

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

(月～金曜日 正午～午後8時30分)
(土・日・祝日 正午～午後7時30分)

広報 第82号
2020.8.1



風に乗って

MIZU (加藤瑞貴)

目次

コロナ不安・うつにどう対処するか	2	2019年度決算報告	6
ご寄付ありがとうございました	3	活動日誌	7
「寄り添って」相談時間1,000時間を達成して	4	道くさ 幻の青いけしを求めて	7
相談員に認定されて	4	ありがとうございました	8
2019年度の受信統計	5	受信時間変更について	8
ほっと一息 リレーエッセイ 2	5	編集後記	8

コロナ不安・うつに どう対処するか？



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 稲 村 茂

1 いわゆる「コロナ不安・うつ」とはどういうものでしょうか？

今回の新型コロナウイルスによる、精神的なストレスについては、正式な名称や、定義はまだありません。しかし、可視できないウイルスによりいつ生命の危険が生じるかもしれないという緊張感や、自分が感染者になり人に感染させるのではないかという恐怖はかつてないものであり、また、日常生活も制限されるという現状は、強度のストレスになります。このため、不安が先行して強くなり、うつ気分がこれと連動して発生します。このため、不安の堂々めぐりで家から出られなくなる人や、報道を一日中見て、心身共にすくんでしまう人もいます。睡眠も悪くなり、焦燥感、意欲低下、抑うつ気分などになり持続します。

人がストレスに対して感じる不安は、本来は自分を守るためにあります。太古の昔から危険を察知して避けるために、その場面や状況を記憶し、シグナルとして不安を感じるようにしてきました。不安は人が生きる上で大切なもののなのです。しかし、不安が過剰に大きくなり、その結果、行動力が低下し、心身ともにダウンするのは逆効果になります。適正な不安を持ち、感染防止のコロナ対策をきっちりと行いながら日常生活を冷静に過ごすことが大切です。

2 「コロナ不安・うつ」に対しては、どのような対処をしたらよいですか？また、周囲はどう接すべきなのでしょう。

まず、不安や抑うつ感を言葉にしてもらい、つらさをオープンにしてもらうことが大切です。人に語ることで、自分の感情が整理され、余裕が生

まれます。また、聞き手も同じストレスを受けているので、共感し、感情を共有することが容易になります。こうして自分の不安が普遍的なものか、過剰になっているのか判断することができます。相談者としてはまず「聴く、受けとめる」ことを十分に行ってください。そのうえで、対処行動を話題にできれば良いと思います。対処行動としては、不安が強くなったら、身体を動かしたり、身近の具体的なことを行うこと、三密を避けながら屋外に出て、日光に当たり、外の空気を吸うこと、軽い運動をすることなどです。気分の切り替えと身体感覚を強めることが狙いです。不安に圧倒されて凍りついた心身を緩めて、生命感を取り戻すことが大事です。

3 このコロナ禍が長期化すれば、ストレスを含めて精神的ダメージを受ける人が増えると考えられます。「コロナうつ」にならないための気持ちの持ちようがあれば教えてください。

コロナの危機により、この世界は必ずこうあるべきという固定的な価値観が壊れてきています。コロナ以前の世界は、スピードと厳密さ、効率が要求され、経済成長がなにより大事でした。しかし今は日々が流動的であり、経済活動の在り方や生活の仕方も従来と異なる視点が必要になってきています。こうすべきという正解はなく、誰も先のことは分からないことが明らかになってきました。今の状況を冷静にとらえ、柔軟に判断し、日々、新たな工夫を重ねていくことが必要になっていきます。

4 これまで悩む人を「孤立させない」ようにして自殺予防を図ってきました。

現状ではコロナ感染予防のために「孤立が避けられない」状況となっています。

こうした状況をどう受け止め、どう乗り切るべきなのでしょう。

コロナ危機の時ほど、人とつながる必要があります。コロナへの共通の不安をいつでも語れることが大事です。コロナへの不安を積極的に取りあげ話題にしましょう。コロナ危機以前よりも今を生きる大変さを共有できるので、むしろお互いにつながりやすいと思います。

5 現状において悩みを抱える人が増える一方、悩みを受け止める側もまたストレスが増えていると想像します。悩みを受け止める側はどんな生活をすれば良いですか？

コロナのストレスは、私たちすべてに影響を及ぼしています。誰でも感染し、感染させる危険があるからです。私たちも日常の会話を増やし、上記の対処行動を意識的に行うことが大事です。屋内外で運動したり、土に触れ、園芸や農耕をした

り、季節の変化を感じることも気持ちをリフレッシュします。また、日々変化していくコロナに対する知識を学び、冷静に合理的に考えていく姿勢が大事です。

6 昨今の厳しい現状を踏まえ、県内の自殺者が増えるのではないかと見方があります。

今こそ自殺対策で行ってきた、孤立させない、つらさに気付くという基本的なことが大事になります。また、日頃、悩みを抱えて過ごしている人は、コロナによるストレスが加わることで、一層、不安やうつが深まります。コロナへの不安を共有することで、つらい気持ちを持つ人と、積極的につながっていこうという姿勢が重要です。

コロナ不安・うつとともにコロナの影響による経済苦が今後、強くなってきます。この点の配慮も必要です。大きな災害の後には、一過性に自殺者は減少することが多いのですが、その後は増加に転じることが多いことを念頭において活動しましょう。

ご寄付ありがとうございました

このたび、複数の方から多くのご寄付を頂きました。そのうちお一人から頂戴したお手紙を、感謝をもってご紹介いたします。

前略

いのちの電話相談員の皆様、事務局の皆様、お元気でご活躍のことと存じます。

先日の寄付に際しまして、ご丁寧なお礼のお便りを理事長名でいただき、誠に感謝いたします。

この度、いつもより大きな金額を寄付させていただきましたのには、コロナ対策の国からの「特別定額給付金」が支給されることが決定した時から、そのお金は意義のある使い方をしたいと考えておりましたので、日頃私は、いのちの電話の活動に何も恩返しできないまま過してきましたから、今回、給付金を全額送らせていただいた次第です。

相談員（ボランティア）の皆様の勇気や努力には到底かなうものではありませんが、少しでもお役に立てただけなら嬉しく思います。

「コロナウイルス」という世界中誰もが予期せぬ大変な時代を迎えております。まだまだ、油断できない状況が続くことでしょう。

皆々様のご健康を願っております。

かしこ

2020年5月26日

寄り添って ～相談時間1000時間を達成して～

1000時間達成。嬉しいとか、感無量とかの思いはなくただ「ああ、ようやく1000時間達成か」という安堵感でいっぱいでした。

「いのちの電話」に関わったきっかけは、通っていた教会に届いていた「いのちの電話」相談員募集要項を目にしたことでした。その頃私は職場内の人間関係やリストラ問題で悩み、苦しんでいた時でした。そして人間不信、自信喪失といった深い闇のような中でもがいていた時だったのです。自分のように悩み苦しんでいる人たちのそばに寄り添って、悩みを聴いていけたら、この暗闇から抜け出せるのではないか？と思ったことを鮮明に覚えています。相談員になるまでの2年の研修期間は、自分を見つめなおす貴重な時間でした。素晴らしい研修委員の先生たちに恵まれ、また沢山の相談員との出会いの中、楽しい時間を過ごす事ができたことは本当に感謝です。

相談員になって電話を受けることになって、きっかけは全く自分の事しか考えていなかったのですが、世の中にはこんなに苦しみ、困っている人たちがいるのだと、いうことに気づかされこの働きの大切さを実感したのです。でも、こんな電話を受けるために相談員になったのではないのに、とがっかりさせられたことも数多くありました。その中で、「相談員さんのように、私の話を聴いてくれる人は今までいなかった」「オレのバカ臭い話をよく聴いてくれてありがとう。宝くじに当たったように嬉しいよ」などと煽てられていい気持ちにさせてもらって、「やってて良かった〇〇〇」ではないですが、良かった！と思える時もあります。1000時間までの道のりは長かったですが、これからもできる限り悩み苦しむ人たちに寄り添って電話を受け取っていきたいと思っています。

(K. H)

相談員に認定されて

相談員に認定されて、嬉しさと同時に身が引き締まる思いであった。

そもそも電話相談員をしてみたいと思ったきっかけは「誰かの役に立つことをしたい」という気持ちだった。さらに興味を引いたのは相談員募集の研修内容。それは自身の成長につながるのではと思われる内容であった。実際、基礎知識を学んだ第1課程の後、第2・3課程の研修では、自らの内面と向き合うこととなった。それは今までの人生では得られなかった経験であった。特に第2課程で学んだグループワーク。それは今ここで感じている気持ちを話し合う事だった。自らの感情を素直に表現する事は難しかった。でも、このことは電話をかけて下さる方の気持ちに寄り添う事につながっていた。自身の感情と向き合うなど、この研修を受けていなければできない事だった。

いよいよ研修生として実際の電話を受け始めた2年目。行き場のない思いや孤独な心。そんな切実な言葉に圧倒された。とにかく必至で、「今ここであなたのお気持ちを聴かせて頂いてます。」そんな思いで耳を傾け、相槌をうつことで精一杯だった。それでも、「聞いてもらいよかった」「少し楽になりました」との言葉で通話を終えるとホッとした。徐々に慣れてきて、傾聴し反芻できるようになった。スーパービジョンを受けた時に、その反芻した時に相手の気持ちを確認するように助言を受けた。それを行うことで、かけてきた方の更なる想いに気づかされることが増えた。その想いこそ真に伝えたかったことなのかもしれないと気付けるようになった。

認定を受けた今、「思いの丈をここで話して頂きたい。受け止め寄り添いますから。」その様な気持ちで相談の電話に向かうことができるようになった。消え入りそうな声の方がある。怒りを抱き自身の辛さを切々と訴える方がある。お一人お一人の切なる思いを丁寧に聴き、お気持ちに寄り添っていきたい。そんな相談員であり続けたいと思う。

(H. M)

||||| 2019年度 受信統計 |||||

2019年度の受信結果をお知らせします。

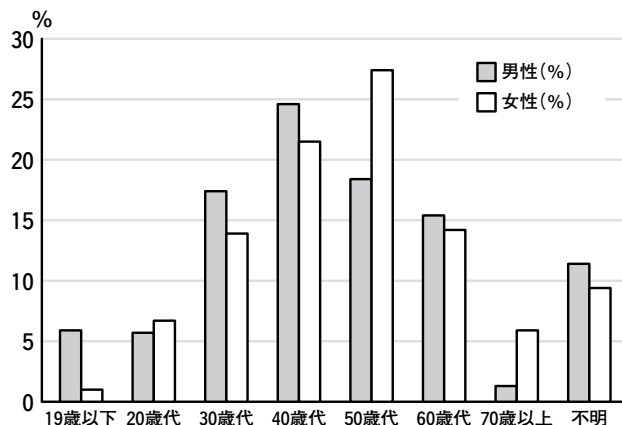
2019年4月～'20年3月までの、フリーダイヤルを含めた受信数は10,268件で、前年度に比べて2,276件(14.6%)の減少でした。これは、事務所の移転により運用時間が短くなった事によるところが大きいと思われます。

男女別には、男性が58.3%、女性が41.7%でした。

さらに、男女をそれぞれ年齢別に見ますと、10代、30代及び40代で男性の割合が高く、50代及び70代以降では女性の割合が高かったことが判りました。特に10代の男性及び70代以降での女性の割合の高さが顕著でした。

男女別・年代別受信割合

	19歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	不明	計
男	348	340	1,029	1,455	1,089	913	75	677	5,926
(%)	5.9	5.7	17.4	24.6	18.4	15.4	1.3	11.4	100.0
女	42	285	591	910	1,162	602	250	400	4,242
(%)	1.0	6.7	13.9	21.5	27.4	14.2	5.9	9.4	100.0
計	396	631	1,637	2,390	2,269	1,530	326	1,088	10,268
(%)	3.9	6.1	15.9	23.3	22.1	14.9	3.2	10.6	100.0



男女別・年代別受信割合

全体としては、40代及び50代で45%と半数近くを占めていました。

ほっと一息 リレーエッセイ 2

「風通しの良い生活」

この度のコロナ禍は、青天の霹靂とも言うべき出来事でした。様々な社会の状況や問題について、そして自分の生活や生き方についても多くのことを考えさせられました。

私はこの自粛期間中、大きなことをやり遂げました。それは「断捨離」です。ただ古い物や使わない物を捨てたのではなく、亡くなった両親の物をやっと処分することができたのです。何度も何度もその気になっては決心がつかず、出してはまた元に戻すを繰り返していました。ひとつひとつに思い出があり、生前の父や母の面影が重なりなかなか手放すことができなかったのです。捨てる服をきれいに畳みながら「この服を着た写真があったはず」とアルバムを引っ張り出しては見入ってしまう、そんな寄り道ばかりしているので全部処分するまで何週間もかかってしまいました。

た。押し入れや洋服ダンスのぼっかり空いたスペースを見たとき、少しの後悔と罪悪感がありました。でもそれ以上に、大きな肩の荷を下ろしほっとしている自分がいました。何か自分の中で消化できなかった思いと一緒に物への執着を手放すことで改めて両親への思いを強く感じることができました。

更に今、もう一つの大仕事、庭の手入れに取りかかっています。父が亡くなって以来、すっかり疎かになってしまい花や木で鬱蒼とし、特に雑草には辟易していました。大変ですが頑張った成果のゴミ袋ときれいになった庭を眺めては満足感を味わっています。作業を終えた場所は気持ち良く呼吸をしているようです。一番深呼吸しているのは私自身かも知れません。家の中も外も、何より心の中の風通しを良くしておくことはとても大事なことなのだと痛感させられる毎日です。

研修委員 柳原 幸子

2019年度 会計収支決算書

2019年4月1日から2020年3月31日まで

残念ながら寄付金の収入が減少しましたが、支出の面で事業費等が抑えられたことから若干の黒字となりました。ご支援いただいた皆様に心から感謝申し上げます。

〈収入の部〉

(単位 円)

科 目	予算額	決算額	対予算増減	摘 要
1. 会 費 収 入	600,000	516,000	△ 84,000	
正 会 員 費	200,000	200,000	0	計40件
個人維持会費	150,000	106,000	△ 44,000	計18件
団体・法人維持会費	250,000	210,000	△ 40,000	計 7 件
2. 寄 付 金 収 入	2,300,000	1,768,151	△ 531,849	
個 人 寄 附 金	1,800,000	1,411,472	△ 388,528	計138件
団体・法人寄附金	500,000	356,679	△ 143,321	計32件
3. 事 業 収 入	300,000	300,000	0	
相談員養成講座	100,000	130,000	30,000	電話相談員養成講座参加費
研 修 受 講 料	200,000	170,000	△ 30,000	第23期生第2・3課程受講料
4. 補 助 金 等 収 入	3,500,000	3,733,256	233,256	県自殺対策強化事業補助金他
5. 雑 収 入	100,000	108,600	8,600	登録料、預金利息等
前年度よりの繰越金	245,221	245,221	0	
収 入 合 計	7,045,221	6,671,228	△ 373,993	

〈支出の部〉

(単位 円)

科 目	予算額	決算額	対予算増減	摘 要
1. 事 業 費	2,200,000	1,837,119	△ 362,881	
研 修 事 業 費	1,700,000	1,466,813	△ 233,187	研修会場使用料、研修講師謝礼
広 報 事 業 費	500,000	370,306	△ 129,694	広報作成、送料
2. 管 理 費	4,250,000	4,205,897	△ 44,103	
会 議 費	50,000	65,800	15,800	理事会交通費
役 員 活 動 費	600,000	600,000	0	事務局長活動費
事 務 局 費	1,800,000	1,763,234	△ 36,766	事務局員手当
事 務 諸 費	450,000	509,853	59,853	振込手数料、コピーチャージ料、コピー用紙代、郵送料、電話料 ほか
什 器 備 品 費	130,000	26,508	△ 103,492	ヘッドセット、分配器他
光 熱 水 費	500,000	472,809	△ 27,191	水光熱費、管理費等
施 設 使 用 費	320,000	327,765	7,765	施設使用料
営 繕 費	400,000	439,928	39,928	静音工事、内部回線工事等
3. 分 担 金	120,000	147,000	27,000	心の健康福祉社会会費、日本自殺予防学会会費、日本いのちの電話連盟分担金、21世紀医療を守る会会費
4. 諸 雑 費	200,000	94,221	△ 105,779	お茶、ボランティア保険、固定資産税他
5. 予 備 費	275,221	0	△ 275,221	
支 出 合 計	7,045,221	6,284,237	△ 760,984	

※収支差引残額 6,671,228 - 6,284,237 = 386,991円 (次年度へ繰越)

活動日誌 2020年1月～7月

1月 1月6日 研修委員会 20日 理事会	5月 5月11日 研修委員会 19日 監査会 20日 研修委員会ズームテスト実施 25日 理事会 31日 書面による通常総会開催
2月 2月3日 研修委員会 15日 連盟自死遺族研修会（東京、相談員1名出席） 17日 理事会 26日 秋田少年鑑別所研修会（事務局長出席）	6月 6月8日 研修委員会 15日 受信時間延長について県保健・疾病対策課と協議（事務局長） 15～19日 ズーム研修初めて実施 22日 理事会 22～26、 29・30日 個別電話研修初めて実施
3月 3月2日 研修委員会 14日 ネット相談OJTを秋田にて実施（2名受講） 16日 理事会	7月 7月6日 研修委員会 20日 理事会 27～31日 ズーム・個別電話研修
4月 4月20日 理事会	

いのちの電話相談員は毎月研修を受けることが義務付けられていますが、新型コロナ感染拡大の影響を受けて、3月以降集まることができず中止となりました。また、5月から予定していた新規の電話相談員養成研修は1年延期となりました。新人養成が1年間空白となり痛手です。

6月以降の研修はオンラインによるズームを利用しています。準備する事務局も参加する相談員も初めての経験で、振り回されながらも挑戦しています。

道くさ

「幻の青いけしを求めて」

今年も裏庭に青い紫陽花が咲いた。私は青い花が好きだ。露草、忘れな草、そして小さな小さな雑草のオオイヌノフグリなど。青は命の源でもある水の色、そして宇宙への扉の空の色でもある。この青い花々を見ていると、若い頃のある旅がよみがえる。

登山雑誌でヒマラヤの「幻の青いけし」を偶然目にした。その時からこの花を一目見たいと思い続ける。そして間もなく北インド・ラダックツアーを見つけた。その当時のラダックは外国人に開放されたばかりで、道路も何もかもが心許ないものであった。いくつもの谷や峠を越え、途中何度もテント泊となる過酷な行程のものであった。

憧れの「青いけし」は標高3500mの所に咲く花である。高山病になりかけた人も出始めたが、私は不思議にも少し胸が苦しくなる程

度だった。休憩時間を惜しんではひたすら探し続けた。結局一度も「青いけし」には出会えず、夢は夢のままで終わった。

しかし異国の秘境への旅には想像以上の収穫もあった。一度も経験したことのない本当に明かり一つない真っ暗な夜。怖さを通り越し荘厳さを感じる。インダス川はいつも濁っていて、毎朝の洗顔はコップ一杯の水である。日本がいかにか恵まれた生活かを突きつけられる。カルチャーショックの連続であった。「幻の青いけし」を求めての旅が、色々なことを見つめ直す契機となった。

自由に出かける事が出来なくなりもうすぐ半年。完全に元の生活に戻ることはもうないのかもしれない。雨にぬれて一段と美しく咲く紫陽花を、家の中のいろいろな場所に飾ってみる。
(I. H)

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12月～2020年6月

〈個人〉（アイウエオ順）

朝日 一関 大川 加藤 齋藤 菅原 高橋 中本 橋本 平野 三浦 柳原 渡部	和彦 慶一 英明 秀子 宣裕 真砂 峰子 淑子 誠子 洋子 宣子 幸夫 静夫	阿部 伊藤 大里 鎌田 黒澤 佐々 川新 高橋 丹波 橋本 岡川 皆川 山内	恒博 裕一 俊龍 広巳 茂見 泰道 利香 啓子 多美 養悦 都子	阿部 庭小 笠加 賀玉 小佐 東海 内寺 長谷 川井 藤美 山本	眞理 千弥 原康 敬子 正憲 木律 淑昭 典城 ちづ 明子 太郎 隆弘	荒井 上小 笠川 後藤 笹原 菅石 寺秦 藤井 宮下 岡吉	洋悦 子宣 代香 敬太 津子 真砂 とみ 洋子 諒昭 慶弘 正尚 文尚	安倍 村田 荻河 後藤 佐藤 鈴木 下村 中村 山橋 松藤 武吉 田吉	京子 茂弘 則子 依直 樹治 務英 博美 子男 一肇	五十嵐 岩小 淵棚 小神 田林 藤小 佐鈴 竹下 長山 林美 松橋 村松 米山 奈奈	妙和 子宏 仁敏 子一 光憲 範枝 美加 子多 功英 子奈	石打 加賀 神田 斎藤 柴高 田中 長雄 平沢 本美 上静 部和 匿名 3名	護子 裕俊 雄子 晶子 征司 理り みど り一 圭子 清美 知子 静子 和子 匿名 3名
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

秋田銀行	秋田市医師会(会長松岡一志)	日本キリスト教団秋田桜教会
秋田大学医学系研究科精神医学講座	秋田聖救主教会聖使幼稚園	秋田ロータリークラブ
大館市内キリスト教会合同祈禱会	司法書士法人岡田事務所	男鹿加藤診療所
カトリック土崎教会	笠松病院	矯風会秋田支部
廣昭寺	恵林寺(本間俊英)	ジーバートリオ
聖体奉仕会	曹洞宗秋田県宗務所	南秋つくし苑
日本基督教団秋田高陽教会	日本キリスト教会秋田教会	日本基督教団本荘教会
橋本愛隣医院(橋本禎嗣)	ハッピーライン(株)心の花・静庵	横手警察署

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)

—— 土・日・祝日受付時間を延長しました。 ——

月～金曜日 正午～午後8時30分

土・日・祝日 正午～午後7時30分

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」

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。

編集後記



過日、デジタルカメラ同好会の数人で奥入瀬渓流に行ってきました。遊歩道をゆっくり歩きながら、川に注ぐ滝や、大きな岩が作り出す変化にとんだ流れをカメラに収めてきました。例年であれば混み合う駐車場もまばらで、バスの運行も休止していました。それでも緑滴る夏木立の景観は素晴らしく、行き違う人は皆、「こんにちは」と笑顔で挨拶をかわし、大自然の中で味わう解放感や幸福感を分かちあってきました。(S. T)

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