

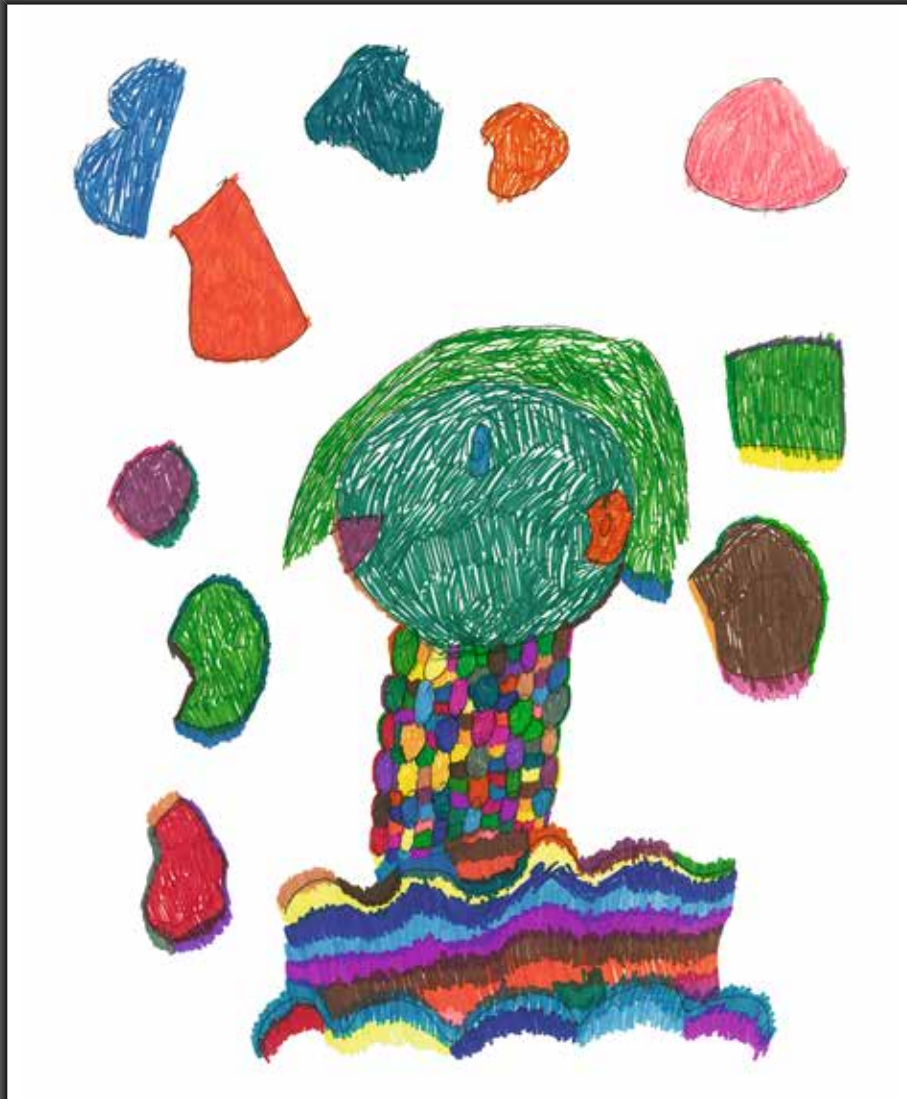
# いっぽいっぽ

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83号  
2020.12.10



アマビエ

昭和つくし苑 横山由佳さん

## 目次

|                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
| 秋田県中央児童相談所の電話相談活動 | 2 | 相談員養成講座のおすすめ   | 6 |
| ほっと一息 リレーエッセイ 3   | 3 | 活動日誌           | 7 |
| 新型コロナウイルスの影響      |   | 道くさ 役に立つか立たないか | 7 |
| 2～5月の相談内容から       | 4 | ありがとうございました    | 8 |
| いつもと違った研修を受けて     | 5 | 編集後記           | 8 |

# 秋田県中央児童相談所の電話相談活動

## 「子ども・家庭110番 電話相談よい子に」の開設…

当所では、子育ての悩みや問題などに対し、電話による相談を通じて、早期に適切な援助を行うことを目的として、平成2年10月11日に専門の電話相談窓口を開設しました。

当時、各種の悩みを抱える方々から、相談機関に対する電話相談の利用が急増している全国的な傾向を踏まえ、本県では、厚生省の指示に呼応して、専任の電話相談員を3人配置し、東北の各県に先駆けて日中の電話相談対応を開始したものであります。

電話番号は、0120-42-4152、「よいこに」の愛称で周知し、以来、毎年800～900件程の電話相談が寄せられる中、問題解決の糸口となるよう、相談者からの子育てに関する様々な悩みや問題に耳を傾けてきております。

## 「24時間365日相談体制 秋田県子ども家庭相談電話」とは

平成12年11月1日に児童虐待の防止等に関する法律が施行されたことに伴い、夜間や早朝などの児童虐待通告等にも対応できるように、平成17年4月1日、これまでの日中の電話相談員に加え、新たに夜間の電話相談員を5人配置して、24時間365日相談体制を構築しました。

以降、日中は年間400件程、夜間は年間350件程の電話相談が寄せられており、急増している児童虐待の早期発見・早期対応や、日中の来所面接相談等につながるなど、相談体制の充実強化を図ったところであります。

## 電話相談に携わっての感想

近隣住民はおろか、家族内での連帯感や人間関係が希薄になっている現代社会の子育ては、親の負担感やストレスが膨らむ一方であり、多くの親が子育てに悩みを抱え、また、それを解決するために努力を重ねながら、子どもと共に親も成長していくように思います。

一概に「子ども」と言っても、長い成長過程があり、相談内容も、児童虐待をはじめ、しつけや発達障害、家庭内暴力や不登校、ゲーム依存など複雑多岐にわたりますので、日頃から、関連書籍を読んだり、時事問題に関心を向けたりなど、相談者のニーズに応えるためには、日々の努力は欠かせないことを痛感しております。

相談者が受話器を手にし、電話をかけるまでには、少なからず迷いがあり、勇気が必要です。そして、そこには子どもを心配する無償の愛があり、電話越しにも、その思いはひしひしと伝わってきますので、相談者の真意をくみ取り、寄り添い、勇気となるひと言を掛けることが出来ればと願い、日々、電話を受け取っております。

その結果、電話を終える際に、相談者から「今日、電話をかけて良かった」といった言葉を頂けば、安堵の気持ちになるのですが、反面、相談者が自身の感情を抑えられず、電話を途中で切ってしまわれたり、お叱りを受けてしまったりすることもあります。

こうした時は、それでも、怒りを爆発させる場所を提供することが出来て良かったと捉え、また懲りずにかけてほしいと願わずにはられません。

相談者が一人で悩まずに、相談することによっ

て解決の近道につながることもありますので、児童相談所では、相談者の問題解決に向けた一助になれるよう、何時でも遠慮なく気軽に電話相談を

利用してくださることをお待ちしております。

(電話相談員S)

## ほっと一息 リレーエッセイ 3

### 今はまだ、コロナの頃なの。

このコーナーの記事を書くにあたり、前回の柳原先生の原稿を拝見。優しく穏やかな文章に「ほっと一息」つくことができ、あ、自分の原稿を書くのを忘れてた、と我に返る。

昨冬から台頭してきた「新型コロナ」。最初はトヨタの新車か新型ストーブかと思っていたが、世界を騒がせるとんでもない大物だとのちに知ることになる。私の勤める大学では学生と会えないまま遠隔授業が求められた。実家やアパートで待機する学生に向け、通信システムを用いて独り、語り掛ける。オンラインで実施可能な仕事やコミュニケーションがあることが様々な場面で新たに発見されたが、人と顔を合わせるからこそ伝わる大切なこともたくさん振り返ることもできた。

通常のコミュニケーションでは必要な情報の80%程度のやり取りができるとすると、通信機器を用いた遠隔コミュニケーションは半分の40%程度のやり取りになるように思う。より分かりやすく伝えるためには、さらにムダな単語を省いて論理の骨組みを簡素化することも必要である。誰と

も会わない生活を余儀なくされていた方には、遠隔で0%から40%へのコミュニケーション増という朗報。一方で、対面の80%コミュニケーション生活を送っていた方は40%へと半減。遠隔コミュニケーションはみんなに様にメリットをもたらすとは限らないことを強く感じた。

いのちの電話の研修は、対面研修が実施できないために通信端末でZoomアプリを通した遠隔研修、電話を用いた会話型の研修で代替された。ふだんお一人お一人とゆっくり話すことがなかったけれど、日常の中でいのちの電話のために時間を割き研鑽を積む相談員の方々の、日々の真摯な姿勢を改めて知る機会にもなった。

このコロナ禍のなか、久しぶりに会った相談員の方に「あら、大きくなったわね」と声をかけられた。成長期以来数十年ぶりに聞いた、その言葉。さすがいのちの電話の相談員、「太ったわね」と直接言わないその配慮は、コロナの影響とともにいろんな意味で、身に沁みるわね・・・。

研修委員 北島 正人



### 稲村茂理事長 厚生労働大臣表彰

秋田いのちの電話の稲村茂理事長（メンタルクリニック秋田駅前 院長）が厚生労働大臣から精神保健福祉事業功労者として表彰されました。精神科医としての長年の実績のほかに、秋田いのちの電話理事長、秋田ふきのとう県民運動の副会長としての功績も評価されて今回の表彰となりました。おめでとうございます。





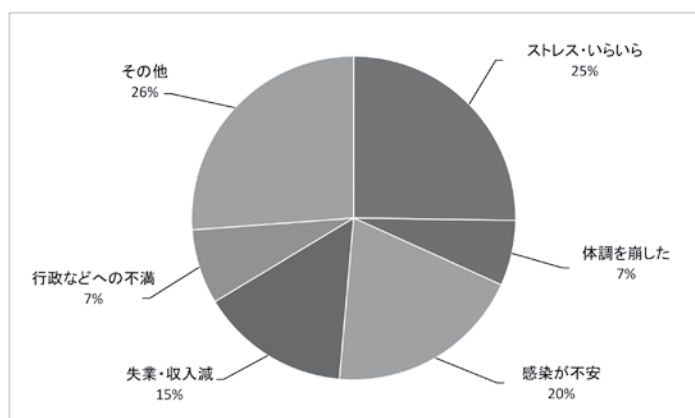
## 新型コロナウイルスの影響

## 2～5月までの相談内容から

秋田いのちの電話広報委員会では、今年2月10日から5月20日までに受けた電話のうち、新型コロナウイルスについて寄せられたものを選び出し、それらの内容を分類してみました。もちろんかけ手がどなたかは分かりません。

日本国内では2月1日に初めてクルーズ船での感染が確認され、4月7日に緊急事態措置が始まりました。この措置は4月16日に全国に拡大され、その後、5月14日から25日にかけて順次解除されました。選び出した期間は新型コロナの発生当初から第1波がほぼ収まるまでの間であり、現在とは状況が異なることをお断りしておきます。

抽出した期間中には104件のコロナに関する相談がありました。これらを大きく分けると下のグラフのようになります。



新型コロナウイルスの影響



相談で最も多いのが「ストレス・いろいろなど」の25%（27件）です。「外出できない」という原因によるものが約1割あったほか、「夫が1日家にいるので憂鬱」、「子どもが家にいてストレス」と言う相談もありました。今年1～6月までの児童相談所の虐待対応件数が過去最多のペースで進んでいたという報道を聞くと、子どもへの影響が心配なところですね。

また、「コロナうつと言われた」、「眠れない」と言うように体調を崩したという相談も7%（7件）ありました。

このほか「感染が不安」と言う相談が21件（20%）ありました。それらの中には「（東日本）大震災を乗り越えるのに8年かかったが、今度は感染が不安」という声もありました。

次に、経済的な問題として、失業したり、収入が減少したという相談が15%（16件）ありました。中には「作業所が閉鎖されてしまった」、「福祉センターが休業してしまった」と言う相談もあり、弱い立場にある方々が追い詰められている様子も窺えました。

また、行政による情報提供が不足している・遅いと言う声や、国によるマスク配布の妥当性についての不満の訴えも7%（8件）ありました。

「その他」に分類される相談も多いものでした。「施設にいる母とガラス越しでしか会えなかった」、「教会のミサが短時間で終わってしまう」、「友人の会社がつぶれてしまった」等、幅広い訴えが寄せられました。これらに見られるように、新型コロナウイルスは多くの方々に広く、深く影響を及ぼしているようです。（文責：広報委員 S. O）

### 新型コロナウイルスに伴うフリーダイヤルを受け付けています

日本いのちの電話連盟では、新型コロナウイルスが多くの方々の生活に影響を及ぼしていることから、毎日フリーダイヤルを開いています。

電話番号は 0120-783-556（なやみ-こころ）、受付時間は午後4時～午後10時です。

出来るだけ多くの方の電話を受けるため、1回20分を目途としております。ご利用下さい。

# いつもと違った研修を受けて

## ～コロナ禍の中での研修～

秋田いのちの電話では、コロナ感染予防のために3月から6月までの相談員の継続研修を取りやめ、7月によりやうく再開されました。それまでの1室に大勢集まっていた集合研修から、“zoom(ズーム)”というインターネット上での道具を用いた10人ほどの研修に変わり、ネットにつながらない相談員は研修委員と1対1での個別電話研修になりました。そして、9月末からは3密を避けての少人数での集合研修も追加されました。

相談員にとって研修は特別な場です。技術の習得・改善だけではなく、健康な心を維持し、相談に集中できるようにしていく場でもあります。そこで、それぞれの研修を受講した相談員から感想を聞きました。

### 1 インターネット(ズーム)研修

6月15日、初めてのズーム研修。おそろおそろ開いたスマホの画面に数カ月ぶりに見る仲間の顔が映った瞬間は、嬉しさと懐かしさと、気恥ずかしさもあるような不思議な時間でした。

案ずるより産むが易しとはよく言ったもので、機械に疎い私でも案外簡単な操作で繋がり、新しい事に挑戦出来た喜びも感じました。

ズーム研修の良かった点としては、何よりも密を避けられることと、会場までの移動時間・交通費が不要なことが挙げられ、特に遠方から通う者にとっては大変有り難いものでした。また、ズームの中で小グループに分かれると、普段の研修に近い話し合いが出来ました。

残念な点としては、研修前後に相談員同士が交わす、ちょっとした近況報告ができないことが挙げられます。また、その場の空気感・雰囲気が伝わりにくいほか、タイムラグがあるため、闊達な意見交換にはなりにくいことがあります。さらに、ネット環境が整っていない人は使えないということも挙げられると思います。

研修でネットが繋がる時の緊張感は、もしかしたら、いつも電話をかけてきてくれる方の気持ちに近いものがあるかもしれません。電話の向こう

に問いかけるのは、かけ手だけではなく受け手の自分もそうなのだと実感させられた研修でした。

### 2 電話研修

電話の個別研修では、研修委員の先生から直接電話を頂き、コロナに関連した相談などへの対応のあり方や疑問などについて指導を受けることができました。また、自分自身がコロナ禍の中で過度のストレスを受けていないか、困っていないかということについての確認がありました。相談員同士の交流はありませんでしたが、電話相談を続けていくうえで大きな支えになったと思います。

### 3 集合研修

「お久しぶり、元気でしたか」、「落ち着かないね、どうしてた」。本当に久しぶりに皆さんとお会いしての研修でした。電話やズームでの研修も可能であり、在宅で受けられて便利なのは確かです。しかし集合研修は直にお会いして息遣いや暖かみを感じながら行えるので心が落ち着きます。みんなが阿吽の呼吸で話し合えるので、電話での受け答えについて反省したり、話し・聞きながら解れていきます。旅人がオアシスで憩うように集合研修で憩い、穏やかな気持ちで電話に向かえるようになります。このところ、コロナ禍で思うように集合研修ができずにいました。研修委員の先生方や事務局の皆さんには大変なお心遣いのご難儀をおかけし感謝の言葉もありません。今後も感染防止のためにお互い十分に気を配り、ようやく可能になった研修を大切にしていきたいと思います。



インターネット(ズーム)研修に臨む研修委員

# 2021(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

孤独と不安の中にあって助けを求めている人がたくさんいます。  
『いのちの電話』を通して寄り添い、共に明日を語り合うボランティア活動に参加してみませんか！

今年度はコロナ感染拡大のため残念ながら相談員養成講座を開催することができませんでしたが、来年度はぜひ実現したいと考えています。コロナの感染状況を予測することはできませんが、県内の状況が現状程度であれば方法を検討しながら実施する予定です。詳細については来年3月頃にホームページに掲載します。資料をご希望の方は次にご連絡ください。018-823-0021（正午～午後6時、土・日・祝日は5時まで）

### 第1課程 講義と話し合い

- 日程／2021年5月～7月 午後6時30分～8時30分
- 会場／秋田県社会福祉会館会議室(秋田市旭北栄町)
- 講師／秋田いのちの電話の研修委員
- 受講料／一括 10,000円

### 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  | 研修内容                                    | 講師                             |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------|
| 1  | ボランティア活動としてのいのちの電話                      | 佐々木久長：秋田大学大学院医学系<br>研究科准教授     |
| 2  | カウンセリング・アートセラピーについて                     | 柳原 幸子：アートセラピスト                 |
| 3  | かかわりとしての個人精神療法                          | 水俣 健一：市立秋田総合病院精神科<br>医師        |
| 4  | アルコール・ギャンブル・買物などの依存症                    | 米山奈奈子：秋田大学大学院医学系<br>研究科教授      |
| 5  | 自殺予防とうつの治療の戦略                           | 稲村 茂：メンタルクリニック<br>秋田駅前 院長（理事長） |
| 6  | 家族関係の危機                                 | 北島 正人：秋田大学教育文化学部<br>准教授        |
| 7  | 犯罪被害者と家族を支える                            | 泉 千穂子：県警本部犯罪被害者<br>支援室         |
| 8  | 自分を見つめる…心理検査—エゴグラム・HTP・<br>SCT（文章完成法検査） | 三浦 奉宣：臨床心理士                    |
| 9  | グループ体験                                  | 佐々木久長：秋田大学大学院医学系<br>研究科准教授     |
| 10 | ロールプレイ                                  | 佐々木久長：秋田大学大学院医学系<br>研究科准教授     |

※第1課程の後、第2課程：グループ研修（2021年9月～11月）、第3課程：ロールプレイ実習（12月から2022年3月）の予定です。



# 活動日誌 2020年8月～11月

8月

- 8月3日 研修委員会
- 18～28日 8月継続研修(個別電話6回、ズーム4回)
- 21日 中央児童相談所電話相談機関連絡会議(事務局員)
- 24日 理事会
- 25日 あきた性暴力被害者サポートセンター連絡協議会(事務局員)
- 26日 ふきのとう県民運動役員会(事務局長)
- 28日 ネット相談OJT実施(秋田にて2名)

9月

- 9月7日 研修委員会
- 17日 県警被害者支援・性犯罪研究会(事務局員)
- 23～30日 9月継続研修(個別電話1回、ズーム3回、集合2回)

10月

- 28日 理事会
- 10月1日 集合研修(前月から持ち越し分)
- 5日 研修委員会
- 14～29日 10月継続研修(集合4回、ズーム3回、個別電話1回)
- 27日 理事会

11月

- 11月2日 日本いのちの電話連盟主催の「毎日フリーダイヤル」に初参加。このあと毎週月曜に参加する研修委員会
- 3日 ボランティアの会主催のPR街頭キャンペーン実施(西武デパート横、9名参加)
- 16日 理事会
- 18～30日 11月継続研修(集合3回、ズーム3回、個別電話1回)



研修委員会

## 道くさ

### 「役に立つか立たないか・・・」

かつて、JR秋田駅西口に「シネマ・パレ」という映画館があった。その映画館で、中学になったばかりの二男と「博士の愛した数式」を観たことがある。原作は小川洋子さん、監督が「雨あがる」「蜩ノ記」など静かで温かい作品で知られる小泉堯史氏。事故が原因で記憶障害を持つ数学者と、その食事などの世話をする若い家政婦、そして彼女の一人息子。この三人が「数式」をめぐる織りなす情愛の深い作品であった。この映画にはたくさんの数式が「登場」する。その中から以下に2つを紹介します。

①友愛数 220と284との関係。それぞれ自身自身を除いた約数を足すと、お互いの数字になる特別な関係。65組ほど発見されている。

$$220 : 1+2+4+5+10+11+20+22+44+55+110=284$$

$$284 : 1+2+4+71+142=220$$

②完全数 自分自身を除いた約数を足すと自分

自身になる。無限にあるかどうか分からない。これまで30個ほど発見されている。

$$6=1+2+3$$

$$28=1+2+4+7+14$$

他に496, 8128など。すべての完全数は連続した自然数の和になる。(1+2+3+4+5+6+7=28)

数学者の藤原正彦氏が、小川洋子さんとの対談で「数学は本来無益なものです。何によって価値判断するかというと、主に美しいかどうかなんです」と、すぐには役に立たないところが、数学の魅力だと述べている。

「博士の愛した数式」を一緒に観た息子は、県外に就職し秋田を離れた。就職した会社が、ニュートリノを研究するスーパーカミオカンデに、製品を提供していたと知り、少しうれしくなった。

(S・T)

# 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。 2020年7月～10月

## 〈個人〉(アイウエオ順)

|       |       |       |        |       |       |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 相川美知子 | 五十嵐妙子 | 石田 豊子 | 伊藤 正祥  | 伊藤 博子 | 伊藤 博之 | 岩渕 和子  |
| 大里 裕一 | 萩田 弘則 | 小山田吉伸 | 小山田恵子  | 加藤 英明 | 信雄    | 河内 依子  |
| 神田 仁  | 神田 晶子 | 木内 恵一 | 菊地 弘文  | 工藤 秀子 | 俊美    | 栗原 郁夫  |
| 後藤 敬太 | 小林 敏  | 齋藤 宣裕 | 佐藤 保子  | 佐野 元彦 | ゆさ子   | 柴田 理   |
| 東海林淑子 | 鈴木 務  | 鈴木 憲一 | 関山 尚三  | 高堂 祥子 | 清勝    | 柴田 郁夫  |
| 高橋みどり | 高橋 利香 | 武石とみ子 | 寺田 典城  | 寺田 洋子 | 信広    | 高橋 圭子  |
| 中嶋 和美 | 中村由美子 | 長山美枝子 | 長谷川ちづ子 | 袴田 俊英 | 洋子    | 藤井 明   |
| 松本美知子 | 宮下 正弘 | 村上 京子 | 村松 功英  | 最上 静子 | 山内 幸子 | 山田 志保  |
| 山本 隆弘 | 山内 隆樹 | 吉岡 尚文 |        |       |       | 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

|              |              |                  |
|--------------|--------------|------------------|
| 秋田市医師会(松岡一志) | わらべ会稲庭クリニック  | (株)ウインドノット       |
| 男鹿加藤診療所      | NTT東日本秋田支店   | 大曲仙北医師会          |
| 司法書士法人岡田事務所  | 笠松病院         | 木曽医院             |
| ごろりんはうす      | 菅原内科クリニック    | 生命保険協会秋田県協会      |
| 南秋つくし苑       | 橋本愛隣医院(橋本禎嗣) | ハッピーライン(株)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。(ただし12月29日～1月3日は休み)

—— 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」

## 編集後記



コロナウイルス一色的一年でした。自粛という呼びかけの下、窮屈で不自由な生活を送られた方も多いと思います。特に、人との接し方、つながり方には苦労しました。感染することや感染させることを避ける行動は、難しいものでした。一日も早くコロナが収束して以前のような生活に戻ることを望みます。(K・A)

**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)

## 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