

2024 12. vol.66

社会福祉法人

# 愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し40年目を迎えました



オシドリ

写真提供：石川 清治氏

ひとりぼっちで悩まないで……

## CONTENTS

- ・「この生きづらい世界で共に生きるために」  
豆塚エリ氏 … P2
- ・公開講演会を聴いて …… P3
- ・「現代若者考」 大久保雅代 … P4
- ・第44期電話相談員を募集します… P6

相談電話 **089-958-1111**

毎日：昼12時～夜12時

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp/>

「インターネット相談」はこちらへ をクリック

## 自殺予防公開講演会

# この生きづらい世界で 共に生きるために



講師

詩人・エッセイスト  
豆塚 エリ氏

日時 令和6年9月23日(月)

場所 松山市総合コミュニティセンター 3階大会議室にて

詩人・エッセイストの豆塚エリ氏をお迎えし、公開講演会が開催されました。当事者として家族の関係、母娘のことはじめ、限界を感じた高校時代の出来事を振り返り、やさしく穏やかな口調でご講演されました。私たち大人が子育てや、現実社会につながる問題を再認識する機会となりました。(広報部)

(講演要旨抜粋)

私は、母子家庭で育ちました。子どもの頃から愛されてる実感が無く、問題のある子どもだと思われなくなかったので誰にも相談しようとすら思いませんでした。自分が苦しいのは「自分が悪い子だから、努力不足だから、期待に応えないと愛されない」だから頑張ろうとじていましたが……中学生、高校生頃になると消えてしまいたい死にたいと思ったり、わけもなく涙が出たりして複雑な出来事を解きほぐす時間もなく「私には居場所がない、今死ななければ」と、16歳の冬にベランダから飛び降りてしまいました。首の骨を折る重傷を負って危うい状況が続き、苦しく辛かったけれど、この時は死にたいとはなぜか思いませんでした。身体が生きたがっているのだと気が付きました。

好きな言葉は『個人的なことは、社会的なこと』個人が直面する問題は、単に個人の問題ではなく、社会全体に根付いた構造的な問題であるという意味です。当事者として自分の経験を語ることや誰かの経験を聴くことで対話が生まれます。対話を重ねるうちに共感や理解を得て仲間を増やすことができ、人とのつながりの中で、自分が変わり、相手も変わる、そして社会が変わると思って活動しています。

「大人たちが子どもたちにできること」は、子どもの居場所を増やすこと。たくさんの居場所があると他者の多様な価値観、規範意識に触れ相対化させることができます。家庭を居心地の良い場所にしましょう。大人が多様な価値観を持ち、寛容さを身につけましょう。子どもに寄り添い、困った時には親や先生だけでなく第三者の大人や専門機関に相談することを常日頃から伝えることが大切だと考えています。



### 『しにたい気持ちが 消えるまで』 豆塚エリ

「何度も言葉を変えて語り続けていくしかないのだろう。1つの語りとして語り尽くしてしまわねばならない。p.71」

自分には生きてる価値なんて無いと思っていた著者が障害者になっても生きててよかったと思えるようになるまでが綴られています。

おすすめ  
BOOK

## ～豆塚エリさんの講演を聴き、著書を読んだ感想～

自殺を図り、死ねなかった16歳の少女。後遺症の頸髄損傷で歩くことも立つこともできず、手指に一部麻痺が残り、さらに重い障害の苦しみまで背負った演者が、どのようにして死にたい気持ちが消えるまでになったのか知りたくて、講演を聴き、著書を読んだ。

未成年の子供にとって親の存在は大きい。著者は、親の暴言やネグレクトで居場所が無く、貧困、自己肯定感を失い、心の健康を害して自殺を図った。心は死にたがっているのに、病床で身体は懸命に生きようとする命のたくましさを知った。病院や訓練施設で寄り添ってくれる職員や同じ障害を抱える仲間との出会い、自殺未遂後も励ましてくれる友人など自分を大切に思ってくれる人に接し、著者は心を開き、困難の中でも自分の考えで自分の人生を生きる力を得た。

健康な心とは、WHO（世界保健機関）は「人が自身の能力を発揮し、日常生活におけるストレスに対処でき、生産的に働くことができ、かつ地域に貢献できるような満たされた状態」と定義する。衣食住だけでなく、能力の優劣にかかわらず、社会で自己実現（自分の能力を発揮）できているのが、幸せ（心が健康）だと言っている。著者は、文筆の能力を生かし、作家として、執筆収入などで生活している。また、障害者として困ったときは遠慮無く周りの人を頼り、障害年金など社会福祉制度も利用している。著者から死にたい気持ちが消えたのは、自分の考えで自分の人生を生きる「自由」自分の能力を発揮できる「自己実現の場」人に頼るべき時は、遠慮無く頼る「強さ」を得たからだろうと思った。(K.O)

### 聴講された皆様から《豆塚さんへ一言》

- ♥「本当に死にたい人はいないのではないか。他に選択肢がなかっただけ」という言葉が印象に残った。
- ♥当事者の私が常日頃考えていることを代弁してもらって、私だけじゃなかった、と安心しました。
- ♥「私のことは私が決めていい」もっと早くそう思って人生を選択していればと、人生を後悔しています。これから先は自分で決めて生きていきたいです。
- ♥「生きることは無意味でもいい」その言葉に大きく背中を押していただきました。
- ♥迷惑をかけても生きていこうと決意しました。
- ♥立場から話をしない、寄り添うことが大事だと教えてもらいました。

### 【公開講演会アンケート報告】

\*アンケート回収数 74 / 139

年齢層 10代～80代、70代最多

#### \*情報入手先

ホームページ (14)、

情報誌・掲示物・チラシ (28)、

友人 (16)、SNS (7)、その他 (12)

#### \*活動への関心

ある (57)、機会があれば相談員 (13)、

資金面で協力 (15)、ない (9)

\*当日の募金金額 4,434円

ご協力有難うございました。





## 現代若者考

社会福祉法人愛媛いのちの電話  
研修委員 大久保雅代

スクールカウンセラーとして28年、学校現場で子どもやその親たちと会ってきたが、特にここ数年の変化は著しい。子どもたちの変化を考えると、背景にあるのはやはりネットの問題だろう。

まずテレビ番組やニュース（マスメディア）を見ない子が多くなった。テレビはユーチューブや動画配信を見るための「画面」であるらしい。“押し活”とかVチューバーという言葉が増えた。母娘で“押し”のライブに行き、父親と弟は別行動という「家族旅行」も耳にする。

「ものが豊かになり便利になってくると、人は心を使わなくなる」と言われるが、便利さと引き換えに、私たちは「人とのつながり」と「無駄な時間」を失ってきた。無駄な時間は心の豊かさの源だが、昨今タイムパフォーマンスが重視され、とにかく親も子も忙しい。部活を終わって塾に行き、家に帰るのは21時、食事も家族バラバラというのが当たり前になってきている。激しい社会変化の中で自分がないまま流され、みんな何となく疲れている。

コミュニケーション力が大事と言われる中で、表面的な関係性を取り繕うことに疲れ果てる人も増えてきている。傷つかないために心を閉じるしかない状況で、主体的に生きることは難しい。

日常の人間関係で苦しい思いをした人が、SNSや趣味のアプリで理想的なキャラになって自由に交流したり自己表現をする。ネットのつながりが現実の人間関係以上に大切なものとなり、それによって支えられたり達成感を得ることもある。しかしその一方、攻撃を受けたりトラブルに巻き込まれることも少なくないし、何より「等身大の自分」を見つめていくことが難しくなる。

自分の話に耳を傾けてくれる相手がいれば、身構えなくても大丈夫な「場」があると、人はリラックスして幸せを感じる。しかし今の家庭は必ずしもそれを保証する「場」でなくなっているのかもしれない。

若者の問題は若者だけの問題ではない。高齢者になった私も、かつて三無主義（無気力・無関心・無責任）と揶揄された世代である。若者のありようには常に時代的な背景がある。否定するだけでなく、若者の抱えるところの辛さを敏感に感じ取れる存在でありたいものである。

### 寄付金の税制優遇措置について

「愛媛いのちの電話」へのご寄付は、寄付金控除の対象となります。

- \*個人によるご寄付の場合、所得税や住民税について税法上の寄付金控除を受けることができます。確定申告書に当法人の交付した領収書を添付することにより、「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。
- \*法人によるご寄付の場合、当法人への寄付金は、損金算入限度額の範囲内で損金算入をすることができます。
- \*相続または遺贈により財産を取得した方が、取得した財産を相続税の申告期限内に当法人へご寄付された場合は、控除の対象となります。



# あたたかいご支援ありがとうございます

2024年7月1日～2024年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人愛媛いのちの電話への寄付または愛媛いのちの電話後援会への会費としてご支援をいただきました。心より感謝申し上げます。今後ともご指導、ご協力をお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

個人	秋藤 美樹 印南扶美恵 国久 清司 須山 楓 谷本 治 野村 実 古田 友江 宮本記久子 山川浩一郎	安倍万紀子 大林 公子 栗田 啓 武井 義定 寺岡 智子 浜崎 友二 堀川 直子 村上 弘子 横山 真一 (匿名 7名)	勇 文夫 大政かつよ 栗田 肇 竹本 仁弘 寺川 晶子 原 敏彦 松浦 恵一 村松 つね	石井登美子 荻山 淳子 桑田 敬子 橘 幹太 徳本 泰久 東 麗子 丸尾 傳 本 裕美	石川 和史 越智 慶子 城 民枝 立川 百恵 永江 健次 日野 智仁 三木 優子 森山加代子	石川麻奈美 木綱 俊三 末光 広憲 田中 稚子 名智 咲子 廣瀬 一郎 溝瀨 睦彦 薬師神寛司	一ノ宮孝司 木元 裕子 鈴木 公生 谷 直樹 二宮 孝夫 福田 洋子 光田 厚夫 安田富久子
----	--	---	---	--	---	--	---

団体	医療法人秋田会秋田病院 医療法人静心会平成病院 愛媛信用金庫 愛媛地方労働組合連合会 株式会社アイビ広告 株式会社伊予銀行 株式会社門屋組 株式会社松栄印刷所 株式会社ヒカリ 桑原運輸株式会社 財団法人正光会御荘病院(長野) 四国労働金庫愛媛営業本部 常盤タクシー株式会社 伯方造船株式会社 松山中央ライオンズクラブ 有限会社フットフィール 連合愛媛	安藤工業株式会社 一般社団法人愛媛県労働者福祉協議会 医療法人愛媛インプラントクリニックかまくら歯科 医療法人眞理こころのクリニック 愛媛総合警備保障株式会社 愛媛パッケージ株式会社 株式会社イオタオーエーシステム 株式会社伊予鉄グループ 株式会社カネシロ 株式会社テレビ愛媛 株式会社松山建装社 公益財団法人松山済美会 四国建販株式会社 シンワ株式会社 豊岡台病院看護部 松山金亀ライオンズクラブ 村瀬海運株式会社 立正佼成会松山教会	一般財団法人創精会松山記念病院 伊予トータルサービス株式会社 医療法人勤有会きら病院 医療法人隣善会西条道前病院 愛媛建物株式会社 愛媛林産商事株式会社 株式会社井出工具 株式会社エム・ワイ・ティ 株式会社関西建物 株式会社野間工務店 株式会社よんやく 国際ソロプチミスト松山 四国溶材株式会社 大一ガス株式会社 尚正産業株式会社 松山総合開発株式会社 山中造船株式会社 ルナ物産株式会社
----	---	---	---

商品提供	イオンリテール株式会社	マックスバリュ西日本株式会社
------	-------------	----------------

**ご支援のお願い**

2025年9月/  
**愛媛いのちの電話は40周年を迎えます!**

「愛媛いのちの電話」は皆様のご寄付によって支えられております。今後も引き続き「愛媛いのちの電話」の活動をお支えいただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。※専用の振込用紙がありますので必要な方は事務局までお申し出下さい。

---

<p>○後援会会費として納める 【口座番号】 伊予銀行本店 普通 4557649 *団体 1口 10,000円 *個人 1口 3,000円</p>	<p>○法人宛に直接寄付する 【口座番号】 ゆうちょ銀行 01680-7-12992 伊予銀行本店(普) 4576318 愛媛銀行末広町支店(普) 2203131 (金額はご自由です)</p>
---	--

**ねぇ知ってる?**

**Q この野菜は何か?**

- ① 和蘭芹
- ② 芽花椰菜
- ③ 青梗菜
- ④ 玉蜀黍
- ⑤ 甘藍



答えは6ページ▶

2025年  
5月開講!

# 第44期 電話相談員を募集します

**期 間** 2025年5月～2026年1月(全20回)  
・概ね土曜日の午後の3時間  
・一日研修と宿泊研修(1泊2日)を含む

**会 場** 愛媛県男女共同参画センター等(予定)

**参加資格** 22才～68才の方

**募集人数** 40名

**受講料** 30,000円 別途 参考書代 1,500円程度  
宿泊研修 15,000円  
(原則としてお納めいただいた受講料はお返しできません)

## 講座の内容

- 第1ステップ (全3回)  
● オリエンテーション
- 第2ステップ (全3回)  
● 傾聴訓練
- 第3ステップ (全7回)  
● 掛け手の理解と電話相談演習
- 第4ステップ (全4回)  
● 社会背景の理解と電話相談演習
- 第5ステップ (全3回)  
● 実習に向けて ※一泊研修を含みます

## いのちの電話とは

苦しみや悩みを抱えながら、誰にも相談できずに自殺などの心の危機に追い込まれている人たちがいます。その人たちが電話で対話することにより、生きる意欲を自ら見出せるよう心の支えになることを願うボランティア活動です。

「愛媛いのちの電話」は、2025年9月に開設40周年を迎えます。

## お問い合わせ先

愛媛いのちの電話 事務局

電話:089-958-2000 e-mail:ehime-1111@e-inochi.jp

<http://www.e-inochi.jp>

愛媛いのちの電話

検索



- 365日休まず相談を受け付けています。
- 名前を言う必要はありません。
- 相談員は所定の研修を修了した人たちです。



レイジンソウ



オダギリソウ



トラノオ



この広報誌は、赤い羽根  
共同募金の配分金で発行  
しています。

## 編集後記

皿ヶ嶺には愛犬ランと一緒によく登ります。折々の花との出会いも楽しいものです。短い秋を終えて今年を振り返る頃になりました。猛暑や昼夜の温度差で健康管理が大変でした。今までの習いが通じません。柔軟に向き合う事が望まれているようです。

「なかまと一緒に皿ヶ嶺に登りたいね」「淡路ヶ峠もいいわね」「いつでも案内するわよ」編集作業は和やかに進められました。(R.K)

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話  
発行者 武井義定  
編集 広報委員会  
事務局 〒790-8691  
日本郵便株式会社  
松山中央郵便局私書箱158号  
TEL (089) 958-2000  
FAX (089) 958-2014  
<http://www.e-inochi.jp/>