

いっぽいっぽ

特定非営利活動法人

秋田いのちの電話

相談電話 018-865-4343

(毎日正午～午後9時、4月1日から変更予定です)

広報 第79号

2019.1.25



秋田市のぞみ地域活動支援センター 絵手紙教室参加者の作品

CONTENTS

がん、トータルペイン、うつからの回復 ……	2～3	秋田県の自殺者数 ……	7
ひとの話を「きく」ということ ……	4	活動日誌・事務局長日誌 ……	7
自殺予防公開講座のお知らせ ……	5	ありがとうございました ……	8
相談員に認定されて ……	5	維持会費・寄付のお願い ……	8
相談員養成講座のお知らせ ……	6	編集後記 ……	8

電話相談員の宿泊研修を12月15・16日に行いました。その際のふたつの研修（対談、講演）の要旨をお伝えします。（文責：広報委員会）

対談

がん、トータルペイン、うつからの回復 —— 心の痛みはどう寄り添うか ——

司会 米 山 奈奈子

秋田大学大学院医学系研究科教授
秋田いのちの電話理事・研修委員

米山：きょうはおふたりから、どうやってがんという重い病気につき合ってきたかをお聞きします。まず、7年前に乳がんが見つかり、その後胃がんにもなったSさんからお願いします。

Sさん：風呂上りにコリコリのしこりに気がつきました。その時は上の息子が大学生、下の娘は不登校ながらも中学生。娘の成人式まで生きていられるかと思いました。とにかく子供の先行きがいちばん心配でした。その娘に自分の病気のことを伝えそびれて、あとで知った娘になんで隠していたとすごく怒られました。これは後悔しています。

米山：その後胃がんが見つかりショックを受けたのですね。

Sさん：乳がんに対して放射線とホルモン治療を3年行った後に進行性のスキルス性胃がんが見つかり、すでにリンパ節に転移していて手術できず、抗がん剤と延命治療のみと言われました。またかと思いました。もう覚悟を決めました。でも、ダメかもしれないという気持ちと治そうという気持ちで揺れて定まりませんでした。

米山：どんなことがあなたの力となり、気持ちが穏やかになりましたか。

Sさん：義理の姉が看護師をしていましたが、「病は気からというのは絶対本当だ。もうダメだとあきらめた患者は治らない。治そうという気持ちの人は治りが早い」と言われ、絶対娘の成人式を見ると誓いました。ひとりの時は泣いて、ペットの犬にまで泣き言を言いましたが、泣くと気がすみ、それを繰り返し自分自身を取りに戻しました。

米山：一方、Kさんは長年看護師さんとして働き、がんになり退職したのですね。

Kさん：30年以上看護師をしていて、9年前にがんになりました。最初は貧血・息切れなどの症状があり精密検査を受けましたが原因不明でした。そうするうちに、おなかの痛みが出てきて仕事ができなくなりましたが、それでもわかりません。自分ではすい臓がんと確信しましたが、結局、悪性リンパ腫という血液がん、それとは別にスキルス性胃がんで胃の外側に大量のがんが見つかりました。

その時点で末期なので手のつけようがないということでした。ふたつのがんにより体力が衰弱し切っていて治療方針が見えなく、私としてはもうダメと覚悟しました。入院と同時に緩和ケアがスタートしました。3か月後抗がん剤治療も行いましたが、それでも余命3ヶ月、長くて6か月との宣告でした。ところが、半年入院して奇跡的に回復しました。

米山：治療方針も立たず、余命を宣告された時の気持ちは？



Kさん：冷静に受けとめました。すい臓がんではないので命の可能性に賭けました。乗り切れるのではないかと。それでも、入院前には家の中を、体調のいい時に整理し掃除しておきました。葬儀をどうするか、棺に入れるものは、連絡する人は、とわかるようにしておきました。

米山：体を動かして不安を解消するかのようですね。

Kさん：不安と言えば母の存在が大きくて、一人娘の私が、介護を必要としている母の前に死ねばどうなるか。親不孝だ。このままでは死ねない。また、自分の仕事に関して目指したものを実現できなかったという挫折感も残る。自分が情けない、という思いがありました。

米山：重い病気の方を抱えた家族もまた困難な状態に陥ることがあります。皆さんの家族はどう乗り越えたのでしょうか。

Kさん：東京で看護師をしている娘が「お母さんは絶対救われると確信している」と言うので、まずは明るく。娘がいちばんのサポート役でした。夜勤明けに日帰りで何十回となく帰省し支えてくれました。夫と息子も6か月間1日も欠かさず顔を出してくれました。夫は毎日朝晩2回。家族に支えられて今があります。

米山：どなたか知り合いに自分の不安な気持ちを話しましたか。

Kさん：体も顔も変貌し、元気のかたまりの私が1か月で32、33kgに落ち、元の顔がなくなり、こういう姿を友達には見せたくない。そして、常に痛み、末期のがんの痛み。おなかの中に悪魔が入り、常に吐き気。ところが「あの人死ぬよ」というウワサが広まり、毎日同僚や友達が来しました。これでは死んでいけないという気持ちになりました。

米山：おふたりとも壮絶な経験をしてきましたが、共通して前向きに取り組んできたと感じます。会場から質問のある方はいませんか。

質問：私の友人にも3人がんの方がいます。ひとり抗がん剤をやめて「がんと共存している」と言って、きのうも同級会で飲んでいました。がんとの共存は可能なのか。そうやって完治することがあるのか。

Kさん：私は副作用の強い抗がん剤を8クールや



りました。その結果小さいがんは何十個も消え、大きいのは4cmが1cmに縮まりましたが、そのまま残っていて、がんと共存しています。がんをやっつける免疫細胞ががんばっています。生活を規則正しくして、とにかく笑い、免疫細胞を活発にさせています。1日5回は笑うように。笑う門に福きたる、ではないが。

Sさん：私の場合も先生から「がんと共存するように。笑っていろ」と言われました。抗がん剤のつらい時に、コメディ映画を見たり落語を聞いたりして、つらいことを笑い飛ばして前向きに心がけてきました。

質問：死の淵にあって三途の川を感じましたか。

Kさん：三途の川は見ませんでしたが、2日にわたる抗がん剤治療を行った夜夢を見て、ベッドのままエレベーターに乗り、地下に落ちていく。ああ、死ぬ、地獄かと思うと次にエレベーターが上がって部屋に戻った。その時、死なれないと思いました。明けない夜はない。最後まであきらめない。

Sさん：私も夢を見ました。亡くなっている両親がそろって背後に立っているようでした。私を迎えに来たと思いました。私は見向きもせず、「あんたたちの迎えには乗らない。今は行かない。子供を残しては絶対行かない」と断りました。

講演

ひとの話を「きく」ということ

北 島 正 人

秋田大学大学院臨床心理分野

秋田いのちの電話研修委員

<きくということ>

「きく」という言葉は簡単ですが、次のような種類と意味があると思います。

「聞く」＝耳で音や声を感じとることですが、実際には自分の聞きたい部分を選択して聞いている。

「聴く」＝注意してきく、熱心にきくという意味ですが、深く掘り下げられることなく安易に使われていないでしょうか。

「訊く」＝情報を得るために相手に質問すること。たて続きに訊くと「詰問」になります。

「効く」＝良い作用や影響が現れること。

いのちの電話での「聴く」は、その際相手に対して否定的ではなく、好意的関心を持ってきくことが大切です。そもそもコミュニケーションには好意と関心が不可欠です。

また、耳を傾けるという表現をよく使いますが、実際は、人は関心を持つとその方向に姿勢が前のめりになります。家庭でも夫が妻の話をきちんと「聴く」としたら、本当はテレビを消して、ビールのコップをおき、姿勢を前のめりなれば正しい「聴く」になります。

<2種類の共感>

共感とは「情動的共感」と「認知的共感」のふたつに分けて考えます。暖かい共感と冷たい共感です。

前者は話している人に似た感情を体験し、情緒的に反応し、生々しい気持ちを共有します。例えば嫁姑問題を抱えた女性が「もうガマンの限界です」と相談で訴えたら、「そうだね、長いことガマンしてきたね、つらかったね」とこたえます。

後者は相手の視点からものごとを見て、心の状態を理解することが必要で、正確な事実関係をきき取り、相手のおかれている状況や心情を推察します。

<子どもを亡くした母親への対応>

実際にあった例ですが、子どもを交通事故で亡くしたお母さんがいて、加害者のトラック運転手が「子どもの方が赤信号を無視した」と母親には耐えられないような主張をしました。これに対し、お母さんは裁判を通して何年もかけて、トラックの方が赤信号を無視したことを証明しました。

そういうお母さんの話に対し、きき手が単純に情緒的に「お母さんつらかったね」だけでは十分でなく、「やっぱりお子さんには罪はなかったですね」「なぜそれが大事かを理解してもらうのは難しいですね」と相手と事実の体験を共有することが大切です。

以上のように、気分次第で対応がブレないように「情動的共感」と「認知的共感」と両方が必要で、暖かい視点、冷たい視点のバランスをうまくとって「聴く」ことが欠かせませんが、どちらかというと「認知的共感」が少なくなりやすいので、補強する心がけを忘れないようにと思います。



《自殺予防公開講座のお知らせ》

こころを元気にする4つのステップ ー 認知行動療法をどう活かすか ー

講 師 大野 裕 氏

一般社団法人 認知行動療法研修センター 理事長

ストレスマネジメントネットワーク 代表

【経歴】1950年 愛媛県生まれ

1978年 慶應義塾大学医学部卒業、のちに慶應義塾大学教授

2011年 国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター長

【出演】NHK「きょうの健康」「あさイチ」他

【著書】『こころが晴れるノート』（創元社）、『「うつ」を治す』（PHP新書）、
『不安症を治す』（幻冬舎新書）、『うつ・不安に効く7つのステップ』（大和書房）
他多数

日 時 2019年3月17日（日）午後1時30分～3時30分

会 場 秋田県生涯学習センター 3階 講堂

秋田市山王中島町（県立図書館向い）

対談者 （講演後）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

入場無料 申込不要（厚生労働省補助事業）

第20期相談員に認定されて

2016年5月から受講した講座は、各種専門講師による内容で、とても興味深く新鮮でした。そして、課程ごとに段々と自分の心や感情と向き合う事も多くなり、当時起こった身内の病氣と死の出来事は、この講座のお陰で乗り越えられたと思っています。

ロールプレイに進み、今度は相手の話を聞くことで、相手の心に向かうことになります。「傾聴」「共感」「受容」等、頭では分かっているつもりでも、実際のところは四苦八苦の日々でした。

そしていよいよ二年目。本物の電話に向かい、受話器を取る事となりました。諸先輩や諸先生の教えを思い起こしながらも、毎回不安と緊張を抱えながらの現場でした。当番が終わった後は、「たら、れば」の反省ばかり。認定前に受けた諸先生のご指摘は、まさしく私の欠点を見抜いており、さすが先生だと感心したり落ち込んだりでした。そして、なんとか認定に至りました。極度の緊張感も、最近は徐々に和らいでいるような気がします。

コーラーの内容は想像以上に多種多様で、掛け手のエネルギーさえ感じさせられることもあります。電話もできぬ程の苦しみにある方もいるかと思いますが、今日、この時に電話せざるを得ない方々の気持ちにこれからも向き合い続けていければと思うこの頃です。（T. T）

2019(平成31)年度 秋田いのちの電話

第23期 電話相談員養成講座のおすすめ

悩む方の心に寄りそい、自ら命を絶つ人を防ぐために、あなたも相談員に挑戦してみませんか？

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、自分自身に向き合う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／2019(平成31)年5月15日(水)～7月17日(水)(全10回)、毎週水曜日、
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(予定)
- 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・男女問いません。

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15日(水)	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22日(水)	カウンセリング・アートセラピーについて	柳原 幸子
3 回目	5月29日(水)	かかわりとしての個人精神療法	水俣 健一
4 回目	6月 5日(水)	自殺予防とうつの治療の戦略	稲村 茂
5 回目	6月12日(水)	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19日(水)	家族関係の危機	北島 正人
7 回目	6月26日(水)	犯罪被害者と家族を支える	泉 千穂子
8 回目	7月 3日(水)	自分を見つめる(心理テスト)	三浦 奉宣
9 回目	7月10日(水)	グループ体験	佐々木久長
10 回目	7月17日(水)	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 水曜日 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

第3課程 ロールプレイ実習

- 日 程／12月～来年3月 水曜日 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

申込・問合せ

問合せは下記をお願いします。3月頃に詳細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6時、土・日・休日可)

秋田県の自殺者数

月別推移

秋田県警発表

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
2017 (H29)	22	14	24	20	30	21	23	22	21	19	18	11	245
2018 (H30)	10	6	21	16	23	24	17	16	16	24	15	18	206
増減	-12	-8	-3	-4	-7	3	-6	-6	-5	5	-3	7	-39

※ 昨年の自殺者数は前年比39人、15.9%減と劇的に減少しました。関係者の長年の努力が実ったものと思います。(最終的には6月の厚生労働省発表を待ちます)

活動日誌 2018(平成30)年8月～12月

8月

- 8月6日 研修委員会
- 18・19日 インターネット相談員養成研修(盛岡、5名参加)
- 20日 理事会

9月

- 9月3日 インターネット相談実施センター会議(東京、佐々木研修委員長・事務局長)
- 10日 研修委員会
- 18日 県警被害者支援研究部会(事務局長)
- 23日 連盟主催自殺予防シンポジウム(奈良、稲村理事長)
- 27日 理事会
- 29・30日 インターネット相談員養成研修(東京、2名参加)

10月

- 10月15日 研修委員会
- 18～20日 全国相談員研修(新潟、4名参加)
- 29日 理事会

11月

- 11月5日 研修委員会
- 7日 移転問題について県と話し(稲村理事長・事務局長・朝日理事)
- 10日 インターネット相談育成研修(講師:大屋みはる氏)



- 16日 第1回事務所移転委員会
- 19日 理事会

12月

- 12月15日 理事会・研修委員会合同会議
- 15・16日 相談員宿泊研修
- 19日 東北ブロック会議(福島、事務局長)

事務局長日記



今の地に住みついて10年を迎えようとしています。ほとんどありえないような善意の方が無償で貸してくれました。ただ、内外装とも大幅に手を入れましたが…。事情が変わってこのたび引越して、4月1日から新しい場所で再スタートすることになりました。いちばんの問題は退出時間に制限のあるビルの一室なので、夜の終了時間が残念ながら早くなることです。室内工事の内容とともに受信時間の短縮を極力少なくするよう目下頭を巡らしています。

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)

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。 2018年8月～12月

〈個人〉（アイウエオ順）

赤羽 絢子	浅沼 義博	浅沼 千春	阿部眞理子	新井ゆう子	五十嵐妙子	石田 豊子
一関 和彦	伊藤 正祥	稲庭千弥子	稲村 茂	井上 悦子	大川 慶一	小笠原康治
小笠原宣子	神田 仁	神田 晶子	木内 恵一	雲然 俊美	栗原 郁夫	小玉 正憲
後藤 敬太	後藤 忠久	後藤 直樹	小森 賢司	斎藤 征司	齋藤 宣裕	佐々木久長
佐藤 泰治	佐藤 保子	佐々木美智子	笹渕壽津子	繁田 康彦	柴田 理	柴田ゆさ子
東海林淑子	新川 泰道	菅原真砂子	高桑 清勝	武石とみ子	武石 成正	田中 伸一
田牧 綾子	寺田 典城	寺田 洋子	中嶋 和美	中村由美子	長山美枝子	袴田 俊英
平岡多美子	藤井 明	藤井 彰子	松本美知子	美作宗太郎	宮下 正弘	最上 静子
山内視都子	山内 幸子	吉岡 尚文	吉田 肇	米山奈奈子	渡部 静夫	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

秋田桜教会	医療法人久盛会	菅原内科クリニック
秋田聖救主教会・聖使幼稚園	(株)ウインドノット	聖体奉仕会
秋田県精神保健福祉センター	カトリック土崎教会	曹洞宗秋田県宗務所
秋田県由利地域振興局福祉環境部	恵林寺（本間俊英）	徳蔵寺
(株)秋田林産	Cocoro塾オープンカウンセリング	橋本愛隣医院（橋本禎嗣）
医療法人久幸会	（一社）生命保険協会	ハッピーライン(株)心の花・静庵

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



明けましておめでとうございます。
余裕がなくて、またまた発行が遅れて小さくなっています。
相談員仲間に病気が見つかったという話をよく聞くようになりました。皆その年頃になった証拠でしょうか。私もその例にもれないのですが…。皆様もご自愛のほどを。（A・T）

秋田いのちの電話はトラブル防止のため録音をしています。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。

産婦人科・内科 山王レディースクリニック

院長 津田 晃

〒010-0953 秋田市山王中園町 10-35

☎018-862-2110

<http://www.sannoladies-cl.jp>

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