



名古屋いのちの電話



写真 服部 真由子

おだやかに

谷川 俊太郎

追い求めると

楽しみにには哀しみしか残らない

甘えると

苦しみはいつまでもうづく

失うもののないころには

喜びが流れこんでくる

怒りが閉ざす

ころを閉ざす

うぬぼれがしぼる

ころをしぼる

おだやかにあれ ころよ

のびやかに しなやかに はれやかに

谷川俊太郎詩集

「すこやかに おだやかに しなやかに」

佼成出版社より

愛知県の自殺対策について

— 気づきと見守りによる生きやすい社会を目指して —

愛知県健康福祉部障害福祉課
こころの健康推進室

はじめに 愛知県では、平成18年の自殺対策基本法の成立を受けて、平成19年度から本格的に自殺対策に着手しました。以下、愛知県の自殺の状況や県の取り組みについてご紹介します。

自殺の状況 平成19年の愛知県の自殺者数は1,546人（愛知県警察本部調べ）で、平成10年以降、10年連続して毎年1,500人前後の方が、自ら命を絶っています。

年代別に見ると、50歳代が283人（18.3%）と最も多く、次いで60歳代の259人（16.8%）となっていて、家庭や職場での責任が大きい中高年が多くなっています。

自殺者の原因・動機としては、健康問題が最も多く、次いで経済・生活問題、家庭問題を理由とする自殺が多くなっています。自殺の原因・動機を年代別にみても、健康問題のうち、うつ病の悩み・影響によるものは、中高年だけでなく全年代で大きな割合を占めており、身体の病気の悩み・影響によるものは、40歳代から大きな割合を占め、70歳代以上では1位を占めています。

また、負債（多重債務等）や生活苦といった経済・生活問題は、50歳代、60歳代において、夫婦関係の不和といった家庭問題は、30歳代、40歳代において占める割合が大きくなっています。

愛知県の体制 平成19年4月に、健康福祉部に自殺対策を担当する「こころの健康推進室」を設置するとともに、自殺対策についての幅広い協議を行うため、医療、労働、教育等関係機関及び

愛知いのちの電話協会を始めとする民間団体等から構成される「愛知県自殺対策推進協議会」を設置しました。

愛知県の自殺対策 平成20年3月には、県の総合的な自殺対策の行動計画である「あいち自殺対策総合計画」を策定しました。この計画は、自殺の事前予防、危機対応、事後対応の各段階での取組、世代別への取組等4つの柱と普及啓発の推進、相談体制の充実、うつ対策、遺族支援、実態調査等7つの取組からなっていて、現在、この計画に基づき様々な事業を展開していますが、ここでは、相談事業と普及啓発事業についてご紹介します。

相談事業 愛知県では、平成19年4月から精神保健福祉センターと各保健所でメンタルヘルス相談を始めました。従来は、精神保健福祉相談として、月に数回、主に精神障害者の方の精神疾患や社会復帰についての相談を受けていましたが、うつ、自殺、ひきこもり等、こころの健康問題が深刻な社会問題となっていることから、こうした悩みについて、広く一般県民の方にもご相談いただけるよう、平日は毎日対応できる「メンタルヘルス相談」を始めました。同じく4月から365日対応の専用電話相談「あいちこころほっとライン365」を、また、19年10月からは「メンタルヘルスEメール相談」をスタートし、受付時間や相談ツールの充実を図っています。

このように、県民のこころの健康問題について

広く対応する「受け皿」の整備を進めてきましたが、例えば、相談者が借金や過重労働等の問題を抱えていた場合は、保健所等の「受け皿」から適切な相談窓口につないでいくことが必要です。そのため、昨年8月に、多重債務、医療・健康、労働、法律等様々な分野の相談機関窓口一覧を掲載した啓発リーフレットを作成するとともに、県の保健所が中心になり、地域の様々な相談機関の担当者同士が「顔の見える連携」を築くために「相談窓口ネットワーク会議」を開催しています。

また、新たに本年7月から精神保健福祉センターにおいて大切な人を自死で亡くされた方を対象に「自死遺族相談」を始めました。

普及啓発事業 自殺をされる方の8割が誰にも相談していないという現況を踏まえると、「受け皿」整備だけでは自殺対策として不十分です。自殺を考えている方は、相談をしないとしても、不眠が続く、酒量が増加する、自殺をほのめかす等の様々な「自殺のサイン」を発していますので、周りの人がそのサインに気づき、声をかけ、相談機関や医療機関へ行くことを勧めたり、見守っていくことが、自殺予防にとって極めて重要になります。

そこで今年度は、自殺予防週間に合わせて集中的に啓発事業を実施いたしました。具体的には、自殺予防のための気づきと見守りの地域づくりを進めるため、講演会を中心とした「自殺予防あいち2008」を開催したほか、相談窓口の利用の大切さを呼びかけるため、「自殺予防テレビCM」の放映及び県保健所を中心に県内30箇所での「街頭啓発キャンペーン」を実施しました。さらに、より多くの方に相談していただけるよう「24時間フリーダイヤル電話相談」や「1日無料相談会」を実施しました。

また、県の保健所では、地域の民生委員・児童委員、事業主等に対し、自殺のサイン等について

の研修を行う等、自殺予防のための普及啓発を進めています。

そのほか、今年度中部9県1市（富山、石川、福井、長野、岐阜、静岡、愛知、三重、滋賀、名古屋）で自殺予防の統一標語を募集し（「支え合う 温かい手がすぐ側に」）、この標語を用いて広域的な普及啓発にも取り組んでいます。

これから あいち自殺対策総合計画の目指す「生きやすい社会」とは、人々が自殺のサインに気づいて共に支え合える社会であり、この「社会」という言葉は「地域」という言葉に置き換えることができると思います。「生きやすい社会」につながる自殺対策は、究極的には「地域づくり」と言えます。

地域には、大都市であったり、高齢者が多かったり、企業が集まっていたりと、様々な特色があります。このため県では、高齢者のうつ対策や職場のメンタルヘルス対策等、それぞれの実情に応じた自殺対策を進め、自殺を防ぐことができる「地域」を作り上げるよう、取り組んでまいります。

最後に 自殺対策は社会全体で取り組む課題であり、県だけでなく、医療機関等の関係機関、民間団体等と連携し、推進していく必要があると考えています。実際、「あいちこころほっとライン365」や「24時間フリーダイヤル電話相談」に関しては、愛知のちの電話協会に多大なご協力をいただいております。「街頭啓発キャンペーン」等の自殺予防週間中の啓発事業についても、愛知のちの電話協会を始め愛知県医師会、弁護士会、司法書士会、警察署、ボランティア団体等のご協力もいただいたところであります。

今後も、県民運動としてこのような取組を進めていきたいと考えておりますので、愛知のちの電話協会を始め関係各位におかれましては、引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。

相談の中で

愛知県女性相談センター
名古屋いのちの電話継続研修講師

大河内 千里

小さいころから本を読むのが好きだった。知らないいろいろな世界を知ることが楽しかったし、登場人物になりきって空想の世界に浸ることが好きだった。

そんな自分が今“接客業”（人と会う仕事）をしている。もともと人見知り強く、はじめて会う人に対しては緊張が走るのだが、それでもこんな仕事をしている。じぶんから積極的に話しかけるのは苦手だが、じっと相手を観察しながら話を聞くことは苦にならないし、「登場人物になりきる自分」が役に立つ。相手の立場に自分を置き換えて理解する、という方法を用いるのである。これは共感的理解、と言い換えてもいいのではと思う。ともあれ、それが結構いろんな場面で役に立つ。

例えば子どもの発達相談の場面である。そこでは発達上の問題を抱えた子に会う。傍からみているとなぜそんなことをするのか不思議な行動をする。しかし、発達というのは誰でも一度は通っていく道であり、自分がそのときにどう思うか、どう感じるかをすこしさかのぼって再体験するとわかったりする（つもりだけかもしれないが）。今はあまり見かけなくなったが、自己刺激的行動（際限なくくるくる回ったり、手をひらひらさせること）は、やってみると案外面白い。ただすぐに飽きる。なぜ飽きるかという、もっと面白い行動を知っているからである。逆に言えば知らなければそれは面白いのであり、知らないことでいつまでもその行動を繰り返すのだ。だからその行動をやめさせるのではなくもっと面白い行動を学習させることをさせればよい、と考えるとよい。やってほしくない行動をやめさせるのではなく、別の

行動を獲得させることによってそれを減らす、という考え方である。

さて、今は女性の相談を受けている。流行のDVという相談である。殴られたときの感情（痛いとか、つらいなど）は共感的に理解もできるし相談にも物れる。が、しかし、相手に殴られてもまだ相手が「好きだ」「一緒に暮らしたい」という気持ちは「自分を相手に置き換えて」手法では到底理解できない（まあ、自分がそういう体験をしないで済んでいる、ということなのかもしれないが）。下手をすると世話焼きおばさんのように「そんな相手はあきらめなさい」と言い、挙句には「あんたとは付き合えない」とさじを投げそうになる。「共感的理解など無理です！」と自分の職を投げ捨てそうになる。しかしそれが仕事であり、そんな仕事の中で何をすればよいのか、というのが今の最大の悩みとなっている。

女性相談の中で思うのは、「戦後女性は強くなった」と言うが、まだ経済的に弱い女性は多いし精神的にも誰かに依存するという体質は変わっていないということ（もっともこれは男性にも多いのかも）。ここで思うのは自立ということである。「自立しろ」というのは簡単だが、難しい問題だと思う。ややもするとできない女性を責めてしまい、ハラスメントになりかねない。同じ女性だからこそ育たない女性に余計にいらだったりするのである。

それでも女性相談はやってくる。共感的理解は使えないから、どういう方策で対応すべきかを模索する、とてもストレスフルな毎日である。

宮崎駿アニメに見るナラティブ・セラピー

名古屋市立東陵中学校教諭

名古屋いのちの電話継続研修講師

榎川佳延

今年、信州大学医学部精神医学教室高橋徹先生の上記の論文を教科書として使わせていただきながら継続研修を担当させていただいています。

1984年に公開された宮崎駿監督の映画「風の谷のナウシカ」を子どもに見せるつもりで映画館へ出かけた時に、衝撃を受けたのは私の方だったのかも知れません。そこには自然に還れという強烈なメッセージがありました。宮崎駿監督は原点にアニミズムがあると言っています。このメッセージは危機感を持っていた大勢の人たちに受け入れられて、大きなうねりとなって動き始めました。30年余り経た今でも、波打っています。

もちろん、今年の大ヒット「崖の上のポニョ」まで、その流れは続いています。

また、ナラティブ・セラピーはその支持的なスタンス故にいのちの電話の利用者さんにはピッタリの相談方法です。ナラティブ・セラピーを一言で説明することは難しいので中島みゆきの歌に例えると「大人になるということは仕方ないという言葉覚えてということ」という歌詞があります。親による子育て、教師による学校教育の中で、社会人として生きるために与えられた制約は行き過ぎるとアダルトチルドレンを育ててしまいます。外から与えられた支配的な人生を生きることになったときナラティブ・セラピーでは「ドミナントストーリー」といいます。もう一つ、彼女の歌で「教科書を焼いた」という歌詞があります。教科書とはまさに正しいとされていることであり、覚えなければ試験に受からない、生きるための指針です。それを燃やしてしまうということは、自分

で決める、自分の責任で生きるという道を選ぶということです。ナラティブ・セラピーではこれを「オルタナティブストーリー」といいます。(中島みゆきはその宗教性ゆえに歌姫と呼ばれ、カリスマカウンセラーだと私は思っています)

それでは、なぜ、今年の継続研修のテーマが宮崎駿アニメなのかということになります。その答えはナラティブ・セラピーが物語療法と訳されることに関係があります。本当はこのように訳してしまうと本来の意味が損なわれると言われていますが、ヒントにはなります。物語は、昔あるところというおとぎ話ではありません。時系列に沿って語られる自分の人生です。そこには、語られる自分と語る自分が存在します。そこから「もう少し違った人生もあるかも知れない…」という気付きが生まれます。利用者さんの「語る」という作業を「質問」という作業で相談員さんがサポートできた時に電話相談におけるナラティブ・セラピーが成り立ちます。

宮崎駿監督は「ナウシカを終わらせようという時期に、…転向と見えるのじゃないか…書いているあいだに、…。この自分の考え方の明瞭な変化は、…「ナウシカ」を書いたせいではないかという気がしています。自分で書いていて気がついたのですが、ナウシカの役割は…代表して物事を見つめ続けるという、一種巫女みたいな…」(宮崎駿著『出発点』徳間書店)というように、監督はまさにナラティブ・セラピーを体験しているのです。

ご援助ありがとうございます

2008年6月より9月末日までに下記の方々から暖かいご支援をいただきました。一同深く感謝いたしますと共に報告を申し上げます。(順不同・敬称略)

なお、上記期間内に何度もご寄付くださった方もお名前は1回にさせていただきます。

社会福祉法人愛知のちの電話協会
理事長 野村 純一
財務委員会

賛助会員 A

古橋 義之	牧岡 恒夫	芝原 慶次	岩田 亮二	長岡 利貞
中川 隆	水谷 宣美	川上 厚成	柿本 大真	森 宣子
白田 治子	加藤 省吾	前田 勝昭	豊坂 泰史	中野 廣子
京ヶ峰岡田病院	法蔵寺小笠原覚	愛知日野自動車(株)	川名山聖靈修道院	

賛助会費 B

眞山 成子	大森 正樹	五藤 昭子	伊藤 雅子	青山 玄
岡部 美代子	村井 みほ	相馬 幸子	大矢 道	豊島 徳三
山本 幸江	河野 登喜子	森岡 鋤	坂東 信吾	山口 和子
下村 明子	菅 和世	青木 寿美子	大塚 鎭子	兼田 智彦
竹村 絹子	山田 久子	岩田 久夫	遠山 千寿子	中川 幸子
柳澤 幸輝	志村 信夫	岡本 博子	初井 英夫	近藤 和子
橋本 茂乃				

点滴

私達老夫婦は一頭のラブラドル・レトリバー(黒)四オオスのポビーと暮らしています。ポビーは私達の育てたパピー(仔犬)の一頭目です。生後二ヶ月位から満一才になるまで、預託されて育てました。その間、中部盲導犬協会の月一回の「しつけ教室」でのなる程と納得のいく指導を受けつつ、なんとかテスト合格し、盲導犬訓練校に引き渡しました。そこまでがパピーウォーカーとしての務めです。娘を嫁入りさせるような気持ちでしたが、ポビーは私達を振り返ろうともせず、協会の車で去って行きました。

二頭目のディーアが来たので私達の淋しさは消え、一年位の訓練を受けたディーアは立派に盲導犬になりました。

「ポビーはどうなっているのですか」と質問をしましたところ、「あとひとつだけ出来ないことがあるので訓練を続けています」との答えでした。その後ポビーは「PR犬」になった旨、知らされました。「PR犬」とは街頭募金に出張したり、小学校等で子どもたちに盲導犬がどんなによく訓練されているかを目前で実演したりする結構大変な役目を負っているのです。そこでのポビーの人気は高く、「ポーちゃん」と愛称までもらっていました。

三頭目のヘンリーが来ました。三頭目ともなると私達も要領が判って来たので、やや手を抜いたきらいもあって「しつけ」が甘くなり、きわどい成績で訓練校入りをしました。ヘンリーも「盲導犬合格!」と通知が来るのを心待ちにしています。

ポビーのあとひとつできないこととは、吠えてはいけないことでした。ごくたまに背中の中を逆立てて吠えるくせはプロでも直せなかったらしく、そのお陰というのも変ですが、早期の退役を下賜され、なつかしの我家に三年振りに帰って来て「家族」となりました。

それからのポビーは、犬が変わって今までは決してやらなかったことを普通の犬らしくやっけてのけるのです。吠えることは、防犯犬と心得てやっているようです。

盲導犬への道は非常に厳しく、その合格率は1/3位だそうです。一頭の盲導犬が視覚障害者の手に引き渡される迄には数えきれない人たちの苦勞があります。トヨタスタジアムのイベントの際「盲導犬育成募金キャンペーン」が地元の小学生たちが参加して行われました。暑い中キャンペーンののほりを立てて大声で子どもたちは集う人たちに「ご協力下さい」と叫びつづけていました。ポビーはその子どもたちの足下で「PR犬」らしくおとなしくうずくまっていた。後で一人の男の子が「募金活動って、こんなに大変だとは知らなかった!」と私にもらしました。(M.H)

賛助会費C

田鈴鷺鈴矢野鈴飯寄付金	中村見木野村木塚	節美和久静妙浩重	子登良野枝子之郎	樋林加鈴西藤粟山	口藤木澤垣田下	次温みゆ和敏鉞昌智	雄江き代夫雄子	小水深中西川荻鼓	林野谷出尾原原美	晃愛智里千	子真子子潔恵美代	岩岡植前馬志杖	佐嶋木田潤村山	敏恒ヒ誠まさ澄達	志夫ロ一子江雄	加柳佐岩寺山水	藤生野田西下谷	球純鏡一夕敦	武子子一雄子子
-------------	----------	----------	----------	----------	---------	-----------	---------	----------	----------	-------	----------	---------	---------	----------	---------	---------	---------	--------	---------

村小森豊家村鈴大加見近阪	瀬和川田瀬木澤藤田	政優幸信江祐文のぞみ一倫靖多敏	子江男子美子男み矢子美美子	高金須山藤佐上藤杉服野福林	橋子賀本吉藤田野篠部崎原	勝紀美幸康嘉き宏はる啓雅満小夜子	人子江司孝よ之子子江	加柳片加小安北渡野朝宮永橋	藤瀬岡藤川原條辺村見田井本	武子子き泰子示人子子乃	陽悖みゆ邦律猷直玲鈴喜洋茂	藤松三鈴秋加加岩柘五石西井	居本宅木田藤藤田植藤田山上	直勝あや順恵圭幹昭朗えつ美	哉正功智子子子夫子子子こ代	河石中野市浅辻四橋近小河川	野川川村川野日本藤枝村尻	和摠鋪純義美津一良和清清すみ	子輔子一則子郎薫男子子子子
--------------	-----------	-----------------	---------------	---------------	--------------	------------------	------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------	---------------

専念寺西福寺日本基督教団(株)中外	建中寺(株)みどり造園鳴海教会婦人会万能工業(株)	聖霊病院聖マリアの無原罪修道会日本キリスト教団南山教会桃山教会女性の会	日本基督教団愛知西地区教会婦人会連合東名サニタリー(株)黒金化成(株)	(株)オティックス
-------------------	---------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------

法人会費

(株)サンゲツ	(株)杉浦製作所	西枇工業(株)	松岡特殊鋼(株)	小島プレス工業(株)	中央精機(株)
名古屋中村法人会	名証取引参加者協会		岡谷鋼機(株)	薬師寺	
矢作建設工業(株)	杉山工業(株)		(株)前田鉄工所		

助成金

社会福祉法人東海テレビ福祉文化事業団 愛知県共同募金

名古屋いのちの電話チャリティーコンサート 2008

遠藤伸子クリスマスを歌う

歌は私の祈り

11月29日(土) 15:00開演

名古屋中央教会(地下鉄「栄」5番出口すぐ)
入場券 2000円(当日券2500円)



主催：名古屋いのちの電話チャリティーコンサート実行委員会
後援：朝日新聞厚生文化事業団 NHK 厚生文化事業団

クリスマス・ 年末 特別寄付 のお願い



本年もまもなく、クリスマス・年末の季節をむかえようとしています。例年この時期には「いのちの電話」の活動のために、特別寄付金を募っております。

今年度も何卒よろしくご協力をお願いいたします。

送金先：三菱東京 UFJ 銀行大津町支店（普）477029

郵便振替口座 00810-8-53758

口座名：社会福祉法人 愛知いのちの電話協会

賛助会員を募集しています

ご協力をお願いします

いつも資金ボランティアとして会費やご寄付をいただき有難うございます。心から御礼申し上げます。会員の皆様の倍旧のご支援と共に、会員増加の運動にもお力添えを賜りますようお願いいたします。社会福祉法人として寄付金の税法上優遇措置が受けられます。誠に失礼ですが振込票を同封させていただきます。ご利用くだされば幸いです。

- (1) 法人会費 年間5万円・10万円・20万円
- (2) 賛助会員（年間1口）A 10,000円 B 5,000円 C 3,000円
- (3) 一般寄付はご自由な金額で結構です
- (4) 夏期・年末寄付

口座名 社会福祉法人愛知いのちの電話協会
 口座番号 三菱東京 UFJ 銀行大津町支店（普）477029
 郵便振替口座 00810-8-53758

—— 友の会だより ——

友の会は「いのちの電話」の充実・発展に役立つような奉仕活動を願って工夫を重ねていますが、秋には会員の親睦旅行が人気を集めこれが恒例のようになりました。今年の秋は、かねてより要望のありました木曾の秋を訪ねて長野県の赤沢美林と奈良井宿まで足をのばすことになりました。

期日は10月10日（金）、参加者は男性2人、女性19人計21人。幸い好天に恵まれ紅葉の始まった赤沢休養林ではトロッコ列車と程よい散策にセラピー弁当をたのしみ文字通り森林浴を満喫することができました。バスはさら木曾路を奈良井の宿場までひた走り。一昔前の中山道の古いたたずまいを今に残す家並みに江戸時代の情緒にひたることができました。

【編集後記】

自殺者が10年連続で年間3万人を越す異常事態が続いています。今号では、愛知県の自殺の状況や自殺対策、啓発活動などを「こころの健康推進室」にまとめて頂きました。自殺とどう向き合ったらいいか、考えてみるきっかけになれば幸いです。継続研修の講師をお願いしています大河内千里さん、柳川佳延さんに原稿をお寄せ頂きました。相談員の日頃の研修がどう行われているか、その一例としてご紹介させて頂きました。

社会福祉法人愛知いのちの電話協会
 名古屋いのちの電話

2008年秋

〒461-8691 名古屋東郵便局 私書箱第257号
 事務局 ☎ 052-971-5181 郵便振替口座 00810-8-53758
 相談電話 ☎ 052-971-4343 三菱東京 UFJ 銀行大津町支店（普）477029
 携帯相談電話 NTT ドコモ東海「# 9556」

2008年11月1日発行
 発行人 野村 純一
 編集人 広報委員会