



社会福祉法人

# 島根いのちの電話

第 78 号

2024年1月  
(令和5年度)

## 鬼村の鬼岩



(大田市)

島根県共同募金会テーマ募金「島根いのちの電話」に、ご協力をお願いいたします。3/31まで

—24時間眠らぬ電話を目指して— 島根いのちの電話

ひとりぼっちで悩まないで…

相談電話 0852-26-7575

9時～22時  
年中無休

毎週土曜日は翌朝まで、連続して受けます。

全国共通番号

ナビダイヤル 0570-783-556

10時～22時

フリーダイヤル 0120-783-556

毎日16時～21時

毎月10日 8時～翌日8時

毎月10日は日本いのちの電話のフリーダイヤル 24時間無料です。

社会福祉法人 島根いのちの電話

事務局 〒690-0011 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根

TEL(0852)32-5985 FAX(0852)32-5986

Eメール s-inochi@smile.ocn.ne.jp

ホームページURL <https://shimane-inochi.jp/>

発行人 理事長 釜瀬 春隆

編集 島根いのちの電話広報委員会

## 島根いのちの電話公開講座

# 生きづらい時代をどう生きていくか

～精神科医からの提言～

講師 香山リカ氏



香山さんは精神科医として、評論、エッセイなど数多くの著書を執筆される中、立教大学で教授も務められました。昨年からは東京から北海道に移り、総合診療医としてご活躍です。なぜ都会を離れてへき地での医療に取り組むことになったのでしょうか。そして誰かの役に立つとはどんなことなのでしょう。体験に基づくトークです。

2023年9月17日-松江市くまびきメッセ

(文責 島根いのちの電話広報委員会)

2022年、北海道むかわ町の診療所へ、転職となったのは・・・

東京には、お医者さんもたくさんいるし、私がいなくてもと思っていたんです。同級生には総合診療医となってへき地で働く人もいて、気になっていました。そんな中、2019年にアフガニスタンで医療だけでなく、灌漑事業などの指揮をとっていた医師の中村哲さんが銃撃され亡くなったんです。

その中村さんの記録映画を見て、衝撃を受けたんです。このときラクしている自分が恥ずかしくなったんです。必要とされる場所へ行きたい——とシンプルに考えたんです。ちょうどその頃、プライマリーケア（総合診療医）を学んでいた矢先で、本気になって考えるようになったんです。

移り住んだ北海道むかわ町は、ししゃもでも有名ですが、私の住む穂別地区は、海岸から離れた山の中です。人口は2,500人。へき地診療所にも指定されている「むかわ町国民健康保険穂別診療所」の常勤医は所長と私の二人です。当直もあります。総合外来は毎日、地域の医療と保健を担っています。

## 生きづらい現代人たち

写真は家の前で撮った鹿です。農作物への被害も大きいんです。交通事故もあります。大変なところへ来たなど、都会との暮らしを

比べながら思います。

(宿舎前に住む鹿・香山氏撮影)



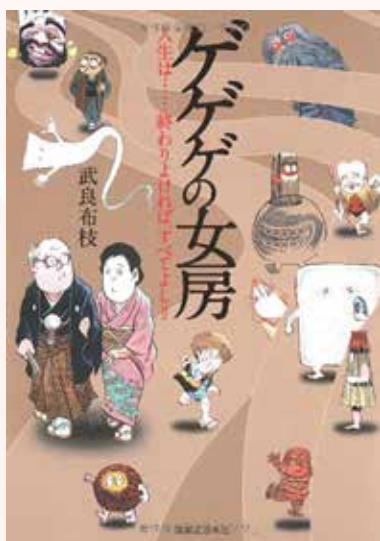
でも都会に住むのも大変だと、若い人たちと話をするとすることがあります。生きづらさについて「自己有用感」「私らしさ」「比べ合い」の三つで考えてみたいと思います

### ①現代人を苦しめる「自己有用感」のワナ

自己有用感とは「私は誰かのために役立っている」という感覚です。「用いられている」「必要とされている」という感覚は大事ですよ。私自身、都会では私なんか役に立っていない、と思っていたんです。それが、へき地医療に舵を切るきっかけになったんです。

以前、コロナ病棟で奮闘する医師、看護師を見ているとき、「あ～私はあそこまでじゃないなあ」ということもありました。そんなコロナ禍の中で、ある人は今まで通りに人前で得意の手品をやっていくことが出来なくなってしまい、「自分は手品が好きでやってきたんだけど、一体何の役に立つんだろう、も

う自分は世の中の役に立てないのでは・・・」と嘆いていました。「やっぱり私なんかいなくてもいい存在だったんだ」と深掘りしてしまい思い詰めていたんですね。これが今の時代です。これが現代人を苦しめる「自己有用感」というワナなのです。だれかに「ありがとう」と感謝されることは大事なことです。その言葉を言われなくなったからといって生きる価値がない、という意味ではないですよ。



水木しげるさんの奥さん・武良布枝さんがNHKの連続テレビ小説の原作にもなったエッセイ「ゲゲゲの女房」を書いておられます。この本の帯文に水木さんは「『家内は生まれてきたから生きている』というような人間です。それはスゴイことだと思う。」とメッセージを寄せておられます。これってすごいと思いませんか？「何のために生きている」とか、「誰の役に立つ」とかではないんです。さらにすごいと思うのは、水木さんが奥さんのことを、そういう人間は「スゴイこと」と評価していることです。この感覚から私たちは遠ざかってきているということです。ある人は明治になって西洋から入ってきた「自分とは」「生きるとは」といった考え方に影響されたのではないかと、いつまでも思っています。たとえば、西洋の絵画には、自画像が多く、欠点など自分のありのままの自分を描いています。それに対して、日本の浮世絵などはデフォルメされており、そのような自画像

はあまり見受けられない、というのです。

### ②現代人を苦しめる「私らしさ」というワナ

「私らしさ」とは何でしょう。個性、多様性が大切だといわれるんですけど、これもクセものですよ。自分にとって大切なものが見つかる人はいいですよ。就職先などもそうですよね。大企業、有名企業に就職しても、今の時代、大企業でも10年先安定企業であるとは限りませんよね。そうすると私にしかできないことは、一体何だろうかと考えてしまいます。つらくなりますよね。私らしさが見つからない人は、自分なんかいない方がいいんだ、とか思うようになってしまうんですね。私って個性もないしと思ひ、転げ落ちてしまい、だからダメってなりやすいんです。昔はそこまで考えなかったんです。平凡が一番だったのです。平凡でどこでも生きるという価値観が変わってきているということですかね。本屋さんに行くと、「私らしさ」を見つける本があると思えば、「私らしさはいない」というのもあるんですね。もうどうしていいかわからなくなるんです。

### ③現代人を苦しめる「比べ合い」というワナ

比べ合いという手段が膨大になったんです。昔なら比べ合おうとしたって、方法がないから同じグループか、近所の人とか、会える人ぐらいしかなかったんですね。ところが今は、スマホを使えばインターネットを使って、世界中の人たちがどんなことをしているかわかるような時代になって来ましたね。これは素晴らしいことなんですよ。簡単に、住んでいる国、時間とかに関係なくいろんな人と知り合えるのは素晴らしいことですよね。

たとえばね、私は山奥の病院にいるんだけど、お陰で全国と同じような環境の医師とネットワークを通じて、難しい症例にアイデアを出してもらい、専門医を紹介してもらったり、助けられることもあります。昔なら専門書で調べてやるしかなかったんです。だからとても助かっています。

ところがですよ。例えば「今日こんな弁当を作りました」と写真を撮ってSNSにアップします。そうすると、「おいしそうですね」

と誉めてくれる。それは嬉しいですよ。でもここからです。同じようなお弁当を作っていますよと紹介されるんです。そうすると、日本中、もしかしたら世界中のお弁当を作っている写真を見られるわけですよ。自分なんかよりもずっときれいに作る人とか、美味しそうに作る人も中にはいますよね。そういうのを見てしまう。そうすると「ああ私なんか、まだまだダメなんだ。上には上がいるなあ。私みたいな弁当でいい気になってちゃダメなんだ」こんな風に思ってしまう人もいますよね。いわゆる「天狗」になれない。「井の中の蛙（かわず）になるな」。これは戒めの言葉だけど、ときには私たち、「井の中の蛙」になりたいですよ。町内では一番うまいとかいわれて良い気分になることも必要です。小さな井戸「井」の中で一番になりたくてもならせてくれない。他の人たちがどのような状況なのかわかるから。せっかく動画をアップしても良い気分にもなれない。これはツライですよえ。



SNSの登場で日々自分をだれかと比べ、みんなすごいなあ、劣等感を感じたり、自分を卑下したりして、一直線に落ちてしまう・・・、という落とし穴があるわけなんです。ああ、これでいいんだ、わたしの生き方は間違っていないんだ。私なりに知っているから、これ以上のことはできないと思えないんです。これは真面目な人とか、謙虚な人ほど生きづらさを感じるんです。

## 私からみなさんへのおすすめ

①誰かの役に立つのは「ほんの少し」でよい  
北海道新聞に東日本大震災被災地支援として、余ったセーターとかをほどいて、靴下と靴下カバーを送り続けている人が紹介されていました。

「10年間コツコツと編み上げ、これまでに千足を送り届けています。」

居間で家族とおしゃべりしたり、テレビを見たりしながら編み棒を動かしながらが日課になっています。「親の出身地が福島だから、人ごととは思えない」「仮設住宅で暮らしている人がいる限り続けたい」としみじみと語る。「やるのが楽しいし、ほんの少しの力だがそれで喜んでもらえれば十分」とせせと心を込める——こんな形の生き方もあります。

## ②「自分らしさ」なんて自分じゃわからない

私は精神科医ですので、少し触れておきます。フロイトと並んで精神分析で有名なユングは、心の中には自分が押し殺してきた「影（シャドウ）」という部分があるといっています。シャドウ=影とは、「そうはなりたくない」とか、自分が無意識に毛嫌いしているものです。ところが、年を取ってくると（中年期以降）、出来ないと思っていたことに目を向けられるようになってくる。そうすると避けてきた人たちと仲良くしようとしたりして、「自分が知っている私」に無意識に息づく「シャドウ（影）」が統合・統一される。そうすることによって、それまでとは違う自分に成長していくことができると述べています。こうありたいという本当の自分って、若いうちは遠ざけていて、わからないものなのです。

## ③人生には勝ちも負けもない、「自分の人生」があるだけ、「いいかげんさ」も大切に

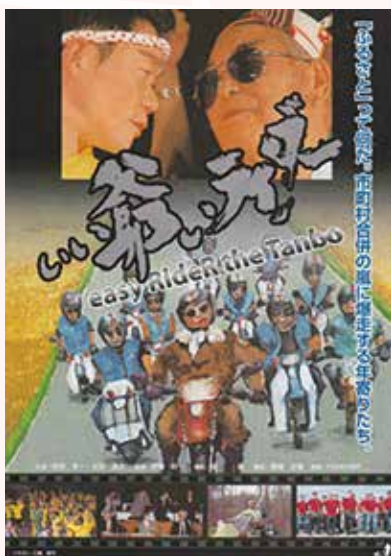
例えば犬が足をケガしたとします。犬専用の車いすに乗せますね。これを使って移動する犬は、どうしてこんなことになったんだ、なんて思っていないですよ。ワンちゃん自身が自分の飼い主はセレブだとか、収入がどうか気にしてないですよ。というのは他と比べることがないんですよ。先のことを考えて元気がなくなるとか、これからどうなるとか犬はクヨクヨ考えないんです。人だけが恥ずかしいとか、勝ちとか負けとか考えるんです。今日出来なかったことに悩むより、出来

たことに感謝することが大事です。これも出来た、あれも出来たと——そう思うことが心の回復につながります。

## みんなで生きる必死の町づくり

(ユニークなアイデアいっぱい)  
(へき地の穂別にしかできない  
こともあるんです。)

日本の一番大きな社会問題は、「少子高齢化」です。穂別も同様で、高齢化率はさらに高い。しかし穂別の高齢者は、なぜか元気です。90代の独居も珍しくもなく、高齢者住宅には100歳独居も。「這ってでも」と野菜づくり、花づくり、をしている人が多いんです。映画づくりで活躍した高齢者たちもいます。そのタイトルが奮っていて、イージーライダーをもじって、「いい爺いライダー」、また「田んぼdeミュージカル」など意気盛んです。「生きていて何が悪いんだ」と仲間の連帯意識が強く、「映画が完成するまでは葬式は禁止」が合言葉になっているんです(笑)。



「生きるぞ、生きるぞ、生ききるぞ! わしらは持続可能な高齢者SD爺s」と挑戦とユーモアを忘れない——こうした人たちがいる町なのです。置かれている状況を逆手に取って、ご厄介にならない高齢者になって迷惑をかけない、という姿勢に考えさせられるもの

があります。

## 大事な声掛け

——命をつなぐ「いのちの電話」の存在

36人が犠牲になった京アニ放火事件は、大変痛ましい事件でした。全身の93%を火傷し、絶体絶命の青葉被告を救った火傷の専門医・主治医が今鳥取大学医学部附属病院にいらっしゃいます。「他人なのに、こんなに自分に関わってくれる人がいたんだ」「僕のことを聞いてくれる人がいるんだ」面会時のやり取りで青葉被告はきっとそんな思いでいるはずです。

誰も自分のことなんか思ってくれていないと思っている人がですよ、いのちの電話に掛けてきて、「どうしましたあ?」と返事があると、命につながったと思う瞬間ですよ。話ができ良かった、と声があれば、相談員さんは、だれかの役に立っていると実感できると思うんです。皆さんもいのちの電話の情報にもっともっと触れてほしいなと思います。これからも自分を大事に、仲間や家族を大事に、そして今を大事に生きていきましょう。

## 香山リカ氏・プロフィール

1960年札幌市生まれ。東京医科大学を卒業後、精神科医となる。臨床のかたわら帝塚山学院大学教授、立教大学教授などとして教育活動にも携わる。

50代になってからかねてからの夢だった総合診療医としての勉強を始め、2022年4月より、北海道のむかわ町国民健康保険穂別診療所でへき地医療に取り組んでいる。学生時代に始めた執筆活動、週末の東京での精神科医としての臨床はいまも継続中。北海道と東京、二拠点生活を楽しむ日々を送る。

この公開講座は、島根県からの受託事業です。

この期間ご支援いただきました 2023年7月1日～2023年12月31日

# ご支援ありがとうございました

次の方々にご支援を頂きました。心から感謝し、ご報告致します。今後共、変わりませずご指導とご協力をお願い申し上げます。尚、甚だ勝手ながら敬称は略させていただきます。

社会福祉法人 島根いのちの電話 理事長 釜瀬 春 隆

## 【寄付者】

青山香代子	猪野 和子	大西 俊江	岡本 匡人	折坂 英紀	釜瀬 春隆	熊野 節雄
後藤 重子	佐々岡星児	園山 正枝	田村 節美	永岡 秀之	永窪 秀臣	林 秀樹
深石 優子	三原 卓巳	森脇 弘	一般社団法人生命保険協会		医療法人釜瀬クリニック	
合同会社春咲花	島根県民共済生活協同組合		曹洞宗島根県第二宗務所第十教区護持会			
中国労働金庫	日本イーライリリー株式会社		匿名28名			

## 【維持会員】

浅井奈緒子	浅井 弘子	安部 利一	井上 幹雄	今川 富夫	遠藤 知己	大畑 信子
岡 透	岡田千鶴子	小川 勉	奥野 憲明	勝田 松美	金井 榮子	狩野 律子
河上 峯子	川島 節子	倉井 幸子	河野 美江	郷原 早苗	小竹原医院	後藤 重子
近藤 佳郎	斎藤 涉	宍倉 翠	菅野 恵子	杉原 瑩子	杉原 建	杉原 純
杉原 伸治	周藤喜美子	諏訪 方宣	総本山一畑寺	武田 勇	角田 裕	角田由美子
徳岡 光子	鳥屋尾修康	豊松 展史	永濱 哲夫	中村 千広	野津百合子	野浪 達司
曳野 俊子	福田 賢司	美川 寛	宮阪 敏章	森山 眞治	森脇 和子	柳井 学順
山内 愛子	山崎 妙子	山本 尚樹	横田 悦子	和田 謙一	渡部登美子	匿名57名

## 【団体会員】

アイカム株式会社 飯島クリニック 一般社団法人島根県医師会 一般社団法人松江市医師会  
 医療法人さとうクリニック 株式会社ウエヤマ 株式会社ジュンテンドー 株式会社みしまや  
 公益社団法人島根県看護協会 公益社団法人島根県断酒新生会 合資会社山陰モーター商会  
 湖北ベニヤ株式会社 小松クリニック 島根県高等学校PTA連合会 島根県精神保健福祉士会  
 島根県農業協同組合やすぎ地区本部 しまね信用金庫 島根大学医学部精神医学講座  
 島根日野自動車株式会社 社会医療法人清和会西川病院 社会医療法人昌林会  
 社会医療法人正光会松ヶ丘病院 社会福祉法人出雲市社会福祉協議会 社会福祉法人梅寿会  
 社会福祉法人松江市社会福祉協議会 杉原クリニック 禅覚寺 みやもとクリニック  
 有限会社コクヨー レディースメンタルクリニック一粒の麦 和幸株式会社 匿名4団体

## 編集後記

カレンダーがまた新しくなった。明けて早くも令和6年に。いのちの電話は365日、今の時間、この瞬間も鳴り続ける。「生きるって何だろう」「幸せて何だろう」と問い掛ける日々にある。生きづらく、世知辛い世の中。お金があれば幸せなのか。衣食住に不自由しないだけでは物足りない、味気ない。

香山リカ氏は講演の中で、インターネットやSNSの普及で自分の行動が、他人との比較や他人からの評価が容易になり、満足度の高さが変わってきているという。

そのことが「幸せ感」にも少なからず影響しているようだ。シンプルに心に聞いてみた。響いてきた声はこうだ。自分が築きあげてきた人生なのだから「幸せの基準」はその時々的心に従って決めればいいのではと。満たされなければハードルを低く差し替え、越えたら次のステップへ。考える向きを変えてみる。暦は気分を新しく切り替えてくれる優れものである。「それぞれの幸せ」巡り来る一年になりますように。



## 【賛助会員】

青木 志保	青木 典子	青山 力	秋山 実	安食 治外	安食 剛	安部 聡
安部 遼人	天野 和子	雨川 益男	安藤 只祥	池田 圭介	石川 祐子	石田 里奈
稲田 大	井上 慎二	井上 道子	今岡 重之	今岡 洋子	今村 佳徳	岩崎 靖
岡 孝次	奥原 宏幸	乙部有紀郎	小野 樹里	掛内 誠	柿本 章	景山 隆久
片岡 大輔	勝部 祐二	桂木 敏	加藤 幸子	門脇 和也	川上 佳子	川瀬 遵
岸 真司	来原 雅人	黒崎 雅美	小原 智美	坂 香子	坂根 正一	佐藤 駿
佐藤 昌子	眞田 美紀	佐野 優子	島田 萌香	昌子 裕	宍道 靖	杉谷 亮
澄田 恵理	澄田 高宏	関 龍太郎	曾田 貴子	曾田 紀子	高倉 和夫	高宮 正明
竹下 真紀	多胡友梨那	鈺 一夫	田中 徹	土江 徹	角森浩一郎	寺本 祥子
寺本 年生	飛 浩隆	土井久美子	豊島 俊	仲佐 英哲	永島 正治	中林 豊
中村 祥人	奈良井浩人	二本木 節	乃木 梢	野津 玲太	濱田ちいか	
浜田保健所有志一同		原 利成	曳野 晃夫	深崎 美樹	深田 新	福島 寿宜
福島 律子	藤井 俊吾	藤谷 明子	藤原 卓	藤原 雄也	前木恵里子	前田 祐治
松浦香代子	三明 千晴	三浦 来美	村松 敦子	森本 敬史	安来市役所	安武 真紀
山口 和志	山崎 佳近	山根 明美	山根健太郎	湯浅 佳代	湯原 紀二	和田 久史
渡邊真理奈	匿名511名					

※この広報誌は赤い羽根共同募金からの助成金を費用の一部に充当させていただいています。

## あなたのご支援をお願いします

島根いのちの電話は、約100名の相談員と維持会員・賛助会員の皆さま、ご寄付頂いた方々のボランティアの力で支えられています。いのちの電話相談は無償の活動ですが、センターは相談員の養成や研修、維持費等で多額の運営費を必要としています。ぜひ皆さまのご支援をご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

○維持会員（会員として毎年度会費を納めて頂く方）年2回発行の広報誌、公開講座のご案内などをお送りします。

個人会員・・・3,000円以上 団体会員・・・10,000円以上

○賛助会員（金額は自由です。いつでもご支援ください。）

○寄 付 社会福祉事業へのご寄附は税法上の優遇措置があります。

当法人は平成29年10月10日より会費・寄付金等の税額控除対象法人として認められています。

・個人は、確定申告によって税額控除か所得控除のいずれか有利な控除を選択できます。所得控除は「特定寄付金」として、支出寄付金額から2000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。

・法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。

詳細はいのちの電話事務局（0852-32-5985）にお尋ねください。

お振り込みは ①郵便振替 01460-6-9398 社会福祉法人島根いのちの電話  
②山陰合同銀行津田支店（普）2385156 フク）シマネイノチノデンワ  
※事務局にご連絡いただければ振り込み用紙をお送りいたします。



### （表紙の説明）

大きな頭の出っ張り、くぼみは目と口なのか？何とも不思議な光景である。鬼岩と呼ばれ、岩の高さは15メートル、5階建てのビルに匹敵する。伝説によると鬼が運んできたというが、実際は、火山の噴火でできた凝灰岩であるらしい。岩に含まれる塩類によって風化が進み、今の形になったというものである。

海岸ではよくあるそうだが、日本海からこ

の鬼村までは、直線距離で約3kmある。山の中で見られるのは珍しい。

島根県の天然記念物だったが、令和2（2020）年、日本遺産「石見の火山が伝える悠久の歴史」の一部として認定されている。近年住民の手で公園として整備されており、地元では力強く生きていくためのパワースポットにしたいそうである。

2023年8月松江市少年の主張大会が開催されました。開星中学校の都地杏奈さんは、ニュースをきっかけに島根いのちの電話取材され、話を聴くことの大切さ、そして命の大切さを発表されました。

## 「守るいのち、守られるいのち」

開星中学校 都地杏菜

一人で悩んでいる人はいませんか？

私は中学校に入って小学校とは違う環境の中で、人間関係で悩んだことがありました。その時、家族や友達が相談に乗ってくれて、私のことを支えてくれました。母が黙って私の話を聴いてくれるだけで、こんなに心が落ち着くのだと実感することができました。

日本国内には虐待や自殺などによって亡くなる子供が増えています。私は同年代の子が亡くなったというニュースを見て、とても悲しくなりました。その原因の多くが、悩みを一人で抱えていたということです。

最近では、タレントのりゅうちえるさんのニュースにもショックを受けました。テレビでは笑顔を見ることの方が多く、とても悩みを抱えているようには思えなかったからです。どうして「死」を選ばなければいけなかったのか、周りに気づく人はいなかったのか、分からないことだらけでした。

もしかしたら私の友達の中にも、一人で悩んでいる人がいるのかもしれませんが。その友達のために、私は何ができるのでしょうか。りゅうちえるさんのニュースの後に、「いのちの電話」が紹介されていることに気づきました。私は、その活動について知ることが、ヒントになるのではないかと思います。そこで、「島根いのちの電話」の方にお話を伺いました。

「いのちの電話」は年間365日、平日は朝9時から夜10時まで、土日は24時間対応です。その間、電話は途切れることなく鳴っているそうです。「島根いのちの電話」には、2022年の1年間で1万1千件以上、1日に平均すると約30件の相談が寄せられています。普段から電話をかけることが少ない私は、この数に驚きました。若い世代は、電話をかけることが減っているため、「いのちの電話」への相談も少ないそうです。しかし、昨年

「島根いのちの電話」が取り扱った相談の中で、10代の「人生における悩み相談」は27件、そのうち自殺をほのめかす内容のものは9件、33%でした。これは他の世代と比べてみても割合が高く、10代で「いのちの電話」を利用する人は、かなり切羽詰まった状態にあることが分かりました。

さらに驚いたのは、「いのちの電話」の相談員の方は、この活動が無報酬、ボランティアでされているということです。相談員になるためには、第1課程として、1年間に15回の研修、さらに第2課程では、1年間のロールプレイングなどの実践研修を受けます。その研修費も自己負担だそうです。電話の内容はもちろん公表されず、相手の方も名乗られません。だから、その悩みが解決したのかもわかりません。仮にいじめの相談があっても、具体的に解決に向けて動けるわけでもありません。私は、なぜそこまでして知らない人の悩みを聴くのか、そのモチベーションはどこからくるのか、不思議に思いました。

印象的だったのは、「初めは人の役に立ちたいと思って始めた人でも、活動を続けるうちに自分自身を知ることができ、やりがいになっていく」ということ、「相談者の方は話すことで自分自身の心の中を見つめ、自分の中にある解決策に気づく」ということです。何より、私たちには守ってくれる人がいて、私たちの命は守られているのだということ、強く感じました。電話の向こうには、たくさん研修と経験を積んだ相談員の方が待っていてくださいます。一人で悩んでいる人、一人で困っている人は、小さなことでも相談してみると良いと思います。

私がこれから友達の相談に乗るときも、「解決策は、本人の心の中にある」と信じて、寄り添って話を聴きたいです。そして、悩んだとき、困ったときこそ、周りの人に話して、自分の中の答えに気づいていきたいです。

2学期が始まろうとしています。一人で悩みを抱えている人もいます。勇気を出して登校する人にも、勇気を出して休む選択をする人にも、私のスピーチを通して、自分の周りには支えてくれる人がいて、相談できる人がいるということを知ってもらいたいです。

私たちの命は、あなたの命は、多くの人たちに守られているのです。