

電話相談	男性	女性	不明	無言	合計	一日平均
	186 件	231 件	1件	107 件	525件	16.9件

エバーグリーン	コーヒーハウス	2020年3月より休止中
2020年3月より休止中		

1月のボランティア延べ人数は75名でした。

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、コーヒーハウス、エバーグリーンは、休止中です。

ご支援ありがとうございました



個人寄付 (敬称略、匿名希望者は英字、受領日順) 計38件※

武田 英敬、市川 隆男、阿部 みどり、K T、芳我 秀一、古田 貴士、伊藤 多恵子、K N、S M、寺田 眞由美、S B、今井 眞理、河原 キイ、藤井 忠幸、H F、M M、R O、M S、T H、H N、H T、M Y、K S、E H、S A、C L、M C、E Y、N S、M Y、A M、Y K、M F、S O、J K、K Y、野口 秀海、平川 みどり

団体寄付 (敬称略) 計25件※

日本キリスト教団 四街道教会、日本基督教団 牛久教会、日本基督教団 草加教会、日本キリスト教団 玉川教会、日本キリスト教団 千葉教会婦人会、日本キリスト教団 豊島岡教会、日本キリスト教団 西千葉教会、(有)フットフィール、(株)ESP 総研、日本基督教団 緑野教会、日本基督教団 天門教会、日本基督教団 千葉教会、宮古聖ヤコブ教会、日本キリスト教団 青戸教会、宗教法人日本基督教団 田園江田教会、綾瀬産婦人科、日本キリスト教団 中村町教会、日本基督教団 奥沢教会、日本基督教団 武蔵野教会、日本基督教団 神戸栄光教会、日本基督教団 ひばりが丘教会、Bytedance 株式会社 (TikTok Pte.Ltd)、戸部カトリック教会、宗教法人日本基督教団 仙台青葉荘教会、世田谷基督教会

※1月1日～31日に入金を確認できた方を掲載しております。

※複数回の寄付及び氏名非公開の個人・団体を含みます。

※銀行手続等の関係でご寄附の到着が遅れる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。



認定NPO 東京自殺防止センター 通信 第264号



特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ
東京自殺防止センター

SPC NEWSLETTER 2022年2月発行
創立1998年7月20日 発行者:美濃部 豊樹
〒169-0072 東京都新宿区大久保 3-10-1
TEL:03-3207-5040 Fax:03-3207-5098
郵便振替 00120-5-12089 東京自殺防止センター

霜柱を踏んで歩いた通学路を懐かしく思います。もうすこしで暖かくなるようですね。(MA)

「記憶の中の風景」

ディレクター 美濃部 豊樹

西ノ京にある小さな洋食屋さんに入ったら、お子様連れのグループが先客でいました。私が注文を終えてしばらくすると、その先客のテーブルに料理が運ばれてきました。それは白磁の丸皿に精緻に盛り付けられたお子様ランチ。満身の笑みを浮かべた子のもとに届いたお子様ランチは、山型のチキンライスがとても艶やかで、正統的な日本の旗も刺さっています。

それを見てお子様ランチの旗と周辺の景色がぼんやりと記憶の海の底から蘇ってきたのです。デパートの食堂。ざわめき。食器の触れ合う音。ビニールのテーブルクロス。ソース立て。日曜日の昼下がりの高揚感。誰に連れてきてもらったのかはなぜか記憶から欠落しています。

25歳で夭折した二階堂奥歯さんの『八本脚の蝶』にこんなくだりがあります。

二十年前にこの道を歩いたとき、いつかそう思ったことを思い出すだろうと思ったように、二十年後、私は今日そう思ったことを思い出すかもしれない。

いつかこの瞬間を思い出すと思った沢山の瞬間があったことを私は覚えている。

何年か前の自分からの置手紙のように景色を読むことを私は知っている。

(二階堂奥歯著 『八本脚の蝶』株式会社ポプラ社 280-281頁)

20年どころか半世紀も前の何気ない日常の一瞬がスクリーンショットのように保存されていて、瞬時に呼び戻されるのですから記憶とは不思議なものです。

幼少の私はお子様ランチの旗を「うれしい」という感情とセットで記憶に封じ込めたわけではありませんでした。旗を子供向けにわざわざしつらえた特別なアイテムと解釈したように思います。そして、特別扱いしてもらって申し訳けないという感情を紐づけて、いつか呼び出される日まで記憶の海に沈めたのでした。

電話相談の現場で私たちビフレンダー(相談員)はコーラー(相談者)の記憶の中にある景色や抽象化された心象風景と一緒に眺めるときがあります。時に自分の体験だけを重ね合わせてしまいがちですが、同じ景色を見ていても、そこに流れている気持ちはそれぞれの源流があるということに意識を向けていきたいと思えます。お子様ランチの旗だけでもきっと言葉を交わさなければわからないのですから。(京都にて)

リレーエッセイ「私の感じた季節」 オオバン

何も手につかないような日があり、そうした時はおおよそ、未着手のやらなければならないことが山積して、さてどうやって片づけようかとあれこれ思案しているうちに、エネルギーを奪われて脳のエンジンが止まる。または、日常生活で起きた事象に対して感情の動きがあり、それについて考えていたら半日ほどあつという間に過ぎてしまうようなこともよくある。そこに立ち止まっているだけでも洗濯機のように思いが巡るので、予定がなくとも「暇」だと感じたことがない。そんな私は、手考足思という言葉が好きで、考えが煮詰まった時には思い出すようにしている。言葉の意味を正確に理解していないかもしれないが、コントロールできるはずのない感情は一旦おいて置き、無理に整えようとせず、まずは手や足を動かすことを継続すれば、おのずと道は開けるといふ風に解釈している。

寒い時期のランニングが好きである。冷たい空気を肺いっぱい吸い込み、ひた走りをする、これまでに血の巡りが滞っていたかよくわかるし、身体が本来の力を取り戻していく感覚になる。中学生の頃、毎日十キロ以上走るような部活に所属していた。いまはほぼ運動とは無縁だが、たまに走ると故郷に帰ったような気持ちになる。走りながら吸う空気は、不思議と当時の味がする。吐いた息は真っ白だけれど、私の「あーでもない、こーでもない」も含まれていて、一緒に体内から放出されているのではないかと思う。考えが煮詰まったら走ればいい、寒さは苦手だけれど、それに気づくことができた冬がまだもう少し続けばいいと思った。

「LGBTQ の子どもの孤立を防ぐために大人ができること」に参加して めいちゃん

自分の周りに LGBTQ の人なんていないよと言ったら、認識不足だから感じないだけだよと返されてショックな思いをしたことがあり、話せる相手として認識されていない私がいまいました。

今回の講演会で、LGBTQ の理解への道に少しだけ足を踏み入れたと感じました。多様性の中には私たちも入っているというお話に、私たちが LGBTQ の人を受け入れるのではなく、そもそも最初から居るという前提で考えていくことなんだと、理解しました。受け容れるなんて上から目線の思い上がりで、自分とは異なる人たちとの思いがあったと気づきました。

小学校で放課後見守りスタッフとして活動してるなかで、子供たちから信頼される大人になっているだろうか？偏見のない心で接していただろうかと、自問自答しています。この思いをスタッフの仲間と共有して、活動に繋げていきたい思いを強くしています。一人ひとりが大切な存在であると改めて認識した時間でした。

2/11(金祝)第8回西原由記子記念講演会「LGBTQ の子どもの孤立を防ぐために大人ができること」を Web 開催しました。参加者 136 名。たくさんの質問が寄せられ予定時間を 20 分も超過する大盛況でした。皆様のご支援が必要です。下記からお申込みください。

遠藤まめた  一般社団法人にじーず代表

*LGBT ユースの居場所を全国に広げるために、にじーずを月額 1000 円からの寄付で支えてください

①クレジットカード寄付はこちらから <http://24zzz-lgbt.com/donation/>

② ゆうちょ口座 店名〇一八 店番 018 普通預金 9607682 「にじーず」

1月 外部研修（講師派遣）取材等の実績

<外部研修>

28日 令和3年度第2回おおた健康プラン推進会議

31日 大田区 GK 応用講座 12名

<取材>

E TV特集「ぼくは しんだ じぶんで しんだ 谷川俊太郎と死の絵本」

※お知らせ

○以前、当センター村が複数回の取材を受けた映画『MIRRORLIAR FILMS Season2』（志尊淳監督作品）が2月18日より公開されます。<https://films.mirrorliar.com/>

○3月の自殺対策強化月間に鑑み、3月1日(火)17:00~24:00、3月2日(水)~3月7日(月)までの通常相談時間内(20:00~深夜2:30)をフリーダイヤルに設定いたします。

フリーダイヤル **0120-58-9090** *通常の相談電話番号 03-5286-9090 でも相談を受け付けます。

○ ワークショップのご案内 「あなたにもできる自殺防止活動 in online」

— もしも身近な方に「死にたい」って言われたら —

3月19日(土) 13:30~16:30 zoom 開催 参加費 ¥1,000 (Peatixにて事前にお支払いください)

詳しくは弊センターWebをご参照ください。

* 創設者 西原由記子が手作りではじめたこの「通信」(SPC NEWSLETTER)ですが、下記よりご登録頂くことで、郵送ではなくテキスト版のメール配信に切り替えられるように致しました。

https://www.befrienders-jpn.org/cgi/acmailer2/tsushin_regform.html

1. QRコードまたは上記のURLから、メールアドレスと現在「通信」をお送りしている方のお名前(ご所属、団体名)、通信をお送りしているご住所を入力して「登録」ボタンを押すと、仮登録メールが届きます。
2. 届いた仮登録メールに記載されているURLをクリック(またはタップ)して頂くと登録完了です。もし仮登録メールが届かない時は、メールアドレスの綴りが正しいか、迷惑メール設定がされていないか(befrienders-jpn.orgからのメールを許可してください)ご確認頂き再度ご登録下さい。登録できない時はお手数ですが事務局までお問い合わせください。



*寄付という形で私たちの活動に参加しませんか？

私たちの活動はみなさまからのご寄付に支えられております。

お近くの郵便局から、窓口に設置してある『郵便振替 払込取扱票』または『郵便振替払込請求書兼受領証』に必要事項をご記入の上、郵便局の払込窓口にてお振込ください。

口座番号	00120-5-12089
加入者名	東京自殺防止センター
通信欄	当団体へのメッセージ等ございましたらご記入ください。