



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
<https://www.saitama-id.or.jp/>



相談電話

048-645-4343 (24時間365日)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

0120-783-556 (毎月10日午前8時から24時間)
(10日を除く毎日16時から21時)

ナビダイヤル

0570-783-556 (毎日10時～22時)



埼玉いのちの電話

検索

特集 依存症といのち

～第48回 日本自殺予防学会総会 いのちの電話シンポジウムより

春のさきたま緑道(鴻巣市～行田市)
Photo by T.Kasahara

この広報誌は、赤い羽根共同募金の
助成を受けて発行しています。



日本自殺予防学会総会 公開シンポジウム

特集 第48回いのちの電話シンポジウム 依存症といのち

2024年9月15日、埼玉会館で行われた第48回日本自殺予防学会総会において、埼玉いのちの電話と日本いのちの電話連盟の主催で公開シンポジウムを実施し、その企画・運営を担いました。シンポジウムの担当は2000年11月の第25回大会に続き2回目です。

今回のテーマは依存症患者の自殺のリスクは極めて高いことから、「依存症といのち」を取り上げました。シンポジストとして依存症治療の分野で著名な成瀬暢也氏、当事者の立場から俳優・小説家の高知東生氏、コーディネーターに精神科医・本法人理事である米沢宏氏をお招きしました。シンポジウムの第1部ではお二人の講演、第2部では会場からの質問を交え、依存症の実態や理解、回復に向け必要なこと等、興味深いお話が展開されました。

また当日は、手話通訳を配置しオンラインでライブ配信を行う等、多くの方にご参加いただけるよう工夫しました。現在もアーカイブ配信でご視聴いただけます。

シンポジウムアーカイブ配信▶
(YouTube)



シンポジスト紹介 *Symposiasts*



成瀬 暢也 氏

精神科医、埼玉県立精神医療センター副病院長
専門分野：薬物依存症・アルコール依存症、中毒性精神病の臨床

演題：依存症の生きづらさと回復について

主な著書：「ハームリダクションアプローチやめさせようとしない依存症治療の実践」

高知 東生 氏

俳優、小説家

演題：ピンチからの脱出法

主な著書：「生き直す 私は一人ではない」
「土竜 (もぐら)」



コーディネーター紹介 *Coordinator*



米沢 宏 氏

精神科医、臨床心理士、埼玉いのちの電話理事
ジャパンEAPシステムズ 産業ダイアログ研究所 所長

主な著書：「マジ会社に行きたくないんですけど」
「アルコール依存症の治療と回復」

プログラム 13:00 ~ 16:30



埼玉いのちの電話事務局長
内藤 武

開会の宣言

ごあいさつ



日本いのちの電話連盟理事長
堀井 茂男 氏



日本自殺予防学会理事長
張 賢徳 氏

シンポジウム



閉会あいさつ



埼玉いのちの電話理事長
川端 純夫

第1部講演

「依存症の生きづらさと回復について」を聴いて ～背景にあるものにも目を向ける～



成瀬 暢也 氏

依存症。私たちはその実態をどれくらい知っているでしょうか。漠然と、お酒や薬物のコントロールができない人、欲望に負ける自分に甘い人、意思の弱い人の問題だと思っていませんか。コントロール不全や意思の弱さは依存症という病気の症状であり、患者本来の姿ではありません。また、治療にはつらく厳しい断酒・断薬が欠かせないと想像していませんか。今は患者の尊厳を重んじる新しい取り組みも始まっています。

成瀬先生は依存症が誤解されがちで周囲から偏見を持たれやすく、必要な支援を受けるのが難しい現状を憂い、発病の背景にあるものに目を向ける大切さを強調します。依存する行為は当事者にとってどういう意味を持っているのでしょうか、また回復に向かってもらうために先生は患者とどのように向き合っているのでしょうか。

つらさに耐えて生きのびる～孤独な自己治療の末に

生きていれば誰でもさまざまなストレスに曝されます。耐性も人それぞれです。本来なら美德と考えられる真面目さや責任感の強さもその程度によってはストレスを過度に感じる原因になりえます。また、虐待やネグレクトを受けたり、問題を抱える家庭で育ったりした場合、対人関係や感情表現が難しくなり、自己肯定感を持ちにくく、生きづらさを感じる傾向も高くなります。小児期にこのような逆境を経験すると、成人期になって精神的疾病だけでなく身体的疾病も発症する確率が高いと聞き、生育歴が及ぼしかねない深刻な影響に衝撃を受けました。

ストレスが嵩じてイライラが募ったり、心がふさぎ込んだりすると、お酒のように自分を酔わせてくれるものや刺激的なものを摂取して現実逃避を試みたくなる場合があります。一時的には嫌なことを忘れて快感を得られますが、やがて素面であることが苦痛になり、自己コントロールを失っていきます。それでも使用を繰り返してしまう行為を先生は「孤独な自己治療」と呼んでいます。それをしなければつらすぎてとても生きてはいられなかったのだらうと受け止めて患者と向き合うのだそうです。薬物やお酒の摂取は快楽目的ではなく、つらさに耐えて生きのびるために必要な手段だったということ、そしてその手段を講じたがゆえに病気になったという八方ふさがりの状況を想像すると胸が締めつけられる思いがします。

メンタルヘルスの問題として捉える

これまで治療の原則とされてきたことの中には誤解や偏見もあるといいます。自助グループや回復支援施設ダルク(DARC: Drug Addiction Rehabilitation Center))は依存症をメンタルヘルスの問題と捉えて成果をあげています。提供されているのは「仲間がいて安心できる場所」です。そこで本音を吐き出せるようになれば、次第に心が癒されます。徐々に生きづらさの元になる「人間不信」を「信頼」へ、「自己否定」を「肯定」へ変えていければ、やがては刺激物に酔う必要もなくなるという粘り強

いアプローチです。周囲の偏見から守られ、尊厳を傷つけられない場所で信頼関係を築く体験を重ねれば、回復した人の今後の人生は今までよりもずっと生きやすくなるのではないのでしょうか。お酒や薬物から離れることが最終的な目標ですが、こうした総合的・全人的な取り組みに温かさを感じました。

ハームリダクションアプローチ

薬物やお酒を取り上げたり、お説教したり、懲らしめたりして力づくでやめさせようとする治療法に対して、当事者のダメージを少しでも減らそうとするハームリダクションという考え方も紹介されました。よく知られているのは、欧米でHIVの感染者を増やさないために注射を禁じるのではなく、自治体が清潔な注射器や清潔な場所を提供した例です。依存症でもダメージ軽減のために取り組まなければならないのは、断酒や断薬にウエイトを置きすぎず失敗を責めないこと、依存をやめたい、やめたくないという気持ちの間で揺れる患者の心を受け止めることだそうです。治療を受けようと相談に来た人に「よく来てくれましたね」とねぎらいの言葉をかけるエピソードが印象的でした。やめると無理強いせず、当事者の困っていることや望んでいることを読み取り、生きづらさの緩和を後押しする成瀬先生の外来は「ようこそ外来」とも呼ばれています。

相談員として受け止めたこと

患者さんに対する先生の温かいまなざしがお話のいたるところに感じられる講演でした。目に見えるものだけで判断せずその背景にあるものにも思いを巡らせること、心がケアされることの大切さをあらためて考えました。また、いけないことであっても「絶対にダメ」と厳しく追い詰めない、イソップの「北風と太陽」の太陽を思わせるハームリダクションのアプローチも新鮮でした。

「いのちの電話」には孤独を抱え、誰かとのつながりや対話を求めて連絡をくださる方も大勢いらっしゃると思います。私たちが、安心して本音を話せる居場所に、ほっとして心が温まる居場所に、「人間不信」や「自己否定」で凍りついた胸のうちの氷塊が少しずつでも融かされていく居場所になれば嬉しいです。

(広報委員 H.O.)

依存症の生きづらさと
回復について

「生き直す：ピンチからの脱出法」

高知 東生 氏



2016年6月24日、僕は覚醒剤と大麻所持により逮捕されました。素晴らしい女優さんと結婚しておしどり夫婦と言われ、それが何でこんなことになったんだ、って。でも僕自身誰にも言えない隠し事がたくさんありました。

エステサロンの経営問題で大きなストレスを抱え、ある女性と薬物を使う不適切な関係に陥り、秘密を共有してる人間こそ自分をわかってくれると勘違いしていた。このままだと全部終わると思ってても抜け出せなくなっていました。

執行猶予4年となり、店の退去や従業員の補償、離婚などで1年目はすぐに過ぎ、苦しかったのは2年目。引きこもって孤独の闇に沈み、誰かが助けてくれる希望にすがりながら、話を聞いてくれる人が現われて喜んだらマルチ商法・宗教勧誘・靈感商法そんなのばかり、知人にだまされて週刊誌の記事にされたりと人間不信に陥ってました。

3年目、僕に転機が訪れます。もう4年もたねえ。これ以上どう反省すりゃいいんだ？死んだほうがいいのか？「お袋も自殺だったよな。俺も人生そういうことで終わるのかな」と思っても、実行はできませんでした。生きたかった、ただ、どう生きていいかわからなかった。

デマを流されるならと、毎日X(旧Twitter)に「俺はこうやって生活してる」と書いてると、ギャンブル依存症問題を考える会の代表・田中紀子さんから「一緒に啓発活動してくれませんか？」とメッセージが届きました。

会うと開口一番、依存症家庭に育ち、夫婦ともに依存症であることなど、あからさまに話してくれました。**今までの人とはなにが違う！**7時間も話し込み、それから何度も会って胸の内を話せるようになると「**あなたのいま恥だと思っていることを、価値に変えてみませんか？**講演活動や啓発動画など生活の足しになれば。私たちは全力で応援します」って。希望の光と生活の再建が見えてきました。

元家族に迷惑がかかるんじゃないかと憂鬱ながら取材を受けているうちに不思議なことが起きてきました。「たかちゃん、言ってくれてありがとう」「応援してます」「勇気が出ました」「希望が持てました」「薬物の家族を助けて欲しい」「実はうちの息子が…」とか。日本中を敵に回したと思ってたのに、勇気を持ってありのままを話すことで、たくさんのはげましや、当事者家族からお礼の声が届くようになったのです。

一方、著名人の自助グループを立ち上げつつ「12ステッププログラム」に取り組みました。自分の病気をまず認め、過

去の過ちを正し、自分を苦しめる考え方の癖を発見して改善しながら、今度は他の人を助ける側に回るというものです。その中で、自分が抱えているひとつの問題に気づき始めていました。

僕には隠したい過去がありました。

物心ついた頃、僕はばあちゃんと長男の家族と住んでいて両親はいなかった。「箱に入って川に流れてるのを、死んだおじいちゃんが連れて帰ってきたの」本当にそれを信じてました。「出て行くか？」「捨てるぞ」という2つの言葉が怖かった。大人の顔色を見ながら、嫌われたら困る、いい子でいなきゃと毎日思ってた。小学校2年ぐらいから、家に「おばさん」という人が遊びに来るようになって、5年生の時、本当はあの人がお母さんで明日から2人で暮らすんだと言われて、僕はすごく嬉しかった。

夢のような生活だろうと思ったら、実は地獄でした。毎回酔っ払って帰ってくる、テーブルに金だけ置いて2、3日帰ってこない、夜中に帰ってきてタバコ買ってこいとか、僕は本当に嫌で脱走したこともありました。

ある夜、キャバレーの奥に連れて行かれるとお袋が男の人として「あんたのお父さんよ」って。「おいおい、今度は親父いたんか！」お袋は高知で有名なヤクザの親分の愛人だった。

もう逃げたくて中高全寮制の明德義塾の野球部に入りました。17歳の頃、激励会の手伝いにお袋がエプロン姿で来るようになると、憎しみ恨みをバネに頑張ってきたのに、嬉しさも生まれて、ああこれが親子の自然な会話なのかなって。

そんなある日、お袋が消灯前に「今日中に進路を決めてほしい」と言ってきました。「俺の人生決まってるんだろ。どうせ組を継ぐんだろ？」意外にもお袋はその世界だけはダメって。「大学行けて、ホントはお金苦しいんじゃないか？」って言うのと笑ってました。就職することで話がつき、車のドアを閉めようとしたら「丈二、私きれいかな？」「アホか。息子に対して何言うてんねん、気持ち悪い。もう俺行くぞ！」って。最後にふっと見た時、お袋は泣きながら笑って手を振ってました。**その1時間後、お袋は自殺をしました。**

役所に行って書類を見たら父親の名前が違う。実の父は別の県の親分だと聞いて僕はぶっ壊れました。周りの大人は

何一つ真実を教えてくれない。ふざけんなよって。親は勝手に子を産むけど、子は親を変えることできないんや。お袋もわけのわからんこと言うて急にいなくなる。信じてたばあちゃんまで嘘をつく。大人はもう信じない！

大切な人たちの誰にも愛されない。だから金を掴んで成りあがって人に愛されたい。絶対に弱音なんか吐くか、自分の恥を知られてたまるかって。愛されなかった過去を隠し続け、人を信じ人を愛することは怖かった。

そんなことをTwitterでつぶやいてたら、大反響がありました。特に自死遺児から寄せられた、寂しさ、見捨てられた感、自責の念。同じ感覚を抱いたまま苦しんでる人がこんなにもたくさんいたんだって驚きました。自分の使命がわかったと同時に、多くの共感に自分自身が癒されていきました。

お袋が死んだのは41歳。田中さんから生年月日を訊かれてもわからず「高知さんの話は憶測と『だろう』ばかり、お母さんの真実と自死の謎を追ってみませんか？」と言われて、僕は「もういいんだよ。勝手に産んどいて、母親という立場を忘れ、女を選んだんだ」と。でも田中さんは「そうかな？私はそういう風に思えない」と。

確にお袋の真実なんにも知らねえなと、地元の高知・徳島へあてもなく訪ねて歩くと、全くの偶然、神様の偉大な力のおかげでホステス時代の親友に会えて母への憎しみをぶつけました。すると「あんたのお母さんは、あんたしか見てなかったよ。『息子のために私は頑張るんだ。だから飲めない酒だって飲んでやる。私が凜としなかったら息子がどうやって生きていいかわかんなくなるでしょ』と。お母さんは一生懸命あなたの自慢をしながら過ごしてたよ」って。母の言葉を聞いて、人生で初めて味わう、なんとも言えないあったかさを感じました。

でも年月が経って再会した時、博打にすごくハマってて心配だったと。このひと言で全ての謎が解けました。お袋は博打で借金を抱えていて、それを保険金で清算したんだと思います。生命保険が失効する2日前の自死でした。「俺はお袋に

捨てられたんじゃないかって、必死で俺を守ろうとしてくれてたんだな。バカだなあお袋、それやり方まちがえてるだろうよ」って。

今の僕は、自分を守ろうと思っていた考え方の癖が、実は自分を苦しめていたとやっと認めることができました。男は男らしく、女は女らしく、女は男が守るもの、男は弱音は吐いちゃいけない。でもお袋も元家族もみな自立した女性で、僕は母の死を勝手に想像して幻影を作り上げていました。あの選択はあの時でベストだったんだよな、それはそれでいいじゃんって。

ここからは、自分と他人を傷つけるような生き方を少しずつ変えていこうって思ってます。破綻するほどストレスを溜め込まない。困った時は誰かに頼っていい。こんな当たり前のことにやっと気づけた還暦の男です。

「依存症は回復できる病気なんだ」と、エンタメを利用して正しく知ってもらうことで皆さんの役に立てれば。これから邁進していきます。ご清聴ありがとうございます。

僕が学んだ教訓

1「ピンチの時はまず自分が変わろう」

ピンチの時ほど相手に期待してしまいがちですが、まず自分がこれまでのやり方を変える勇気を持ちましょう。格好つけてないで助けを求めよう。

2「ホントの味方を見分ける目を持とう」

自分を本当に大事に思い、味方になってくれる人は誰か見分けましょう。応援してるよって言葉だけでは決して助かりません。行動に移してくれる人を大事にしましょう。

3「偉大な見えない力を信じましょう」

これが一体何になるんだと思っても、今できることに最善を尽くす。僕自身こうやって1日1日を感謝しながら生き直すってやっています。

共に生き共に育つ

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、顧客第一主義に徹します。
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。



埼玉で創業60年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合1085-15
048-824-1099(代表) <https://ncsnet.jp>



シンポジウム第2部より

第2部は米沢宏氏の司会により、会場から寄せられた質問にシンポジストお二人に答えていただく形で進行しました。質疑応答の抜粋と、多くの参加者や視聴者から寄せられた感想の一部を紹介します。

質問：本人に依存症の自覚がない場合、どう対処したらいいでしょうか。

成瀬氏：依存症かどうかということはどうでもいいことです。本人が何に困っているのかを正直に話せること、それこそが課題です。責めたり、否定したり、ほじるような聴き方をせず、まっさらな気持ちで受け止めれば、困っている話につながっていくので、それをどう対処していきましょうかと、進めれば良いと思います。

質問：ハームリダクションの考え方は依存症以外のケースにも有効ですか。

成瀬氏：問題行動の背景には、苦しさや生き辛さがあります。問題行動を敵視せず、どうすれば和らぐのかということに関わることがハームリダクションの考え方です。やめさせる支援ではなく、大きなダメージをいかに減らしていくか、関わり続けていく中で、自分自身で行っていくことを、応援していくというスタンスです。依存症以外でも同じようなことは言えると思います。

質問：依存症の方から信頼されるためにはどうしたらいいですか。

成瀬氏：誰も信用できなくなっている人が多いから、不信感向けられることは当たり前のことです。やめさせない。止めない。その人の困っていることを聴かせてもらうということを目標にします。何か違うと感じてもらえたら成功です。毎日やっていることは、患者さんと信頼関係を築くことだけです。信頼関係が築ければ、患者さんは自分の困っていることを話してくれますし、一緒に考えていくだけで元気になることもあります。安心して話してもらうことは、それだけで充分有効な治療です。ただし、時間がかかる人もいますでしょう。

質問：薬物からの回復プログラムに取り組まれていた方が、再使用したり、自死したりすることを、どのように考えたらいいですか。

高知氏：一番大切なことは、寄り添うこと、一人にしないことです。薬物をやめることが目標ではなく、自分らしく笑顔を取



り戻して生きることが重要なことです。僕は完治した人間ではなく、死ぬまで回復し続けなければならないと思っています。生き辛い人がいたら、何も言わなくてもそばにいていい、そして待ってあげましょう。

質問：回復プログラム中のメンバーが自死したら、他のメンバーはダメージをどう立て直したらいいですか。

高知氏：俺もお袋を思い出すといまだに心が痛く、涙も出るし後悔もある。でも同時に、産んでくれてありがとうという感謝の気持ちも生まれます。だから無理しないで素直に、辛いときには涙を流していいのではないですか。

質問：また薬物に手を出してしまうのではと考えると、怖くないですか。

高知氏：全く怖くないです。スリップしてしまう人もいますが、それも回復過程の一つです。僕の場合は自助グループと回復プログラムで救われて今があります。自分のゆがんだ考えにしっかり向き合えたから、今がすごく幸せで楽です。

最後に成瀬氏がシンポジウムの感想を以下のようにまとめられました。

「依存症は大変過酷で、支える家族も大変です。しかし、回復する方法があり、実際回復した人たちは、マイナスからプラスになり、笑顔と信頼で人とつながります。

現代社会は人とのつながりが希薄で、人間関係は煩わしいものと避けられるようになっていきます。そうすると、人は病み、苦しくなり、死にたい気持ちになりますが、依存症は医者が治すような病気ではありません。すぐそばに健康な人が関わることで回復につながります。皆さん一人ひとりがそのような気持ちで関わっていただけたら、日本は変わっていくと考えています。」

～シンポジウムの参加者の感想～

会場の参加者・視聴者からは、「高知さんの回復過程と内省のお話は胸を打たれました」「米沢先生、成瀬先生、高知さまの誠実で一生懸命な生き方に感動しました！」「あらためて待つことの大切さ 学びました」「信頼するという事はとても大切なことですが、それと同じぐらいむずかしいです」「高知さんの語りは重みがありすぎて、消化していくまでに時間がかかりそう」などの感想が寄せられました。

このシンポジウムを通して、参加者一人ひとりがそれぞれの立場から依存症への関りについて思いを新たにすることができました。



Photo by A.Takahashi

シンポジウムを終えて

米沢 宏 氏

このテーマにして本当に良かった

司会を担当した米沢宏です。一昨年に準備がスタートしてからいろいろと苦労はあったのですが、終わってしまうとどれもいい思い出ですね。準備にあたられた事務局のみなさまには本当にお世話になりました。改めて感謝申し上げます。成瀬先生と高知さんの講演はともに素晴らしく、シンポジウムの成功を確信しましたが、終了後に寄せられたアンケートもお二人への賞賛、感謝の言葉で埋め尽くされており、このシンポジウムを企画して本当に良かったと感じました。

7月に3日間寝込んだという高知さん

シンポジウムの動画でみなさんにどうしても観ていただきたい部分があります。3時間13分40秒あたりから最後までやり取りです。フロアから、「依存症の仲間の自死のダメージをどう治したらいいか」という質問に対し、お母様の自死をめぐるさまざまな思いをお話しになり、無理に気持ちを変えようとしていないで遠慮なく泣いていいんじゃないか、そうしないと次の気持ちが生まれてこないと思うとお答えになりました。そこで、お母様の自死にも触れた本を書かれた4年前と今とでは、気持ちがどのように変化しているものなのか、と尋ねると、7月に「ギャンブル依存症自死遺族会」に登壇されたときの話を出されました。自分としては気持ちを整理できていたつもりだったが、会場に着いて「自死」という言葉が看板に書かれているのを見たら、今まで味わったことがない感情が出てしまい何も話せなくなり、その日から3日間寝込んでしまったとのこと。そしてもう一回プログラム(12ステップのことです)をやろうと考え、「棚卸し」、そして「埋め合わせ」をしたのだそうです。



12ステップとは

依存症当事者や支援者以外は「棚卸し」「埋め合わせ」と聞いてもわからなかったと思います。依存症の回復プログラムとして広く使われている12ステップと呼ばれるものがあります。ステップ1で自分の力ではもうどうにもならなくなったことを受け入れ、回復のステップを歩み始めるのですが、ステップ4から7で「棚卸し」、つまり自分の問題を書き出し、それを改めていくことを誓います。そしてステップ8、9で「埋め合わせ」、つまり自分が傷つけた人に可能な限り「埋め合わせ」を行っていくのです。実はこのようにメンタルダウンした時こそ最も再発しやすく、こういう時にプログラムを思い出せるのが回復を歩み続けている証拠です。

「ピンチからの脱出法」とはこういうことだったか！

高知さんが思いついた「埋め合わせ」は、お母様の戒名、位牌を作り直すということでした。その言葉を聞いて心の中で「あっ！」と叫び、背筋がゾクゾクとしました。凄い。凄すぎる。これこそが高知さんが講演のタイトルにつけてくださった、「ピンチからの脱出法」だったのです。高知さんや成瀬先生の素晴らしい講演と、それに触発されたフロアのみなさんの思いが質問によって壇上に伝わりました。講師二人がそれを受け、自身の心に問いかけ、また言葉にするという形で対話が深まっていったからこそ生まれた宝物ではないかと思います。一期一会とはこういうことですね。いのちの電話という人の命、生命が交わる場所だからこそ起こったエピソードではないでしょうか。この“場”に参加してくださったすべてのみなさまに感謝申し上げます。

健康をスポーツでクリエイト

卓球場 教室

T T C 浦 和



地域発展のエネルギー

武州  ガス

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

武州でんき

武州ひかり



— あゆみ —



2025 年

- 1 月 11 日 36期生電話ボランティア募集説明会（浦和コミセン）
- 2 月 3 日 第99回後援会理事会
- 2 月 11 日 ハートフルコンサート（彩の国芸術劇場 音楽ホール）
- 3 月 3 日 第95回理事会
- 15 日 第30回チャリティ映画会（ソニックシティ 小ホール）
上映映画「夜明けのすべて」
- 19 日 第73回評議員会

編集後記



依存症からの回復について講演をした高知さんは自伝的な小説で
ご本人がモデルの竜二と祖母、友人など、関わりのあった人それ
ぞれの視点から彼とその周囲の世界を語ります。登場人物たちの
行動は時に愚かに見えるけれど、誰かを守ろうとしたり、義理を
果たそうとしたり、それぞれに理由があって温かく、順風満帆と
はいえない人生を懸命に生きる姿は愛おしい。「なんでいつも寂
しいんやろな」「大人になった僕は（中略）何も持っていなかった
小学生よりも、不自由で小さくて、足枷で身動きが取れなくなっ
て」など飾らない心の叫びが胸に迫ります。それでも大勢の人に
支えられて今の竜二がいると思える、切ないけれど心温まる『土
竜（もぐら）』。オススメの一冊です。（H.O）

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

インターネットから

インターネットからも寄付ができます。

埼玉いのちの電話のHP、または右の

QRコードから



埼玉いのちの電話 検索

<https://saitama-id.or.jp/>

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。



医療法人 社団 群羊会
<http://minamifukuin.org>

愛と献身の心あふれる診療 大切にしたいひとりのひとりを

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

ギュッと! FREE:D



HONDA

本田技研工業株式会社 埼玉製作所
TEL:048-577-2100

さいたま市浦和区高砂1丁目2番1号

エイペックスタワー浦和中央館202



株式会社 大和不動産

<https://www.home.co.jp/>

地域を元気に!

埼玉新聞社キャラクター
サイのぶん太くんと
たま子

県内のニュースは埼玉新聞におまかせ下さい。

埼玉新聞で購読のお申し込みは
購読申込センター

☎0120-633-888

電話受付時間

平日・土曜 午前9:00～午後6:00

情報提供はTEL048-795-9930へ



夜景の中へ、
帰る幸せ。



2025.3.20(木・祝)まで

ポラスの分譲住宅



住まい価値創造企業

POLUS
ポラスグループ

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2
TEL 048-989-9119