ひとりで　悩まないで

横浜いのちの電話

広報104号
2022.11.10

社会福祉法人　横浜いのちの電話
事務局　〒240-8691　日本郵便保土ケ谷支店私書箱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

コロナとの共存って!?
～さまざまな立場での with コロナ～

感染力の強いオミクロン株が主流となり、
今年の夏の新規感染者は全国で１日20万人を超えました。
公的な行動制限がない中、国民はそれぞれの立場で、コロナとの共存を模索しています。
そこで今回は、自営業、会社員、10代の子どもを持つ親、海外出身者、高齢者同居家族、
さまざまな立場の相談員に、with コロナについて聞いてみました。

コロナウィルスとの２年半

（自営業）

私は飲食店を仕事にしていまして、６年前に30年やった最初の店から自家へ移り改装して３年営業してきました。順調にお勤めの方々が来て頂きましたが、このコロナで一変、毎日数十人来て頂いたランチのお客さんは今は半分以下になって夕方からの営業はお酒を出せない時が続き、休んだり営業したりと振り回された想いがありました。でも気持ちを切りかえ、これからもコツコツと頑張るつもりでいます。

私は45歳の時に母が（72歳）老人性精神障害と診断され家族の中で私一人が24時間介護状態になった事で、このいのちの電話にかかわる事になりました。

飲食店の仕事をしながら毎日７年間一緒に居る状態がとても、きつく辛く。しかしお客さんや電話相談の同期に助けられ乗り切る事ができました。６年前にその母が亡くなりボーとなってしまい、３年間の電話相談を長期休止させて頂きその後復帰しました。復帰の際には相談員の皆さんに喜んで頂きありがたい気持ちでした。20年電話相談をさせて頂きました。もっと長くされている方々もたくさんいらっしゃいます。

継続の大切さをしみじみと感じますが、今だに一件々々の電話相談に迷ったり反省したり、たまに良かったなと、いろいろ思い続けられています。

あとどれくらい続けられるか？時々考える時もありますが、ずーっと先の小さな光に向かって少しずつ歩いて継続しようと思います。いつか自分を自分で褒められるように。（J.K/ 男）

withコロナ～会社員Aさんの場合～

「お客様・仲間に感染させない」「仕事を止めない」という方針のもと、私の with コロナは「首都直下型地震の備え」が応用され、在宅勤務がメインになった。

通勤定期はもう無い。仕事帰りに「ちょっと下車」という楽しみも無い。出社回数精算になった。ある日スマホが支給され、机から固定電話が消えた。席はフリーアドレス。課長席もない（全員出社しても、座れる椅子はちゃんとあります）。段ボール大のキャビネに自分の物を収納。出社時は、それをコロコロ押して、好きな所に座り、ノート PC を立ち上げる。出社は週 1 回程度。新人はもう少し多い。昼礼や会議はオンライン。対面の会議はほぼ無い。12時ダッシュした食堂は余裕で座われる。ビル内のコンビニは閉店した。空いたフロアには他社を誘致する模様。良いこともある。往復３時間通勤が解消された。昼休み、歩いて10歩の冷蔵庫から麦茶を出し、セブ島の先生とオンライン英会話を始める。「セブは28.5℃で海風が心地良いよ」。日本の夏はセブより暑い？足元には可愛いペットがいる。夕方にはジムにも行ける。

色々変わった。一気に変わった。戸惑いもあるけど、戻れないなら、今を精一杯生きるだけだ。与那国島の友人は、孫の動画を見たり、頻繁に Zoom を楽しんでいる。電話では物足りないそうだ。５年後は別の感染症が流行っていて、新型コロナは定期予防接種？三密回避・公共の場でのマスクは継続？その頃は定年だから、他の会社で在宅勤務かな？と思う。（N.O/ 女）

10代とその親の「with コロナ」

コロナウィルスが私たちの生活に大きな影響を及ぼし始めてからもう２年半が経ちました。

最初の緊急事態宣言が出された時、我が子は中学３年になったばかり。学校は３ヶ月の臨時休校となり高校受験はどうなってしまうのかと親子で頭を抱えたのは遠い昔の事のようにも思えます。楽しみにしていた学校行事は軒並み中止、頑張ってきた部活動の大会も無くなり、お友達とも遊べない。そんな中学最後の１年となりました。

高校に入学して、しばらくは感染者が出る度の臨時休校、行事の中止や縮小はあったものの、段々と学生らしい生活が送れるようになっていきました。さらにそれから１年、現在は感染者が出ても即休校とはならず感染者と濃厚接触者のみの出席停止。行事は感染対策を取りながらできる限り以前のように行い、校内で感染者が広がりそうな時のみ中止。と、学校側が臨機応変に対応してくださることにより子どもたちの教育の機会は再び取り戻されようとしています。

コロナはまだまだ私たちの暮らしに大きな影響を与え続けて行くことでしょう。でも、その中で、次世代を担う子どもたちに夢や希望を持って生きてほしい。そのために今自分に何ができるのか。そんなことを考える毎日です。（C.S／女）

やっと叶ったブラジルへの帰郷

今年の８月には、３年半ぶりの里帰りでブラジルのサン・パウロへ行くことができました。新型コロナウィルスのパンデミックの影響で、それまで一年に一回のペースでできていた里帰りが、海外渡航にいろいろ制限が掛かったことで突然、家族と会えなくなる悲しい事態に陥ってしまいました。コロナ禍の外出自粛や感染予防の徹底の下、私たちはこの期間、生き残ることができたことには感謝の気持ちでいっぱいです。

やっとサン・パウロに帰ることができ、長い間会えなかった、高齢の母（98歳）も含めた家族全員、元気で再会できたことはとてもうれしい出来事でした。

サン・パウロまでの旅は約30時間かかります（カタールのドーハで３時間のトランジットも含め）。久しぶりの長旅では、自分の体力低下に驚かされました。コロナ禍の生活に慣れてしまった体は知らない間に筋力が衰えてしまっていて、これまで感じたことのないような疲れを感じました。

現在、感染者数も落ち着いてきている中、世界の人々はウィズコロナ下の生活や意識の変化と共にどんどん新しい習慣をスタートさせていることを今回の旅行で気づかされました。特徴的だったのは、マスクです。日本の外では、みんなノーマスク生活を送っていました。それに比べて、いつもマスクを着用していた私を見て、外国の方たちには、逆に私がコロナにでもかかっているかのような印象を与えてしまったかもしれません。複雑な気分でした。とはいえ、日本では、まだまだマスクを手放すことはできません。一日も早く、マスクから解放される日が、コロナ感染を恐れなくてもよい日が来てくれることを待ちわびています。（R.F／女）

コロナ禍３年目の我が家

（高齢者と同居）

同居中の夫の両親と、近所に住む私の両親、４人の高齢者との生活。当初は戦々恐々とした、ワクチン予約４人分。無事に接種を終えた日の安堵感に、自分の不安の大きさを実感した。

これまでの慣習から、ついつい来客とお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しむ義母。

車椅子生活の義父。デイサービスの継続は、本人家族共に救われた。ただ、家族への感染はなかったものの、クラスター発生の知らせには皆で緊張した。

持病のある父は、放射線治療の為、コロナ禍にもかかわらず連日の通院となり、とてもナーバスな日々を過ごした。知人の訃報に触れた時には、長年の慣習を改める事が多く、その都度寂しさを感じた様子だが、同時に、交友関係を見直す好機にもしていた。その柔軟さには、驚き、感心させられる。数々の思いもよらない事態をくぐり抜けて来た、人生の先輩の逞しさ、強さを感じる場面でもある。

少しずつ外出や、知人との再会を楽しみつつも、感染者数の増加に不安になる母。

入院した時は、面会が急に制限されて、寂しくなる義父。

そんな戸惑いや不安も抱えながら、その時々の環境で人生を重ねていく姿に、私は日々振り回されながらも、それぞれに後悔の無い日々を送って欲しいと願っている。（C．S／女）

Information インフォメーション

2023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（2023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 3×4㎝）＊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： 2022年**11**月**21**日（月）～2023年**2**月**15**日（水）（当日消印有効）

募集人数： **40**名

研修期間： 2023年4月～2024年3月（原則全課程出席のこと）
講義・グループ体験学習・電話インターン研修

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 横浜市保土ケ谷郵便局私書箱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

社会福祉法人 横浜いのちの電話 お知らせ

春の映画会

松竹映画100周年記念作品

原作　原田 マハ「キネマの神様」（文春文庫刊）
監督　山田 洋次
キャスト　沢田 研二　菅田 将暉　ほか

●**日時**　**2023年3月7日（火）**
●**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 1,100円　当日券 1,300円
全席自由 発売開始 2022年12月7日

●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

編集後記　今回は今後も長く続くであろうwithコロナに焦点を当ててみました。相談員もこんな風に悩みながら生きているひとりであることを感じて頂ければ幸いです。（D.T）

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。

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/