

ひとりで **悩まないで**

# 横浜いのちの電話

広報108号

2024.11.15



社会福祉法人 **横浜いのちの電話**

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 松橋 秀之 横浜いのちの電話広報委員会 (D.T/N.S/T.N/Y.O)

制作 KP+SD



## わたしのおひとりさま事情

昔は「ひとり」で行うのに気が引けたような行動が、

今ではひとりカラオケやひとり焼肉など

ポジティブに受け取られるようになってきました。

人と一緒になにかをしたり、つながりを持つことも大事なかもしれませんが、  
ひとりでいても楽しみがあるというのは悪いことではないと思います。

そこで、相談員はどんなソロ活動をしているか聞いてみました。

何かの参考になれば幸いです。



## 「ひとりで映画」

映画館へはいつもひとりです。以前は誰かと日時を決めて、食事付き、感想やら批評やらのお喋り付きでした。今は「時間がもったいない!」になりました。評価の高い新鮮なストーリーの映画を見つけたら、その日か翌日には決行です。サッと行き鑑賞後はサッと帰る!今のシネコンは本当に心地良い時を過ごせます。

その映画はなぜか横浜で上映されておらず、新宿まで出かけることになりました。横浜では私が知る範囲、ひとりで見に来るより二人連れが多いです。今回の新宿ピカデリーは見渡す限りおひとり様!映画の内容は警察のおとり捜査官の話で女性向きじゃないかなと思いましたが、4割女性でした。年齢層も広がったです。

私が子供の頃、歩ける範囲に映画館がいくつもあり、祖父によく連れて行ってもらいました。チャンバラとかチャップリンとか様々でした。今では信じられないことですが、三本立て、出入り自由、煙草の煙もうもうで、上映途中で故障中断しました。酔昆布とかアイスモナカなんかを売り歩く販売員もいました。家族連れやらカップルやらと観客は多様でした。上映中は煙草の煙がたなびいて、人の声も賑やかでした。

時代の流れは、人の行動を大きく変化させるものだと実感します。大げさに表現すれば「ムラ社会」から「個の社会」かな。映画がなぜ好き?と聞かれたら「他人の人生を短い時間で体験し味わえるから」と答えます。こんな安価に手軽にできる芸術的な娯楽はありません。映画の感動を誰かと分かち合わなくても私の心の奥底に沈殿していくと思います。(相談員 E.S)

## 「ひとり参加限定ツアー」

『おひとり参加限定の旅』という旅行ツアーがあります。家族や友人と一緒に参加することはできない、必ず自分ひとりだけで参加する旅のことです。

20年前には5%に満たなかった日本のひとり旅が今年20%を超えたのは、こうしたツアーが多く発売された背景が有るのかも知れません。

2018年の秋、友人と2人でイタリアに行こうと計画していましたが、同行者が2人増えて4人での旅行となりました。そのため、どうしても

4人の都合とツアーの出発日が合わず、バルト三国に行くことになりました。4人旅は賑やかでとても楽しかったですし、今では簡単に行くことの出来ない旧ソ連の美しい国々を満喫しましたが、ちょっと残念な思いがありました。

旅行を計画する時には、「いつ、どこに、誰と」行くかを考えるのが一般的ではないでしょうか。その中でも一番大切な『どこに行くのか』を『誰と』を優先するために変えてしまったことが心に残る悔いの原因でした。けれど、当時の私は、旅行は家族や友人と一緒に行くものだと思っていましたし、ましてやひとりで海外に行くなんて考えてもみませんでした。そんな時に旅行サイトで見つけたのが『おひとり参加』しかも『女性限定』のずっと行きたかったイタリア旅行のツアーでした。

20代~60代の女性10人が参加したひとり参加限定ツアーは、私をひとり旅行のとりこにしてしまう程、思い出深い幸せな旅となりました。経由地のミュンヘンの空港でひとり飲んだビールの味と、何とも言えない解放感は今も忘れません。

ツアーなので、観光や食事は参加メンバーと一緒に、ホテルの部屋に戻ればひとりでんびり休めるので、夜は早めに眠り、翌日は朝から元気いっぱい観光を楽しみました。

船酔いをした時には「これは効きますよー!」と皆さんがオススメの酔い止め薬を分けて下さり、イカスミのリゾートを白いブラウスに付けてしまった時には、お店のスタッフにお願いをして、シミを除去する洗剤入りおしぼりを貰って来てくれました。ひとり参加だけれどひとりぼっちではない海外ツアーには、その後もベトナムや台湾に行きました。けれど、2020年の春からは新型コロナウイルスの流行のため、全ての海外旅行は中止となってしまいました。ようやくコロナは5類に落ち着きましたが、円安もあり、昨年からは国内旅行のひとり参加旅を楽しんでいます。

行きたい時に行きたいところに行けることは、とても恵まれた幸せなことなのだと思います。足腰と錆びた頭を鍛えて、ツアーだけではなく、これからも自由に気ままなひとり旅に出掛けて行きたいです。(相談員 Y.K)

## 「私のおひとりさま事情」

「孤独のグルメ」という漫画を元にしたドラマがある。主人公は一人でふらりと食事処に立ち寄り、自分の食べたい物を何品か注文し、ただただ、食べることに専念するストーリーだ。ドラマの中で主人公は、終始上機嫌で、心の中で料理の感想を述べ続け、自身の味の好みに誠実に向き合い、とても幸せそうに充実した時間を過ごしているため、題名にある「孤独」の様は呈していない。私はドラマを見る度に、この主人公に大いに共感してしまう。

私自身、若い頃から一人で出掛けることが好きで、今も「ひとり旅」「ひとりモーニング」「ひとりカラオケ」等のおひとりさまを度々楽しんでいる。一人で行動することは、今の自分にとってのピッタリを探す貴重な時間だ。自分のペース

で心ゆくまで好みを追求し、少しの冒険や挑戦を試みながら、自分のピッタリに辿り着く行程はとても楽しく、その都度、新しい自分の発見がある。今まで探し当てた数々のピッタリ、例えば味、音楽、風景、絵画等は、そこに辿り着くまでの経験と共に素敵な思い出となって、心の充実をもたらしてくれている。

今の私は家族や友人、職場の仲間たちの理解や協力のもと、社会から孤立する事なく、公私のバランスを取りながら日常生活を送っている。しかし、これから先、年を重ねると、今ほど体力を駆使出来なくなる。又、望まなくても一人でいる時間が増えると思うが、その時々合った方法で、おひとりさまを楽しみ、心の充実を図るため「自分のピッタリ」を見つけていければと思う。  
(相談員 Y.O)

## 「ソロ登山」

山に登るには、地図や天気図の読み方、登山用具の使い方、岩の登り方など、色々な知識や技術が必要であり、何も知らない素人が山に登るのは危険なため、まずはどこかの登山部に所属するか、登山歴のある方と一緒に登るのが一般的であった。しかし、最近はネットや山のアプリや YouTube を頼りに登っている、単独行の登山者が多くなった。アプリを入れておけばルートの間違いを指摘までしてくれる。また山道具も昔とは比較できないほど改善され、ソロ登山でもあまり心配がなくなったせいかもしれない。最近は6割がソロ登山とか。年代も多岐にわたる。

ソロ登山の魅力は何と言っても、自分が行きたい山に、行きたい時に行けること。登り方も速度も休憩のタイミングも他の人と合わせる必要がないのも楽しさだろう。自分で綿密な登山計画を立て、実行し、無事下山した時の達成感はソロ登山ならではのものがある。しかし、一方、ソロ登山では事故や遭難が起きた時の対応が心配されるのを忘れてはならない。

## 「ひとりゴルフ」

ひとりゴルフと言っても、1人でゴルフプレーをする訳ではありません。知らない人3人とプレーするのがひとりゴルフです。ゴルフは通常一組3-4人でプレーします。仲間とスケジュールを調整し予約するのが一般的です。しかし、誰かの都合が悪くなったり、天気予報が良くない時はキャンセルすることもあります。

最近は、自分の都合に合わせて一人で予約が可能なゴルフ場があります。今年、それを経験したらとても楽しくプレー出来ました。最初は知らない人同士で緊張しましたが、数ホールプレーすると打ち解けて会話もします。中には自分のゴルフに集中して、もくもくとプレーする人もいます。自分に合ったひとりゴルフ。時代の変化を感じます。

## ソロ活動アラカルト♪

### 「ソロキャンプ」

かつてキャンプは仲間や家族といったグループで楽しむのが一般的だった。皆でワイワイ言いながらテントを張って、食事の準備をし、暗くなると時にはキャンプファイヤーをし、歌ったり、飲んだり、語り合ったりして夜を楽しみ、その後テントの中で各々の寝袋に入って眠ったものだった。

しかし、2015年ごろから人気漫画で一人キャンプが紹介されたのをきっかけに、同行者に気兼ねすることなく楽しめる気軽さがうけ、ソロキャンプが広まった。コロナ禍で、ソーシャルディスタンスを守りつつ楽しめるのでソロキャンプの流行に加速がかかり、日本では「ソロキャンプ」が2020年の流行語大賞にまで選ばれた。またキャンプ用品も一人用テントだけではなく、調理器具や焚火台など次々と一人用の道具が発売されて便利にもなり、ソロキャンプを楽しむ人が増々増えている。



# Information インフォメーション



## 2025年度 電話相談員ボランティア募集

### あなたも相談員になりませんか

いのちの電話は、孤独の中にあって精神的に救いと励ましを求めている一人ひとりと電話で対話することを目的としたボランティア団体です。横浜いのちの電話は1980年9月1日に開局し、社会福祉法人の認可をとり、自殺予防の一環として現在約170名の電話相談員が年中無休で24時間休まず活動を続けています。このような電話相談活動を継続していくためには、多くの相談員の方がが必要です。社会的ニーズに対応するためにも、多くの方のご応募をお待ちしています。

**応募資格：**（以下のすべてを満たすこと）

1. 23歳以上（2025年3月31日現在）
2. 横浜いのちの電話の活動と基本理念に賛同し、積極的に参加できる人
3. 1年間の養成コースに参加できる人（週1回2時間及び宿泊研修2回）
4. 電話相談員ボランティアとして無料奉仕できる人（交通費も自己負担）
5. 24時間年中無休の電話相談において、原則として月2回の担当ができる人（年数回の深夜担当を含む）
6. 相談員認定後、相談員活動が引き続きできる人

### 応募書類：

1. いのちの電話相談員ボランティア申込書 所定用紙（写真添付3×4cm）\*写真ウラに名前を記入  
\*申込書は、ホームページからダウンロードもしくは下記事務局までご請求願います。
2. 応募の動機 400字詰め原稿用紙×2枚（自筆に限る）
3. 生き立ちについてのレポート 400字詰め原稿用紙×8枚（約3200字）\*パソコン可  
\*生き立ちは、履歴書のような項目の羅列ではなく、自分の人格形成に影響を及ぼした主な出来事、自己形成の歴史を書いてください。

**受付期間：** 2024年11月20日（水）～2025年2月10日（月）（当日消印有効）

**募集人数：** 40名

**研修期間：** 2024年4月～2025年3月（原則全課程出席のこと）  
講義・グループ体験学習・電話インターン研修

**研修受講料：** 前期Ⅰ 20,000円（宿泊研修の費用は含まれていません）  
前期Ⅱ 15,000円  
後期 20,000円（宿泊研修の費用は含まれていません）  
各期ごとに納入していただけます。

**申込手数料：** 応募書類提出時に2,000円を納入していただけます。

**応募方法：** 110円切手を同封の上、「募集要項」をご請求ください。  
ホームページでも入手できます。<https://www.yind.jp/>

〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号

社会福祉法人 横浜いのちの電話 問合せ先 / 事務局 045-333-6163

社会福祉法人 横浜いのちの電話

## 春の映画会

### 明日を綴る写真館

誰もが抱えている人生の想い残し。  
私たちに出来ることは、まだある。



原作 あるた 梨沙  
脚本 中井 由梨子  
監督 秋山 純  
キャスト 平泉 成  
佐野 晶哉 (Aえ!group)  
市毛 良枝 ほか

●日時 2025年3月5日（水）

●会場 戸塚区民文化センター

さくらプラザホール

JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車  
戸塚区総合庁舎内4階

1回目 開映 11:00（開場 10:30）

2回目 開映 14:30（開場 14:00）

3回目 開映 18:30（開場 18:00）

前売券 1,100円 当日券 1,300円

全席自由 発売開始 2024年12月16日（月）

●お問い合わせ

社会福祉法人 横浜いのちの電話事務局

TEL. 045-333-6163

FAX. 045-332-5683

## 毎月10日はフリーダイヤル

なやみ ころろ  
0120-783-556

毎月10日 8:00～翌日8:00

24時間・無料です

あなたがつらいとき、近くにいます。  
ひとりで悩まないで、ころろの苦しみを  
お話ください。

自殺予防 いのちの電話です

## 神奈川県共同募金会からの配分金



本広報紙は、共同募金配分金  
により制作しました。



ひとりぼっちで  
悩まずに…

だれかと話したいとき ころろ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343（24時間体制）

## 外国語 電話相談

●ポルトガル語  
0120-66-2488 045-336-2488

●スペイン語  
0120-66-2477 045-336-2477

相談時間 水 10時～21時

金 19時～21時

土 12時～21時

## 編集後記

以前は仲間や家族等と一緒にやっていたことを、一人でやらざるをえないというよりも、一人でやるほうが楽しくなり、ソロ○○、と言われブームにさえなっています。特にコロナ禍はソロ活動に拍車をかけました。しかし、ソロ○○にはかつてのような孤立感とか致し方なさ、淋しさのようなものは全く感じられず、むしろソロ活動を積極的に自分の生活の中に取り込んでいるように感じます。一方、孤独を訴える電話相談は相変わらず多く、「おひとりさま」の捉え方、感じ方の違いを考えてしまいます。 N.S