



川崎いのちの電話

特集 夢に向かって一歩ずつ



武蔵溝ノ口駅付近の南武線 = 川崎市高津区

ひとりで悩まずに **電話相談**
044-733-4343



vol. **98**

2020. 3. 1

CONTENTS

特集

夢に向かって一歩ずつ

川崎市民文化大使
パラリンピックメダリスト **成田 真由美 さん**

ほっとひといき

猫とメダカと私

インフォメーション

「リサイクル募金 きしゃぼん」事業開始
チャリティー寄席 「柳家三三独演会」

(2020年3月7日開催)

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

毎月10日・24時間無料(午前8時～翌朝8時)

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/> (3回制)

<https://www.inochinodenwa-net.jp/> (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

夢に向かって一歩ずつ

川崎市民文化大使
パラリンピックメダリスト 成田 真由美さん

今年は、いよいよ東京オリンピック・パラリンピックの年です。

成田真由美さんは、競泳強化選手で東京パラリンピックに向けて挑戦中です。その他にも連日講演会や競技会で超多忙な生活をされています。これまでに、パラリンピック4回出場、20個のメダルを保持しています。アスリートとしての厳しさも含め、成田さんの生き方、パラリンピックへの思い、今後の人生について話を聞きました。

車椅子に乗っても、堂々と生きたい 障がい者である前に一人の人間として 生きていきたい

私は中途障害で、歩ける時があったので現実を受け入れるのに時間がかかりました。眼鏡をかけるのと、車椅子を使うのは同じだと思います。ただ車椅子は目立ちます。それならいっそのこと車椅子を派手にしよう。周りから隠すことが出来ないのなら、車椅子に乗って堂々と生きたい。障がい者という前に一人の人間として生きる権利があると思います。身体が元に戻らないと分かった時には、点滴は全部抜いてしまおうし点滴の瓶は割り放題、薬は全部ごみ箱に捨ててしまうような患者としては不良でした。入院中、アイドル歌手が飛び降り自殺したことを知りました。同時に自分と一緒に病氣と闘っていた小さな子どもたちが、難病で亡くなっていくのを目の当たりにしました。その時私は障害が残っても、死ぬ病氣ではないので、生きたくても生きることのできない子どもたちを目の前にして、命は大事にしなければいけないと思うようになりました。命の尊さを子どもたちに教えてもらったような気がしました。

それからスポーツに出会い、車の免許を取っているいろいろな所に行くようになり、もともと明るい性格だった私は、少しずつ自分らしさを取り戻していきました。

私は歩けた人生と歩けない人生の二つを味わっています。それはそれでおいしい人生だと思っています。

自分の辛さは、他人と比べることはできない

他人から見ればちっぽけな悩みでも、自分が苦しいと思えば苦しいので、他人とは比べることはできません。それより私は、苦しいこと悲しいことより絶対に生きていけば楽し

いこと、嬉しいことの方が多いと信じ決めつけています。そう思った方が、今苦しくても振り返った時に、自分の人生はマイナスばかりではなく、プラスになって返ってくると信じています。何度か手術を受け、その時は苦しくて泣いて暴言も吐いたけれど、後になってみれば、病院の先生に助けてもらい、車椅子になったことで、いろいろな人に出会えた人生になりました。たくさんの人との出会い、たくさんの人に支えてもらった人生です。自分の考えに「やる気スイッチ」を入れることが大切だと思います。「駄目だ」と思うのも「やるぞ」と思うのも自分の気持ち次第です。自分の気持ちを切り替えることが大事だと思います。

人はひとりではない

障がい者になって、苦しんでいる時にたくさんの人に助けてもらったので、感謝の気持ちがあります。本当にひとりじゃないと思います。ひとりで、ここまで生きてこられたわけではないのです。今乗っている車椅子を作ってくれた人がいて、飲んでる薬を開発してくれた人がいて、この洋服を作ってくれた人がいます。いろいろな人がいて、今ここに自分がいます。「命ってすごいな」って思います。たくさんの人に感謝しながら、いつもたどり着くのは両親のことです。両親がいたからこそ、私はこの世に生を受けられました。ですから両親には健康で長生きして欲しいと願っています。

苦しい時こそ笑顔でいなさい

出来ていたことが出来なくなるのは、ものすごく辛い。「辛い」なんて言葉では片付けられないくらい辛いです。そんな中で、人に感謝する気持ちを持ち、人とつながっていかれるのは、苦しい時こそ笑顔でいることなのだ

成田 真由美 (なりた まゆみ)

1970年、川崎に生まれる。体格もよく運動万能な幼少期を過ごす。中学1年の時、ひざの痛みを訴え、横断性脊髄炎を発症。下半身麻痺になり、それ以後20回以上入退院を繰り返し闘病、車椅子生活を送る。10年ほどの闘病生活後、23歳の時に水泳を始め、以後障がい者の水泳大会で飛躍的な記録を樹立。そんな折、交通事故に遭い、左手にも障害を負う。しかし、生来の負けん気で、現役に復帰。理解あるコーチと出会い、1996年、アトランタパラリンピックで、金メダル2、銀メダル2、銅メダル1を獲得。2000年シドニーパラリンピックで、世界新記録を連発。金メダル6、銀メダル1を獲得。2016年アテネパラリンピックで、金メダル7、銅メダル1を獲得。2008年北京パラリンピック後、入退院を繰り返し、2012年のロンドンパラリンピックは初めて見る側になる。2015年に練習を再開し東京パラリンピック出場を目指す。

2014年東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会理事。

と思います。私は足が動かなくなった分、心をふんだんに動かしていこうと思います。講演会やスイミングではうるさいと思われても言葉のシャワーをたくさん掛けたいと思っています。特に子どもに対しては、100%誠意をもって答えるようにしています。

障がい者という言葉もいらなくなるのが理想

人間は誰でも齢を重ねていくと障がい者になります。それは、早いか遅いかの問題です。身近な問題として多くの人に考えてもらいたいです。車椅子に乗る体験をしたり、アイマスクをして街を歩いてみたり、テレビの音を消して耳の聞こえない人の世界を感じてもらいたいです。今、小学4年生の総合学習の授業で、点字や手話の学習をしています。その時だけで終わりがちです。そうではなく障がい者がいるということ、ずっと考えていてもらいたいです。そういう意味で2020年の東京オリンピック・パラリンピックは、日本が変わるチャンスだし変えなければいけないと思います。

ただバリアフリーは進んでいると思います。身近なところでは小田急線は全駅バリアフリーになり、エレベーターが設置されました。南武線も津田山駅にエレベーターが設置されたことにより、川崎市全駅がバリアフリーになりました。しかしエレベーターがあっても狭かったり、エスカレーターがないためエレベーターを待つ人が多かったです。また電車によっては車椅子やベビーカーで乗れる車両がどこにあるのか分からないことがあります。出来れば車両を統一してほしいなど課題もあります。

私の通っている横浜サクラスイミングには付属の幼稚園があります。4月に新しい子どもたちが入ってきて、車椅子を見ると「これ

何?」「何なのそれ?」と始まりますが、半年もすると私に対しても子どもなりに理解してくれます。私が出よう



ようとすると当たり前のように扉を開けてくれ、それもどの向きだったら私にぶつからないか子どもなりに計算して開けてくれます。当たり前のように道具も持ってくれます。甥、姪も同じで、生まれた時から歩けない私を見ているから自然に接してくれます。私ができることは手助けしません。例えば坂道だと「筋トレする?それとも押す?」と聞いて必要な手助けだけをしてくれます。身近に障がい者に接していると「障がい者」という言葉はいらなくなります。そうなることが理想だと思います。

心のバリアフリーが大切

横浜サクラスイミングは、駐車場に段差が一段あって更衣室にも一段あってプールに入るのにも一段あります。でも一段なら自分で出来ます。もう25年通っていますが、この一段がスロープになっていないのが心のバリアフリーだと思っています。何でもかんでもスロープを付ければいいのかというわけではないと思います。私には一段あることがバリアフリーなのです。

私にとって心地良いのは、サクラスイミングのような所がベストなのです。自分で出来

るところは自分でやり、出来ないところだけ手伝ってもらいたいのです。だから障がい者のお手伝いをする時は、まずは「お手伝いしましょうか？」と声をかけてもらい、その人に何を手伝ってほしいか聞いて欲しいのです。何でもかんでも手伝うのではなく、出来ないことだけ手伝う。それはどんな障がい者でも同じなのではないかと思います。「手伝いましょうか？」の一言が大切だと思います。

ただ残念なのは障がい者用駐車スペースに、障がいのない人がちょっとだからとか、障がい者はそんなに使わないからと停めていることがあります。高速道路の障がい者用スペースに車を停めたら、センサーが働き『こちらは体の不自由の方々の駐車場です。一般の駐車はご遠慮ください』とアナウンスが流れます。モラルの問題だと思いますが、海外ではアナウンスされるまでもなく、当たり前なので悲しくなります。障がい者用駐車スペースは障がい者にとっては絶対必要なものなのです。

目の前に挑戦できるものがあれば挑戦し続けたい

今までパラリンピックで金メダル15個を含め20個のメダルを獲得しています。北京パラリンピックからルールが変わって、一つ障害の軽いクラスになりました。クイックターンや飛込のできる選手と一緒にメダル獲得は難しいです。でもあきらめる必要はありません。あきらめようと思えばすぐ終わってしまいます。あきらめるのは簡単なことです。でもあきらめなければ時にはマイナスであっても、毎日コツコツ泳ぎ続けていればプラスになると信じています。目の前に挑戦するのがあれば挑戦したいです。挑戦しないで、あの時やっておけば良かったという後悔だけは絶対にしたくありません。この3月に東京パラリンピックの代表を決める選考会があり、そこに挑戦できる立場にすることが幸せなことで、そこに挑戦することが目標です。

長く選手生活を続けていますが、体調面、食事面など常に気を付けていなければなりません。練習はきつく苦しいものです。楽な練習をしてもタイムは伸びません。許された限られた時間の中で、どこまで自分と向き合っていくか。練習メニューは日替わりで、「えーっ」と言うくらいきついメニューですが私は直ぐ「やる気スイッチ」が入ります。「絶対にやってやる」「コーチをぎゃふんと言わせ

てやる」意地の戦いです。練習が苦しくて、ゴーグルに涙が溜まることがあります。でも涙が出た時「あっ自分を越えたな」と思えるのです。自分を越えた時それが強さになると思います。明日はもっと強くなれると思えるので、毎日がその繰り返しです。出来ない日もありますが、出来たときの充実感。練習後ニコニコ顔でいることが出来るのです。メニューをもらって無理だと思えば無理。でも無理と思うか、やるとするかは自分の気持ちなので、絶対やってやると思っています。強くなるための練習なので、自ら選んだ道なのでやるしかありません。昨日は1時間20分の練習で3800m泳ぎました。休憩の1分以外ひたすら泳ぐ。そんな練習を連日しています。

栄養管理としては、日本身体障がい者水泳連盟が味の素さんのサポートを受けたので、そのアミノバイタルを飲んだり、食事の写真を撮って管理栄養士に送って、アドバイスをもらったりしています。一日30品目を目標に自分で作り頑張っています。

東京パラリンピックの後にやってみたいこと

パラリンピックが終わったら、競技生活はお休みしいろいろな所に行きたいです。もちろん水泳はずっと続けていきたいと思っています。60歳でマスターズに出場し、8位以内に入賞もしたいと思っています。

東日本大震災の被災地の陸前高田とは、今でも交流を続けています。練習を中二日空けるときつくなるので今は行けていませんが、そこに行って皆に会いたいです。リンゴの木のオーナーにもなっているので、その木の成長も見たいです。実際に足を運ぶことが大事だと思っています。日本各地を訪ねたり海外にも観光で行きたいと思っています。

文章を書くのも好きなので、書くことも考えています。でも、それもすべて東京パラリンピックを終えてからのことです。

「とりあえず、やってみる」。やらないうちからあきらめるのは嫌です。頑張ってみてダメなら仕方ありませんが、やる前からあきらめるのはもったいないです。これからもどんなことにも挑戦していきたいです。

夢に向かって一歩ずつ。



猫とメダカと私

17年前、ペットと住める家に引っ越し、子どもの居ない私達は、さっそく子猫を手に入れました。暫くして、庭にメダカがやって来ました。猫もメダカも、それはそれは可愛くて、二人だけの生活に、明るさと楽しさを我が家に持って来てくれました。そのうちに、猫は私、メダカは主人と役割が決まり、猫とメダカと私達の新しい生活がスタートしたのでした。

初めての子猫とメダカで、育て方が分からず、本を頼りに、一年が過ぎ、二年が過ぎ、いつの日か居る



のが当たり前になり、私達は家族となっていたのです。

何事もない日々が過ぎて行き、私も本格的に仕事を始め、ボランティアへの時間も出来、猫も大人になり、メダカ達は世代交代を何度も繰り返し、このまま時が過ぎて行くものと思っていました。あの日 3.11、突然もうこの世の終わりかと思ったあの時、庭のメダカ鉢の水が大きく揺れ溢れるのを、這いつくばって、猫を抱えて見ていました。メダカ達は生き延びました。

翌年、主人がバイクで事故！なんと入院は二年近く掛かりました。この日から、メダカ達は私が育てることに！全く主人任せだったので、ご飯はあげない日が多く、冬は全くほったらかし、水替えもやった事無し、氷が張った事もありました。それでも、春になると元気に姿を現し、5月には卵を産み、子メダカが産まれるのでした。

今では、子メダカは私の仕事となり、毎年何百匹もの子メダカが誕生し、お友達のところに旅立って、元気に泳いでいることでしょう。（ねこね）

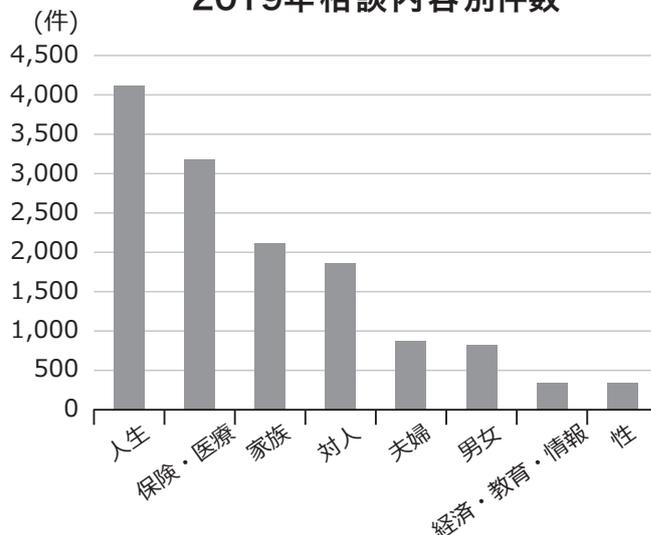
◎2019年の実相談電話件数は1万3656件

2019年（1～12月）の実相談電話件数は1万3656件で、18年に比べて164件増加。1日当たり37件。自殺傾向のある割合は8.9%（前年比0.9%増減）、男性8.5%、女性9.3%。昨年に引き続き10%を下回った。

内容別では、「人生」が4116件（全体の30%）で最も多く、「保健・医療」3183件（23%）、「家族」2116件（15%）、「対人」1863件（14%）、「夫婦」872件（6%）、「男女」820件（6%）、「経済・教育・情報」343件（3%）、「性」343件（3%）の順になっている。男女別では、男性43%、女性57%。

年代別では、40代と50代がともに25%で、この2つの世代で全体の半数を占め、以下、30代16%、60代15%、20代7%、70代以上3%、10代2%の順。世代不明が7%となっている。

2019年相談内容別件数



インフォメーション



「リサイクル募金 きしゃぼん」で川崎いのちの電話に寄付する事業開始

川崎いのちの電話への新しい寄付の方法として、読み終わった本やDVD・CD、切手・ハガキなどを「リサイクル募金 きしゃぼん」に引き渡し、その売却代金を川崎いのちの電話に寄付する事業を2月25日から始めました。詳しくは下記をご覧ください。

①「リサイクル募金 きしゃぼん」のホームページまたは電話・フリーダイヤルで「川崎いのちの電話に寄付したい」と伝える。事前に段ボールに本などを詰めておく。

＜問い合わせ先＞
ホームページ kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa
フリーダイヤル 0120-29-7000 (9:00～18:00)

＜寄付できるもの＞
本 (ISBN 書籍コード付、古すぎる本は不可)、DVD・CD・ゲーム、未使用の切手・ハガキ、貴金属類、カメラ、模型などのホビー

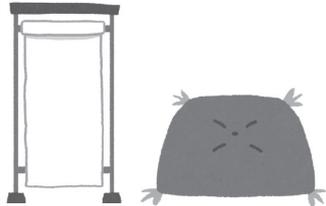
②宅配業者が伝票を持って自宅・事務所などに事前に箱詰めした品物を集荷にくる。着払いで配達料の負担はない。

③古本などを査定し、寄付者に査定金額を伝えるとともに、査定金額が川崎いのちの電話に振り込まれる。金額は寄付控除の対象となる。この古本募金の運営は嵯峨野(株)が2011年から開始し、東京工業大学や横浜国立大学、日本女子大学同窓会、コープともしびボランティア振興財団、朝日新聞厚生文化事業団など60大学・団体が利用しています。



チャリティー寄席 さんざ 柳家三三独演会 3月7日開催

[日時] 2020年3月7日(土) 開場 12:30、開演 13:30
[会場] エボクなかはら (川崎市総合福祉センター)
(JR 南武線「武蔵中原駅」下車、改札口を出て右へ徒歩1分)
[料金] 前売り 3,500円
当日 4,000円 (全席指定)
[出演者]
柳家三三
立川こはる
入船亭扇ぼう
(俗曲) 桂小すみ
(三味線) 森本規子



[前売りチケット購入方法]

- ①チケットぴあ
・電話申込 0570-02-9999 (Pコード: 497574)
・セブンイレブン、チケットぴあ店舗で直接購入 (Pコード: 497574)
・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申込み購入
・お問合せ チケットぴあインフォメーション 0570-02-9111 (自動音声対応) 24時間、(オペレーター対応) 10:00～18:00
- ②e+ (イープラス)
・ファミリーマート端末 (ファミポート) で直接購入
・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申込み購入
※チケットぴあ、イープラス及び指定コンビニで予約・購入する場合、発券手数料やシステム使用料等が必要となります。

[問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
TEL: 044-722-7121 (平日 10:00～17:00)

資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の温かいご支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

① 賛助会員 (年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

② 一般寄付 (金額、回数を定めません)

[振込先] ■郵便振替 00240-2-36798
社会福祉法人 川崎いのちの電話
[問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
TEL: 044-722-7121 (平日 10:00～17:00)

寄付感謝報告

2019年9月～
2019年12月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

[個人]

(9月) 高橋 勉 佐々木 陽子 小島 良子 (10月) 山田美和子 大石 幸生 近藤 芳朗 蝦名 義博 庄嶋 弘介	藤嶋とみ子 (11月) 関口 晴雄 中由 光徳 大川 幸男 井田 光政 篠田 喜久子 富田 美津子 吉田 伸一 長掛 栄一	松尾 信子 石橋 慶子 関合 眞次 河合 賢次 助川 公子 岡本 由利子 岡本 真知子 藤 大貴 藤 義文	藤 雅文 秦 ひろみ 山田 長満 小林 峯子 持田 喜久代 松島 太郎 鈴木 早苗 竹内 光代 (12月) 榎山 勝雄	小川 照子 奥 秀子 浅田 美子 鈴木 恵子 村田 紀子 島崎 祥子 木崎 光子 山田 美和子 斉藤 加奈子 松島 太郎	小島 良子 森 光子 林 茂 菅 沼雪 余 湖はれみ 吉澤 孝彦 村上 カズコ 笠原 光子 匿名 1名
---	--	---	--	---	---

[団体]

株ティーカー 株イーグル商事 株丸子荘	株太平商事 株アドバンスホーム 日本キリスト教団 溝ノ口教会	株日本ビューテック カトリック鷺沼教会 書道部	株多摩設計 日本キリスト改革派 東京恩寵教会 チャリティーコンサート募金箱
---------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	---

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

セレサ川崎農協 (25万円)	株三泉 (10万円)	オール川崎ライオンズクラブ (10万円)	企画部 (52万円)
ゾーン・チェアパーソン福本昌悦 (13万円)	株櫻井興業 (10万円)	センター製作部 (30万円)	
			合計 2,312,640円

編集後記

成田さんのインタビューの中で、「私には一段あることがバリアフリーなのです」という言葉が心に強く残りました。自分で出来ることは自分で、出来ないところを手伝ってもらおう。それは障がいの有無ではなく、人としてお互いを受け入れ、共生していくということ。大切なことは、心のバリアフリーであることを教わりました。オリンピック、パラリンピックを契機に、一段と世の中に心のバリアフリー広がっていくといいですね。(sonne)

眼が悪ければ眼鏡、耳が悪ければ補聴器、歩けなければ車椅子、当たり前なことなのに、車椅子だと特別視される世の中。生き辛いことも多かったと思うのに、過ぎたことは終わったことと前を見つめていく生き方。生きていけば良いことや楽しいことも沢山あると信じていると語る、子どものようなキラキラした瞳が印象的な成田さん。応援しています。(YY)