様 寄付金贈呈式	4日	運営会議	21日	ショートセミナー①	
17日	事務局会議	5日	事務局会議	23日	消防訓練	
	全国研修担当者研修会(オンライン)	10日	自殺予防いのちの電話	24日	3年目研修(19,20期生)	
20日	山形新聞広告掲載	9月1日	さくらばTV取材	31日	相談委員会	
21日	仮設機材工業様 寄付金贈呈式	2日	ショートセミナー①	11月1日	ショートセミナー⑨～⑩	
25日	いのちの電話運営総会(オンライン)	8日	ショートセミナー②		連盟電話相談事業委員会(オンライン)	
26日	いのちの電話連盟事務局長研修会(オンライン)	9日	事務局会議	3日	公開講座(大野裕先生)	
7月2日	ボランティアリーダー会	10日	自殺予防いのちの電話	6・7日	日本電話相談学会	
5日	研修委員会	連盟システム説明会(オンライン)	10日	自殺予防いのちの電話	10日	事務局会議
6日	山形いのちの電話後援会総会	14日	研修委員会	11日	運営会議	
9日	鶴岡市ネットワーク会議	15日	連盟電話相談事業委員会(オンライン)	17日	研修委員会	
10日	自殺予防いのちの電話	16日	広報委員会	19日	NTT東日本(山形支店)様 寄付金贈呈式	
14日	県立高島高校 特別授業	18日	ショートセミナー③		山形県自殺対策会議	
15日	事務局会議	22日	運営会議			
		25日	養成講座(24期生)面接			

## 編集後記

広報誌64号をお届けします。手に取って頂きありがとうございます。カレンダーも僅かとなり、来し方行く末が頭をよぎる季節でもあります。ある文章の中に『自然のゆらぎ』が心身の疲労回復に繋がるとあり、いつまでも心に残っております。例えば、カサコソと落ちていく落葉樹の葉、風や木漏れ日、川のせせらぎ……その自然の中に身を置き大きな呼吸をしてみる。そこには忘れていた自分だけの時間がありました。(よ)

## 社会福祉法人 山形いのちの電話

事務局 〒990-8691 山形中央郵便局私書箱第99号  
 電話/023-645-4377(事務用) FAX/023-645-7795  
 発行人/長谷川憲治 編集/広報委員会

