



埼玉いのちの電話

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/>

ひとりぼっちで悩まずに…



相談してみませんか？

こころの痛み、
話せる電話です。



- ◎所沢市保健センター こころの健康支援室
04-2991-1812
【平日 8時30分～午後5時00分】
- ◎埼玉いのちの電話
048-645-4343
【24時間 365日】
- ◎こどもライン
048-640-6400
【18歳以下の方、毎週金曜・土曜 午後3時00分～午後9時30分】



CONTENTS

相談員養成講座 『自殺』
生きる支援 JR東日本大宮支社を訪ねて
私のボランティア
いのちの電話の『聴くこと』とは

相談電話

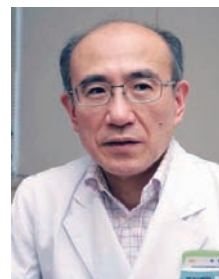
048-645-4343 (24時間 365日)
048-640-6400 こどもライン
(金・土 15:00～21:30 18歳まで)
0120-738-556 (毎月10日 24時間)
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」



自殺

慈友クリニック 米沢 宏 院長

いのちの電話の相談員をしていると、自殺の問題から目をそらすことはできません。危機介入をしなくてはならないこともあります。相談員になるための研修プログラムの一つに講義があります。そのうちの一つがこの『自殺』です。精神科医である米沢宏氏の講義の一部を掲載します。(広報委員会)



はじめに

現在私はアルコール依存症とうつ病の職場復帰(リワーク)を専門とする外来クリニックで仕事をしています。出身の筑波大学では東京いのちの電話の設立メンバーである故稲村博先生の研究室におりましたので、自殺の問題にも研究として関わっていました。埼玉いのちの電話のお手伝いは20年を超えました。現在は自殺を専門に研究してはおりませんが、精神科医は自殺の問題を避けて通ることができません。精神科医を10年、20年とやっているとかなりの医師が患者さんの自殺を経験します。

社会全体で自殺を防ぐ

自殺率は国によって異なります。東欧、北欧の国々で高く、アジアでは日本と韓国です。低いのはカトリック、赤道直下の国々です。暖かい国は基本的に自殺が少ない。自殺率には文化的な違い、社会情勢、気候、労働環境、経済など色々な事柄がからんでいます。条件によって自殺率が変わるからこそ、自殺は防げる可能性があるのです。

自殺した人の大多数は、少なくとも自殺の直前は何らかの精神障害と言える状態、多くはうつ状態になっています。自殺は特殊な個人の行為ではありません。誰にでも起こりうることです。

フィンランドでは1986年から1996年にかけて自殺防止活動に取り組み、2007年には1986年と比べて自殺者を30%減少させました。フィンランドで行なったことの一つは開業医に対する啓発と研修です。体調が悪かったり眠れなかったりすると、まず街の開業医を受診することが多い。その段階でうつ病を早期に見つけ、治療につなげました。

自殺を防ぐ試み

昭和50年代、都内のT団地では投身自殺が相次ぎました。まだ珍しかった高層団地で、一時は自殺の名所とまで言われました。マスコミ等が自殺防止の啓発活動をしても効果がなかったのですが、外廊下や非常階段に、花や鳥の形をデザインした柵(フェンス)を設置する対策を取ったことで自殺がなくなりました。もちろん別の場所に行って自殺することも考えられますが、柵の設置によって自殺を断念し生きることを選んだ人も確実にいます。死にたい人はどうやっても死ぬという考えは間違いです。

都内の地下鉄ではホームドアの設置が進んでいます。予防啓発活動と共に物理的に自殺を防ぐことも非常に大事なことです。

自殺未遂について

生きることが辛くてリストカットをしたり、薬をたくさん飲んだりして、自殺未遂を繰り返す人がいます。自暴自棄になって酒を一気に飲む人もいます。また、周囲の気を引きたくて自殺未遂をすることもあります。いわばジェスチャーですが、気をつけなくてはならないのは、ジェスチャーだから本気で死ぬ気はないとこちらが思っている、誤って死んでしまうこともあります。自殺意図の真剣さそのものは問題にすべきではありません。

自殺未遂は声にならない声です。「私は死んでしまいたいほど苦しいんだ」と口に出して言えればいいのですが、苦しさを言えないから実行してしまう。『言える』というのはとても大事なことです。誰だって死にたくない。別の方法で楽になれるのなら、誰も自殺しません。



先程も述べたように、ほとんどの人がうつ状態で死のうとします。やはり専門家の治療を受けるべきです。ただ、いのちの電話で治療を受けるように勧めると、「話を聴いてくれずに、病院に行きなさいと言われた」と失望されるかもしれません。ここが難しいところです。電話をかけてきた人と信頼関係をいかに築けるかということです。信頼の上で、専門家の治療を受けるように伝えることが大事です。

これから電話に出られる皆さんに覚えておいてもらいたいのですが、自殺未遂歴のある人のうち3分の1、ないし4分の1の人が数年以内に再び自殺行為を行い、そのうちの3分の1は亡くなってしまいます。一度自殺未遂をした人は数年以内に10人に1人が死んでしまうということです。一般人口の自殺率に比べると遥かに高い。

つなぐことが何よりも大事

この『自殺』の講義で毎回話すことがあります。私が医者になって2年目に担当した患者さんのことです。高校生の少女でした。ボーイフレンドが事故死してしまい、そのショックから川に身を投げてしまったのです。釣り人に助けられ、ご両親が心配して病院に連れてきました。

少女はなかなか口を開いてくれませんでした。なにを聞いても、返事は「はい」とか「ええ」くらいでした。「こんな病院にどうして私が出来なくてはいけないの」とも言いたげな感じでした。医者になりたての私は困ってしまいました。とにかく2週間後にまた来てもらうことをなんとか約束しました。

次回の約束をすることはとても重要なことです。自殺しようと思いつめるほど真摯な人ですから、約束をしたら守ります。少なくとも次の面接日までは生きることを約束したことになります。次回の約束を取りつけるのに1時間かかった例もあります。心の絆を継続していくことが何よりも大切です。

彼女は徐々に話してくれるようになりましたが、自殺そのものの話は出なかったし聞くこともありませんでした。学校でどうしているとか、そんな話ばかりです。ところが半年経った頃、彼女は診察室の窓から外を眺めながら、「生きていてよかったと思います」とポツリとつぶやきました。初診時以外に自殺の話が出たの

はこの時だけです。自殺未遂者のカウンセリングは特殊なものではないのです。

彼女は短大を卒業するまで通って来てくれました。就職後しばらくして電車の中で偶然お父さんにお目にかかりました。元気でやっているということでした。

大事なことは繋がっているということです。いのちの電話でしたら、また電話して下さいと伝えて次に繋いでいくことです。

これから相談員になる皆さんへ

これから電話に出ると、死にたいと打ち明けられることが少なからずあります。その時はとにかく傾聴して下さい。死にたいと言われたら誰だって動揺するし、不安になります。でも話をそらさないで下さい。自殺を思い止まらせようと説得しないで下さい。「自殺はよくない」と批判したり、一般常識を押しつけたりしないで下さい。

どう言えばいいのかわからなくなると私たちはつい常識的なことを言いがちです。そんな常識的なことはすべて分かっている死のうとしているのですから、とにかく話を聴いてあげて下さい。大事なものはカウンセリングの技術ではありません。あなたに死んでほしくないという気持ちです。そしてもう一つ、相談員として絶対にあきらめないことです。

自殺は誰にでも起こりうることです。決して他人事ではないし、自分とまるで違うことを考えている人たちの行為でもありません。必ず私たちと繋がりががあります。そこから話を深めていって下さい。ボランティアの皆さんだから出来ることが必ずあります。

(文責・広報委員会)





医療法人 社団 **群羊会**
<http://minamifukuin.org>

愛と献身のあふれる診療 大切にしたいひとりの命

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



生きる支援

JR東日本大宮支社を訪ねて

「人身事故発生により電車が遅れます」というアナウンスを耳にしたことはありますか？ 首都圏において車両故障や自然災害など様々な理由で発生する遅延の半数程度が「人身事故」によるもので、その多くが自殺と考えられます。全国の鉄道会社が自殺予防対策に苦慮する中、JR東日本は警備員によるホーム巡回や、ホームドア・青色照明の設置に加えて「生きる支援」にも力を入れ、自殺に追い込まれようとしている人が生きることを選択できるようキャンペーンを行っています。

埼玉いのちの電話にかけてこられる相談者から、「駅のポスターを見て電話しました」という声を聞くこともあります。JR東日本大宮支社を訪ね、自殺予防の取り組みについて伺いました。

生きる支援の強化月間

JR東日本では、2010年から政府が「自殺対策強化月間」と定めた3月に合わせて、「生きる支援の強化月間」としてキャンペーンを行っています。いのちの電話・自殺防止センターなど自殺予防に取り組む団体の相談窓口を知らせるポスターを駅や車内に掲示し、駅頭においては、相談窓口が記載されたポケットティッシュをお客さまに配ります。



JR東日本 生きる支援列車

京浜東北線で、「生きる支援列車」と名付けた自殺防止対策キャンペーンの専用列車(1編成)を運行します。この列車内では自殺予防関連の相談窓口等を掲示し、政府の自殺予防に関する広報映像を流すなどして、社会全体で自殺を予防していくきっかけづくりとしています。

(2014年は3月中に実施予定)

いのちのホットラインの開設

自殺予防月間の数日、JR東日本と日本いのちの電話連盟の共催で「いのちのホットライン」を実施してきました。

JR東日本本社内にフリーダイヤルの電話相談窓口を設置し、いのちの電話の相談員が相談を受けています。

(2014年は3月21日・22日16:00~22:00に実施予定)

JR東日本管内では1987年からの約10年間で自殺(通常「人身事故」)が4倍に増え、JR側からいのちの電話に協力の要請があり1999年12月初旬1週間、JR東日本本社内に臨時の電話センターを設置して、24時間態勢のフリーダイヤルによる電話相談「いのちのホットライン」が実施された。

国の補助事業であるフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」は、このホットラインのノウハウと経験が基礎となっている。

(『自殺予防いのちの電話 理論と実際』より)



■ 鉄道事業に従事する者の思い

JR東日本では人身事故発生時の対応について、消防・警察と連携し訓練を積んでいます。救出に当たったことのある大宮支社のK氏は、「鉄道事業者として覚悟はできていますが、それでも無惨な姿に言葉を失います。あんな悲惨な命の終わらせ方は.....」と体験を振り返り語ってくれました。

速やかな救出と復旧のために全力を尽くすと同時に、「電車をご利用のお客さまには事故の状況をアナウンスし運転再開の目途を伝えるように努めている」ということです。

■ 私たちにできることは？

一般の人から知らせを受けて駅員が駆けつけ、間一髪で飛び込みを防いだことがあったそうです。また、自殺をした方が、実行前にホーム上を何度も行ったり来たりしている様子が、事故後の検証で防犯カメラに写っていたというケースもありました。

- ① ホームで不審な姿を見かけたら駅員に知らせる。
- ② 線路への転落や侵入を見つけたら、すぐに非常ボタンを押す。

「この二つを是非協力していただきたい。救える命があるはずです」とK氏は話されました。



■ JR 東日本大宮支社訪問の帰りに

電車内では多くの方がスマホの画面に夢中で、周りなど何も見えていない様子でした。もし私が「つらい、苦しい、助けて」と言ったら、誰か気づいてくれるだろうか。ネットの中でつぶやかないと、誰も反応してくれないかもしれない。そんな思いがよぎってしまう奇妙な光景でした。

ひとりきりで悩みを抱え込んでいる人に、この「生きる支援」が届き、誰かに相談してみようと思うきっかけになることを願っています。

(文責・広報委員会)



私のボランティア

相談員 Mさん

■ 神様、助けてください

いのちの電話に応募しようと思った直接のきっかけは、友達に誘ってくれたということがあります。しかし、それはきっかけに過ぎず、大きな理由はふたつ考えられます。

ひとつは、長男が産まれた時のこととなります。早産のため未熟児で、しかも仮死状態で産まれ3ヶ月入院しました。その入院中に肺炎を起こしたり、生死の境をさまようというようなこともありました。私は普段、神様を信じるということを意識したことはなかったのですが、その時は「助けてください」とお願いしました。「私に余裕が出来たらば誰かの力になりますから」と祈りました。そのことを、友達が応募書類一式を送ってくれた時に思い出したのです。

ふたつ目は、誰々ちゃんのお母さんとしてではなく、私が「私」として何かしたいなあという思いが高まっていた時でもあったからだと思います。その頃、古本屋さんでブルーハーツというバンドのこんな歌詞に出会いました。

世界中に定められている どんな記念日なんかより
あなたが生きている今日は どんなに素晴らしいだろう
世界中に建てられている どんな記念碑なんかより
あなたが生きている今日は どんなに意味があるだろう

～トレイン トレイン～

そしてさらに『人は誰でもくじけそうになるもの。人に優しくしてもらえないんだね。僕がでかい声で言ってやる。ガンバレって』と歌うのです。私は歌を歌うことや演劇をすることや本を書く事は出来ないけれども、電話で誰かと話をする事でその人の力になれたらいいなと思ったことを覚えています。

■ さりげなく傍に

相談員になってから、電話をかけて来てくださる人とのやり取りに、時には空しさを感じることもありました。言葉が伝わらなかつたり、気持ちが通じ合わなかつたりした時は、なぜ忙しい中で通ってきて電話を聴くのだろうと思ったこともありました。今から思えば、私はかけて来た人と、「話をした」という実感

埼玉いのちの電話の相談員は全員ボランティアです。自らの意思で応募し、活動を通して社会と繋がり、協力しあう仲間たちと繋がっています。電話をかけてこられる方たちと同じように、悩んだり迷ったりしながら活動を続けている相談員の思いを紹介します。

がほしかったのだらうと思います。しかし、活動を続けて行くうちに、困っている人の傍にさり気なくいることの大切さを感じるようになりました。そして、その人の力が回復した時に、ご自分のペースで動けたらそれでいいと今は思っています。

■ 支えてもらって

最近、私自身が相談をして支えていただいた経験から感じたことがあります。

父が脳梗塞で嚥下障害もあり入院したのですが、薬の副作用か、父が妄想の中にいるように思える時がありました。そんな中、突然「退院してもいいですよ」と言われ、心配と不安でいっぱいになり、その病院のケースワーカーのところに相談に行きました。すると「それは大変でしたね」と言って、私の希望を聞いてから、地域のデイケアのケアマネージャーさんに連絡をとっていただきました。家族での話し合いは出来ていましたが、家族以外の誰かに支えてもらえる、一緒に考えてもらえることで、こんなに気持ちが楽になるんだなあ、とても有難く思いました。

父は、自分では病気の状態が良く分からないので、「元気になったら友達が誘ってくれるから飲みに行くことが楽しみなんだ」とケースワーカーさんに話すのですが、そんな時も「そういうことを楽しみに一緒にやって行きましょうね」と、父の気持ちを受けとめてくださいました。私自身、とても教えられた気がしました。だからと言って、私がすぐに出来るものではありません。数日後、父が「友達が、快気祝いをやろうと言うから、明後日飲み会に行く」と言った時はびっくりして、受けとめることなど忘れてしまい、「命懸けで行くってことなのよ!」と脅してしまいました。やはり、家族に出来ることには限界があると感じました。

そんな経験を通して思うことがあります。いのちの電話で話を聴くことは、もしかしたら日々の中で限界になっている家族の代わりに、私たちが話を聴かせていただくという面もあるのではないかと思います。電話をかけて来てくださった時の混乱した気持ちが、話をすることで少しでも和らげばいいなあ、身をもって実感しました。



住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

ポラスの分譲 検索

「快適」のヒミツを公開中!

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 Tel.048-989-9119
(宅建業国土交通大臣(10)第2401号(株)中央住宅)

すべての家の「快適」を街全体でつくる。
ポラスの分譲。

NEW 川口・越谷・さいたま市・柏 商圏
住宅販売総合部門 **No.1**
(2011年度実績 住宅産業研究所調べ)

バレットコードみずきの街
リンデンハウムの社

2013年12月、2014年1月に県内4か所で“25期生相談ボランティア募集説明会”を開催し、合わせて139名の方にお越しいただきました。説明会の中で行われた、埼玉いのちの電話研修委員長・内藤武による「聴くこと」についてのミニ講義を抜粋して紹介します。

🔦 ボランティアの力

イギリス・サマリタズズの牧師チャド・バラーさんは、14歳の少女の自死をきっかけに、身近な人に話せないようなことでも誰かに相談できる方法を探していて、電話での相談を思いつきました。電話では顔を合わせなくて済み、名前も言わなくていいので秘密が守られ安心して話せます。電話相談は1953年に始まりました。

カウンセラーでもあるチャド・バラー牧師のもとには多くの人が相談に訪ねて来ていました。教会のボランティアたちが、一人ひとりに温かく接している中で、相談に来た人の悩みや問題がいつの間にか解消、解決していることに気づきました。専門家でないボランティアの力を発見したのです。温かいまなざし、思いやり、心からの共感、友達としての関わり方の中に大きな力が潜んでいたのです。

🔦 気持ちに寄り添う

埼玉いのちの電話は一日約80本の電話を受けています。そのほとんどは、今迷っている気持ちや絶望している気持ち、死にたくなっている気持ちを聴いてほしいというものです。

いのちの電話は、治療機関でもカウンセリングの機関でもありません。一回性の電話であり、繰り返し話を聴くというものではありません。かけ手(電話をかけてくる人)の気持ちをきちんと受け止めて聴いていくことが、かけ手が自分自身を取り戻すプロセスになります。

人に話すこと、じっくり聴いてもらうことで、自分の気持ちや問題を整理していく。その力を、かけ手自身が既に持っています。受け手(相談員)が先導しなくても、かけ手が自ら力を得て、問題に取り組めるようになるのです。解答を出さなくては聴き手の役割が果たせない、と思う必要はありません。

🔦 いのちの電話の相談員

いのちの電話の研修では、①自分の心を広げる ②感性を磨く ③きちんと聴ける耳、柔和に語りかける口 ④相手をしっかりと受け止め続ける精神、を学ぶことを目的としています。

長年ボランティア相談員を続けてきた人に、やりがいを見つめると、自分自身の成長、社会の役に立つ、相談員同士の出会い、良い人間関係が出来るようになった等が出てきます。ボランティアを続けることで、自分自身の人生や周りとの関係に良い影響が出てくるのではないのでしょうか。


ボランティア相談員に応募するには何の資格も要りません。普通の人で良いのです。


相談員 25期生の募集は締め切りしました。
26期生の募集要項については 2014年
11月頃に広報誌、ホームページ等でお
知らせします。

- 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。

NCS 埼玉で創業45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) <http://www.ncsnet.jp>






70th
埼玉新聞
ずっと埼玉 もっと埼玉

地域を知るともっと楽しくなる!!

埼玉新聞

毎朝
届けて
1カ月
2,900円(税込)
※平成26年4月1日より価格改定の予定です



埼玉新聞キャラクター
サイのぶん太くん

■購読のお申し込みは ☎ **0120-633-888**

～ あゆみ ～

2013年

- 12月8日 相談ボランティア募集説明会（大宮ソニック）
- 12月14日 相談ボランティア募集説明会（所沢ミュージズ）

2014年

- 1月11日 相談ボランティア募集説明会（クラッセ川越）
- 12～13日 インターネット相談合同研修会（仙台）
- 13日 公開講演会「こころに響くいのちの言葉」
相談ボランティア募集説明会
（さいたま市民会館おおみや）
- 14日 暮らしとこころの総合相談会（県包括会議）
- 16日 自殺対策関連団体連絡会議（埼玉会館）
- 24日 県包括会議担当者研修会（上尾）
- 27日 川越保健所自殺対策連絡会議（川越）
- 2月17日 後援会理事会（埼玉会館）
- 23日 相談員全体交流会（埼玉教育会館）
- 28日 自殺予防キャンペーン（浦和駅東ロータリー）
第2回県央地域自殺対策連各会議（鴻巣保健所）
- 3月15日 チャリティ映画会・バザー（大宮ソニック）
- 27日 理事会・評議員会

埼玉県自殺対策関連団体連合会

第1回埼玉県自殺対策関連団体連合会が、1月16日に開催されました。

この会議は、県内で自殺予防の役割を果たしている団体や行政が、どのような事業を行っているかを知り、異なった分野で活動している人たちの意見交換をする場として設置されました。それぞれの団体の連携を深め、自殺対策に役立てることを目的としています。

各団体の活動報告の後質疑応答がありました。薬物依存などがあり内科疾患の合併症を引き起こした場合、県内に引き受け先が少なく受け入れてもらえず苦慮したとのこと。いのちに関わることなので、対応出来る病院を早急に考えてほしい、などが話されました。

民間(10団体)

さいたまマック・埼玉県断酒新生活会・埼玉ダルク・埼玉いのちの電話・さいたまチャイルドライン・ポプリ・越谷カウンセル・埼玉司法書士会・埼玉弁護士会・夜明けの会

行政(6団体)

所沢市保健センター・北本市健康づくり課・三芳町福祉課・川口保健所・秩父保健所・埼玉県精神保健福祉センター

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。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

編集後記



「相談員さんは死にたいと思ったことはありますか？」と電話で若い女性に尋ねられたことがあります。「もう死んでも別にいいかと思ったことはあるけど、死にたいと思ったことはないな」と私は正直に答えました。「それはしあわせ」と彼女は言いました。彼女は今どうしているだろう。(M.O)

埼玉いのちの電話句会

夫婦して 探りあつてる 認知症 (リナママ)	子の役目 終えて眺むる 冬の月 (空探)
---------------------------------	-------------------------------



大切ないのちを守りたい

責任の
武州bガス

川越市田町 32-12
TEL(049)241-9000
<http://www.bushugas.co.jp>