

聴く

新潟いのちの電話だより

2018.6

No.137



相談電話

(025) 288-4343

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp>

うつから感謝へ

日比野愛子

私は今、ソプラノ歌手として、また二児の母として楽しく毎日を過ごしております。しかし現在に至るまでには、様々な試練がありました。

30歳前後の頃、色々なストレスが重なり、突然家から出られなくなり、不眠、人に会えない、腰痛、過呼吸、涙が止まらなくなり、食欲がなくなり、気力が無くなり、仕事も出来なくなり、死にたいと思う時がありました。

当時の私は極度のあがり症でしたので、その改善の為に、教会で歌う機会をいただきました。その教会の副牧師が「歌は神様に捧げるものだ」と教えてくれました。私たちのいのちや、花や、鳥や、海や山、それらみんなを創り、誰も理解しえない苦しみ、悲しみ、喜び、過ち、すべてをご存じの上で愛してくださっている、心の深い暗闇を開放しようと待っていてくださるのだと思いました。また自分が絶対正しいという考えが、心を暗く、固くしている事も分かりました。

「そうか！私のすべてを知っている方に歌うのなら大丈夫かもしれない」と気づいたときからあがり症が徐々に改善され、オペラのプロの団体「二期会」の試験に合格するまでになりました。

さらに、自分が思うように行動できなくなったことで、自分の体は自分のものだけではなく、神さまからいただいているものだったのだと気づかされました。今まで自分の事を粗末にしてきたと思いました。この時はじめて自分はどんな事に喜び、どんな事が好きで、どんなことが辛いのか考えるようになりました。また心と体が密接な関係にある事も分かり、ウォーキングやバランスのとれた食事をとるように心がけるようにもなりました。

人にはすぐには謝れませんが、全てをご存知の神さまには謝る事が出来るようになり、そして私を見捨てず忍耐強く支えてくれていた両親や周りの人々が私に注いでくれていた愛を、喜んで受け入れられるようになりました。今はすべてが感謝に変えられています。

日比野愛子(ひびの あいこ)

二期会会員。シュトゥットガルト音楽大学マスタークラス修了。ミラノ音楽院修了。オペラ「カルメン」タイトルロール、「ヘンゼルとグレーテル」ヘンゼル、「椿姫」フローラ、フィガロの結婚」スザンナ等に出演。ぐるーぷなべ会員。「いのちの希望」を届けるコンサートを、学校、病院、介護施設にて100公演以上行っている。

ある日の相談室より

「悩みがあって、苦しくて…」

今にも泣きだしそうな、40代くらいの女性からの電話でした。

「結婚して15年、心療内科に通いながら、夫のために、自分なりに一生懸命つくしてきました。泣いたり、笑ったり、夫婦二人の歴史を刻んできました。夫は病気のことも理解してくれて、家事も手伝ってくれ、優しい人でした」と、か細い声で、ぼつり、ぼつりと、話し始めました。

そんな、優しくった夫から、最近になり突然、離婚したいと言われたとのことでした。どうしていいかわからず、何故こんなことになってしまったのか。自分を責める毎日を過ごしていると話す声は、涙声になっていました。

「泣きたい時は、泣いていいんですよ。お話しできるまで、待っていますね」と伝え、彼女のせつない泣き声にしばらく寄り添い、落ち着くのを待っていました。

どれくらいの時間が流れたでしょうか…。また、ぼつり、ぼつりと、話し始めました。

「自分は誰にも必要とされない人間かと思うと、せつなくなります。今は自分を保つことに精一杯で、夫のことが理解できません。でも私は、こんなことに負けたくないです。自分の人生は、自分で決めたいです。彼から言われたから離婚するのではなく、私が納得した上で決めます。それでいいですよ」と言う声は、先程とは違い、力強ささえ感じました。

自分の人生だから、自分で決めるという彼女に、心からのエールを送りたい気持ちで一杯になりました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



人類進化の最前線で…

櫛谷 晶子

皆さんは気持ちが疲れた時、どんな気分転換を工夫していますか？

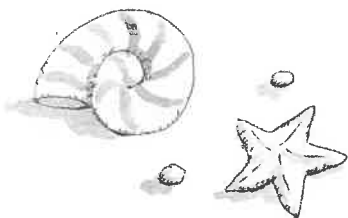
100人いれば100通りの工夫がありそうですが、私の工夫のひとつは録画した地球科学や人類進化学に関するテレビ番組をボーッと見ることです。(NHKスペシャルやEテレでよく放送されていますので、ファンの方もいらっしゃると思います)

地球が誕生してから何度も大規模な地殻変動や気候変動をくりかえし、今の世界地図の形があると思うと、自然に「ウォー！」という感嘆符が浮かんできます。そして、その地上に哺乳類が誕生して人類にまで至り、そのひとりひとりが今日の一日を生きていると感じると、とても不思議な気分になります。

宇宙のことを考える時の気持ちと似ているかもしれませんが、壮大過ぎる宇宙に比べて、地球上で起きてきたことは自分自身に直結している感じがあります。恐竜の足元で怯えていた小動物から私に繋がる命のラインが確かにあったのだと感じると、“積極的、消極的、楽観的、悲観的…等々”色々な気持ちが入り混じっていても、とにかく明日を迎えなければという気持ちになります。

これは「日常的な感覚から脱して状況を俯瞰する」という気分転換の工夫なのですが、“人類進化の最前線にいる”という感覚は、不思議と私の背筋を伸ばし、視線を上げてくれるのです。

(臨床心理士)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。
電話番号 0120-783-556

お知らせ

第36期 電話相談員養成講座開講

4月19日、2018年度の養成講座が開講しました。13名の受講者が、1年間、電話相談に関する学習を重ねていきます。無事に修了することを願っています。次の養成講座の募集は秋からとなります。今後ご支援をお願いいたします。

ふくしま寄り添いフリーダイヤル

電話番号 0120-556-189
毎月11日 10時～22時

震災・原発事故で全国へ避難されている方々、福島県内の被災者の方々、専用のフリーダイヤルです。

6月、7月は、新潟いのちの電話も参加いたします。



チャリティーバザー (新潟いのちの電話後援会主催)

日時 9月23日(日)11時から
会場 新潟市総合福祉会館
バザーで販売する物品のご寄付を、8月から受け付けます。今年もご協力をお願いいたします。新潟市内の方は、ご連絡をいただければ受け取りにうかがいます。

会費納入のお願い

毎年6月に、会費納入のお願いをしています。センターの維持費、相談員の研修費など、いのちの電話の活動は、皆さまからの会費に支えられています。ご協力、ご支援をお願い申し上げます。

なお今年は、新潟市で全国のいのちの電話相談員の研修会を開催いたします。多くの運営費もかかりますので、全国研修大会運営のためのご寄付をお願いいたします。

2018年6月22日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677
ホームページアドレス <http://www.ni-denwa.jp>

6月の絵手紙



Sakurai Kouji