

ひとりで 悩まないで

# 横浜いのちの電話

広報102号

2021.11.15



社会福祉法人 横浜いのちの電話

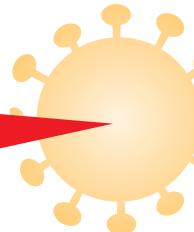
事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

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 KP+SD

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



## わたしのお家時間の過ごし方

今年は新型コロナウイルスの第4波から始まり、どうにか第5波も収束してきました。

ワクチン接種もだいぶ進み、飲み薬の可能性も見えてきました。

いま改めて、これまで一人ひとりが工夫してきたおうち時間の過ごし方を、

相談活動の仲間に聞いてみました。



## フル稼働。我が家のお抱え運転手。

上の子が大学生で寮生活をしています。電車で2時間の距離ですが部活動のためです。それが何かに付け、割と頻繁に家へ帰ってきます。その際は、大学からの「公共交通機関使用禁止」のため、私がクルマで送り迎えします。高速道路を使用して、行きは50分くらい、帰りは渋滞し90分以上かかることもあります。週末、我が家で仕事をするはずだった時間が3時間近く削られます。土曜日に迎え、日曜日に送りで2往復となると…。

下の子は高校生で、バスを乗り継ぐか自転車での通学、もし徒歩なら1時間です。部活の道具が大きいので、試合などで持ち帰る日にはバスか徒歩となります。我が家にいられるときには、つい「クルマで送ろうか」と言ってしまいます。「帰りも来ようか」とも。片道20分で送ると、一人で戻るのに20分かかります。私の時間が40分削られます。朝夕2往復すると…。

この他にも何かと家族の運転手を務めることが増えました。ただ移動のためだけなのですが、自分の時間を差し出し感染対策として家族の安全を守っているという自負に支えられています。

それが意外に幸せだったりします。

(治田哲之／スーパーバイザー)

## 大人の学びを楽しむ

私の仕事はテレワークに馴染まないため、コロナ禍でも毎日の出勤に変わりありません。でも、緊急事態宣言が発令されたことや仕事量が減ったことで、早く帰るようになりました。

ダラダラと残業をせずに定時には仕事を切り上げて帰宅し、夕食などの一日の家事を済ませてみると、寝るまでの時間に余裕があることに気付きました。こんなことは久しぶり。さて何をしようか。

ネットを見ていたところ、シェイクスピアについて学ぶオンライン講座が目に留まりました。コロナ禍のサービスで無料開放中です。学生時代はろくに勉強しませんでしたが、試しに講座を見始めてみたら面白くて夢中になりました。他にもYouTubeで易しい数学解説のチャンネルを見たり、ラジオのアーカイブから教養番組を聞いたり、休日には大学の一般公開講座にオンライン参加したり。探してみれば興味深いテーマの講座がネット上にあふれています。わざわざ出かける必要もなく、気軽に参加できる面が性にあっており、大人の学びを楽しんでいます。

コロナ禍の不自由な生活は苦しくもありますが、相談員としてかけ手に寄り添い、誠実に向かい合うためにも、まずは自らの生活のバランスを保ち、謙虚に学び続ける気持ちを大切にしたいと思っています。

(N.H／50代／女)

## わたしの お家時間の過ごし方



### 私の「お家（おうち）時間」

緊急事態宣言が繰り返し発出されてから、「お家（おうち）時間」という言葉を見聞する事が多くなりました。私も家で過ごす時間がこれまでより格段に増えています。そのような状況の中、オリンピック前にTVが壊れ10年ぶりに買い替えました。現在のTVは、インターネットに繋げればYouTubeをはじめ様々なTV番組以外の動画が大きな画面で視聴でき、その恩恵を受けています。趣味のゴルフレッスン動画や旅行情報は夢中で見ていました。

TVばかり見ているとコロナ太りになると思い、体を動かす番組を見ながら実践もしています。ラジオ体操はもちろん、なかやまきんに君の「世界で一番楽な有酸素運動」はお気に入りです。

このように時間を使っていても、ストレスは溜まります。通勤で相鉄線を利用しているので、「相鉄瓦版」を毎号読んでいます。2021.8月発刊の275号に、「脳科学的ストレスの向き合い方」が掲載され参考になりました。内容を要約してご紹介すると、老若男女問わず「愛情ホルモン」のオキシトシンがストレス中枢の興奮を鎮める機能があります。その分泌を促すのが心地よいスキンシップとおしゃべり。また、「幸せホルモン」のセロトニンもストレスを受けた時に大切な働きをします。セロトニンを活性化する方法は、太陽の光を浴びることとリズム運動。朝の散歩は一石二鳥のようです。

我が家には12歳になる柴犬がいます。天気の良い日は愛犬と朝日を浴びて散歩をしています。夕食時には家族と大きな声にならないように会話を楽しむ。TVの視聴だけでなく、家族、愛犬との心地良い関わりも含めて、私の「お家（おうち）時間」です。

(T.N／60代／男)

## コロナ禍での変化

私の勤める会社では在宅勤務が始まりました。人により出社頻度は異なりますが、私の場合は月数回程度の出社であとは自宅でパソコンとスマホを使っての勤務となりました。

当初はこれで仕事ができるのかと不安もありましたが、それはすぐに消えました。会議や雑談はパソコンのカメラとマイクを使い、TV会議のようにお互い顔を見ながらの会話も可能で、出社時と同様に働くことが出来ています。

私にとって在宅勤務の一番のメリットは、満員電車での通勤ストレスが減ったことです。また、通勤が無い分浮いた時間は趣味や勉強に充てています。更に仕事の合間の家族との会話は気分転換になっています。このように私にはプラス面を多く感じる変化です。一方で直接人と会う機会が減り寂しい、と感じる時も勿論ありますが、私は「選択肢が増えた。この変化を楽しもう」という気持ちを持つようにしています。

在宅勤務が可能な状況を謙虚に受け止め感謝しつつ、いのちの電話の相談活動も含め日々出来ることを前向きにやっていきたいと思っています。そういえば、この相談活動は元々電話による声だけのやり取りで、距離も関係ありません。在宅勤務にすぐ慣れたのはこの活動のお陰かもしれません。

(F.T／50代／男)



## 私の自粛生活

私の趣味はアウトドアでした。コロナ前までは月に1～2回は自然を満喫するために遠出をして、温泉に寄ったり道の駅でお土産を買ったりして日頃のストレスを発散し気分転換をしながら仕事をしていました。ところが、不要不急の外出自粛要請でその楽しみは完全にストップ。仕方なく休みの日は家で出来る事をし始めました。

まずは家の片付けと草むしり。ご近所さんもそうなのでしょう、ゴミステーションはいつも山の様でした。それから動画を見ながら縫い物。そのうちゲームにハマリRPGをいくつかクリア。子育て中は子供達が熱中してる姿を横目で見てるだけでしたが、いざ自分がやってみると楽しくてつい時間を忘れる始末。ゲーム人間の一面の発見も面白い。アウトドア派と思っていた自分はインドア派でもあったのです。

TVは見ないので世の中の事は主にネットニュースで知のですが、ネットで調べることに以前より時間をかけるようになりました。気になった事を調べれば調べる程また次の疑問が湧いてきてキリがないのです。最近は日本の歴史が気になりました。まだまだ自粛生活楽しめそうです。

(F.I／50代／女)

## コロナ禍で気づいたこと

コロナ禍でのニューノーマル生活は、今まで気がつかずに当たり前だと思っていたこと、素通りしていたことに、ふと気が付くチャンスとなりました。

わたしの場合は、人間関係。

純粋な友だちとの交流だけでなく、付き合いでの食事会や飲み会などの機会も激減してしまった今、それを自分が「寂しいと思う」のか、「ホッとする」「なんとも思わない」のかで、自分の本心がはっきりと浮かび上がってきて、なんだか清々しさすら感じています。

これまでの日常が、いかに義理やしがらみに溢れていたかを実感しています。大人になったからには「社交的であるべき」と勝手に自分で作った枠組の中で無理をしていた部分にあらためて気付かされました。そして、もともと一人の時間も大好きでとても大切に感じているわたしも、もっともっと大事にしてあげたいと思いました。

これからは「他人からどう思われるか」や「常識的にこうあるべき」などにとらわれることなく、自分がどうしたいのかという軸を大切に人ととの付き合い方を選んでいけたらいいな、と思っています。

(Y.T／50代／女)





# Information インフォメーション



## 2022年度 電話相談員ボランティア募集

### あなたも相談員になりませんか

相談員は交代で、大切に電話を受けています。一人ひとりのことばは、その人の「いのち」ですから。あなたとの対話が、誰かの生きる力になることがあります。決して楽なボランティアではありませんが、孤立して悩んでいる人の良き聴き手として、あなたの時間と力を提供してください。

#### 応募資格：(以下のすべてを満たすこと)

1. 23歳以上 (2022年3月31日現在)
2. 横浜いのちの電話の活動と基本理念に賛同し、積極的に参加できる人
3. 1年間の養成コースに参加できる人 (週1回2時間及び宿泊研修2回)
4. 電話相談員ボランティアとして無料奉仕できる人 (交通費も自己負担)
5. 24時間年中無休の電話相談において、原則として月2回の担当ができる人

#### 応募書類：

1. いのちの電話相談員ボランティア申込書 所定用紙 (写真添付3×4cm) \*写真ウラに名前を記入  
\*申込書は、ホームページからダウンロードもしくは下記事務局までご請求願います。
2. 応募の動機 400字詰め原稿用紙×2枚 (自筆に限る)
3. 生い立ちについてのレポート 400字詰め原稿用紙×8枚 (約3200字) \*パソコン可  
\*生い立ちは、履歴書のような羅列ではなく、自分の人格形成に影響を及ぼした出来事、自己形成の歴史を描いてください。

**受付期間：** 2021年11月20日(土)～2022年2月15日(火)  
\*当日消印有効

**募集人数：** 40名

**研修期間：** 2022年4月～2023年3月 (原則全課程出席のこと)  
講義・グループ体験学習・電話インター研修

**研修受講料：** 前期Ⅰ 20,000円 (宿泊研修の費用は含まれていません)  
前期Ⅱ 15,000円  
後期 20,000円 (宿泊研修の費用は含まれていません)  
各期ごとに納入していただきます。

**申込手数料：** 応募書類提出時に2,000円を納入していただきます。

**応募方法：** 84円切手を同封の上、「募集要項」をご請求ください。  
ホームページでも入手できます。 <https://www.yind.jp/>

〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号

社会福祉法人 横浜いのちの電話 問合せ先 / 事務局 045-333-6163



#### 編集後記

今年は新型コロナの感染拡大に伴い、長い自粛期間がありました。来年は第6波に備えつつ、多様な変異にも対応する夢のワクチンや治療薬の普及を願います。そして私たちの生活は、以前と全く同じ姿には戻らず、新しい生活として定着するでしょう。変化には何かと勇気が要りますが、祖先も江戸～明治の激動を乗り越え、文明開化の中で横浜も発展しました。信頼できる人に相談したり、正しい情報を取入れながら暮らしたいと思います。(たま)

#### 毎月10日は フリーダイヤル

なやみ こころ  
**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。  
ひとりで悩まないで、こころ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。

## 横浜いのちの電話 お知らせ

### 春の映画会

# カツベン!

周防 正行監督 最新作



監督 周防 正行

キャスト 成田 凌 黒島 結菜  
永瀬 正敏 高良 健吾 ほか

### 映画の始まりを駆け抜けた カツベン スーパースター「活動弁士」

●日時 2022年3月10日(木)

●会場 戸塚区民文化センター  
さくらプラザホール

JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車  
戸塚区総合庁舎内4階

1回目 開映 11:00 (開場 10:30)

2回目 開映 14:30 (開場 14:00)

3回目 開映 18:30 (開場 18:00)

前売券 1,000円 当日券 1,200円

全席自由 発売開始 2021年12月15日

協力：シネマ ジャック&ベティ

●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/