



# 埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会  
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話  
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号  
電話：048-645-4322  
FAX：048-645-4355  
<http://www.saitama-id.or.jp/>

相談電話

**048-645-4343** (24時間 365日)

**048-640-6400** こどもライン

(金・土 15:00~21:30 18歳まで)

**0120-783-556** (毎月10日午前8時から24時間)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



この広報誌は、赤い羽共同募金の  
助成を受けて発行しています。



28期生

## 電話ボランティア募集

応募資格 20歳以上の男女 (2017.4.1 現在)  
お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局  
TEL 048-645-4322 (月~土 10:00 ~ 17:00)

### 28期生 電話ボランティア募集説明会

11月26日(土)14:00~15:30 大宮ソニック 市民ホール402

12月4日(日)14:00~15:30 所沢ミューズ 会議室2

12月10日(土)14:00~15:30 クラッセ川越 多目的ホール

予約は必要ありません

毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

12月17日(土)演奏会終了後(15時45分頃)

1月9日(月・祝)公開講演会終了後(15時45分頃)

簡単に **募集説明会** を行います

# 人生の意味に悩み、人生を意味あるものにする

静岡福祉大学社会福祉学部福祉心理学科 准教授  
日本ロゴセラピスト協会認定 A級ロゴセラピスト 草野 智 洋

## 人生の意味を問う

「何のために生きるのか?」、「なぜ生きなければならないのか?」、「生きることに何の意味があるのか?」そんなことを考えたことはありますか? 私は10代後半から20代前半ぐらいまで、よくそんなことを考えていました。「そんなことは考えたこともない。」という人もいるかもしれません。もしかしたら、「そんなことを考えても仕方ない。そんなことを考える暇があったら一生懸命勉強(仕事)でもしなさい!」と怒る人もいるかもしれません。でも、ちょっと待ってください。私は、そして私と同じようにそんなことを考えてしまう人たちも多分そうだと思うのですが、そんなことを考えたくて考えているわけではないのです。「生きる意味なんてことが気にならず、毎日平和に生きていくことができたらどんなに良いだろう。」と思います。決して、難しいことで悩んでいる自分を格好良いと思っているとか、そんな自分に酔っているとかいうわけではありません。生きる意味について悩むというだけでも困ったことですが、そうした悩みを悩んでいること自体が理解されない、これは二重の悩みです。

## フランクルのロゴセラピーとの出会い

こうした人生の意味の問題をなんとかするために、私は大学で宗教学という学問を専攻しました。人間が生きるこの意味を教えてくれるのは宗教だと思ったからです。しかし、そこには一つ大きな問題がありました。宗教によって救われるのは、宗教を信じる人であり、宗教を勉強する人ではありません。私が学生時代を過ごした1990年代は、オウム真理教による地下鉄サリン事件を筆頭に、様々なカルト宗教による事件が大きく報道されていました。もちろん、ほとんどの宗教はそのような悪事を行っているわけではありません。しかし、典型的な無宗教の日本人だった私は、人生の意味を見つけるために急に何かの宗教に入信する気にはなれませんでした。そこで、少し範囲を広げて哲学や心理学の本を読み始めました。そこで出会ったのが、ヴィクトール・フランクルのロゴセラピー(実存分析)だったので



ロゴセラピーでは、人間が生きる意味を求めたり、人生の意味について悩んだりすることを決して否定しません。それは、人間だからこそ悩むことのできる最も人間らしい苦悩だとフランクルは言います。それだけでも私は救われる思いがしました。「そんなことを考えてもしかたない。そんなことで悩むのはおかしい。」とはフランクルは言いません。人生の意味について悩むということ自体が受け入れられた、これだけでもとても大きなことでした。

## 人生から問われている?

それでは、フランクルは人生の意味とはいったい何だと言うのでしょうか、人は何のために生きるのか、その答を教えてくださいませんか。しかしながら、続いてフランクルは次のように言います。「『人生には何の意味があるのか?』と人間がいくら問うても、決してその答は得られない。」これにはがっかりです。結局フランクルも、人生の意味については答えられないのでしょうか。

しかしフランクルは続けてこう言います。「『人生には何の意味があるのか?』と人間がいくら問うても、決してその答は得られない。むしろ、人間は人生から問われており、人生からの問いに対して答えなければならないのだ。」と。この考え方を、ロゴセラピーでは「人生の問いのコペルニクス的転回」と呼びます。

なんだかわかったようなわからないような話です。人生から問われている? それはいったいどういうことでしょうか? 人間と違って人生は生き物ではありません。人生に

口があって言葉を話すわけではありません。私は人生さんと話したことはありません。しかし、確かに私が「人生には何の意味があるんだ？」と問うていたことは事実です。あれはいったい誰に問うていたのでしょうか？ 自分自身に対して？ それとも神様(私は神様なんて信じていないつもりですが) に対して？ それとも、人生に対して？

「コペルニクスの転回」とは、天動説から地動説への転回、即ち180度すっかり向きを逆方向にすることです。人生に口があって問いを発するのかどうかはよくわかりませんが、少なくともかつて私が何かに対して「人生には何の意味があるんだ？」と問うていたことは事実です。コペルニクスの転回というぐらいですから、その何かから逆に自分が問われているということにしておきましょう。問うているのが人生なのか何なのかは、さほど問題ではないような気がします。要は、何かから私が問われているらしい、ということです。

## 行動によって、人生からの問いに答える

ここまでの話をまとめると「私が問うても答は得られない。私は問われていて、それに対して私は答えなければならぬ。」ということになります。ではいったい、「答える」とはどういうことでしょうか？ どうすれば私はその問いに答えたことになるのでしょうか？

ロゴセラピーの考え方によれば、「人生からの問いに答える。」とは「今この瞬間の私の行動によって、人生を意味あるものにする。」ということになります。例えば、駅のホームを歩いていて目の前で人が線路に転落したとしましょう。この時、どうすることに意味があるのでしょうか？ 勇気があれば自分も線路に飛び降りてその人を救いあげることができるかもしれません。そこまではできなくても、急いでホームに設置されている列車の緊急停止ボタンを押すことはできるかもしれません。大声で駅員さんや周囲の人に助けを求めることならできるかもしれません。そうやって、

一人の人の命を救うことができたなら、私の行動にはなんと意味があるでしょうか。

しかし、もしかしたらその時私はその人を助けるのではなく、見て見ぬふりをしてしまうかもしれません。私が助けなくても他の人が助けるかもしれません。落ちた人が自力で這い上がってくるかもしれません。私がぶつかったり突き落としたりしたわけではないのですから、別に私が助けなければいけないという決まりはないはずです。

## 「意味のある行動」とは「良心に従った行動」

線路に落ちた人を助けるか助けないか、どちらの行動により意味があるのでしょうか？ どちらが「人生からの問い」により正しく答えていることになるのでしょうか？ この場合の答は明らかです。ほぼ全ての人が「助けることに意味がある。」と答えるでしょう。しかし、どうして私たちは、ある行動と別の行動を比較して、どちらにより意味があるかわかるのでしょうか。

フランクフルトは、「人間には良心が備わっているから、ある状況において自分がどうすることに最も意味があるかを認識することができる。」と言います。人間の目が光を感知し、耳が音を感知するのと同じように、人間は良心によって意味を感知することができる、というのがロゴセラピーの考え方です。それでは、もし私が良心に反した行動をとるとどうなるのでしょうか？ 別の例で考えてみましょう。

私は学生でテストを受けています。しかし、勉強を怠けていたせいか、全くわかりません。このままではひどい点数になるでしょう。そんなとき、勉強が得意な前の席の生徒の答案が、自分の席から丸見えだということに気がつきます。先生はこちらを見ていません。チャンスです。それを写せば、私は高得点をとることができるでしょう。しかし、もし私がカンニングをしていくら良い点数をとったとしても、そんな風にしてとった高得点には何の意味もないということは、私自身が一番よくわかっています。自分がカン



# 地域発展のエネルギー

## 武州ガス



川越市田町32-12

TEL (0490) 241-9000

ニングをしたことが誰かに見られていたのではないか。陰で噂をされているのではないか。良心の呵責に苛まれ、心が休まる時はありません。

このように、私たちは良心によって、今どうすることに意味があるか、逆にどうすることには意味がないか、を感じとることができるのです。意味がないと自分でわかっている行動を積み重ねていけば、罪悪感や空虚感に苦しみなから生きていかなければいけません。一方、良心に従った意味のある行動を積み重ねていけば、充実感や幸福感をもって生きていくことができます。

## 良心に従った行動を「主体的に選択」する

ロゴセラピーを学び、この仕組みを理解し、少しずつ良心に従った行動を心掛けていくようにした結果、私は人生の意味について悩むことが減ってきました。「人生の意味はこれだ！」という答が得られたわけではありません。ですが、少なくとも「生きていても意味がない」とは思わなくなり、日々の何気ない生活をそれまでよりも前向きな気持ちで送ることができるようになってきました。

ところで、学生時代の私は、どうしてそんなに人生の意味について悩んでいたのでしょうか。私はそんなに良心に反することばかりしていたわけではありません。特段に「いい子」というわけではなかったかもしれませんが、夜の校舎の窓ガラスを壊してまわったり、盗んだバイクで走り出したりしていたわけではありません。今から思えば、私は良心に反することもしていなかったけれど、良心に従った行動を主体的に選択していたわけではなかったのです。

少し誤解されやすい点ですが、ロゴセラピーでいう良心に従った行動とは、道徳的に善良な行動ばかりとは限りません。あくまでも「今この瞬間における最も意味のある行動」ということです。朝起きたら朝ごはんを食べる、ごはんを食べたら食器を洗う、という当たり前の日常的な行動である場合も珍しくありません。

こうした当たり前の日常的な行動は、人生の意味に悩んでいた頃の私だって行ってはいたはず。しかし、それを今この瞬間における最も意味のある行動として自分で選択しているという意識を持って行くと、ただなんとなくみんながそうやっているからやる、やらないと誰かに叱られるからやる、というのでは、全く違います。同じことを行っても、そこに主体性がなければ意味は感じられません。

## 人生を意味あるものにするかどうかは自分次第

良心に従った行動を主体的に選択して生きようという意識すると、自分が自分の人生の主人公であり、本当の意味で自分の人生を生きているという感覚が得られます。その結果、幸福感や充実感も感じられるようになります。先に挙げた例のように、誰かの命を助けるといった「いかにも意味のあること」を行う機会はそうそうないでしょう。ですが、駅のホームを歩いていけば、ゴミ箱に入らずにこぼれ落ちた空き缶が転がっていることにあなたは気が付くかもしれません。さあ、「この状況においてあなたの良心が指し示す最も意味のある行動」は何かいってほしいなんでしょう？ あなたにはその行動をとる自由があります。とらない自由もあります。もしあなたが人生を意味あるものになりたいと望むなら、どうすれば良いか、あなたはもう知っています。



医療法人社団 群羊会  
http://minamifukuin.org  
大切にしたい命、ひとりを  
耳鼻咽喉科 内科・小児科  
福音診療所 南福音診療所  
TEL048(592)2862 TEL048(591)7191

想いをつなぐ、未来を形に。Next Action RESONA GROUP



# 埼玉りそな銀行





## チャリティ映画会『あん』を上映して

### 映画実行委員会のこと

私は特に映画通でも映画好きでもありません。そんな私がどうしてチャリティ映画会を主催する実行委員に入っているのか、自分でも不思議です。

映画会実行委員のメンバーのほとんどは電話を受けている相談員です。電話を受けつつ映画会の企画運営を行います。こちらの活動もボランティアです。ボランティア団体の本業(電話相談)ではない活動にボランティアで参加します。

なぜこのようなことまでするのでしょうか。実は、電話相談の活動は、やりがいはありますが、一方で自分の力の至らなさを感じるときも多いのです。喜びを分かちあうこともありますが、悲しい気持ちを通わせることもあります。平穏ではない話を聴くと私達の気持ちも平穏ではなくなります。

そういう時に気持ちの通じ合える仲間存在は、とても有難いものです。実行委員のメンバーと映画のバカ話をしながら、心を、気持ちを通わせることにより、お互いを癒すことが出来ると私は思います。これが、私が実行委員でいる一つの理由です。

### 上映日まで

今回の『あん』の上映で、「音声ガイドを付けてみませんか」と提案してくれたのは、上映をプロデュースしてくれる NPO法人〈埼玉映画ネットワーク〉でした。私も大賛成でしたが、会場のソニックシティでは今までそのような上映会はありません。

そこで、〈映画音声ガイド埼玉 Kiitos〉にお願いしました。視覚障がいのある方も映画鑑賞を楽しめるよう活動を行っているボランティア団体です。Kiitosさんとネットワークさんと打ち合わせを行い、ソニックシティに乗り込んで話をしたところ、やってみましょう、となりました。「良かった！お互い頑張りましょう」と皆で喜び合いました。その後問題が続々

と発覚し、Kiitosさんは大変ご苦労されます。しかしソニックシティの舞台担当の方にご協力頂き、当日は無事に音声ガイドを付けることが出来ました。

喜び合っていると、様々な話も出てきます。「主演の樹木希林さんや原作者のドリアン助川さんが来てくれるかもしれない」という意見も出ました。「では、私が依頼の手紙を書きます」となり、その手紙はネットワークさんから配給会社に送られ、そしてドリアン助川さんが来場してくれるようになりました。

### 何かが動き出して

ミニコミ誌等に映画会の広告が掲載されると、例年に比べ事務局への問い合わせや電話予約が多くなり、何かが動き出した、と感じました。午前午後2回の上映会は、ほぼ満席で、音声ガイドもドリアン助川さんのお話も大変好評でした。予想をはるかに超える来場者数で、入場の際、皆様に大変ご迷惑をおかけしましたこと、この場をお借りしてお詫びいたします。

先ほど「何かが動き出していることを感じた」と書きましたが、これは、相談員や実行委員を続ける大きな理由となります。

自分が動き出すと、周りの人も動いてくれるように感じました。音声ガイドや原作者の方をお呼びすること自体、他の人のアイデアです。私は、その橋渡しはしましたが、それは私が出来る唯一のことでした。しかし自分の出来ることをやっていると、周りの人が動き出すのです。それがもう少し外側の周りの人や物に影響し、動き出すと、それは止められない流れとなり、大きなモノが生まれます。

今回の映画会は、私にそのような貴重な体験を与えてくれました。これは『あん』という映画からも教えられた、私にとっての「生きる意味」なのかもしれません。(S.S)



熊 谷  
**八木橋**

〒360-8502  
熊谷市仲町74番地  
☎048(523)1111  
www.yagihashi.co.jp



「こだわり」  
素材にこだわり。  
製法にこだわり。  
鮮度にこだわり。  
さらなるおいしさと健康を求めました。真心こめて作ったお菓子をお届けします。

**三州製菓株式会社** お問い合わせ: 0120-634-634

— あゆみ —



- 2016年
- 4月9日 27期生開講式
  - 5月11日 2015年度法人・後援会会計監査
  - 25～27日 日本いのちの電話連盟事務局長会議 (岡山)
  - 31日 第60回理事会・第52回評議員会
  - 6月4日 相談員のための理論講座  
「子どもの貧困 ～現状と未来～」
  - 13日 第73回後援会理事会
  - 8月6日 こどもライン特別研修  
「今のこどもの現状について」
  - 20・22日 相談員のための夏の特別研修
  - 30日 第61回理事会・第53回評議員会



あなたのご支援を  
必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380  
加入者名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話  
ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。  
詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510  
口座名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話

ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

編集後記

埼玉にもいのちの電話を設置しようとの願いが実を結んで、25年を迎えています。人もお金も、場所も何も無いところからの出発でした。

手作りのボランティアによる活動は、様々な支援の輪を拡げています。これまでに関わられたお一人おひとりに感謝しつつ、これからの課題を見つめながら、初心を忘れず、疲れた心に寄り添う歩みを続けていきたいと願います。(H.T)

INFORMATION

♪ チャリティコンサート

長谷川 きよし

— 心震える時 —

ゲスト 大竹しのぶ



- 2016年10月8日(土)  
開場 15:00 開演 16:00
- 会場 大宮ソニックシティ  
大ホール
- 全席指定 S席4,000円  
A席3,000円

♪ 演奏会

二胡と笛子の奏でるクリスマス

- 2016年12月17日(土) 開場13:30 開演14:00
- 会場 ウェスタ川越 2F リハーサル室
- 定員 230名 (定員になり次第に締め切りとさせていただきます)
- 協力券 500円 (当日受付にてお支払い下さい)
- 要予約 予約開始10月3日(月)

\*演奏会終了後15:45頃より電話ボランティア募集説明会を行います

公開講演会

ドリアン助川

「それでも、生きる意味はある」



- 2017年1月9日(月・祝)  
開場 13:30 開演 13:45
- 会場 大宮ソニック 小ホール
- 入場料 無料 要予約 予約開始10月11日(火)

\*講演会終了後15:45頃より電話ボランティア募集説明会を行います

♪ チャリティ映画会&バザー

- 2017年3月3日(金) 14:30/18:30(2回上映)
- 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
- 上映映画 「黄金のアデーレ 名画の帰還」  
～名画に秘められた感動の実話～
- 協力券 1,000円

\*会場ロビーにてバザー開催(14:00～18:30)

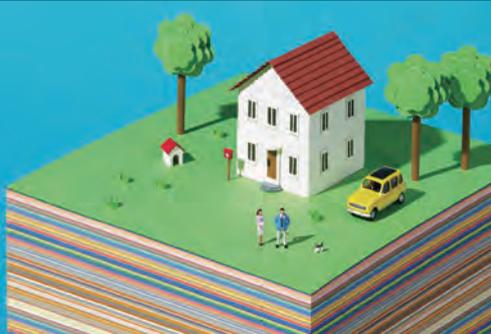
■ お申込み 埼玉いのちの電話事務局

☎ 048-645-4322 (月～土10:00～17:00)

地元にくわしい。

それすなわち、

地盤にもくわしい。



ポラス株式会社  
(建設業国土交通大臣許可(特-26)第14631号 ポラテック(株))

無料

地盤診断

キャンペーン実施中

2016.7.21[木] — 10.20[木]

住まい価値創造企業  
ポラスの注文住宅 POLUS  
ポラスグループ