

和歌山

いのちの電話

和歌山いのちの電話評議員
和歌山市議会議員

古川 祐典

人生100年時代や健康寿命という概念が日常で認識され始め、セカンドキャリア、新しい働き方に加え50代を超えたころから「生きる」という事に対し自分の人生の過ごし方を考え直す機会が増えているようです。最近のデータでは健康寿命の平均が男性72歳、女性75歳で、また、1950年代頃と比べてみると当時の50歳代の健康度と現在の80歳前半頃が同等という見方もあるそうで、いかに健康寿命が伸びてきたかがわかります。

でも人生様々な要因の中で決して思い通りに生きていく方もない沢山います。殆どの方は何かしらの事情を抱えながら日々精いっぱい暮らしているのではないでしょうか。最近、高齢者の自殺者数が増えていると聞きました。近年の多様な社会的状況から鑑みても(例えば孤独死等)何となく同調していたのですが、ふと実際のところはどうなのだろうと少し調べてみました。

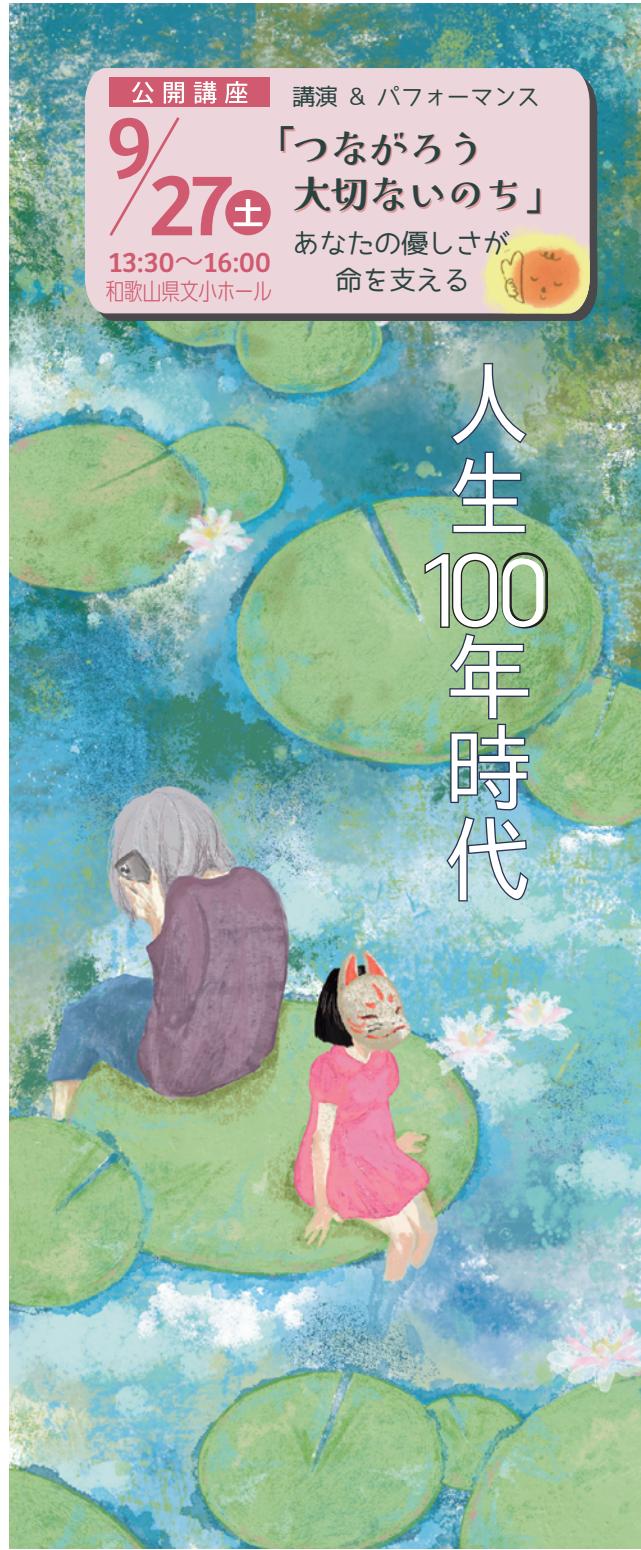
過去数年の統計を見ると、近年の全国での自殺者は男女とも50代の方を最多としていますが70代80代も2000人以上となっています。この状況はコロナ禍で揺れながらも続いています。高齢者だからというだけではなく、社会背景の中で自殺に至った要因は本当に様々で過去には考えられなかつた事情が新たに発生している事もあるかと思います。

例えば、知りたいことが一瞬で検索できる今の時代、特にデジタル化が急速に進みデータだけを判断基準とする見方になりがちなこと、さらにAIの出現により「なんでもAIが答えてくれる」による弊害を感じます。AIを便利とすると依存度の高まりから人と人のコミュニケーションの希薄化がおき、人の繋がりが減り、個人主義や関わり方の変動が加速され、そういう社会に付いていけない方々も多くいます。

電話相談員も「この場合、AIはどう答えるのだろう」と問う事がないでしょうか。しかしそういった中、相談者はただ何かしらの答えを求めているのではなく、温かい触れ合いを求めています。相談員は真のコミュニケーション能力や創造力といった人間の本質的な能力をこれからも磨き、AIではなく人との関わり特に温もりを伝え共感する心を持つ事に努力し、共に生きていくべき素晴らしいと思います。

広報誌 第64号

2025.8.1



電話相談

073-424-5000

年中無休 10:00 ~ 22:00

自殺予防
フリーダイヤル

0120-783-556

通話料
無料

毎日 16:00 ~ 21:00

毎月 10 日 8:00 ~ 翌日 8:00

ナビダイヤル

0570-783-556

年中無休 10:00 ~ 22:00

虚往実帰

※1

いつでも誰でも行ける場所



現在の日本は、国民の5人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎えており、高齢者人口の割合において、日本は「世界最高」となっているそうだ。高齢化が進む日本において、健康で長寿の人々が多くなったが、高齢者の孤独死や、生きがいの低下、社会的孤立などの課題への対策が必要とされている。いのちの電話には、高齢者の孤独を訴える相談が絶えない。コロナ禍以降、一人化がすすみ、人間関係の疎遠化と孤立、孤独の不安を感じている人がますます多くなっている。

内閣府の「どんな時に生きがいを感じるか」という調査によると、家族団らんの時、仕事に打ち込んでいる時、友人や知人と食事や雑談をしている時などに生きがいを感じる傾向が見られるそうだ。

高齢になって、私達は友達を作れるだろうか。

そこで、「高齢者の生きがい」について、当協会理事であり、いわで地域ボランティアネットワーク代表を務める、市野 弘さんにお話を伺った。市野さんのこれまでの地域での社会貢献実践事例は、令和6年度「内閣府エイジレス章」を受章している。そして市野さんは、高齢者や障がい者、子どもも含めて、安心して暮らせるまちづくりには居場所が必要だと、和歌山県内至るところで、居場所づくりに取り組まれている。「居場所は、友達づくり、仲間づくりにも役立っている。居場所は仕掛けないと生まれない。居場所づくりはとても大事だ。」と話された。

「今日の行くところ」があり、
「そこで何か用事ができる」 そうすると、
「今日の夕飯がおいしく食べられる」
ライフサイクルを楽しくできるヒントが生まれることを目標として活動されているそうだ。

市野さんが立ち上げた居場所の一つに、自宅前のガレージに本と椅子を並べた「ふらり図書館」がある。ふらりと寄れる手作り図書館だ。本に囲まれた空間で、地域に住む高齢者同士はもちろん、子どもから大人まですべての世代の人々、別の地域からの人々も含めて、異なるさまざまな人が自然に交流できる「いこいの場」になっている。ふらっと立ち寄ってしばらく時間を過ごす、気軽に集うスペース、人と触れ合い、コミュニケーションをとることで、生きがいにつながる場だ。また、居場所は地域の社会活動や地域のボランティア活動につながる場でもある。自分は誰かの役に立っている、それが生きる力になる。誰もが誰かに必要とされたいと思う。高齢者も同じだ。ボランティアに年齢の上限はない。年をとっても人の役に立ちたい、その気持ちだけでいい。居場所は、高齢者がボランティア挑戦をする出場所になるのだ。

「仲間づくりというより自分探し、自分が見つかったら、仲間もつながってくる。自分が一番大事。」と市野さんは言う。

人は、それぞれの人生をそれぞれに生きている。身近な交流の場があれば、人と接し、人と楽しい時間を過ごすことができる。それが生きがいにつながる。孤独ではない。行く場所がある。友達という言葉にこだわらずにみんなで楽しくできる。これで十分ではないか。ほどよい距離感のあるあたたかい関係を築ける居場所、いつでも誰でも行ける場所が地域にあることが超高齢化社会における健康、生きがい、やりがいに重要ではなかろうか。 (K・M)

※1:弘法大師空海の言葉 行きは不安で空っぽの気持ちだったが 帰りは充実した気持ちで帰ってくる



相談員の声



「いのちの電話相談員」に戻ってきて

いのちの電話との出会いは、8年前新聞記事で見た養成講座の案内でした。講座の中身に興味を持ち、軽い気持ちで申し込みました。半年間の講座では、仲間とともに自分の人生を振り返り、そして傾聴の大切さを学びました。その後、仕事をしながら3年ほど活動していましたが、体調を崩し、コロナ禍もありお休みさせてもらっていました。

ようやく定年退職を迎え、これからのことを考えている時、40代後半仕事や子育てで行き詰まりどうしようもなく苦しくて友人に電話を掛けた時、ただただ優しく聞いてもらったことでほっとし、救われた事を思い出しました。そして、自分もそんな存在になれたらと思い、相談員に復帰しました。

緊張しながら久しぶりに電話を取ると、精神疾患で今までの生活ができなくなり、体調もすぐれない苦しみを抱えている方、夫を亡くしこれからどう生きていったらいいか悩む方など、様々な生きづらさを抱えたコーラー^{※2}さんと出会いました。どの方も孤独の闇の中、周りに相談できる人がいなくてさみしいのだろうと思います。聞くしかできない無力さを感じます。でも昔の自分の、ただ聞いてもらえた安心感を思い出すと、これでいいんだなと思うのです。今後も無理のないペースで長く活動を続けていけたらと思っています。（U・K）

※2：コーラー（caller）とは電話をかける人、発信者の事

ありがとうの花束を胸に

相談員として活動を始めて約2年が経ちました。最初の頃は電話が鳴って受話器を取るのがとても不安で、緊張の連続でした。そして、その頃かかって来た電話では「どう思います？」「あなたの考えは？」と詰め寄られるように言葉を重ねられると自分の勉強不足を責められるような気がしたり、初めから終わりまでずっと重苦しい空気が続いて私の心の中も暗くなってしまって、次の当番の予定をなかなか決められないという時期もありました。

そんな私が今日まで続けてこられたのは、良き先輩方や同期の友人たちのおかげであります、何よりも電話をかけて来てくれたコーラーの方々のおかげでした。最初の語り口はすごく小さな声だった方が、通話が進むにつれて少しずつ大きい声になり、明るい声になり、時には笑ったり時には泣いたり怒ったりと、感情を相談員と共にし、元気を取り戻していく方がいらっしゃいます。そして「今日は電話がつながって本当に嬉しかった。話ができるとても良かった、ありがとう」と言って通話を終えて下さる方もあります。そんな通話が終わった時、いつもその方々からお花を一本頂いた気持ちになります。頂いたお花が、私の心の中で花束となり相談員としての私を支えて下さっていると感じています。私の方こそありがとうございますと思いながらこれからも続けていきたいと思っています。（M・Y）



長芋（ながゆうがお）を栽培してみました。

キウイの棚に蔓を這わせています。

5弁の真っ白い花が咲きました。



花が落ちて60センチもの実ができました。



天気の良い日に収穫し包丁で薄くむいて乾かしました。

干瓢（かんぴょう）の出来上がりです。



私のつながらる世界

—新たな夢は居場所づくり—

NPO白浜レスキュー・ネットワークのSEEKキャンプに参加した。そこでリーダーを務めるのは流暢な日本語を話すネムさんとアンさん。川遊びに洞窟探検や海の生物観察、竹で作るそうめん流しなど心躍るプログラムの間にも苦手な食材に箸の進まない子に声をかけ、一人寝に泣く子を励ます。藤敷庸先生の「自死を選ばない子どもを育てる」というテーマを実現するこのキャンプでどうして外国人の若者がここまで関わるのだろうと不思議に思い、ネムさんにお話しを聞かせていただいた。

忙しい合間にレズキューの庭で草花を愛し育てるネムさんは部族間紛争が長期的に続くインド北東部の多民族多言語の地域出身。共通語は英語。ヒンズー教徒が主流の国でその地域はキリスト教徒が多い。日常的に銃撃戦があり難民キャンプで過ごしたこともある。中高校生の頃は苦しんでいた人に何もできない自身の非力を責め心を病んだ。紛争の続く地域は貧しい。辛い経験をしても立ち直る自分は強いかもしけないと気付き、勉強して人のために働ける力をつけて学べる学校を作りたい!と夢を語り合えるアンさん(米国出身)と出会う。そんな時、不登校や学校生活に不安を抱えた子たちの通信制高校を作る計画があると知り、故郷の紛争を止める力は無いけれど小さく

ても手の届くところから始めようとロナ禪、白浜にやってきた。NPOでの仕事は生活自立支援「まちなかキッチン」での弁当作り、共同生活者のサポート、通信制明誠高校、英会話教室、放課後学習支援「コペルくん」、SEEKキャンプと多岐にわたる。これらの活動の中で彼女が大切にしているのは「人一人との関り」「こうしたらできるよ」とやり方を伝え、できたことを共に喜ぶ。その繰り返しで希望が無いと思っていた人も少しづつ自信を持てるようになってくれる。

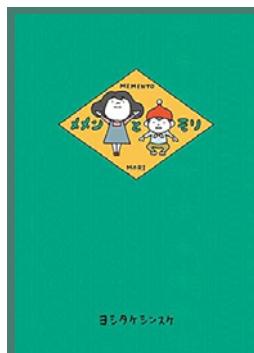
「辛う」とも沢山あるけど彼らから進む勇気をもつて「さる」と叫ぶネムさんに「でも、もう夢は実現したんじゃないの?」と聞くと「まだかな。今はさまざまな年齢の人たちがお互いを理解し学び合い、音楽を使って言葉を味わうリスクスできる居場所をつくりたい」と答える。仕事の傍らアンさんとの「デュエットSPRING NOTES」の歌と演奏で施設訪問やイベント活動を続けながら新たな夢を追い続けていく。(K.K)

喜びの泉 パパの勧めるお話

『メンとモリ』

著:ヨシタケシンスケ
出版社:KADOKAWA

「大切なお皿が割れてしまった」
「きたない雪だるまが溶けていく」
「つまらない映画を見て時間をムダにした」
という日常の小さなイベントから、思いがけず「何のために生きてるの?」という問いに二人は切り込んでいきます。



メンは答えます

---つまり人は「思っていたのと違う!」ってびっくりするために生きているのよ---

形あるものは、いつかは消える。だから、良いことも悪いことも、驚きつつも受け入れていく。

励ますでも叱るでもなく、楽観的でも悲観的でもない答えですが、なぜか私はとても安心しました。

元気な時に読むと可愛いイラスト(特に表情)に癒され、しない時に読むと手書きのセリフがこころに響きます。

全編を通して寛容さに満ちていて、常に弱者の味方でいてくれることに気づきます。

理想と現実のギャップに悩む親世代にとっても、何度も読みたい絵本です。(Y.H)



2025.1.1～2025.6.30に
ご寄付をいただいた方々

尊い寄付をありがとうございます

岩崎 賴子 / 岡本 由美 / 高木 欽恒 / 高橋 三宜代 / 竹下 淳也 / 医療法人 天竹会 理事長 竹中 庸之 / 田淵 由記枝 / 仲 幸雄 / 西岡 里美 / 野際 久美子 / 平尾 澄子 / 匿名3名

(五十音順 敬称略)

運営にかかる資金の一つとして多くの皆様のご支援をお待ちしています。

個人支援会員 年間1口 3000円

法人支援会員 年間1口 10000円

(何口でも結構です。お気持ちでお願いします。)

頂いた寄付金は

税制上の優遇措置の対象となります。

支援者のお名前は広報誌に感謝報告として掲載させていただき、講演会の案内なども送付させていただきます。

郵便振替 00940-9-106933 和歌山いのちの電話協会

紀陽銀行 本店 普通 732389 社会福祉法人 和歌山いのちの電話協会

振込先
HPからのオンライン寄付
(クレジットカード/Amazon Pay/銀行振込)
<https://syncable.biz/associate/wakayama-inochi/donate>



地元紀伊国に由来する神話や古代の歴史を綴つていて本コラム。紀の川シリーズ第三弾は「七瀬の祓い」のお話です。※紀の川水系に残る言い伝えには諸説がありますが「古代の豪族紀氏が開わってきた紀の川の歴史」という観点から紹介しています。

國造（くにへりつ・くにのみやつ）といふ古い言葉があります。古代の日本においてその地方を支配していた豪族が天皇による大和國家樹立とともに王朝側に帰順した証に与えられた称号で、従来通りの統治権に加え代々権力を受け継いでいくための世襲制が認められました。国造制度 자체は平安時代中期までに途絶えていますが氏の系譜としては継承が続いている、紀氏の現当主は国造系団で第八十一代目となります。

七瀬の祓いとは古代の紀伊国造家が当主の代替わりの時に日向宮領の七か所で行っていた儀式のことです、全国で最大一百超の国造家があったとされる当時においても他に類を見なかつた非常に珍しい仕事として今に伝わっています。

紀伊続風土記では日向國懸兩大神宮七瀬祓所の項に「祓所第一納良瀬（新内郷）、第二野乃辺戸（吉田郷）、第三蓑島（黒田郷）、第四千寿河原（直川郷）、第五溝内（秋月郷）、第六直水谷（井辺村）、第七芝原池（日向宮境内）」と記されています。さてこれがわかります。以前宮を取り巻くように七つの斎場が配置されていました。

（※1）反逆や抵抗をやめて服従する（いと）
（※2）江戸時代紀州藩によって編纂された紀伊国の地誌
（※3）江戸時代高市志友よって企画された紀伊国の地誌で風景画が多数添えられている
（※4）祭事や遷宮のとき御神体が鎮座地から他所へ赴くこと
（※5）直川地区を全長約五キロに亘って流れる紀の川の支流

連載
コラム
08

はるか昔から続く紀の国

紀俊崇
和歌山いのちの電話協会監事

います。

また紀伊国名所図会では、第四の斎場千寿河原において二つの神宝の渡御神事が行われていた、という大変興味深い記述があります。二つの神宝とは恐らく日向・國懸兩神宮の御神体「日像鏡・日矛鏡」のことかと思われますが、当神宮の長じ歴史の中で御神鏡の神幸が成されただことはほとんどありません。実は七瀬の祓所のうちこの千寿河原（直川郷）だけが紀の川の北岸にあり、日向宮からも少し離れているのですが、もしかしたら同郷を流れる千手川の河口付近を舞台に何らかの大掛かりな神事が執り行われていたのかもしれません。但し資料としては同書「千手川の日向宮七瀬の祓い」の項で、祭典の後に厄落としとして盛大な餅投げがあつたという風景画と簡単な解説が載っているだけなので、残念ながら神事の詳細についてはあまり解説されていないのです。

さて次回は紀の川を隔てて南北に二つあったという紀伊国造家のその後の歩み。また、紀の川の歴史についても何か秘めた物語が埋もれていなか、更に調べてみたいと思います。ちなみに今も紀北地方では何かにつけて「餅まき」をする風習が残っていますが、私はそのルーツが七瀬の祓いの餅投げにあるのではないかと考えています。さてさて如何でしょうか。

（※1）反逆や抵抗をやめて服従する（いと）
（※2）江戸時代紀州藩によって編纂された紀伊国の地誌
（※3）江戸時代高市志友よって企画された紀伊国の地誌で風景画が多数添えられている
（※4）祭事や遷宮のとき御神体が鎮座地から他所へ赴くこと
（※5）直川地区を全長約五キロに亘って流れる紀の川の支流

あじあと

2025年2月～

2025年

2/1・2/2 39期生認定審査

2/15 全体研修「交流分析～自己理解を深め、円滑なコミュニケーションを目指す～」
(株)マンズ・リソース代表取締役 星野 恵子先生



3/6 和歌山市自殺予防街頭啓発活動に協力
(JR和歌山駅)

3/10～17 連盟「フリーダイヤルトライアル」に参加

3/29 39期生認定式14名が認定される
併せて13名が周年表彰される



5/2～5/7 内閣府事業「孤独・孤立相談ダイヤル」に参加

5/18 41期養成講座 受講生20名で開講

5/25 OB会員の集まり

7/16 第7回40周年事業実行委員会



これから

2025年

8月 ● 近畿ブロック合同研修会
はりまいのちの電話担当
「マインドフルネス、瞑想」

9月10日 ● 日本いのちの電話連盟
～17日 フリーダイヤル・トライアル

9月27日 ● 和歌山いのちの電話公開講座



13:30開演
県民文化会館小ホール
講師:関守 研悟氏

「いのちの歌を響かせて
～心の歌とお話～」



りら創造芸術高等学校生徒さん
によるパフォーマンス

全席自由席 / 申込不要 / 入場無料

イメージ写真

11月 ● 41期生適性面接

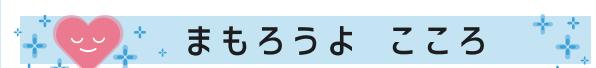
12月 ● 41期生現場実習開始

2026年

1月 ● 全体研修

2月 ● 40期生認定審査

► せっかくかけて下さってもつながりにくい場合



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

厚生労働省サイトより

いろいろな相談方法を知ることができます



編集後記



人生で最も大切で難しい人間関係である「友達」、そして年齢を重ねた場合に仲間を作れるかについて特集をした。友達の作り方は自分と友達になること。必ず本当の友達ができる。友達の選び方は孔子は「自分にふさわしくない人を友達にしてはいけない」といい、アラブの諺では『苦しいときに兄弟（親友）を知る』といわれている。

年齢も気にしなくていい。人生はいつもこれからである。今日はダメでもきっとうまくいく。幸運を祈る。（K・K）

社会福祉法人 和歌山いのちの電話協会

■ 事務局 〒640-8137 和歌山市吹上5-2-15

■ TEL 073-425-3261

■ 発行責任者 理事長 加藤和子

■ 編集 広報誌編集作業班