ひとりで　悩まないで

横浜いのちの電話

広報101号
2021.5.10

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 / K.H）
制作　　Y A+HKCD

新型コロナウイルス対策のため
電話相談を適宜閉鎖する場合があります

コロナ禍の中で
新しく始めたこと
変えてみたこと
気付いたこと

コロナ禍が始まり1年以上が経過しました。

外出前に確認することは、①マスクをする。②除菌グッズを持つ。
外出時の注意事項は、①三密を避ける。②会食の時はマスク会食をする。
その他にも、こまめに手洗いをする、電車内では会話は控える等々、
以前とは違った生活が当たり前になりました。

その上、緊急事態宣言が解除になったとはいえ、収束が見えないので
忍耐を求められています。このような生活を続けていると、
考え方が前向きにならず閉塞感を感じてしまうのではないでしょうか？

そのような中でも、新しく始めたことや楽しみを見つけた事、
ちょっとチャレンジしている事などを相談員や関係者に伺いました。
自分自身の前向きな変化を見つけて、閉塞感を打破したいと思います。

飲み会での飲酒がほとんどであった私が、晩酌をするようになりました。
これまでビール、焼酎だけでしたが、ウィスキー、ワイン、日本酒と
料理に合わせて少しずつ飲んで変化を楽しんでいます。

コロナ禍以後、妻と娘が様々な国の料理を作ってくれるからです。
作る方も感想を待っているようです。健康診断の結果は気になりますが、
家族での楽しみになっています。

あなたはどのように過ごしていらっしゃいますか？

コロナ下で発見した「道」

昨年3月に電動アシスト自転車を購入しました。私はもともと自転車通勤だったので通勤上の感染については心配していませんでした。ただ80代の母は一人暮らしをしており、母の家は私の自宅から10キロ位、電車とバスで50分くらいの距離にあります。政府は感染症流行下でも「公共交通機関は止めない」と言ってはいましたが、「もし公共交通機関が止まったら母のところに行けなくなってしまう、そうなったとき電動アシスト自転車があれば何とか行けるに違いない」と思ったのが購入の動機でした。

購入後、母の家までルートを変えて何度か行ってみました。時間は45分くらいで大きな坂道もなく快調でした。その中で一番走りやすかったのは保土ヶ谷区役所の前を通る、野毛山の上から続く「水道道」という古くからある道です。途中帷子川沿いを走りますが、鴨などの水鳥が見られ、写真を撮りに来ている人たちもいます。木々の緑や花も美しく、特に旭区役所の先にはいちご園、梨園などもあり気持ちの良い風景が続きます。

自転車だと出発時間を気にせず気軽に行けることもあり、以前は月に１回くらいだったのが、今では月に２，３回母の顔を見に行けるようになりました。今まで母の面倒は近くに住む妹に任せきりで申し訳ない気持ちでしたが、やっと少しだけ顔向けできる気がしています。母も一人暮らしが心配になる様子もありますが、できるだけ長く、自宅での生活を続けてほしいです。

それにしても両親の家を出てから30年近くの間、こんなに簡単に両親のもとに行けることに全く気付かず、電車とバスで移動していたことを思うと、なんと無駄なことをしていたのかと思います。ウイルスの流行は大変なことですが、「できない」と思っていたことは、変えることができる、変えられる可能性に気づくことが大事だと思いました。

（髙橋瑞穂／法律相談担当弁護士）

コロナ禍の中で
新しく始めたこと
変えてみたこと
気付いたこと

横浜いのちの電話に集まっている様々な人のご意見を聞いてみました

こころの実感を携えて生きていくこと

悔いのない人生のため、そして本当にやりたいことをしたいために、30年続けたサラリーマン生活を辞めました。そして間もなくコロナがやってきました。今はなかなか、思いのとおりにならない、試行錯誤の毎日です。

いのちの電話に相談くださる方のお話をうかがいながら、相談員である私自身のこころには次のような情景が映ることがあります。「大きく暗い箱の中、一人ぼっちでうずくまり、時折、外の世界を窺おうと、内側の壁に耳を当て、私の息遣いを感じてくれているような存在」そんな姿です。私には相談者の方の言葉を、ゆっくりと伝え返すことしかできませんが、わかってもらえた気がします、というような言葉を頂くこともあります。

たとえ相談者の方と同じ体験をしていなくても、同じ“時”を共有する中、私自身のこころの「体験」を通じて、目の前の人との確かなつながりを実感できることがあります。

今年で31年目を迎えるボランティア相談員としての生きがいを、そのようなところにも感じます。私自身、繰り返しの中での、長年の職業人生をいったん降り、あらためて、ふと思い返したことでもありました。

自らのコントロールを遥かに超える、大きな「力」に翻弄されている今の私たちが、たとえ自身の小さな人生であろうとも、いかに自らのコントロール感のうちに、自らの実感を携え生きていくことができるか。その意味をあらためて想います。

（M.N / 50代 / 男）

自粛の時に

コロナが流行りだして早一年の時が過ぎていきましたが、まだ先行きの見えない不安定な状況です。こんな時に不謹慎かとも思いましたが、我が身にとっては良かったと思えることがあったので書かせていただきます。第一番は体の病気を治せた事、昨年の自粛の頃に頚椎症になってしまい全治に六カ月位かかりました。仕事先も自粛体制に入り出勤日数が半減しましたが、寝る事もままならなかった私にとってはとても助かりました。次は読書の時間です。私は積読家なのですが、自粛のお陰で本の山が少しばかり低くなった事に達成感が有りました。次は物事の分別というものが変わったという事です。テレワークなどがそれにあたります。職種や役職によっては在宅であったりフレキシブルな時間の使い方で良いのだと思いました。止め処なく書いてしまいましたが現状の厳しさは増して来ていると思います。医療の現場で活躍なされている方々の緊張感は大変なものだと感じますし、働く場を失い苦境を余儀なくされている方々が報道されるととても切ないです。少しでも早くコロナ禍が通り過ぎマスクを外す時が来ますようにと祈る次第です。（Y.K / 60 代 / 男）

心を合わせて

新型コロナウィルスに翻弄されたまま、１年以上もの時が流れました。今もまだ収束が見えず、沢山の出来ないこと、あきらめたことがあります。

そんな中、10 数年続けているゴスペルコーラスに、今春復帰しました。手指消毒、マスク、フェイスシールドのフル装備、左右のメンバーとの間にパーテーションを置き、定期的な換気をしながらの再開です。

先生のピアノ伴奏と遠くに聴こえる仲間の声を頼りに歌いましたが、録音を聴くとかなり良いカンジ。当たり前にあった歌のある暮らしを取り戻せた喜びは、想像よりもはるかに大きなものでした。

幼い頃、私の片方の耳の聞こえが悪いことを心配した両親が、聴力回復を願って勧めた合唱に出会ってから、半世紀。歌はいつも一番近くで、山あり谷ありの私の人生に寄り添い続けてくれました。

コーラスの醍醐味は何と言っても声を合わせての美しいハーモニーですが、現状は仲間の声を聴くことさえも難しい状況です。

けれど、近い将来ワクチンが広く行き渡り、やがては特効薬も開発されることでしょう。ライブの開催やマスク無しで歌える日が来ることを信じて、今は全集中で心を合わせ、レッスンに励みます。（Y.K / 50 代 / 女）

生きるためのアンテナ より柔軟でしなやかに

2021年、私の27年目の日本での生活。来日当初、ブラジルで求められる「日々生き抜くための柔軟性」や「明日が常に不確かな社会」とは違う日本、「計画的に物事を進めることができる」、「中長期的に見通しが可能」、これには安心感をおぼえた記憶がある。生活環境が異なると、日々の生活で張ったりするアンテナも異なる。

例えば、ブラジルでは、物を盗まれないように、強盗に合わないように周囲に注意を注ぎ、危険・安全を見極める能力が発達する。来日1年目に通っていた大学の先生に「夜○○の場所だけにはいかないでね、危ないので」と忠告され、興味を持った私は行かずにいられなかった。結果、初めて行った場所であったが、所々の雰囲気や人々のしぐさなどを見て、危険・安全のアンテナが働き、安心して遊ぶことができた。

他方で、自然災害への対応力は極めて未熟であることに気づかされたのが、東日本大震災である。この出来事は日本での第一回目の大きな転機であった。日本社会の文化や環境で育った人々は常に自然災害へアンテナが張られてあり、世界でも絶賛されるほど、その対応力は見事なものであった。このように、住むところが異なれば、生活スタイル、張るアンテナや発達する思考も異なる。

しかし、コロナは違っていた。コロナは国、文化、習慣、宗教、政治的価値観、個々の人生観の違いなどを気にもせず、全ての人類に共通する側面を持つ対応力・適応力が必要とされている。これには異なったアンテナ、競争も対立もない、人類、つまり、私たち一人ひとりが必要とするものは、同時に全ての人が必要するものである。非暴力的コミュニケーション（Nonviolent Communication-NVC）を提唱したマーシャル・ロゼンバーグ氏からの教えにあるように、「人々が求めるものが一緒であれば、犠牲はない、怒りや悲しみもない、互いの満足感や充実感のみがある」と私は読み取る。

多くが未知であるコロナは人の根源である「命」を脅かす。当然、命を守る本能が働き、恐怖→不安→攻撃／脱出のような連鎖が起きうる。でも、私たちには知性や知恵がある。そして、共感力も持っている。互いの命を守り、互いの満足感や充実感のため、柔軟でしなやかに、そして、見通しが立つ形でより多く道を開いていく必要性があると感じている。

（E.I / 外国語相談トレーナー）

インフォメーション

2021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
郵便振替：**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。　事務局 ☎ 045-333-6163

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　新型コロナが、季節性インフルエンザの様になるまで、あと数年かかると言われています。野球で言えば、今は守備？小さな気分転換や暮らしを守る工夫をしつつ、時を待つ感じでしょうか。私は早朝１時間、海まで散歩をすることが多くなりました。ワクチンが普及するまで、今しばし。どうぞ、ご自身の心と身体を労いながら、お過ごしください。（たま）

横浜いのちの電話 お知らせ

秋の催し

チケット発売開始 7 月 7 日

●日時　2021年10月22日（金）
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
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

https://www.yind.jp/