

社会福祉法人



埼玉いのちの電話

ひとりぼっちで悩まずに……048-645-4343 **こどもライン048-640-6400**

発行人：小川 瑞穂 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
<http://www.sainet.or.jp/~sai-id>



葉祥明 作 —絵本作家・画家・詩人—

名前を知らない方も、絵をみればきっと
”この絵、どこかで見たことがある” と思い出されるでしょう。
葉祥明さんの作品には、安らぎとあたたかさに満ちた時間が流れています。
優しい気持ちが心いっぱい広がります。

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、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。
現在 24 時間、365 日休まず相談を受けていますが、相談員の養成、研修、電話センターの維持管理、
広報活動費など、運営には多額の経費が必要です。
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
：埼玉りそな銀行大宮支店（普通）4315510
（福）埼玉いのちの電話
事務局：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 TEL 048-645-4322

一人ひとりの生きる力を信じて その1

最近の若者たち

悩みや相談の傾向

埼玉いのちの電話では、かけ手の悩みを肯定的に受け止め、心に寄り添って聴けるよう、相談員を対象にさまざまな研修を行っています。今回は、立教大学教授・臨床心理士の逸見敏郎氏による理論講座(2012/6/18)で学んだ最近の若者たちの心理的特徴について紹介します。

いま定年を迎えている世代の人たちの場合、青年期の終わりは23, 4歳ぐらいでした。現代では、青年期は長期化してきて30代前半ぐらいまでといわれています。



逸見 敏郎

青年期とは

自分はこれで生きていく、これで勝負していくんだというものを固めていくのが青年期の心理社会的テーマです。青年期は成人への移行期で、身体的成熟と思考の発達の中で悩むのが当たり前の時期です。大人への憧れと反発、答えのないことを悩む、何かを「一所懸命」にすることで、アイデンティティは確立されます。

アイデンティティというのは、不可視な構成概念ですが、これが達成したということを知るのは、西洋人なら職業、宗教、政治観であり、日本人では職業や価値観でしょう。

ところが、近年は社会状況の急速な変化の中で、雇用状況や形態が変わってきて、職業をもって自分を社会の中に位置づけることが難しくなってきました。また、学校から社会への移行が困難になってしまったという一面があります。

最近の若者たちの「悩み方」

若者たちが抱える問題の中核の部分は、あまり昔と変わらない、しかし「悩み方」が変わってきています。

カウンセリングの現場では、多くの学生が、「どうしたらいい?」「何をしてくれる?」「何とかしてちょうだい」と言います。じっくり自分で悩むというよりも、特効薬をぽんと与えてもらい、すぐに楽になりたい。自分で試みずらに解答を求めるといふ「丸投げ的な依存」です。

自分で悩む経験、考える経験が希薄になってきています。無駄をせず、他者を自分のために利用する。最小の努力で最大の効果・利益を求めていく、これが今の若い世代の人たちの行動パターンの特徴のひとつだと思います。

体験から人生が広がる

青年期には「役割実験」をすることが大切です。アルバイトやサークル活動など、さまざまな体験を通して、自分に向く・向かないを見つけ、選択と断念を繰り返していきます。

大学と自宅の間を行き来するだけでは「偶然と出会う機会」が少なく、体験を通しての気づきの機会がありません。何かに出会い、おもしろいと思ったことがあったらそれを追究してみる、そこから人生が広がっていくのです。



自分で考える、試みるという体験が少なくなってきたのには大人の側の責任もあり、そのひとつとして挙げられるのが、子どもに失敗させないよう配慮しすぎているということです。子どもが辛い思いをしないように、怪我しないように、親も学校の先生も安全配慮を第一に考えてしまう。そうすると、失敗する経験を持たないまま成長してきってしまうわけです。

大人への反発や、「自立と依存」の葛藤で悩み苦闘することのないまま青年になってしまった若者が多くなっています。

“いい子”志向の若者たち

受験を経験してこなかった大学生が増えていきます。勉強も部活も頑張っていると家族や先生がほめてくれる。周りから評価されて高校、大学と推薦入学の道が拓ける。

つまり、努力しても失敗することもあるという経験をすることがなく、初めての選抜が就職活動という青年が増えてきています。そこで内定が取れないと、自分が希望した会社とはマッチングが悪かったというだけではなくて、人格を否定されたと捉えて将来を悲観してしまう。

いい子でいたい、失敗することはいけないことなんだという思いが自分の中にできているわけです。

また、人間関係においては、場面に応じて器用に「キャラを立てて他者とつきあう」のが、若者たちにとって当たり前になっています。「空気が読めない」と言われないように気を遣い、相手に合わせた自分を演出している。そこにはいい子像は維持できるけれど、本当の自分が何だか分からなくなるという一面もあります。

相談に「応える」? 「答える」?

「応答」というのは、両方とも「こたえる」と読めます。「応える」は「response」で、「答える」は「answer」です。

青年期の特徴として、自分の中である程度答えは分かっているけど、そこを言われるとカチンと来る。「answer」を与えられると反発するところがあるので、「response」に徹していくことが重要です。

これらを踏まえ現代社会の中で、若者たちが先の見通しが見えず、苛立ちを感じている点に、共感的に対応することが求められるでしょう。

一人きりで苦しまないで

政府が公表した平成24年版「自殺対策白書」によると、平成23年の10～20代の若者の自殺は前年比101人増の1029人で、調査を開始した昭和53年以来初めて千人を突破しました。内閣府は「雇用情勢の悪化」を一因に挙げています。

無駄をせず効率的に行動しようとする傾向が見られる一方で、人間関係や就職活動につまずき、孤立して苦しんでいる若者がいます。



一人ひとりが自分なりの生き方を見つけられるように、若者の社会参加を支援する取り組みがあります。その一つ「青少年健康センター」を次頁に紹介します。

新しいクオリティへ、新しいスピードで。



埼玉りそな銀行

RESONA

<http://www.resona-gr.co.jp/saitamaresona/>



埼玉県のマスコット「コバトン」

一人ひとりの生きる力を信じて その2

若者の自立サポート

電話相談から社会参加まで

1985年に発足した青少年健康センターは、ひきこもりなどの悩みを抱える若者の生き方に電話相談で寄り添うことから始めて、ひとりの人として面接や居場所づくりなど多面的に支援して、社会参加できるよう取り組んでいます。

その熱い想いを日本自殺予防学会理事長、元東京いのちの電話常務理事であり、青少年健康センター会長の斎藤友紀雄氏から伺いました。



斎藤友紀雄

多面的な支援とは

相談してくる人の多くは今までに病院やカウンセラーの治療を受けています。ここでは電話相談から面接相談、デイケア、社会参加支援、訪問活動や講座・セミナーなど、病院やカウンセラーとも連携して、自立に必要ないろいろな支援を行っています。また、電話相談から面接相談につなげる若い人の自殺予防の「クリニック絆」も始めました。

相談にくる人の悩みはいろいろ

- *ひきこもりから抜け出せない、気力がでない
- *親として本人をそっとしておくしかないのか
- *人の眼が気になる、何か言われているような
- *病院にはかかっている、薬も飲んでるが
- *朝起きられない、眠れない
- *不安になったり、死にたくなったりする
- *会社に行けなくなってしまった
- *家族とも話さない、友だちもいない

相談は本人から 親・家族から

不登校・無気力・ひきこもり等に悩む40代位までの方が相談に来ます。また、20代からひきこもっている子どもの将来を心配して親御さんが相談に来ています。青少年の問題を専門とする精神科医・カウンセラー・臨床心理士・教育関係者が、多面的に支援して治療・相談・指導にあたり、電話相談から家族相談会、各種講座の開催など多方面で支えています。

まず！無料相談電話に 若者メンタルヘルプライン

【TEL 03-3947-0760】

若者メンタルヘルプラインは最初の相談電話です。ひきこもりなどで外出できない方や保護者の方が匿名でかけられます。原則1回、無料相談電話です。話すことが苦手な方でも、専門家がゆっくり話を聞くことで心の安定を図り、必要な情報が得られます。



Porte
使って！乗って！見て！楽しい！

埼玉県トヨタペット
お客様相談室 (定休日/毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日))
お車のことならなんでもお気軽に ☎ **0120-319231**

医療法人 社団 群羊会

<http://www2n.biglobe.ne.jp/~fukuin>

耳鼻咽喉科 **福音診療所**
〒364-0023 埼玉県北本市下石戸下1549-51
TEL 048-592-2862
FAX 048-593-5067

内科・小児科 **南福音診療所**
〒364-0021 埼玉県北本市北本宿161-4
TEL 048-591-7191
FAX 048-591-9668

愛と献身 ふれあい 診療

電話で、面接で、訪問で相談

✿ **電話相談** … 本人はもちろん、子どものことで悩んでこられた保護者の方にとって、若者（子ども）の心の問題や生活の問題を電話で話すこと、相談することが子どもの変化への第一歩です。すでに相談機関や医療機関に相談されている方も多く相談されています。

✿ **面接相談** … 精神科医や相談員による電話相談から、相談員と実際にあって、悩みを抱える本人や親としての対応など時間をかけて話を聞きます。今までの生活を振り返り、これからの生き方と接し方、必要な情報が得られます。

✿ **相談的家庭教師** … 学校への復帰を目指して、あるいは新しい学校や大検の受検を目指して自分で勉強を始めたけれども、どのように勉強していけば良いのかわからない方などに、専門家による研修を受けた家庭教師スタッフを紹介・派遣しています。

✿ **訪問相談活動** … ひきこもりなどで悩む方は、長い間、人との関わりもなく、状況を改善できていません。そういう方の自宅などを訪問し、コミュニケーションを図りつつ、生活圏や対人関係を拡大するためのきっかけ作りを行います。

実践的「ひきこもり対策」講座

～講師 齋藤 環～



毎月1回、精神科医の齋藤環氏を講師とした「理論編」と「家族会」の講座を開催しています。両親・親子での参加が「変化」に向けての効果が大きいようです。講師に相談したり、親同士話し合ったりすることを通して、状況の改善と家族間の相互交流を図ります。「社会的ひきこもり」状態の方の多くは、家族をも避ける傾向にあるため、親はコミュニケーションが取れずに途方に暮れることがあります。この講座では、親が「ひきこもる心」を理解し、不安や迷いが軽減されるよう図っています。

同じ悩みを抱えるご家族同士の連携と情報交換を通して、孤立しがちな家族を援助しています。互いの悩みや体験を安心して語り合えるため、有益な情報を共有でき、気持ちが楽になれるほか、仲間作りの場にもなっています。

診断と治療 『北の丸クリニック』

「青少年健康センター」に入所するに際して「北の丸クリニック」で受診していただくこともあります。ひきこもり対人恐怖症や眠れないなどの心身の不調、更に友人関係や家族関係などに悩む青少年及びその家族のため、専門の精神科医・カウンセラーが治療・相談・助言・指導にあたります。

診療時間 午前10時～午後6時 月～土
完全予約制 TEL03-3234-1354



電話と面接で自殺予防 『クリニック絆』

創立者で精神病理学者の故稲村博氏の著書『心の絆療法』をもとに始めた『クリニック絆』は「死にたい、死ぬしかない」と悩む若い人に電話相談だけでなく、直接、面接して気持ちを聴き、根気よく一緒に考えて相談できる場です。

通常相談電話 TEL03-5319-1760

午後1時～6時 月～金(土・日・祝日は休み)
精神科医による電話・面接相談(土曜午後)
(予約は月～金に上記電話で受け付けます)

若い人たちの「居場所」 ～社会参加 自立への第一歩～

✿ 茗荷谷クラブ

学校や職場へ行くことに困難を感じている若い人たちのための「居場所」です。人間関係に不安がある人、いじめなどで傷ついたことのある人、周りの人たちとなじめないと感じている人、ひきこもりの人などが集まって、同じような悩みを持つ仲間と出会い、楽しみながら、新しい人間関係の中で自信を取り戻すことを目標としています。

✿ 小日向ハウス（自立サポートセンター）

メンバー制で週2回、火・木の10:00～17:00

対人関係の問題やひきこもりで悩み、将来の生活に不安を感じている若者の自立をサポートします。積極的に外に出ていろいろな活動を楽しむことにより、体験の幅を広げ、みんなで社会参加を目指しています。自立サポートセンターとしてデイケア活動を行っています。（現在休止）



連絡先・問い合わせ先

特例民法法人 青少年健康センター

〒112-0006

東京都文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル 102

TEL 03-3947-7636・0760

FAX 03-3947-0766

E-mail info-sk@me.biglobe.ne.jp

<http://www1.biz.biglobe.ne.jp/~skc>

✿ 社会参加準備グループ

自宅にひきこもった状態から抜け出し、社会に踏み出そうとしているときに、どうすればいいのか不安がある方や、実際に働いてみたものの上手くいかないなどの悩みを抱えた方が、自分の生き方を考え、自分なりの社会生活ができるように活動を行います。すでに相談機関や医療機関のグループやカウンセリングに3カ月以上通われた方を受け入れています。

✿ 社会参加支援活動

いよいよ、社会参加へのトレーニングをして、アルバイト等で体験したことを話し合い、少しずつ社会生活に慣れて自立していきます。

✿ 若者オープングループ

かつて青少年健康センターで一緒に過ごした仲間が集まり、本格的に社会参加ができるようになったようすを話し合う賑やかなたまり場です。

“いのちの電話” から

青少年健康センターを訪問した際に伺った「人は人によって傷つき心を痛めるが、また人によって癒され生きる力を得ていく」という言葉が印象に残っています。

「いのちの電話」の開設当初から比べると、20代と思われる相談者からの電話は減少し、人との触れ合いが若い世代ではメールなどの利用に移行していることが考えられます。

若者の自立をサポートする様々な活動が用意されている今、1人で悩まず、電話やメール、また同じ仲間たちとの触れ合いを通して、社会との関わりを蘇らせてほしいものです。

電話を通して人の心に触れる経験から、少しでも前に進むことができるよう願いつつ、「いのちの電話」は24時間365日、一人ひとりの生きる力を信じて電話を受けています。 [文責：広報委員会]

第24期生 電話相談ボランティア募集説明会

応募資格	25歳以上の男女（2013. 4. 1現在）	年齢の上限はありません！
日時・場所	12月6日(木)14:00～ 12月8日(土)15:15～ 12月15日(土)14:00～ 1月5日(土)14:00～	越谷サンシティホール 第1会議室 クラッセ川越 所沢ミュージズ 第2会議室 大宮ソニック市民ホール 第403集会室
募集期間	2012年12月1日～2013年2月12日（火）消印有効	
問い合わせ先	埼玉いのちの電話 事務局 TEL 048-645-4322（月～土 10:00～17:00）	

詳しくは埼玉いのちの電話のホームページをご覧ください。

<http://www.sainet.or.jp/~sai-id>

♡ 埼玉いのちの電話はボランティアによって支えられています

埼玉いのちの電話は、24時間365日匿名で電話を受け付け、昨年は相談件数が2万8千件を超えました。相談電話は絶え間なくかかり、深刻な内容の相談が増えてきています。

苦しみや悩みをかかえながら、誰にも相談できずに自殺などの心の危機に追い込まれる人たちがいます。いのちの電話は、その人たちが電話で対話することにより、生きる意欲を自ら見出せるよう心の支えになることを願うボランティア活動です。人生の危機に直面している人からの電話を繋がりやすくするためには、多くの相談員が必要です。

相談員になるには、毎週2時間程度の研修を1年半受講し認定を受けなければなりません。ボランティアなので、これらにかかる研修費や相談活動の交通費なども自己負担です。

このボランティアを続けている相談員は、「やりがいがとても大きい」「研修は、近所付き合いや職場では得られない貴重な時間でした」「相手の気持ちを考えることで、自分のことも見えてくるようになりました」「自己成長を実感できるので、長く続けています」と言っています。

公開講演会
ピアノ演奏
&対談

左手のピアニスト
智内威雄さんを招いて

心に響くいのちの音

対談相手：千花有黄さん（歌手、文化放送千花有黄のつれづれ散歩道）

日時：2013年1月6日(日)14:00

場所：埼玉会館 大ホール

*参加費無料（要申込）

*詳細は12月発行の広報誌または、HPをご覧ください



チャリティー映画会

海洋天堂

そのままがいい。あの子のままで生きていって欲しい。

日時：2013年3月16日(土)

上映時間（2回）：①10:30 ②14:00

会場：大宮ソニックシティー 小ホール

チケット料金：1,000円

同時開催
バザー
10:00～14:00

木材加工生産量日本一の工場。その加工精度が生むもの。

精度が接合力を高める。だから、ポラスの家は強くなる。

ポラスの強さ 検索

住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

※2011年 構造材プレカット加工実績 日刊木材新聞調べ ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 Tel.048-989-9119

あゆみ

2012年

- 3月 1日 自殺対策キャンペーン（JR浦和駅西口、大宮駅西口）
- 8日 震災ダイヤル（他、17日、25日）
- 9日 県央自殺対策連絡協議会（鴻巣保健所）
- 10日 フリーダイヤル
- 14日 包括会議「暮らしとこころの総合相談会」
- 20日 チャリティ映画会（大宮ソニック小ホール）
- 23日 定例理事会・評議員会
- 4月 2日 震災ダイヤル（他、11日、19日、27日）
- 7日 23期生開講式
- 10日 フリーダイヤル
- 12日 包括会議「暮らしとこころの総合相談会」
- 14日 23期生講義「私のボランティア」
- 21日 「対応困難な電話」研修
- 5月 5日 震災ダイヤル（他、14日、22日、30日）
- 10日 フリーダイヤル
- 15日 県・自殺対策連絡協議会
- 19日 22期生講義「電話相談理論Ⅰ」
- 21日 川越市自殺対策連絡協議会
- 24日 定例理事会・評議員会
- 26日 こどもライン研修
- 6月 1日 日本いのちの電話連盟総会
- 7日 震災ダイヤル（他、16日、24日）
- 10日 フリーダイヤル
- 11日 定例後援会理事会（埼玉会館）
- 12日 包括会議「暮らしとこころの総合相談会」
- 18日 理論講座「最近の若者たちの悩みや相談傾向」
- 21日 県央自殺対策連絡協議会（鴻巣保健所）
- 30日 22期生講義「電話相談理論Ⅱ」
- 7月 2日 震災ダイヤル（他、11日、19日、27日）
- 8日 隣人祭り
- 10日 フリーダイヤル
- 11日 包括会議「暮らしとこころの総合相談会」
- 14日 23期生講義「青年期」
- 18日～19日 連盟事務局長会議（仙台）
- 8月 4日 震災ダイヤル（他、13日、21日、29日）
- 10日 フリーダイヤル
- 11日 夏期特別研修「相談員のためのケア」
- 30日 理事会・評議員会（理事・評議員の改選）

● 編集後記 ●

青少年健康センター斎藤友紀雄先生のお話の中に、いのちの電話創立の一人でもある、精神病理学者の故稲村博先生の“人薬（ひとぐすり）”のお話がありました。人は人により癒され助けられると。その精神が人から人へ脈々と引き継がれているのを実感しました。(W)

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

自殺予防 いのちの電話
0120-738-556
 毎月10日（フリーダイヤル）
 8:00～翌日8:00（24時間・無料です）

「埼玉いのちの電話」
 応援チャリティコンサート

日 時：2012年10月8日(月)
 開場19時 開演19時30分
 会 場：所沢ミュージック アークホール
 出演者：ベルリンフィルの名手達によるラハナートリオ
 リューディガー・リーパーマン（ヴァイオリン）
 ワルター・ケスナー（ヴィオラ）
 杉山紀子・ケスナー（ピアノ）
 入場料：1,500円
 主 催：朝日新聞・埼玉西部朝日会西武支部
 問合せ先：ASA飯能中央 電話：0120-41-0843

公開
 講演会

絵本作家・画家・詩人

葉祥明さんを招いて

～こころに響くいのちの言葉～

講演／作品の映像／詩の朗読

参加費
 無料

日時：2012年12月8日(土)
 開 演：13時30分
 場 所：川越市「クラッセ川越」
 要申込：埼玉いのちの電話事務局
 048-645-4322

～北鎌倉『葉祥明美術館』を訪ねて～

梅雨の晴れ間に訪れた、『葉祥明美術館』は木立に囲まれた洋館造りの小さな美術館でした。一步、部屋に入ると表通りの喧騒が嘘のように静かで、水彩画、油彩画、デッサンが飾られています。葉祥明さんの描く風景のように、時間が静かに穏やかに流れていました。

輝かしい草原のみどり。地平線が少し青くなった夜明け間近な濃紺の夜空。どこまでもくっきりと澄み渡った海。絵の中に入って、ゆっくりと深呼吸して歩いてみたくなる絵です。講演会で静かな安らぎのある葉祥明さんの世界に出会えることを楽しみにしています。(O)



大切ないのちを守りたい

責任の
武州ガス

川越市田町32-12
 TEL(049)241-9000

http://www.bushugas.co.jp