

この空の下で
生きていく

～世界でたった一人のあなたへ～

あきら まないで 生きて

学校で、職場で、家庭で、いろんな悩みに心が押しつぶされそうになったとき、ひとりぼっちで悩まずに誰かに相談してください。親身になって話を聞いてくれる人に出会うまで、あきらめないで。今日とはちがうあなたの明日を、あきらめないで。いのちより大切なものはないのです。どんなことがあっても、強く生きぬいていきませんか。

め

いく





「自分を受け入れる」

広島市立落合中学校 1年 山本 航平

「仕方ないか…」

今まで何度か、この言葉を口にしてきた。

僕は、見かけは体も大きく、とても健康そうに見えるけど、関節に負担をかけると痛みが出てしまい、運動に関してはたくさん制限がありました。

小学校の低学年までは、両足に装具をしていました。母は、僕が周りの友達から変な目で見られないように長ズボンやハイソックスで装具をカバーしてくれました。

小学校の入学式…。装具を付けているために、みんなと同じ上ばきを履くことが出来ないので、マジックテープの付いたごっついスニーカーを履いていました。すると、

「山本君は、運動靴を履いている。」

と、後ろの友達が大声で叫びました。制服も半ズボンだったので、みんなから足を見られました。そんな時は、仕方ないと割り切っていました。

でも、次の日に先生がきちんとみんなの



前で説明してくれたので、友達からは差別の目で見られることはありませんでした。

それでも、運動会や体育の時間などは肩身のせまい思いをしました。

バスケットボールのチーム決めがあり、僕のチームは運動神経の良い人ばかりでした。

僕は、運動は苦手だけど、バスケットボールをするのは好きだったので、みんなの足を引っばらないように頑張ろうと

思いました。

でも、実際試合になると僕の所にはボールが回ってきませんでした。

(山本は役に立たないから。)

と、思われているようで、悲しかったことを思い出します。運動ばかりは、好きでも出来ないと認めてくれないので、仕方ないとあきらめていました。

中学生になった今も、足が悪いのでみんなと同じようには出来ません。



授業を見学していた時に、見学していた他の人が出来ない人に対して、中傷する言葉を言っていました。僕は、それから自分も同じように笑われたりしないかと…周りの視線が気になるようになってしまいました。

でも、こんな自分の考えを変える出来事がありました。同じ病気の人が集まるサマーキャンプに初めて参加しました。

体育館でレクリエーションがあり、ソフトバレーの予定が変更になりました。代わりに行った競技は、「ペタンク」といって、

ボールを転がすだけの簡単なゲームでした。

内心、僕は、ルールを聞いてつまらないと思っていましたが、実際にやってみたら、チームでとても盛り上がりました。

ゲーム終了後、「ペタンク」について説明がありました。このゲームは、ボールを投げたり転がすだけなので、体に障害があってもどんな人でも出来て、楽しめるということが分かりました。

そして、一人の車イスの方の紹介がありました。Aさんは車イスのため、キャン



プに参加しても、レクリエーションはやったことがなく、今年初めて、レクリエーションに参加することが出来たそうです。うれしそうなAさんの笑顔がとても印象的でした。

また、僕はみんなと同じように出来ないと分かっている、毎年キャンプに参加して楽しむという姿勢にとっても感動しました。僕なら、見るだけで出来ないのなら、行かない方がいいと思ってしまうからです。

僕は、このキャンプを通じて、みんなが何をしたいかだけでなく、みんなが平等

であり、みんなで何が出来るかを考えることが大切だと学びました。そして、お互いがお互いを思いやる気持ちが大切なことも学んだのです。

普段の生活でも、できない人の目線に自分を置いて見ることによって、新しく気づく事がたくさんあると思う。僕は、足のことで仕方がない…と、あきらめてきた事があるけれど、これからは、これを個性として自分を受け入れたいです。体育や運動会も自分なりに出来ることをあきらめないうで頑張りたいです。



「言葉のふれあい」

社団法人 日本産業カウンセラー協会 中国支部 監事・専任カウンセラー 中江 廣一

カウンセリングルームの扉をたたき、ノックの音が聞こえました。「どうぞ、お入りください。」Aさんが、おどおどとして入ってこられました。「よく思い切られていらっしゃるでしたね。ここでのお話は外にはもらしませんから、なんなりとお話してください。」Aさんとの出会い、そしてカウンセリングの始まりです。

「どういうお話ですか。」「時々、死にたくなるんです。職場の屋上から飛び降りたり、すごいスピードで走っている車に飛び込んだら、どんなに楽になるんだろうなとよく思います。」職場が最近変わったこと、慣れない中でたまる仕事、深夜、休日なしに追われる毎日。早期覚醒、集中力の低下、自殺念慮などの症状がでてきました。「ご自分の大変さを誰かにお話しになられましたか。」「誰にも相談していません。一人でやるしかないんです。」「お一人で、全部背負い込まれて、お辛かったですね。」

Aさんのたまっていた気持ちが涙になって頬に伝わってきました。がんばって、自分に鞭打ってきた日々のお話をされました。重圧感、逃げ場のない苦しさ

私の中にも充満してきます。

「もう一人のAさんが苦しい、こらえてくれと訴えていますよ。ご自分に問いかけてみられたら。」「何か、泣いている自分がいます。」「泣かれているご自分に、ねぎらいのお言葉をかけてごらん下さい。」

その後も何回かAさんとのカウンセリングは続きました。病院の紹介、ご家族とのふれあい。友人、今までの生い立ち、仕事、上司・同僚とのコミュニケーション、考え方。初めのころの重たかった口から思うがままに話されます。そして3か月後、Aさんは生き活きとした自分を取り戻されて、職場へ復帰されました。

Aさんのご体験は、他人ごとではなく我々にも起こりうるやも知れません。お一人で、悶々とされている方はいらっしゃいませんか。そんな方を身近に感じられた方はいらっしゃいませんか。こんな時、自分を責めるのではなく、自分の悩み、苦しい気持ちを吐けるとどんなに楽になるでしょうか。周りの人からやさしいお言葉をかけていただいたら、どんなにうれしいでしょうか。自分を大切にすることは、他人をも大切にできること。あなたはいかがですか？

暴力に立ち向かう 子どもの力を引き出す。

すべての子どもに『安心・自信・自由』を

いじめや誘拐、虐待、性暴力など、子どもが被害者になる暴力が深刻化するなか、広島県内の多くの学校や地域で、CAP（キャップ）の講習会が開かれています。CAPとは、Child Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の略で、子どもたちが自分自身の力で、さまざまな暴力から身を守るための教育プログラムです。

1978（昭和53）年にアメリカのオハイオ州で起こった、小学校2年生へのレイプ事件をきっかけに誕生し、日本

でも1995（平成7）年にCAPスペシャリスト養成講座が開催されて以来、全国各地で実施されるようになりました。

CAP広島連絡会代表の下西さやさんは、「子どもたちはみんな、安心して生きる権利、自信を持って生きる権利、自由に生きる権利を持っています。あらゆる暴力は、その権利を奪う不当なもの。そのことをまず、子どもたち自身に伝えて、自分の力で暴力に立ち向かうことができるよう援助するのがCAPの役割です」。



子どもの解決能力を信頼して

CAPプログラムが一般的な防犯教育と違うのは、～してはいけないと行動を制限するのではなく、子どもが本来持っている解決能力を引き出すことを目的としていることです。未就学児から高校生までを対象に、それぞれの年齢と発達段階に応じたプログラムがあり、『安心・自信・自由』の三つの権利を守ることの大切さを、



ワークショップを通じて子どもたちと一緒に考えています。

小学生のワークショップでは、どうい状況が危ないのか、CAPのメンバーがその場面をロールプレイ(役割劇)で見せ、自分はどの行動すればよいのかを問いかけます。子どもたちは、NO [イヤという]、GO [離れる、逃げる]、TELL [誰かに相談したり、助けを求める]という選択肢があることを、ディスカッションとロールプレイへの参加によって、楽しみながら学んでいます。未就学児には、ジェスチャーや歌、人形劇を使う工夫も。「小さな子どもたちも、暴力の前に無力ではありません。身を守るために、自分にもできることがある!と自信を持って欲しいのです」。

信じてくれる人に、相談する勇気を



CAP広島連絡会では、大人を対象としたワークショップも開催しています。「大人として子どもにできることを一緒に考えるだけでなく、自分を振り返って、子どもの頃にこの話を聞きたかったという感想も多いですね。暴力の歴史を再生産しないために、一人でも多くの人にCAPを広げてい

きたいと思っています」。

下西さんは、大人の思い込みにも注意を促します。「性暴力の被害者は女の子だけだと思われがちですが、実は男の子の被害も多いのです。顔見知りの方が加害者である場合は、秘密を守る約束をさせられてしまうので表に出ないだけ。誰にも相談できずに、悩んでいる子どもがたくさんいるんです」。また、子どもたちには、一人で悩まずに、誰かの力を借りる勇気を持つことを伝えてきました。「自分の話を信じてくれる人、助けてくれそうな人に出会うまで、あきらめずに相談することも、自分の権利を守るために重要なことなのです」。



CAP広島連絡会 代表 下西 さや子さん

広島市在住。CAP広島連絡会代表。安田女子大学・広島経済大学・日本赤十字看護大学で非常勤講師を務めるかわら、少年院で子どもたちのケアにも当たっている。「家族問題」「人権問題」の講演・研修多数。NPO法人CAPセンターJAPAN理事。子どもと人権関係の著書には「非行とエンパワメント・アプローチ」(共著)がある。

心の叫びを受けとめる いのちの電話。

「一人で悩まずに、どんなことでも電話で相談してください」。そう呼びかけるのは、社会福祉法人『広島いのちの電話』の相談員の皆さん。現在、約140名のボランティア相談員が交替で、24時間いつでも電話相談に応じています。2006（平成18）年度の受信件数は13,912件。そのうち自殺を思いつめる相談内容は1割を占めています。

一本の電話は、いのちをつなぐ^{いちごいちえ}一期一会。『傾聴・共感・受容』を合い言葉に、訓練を受けた相談員が一人一人と真剣に向き合っています。「どうやったら死ねるん?」「なんで生きとらんといけんの?」。投げかけられる言葉を親身になって受けとめ、話をじっくり聞くことが相談員の役割。お説教やアドバイスをすることはありません。

相談員の中には、身内を自殺で亡くした人もいます。「死にたいという言葉が、本当は生きたいと聞こえるんです。だからこそ、救いを求めて電話をかけてくる人の心の重荷を、少しでも軽くしてあげたい」。ときには、おかげさまで元気になりました、とお礼の電話がかかることも。「心の内を誰かに話すことで、自殺を思いとどまってもらえるケースも多いのです。いのちの電話の存在を、一人でも多くの人に知ってもらいたい。そして、いつでも、どんな内容でもいいから電話をください」。相談員の皆さんは今日も、電話の向こうで待っています。

広島いのちの電話

082-221-4343

◎24時間・年中無休。相談は無料。

◎名前を告げる必要はありません。個人の秘密は厳守します。