# いっぽいっぽ

広報 第81号
2020.1.10

特定非営利活動法人 **秋田いのちの電話**
**相談電話 018-865-4343**
（月～金曜日　正午～午後8時30分
土･日･祝日　正午～午後5時）

大きな樹と女の子 ―お月さま―　　MIZU（加藤瑞貴）

**目 次**

2019年度合同研修会が開催されました …… 2
合同研修会に参加して …… 3
自殺予防公開講座のお知らせ …… 4
道くさ　歌謡曲・DV・時代 …… 4
秋田でインターネット相談を開始 …… 5
相談員に認定されて …… 5
相談員養成講座のおすすめ …… 6
活動日誌 …… 7
ほっと一息　リレーエッセイ　1 …… 7
ありがとうございました …… 8
編集後記 …… 8

# 2019年度合同研修会が開催されました

2019年11月23日に秋田市で相談員の合同研修会が開催されました。そこで行われた、３人の先生の講演内容を、次のとおりお知らせします。

■　初めに、秋田大学大学院医学系研究科のヨン・キム・フォン・ロザリン先生による、“若者のひきこもり”と題する講演が行われた。

1980年代､ひきこもりは10～20代の“若者問題”とされてきたが、現在は40～50代のひきこもりが多く、親の年代と並べて“8050問題”と言われている。

現在、ひきこもりが増えている背景としては、バブルの崩壊による景気後退、これに伴う実質賃金の低下や非正規雇用の常態化、高齢化の進捗等が挙げられる。

ひきこもりとは、“学校に行かない、仕事をしていない、家庭外での交友などが無く、原則として６箇月以上家庭に留まり続けている状態”を指し、中には発達障害や、精神疾患を抱えている可能性もある。ひきこもりの内容としては、不登校が約30％、学校中退が約25％、精神疾患の発症が約30％とされている。

内閣府の2009年及び2015年の調査によると、15～39歳の年齢層でのひきこもりの割合はそれぞれ1.79％、1.57％と大きな変化はないが、その中でも７年以上ひきこもりが続いている人の割合が16.9％から35.7％に倍増しており、ひきこもりの長期化が明らかになってきている。

また、秋田県北部のある町での2012年の調査によると、15～65歳の“働く世代”におけるひきこもりの割合は5.4％、そのうちに占める10年以上ひきこもっている人の割合は45.7％と、全国に比べて高い状況が認められる。

一見するとひきこもりの人は現実から逃げているように見えるが、実際には日々の生活の中で葛藤していることが多く、それによって生じる過敏性腸炎や便秘などの症状によって受診しても､“異常なし”とされることもあり、そのまま医療から遠ざかってしまう人も多い。

また、ひきこもりの人は人への信頼が希薄な場合があり､そのような時には最初の支援が難しい。支援者に向かって“このままの私を本当に信じてくれているか？”、“本当に私のことを受け入れてくれるか？”、“私が今抱えている悩みを聞いて本当に分かってくれるか？”と言う葛藤があり、自分自身への信頼も失って自己評価を下げてしまうことがある。

講師は大仙市でひきこもりや不登校の自立を支援する居場所である“ふらっと”を運営している。講師自身がひきこもりを経験しており、自らにとってひきこもりの時期が必要であったと考えている。

その上で、ふらっとでは利用者の①かたまったこころが和らぐことと、②気楽になる・自ら考える力が付くことを目指している。そうして、事業においては①地域との交流により偏見を減らすこと、②若者の潜在能力を引き出すこと、及び③高齢者と若者が共に生きることを目標としている。このような考えに基づき、最初に行った活動は、近所のお年寄りの足を洗い、ふれあうことであった。地域に受け入れられているという信頼感を持ち続けることを今も大切にしている。

最後に、ひきこもり相談の大きなポイントは次のとおりである。

・できれば言葉以外の仕草を観られる対面相談が望ましい。
・相談者に安心感をもってもらうこと。
・せっかちに話を進めようとしない。

いずれにせよ、本人が整理できないことを一緒に整理していこうという姿勢が大切であることが示された。

■　昼食を挟んで、稲村茂理事長（メンタルクリニック秋田駅前・院長）による、“秋田県の自殺

予防の現状と今後の方向性”という講演があった。

秋田県の自殺者は、2003年の519人をピークに減少傾向にあり、2018年は199人であった。近年は自殺予防の民間団体と大学、行政が連携した秋田独自の方式が効果を上げ始めている。それは、家族や職場・地域の身近な人々が辛さを抱える人の大変さに気づき、気持ちを受け止めて医療や行政、ボランティアにつないで悩みを解決するというものである。また、高齢者、中高年、若者と言うように対象を絞り、それぞれに合った取り組みを並行して進め、自殺を減らしていくということが必要である。特に高齢者の介護に当たっては家族の抱える精神的な負担が大きいことから、義務感を持ちすぎないようにして地域資源で支えることが大切とされる。“死にたい”という気持ちがある場合は孤立することにより自殺に追い込まれることがあるため、周囲の人や地域のサポートが大事であり、“死にたい”と言う気持ちを吐き出せる関係づくりが求められていることが示された。

■　最後に、研修委員の水俣健一先生（秋田市立総合病院精神科）から、“子どもの心の居場所”と題する講演が行われた。

子どもの心の発達は多くの場合、“何をどのくらい獲得したか”で評価されるが、実は生まれてすぐにへその緒を失ってから始まる、“失いながら新たなものを獲得していくストーリー”が心の発達である。

生まれてすぐに母体から分かれ、かくれんぼや鬼ごっこなどの遊びの中で別れを経験し、立派だと思ってきた親が“どうもそうではない”と気付くことにより親と自分の間に境界ができ、思春期に家を出るという別れの中で、失うときに支えてくれるまなざし・関心があるかどうかが大切とされる。

その上で、子どもにとっての本当の豊かさとは、次の３つの能力を身に付けることとされる。

①小さい時に母の見守るそばで１人であった経験に基づく“１人でいられる能力”
②母親の失敗に対して幼児として不満・憎しみをぶつけるうちに自分の内にある破壊性に気付いて得られる“思いやりを持つ能力”、そして
③秘密を持つ能力

山田太一によると、“子どもの世界にあまり光を与えてはいけない。人間は闇を必要としているところがある”、“うしろめたさを持つことも自他の感覚を育てること”であるという。

最後に、良い母について、“何か失敗したらそれを認めること”、“どうにかもみ消そうとすると裏目に出る。失敗を開けっぴろげに認めること”と言う、アメリカの精神科医、アーヴィン・ヤーロブの言葉が紹介された。

（文責：広報委員会）

## 合同研修会に参加して

11月23日、年に１度の合同研修が行われました。

82人が出席して朝から夕方まで、和やかな雰囲気の中で講演や討議が行われ、実りある１日となりました。

若者のひきこもり、主に子どもたちの心の居場所、近年の秋田県での自殺の状況についての講演、岡山県で行われた相談員全国大会参加者の報告、インターネット相談の状況などが内容です。

この日のように、１期生から22期生までの大勢の相談員が一堂に会することは、楽しいひとときです。日頃からスキルを高めあい、自己流にならず、常に原点に返ることをめざし、互いに意見しあい支えあう仲間との時間だからでしょう。日頃の活動や研修ではゆっくり会うことのできない仲間との集まりは、同窓会のようです。

来年は、宿泊研修です。

（K．A）

《自殺予防公開講座のお知らせ》

# 消えたい気持ちに寄り添って

今年度の自殺予防公開講座は、札幌医科大学の河西千秋（かわにし　ちあき）教授を講師にお迎えして開催することとしました。

河西先生は、1989（H1）年に山形大学医学部を卒業なさり、2015（H27）年から札幌医科大学神経精神医学講座の教授を務めていらっしゃいます。

これまで、精神科の長期入院患者の退院促進や訪問活動、また統合失調症患者のためのデイケアやうつ病で休職している方の復職支援等に取り組み、数々の地域ネットワークを主宰しておいでです。

講演から得られるものは大きいと思われますので、予定に入れていただければ幸いです。

（参考：札幌医科大学同窓会ホームページ）

**講演Ⅰ「自殺未遂者への取組み」**

講師　河西千秋 氏
日本自殺予防学会常務理事
日本うつ病学会自殺対策委員会委員長

**講演Ⅱ「秋田市における自殺未遂者対策」**

講師　内藤信吾 氏
秋田市立総合病院精神科科長

**日　時　2020年３月７日（土）**
**午後３時30分～５時30分**
**会　場　秋田市文化会館　５階　大会議室**
**入場無料　申込不要**
**（厚生労働省補助事業）**

対　談　河西千秋 氏　内藤信吾 氏
稲村茂（秋田いのちの電話理事長・メンタルクリニック秋田駅前院長）

# 道くさ

**「歌謡曲・ＤＶ・時代」**

私の好きな歌手に、既に故人ではあるが、しばたはつみと言う人がいる。“マイ・ラグジュアリー・ナイト”と言う曲名に聞き覚えのある方もいらっしゃるのではないだろうか。

彼女のレパートリーに、“私の彼”という曲がある。元々はミッシェル・フュガンと言うフランスの歌手が作詞作曲した軽快で乗りの良い曲であるが、それになかにし礼が原曲とは全く違う詞をつけたものである。著作権の関係があるので詳しくはインターネットで調べて頂きたいが、その内容がすさまじい。

風采も上がらず、金もない彼だが、くちづけはとてつもなくうまい。そのためか酒を飲むとあちこちで浮気をする。そして、おそらく同棲しているであろう彼女と喧嘩をすると顔が腫れ上がるほどめちゃくちゃに殴る。そのくせ、“怖い夢を見て眠れない”と抱きついてきたりする。私がそばにいてあげないとこの人は駄目だからと、彼を愛し続ける。

これを読んで、“絵に描いたようなＤＶと共依存ではないか”とお思いになる方も多いと思う。当時はそのようなことを何も思わずに聞いていた私も、最近気になって臨床心理士のある先生に伺ってみた。先生によると、“これはＤＶ被害者の反応そのもの。ただ、この曲が発売された1975年はＤＶ防止法が施行される前であり、このようなことは男女間の喧嘩という個人の問題とされて、まだ社会問題になっていなかったのであろう”とのこと。

なるほどそうだったのか。しかし残念ながら今は、この曲を心穏やかに聴くことが出来ない。　（Ｓ．Ｏ）

## 秋田でインターネット相談を開始

昨年５月から、秋田いのちの電話でもインターネット相談を行っています。

これは秋田いのちの電話で直接相談のメールを受けるのではなく、日本いのちの電話連盟に全国から送信される相談メールの中から、秋田が相談を担当する日に、受信した順番に対応するという仕組です。

相談したい方は、日本いのちの電話連盟のホームページhttps://www.inochinodenwa.org/に接続し､｢新規登録｣をクリックして「利用規約」に同意して「基本情報」を登録したマイページを取得することにより、利用出来るようになります。

また、相談及び返信の内容の確認は、個々のマイページで行うことから安全性が確保されますので、安心して利用出来ます。

今年11月で開始してから19か月が経過し、活動もようやく軌道に乗ってきました。

相談される方は、20代から30代の若い年齢層が多く、メールの文章に込められた辛い心の訴えを受け止め、悩みや苦しみに寄り添えるような文章を、心を込めて作成し、返信しています。

昨今、SNSやLINE、チャットなどの利用が急速に普及しています。電話で話すことが苦手な方もいると思います。

より多くの方の悩みや苦しみに応え、これからもいのちの電話が必要とされ利用されていくためには、電話相談以外の方法にも力を入れていかなければならないと考えています。

（Ｙ．Ｍ）

## 第21期相談員に認定されて

相談員になるきっかけは、偶然読んだ相談員養成講座の新聞記事。その時、１０年程前の出来事が頭に浮かんだ。当時、登校出来なくていた息子。あの日の夜は、言動が気になり、家内との間に川の字で就寝することにした。気になって眠れない私に、「どうして、僕を放っておいてくれないんだ。放って置いてくれたら、楽になれるんだけど･･･」と息子の言葉。とっさに私は、息子を力一杯抱きしめ､｢今、お父さんができることは、力一杯守ることだけ。他にどうしていいのか分からない。どんな時も、お父さんの息子だから｡」と応えた。

電話を受けるようになり、「DV、ハラスメントにより鬱が発症」､「仕事に行くのが怖い」､「仕事を辞めた」､「離婚した」といった話を耳にする。

そして皆同様に、「再び同じことが起こるのではないかと、とても不安」といった話を耳にします。

自分の息子に、明確に言葉をかけることができなかった私には、未だどのような言葉が適切なのか、迷います。しかし、息子にしたように、寄り添うことがとても大切なのは感じている。

当番の時間は、言葉で寄り添うことの難しさを感じる時間でもあります。そして同時に、息子にうまく言えなかった言葉を探している時間に、なっていると感じています。

今、電話の向こうには、寄り添って話してくれる人が必要なのですから・・・。　（Ｉ．Ｈ）

# 2020（令和2）年度　秋田いのちの電話
# 第24期　電話相談員養成講座のおすすめ

**悩む方の心に寄り添い、自ら命を絶つことを防ぐために、あなたも相談員をめざしてみませんか？**

電話は絶え間なくかかってくるのに、それに応える相談員が不足しています。
いのちの電話活動は全くのボランティアですが、あなた自身がよりよく生きるとは何かを考える
またとない機会となり、あなたの「ライフワーク」になると信じます。

## 第１課程　講義と話し合い

相談員に必要な基本的な知識と心構えの習得を目的として、講義と話し合いを行います。定員15名。

●日　程／ 2020(令和2)年5月14日(木)～ 7月16日(木)(全10回)、毎週木曜日、午後6時30分～ 8時30分
●会　場／秋田市旭北栄町　秋田県社会福祉会館
●受講料／ 一括　10,000円(原則として後日のお返しはできません)
●資　格／年齢・性別は問いません。

### プログラム予定　（講師の都合により順番が変わることがあります）

| 回 | 月　日 | 講　座　内　容 | 講　師 |
|---|---|---|---|
| 1 回目 | 5月14日（木） | ボランティア活動としてのいのちの電話 | 佐々木久長 |
| 2 回目 | 5月21日（木） | カウンセリングについて | 柳原　幸子 |
| 3 回目 | 5月28日（木） | かかわりとしての個人精神療法 | 水俣　健一 |
| 4 回目 | 6月 4日（木） | 自殺予防とうつの治療の戦略 | 稲村　　茂 |
| 5 回目 | 6月11日（木） | アルコール・ギャンブル・買い物などの依存症 | 米山奈奈子 |
| 6 回目 | 6月18日（木） | 家族関係の危機 | 北島　正人 |
| 7 回目 | 6月25日（木） | 犯罪被害者と家族を支える | 泉　千穂子 |
| 8 回目 | 7月 2日（木） | 自分を見つめる（心理テスト） | 三浦　奉宣 |
| 9 回目 | 7月 9日（木） | グループ体験 | 佐々木久長 |
| 10 回目 | 7月16日（木） | ロールプレイ | 佐々木久長 |

## 第２課程　グループ研修

●日　程／9月～11月　木曜日　月3回程度　全10回
●内　容／感受性訓練とコミュニケーション能力を高めるグループ研修
●受講料／第1課程と同じ

## 第３課程　ロールプレイ実習

●日　程／12月～来年3月　木曜日　月2～3回程度　全10回
●内　容／実際のいのちの電話相談を想定したロールプレイ実習
●受講料／第1課程と同じ

**申込・問合せ**

問合せは下記にお願いします。3月頃に詳しい資料と申込書をお送りします。
**秋田いのちの電話事務局　電話／FAX 018－823－0021**
（電話は正午～午後5時、土・日・休日可）

# 活動日誌 2019年8月～12月

**8月**

8月19日　研修委員会
23日　中央児童相談所･電話相談機関会議（事務局次長）
26日　理事会
29日　秋田県性暴力被害者サポートセンター協議会（事務局長）

**9月**

9月9日　研修委員会
17日　理事会

**10月**

10月8日　研修委員会
21日　理事会
24～26日　相談員全国研修会（岡山･３名）
31日　秋田県被害者支援協議会総会（事務局次長）

**11月**

11月11日　研修委員会
18日　理事会
23日　相談員１日合同研修

**12月**

12月2日　研修委員会
13日　中央児童相談所研修会（事務局次長）
16日　理事会
19日　東北ブロック会議（仙台･事務局長）

**自殺予防**
**24時間フリーダイヤル**
**0120-783-556**
毎月10日午前8時～翌日午前8時
（通話料無料）

## ほっと一息　リレーエッセイ１

### 「わたしを束ねないで」

仕事を終えた女性三人、焼鳥屋の角を陣取り、たわいもない話題で盛り上がる。月に一度の焼鳥の日に、友人が教科書に載っていたという詩について語った。初耳の私は、そのストレートな題に興味を持った。この日は、文学の話で盛り上がるという珍しい時間になった。焼鳥屋を出て自宅に着いた時、友人から詩の全編がメールで届いた。一行読むごとに、ほろ酔いが冷めていった。

「わたしを束ねないで」　新川和江

わたしを束ねないで
あらせいとうの花のように
白い葱(ねぎ)のように
束ねないでください　わたしは稲穂
秋　大地が胸を焦がす
見渡すかぎりの金色(こんじき)の稲穂

わたしを止めないで
標本箱の昆虫のように
高原からきた絵葉書のように
止めないでください　わたしは羽撃(はばた)き
こやみなく空のひろさをかいさぐっている
目には見えないつばさの音

わたしを注(つ)がないで
日常性に薄められた牛乳のように
ぬるい酒のように
注がないでください　わたしは海
夜　とほうもなく満ちてくる
苦い潮(うしお)　ふちのない水

わたしを名付けないで
娘という名　妻という名
重々しい母という名でしつらえた座に
座りきりにさせないでください　わたしは風
りんごの木と
泉のありかを知っている風

わたしを区切らないで
,(コンマ)や.(ピリオド)いくつかの段落
そしておしまいに「さようなら」があったりする手紙のようには
こまめにけりをつけないでください　わたしは終りのない文章
川と同じに
はてしなく流れていく　拡がっていく　一行の詩

11月23日開催の秋田いのちの電話合同研修では、若者のひきこもり、心の居場所をテーマにし、皆で多くのことを語り合った。私も自分のこれまでを振り返りながら、この詩のことを考えていた。

皆、何かに束ねられている。そして守られている。しかし、締められて苦しくもなる。

私を束ねているのは、何だろう。

私が束ねているのは誰だろう。

皆さんを束ねているもの、皆さんが束ねているものは、何でしょうか。　（研修委員　Ｉ．Ｃ）

# ありがとうございました

維持会費・寄付をお送りいただきありがとうございました。皆様からのご厚意を受けて活動を続けています。お寄せくださった方々は次の通りです。心から感謝申し上げます。　2019年７月～11月

**〈個人〉**（アイウエオ順）

赤羽　絢子　朝日　和博　阿部　恒夫　阿部眞理子　荒　洋子　新井ゆう子　石田　豊子
伊藤　正祥　伊藤　博子　大友　千晶　荻田　弘則　加藤　英明　鎌田　俊龍　河村　鴻允
神田　晶子　雲然　俊美　後藤　敬太　小林　敏　斎藤　征司　齋藤　宣裕　佐々木　武
佐々木久長　佐藤　泰治　佐藤　保子　柴田ゆさ子　東海林淑子　新川　泰道　髙堂　祥子
高橋みどり　高橋　峰子　高桑　清勝　武石とみ子　田中　淑子　田牧　綾子　丹波　望
辻　紀子　中村由美子　長山美枝子　袴田　俊英　長谷川ちづ子　藤井　明　松本美知子
美作宗太郎　武藤　一　村松　功英　山内視都子　山内　幸子　山田　志保　山本　隆弘
吉岡　尚文　吉田　肇　米山奈奈子　匿名２名

**〈団体〉　私たちも秋田いのちの電話を応援しています**

| | | |
|---|---|---|
| 秋田大学医学系研究科精神科学講座 | ㈱ウインドノット | NTT東日本㈱秋田支店 |
| 大曲仙北医師会 | 医療法人久盛会 | Cocoro塾オープンカウンセリング |
| 菅原内科クリニック | (一社)生命保険協会 | 東傳寺(鈴木智之) |
| 南秋つくし苑 | 橋本愛隣医院(橋本禎嗣) | 長谷寺 |
| ハッピーライン㈱心の花・静庵 | | |

**秋田いのちの電話の電話受付時間は次のとおりです。**（但し、年末年始を除く）

月～金曜日　正午～午後８時30分
土・日・祝日　正午～午後５時

## 維持会費・寄付のお願い

毎回郵便振替用紙を同封していますが、維持会費あるいは寄付金送金用としてご利用いただければ幸いです。強制ではありませんのでご理解下さい。

**振込口座**

◎郵便局「秋田いのちの電話」
**02560-0-8694**

◎秋田銀行　大町支店　**788506**
「特定非営利活動法人秋田いのちの電話 理事長 稲村茂」

**編集後記**

深く考えずに相談員になり、先日も深く考えずに広報委員を引き受け、「多少はぼーっと生きていてもいいじゃないか」と開き直っています。

新しい試みとして、「ほっと一息　リレーエッセイ」を始めました。いかがでしょうか。
委員一同、読んでくださる皆様を思い浮かべながら、価値のある広報誌を作っていきたいと思っています。

本紙への御意見、また秋田いのちの電話への御支援を、これからもよろしくお願いいたします。　（Ｓ．Ｏ）

秋田いのちの電話はトラブル防止のために録音をしています。また、いたずら電話解消のため非通知電話はつながりません。

特定非営利活動法人
**秋　田　い　の　ち　の　電　話**
〒010-8691 秋田中央郵便局私書箱45号
TEL/FAX 018-823-0021
発行人　理事長　稲村　茂
編　集　秋田いのちの電話広報委員会