



# 岐阜いのちの電話

## 夏のレッスン

井手 ひとみ

生まれたてのあかんぼうの  
まっさらの心で  
みえないキャンパスに描こう  
これからのあなたの人生を

苦しがつたことや悲しかったこと  
いろいろあつたけれど  
キャンパスの下絵のように  
塗り固めてしまおう

それでも時には  
青い空や白く光る美しい建物や  
さわさわと茂る緑の木々の下から  
暗い色が浸み出してくるかもしれない  
恐れずにいちばん明るい色を重ねよう  
夏の朝の太陽の光のような  
素朴で強い色を重ねよう



話してみませんか

あなたの悩み.....

相談電話 / 058-297-1122

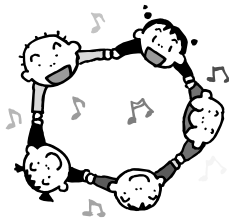
相談時間 / 月～金曜日 午後7時～午後10時

土・日曜日 午後4時～午後10時

メール相談

(2010年10月～)





## 「コーラスが戦争をやめさせた」

星 融（精神科医・岐阜いのちの電話協会理事）

もう、10年以上前に上映されていた映画の話。そのストーリーは、多分事実であったはず。場面は、第二次世界大戦の末期で、ビルマ（現在のミャンマー）での日本軍とイギリス軍とが対峙していた時の事。そこに駐屯していた日本軍の隊長は、音楽学校出身の若い将校でした。彼は、平素、ひまな時に兵隊達を集めてコーラスを指導していたのです。

ある時、日本軍陣地の裏山の林の中から、銃をかまえたイギリス兵たちが、ひそかに降りて迫ってくるのを見つけた隊長は、兵隊たちを急ぎ呼び集め、コーラスを指揮したのです。歌は 埴生の宿。これは、誰でも知っているイギリスの民謡。

その歌声がひびく中で、やがて感動的なシーンが出現しました。裏山のその林の中から、同じ 埴生の宿 のコーラスがわき起こり、やがて銃口を下にしたイギリス兵たちが、ゆっくりと姿を現わしたのです。日本兵と、平地に降り立ったイギリス兵たちは、そこで顔を合わせて共に歌いました。

私は、涙なしには、このシーンを見られませんでした。歌うことで、人間としての本来の感性を回復させられたということでしょう。戦うことなく、平和なうちに両軍の対峙は終わりました。

最近、芸術療法のひとつとして音楽療法が注目されています。音楽を聴き、又は自ら演奏することで心がいやされ、前向きになれるのでしょうか。精神安定剤にはできない働きを持っているのです。

心の病いで入院している、ある20代の女性がありました。彼女は、音楽家の両親の影響もあってか、フルートを吹いていました。主治医にすすめられ、ある時、地域の老人クラブの集会にでかけて、フルートのミニコンサートを開いたのです。好評でした。心が軽くなり、病状も軽快しました。人の喜びが、自らの喜びにつながっていくでしょう。そして、コミュニケーションの大切さが伝わってきます。

## 相談員の声

～いのちの電話相談員全国大会に参加して～

### 「根拠なき自信ということ」

和歌山で開催された第2回いのちの電話相談員全国大会に行ってきた。

3日間の日程の初日がイーデス・ハンソンさんの講演「違いがあつてこそ・・・」、2日目が分科会で「アサーショントレーニング - 自分の気持ちや権利を相手に受け入れてもらおう」を選んで学びました。そして、今大会で一番印象深かったのは、最終日の児童精神科医「あやしや小丸」こと北畑英樹さんの講演「笑いは親子の万能薬」でした。

最近の子育て中のお母さんは、一昔前と変わったのではと思うことがありますか。携帯電話もインターネットもなく、家族と一緒に過ごすことが多かったところに比べて、家族関係は浅くなったように感じ、だいじょうぶなのかなと思

ったことはありませんか。

保育園を運営されて多くのお母さんと子どもに接しておられる北畑先生は、今のお母さんたちはみんなキレイだけれど、3つのものが足りない。それは、1 笑顔、2 声かけ、3 まなざしだと言われました。周りに満ち溢れた情報を処理することに追われ、よその子と比較しては欠点を探すことに疲れ、笑顔で心を通わせて過ごすことが乏しくなると。私はここで「まなざし」という言葉を聞いて、あまり日ごろ聞かないけれど、「相手の気持ちを感じ取ったり自分の気持ちをこめて見る」という深い含みをもった、いい言葉だと思いました。

北畑先生によると、人に「自分の記憶」が残るようになるのは、3歳からだそうです。そのころに脳に海馬というところが完成するからで、それまでは快・不快のみしかわからず、自分が何を欲しているのかも認識できないそうです。快ければ笑い、不快ならば泣く。泣けば、優し

いまなごしを持ったお馴染みの人がやってきて、オムツの汚れや空腹など不快なものを取り除いてくれる。その快い体験と優しいいまなごしで、赤ちゃんは自分というものが大切にされている、生きていていいのだという「根拠なき自信」を得るのだといえます。

「勉強ができるから」「立派に仕事をしてお金を稼げるから」という根拠などに因らず、私は私のままで生きていていいのだという自信は、とても大切です。これがあれば、社会の中で色々な競争に組み込まれ、外から何かの評価をされても、生きていく自信までも失うことはないのです。

北畑先生は、特に0歳から3歳までをお母さんと楽しく過ごすこと、そのためには「笑い」という天然の精神安定剤をぜひ使って欲しいことを、おもしろ可笑しく、けれど笑ってばかり

もいられない実例を紹介しながらアドバイスしてくださいました。私たち参加者は大いに笑いながら納得しました。そして、ぜひ多くのお母さんたちに気付いてもらいたいと思いながら帰途につきました。

世の中には、運よく幸せな乳児期を過ごせた人ばかりではないでしょう。困難に出会ったとき、それに立ち向かう力は人によって大きく違ったりと感ずることがあります。前向きに向い、乗り越えていかれる人もありますが、自分には生きていく価値がないと悲観して落ち込まれる人もあります。電話を受けている自分が無力に感じるそんなときでも、今ここでいつか心を休めて、誰でもが持って生まれてきた生きる自信を取り戻せるように、電話のこちらで寄り添うことができたらと思います。(5期生 A.T)

## 会費・寄付に対する感謝報告

下記の方々から岐阜いのちの電話協会へ暖かいご支援をいただきました。心から感謝して報告致します。今後ともご支援賜りますようお願い致します。

### 【個人】 2009年12月1日～2010年5月31日領収分

順不同・敬称略

赤塚 陽子(一宮市)	河村 眞志(岐阜市)	田口 清吾(岐阜市)	古川秀昭・昭子
浅倉 恵一(岐阜市)	河村 満恵(岐阜市)	多田 滉(岐阜市)	(岐阜市)
池田 庸子(岐阜市)	川本 侑子(多治見市)	多田 嘉子(岐阜市)	星 融(羽島郡岐南町)
市川 正子(不破郡垂井町)	川上 茂代(岐阜市)	田中 良(岐阜市)	松居 勲(大垣市)
井手ひとみ(岐阜市)	北谷 雅春(岐阜市)	辻 照代(岐阜市)	政井千香子(岐阜市)
伊藤 信三(藤沢市)	北牧 国光(岐阜市)	辻尾俊明・知恵子	三尾 美紀(大垣市)
井上 正(岐阜市)	熊田かほる(岐阜市)	(各務原市)	三島 善伸(関市)
犬飼 敏明(名古屋)	子安 愛子(岐阜市)	常富 佳子(岐阜市)	水野真美子(岐阜市)
岩見三七夫(美濃市)	子安 崇雄(岐阜市)	土屋 俊文(東松山市)	宮津登起子(半田市)
岩井 純子(各務原市)	近藤 保江(関市)	東海 恵子(岐阜市)	宮崎 普子(揖斐郡揖斐川町)
遠藤 恒子(岐阜市)	近藤 孝夫(岐阜市)	所 明美(岐阜市)	村上 幸子(岐阜市)
太田 朋子(三島市)	佐伯 誠(岡崎市)	中島 周子(岐阜市)	村瀬 忠敬(山県市)
大矢三奈子(関市)	白木 裕子(岐阜市)	中野 哲一(名古屋)	森 幸子(羽島郡笠松町)
岡田 晃(岐阜市)	杉田 憲夫(岐阜市)	中川 幸子(名古屋)	森川 士朗(岐阜市)
小川 豊(岐阜市)	鈴木喜美子(蒲郡市)	長岡 利貞(名古屋)	森田百合子(岐阜市)
小川 如光(岐阜市)	鈴木 中(習志野市)	南部 紀子(岐阜市)	門間 陽子(東京都)
小木曾 誠(岐阜市)	須田 茂子(関市)	西岡 観典(関市)	矢野 由子(大垣市)
加藤 佳代(岐阜市)	鷲見 敏子(名古屋)	野崎桂一郎(養老郡養老町)	山崎喜久子(大垣市)
加藤 博子(岐阜市)	高橋 明美(岐阜市)	深尾八千代(岐阜市)	山田 宣子(岐阜市)
加納 義久(各務原市)	高橋 清子(岐阜市)	福井 真一(岐阜市)	渡辺すみ子(揖斐郡揖斐川町)
金子 範子(豊明市)	高山 節子(岐阜市)	伏屋 孝子(羽島郡岐南町)	若岡ます美(岐阜市)
河合 良房(岐阜市)	田口弥生子(岐阜市)	古川 芳子(名古屋)	この他 お名前掲載を希望されない方 13名

### 【団体】 2009年12月1日～2010年5月31日領収分

順不同・敬称略

揖斐川ライオンズクラブ	(揖斐郡揖斐川町)	中部学院大学・同短大宗教委員会	(関市)
大垣病院	(大垣市)	日本キリスト教会岐阜教会	(岐阜市)
各務原病院	(各務原市)	穂積すこやか診療所	(穂積市)
NPO法人ぎふ脳外傷友の会長良川	(岐阜市)	瑞浪桔梗ライオンズクラブ	(瑞浪市)
厚生会・木澤記念病院	(美濃加茂市)	美濃大野ライオンズクラブ	(揖斐郡大野町)
岐阜新聞・岐阜放送社会事業団	(岐阜市)	やまやクリニック(山谷教一)	(岐阜市)
聖路加国際病院礼拝堂	(東京都)	養南病院	(海津市)

2010年6月1日以降にご支援賜りましたの方々のお名前は広報次号で報告させていただきます。広報・ホームページにお名前掲載を希望されない方は、事務局までご一報下さい。岐阜いのちの電話協会は国税庁から認定を受けた「認定NPO法人」ですので、ご支援頂きました「寄附金」は「確定申告」により「寄附控除」の対象となります。ただし、正会員(個人のみ)および賛助会員の「会費」は控除の対象とはなりません。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ～事務局だより～

2009年12月～2010年5月

### \* 自殺予防講演会シンポジウム開催

2010年2月13日(土) 13時～16時30分、岐阜市長良福光の「長良川国際会議場 大会議室」において自殺予防の講演会・シンポジウム開催。～地域で支える大切ないのち～「生きる力 支える力」と題してノンフィクション作家・評論家柳田邦男氏の講演とコーディネーター吉川武彦氏(中部学院大学大学院教授)、シンポジスト河合良房さん(弁護士)、関 奈緒さん(産業医)、近藤浩子さん(臨床心理士)、子安崇雄さん(岐阜いのちの電話)により自殺予防シンポジウム開催しました。参加者約460名。講演後、柳田先生にはサイン会まで催して頂きました。

### \* 第1期ボランティア相談員養成講座始まる

第1期ボランティア相談員養成講座が4月24日から始まっております。第1過程、公開講座に約50名の申し込みがありました。なお、1期養成講座は去る2月28日に修了式を行い、現在19名の方が実地訓練に入っており、7月中に電話相談員としての認定式が予定されております。



### \* 定期総会を終了

5月15日(土) 14時から「県民ふれあい会館」にて2010年度NPO法人岐阜いのちの電話協会第1回理事会と定期総会を開催しました。委任状を含めて46名の参加会員により、前年度事業と決算報告、今年度の事業計画と予算案を審議しました。議事終了後、岐阜県当局担当者から県の「自殺予防緊急対策事業について」説明を受けました。またこの事業

の一環で当協会が受託する「メール相談」事業や、「公開講演会」、「追悼イベント」の開催について、追加説明を行いました。

### 自殺予防講演会開催

講師：  
Watari (亙 肇夫) 氏  
(心理カウンセラー・  
演出家・振付師)

演題：  
「地域で支える大切ないのち」  
～身近な人が“うつ”に  
なったとき～

日時：2010年9月12日(日)  
14:00-15:30

会場：  
岐阜市柳ヶ瀬6-14  
ホテルグランヴェール岐山 2F  
「カルチャーホール」 入場無料

### \* 予告・「メール相談」10月から開始

岐阜県の委託事業として「自殺予防メール相談」を10月から始めます。電話相談員の中から希望者を募って、6月から「メール相談研修」を開始、10月から相談活動を始めます。リーフレットの配布、ポスターなどでRPにも力を入れますが、特に若者や中高年男性の利用が望まれます。



特定非営利活動法人

岐阜いのちの電話協会

岐阜いのちの電話協会ホームページ <http://www.ktroad.ne.jp/~inochi/> メール・アドレス inochi@ktroad.ne.jp

〒502-8691 岐阜北郵便局私書箱14  
TEL・FAX 058-297-1871(事務局専用)  
発行人 杉田 憲夫・編集 広報委員会