

聴く

新潟いのちの電話だより

2018.9

No.138



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>

小さなことの中にある「しあわせのたね」

日比野愛子

人生の暗闇の中で、希望を見出すことはとても困難に思えます。状況の悪い時は、これがずっと続くのではないかと思ってしまう。しかしそんな時だからこそ、普段気づかない「しあわせのたね」を見つけることが重要になってくるのではないのでしょうか。

私がうつの只中、ウォーキングをしていた時のことです。遊歩道に季節折々の花が美しく咲き、精一杯生きている姿にとても感動を覚えました。どの花も微笑んでいて「げんき？」と優しく微笑みかけてくれているのを感じ、何の変化もないように思える時に、何かできるような気がしてきたのを覚えています。

今日も生きていること、花を見て美しいと感じたこと、食事ができたこと、歩けたこと、優しい言葉をかけてくれる人がいたこと、こういう小さな「しあわせのたね」を一つ一つ感謝し、「しあわせのノート」に記すことが、その時の私にとって思いのほか大きな力になりました。

忙しい毎日を送っているとそんなことを思い巡らすこともありませんが、病気や試練を通して強制的に人生の方向転換を求められ、知らず知らずのうちに新しい人生を歩まざるを得ないことがあります。そんな時こそ「自分は何のために生まれてきたのか、心から喜べることは何か」つまり「自分に与えられたたね」を見つめ直す良い機会になります。

私の場合、仕事の行き詰まりやうつを通して、クリスチャンとなり神様と出会うことができました。神様は私を、そしてすべての人を愛しており、あらゆる状況にある一人一人に素晴らしい計画を持って期待しておられることが分かりました。私がそれらを感謝して受け取ることができたときから、愛の循環が始まり、私も愛を中心として生きることを学びました。どんな暗闇の夜にも「愛」という小さな明かりが灯るだけで、やがて明ける時が必ず来る、という希望を持つことができる、その希望をこれからも歌を通じて届けていきたいと思っています。

日比野愛子(ひびの あいこ)

二期会会員。シットアウ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。ぐるーぶなべ会員。「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

「もう疲れた。いっそのまま安らかに眠りたい…」か細い女性の声は少し涙ぐんでいます。

「この間、まちで偶然、昔好きだった男の人を見かけたんです。そしたら元気だった頃のこと、色々思い出しちゃって…」「すごく好きだったから、別れた寂しさから心の病気になって、それがだんだんひどくなって…」その後、別の人と結婚しましたが、病状が良くならないこともあって結局離婚。今は細々と仕事を続けながら、なんとか独りで暮らしているという。

「病気ですっかり人生が変わってしまいました。私のことなんてだれも相手にしてくれないんです。誰か本当に私を理解してくれる人がほしい」と切々と訴えます。病気という理不尽さに無力感を覚えながら、思わず「そうですね。理解してもらいたいという願いは、病気でなくても、結婚していても、皆同じように願うことかもしれませんね」と声を掛けると、ふと「そうかもしれませんね」とつぶやき、「私だけじゃないんですね」と少し落ち着いた口調になりました。

病気を抱え続ける苦しさも、ひとり生きていく寂しさも、どうにもならないけれど、せめて電話で語り合う時間を通して、その暗がりと一緒に見つめ、その重さを分け合おうとする者がいることが伝われば、と改めて思った電話でした。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



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

日常会話の中の人類史

櫛谷 晶子

最近、様々な学問領域の視点から人類史を研究しているジャレド・ダイアモンド博士の著書「昨日までの世界」を読みました。（博士については、ベストセラー「銃・病原菌・鉄」でご存知の方も多いと思います。）

著者によると、今もニューギニアなどに残る伝統的社会（狩猟採集から農耕への移行期の文化を色濃く残している小集団）の人々は男女ともおしゃべりで、昼夜を問わず、同じ話題を視点を変えながら、限られた語彙の中でひっきりなしに話しているそうです。

会話は娯楽であり、状況把握や人間関係構築の重要な手段であり、危険に対する備えとして、絶やしてはならないもののようです。

600万年に遡る人類史の中では、狩猟採集から農耕への移行期の人々の生活は、“つい昨日まで”の私たちの姿です。現代の私たちにも、小さな集落の中の男女の姿を想像することはできます。食料確保に出かけた男たちを待ちながら、女たちは「食料は見つかるのか?」「誰か怪我をしていないか?」「嵐の心配はないのか?」等々、不安や心配を追い払うようにおしゃべり

をしていたのでしょう。そして、無事に戻った男たちは、緊張から開放されると、堰を切ったように危険をくぐり抜けた体験を語ったでしょう。

この素朴なストレスやリスクへの対処法は、様々な時代や文化を経て、変わり続けているようです。時には日々の会話の中で、私たちに引き継がれている人類史を感じ、言葉を発する意味に思いを巡らせてみてください。

（臨床心理士）



お知らせ

会費納入ありがとうございました

いのちの電話の活動をご理解いただき、お寄せいただいたご厚意に、あらためて感謝申し上げます。多くの皆さまの温かいお気持ちに支えられ、電話相談を続けることができています。運営や相談員の研修などに大切にに使わせていただきます。

相談員養成講座開講

5月に開講した2018年度の養成講座には、11名の受講生が参加しています。聴くことの難しさを実感しながら、熱意を持って取り組んでいます。2019年度の募集は秋からとなります。一緒に活動する仲間が増えることを願っています。

ふくしま寄り添いフリーダイヤル

毎月11日 10時～22時

福島県内の被災者の方や、福島県から全国へ避難している方むけに、毎月開設されています。新潟いのちの電話も、6月、7月の相談に参加しました。震災から時間が経過したからこそ、相談者が孤独や苦悩を抱え込まないよう、思いを受けとめることが必要だと感じました。

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～14時
会場 新潟市総合福祉会館 2階
多目的ホール

31回目となる今年度も、後援会の方々が中心になり、準備を進めてくださっています。日用品、雑貨、手作り品などの販売のほか、切り花や野菜の販売、喫茶コーナーもございます。ご来場をお待ちしております。

新潟いのちの電話 心の健康セミナー

今年度も開催いたします。ご来場をお待ちしております。

- 11月1日(木)13時30分～
津南町文化センター
- 11月6日(火)18時30分～
村上市民ふれあいセンター



2018年9月15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>

9月の絵手紙



Sakurai Kouji