

後援会からのお知らせ

6月7日に後援会役員会が開かれ、大震災後から長年後援会会長をされていた大山照江会長にかわり菅原裕典副会長が新会長に選任されました。

現在、法人理事でもいらっしゃる菅原新会長は、直後に開かれた理事会の席上、新後援会長の紹介を受けて、「長年携わってこられた前会長の大山さんをはじめ、皆さまのご指名によりこの職をお引き受けしました。コロナ禍の現在、後援会活動も停滞せざるをえない状況が続いておりますが、コロナ終息後の活動を見据えて出来るところから活動していきたいと思っております」と抱負を述べられました。

あたたかいご支援ありがとうございます

2年ぶりのオール宮城 LC 様からのご寄附

第32回 オール宮城ライオンズクラブチャリティーゴルフ大会（仙台的のちの電話支援）



左から
LC 国際協会 332-C 地区ガバナー L 永富淳次氏
仙台的のちの電話 理事長飯岡智
オール宮城 LC ゴルフ同好会会長 L 作間照男氏(仙台 LC) きました。

5月12日、富谷カントリークラブにおきまして、オール宮城LC様の第32回チャリティーゴルフ大会が開催されました。この大会は写真にもありますように「仙台的のちの電話支援」を主目的に開催されたものです。今回は早朝から夕方まで会員150人が参加されました。このチャリティーゴルフ大会は2003年から毎年開催されておりましたが、昨年はコロナ禍の影響で中止となりました。長年、当法人へ過分なご寄附をいただいております。会員皆様の思いが結集されて、このようなあたたかいご支援を賜り、こころから感謝いたします。

開催当日は、飯岡智理事長が贈呈式に出席し長年の活動への感謝と、昨年はコロナ禍で開催中止になりましたが、今年は完全な終息を迎えない段階で開催されたことに対し御礼の言葉を述べさせていただきました。



たかはしきもの工房さん
ご提供の品々の一部

NHKの朝ドラ「おかえりモネ」の舞台のひとつとなった気仙沼の「たかはしきもの工房」さんから、今年もたくさんの物品をいのでんマルシェ用としてご提供いただきました。大きな段ボールが五つ、開けてみると中にはオリジナル商品の「あずま袋」を始め、数々の和洋小物をはじめ数えきれないほどのご提供品が入っていました。「たかはしきもの工房」さんは2015年から毎年のご提供、本当にありがとうございます。コロナ禍の中ですがなんとかマルシェを開催したく、後援会で検討していきます。



ご提供いただいた数々の
文具（一部）

三菱鉛筆東北販売株式会社様より「いのでんマルシェ」に文具の提供を毎年いただいております。

今年も、筆記用具を始めノートや文具類を多数ご提供いただきました。ありがとうございます。

毎年、マルシェを開催すると来場された家族連れに大変人気の品々です。数々のご提供品を並べてみると、一昨年来場いただいた子ども達も笑顔が浮かんでくれます。コロナ禍が早く終息する事を祈るばかりです。

編集後記

今月号から新コーナー「実は腹の底では気付いている」が始まりました。執筆者は専門委員をされている佐藤智昭氏（公認心理師・臨床心理士）です。これから到来するグローバルな時代への視点の持ちようなど、興味深い内容となっています。昨年からは全世界を被っているコロナ禍の中、私たちは個人的な体験が世界的な価値につながっていくことを認識していくべき…。と、さっそく次号が楽しみになってきました。（K・S）

社会福祉法人 仙台的のちの電話

事務局 〒981-8691 仙台北郵便局 私書箱26号
http://sendai-inochi.jp.org/

発行人 飯岡 智
編集 仙台的のちの電話広報委員会 Tel.022-718-4401
印刷 株式会社 市瀬 Tel.022-232-3520



仙台的のちの電話

相談電話 **022(718)4343**

インターネット相談 <https://www.inochinodenwa.org/>

いのちの電話ネット相談 検索

フリーダイヤル **0120(783)556**

(毎月10日)

ナビダイヤル **0570(783)556**

24時間受信
年中無休



「コロナ禍の中、語りあう二人を待っているベンチ」

よろしく願いいたします

浅野 晴哉

恩師の菊池武烈先生から専門委員についてお誘いをいただき、4月から身に余る思いでお引き受けしました。しかし、コロナ禍により、未だ相談員の方とお会いできておりませんので、この場をお借りして御挨拶申し上げます。私は、児童相談所や中学校における心理臨床を経て、現在宮城県警察において犯罪被害者等の方々への支援に従事しております。そのため、犯罪被害、東日本大震災及びコロナ禍等により辛さを抱えている方々がいのちの電話を支援にしていることを承知しております。そのようないのちの電話の研修に「自分がお役に立てるのか」と不安を抱いていたところに本執筆依頼をいただき不安が高まりました。さて、本依頼文書に加えて前106号が同封され、そこには菊池先生の巻頭言。「層プレッシャーを抱えながらも事あるごとに読み返すと、ふと小職の役割が浮かんできました。相談員の方と先生とのつながりから生まれた「誠実さ」です。

背伸びをせず、あるがままの姿で、自分らしくそして「誠実さ」を持って相談員の方とつながることで、本電話を支援にしている方々が相談員の方との心のふれあいにより、社会とつながるよう寄り添いたいと考えております。御指導御鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

(宮城県警察心理専門官 仙台的のちの電話専門委員)

No.1
実は
腹の底では
気付いている

世界中の危機に貢献している相談員

仙台いのちの電話

専門委員（公認心理師・臨床心理士） 佐藤 智昭



新コーナー開始の前に、前任千葉健先生に改めて御礼を申し上げます。長年ご教授ご執筆賜りありがとうございました。新担当となりましたのは佐藤智昭です。以後よろしくお願いいたします。

私のコーナーは新時代とともに始まると感じております。その特徴の一つは、パンデミックによる物理的な分断だと認識しております。これまではグローバル化の名の下、世界中の人と物が繋がる時代でしたが、感染減少を目的とした休業要請に自粛も加わって経済危機に陥っただけでなく、触れ合う機会の喪失で孤独と不安が顕在化し、今や世界各地（＝ローカル＝身近）で精神的危機に突入中で、これからさらに悪化していくと考えています。

ですが、失って初めて当たり前の生活の幸せと絆の大切さに気づくことになりました。これからの時代は、散歩・適度な休息・話すとホッとすることを知っているなど自分の必要を満たすことが世界的価値

として認識される時代、つまりグローバルな時代になると感じます。私は、自分と絆を結べる人が他人と絆を結べる人（＝国際人）だと考えます。そして、実は相談員の皆様は勇気と共に、この最先端の“世界中の危機”に、とうの昔に貢献の一翼を担い続けているのです。実はこれは常識で、人が「腹の底では知っていることを書いている」（河合隼雄）だけなのです。

佐藤 智昭（サトウ トモアキ）

昭和45年生まれ 50歳（岩手県盛岡市出身 妻 子一人）

趣 味 散歩・読書・コーヒー・温泉

平成9年 宮城教育大学大学院 修了
平成27年 Process Work Institute Graduate University,
Master of Art Conflict Facilitation and Organizational Change 中退

臨床活動 公立・私立スクールカウンセラー、専門学校非常勤講師、大学非常勤講師
(21年間) 民間企業心の健康相談社外顧問、開業相談、仙台市・私立学校教員研修講師、
ワークショップ講師、電話解決と組織変容ファシリテーターなど。

想い

『すみれの会』 ファシリテーターになって

ただ居ることで支える

2019年10月から受講させていただいた、自死遺族を支援する『すみれの会』第2期ファシリテーター養成講座が終了しました。

講座は、初回森川すいめい先生の講演で、人と向き合うことや話を聞くということについて確認することから始まり、その後の講義で講師に、想像をしなかったような内容の深いことまでを噛み砕いた説明を受け、ロールプレイや実習で、遺族の心の動きやその支え方を示されるものでした。

私の受講動機はなんと、必ずしも自死遺族を特定した向き合い方を想定したものではありませんでしたが、丁寧な講義を重ねて受けて、自死遺族が困難な環境で苦悩や混乱などを抱えている様子を窺う（うかがう）うちに、たった独りでおられるその方の傍に、ただ居ることで支えるような人になりたい、と思うようになりました。

実習で垣間見た『すみれの会』は、独りで想いや悩みを抱えた末に決心されて会場を訪れた方の気持ちが解けてくつろげるよう、安らく心の置き所を大切にしたいという思いで、スタッフは懐厚く柔和でした。必要な方が、ご自分の過程をすごされるところとして、それを支えるために私が思う存在になるには歩み遠く感じています。『すみれの会』に加えていただき幸いです。どうぞ、よろしくお願いいたします。（S・Y）



自死遺族支援わかちあいの会 「すみれの会」より

ある時、人間関係が作れないと悩む方と出会った。職場でも、恋愛でも、関係性が深まるにつれ自分の中にどうにもならない緊張と恐怖が生まれる。どんなに努力しても気持ちが安定せず、やがてその関係を維持することが苦しくなり、傷つき、その場を去ってしまう。何度も何度も繰り返してしまう。なぜこうなるのか。精神科医に相談もした。今も通院している。でも何か病気でだけ割り切れない思いがある。トラブルがある度に丁寧に話を聞き、何とか立ち直り、長い年月を同行してきた。

ある日、本当に何気ない会話の中で「実は自死遺族なんです。もう何十年も前の幼い日に自分が第一発見者でした。自分が発見し、110番し、事情も聴取された。そのせいですが。そのあと、この事は誰にも話さずにきた。このせいですが。」とこの人は言った。私がこの人に話を聞いてきた。そしてやっこの扉が開いた。ここまで来るために必要だった長い長い時間、この人に信頼され、安心と認定されるために必要だった時間。それは私一人で紡いだ時ではない、この人が自分の中の閉ざされた扉を開け

てどんな風景を私と見ようとしているのだろうか。もし、この人が自死遺族となったその時、思いを誰かに話すことができたなら、そして心の傷を受け入れやすい形で抱え直すことができたなら、その後の生き方は違っていただろうか。

自死遺族支援とはまさに存在職であること。信頼され、その存在そのものが場の風土となった時初めて機能する。新しくファシリテーターとなられたお二人にとってそれは旅の始まり。どこまで同行できるのか、信頼と安心の支えとなり、扉を開く力となり得るのか。すべてはこれからの事。何も語らずともそこに居る事ですべてを保証する存在となってください。

（「すみれの会」ファシリテーター）

「すみれの会」のご案内

「すみれの会」は自死により大切な人を亡くされた方が、安心して参加できる、話しの場です。

開催日時：毎月2回 13時～15時

第一土曜日：自死で大切な人を亡くされた方
(家族/友人など)

第三水曜日：自死でご家族を亡くされた方
(家族限定)

参加費：300円

会場：仙台市市民活動サポートセンター
(地下鉄南北線広瀬通駅 西5番出口前)



「すみれの会」会場

心安らげる居場所を提供

2019年10月より受講いたしまして1年6ヶ月、途中新型コロナウイルス感染拡大の影響で、休講等もありましたが、このたび無事「すみれの会 ファシリテーター」として認定いただきました。

受講に際しましてご指導いただきました先生方に感謝申し上げます。また、ロールプレイや現場での実習時には諸先輩の皆さま、事務局には大変お世話になりましたこと御礼申し上げます。

「すみれの会 ファシリテーター養成講座」を終え、今、思いますことは、講義内容も研修も、私にとりましてはとても難しかったのですが、最後まで頑張ってくれたのは一緒に学ばせていただきました同期の方の存在のお陰だと思っております。講義が終わりました後も二人で講義の感想や確認をしたことを含め、とても充実した時間を過ごすことができました。

話しをすることの大切さ、相手を尊重し静かに聴かせていただく事の大事さを、あらためて学ばせていただきました。

今後は、すみれの会の一員として、参加者の方々が心安らげる居場所を提供できますよう心がけてまいります。

諸先輩の皆さま、今後ともご指導のほど宜しくお願い申し上げます。（H・H）

コロナ禍の中、どうお過ごしですか

横浜港に着いたダイヤモンドプリンセス号で新型コロナウイルスが猛威を振るったのが遠い過去のように思えてなりません。今年に入っても衰えるどころか3波4波となり変異株の出現などで一向に終息がみえません。

そのような中、仙台いのちの電話では相談室を新設したり、受信ブースに飛沫防止のカーテンを下げるなど、感染予防を図りながら電話相談活動を休まず継続しております。相談員の皆さんも感染予防を日常生活に取り入れながら、日々の活動をなさっています。相談員の皆さんにQ&A式で今のお気持ちを聞かせていただきました。

何った設問は次の通りです。

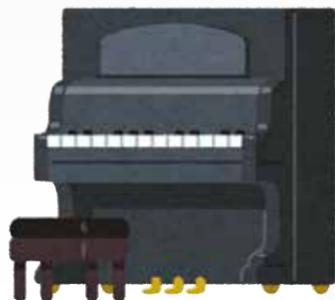
- ①あなたの一番の感染防止策は？また、コロナ禍以前と生活様式はどう変わりましたか？
- ②コロナ禍の中、あなたのほっとするひととき、癒しのときはどんな時ですか？
- ③コロナ禍が終息したら、真っ先にしたいことはなんですか？

皆さんの声を紹介します

①への回答は、皆さん同様に、外食を控える、マスク着用、手指消毒、うがい、と防止策を徹底した日常生活を送っていることがうかがえる内容でした。

②への寄せられた声を紹介します。

- ・時折、美味しいおつまみとお酒をゆっくりいただくこと。
- ・日本全体、宮城県、仙台市の一日の新規感染者数、死者数が減った時、病床使用率が下がったときはホッとします。最近では変異ウイルスの出現で不安が大きい。変異株にも効果のあるワクチンや治療薬が出ればホッとしますと思う。癒しの経験は無い。
- ・どこにも出かける用事がなく、家でのおんびりできるのもいいなあと。脳がたんでしまわないかちょっと心配ではあるかも…。
- ・風呂上がりに、ピアノを練習する時。67歳で始めたピアノ、7年経って独学でもショパンの曲が少しずつ弾けるようになってきた。この歳で、もがき苦しみながらも新しいことに挑戦できるのは楽しいことです。



- ・ほっとするとき→離れて暮らす家族と週末に健康であることを確認出来た時。
- ・癒しの時→好きなアーティストのメッセージ動画やDVDを観ている時。友人と電話で話しているとき。
- ・散歩に出ると、近くの池にはオシドリ親子、大きな蛙、冬には白鳥。近づくと慌てて逃げる鳥たちに「大丈夫だよ」と声を掛けたくなる私。空・揺れる木々・山を眺める時、優しく穏やかに出来ます。



- ・友人と電話で毎日の何気ない話をしたり、人の少ない場所で会ったり、散歩したりして季節を感じる時。一人での散策も範囲が広がるという発見があり、楽しいです。
- ・ウォーキングです。始めて二ヶ月になりますが、ストレス発散になります。
- ・ミルで挽いた豆で淹れた、香りたつコーヒーを飲みながら、好きな音楽を聴きつつ本を読む時、私のほっとするひとときで、時の経つのを忘れてしまいます。最近は、それに花の香りのするキャンドルが加わりました。



- ・古い着物をほどいてリメイク。読書。土手や田んぼのあぜ道を季節を感じながらのさんぽ…コロナ禍以前から変わらない自分の時間。どんな状況下でも自分の楽しみを見つけられるってスゴイ事かも。
- ・読書さんまい、ドライブ、友人との語り、買い物、食事（これらは必須）
- ・ラジオを聞くこと、音楽の時間が楽しみ。
- ・家にいることが多くなったせいか、仕事や会議で出かけると落ち着きます。孫達の世話をすることが多くなり、その時間がいやしの時間です。
- ・ウォーキングの時間が増し、近くにある神社の広い境内で、その時々季節の野草が心を癒してくれます。
- ・夕食時に朝鮮漬けをつまみにエビスビールをコップ半分程一気に飲んだ時。
- ・ティータイム
- ・一人でも多くのコーラーさんに、「お話出来て少し気が休まりました。」という言葉を受け取った時。何よりの癒しになります。

③へ寄せられた声を紹介します。

- ・旅行
- ・国内旅行と友だちや親せきと会いたい。
- ・昨年、スペイン旅行を予定して行くことが出来なかったのでリベンジしたいと思う。
- ・四国88か所歩き遍路の総仕上げとして、高野山の麓から歩いて高野山にお礼参りすること。山門をくぐったところの有名な酒まんじゅうの店で一服し、奥の院を目指すのが目下の夢です。



- ・県外の両親に会うこと。首都圏で医療に従事している親友と直に会ってねぎらい、お互いの健康を確認しあいたい。
- ・親しい人に会うこと。親、娘や息子、孫たちと外食を楽しむこと。
- ・何十年も続け、生きがだったコーラスの活動が奪われた。歌いたい。そう、歌・音楽が私の生きる糧。どんな時も救ってくれ、

- 導いてくれた…。やっと夢に近づけそうだったのに、でも、もう歌えるだけでいい。美しいピアノ伴奏に合わせて。
- ・いろいろ、たくさんありますが、一番は何も気にせず、人と大きな声で笑うこと！です。（マスクを付けてでもいいので）
- ・青森の実家に行きたいです。
- ・友達と集まって、マスクを外したわいもない話をしては、大きな声で笑って、楽しく食事をしたい。
- ・夫と愛犬を引き連れて、車で放浪の旅に出たい。行先は尖野正平さんが「こころ旅」で訪ねた印象に残ったところ等、計画も立てず気の向くまま、自由に行きたい所へ旅がしたい。
- ・1 遠方の孫に会う。 2 海外旅行または国内旅行。 3 仲間達と大声で話しながらの食事会。
- ・仕事を持っており、毎昼弁当で外食することは怖いので、終息したらプロの作った料理が食べたい。
- ・実家の墓参りや昨年亡くなりたいとこの墓参り（コロナのために行けなかった）に真っ先に行きたいです。姉やいとこ達と話をしてほしいし、友達とも会いたいです。
- ・今、相談員活動を休んでおりますが、相談員に戻りたいと思います。また、県外にいる高齢の母や、病気で治療している姉に会いに行きたいと思います。
- ・退職会がコロナでできなかつたため、何十年とお世話になった皆さまへの感謝の気持ちを伝える会を企画したい。
- ・旅行
- ・秘湯での休養。電話もTVも無い緑一色の中で湯に浸かり、爽やかな風の中、本を読みたい。



