

いっぽいっぽ

認定NPO法人

秋田いのちの電話
相談電話 018-865-4343

広報 第89号
2023.12.15

毎日正午～午後8時30分(ただし12月29日～1月3日は休み)



「ブロッコリー」M・Fさんの作品 ポタニカルアート(植物細密画)

目次

2023年 相談員合同研修開催	2	受話器の向こうに	6
相談員合同研修に参加して	3	岐路	7
養成講座を受講しての感想	4	活動日誌	7
26期生の養成講座進行中!!	5	ありがとうございました	8
予告 一般市民向けの自殺予防公開講座開催	5	編集後記	8
ほっと一息 リレーエッセイ	5		

2023年 秋田いのちの電話 相談員合同研修が開催されました

窓の外では時折あられも降る11月25日（木）、秋田市内で相談員合同研修が開催されました。

初めに稲村茂理事長から、挨拶と併せて自殺予防の二つの機能についてお話がありました。

■「自殺予防の2つの機能」

秋田いのちの電話理事長

稲村 茂

自殺予防の観点から、いのちの電話には2つの働きがある。ひとつは緊急度が高く、命に関わる危機から抜け出してもらおう介入であり、もう一つは“聞いてもらって良かった”とホッとしてもらえる支援である。どちらも大切であるが、前者はしっかり時間をかけないと支えられない。

また、電話をかけて繋がる割合は20%程であり、1本の電話の向こうに4人ほどのつらい人がいることになる。災害現場で治療優先度を判断する場合に“トリアージ”と言う手法を用いるが、いのちの電話においても困っている多くの人にできるだけ手を差し伸べるためには、トリアージを意識した緊急度の見極めが必要になってくると思われる。

続いて本日の講師である秋田大学の宮本翔平先生から、自殺に関する研究で分かってきたことと、予防に携わる現場との関わりについて御講演頂きました。

■ 講演 「研究と実践の橋渡し」

— 秋田県のデータから考える —

秋田大学自殺予防総合研究センター

宮本 翔平 特任助教

自殺対策には、まず“虫の目”と言えるミクロの視点……対面相談、電話相談、ゲートキーパーなどの“実践”と、“鳥の目”と言えるマクロの視点……住民の方などの集団を対象にした調査、各種データの解析、実践したことの効果測定などの“研究”がある。研究を進めることにより、自

殺に至るリスクの高い人を予測できる可能性があり、それらの人に焦点を当てた対策や、科学的な根拠に基づく予防を行うことが可能になる。

最近の秋田県における自殺の傾向を見ると、自殺者数は減少傾向にあるものの、2021、'22年には増加している。また、40・50代の自殺者数は減少傾向にあるものの、自殺者のうち60代以上の占める割合が上昇している。

自殺したいという思い（自殺念慮）を持つ人は一般に「死にたい」という思いと「生きたい」という思いの間を振り子のように往復するが、自殺予防に関わる人々には、死にたいところにある振り子を生きたい方に動かしてあげることが期待される。

私達の調査により、秋田県での自殺に関して次のようなことが判ってきた。

○ 自殺念慮を抱きやすい人の特徴

若くて働き盛りの人々の自殺数は減ってきているが、60～70代と比較して、20～30代及び40～50代に精神的な不調を抱える人が多く、自殺念慮を抱きやすい。また、この世代は精神的な不調があっても誰かに聞いてもらわない人の割合が高く、一人で抱え込んでしまうリスクが高い。働いている人の場合は、職場の同僚や上司が気付く、または



話しやすい雰囲気を作ることが自殺予防に繋がる可能性が高いと言える。また、いのちの電話やLINE相談、ゲートキーパーのような仕組みの果たす役割も重要と言える。

○ 身近な人を自殺でなくすことのリスク

著名な芸能人が自殺した場合、適切に報道しないとその後2週間は自殺者が増えるとされている。この様な影響は有名人に限らず、身近な人を自殺でなくした場合にも起こりがちなことであり、長期間にわたって自殺念慮を抱く要因になっている。これらの人にかかる気の利いた言葉はなかなか見つからないが、“しんどくない? ”、“困っ

ていることがあれば言って”と気を遣ってあげられれば、リスクを下げられる可能性がある。

○ 地域住民と自殺対策

自殺念慮のある人は、“生きたいけど死にたい”、“死ねないから生きている”と揺れていることが多い。自殺対策は特定の人への支援と捉えず、地域のすべての人に必要なものと捉えて、研究から実践へと橋渡しをしながら進めていきたい。

講演の後、グループに分かれての討議が行われ、各グループからの発表があり、出席の先生方から助言を頂きました。(文責：広報委員会)

相談員合同研修に参加して

宮本翔平先生の講義では、自殺予防に関する研究から明らかになった様々なデータが発表されました。科学的な調査による実態に接することができ今後の電話相談に大いに活かしたいと思いました。何より宮本先生のユーモアと、滑舌の良い流れるような口調にすっかり酔いしれてしまいました。なお、講義の冒頭、自殺予防対策にとって鳥の目、虫の目の視点が必要である、という話を伺いすぐに頭に浮かんだのが「思考の三原則」です。以下にご紹介します。

思考の三原則

- 1 目先にとらわれなくて、できるだけ長い目で観察する。
- 2 一面にとらわれなくて、できるだけ多面的・全面的に考察する。
- 3 枝葉末節にとらわれなくて、できるだけ根本的に観察する。

私たちは、ともしれば経験や年齢・性別などによって相手を「このような人はこのようであるに

違いない」といわば記号化し、評価してしまいがちです。相手に寄り添う電話相談員としては、自戒しなければと思いました。

グループ討議では、「死にたいという電話を受けたときに、どのように対応しているか」というテーマで話し合いました。最近の傾向として危機介入が必要となるような、切迫した電話は減ったが、死にたいという電話を取ったときは「身構えたり、戸惑ったり」してしまう。適切な質問や傾聴によって相手の状況を見極めて対応していきたい、という発言が多かった。電話相談には直接相手の窮状を解決する力はないが、対話の力によって相手の心を軽くするという大事な役割があることを再確認しました。

電話相談の現場では、相談員が日々自問し悩むことが多いと思います。研修会は、迷子になりそうな相談員の行く手を示す、羅針盤の役割があります。そんな研修を準備し、進行を担われたスタッフの皆さんに感謝いたします。(T.S)

表紙の絵の説明

表紙の絵はブロッコリーです。ブロッコリーはキャベツの一種で、イタリアで品種改良され現在の姿になりました。食用とするのは蕾の状態の花序と茎で、収穫せずに栽培を続けると黄色の花・菜の花となります。結婚式で、新郎がブロッコリーを投げそれを独身男性がキャッチすると、次の花婿となるという演出があります。これをブロッコリートスと呼ぶそうです。ブロッコリーには「幸せがたくさんつまっている野菜」という意味合いもあることから始まったとされます。

養成講座を受講しての感想

現在、26期生の養成講座が行われています。第1課程の講義に出席した受講者からレポートが寄せられています。そのうち3名の方の文章（要旨）を紹介します。

「自殺予防と心の病気」について I

今回の講義を聞いて秋田県の自殺者はなかなか減少しないことを痛感しました。なぜなのかと講義を基に考えてみると、コミュニケーションの場の不足、場への自発的参加を躊躇する県民性があるのかと思います。

地域の過疎化が進み、住民同士の密着がなくなる。また、高齢者の単身世帯が増え、孤立しやすい環境が、病気・健康問題・経済・将来への不安を過度に考え込み、誰にも相談できず鬱になるのではないかと考えました。

一期一会の気持ちで相手の気持ちに合わせて、せかさず話してくれるのを待つ。受容共感的に聞く。批判的評価をしない。死んでいいのか悪いのかの議論ではなく、感情を受け止める。相手の言葉を繰り返す。自分が感じたことを話す。話してくれたことに感謝する。今日のかかわりを明日につなげることが重要と強く感じました。現在は基本講義の段階ですが、今後はロールプレイ等の実技を重ねて、もっと深く学びたいと思います。自分がゲートキーパーとしての役割を果たせる人間になりたいと願っています。

「自殺予防と心の病気」について II

秋田県の自殺率は全国と比較すると女性は60歳までは遜色ないが、70歳以上から全国との差が開き、年齢が高いほど全国との差は大きくなる。男性においては、20歳未満を除き、すべての世代で全国より高く、中でもやはり70歳代以上の差が顕著である。その背景として、60歳代以上では身体疾患からの病苦・生活苦・介護問題、20～59歳は、職場における複雑な人間関係によるうつ状態からの自殺と報告されている。

私達の研修後に目指す関わりは、市民としての

関わり、隣人としての視点を忘れずに、相手の話を共感、受容的に聞き、感情を受け止める。話してくれたことに感謝の意を持ち伝える。当県の自殺率の状況や背景を知識として持つことが、相手への関心をより深めることにつながり、話に耳を傾けることができると考える。

「上手に、健康的に、悩みましょう」、「研修を受けて特別な人になるわけではない」「研修を受けたことで気がつきやすくなる」との先生の言葉が印象的だった。自殺予防活動のためのゲートキーパーとゴールキーパーの一員に、そして一助になれるよう学びを続けていきたい。

「聴く」ということについて

いのちの電話の役割は、絶望し生きる力を失いかけている人であっても、ボランティア相談員との対話で再び勇気をもって生きていけるような支援をすることと言えます。生きる力を失いかけている人が、勇気を振り絞ってかけてくる電話です。仮に、今の私が電話を受けて「うん、うん」と対応するだけでは、コーラーは困りごとの本質を語りはしないだろうと思います。「コーラーがこれまで誰にもわかってもらえなかったことを、辛いと話してくれるにはどうしたらよいのだろうか」との疑問がわき、今後の課題となりました。

これまでの講座を受講し、信頼関係を築き受け入れてもらうには、ひとつは傾聴であり、出会いを大切にする一期一会という考えも重要であると思いました。

相手の立場に立つこと、上から目線で指導や、助言をしない、相手の気持ちに共感しながら理解しようとしていくことが必要です。相手の話を善悪や、好き嫌いの評価の対象にすることがないような信頼関係の築き方を、今後も学び続けたいと思います。

26期生の養成講座進行中!!

7月29日にスタートした今年度の養成講座は第1課程の講義と、第2課程の相手と自分を理解し共感力を高める感受性訓練を11月に終え、12月から第3課程の電話対応ロールプレイに進みます。その後1・2月は冬期休みとし、3月から再開します。現在参加者は6名で、各課程8回の研修に熱心に取り組んでいます。

いのちの電話の研修は単なる勉強会ではなく、相手の話をよく聴き、それに対して自分の気持ちを素直に伝えるというグループワークも必須です。珍しい体験なので、最初は戸惑って「苦手！」

という方もいましたが、回を重ねるごとに慣れてきて、和らいだ気持ちで普段は出さない自分の一面を表現している姿を見ることができます。



予告

一般市民向けの自殺予防公開講座開催

- ◎日時 2024年3月2日(土) 午後1時30分
- ◎会場 秋田県社会福祉会館 10階 大会議室 (秋田市旭北栄町)
- ◎講師 太田英伸 秋田大学教授(作業療法学講座) ◎参加費 無料

以上の企画を進めています。詳細は決定次第、チラシ・ホームページ等でお知らせします。

ほっと一息 リレーエッセイ ⑧

「一番多い質問は何ですか。」

これは、ある団体の研修会で講話した際に聴講者から受けた質問である。ユニークな質問に思わず笑みがこぼれた。これまで一番多かった質問は、おそらく「自分の心のケアはどうしているのか。」であろう。

私は、事件や事故の被害に遭われた方々、事件や事故で大事な家族を亡くされた方々とお話する機会が多くある。犯罪被害は、平穏だった生活を一変させる。犯罪とは全く縁のなかった人が、突然、巻き込まれ、人生のどん底に突き落とされる。被害体験は私達の想像を絶するものである。そのため、支援する者の心も大きく揺さぶられる。

犯罪被害者の支援は、被害者の方の話聞き、一緒に考えることから始まる。そして、さまざまな場所への付添いなど一緒に行動することもある。被害者の方々は、不安の中でたくさんのお話をしなければならぬ。はじめてのこの連続で



心身ともに限界にある。そのため、事件や事故を知っている人がそばにいてくれるだけで安心すると話す。支援する者が、重い荷物を一緒に持っているような印象である。

それでは、支援する者が、一人で持てなくなった荷物はどうするのか。私は同じように誰かに持ってもらいたいことがある。頼りになるのは、私を良く知る会社の同僚や信頼できる友人である。私の性格、考え方を知っており、私の話真剣に耳を傾けてくれる。聞いてもらうだけで、気持ちを整理できるし、他のやり方も考えられる。

皆さんが荷物を持っていない時に、手伝ってくれる人はいますか。信頼して話せる人はいますか。自分が健康でなければ相談活動はうまくいかないように思います。相談活動を続けるためには、身近な仲間の存在が何より大切だと改めて気づかされた時間でした。(研修委員 I)

受話器の向こうに ~最近の相談から~

それでも夫が理解してくれている

自分の人生を呪うような口調で始まったその電話は、発声の美しい人との第一印象。

「どうして自分だけこんなにあれこれの病気に見舞われるのか」「朝の薬は10錠以上」「専業主婦なのに家事は半分程度しかできない」

私は思わずため息を漏らし、「辛いですよね」の言葉が突いて出ます。重い内容のやり取りが続きながらも、「それでも夫が理解してくれている」「夫の言葉に救われる」等の言葉が聞かれ、光が見えたようで心から良かったと思えました。私は

間髪入れずに率直にその気持ちを伝えました。お互いの距離感が縮まったように感じた瞬間です。

「2、3日前は本当に死にたかった」「以前、いのちの電話に死にたいと訴えたこともある」。さらに彼女は「秋田にはなかなか電話が繋がらないが、やはり秋田の人と話をしたい。話を聴いてもらえて良かった」と言います。私もまた、一期一会であってもあなたのような方と繋がり話ができうれしかったと伝え、さわやかな印象を残してそっと受話器をおきました。(T.S)

夫との会話もなく寂しい生活

60代の女性からでした。

「ひとりしていると寂しい。同じ空間に誰かと一緒にいたいので電話した」。やっと聞き取れる声だった。

私が「繋がっていますよ、なんでもお話ください」とうながすと、夫との関係、将来の不安をか弱い声で話し始めた。

「夫は親が勧めた相手。専業主婦となったが、子供たちも独立し、今は夫とふたり暮らし。夫は静かな人だが、結婚当初から何か相談しても自分の考えを話さず、私を見下すような言い方をする。

今、夫との会話はほとんどなく、自分には喜怒哀楽がなくなった。

家族、親族がいても孤独で将来に不安を感じていることを話す彼女に、私は「そうなのね、苦しいですね、不安になりますよね」と返すだけだったが、少しずつ彼女の声のトーンが明るくなっていくように感じた。

1時間ほど話し続けた頃、「聞いてくれてありがとう。少し気持ちが軽くなった」と話を終えた。最後のひと言で私の気持ちも少し軽くなった。(I.M)

いじめの加害者に再会? ~メール相談のケース

40代男性からおよそ次のような相談がありました。

「私は学生時代にいじめを受けました。最近職場内の異動があり、新たに所属した部署にいじめの加害者に顔が似ている社員を発見しました。本人ではないかと気になり、気分が鬱っぽくなり体調も悪くなってきました。会社を辞めた方がいいでしょうか? また、もし本人と会ったらどう対応すればいいでしょうか?」

私は、以上の文章から、相談者が学生時代のつらさを思い出してすごく不安になっていると受け止めました。思い出すほどつらく怖い体験だった

ようです。これに対し、次のような質問文章を送りました。

「いじめられた学生時代、どうやってその時期を乗り越えてきましたか。また、もし本人に出会ったら、何か言いたいことがありますか。メールを待っています」

いまだに癒えない学生時代のいじめの記憶に苦しんでいる相談者に寄り添い、共感し、メールのやり取りによって、相談者の支えになりたいと願いながら返信文を作成しました。しかし、それらを文章で表現するのが新人の私にはとても難しく、毎回苦戦しています。(I.A)

岐路

わたしの波

「自分に来た波に 乗ってごらんなさい」

今は亡き短大の恩師にかけられた言葉です。

卒業後、損保会社に入社したものの、来る日も来る日もコピー取りにお茶くみ、厳しい先輩からの指導に辟易していた頃です。私は自分の不満を聞いて欲しくて先生の研究室を訪ねました。先生は私の話をじっくり聞いたあと、こうおっしゃってくれたのです。

当時の私は小さい頃に思い描いていた将来の自分とは全く違う道を歩み始め、これで良かったのか？このままで良いのか？と、日々もがいていました。もがけばもがくほど、溺れ、深く沈んでいくような毎日でしたが、波に乗ってみるかと思腹をくくると、不思議とカラダが軽くなり仕事の面白さに気づいていきました。同時に人間関係も好転していったのです。

人生は日々選択の連続で、前に出ていいのか後退した方がいいのか、右か左か、迷い、立ちすくんだまま動けないこともよくあります。

「波に乗る」とは、その時偶然のように出会った人・出来事は、もしかしたら必然だったかかもしれず、その運を信じ、縁に感謝する、という意味だったのかなと解釈しています。

その答え合わせをする前に、逝かれた先生。

私は、還暦を前にして新しい道に踏み出しました。この決断を後押ししたのは、30年以上前の先生の言葉です。

もうすぐ先生の誕生日ですね。

先生の大好きだったラフランスを、今年もいただきます。(K.S)



活動日誌 2023年7月～11月

7月

7月3日 研修委員会 (ハイブリッド)
8日 連盟事務局長会議 (オンライン)
(14～16日 県内豪雨災害、相談員にも被害出る)
19～27日 7月継続研修 (集合4回、オンライン2回)
24日 理事会
29日 26期生養成講座(第1課程)スタート

14～31日 10月相談員継続研修 (集合5回、オンライン1回)
31日 理事会

11月

11月6日 研修委員会 (ハイブリッド)
13日 連盟研修委員会 (オンライン)
20日 理事会
24～25日 ネット相談研修(連盟講師による)
25日 相談員合同研修

8月

8月7日 研修委員会 (ハイブリッド)
17～26日 8月継続研修 (集合4回、オンライン1回)
21日 理事会

9月

9月4日 研修委員会 (ハイブリッド)
13～25日 9月相談員継続研修 (集合4回、オンライン2回)
29日 理事会
30日 養成講座第2課程1回目

10月

10月1日 街頭キャンペーン(アゴラ広場隣、ボランティアの会)
2日 研修委員会 (ハイブリッド)



街頭キャンペーン

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。 2023年6月～2023年11月

〈個人〉（アイウエオ順・敬称略）

阿部真理子	阿部美穂子	新井ゆう子	五十嵐洋子	伊藤 正祥	伊藤 博子	伊藤 博之
伊藤 幹子	稲村 茂	井上 悦子	岩渕 朗	岩渕 和子	小笠原宣子	加賀 敬子
笠松 千秋	加藤 英明	鎌田 俊龍	軽部 俊一	神田 仁	神田 晶子	菊地 弘文
工藤 秀子	後藤 敬太	後藤 直樹	小林 敏	斎藤 征司	佐々木茂見	佐々木麻矢里
佐々木美智子	佐藤 泰治	柴田 理	柴田ゆさ子	東海林淑子	菅原真砂子	鈴木 務
高橋 峰子	高橋 郁夫	高堂 祥子	田口 圭樹	武石とみ子	竹下 範子	竹下 博英
田中 淑子	寺田 典城	寺田 洋子	戸井田静子	長山美枝子	長雄 圭子	那須 誠子
新川 泰道	袴田 俊英	長谷川ちづ子	秦 諒子	畠山久美子	平沢 清美	藤井 慶昭
藤井 明	三浦 奉宣	水俣 健一	美作宗太郎	宮下 正弘	村松 功英	山内視都子
山内 政志	山本 隆弘	吉岡 尚文	吉田 肇	米山奈奈子		匿名4名

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

秋田市医師会	(株)ウインドノット	大館市内キリスト教会合同祈祷会
大曲仙北医師会	男鹿加藤診療所	表千家同門会秋田県支部
医療法人緑陽会 笠松病院	木曾医院 木曾典一	医療法人 久盛会 (理事長 ミクレラン後藤時子)
介護老人保健施設 山盛苑	(一社)生命保険協会 秋田県協会	曹洞宗秋田県宗務所
曹洞宗 能持院 (尾久一雄)	橋本愛隣医院 橋本禎嗣	ハッピーライン(株)心の花・静庵

維持会費・寄付のお願い

秋田いのちの電話は認定NPO法人です

維持会費、寄付金(正会員費は除く)は税務申告の際に控除等の対象になりますので当方発行の領収書をご利用ください。

なお、毎回郵便振替用紙を同封していますが、強制ではありません。ご協力いただける方はご利用ください。

振込 ◎郵便局「秋田いのちの電話」
口座 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



今号から、相談員がこれまで生きてきた中での分岐点を振り返るエッセイ、「岐路」を始めました。確信して選んだ道、悩んで迷って選んだ道、後になって気付いた分かれ道。人それぞれに、いくつかの分かれ道を過ぎてきたのではないのでしょうか。記事を読んだご感想をお寄せいただければ幸いです。(S. O)

自殺予防全国一斉フリーダイヤル
0120-783-556

・毎日午後4時～9時
・毎月10日午前8時～24時間

認定NPO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