

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2020.3

No.144



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.org/>

## パン屋の店先から パートⅢ

野上 信子

新潟市の白山駅前に野上製パン店を開業して一年あまり、相変わらず天気予報を気にしながら店に立つ毎日です。

店頭にならぶ40種類ほどのメニューの中には、お客さまからリクエストをいただいたパンがいくつかあります。例えば「ちくわパン」。ちくわの中にポテトサラダを詰めてチーズをあしらいカリッと焼いたパンですが、お子さまからお年寄りまで当店人気No.1の調理パンになりました。このところ白山浦二丁目のマダムの口コミで毎日ご近所さんからたくさんご購入していただいております。

店主である息子が6年前に希少がん「横紋筋肉腫」に見舞われ3年に及ぶがん治療を経験したこともあり、当店のパンは素材や製法にこだわった体にやさしいメニューが軸となっています。

ある日、お客さまから相談を受けました。実は、糖尿病で食事制限をしているので大好きなパンを控えなければならなくなった。パン好きの奥さんが自分に遠慮して我慢しているのが可哀そうなので、何とか二人で食べられるパンはないだろうか。これまでアレルギー対応はシミュレーションしていたものの、減塩はじめ成人病対策までは配慮が及びませんでした。早速お客さまの話をもとに試作を重ねました。栄養士さんや新潟市の保健所にアドバイスをいただきながら、全粒粉を使用した食物繊維たっぷり、塩分半分(当店のパン比)のパンを年明けから発売するに至りました。塩味は半分でも全粒粉の甘味と香ばしさが勝り、噛むほどに旨味が増し、減塩の影響はほとんど問題ない味に仕上がりました。以来、興味をお持ちのお客さまが思いのほか多く、毎日コンスタントに売れるようになりました。リクエストをされたお客さまは週末にファミリーでご来店されます。

さて、これまで3回にわたりパン屋の店先で思うことを書かせていただきました。「聴く」の反響は驚くばかりで、読んでくださった方々が度々ご来店され息子を励ましてくださいます。晴天の霹靂で始まった私のパン屋暮らしですが、いろいろな方に出会い励まされるうちに、自分がしたいことと与えられた境遇がようやく重なり始めたような気がします。

息子が抗がん剤治療を終えてから今年で5年、2020年春の「寛解」を信じて、しばらくはこの仕事に精を出そうと思います。

最後に、がん治療のさなかにある方や経過観察中の方、そのご家族におかれ

ましてはご心配が尽きない日々をお過ごしのことと思います。息子の闘病生活で私自身が学んだことは「待つ」と「信じる」ことです。どうか焦らずあきらめず希望をもって新しい朝を迎えることができますように。

(新潟いのちの電話後援会事務局長)

## ある日の相談室より

静まり返った深夜帯、立て続けに若い女性からの電話がありました。

ひとつは、先日知り合ったばかりの男性から「貴女は姉御肌でしっかり者だ」とレッテルを貼られた、という方の話。「私はしっかり者ではなく、以前は生活保護も受けたことがある」と話す、途端に相手は引いて行ったという。

小さな頃から母親に「貴女は〇〇も〇〇もできるから、きっと素敵な人と結婚できるはずだ」と言われていた。「こんなタイプの人が好きなんです」と楽しそうに話しつつも、母親から援助を受け、経済的には自立できないこの先への不安をポツリと話す。更に聴いていくと、長年母親が期待する理想の娘像が重くのしかかっていた。母親は父と離婚し再婚、自分は母親から離れ一人暮らしとなったのだった。

もうひとつの電話は、人に自分の本当の気持ちを伝えられないことに悩んでいた。「無視されたくない」「自分を受け入れてほしい」「どうしたら自分を大事にできるのか…」話を聴いていくと、小さい頃、両親から大声で怒鳴られたりしていたという。自分が悪いから、自分のせいだとずっと思っていて、両親の前では、ずっといい子を演じていた。失敗することが怖くて前に進めなかったが、今は失敗してもいいということを、自分自身も母となり、子育てをする中でようやく気づいたと話してくれた。

緊張しながら話していた彼女のこれまでが、少しずつ暖かみのある日常となり「今日は心の毒をだせて良かった」と電話は終わった。あと数時間で夜が明ける。また新しい一日が動き出すだろう。

(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

## デジタル時代とアナログ時代

谷川則子

先日、子どもと東京に行って来た時のこと。目的地は子どもにとって初めての場所。私は東京に詳しいという訳ではないのですが、何度かその目的地近くに行ったことがありましたので、ちょっと心細い道案内役として同行しました。ところが結果的にその役割は全く逆に…。子どもがスマホに現在地と目的地を入力すると電車の乗り継ぎ方や広い駅構内の案内、今すぐに乗れる電車の時間などの情報があつという間に画面に表示され、スマホを手にした子どもに私がついて行くという始末。私が電車の乗り降りにノロノロしていると「あと1分しかないから急いで!」（電車の中に居ながら既に次の電車の時間を把握している!）と叱られながら、道に迷うことなく最速の時間で目的地に到着。そして帰りも同じようにスムーズに帰って来ることができたのでした。一昔前とは全く違う今の時代のスマートさに今更ながら驚いた出来事でした。

今の若者の文化は間違いや無駄が省かれ、自分の関心事だけに時間とエネルギーを効率よく注ぎ、新しいことも他者の力を借りずに無難にこなすこと（PC・スマホ操作は大人より上手に!）が実現可能なのですね。失敗や無駄の中にあるよさを体験しにくく、あーでもないこうでもないと考えを巡らせる機会が本当に減ってきてしまっているのです。しかしその一方で社会の組織は昔よりはるかに複雑化して矛盾をたくさん含んでおり、けっして一筋縄ではいかない事柄がたくさん。こういう今、デジタル文化に育つ若者たちのために、アナログ文化で育った私たちが、何を繋ぎ、それを今の文化にどう織り交ぜることができるのかを改めて考えさせられた旅でした。



今日でこの原稿も最終回となりました。ホッとするやら、なんだか寂しいやら、とても不思議な心持ちです。貴重な機会をいただけたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

（臨床心理士）

# お知らせ

## 新潟いのちの電話利用状況

2019年1月1日から12月31日までの1年間の状況です。

### ・電話相談

相談受信数 17,817件  
(うち、自殺傾向のあるもの  
1,250件、7.0%)

1日あたりの平均は、49件

### ・自殺予防フリーダイヤル

(全国いのちの電話と協力し  
毎月10日に実施しています)

相談受信数 615件  
(うち、自殺傾向のあるもの  
92件、14.9%)

1日あたりの平均は、51.3件

### ・インターネット相談

相談受信数 73件  
(うち、自殺傾向のあるもの  
50件、68%)

孤独、心の病、家族関係、職場や地域の人間関係など、多くの相談がよせられています。「もう何もできない」「消えてしまいたい」と、死を考える方の相談も多くあります。いろいろな人生を聴かせていただきながら、生きていく道と一緒に探していきたいと思えます。

## 新年度に向けて

3月5日(木)、理事会が、3月17日(火)評議員会が開催されました。2020年度の事業計画と予算が承認され、新年度の準備が整いました。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

## 2020年ボランティア相談員認定式

37期養成講座が終了し、新たに20名が電話相談員に認定されました。また、長年継続している相談員に感謝状が贈られました。5年継続4名、10年継続8名、15年継続6名、20年継続1名、30年継続4名、35年継続4名です。

電話相談員は毎年1回誓約書を提出し、認定を受けることで活動を継続しています。新年度 心も新たに、365日24時間体制の相談をつなげていきたいと思えます。

2020年3月25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>

3月の絵手紙



Sakurai Kouji