

奈良 いのちの電話

2024
秋
第398号

特集 “さまざまな声に出会って”
～ partⅢ 「人間関係」～

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



曾爾村 門僕(かどふさ) 神社 秋祭り

はしやぐ子が眼を見開きて固まりぬ
踊り出でたる曾爾の獅子舞

鶴俣良子

風鐸



読書の秋というだけあって、秋深まると本が読みたくなる。その中でも私のお気に入りには、ヨシタケシンスケさんの絵本だ。そして、通年ヨシタケさんの絵本に救われている。

ちょっと落ち込んだ時や疲れた時に読むのがヨシタケさんの『あつかったらぬげばいい』という絵本。一問一答形式になっていて、「へとへとにつかれたら、はもみがかずにそのままねればいい」「せかいがかわってしまったら じぶん

もかわればいい」。「おとなでいるのにつかれたら あしのうらをじめんからはなせばいい」を読んで思わず足を持ち上げた。こうあるべきを外して心が緩んでいく大人向けともいえる絵本だ。

ヨシタケさんの独特のほっこりするイラストと文で、無理しない、型にはめない、どんなことでも多角的に考える、そんな作品が次々と生まれていて、絶好調だなと思っていたけれど、実際のヨシタケさんはそうではなかった。50年間、「微うつ」に悩まされ、ついに昨年度に異常をきたし、心療内科で軽うつと診断されたのだ。

そんな時にあるNPO法人から、SOSを出せない若者や子どもの居場所を、ネット上に作ってほしいと依頼される。こんな時にと思っただけで、自分事として関わろうと『かくれてしまえばいいのです』という隠れ家をネット上に作った。「いきるのがしんどくなったらまずは一回このよからかくれてしましましょう」と呼びかける。

隠れ家の中にはいろいろな仕掛けがあって、驚くほどよくできている。ちょっとしんどいなと思った人もぜひ訪れてほしい。いつも元気で完全な人なんていないのだから。(佳)

奈良いのちの電話設立45周年特集

“さまざまな声に出会って”

～ part Ⅲ 「人間関係」～

「奈良いのちの電話」が設立されて45年になります。電話を通して相談者さんの様々な気持ちをお聴きしてきました。相談員がその思いをつづったコラムが広報誌に登場したのは1982年（昭和57年）4月号からでした。

その後40余年電話相談を継続する中で、広報誌コラムの「相談の窓口から」（～2001年4月まで）と「相談の現場から」（2001年7月号～現在）に掲載された様々な相談を振り返ります。時代を反映する相談電話も多くあります。特集記事としては「経済・貧困」「こころ・からだ」「人間関係」「家族」の4つのテーマに分けてお送りします。今回は「人間関係」について取り上げます。前回までの時代を反映するキーワード、流行語の区分がうまく当てはまらないテーマなので、人間関係の場面を恋愛・詐欺、学校・職場、地域、インターネットに区分して相談事例を抽出しています。

45年の流れ		流行語 社会
第一群	設立から15年(1979年～1994年) 自殺者数平均21,938人	登校拒否 いじめ マインドコントロール インターネット 気配りのすすめ 遠距離恋愛 リストカット キレル
第二群	設立から30年(～2009年) 自殺者数平均28,805人 1998年からは14年間連続で3万人を超える	阪神大震災 学級崩壊 出会い系サイト 無縁社会 勝ち組・負け組 自殺対策基本法 自己責任 空気が読めない(KY)
第三群	設立から45年(～2024年)	東日本大震災 コロナ禍 ハラスメント スマホ マatchingアプリ ジェンダー平等 発達障害

恋愛・詐欺

①私だまされてないですよ

先日、私にしては高価なダイヤが3つも付いた100万円のネックレスを買ったんです。セールスマンが私好みで、素敵な男性だったので、つい買ってしまったんです。その時お茶に誘われて、交際を始めました。3回目のデートの時に、「今月15万円どうしても足りないから貸してほしい」と言われて貸しました。その後、ネックレスに合うイヤリングを勧められましたがもう無理と言って断ったんです。

彼にクリスマスに誘われています。私は彼が好きで好きでたまらないんです。どうしたらいいでしょうか。

校なんてないぞ」と言われました。こんなことばかりで、生きていたって何もいいことないし…、今まで辛いことばかりだったし…。死んだら楽になれるかなあ。

④私のおばあちゃん、何でも話せるんだよ

もしもし私、登校拒否してるねん。2日ほど前、学校行きたくなって駅まで行ったけど、そこから先、行けませんでした。おばあちゃんには、このままずるずる休むと行けなくなるから、無理しても行くように言われました。「自分は自分やって、開き直れ。そしたら楽になるよ」って言われました。「好きでもないことを無理にせんでもええよ」とも言われました。おばあちゃんは何でも話せるおばあちゃんです。

⑤人の声が聞きたいの

会社勤めをしていたが対人関係がうまくいなくて、頑張って無理して働いていたんですが、人に認めてもらえない。人としゃべるのが苦手で疲れてしまい、辞めてしまいました。小さいころから私は良い子を演じ、明るく元気を装う子でした。両親に愛されるために、自分の不満も欲求も心の底に押し込めていました。自分の気持ちが表に出るのが怖くて喋れませんでした。

⑥ノロマと言っていていじめられた私

私、小学生のころからずっといじめられていて、どんくさい、ノロマ、イライラするって言われて。でも高校までちゃんと卒業しました。卒業して2年、仕事を4回も変わりました。仕事のノルマが果たせず、ミスが多くて上司から「もういい」って言われるんです。大勢の人の中に入ると緊張が高

学校・職場

②いじめから対人恐怖症に

人の視線が気になって働きに行くこともできません。疲れるので、すぐに辞めてしまうんです。今では買い物にも行けなくて。冷蔵庫は空っぽです。中高時代にいじめにあって人に対して不信と不安がいっぱいになるんです。いじめた相手に返しをしてやりたいです。

③死んだら楽になれるかなあ

小学校の頃からいじめられ「死んでしまえ」って言われ続けて、学校も休みがちでした。担任の先生に相談したら「いじめられるのは性格が悪いからだ。成績も悪いし、行ける高

まりミスばかりするんです。職場では人に押しつぶされてしまします。でも高校も卒業したし、車の免許も取れました。私にもできることあるんです。

⑦僕の辛い気持ちわかりますか

職場の人間関係がうまく行かず退職。その後、人とのつきあいにまったく自信を失って働けず、親からの仕送りを受けて無為に暮らしています。僕の辛い気持ちわかってもらえますか。誰もが結構な身分と言うんですけど、わかってもらえない苦しさか…。

⑧上司と先輩にいじめにあっています。

勤め先の会社の社長が気に入ってくれて、不景気の時なのに優遇してくれます。それに上司や先輩が気づき、私への態度が変わったんです。会社で毎日のようにいじめられ会社へ行くのが気が重くて…。生きていてもしんどくなるんです。社長の好意はありがたいですけど、職場の仲間とも仲良くしたいんです。

地域

⑨地域にとけ込めない

2年前から主人の田舎に引っ越してきました。仕事は週2日行ってるんですけど、友達も作れないし、家にいる時はほとんど横になっているんです。主人が大病をして周りに頼る人もいなくてすごく不安でした。田舎は空は青いし、ただ美しいだけではないんです。わたしだけがとけ込めないんです。

⑩冷たすぎる世間

私の住んでいる地域の人はみんな冷たい、思いやりがない、常識知らず、見て見ぬふりをするんです。25年前に母の故郷に移り住みました。母は周りの人たちの態度にノイローゼになり自殺しました。私は何も悪いことはしていないのにみんな私に冷たいんです。ご飯は作れません。部屋もめちゃくちゃです。姉も弟も私にはひどくあたります。

⑪ママ友と仲良くしていたが

隣近所の人と仲良くすることをモットーにして生きてきて、家族ぐるみの仲間キャンプや山遊びなどの野外活動を活発にしてきました。ある時、自宅に招待して遊んでた子どもが主人のパソコンを触ったので注意したんです。そして子どもたちが帰って、叱られたという風に伝えたようです。それ以来なんか関係がぎくしゃくしてきました。それに私たちが家族旅行でアメリカに行って、お土産を配ったんですが、「よかったわね。人をうらやましがらせて…」と言われてしまい、その人たちとは断絶してしまいました。

⑫人間関係がうまくいかななくていつも一人ぼっち

子どもの学校との関わり、近所づきあいがうまくできませんでした。心が焦るばかりで、とうとう、こんな母親いなくなればと思って薬を飲みました。でも死ねませんでした。離婚して一人ぼっちになりました。人間関係が下手だから黙々とする仕事がいいんですけど、やっぱり人間関係がつかまとうんです。小・中・高と転校を9回して、いつも一人ぼっち。両親は小3の時に離婚して、母は再婚を繰り返して、家も学校も面白くなかった。

いつも父親違いの弟と遊んでいました。母とは折り合いが悪く、ちょっとグチを言うと「人のせいにするな。自分は自

分やないか」とただ怒られるだけでした。

インターネット

⑬インターネットで知り合う

大学2年の娘がインターネットで知り合った男性と交際しているんです。28歳の彼は両親の顔も知らず施設で育ったと言うのです。その上、離婚の経験もあるんです。ただ彼と交際するようになって、登校拒否状態がよくなったのです。娘の気持ちをもう一度よく聞いて、その彼と会ってみようかなと思うんです。

⑭一緒に死のうと言われた

死にたいと言っている人には、何と云えば思いとどまらせることができるか教えてください。その人は僕の友達です。インターネットで知り合いました。「本当の自分がわからないから消えたい」と言うんです。僕に「一緒に死のう」と言ってきました。

思いとどまるように言っても聞き入れません。一応わかったと言ってますけど、次の約束の日は何と云えば良いのか、「何で、生きてなあかんの」と言われたら自分も不安になってしまいます。

(ここに掲載された事例は実際の電話の内容そのままではありません)

相談から見えてくるもの

— それでも人のぬくもりを求めている —

いつの時代でも人は他者と関わりを持たずに生きていくことはできません。私の記憶にある他者との関わりのはじめはと考えると、一つの光景が浮かびます。近所の公園で遊ぶ子どもたちの姿です。小さい子から小学6年くらいまでの子がブランコに乗ったり泥んこ遊びをしたり、時には全員で鬼ごっこやかくれんぼをしたり。もちろんケンカもあったし、いじめもありました。その時の友の泣き顔から自分と違った思いを持つ存在を肌で感じたものです。そして諍いをうまく治める子もいました。そういう場の中で自分と他者との距離感やコミュニケーション能力を培っていったのだと思います。

最近はどうでしょう。学校、塾、習い事はもちろん、大人の監視のない子ども同士が関わる場が減ってきているように感じます。むしろ、ゲームをはじめとしてSNSを介した繋がりが増えています。スマホの中で友だちを作り、同時にスマホの中でいじめは拡散していきます。今や恋愛も結婚もアプリを通じてするのが当たり前になっています。このように人と人を繋ぐ環境が様変わりしています。しかしどんな環境で育っても、子どもは大人になり、職場や地域社会の中で生きていくしかありません。今回掲載された事例にも、子どもの頃に受けたいじめの経験を引きずり、社会生活に悩む人の姿があります。労働環境の悪化がそれに追いついていっています。それでも人は人とのつながりを求める存在なのでしょう。「人の声が聞きたい」という相談者の声があることを如実に顕わしています。その声に真摯に向き合っていきたいと思います。(広報WG)

多様性の時代に

つなぐ 18

～ 星と私たちをつなぐ ～

奈良県立大学学長 尾久土 正己

人々はどのように星空を見上げるのだろうか？電気がなかった昔は、夜は闇であり、不安と恐怖であった。また、人々は、時間や暦、方角を知る道具として星空を活用していた。照明が普及するとともに、人々が都市部に集中したため、都市には闇がなくなり、技術によって時刻や位置が分かるようになったために、恐怖や道具だった星空が楽しみの対象になっている。

奈良の南部のような暗いところで星空を見上げると、肉眼で見えるだけで数千もの星を見ることができる。夏から秋であれば、白い雲のように流れる天の川が頭の上を横切っている。この天の川を望遠鏡で観察すると暗い星の集まりで、私たちの太陽も天の川の中のひとつの星であることがわかっている。このような星の大集団を銀河と呼んでいるが、天の川銀河は数千億個の星が集まっていると考えられている。

秋の夜空を観察していると天の川から離れたアンドロメダ座に小さなシミのような天体がみえる。このシミを望遠鏡に取り付けたカメラで撮影すると渦巻き状の星の大集団であることがわかる。天の川の隣の銀河で、アンドロメダ銀河と呼ばれている。このような銀河がこの宇宙に数千億から数兆個あると考えられている。宇宙に存在する星の数を考えると気が遠くなる数字になる。

この世界、いや宇宙は138億年前の爆発的な宇宙誕生であるビッグバンによって始まった。誕生時の宇宙には水素と少しのヘリウムしかなく、私たちを作っている元素の多くはなかったと考えられている。元素は、星が輝く中で合成され、星の最期の爆発で宇宙空間に放出され、星の誕生と死を繰り返す中、今のような元素の存在量になったと考えられている。つまり、私たちを作っているのは、幾代もの星々のかけらであり、私たちのような生命が宇宙のどこかにいてもおかしくない。

星空を見上げながら、私たちと星や遠い仲間とのつながりを考えてみるのも良いだろう。きっと、そんなことを考えているときは、普段の仕事や生活のわずらわしさを忘れていないに違いない。



第46回会員定期総会



6月30日（日）、奈良いのちの電話協会を支える皆様を迎えて第46回会員定期総会が開催されました。岡事務局長より2023年度の事業報告と2024年度の事業計画の説明がありました。そして、資金会員として長年多大の支援をいただいている法人会員への感謝状や、相談ボランティアとして多くの電話相談をつないだ相談員への表彰状の授与がありました。また、現相談員と相談員OB・OGで構成する「友の会」の第33回総会も引き続き開催されました。

その後、NPO法人「アットリンク奈良」の理事長 竹中 栄美氏より「性暴力被害の声を聴く」と題した記念講演が行われました。性暴力とは何かという話から、女性だけでなく男性や子どもの性暴力被害についての話もありました。被害を受けた後の影響についての話を聞かなかで、電話相談では、相談者の二次被害に繋がらないような対応を心がけなければならないことを知らされました。また、相談員側の性に対する意識が問われています。自分の固定観念や価値観の見直しをしていく必要があると気づかされました。（Y・K）



3・6・9年任用更新研修

協会では相談員の資質・能力向上のための更新制度を設け、該当者に3年ごとに研修を行っています。今年度は以下の概要で研修を行いました。

① 3年任用研修

5月25日～26日 一泊研修 信貴山玉蔵院にて
講師 阿部 昇先生
「相談員としての基本の振り返り」

② 6年任用研修

7月7日 西大寺本坊にて
講師 前田 泰宏先生
「相談員を継続するために必要なこととは」

③ 9年任用研修

7月21日 西大寺護国院にて
講師 渡邊 登至明先生
「電話相談を続けてきて」

参加者それぞれの電話相談の中で生じた疑問や気づき、課題を持ち寄って研修を行いました。新しい年次に向かって相談員としての自分を見直す機会になっているとの報告がありました。（K・M）