



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

<http://www.nagoya-inochi.jp/>

2015年 市民講座 自死遺族に寄り添う

こころのカフェ きょうと 石倉 紘子



市民講座は、去る1月23日開催され、自死遺族の語り合いの会「こころのカフェ きょうと」を主宰されている石倉紘子さんをお招きして、あらまし次のようなお話をお伺いしました。多くの方の参加をいただきました。

加もあります。スタッフはしっかり生きていくための手助けをしています。自殺予防、自死遺族支援、未遂者支援を行い、毎週第2土曜日の午後に語り分かち合いを行っています。その他、フリースペースを月2回行っています。

〈遺族の生きにくさ〉

夫を自殺で亡くした私自身の体験からも、遺族のほとんどの方は死んだ理由が知りたいし、そして自分を責めるといった感情が大きいです。「自死」自体を受け入れない人もあります。また、社会の偏見や無理解から、周りの人へ話すこともできません。このため、体の不調を訴え、社会的にも家庭的にも孤立していきます。

これまで全国から2千人以上の方が参加されました。お子さんを亡くしたお母さんが多いです。最近の傾向として亡くした直後の方が増えています。一人で、長い間苦しんでいる状況が改善されてきました。自分の体験を何か役に立てたいと参加される方もいます。失敗もありました。後追いを防げなかったことが何件かありました。私たちの会の存在意義ってなんだろうかと、悩みましたが逆に遺族の方たちに励まされ続けています。

このような遺族が抱えている問題を解決するために私は「こころのカフェ きょうと」を立ち上げました。問題は大変複雑で、様々のケースがあります。でも、遺族同志が語り、分かち合う中で、辛い、苦しい体験は自分だけではない事を実感し、話すことで自分の感情が整理でき、他人の体験を聴くことで自分を客観的にみられるようになり、感情をありのままに吐き出すことで、感情をコントロールできるようになってきました。

このほかに、所属するライフリンクでの実態調査から学んだことのお話もいただきました。

講演の中で、私ども「いのちの電話」に対してエールを送っていただきました。

「こころのカフェ きょうと」では

10年前に安心して話すことのできる場所を提供するために、この会を設立しました。自死遺族の方もいらっしゃいますし、遺族じゃない人の参



2015年1月～12月受信状況ご報告

表 1. 相談件数

	男性	女性	件数
通常ダイヤル	6,993 件	7,975 件	14,968 件
自殺予防ダイヤル	470 件	354 件	824 件
インターネット相談	34 件	50 件	84 件
合 計	7,497 件	8,379 件	15,876 件

*2015年3月
インターネット相談
開始。

通常ダイヤル

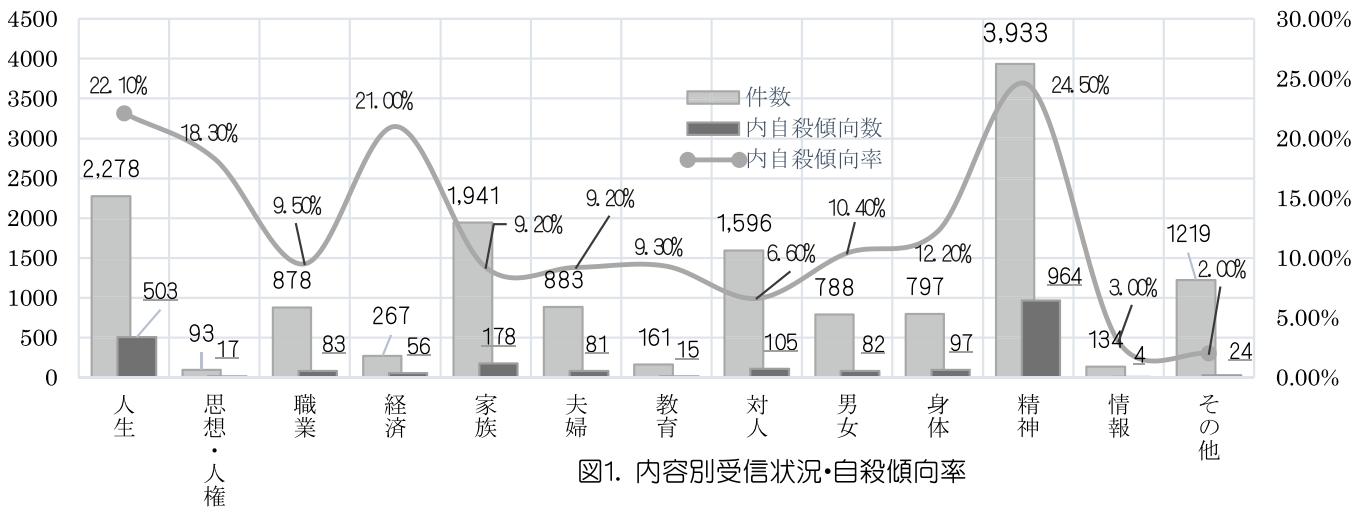


図1. 内容別受信状況・自殺傾向率

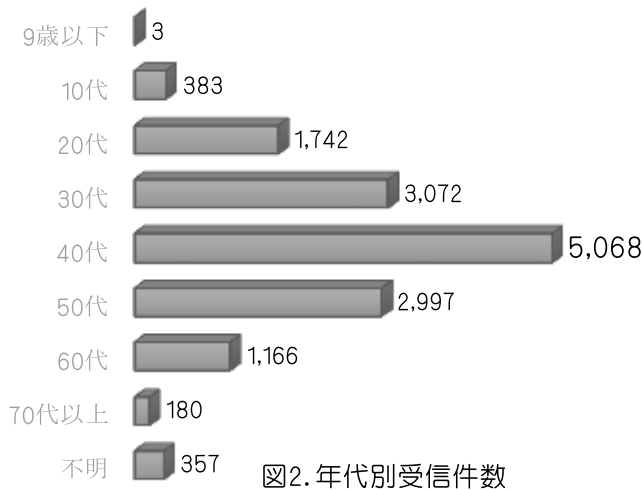


図2. 年代別受信件数

(図 1) 内容別では「精神」が「人生」・「家族」・「対人」と比べ増える傾向にあります。「教育」「情報」等は専門相談窓口の充実から減少傾向にあります。線グラフの内自殺傾向率は分類別の自殺傾向率です。例えば「経済」の受信数 267 件と少ないのですが自殺傾向数は 55 件ですので 21%の内自殺傾向率となります。

(図 2) 年代別では 40 代が全体の約 30%と最も多く、30 代・50 代と続いています。

表 2. 年代別内容状況

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70以上
1	家族	精神	精神	精神	精神	人生	夫婦
2	その他	対人	家族	人生	人生	家族	人生
3	男女	人生	人生	家族	家族	精神	家族

(表 2) 年代別内容では「精神」心の病への不安・苦しみは 20 代—50 代では最も多い状況です。年代別のライフスタイルの変化が表れています。

通常ダイヤルの自殺傾向率は 14.8%です。

自殺予防ダイヤル(毎月10日)

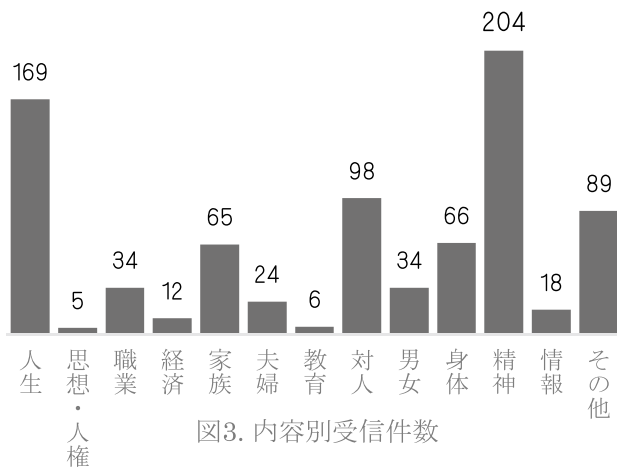


図3. 内容別受信件数

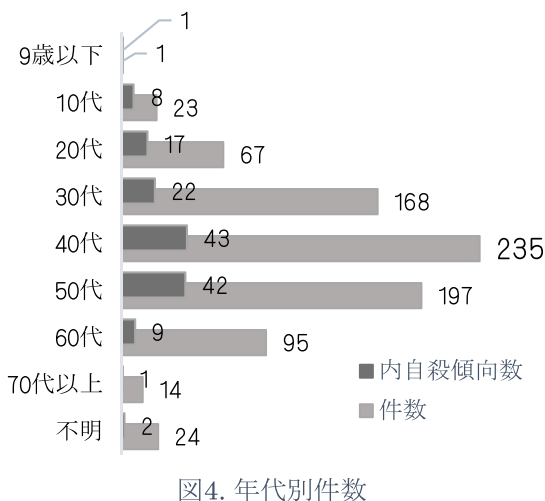


図4. 年代別件数

毎月10日8時～11日8時(24時間)までの「自殺予防いのちの電話」は全国50センターが力を合わせて対応している電話です。繋がりにくい状況ではありますが、相談員は電話の呼び出し音が鳴る間もなく休む間もなく対応しつづけています。自殺傾向率は17.6%と高い状況です。内容別では「精神」「人生」が多く、年代別では40代50代の相談が多いのが現状です。(図3)(図4)

インターネット相談 —全国統計より—

受信件数	3,065 件
内自殺志向数	1,414 件
自殺志向率	46.20 %

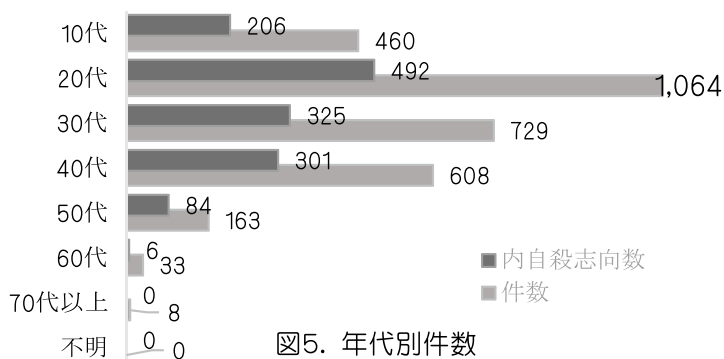


図5. 年代別件数

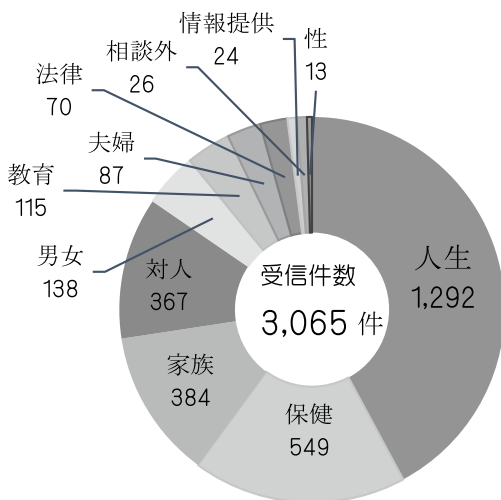


図6. 内容別受信状況

全国で10センターのいのちの電話が活動しています。愛知のいのちの電話は2015年3月にインターネット相談をスタートし、2015年は84件の相談に対応しました。

全国統計による自殺志向率は46.2%と高く、受信件数と共に増える傾向にあります。

(図5)利用者は20代が多く10代20代の方で全体の半数を占めています。

(図6)相談内容で多いのは「人生」で、「保健」、「家族」、「対人」と続きます。社会との関わりにくさからの孤独感、心の病からの不安、家族を含む人間関係の困難さを感じての生きづらさは若い世代の将来への希望も見失う危険を含んでいます。

お疲れ様でした

退任のあいさつ

いのちの電話を終えるにあたって

相談員 R・N

早朝の1本の電話は「仕事に行けません。」

うつ病のつらさを泣きながら話される利用者さん。じっくり聞かせてもらっているうち、職場や家族にとっても恵まれておられる方でしたので、私は周りの人のことをありのままに受け入れられ、気持ちが楽になられたらいいなあと思いながら、話をしてみました。

しばらくして「なんだか仕事に行けそうです。仕度します。ありがとう。」

仕事の話はしなかったのに……。終わったその時の私は涙が出そうで、気持ちはとても和らいでいました。一期一会の絆。

私は約20年「いのちの電話」を続けさせてもらいましたが、一応区切りをつけることになりました。「学びの場」を与えてくれた「いのちの電話」の先生や仲間の皆さん、ありがとうございました。

素晴らしい出会い、ありがとう

相談員 K・I

いのちの電話に関する新聞の記事が目にとまり活動に参加させて頂いて、いつの間にか10数年、区切りの時を迎えました。

大きな仕事を終えようとしている今、ほっとするような寂しいような複雑な気持ちです。今日まで継続出来たのは、家族の理解と、同じ思いを持つ仲間の皆様のお陰と感謝しています。

毎回、心の準備をしてブースに入る。受話器を取り最初の一言に神経を集中する。どんな内容であろうと原則一人で対応しなければならない。怒

られたり泣かされたり、そして感謝されたり。一本一本が真剣勝負。利用者さんの心に寄り添い自分の言葉で返していく。この世の中に生き辛い思いをしている人がこんなにも沢山いらっしゃる。いのちの電話の役割を改めて感じます。

私はこの場所で素晴らしい人達と出会い、その人達の一員として活動出来た事を誇りに思い、この先の人生を歩んで生きていたいと思っています。

折れない心で

相談員 S・Y

私は早期退職をしてからいのちの電話に関わらせて頂いたので、本当に短い期間しか活動させてもらう事が出来ず申し訳ない気持ちです。本当にあつという間の月日だったと今更ながら思っています。相談員になり最初の頃は不安ばかりで受話器を取るのが怖かったのですが、やっとこの頃落ち着いて話が聴けるようになりました。この電話を聴くことを通して考えるようになったのは、「しなやかで決して折れない心」の大切さを思うようになりました。おいしい物を食べた、欲しかった物を手に入れた、きれいな広い家に住みたい…等嬉しい思いで心が満たされた事はいっぱい経験していますが、すぐ忘れ不満ばかりの自分になっていたりします。けれど、周囲の方たちから心満たされる言葉をもらったり感じたりする事は決して忘れないし、何物にもかえがたい事になっています。これからも一生懸命生きていきたいし、それを実感できる喜びを自分にも周囲の人にも感じていけるよう過ごしたいと思っています。このいのちの電話での貴重な経験を支えにしながら…。未熟な私を支えて頂き本当にありがとうございました。

ありがとう

相談員 T・K

いのちの電話相談員に認定されたのは1987年11月、今から29年前。養成研修も含めると、かれこれ30年関わったことになる。当時の自分は40代前半で子育ても一段落して家庭の中にいた。

その頃、新聞に「いのちの電話相談員募集」という記事を見つけ、養成講座を受けることにした。その内容は私にとって新鮮で知らないことばかり。果たして相談員が務まるだろうかという不安もあった。しかし、先生の「素人」でいい「影武者」でいいという言葉信じて、様々な研修を受け勉強させて頂いた。スーパービジョンを受けることで自己研鑽を積み、ここまで続けてこられたのかなと思う。また、世代を越えて多くの仲間と知り合い支えられ、ここまでこられたことを感謝します。ありがとうございました。

ありがとうございました

相談員 Y・S

日常では、自分とは合わないなと思う人とは距離を置くことも出来ますが、ここでは電話の相手を選べません。「かからないで」と願いつつ座っている内に、悲しさや憎しみ、辛さを感じるポイントは違っても、それらを抱えた心に寄り添うことは、私にもできるかもしれないと思えるようになりました。いろいろな利用者さんと、私が気づかなかつた視点や受け止め方を教えて下さった先

生や相談員さん達のおかげで、人間と世界を少し広く深く見られるようになったのかもしれませんが。出会えたすべての方に感謝です。

これからも、「自分には誰もいない」と言った利用者さん達のことを思い続け、彼らの声を聴き続けて下さる相談員の皆さんとそのご家族の健康をお祈りしています。

桜も今年が見納めです

相談員 M・T

1971年、いのちの電話が東京で始まってから、今年で45年。名古屋では、昨年30周年を迎えました。声だけを頼りに電話により人の悩みに寄り添ってきたこの歳月、多くの相談員に支えられ、社会に大きな役割を果たしてきた市民活動に、私は意味を感じて微力ながらひたすら歩ませていただきました。協会の掲げるボランティア精神に基づいた素人による地道な活動に魅かれ、真の意味を求めつつの日々でした。その間、自殺者3万人を超える時期、大きな東日本大震災の震災ダイヤルも体験し、全国大会では仲間の大きな連帯感にも触れられ、人生の賜物だったと思っています。20年経た今も聴くことには自信はなく、緊張感を伴い反省ばかりです。継続研修での先生を始めとして仲間との助け合いは、良き聴き手になるための大きな支えでした。間もなく春、センターに通う道に見事な桜が咲き、毎年楽しみでした。この桜も今年が見納めだと思うと感慨深いものがあります。様々の事思い出す桜かな…お世話になりました。



「定年を迎えて」

相談員 K・F

電話相談員として定年を無事に迎えられたのは、利用者さんから元気を頂き、名古屋いのちの電話の皆さんの支えと家族の助けのお陰です。

相談員になったばかりの頃は、一本の電話を取るにもドキドキしていました。今も、本当に利用者さんに寄り添って聴けたらどうか、自分の価値観を押し付けていなかったらどうか等々反省ばかりです。

電話相談は、繋がっているその時とその場を共有する利用者と相談員の共同作業です。

利用者さんは、話を聴いてもらうことで、大切にされたと実感し、ご自分の価値に気づかれて少し元気になれるのだと思います。

利用者さんの元気な声で電話が終わる時、電話相談員である喜びを感じます。そのような時、私も利用者さんに「本当にありがとうございました。どうぞお元気で」と挨拶し、感謝の思いで受話器を置くことができます。

皆様本当にありがとうございました。

これからの私・最後の私

相談員 K・S

「内容は何でもいいですよ」とこの文章を託された時期と、実姉の「旅立ち」の時期とが重なり、しきりに「これからの自分は？最後の自分は？」と考えるようになりました。

勿論、どうなるかわからない事ですが、願わくは、アフリカの野生動物のように死期を悟って世の喧騒から姿を消せたらいいのに、とおバカなことを思ったりもしました。

と言うのも、通夜や葬儀で顔を見られるのはうれしくないし、ましてや火葬場で「これが咽仏のお骨でございます」と紹介されるなどまっぴらと感じたからです。

と、言いつつも何か自分にできることは？と認知症予防と称し仲間と麻雀を楽しんだり傾聴と称して話をしてくださる方々のお宅や施設に何う日々を持つことでしょうか。

そしてその後のことは「知～～らない」。

いのちの皆さまありがとうございました。

お元気で。

賛助会員コーナー リレーメッセージ

「いのちの電話」の活動に思うこと



杉山工業株式会社
常務取締役 杉山 始久

弊社は、お取引先からの紹介で1988年8月から「愛知いのちの電話協会」様に係らせていただいています。

当初より「賛助会員」なる名称をいただいています。賛助とは名ばかりのまま今日に至っているというのが実状です。

さて、我が国では自らの命を絶つ人が、1998年から年間3万人を超え、2011年から

は減少傾向になるとはいうものの、2014年は2万5千人以上であったとのことで、大変心を痛める状況にあり、自殺予防を使命とする「いのちの電話」の役割は今後もとても重要であると思います。

まさに「奉仕の精神」で活動されている関係各位、特に費用を自己負担して長期間の研究を受け、無報酬で活動を支えていらっしゃる相談員の方々には、その高潔さにただただ頭が下がるばかりです。

これからも社会に大きな貢献をされる「愛知いのちの電話協会」様に、弊社も賛助の名に恥じぬよう努力し、微力ではありますが支援の気持ちを継続させたいと思います。

ご援助ありがとうございます

2015年4月1日より2015年8月31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ご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支援くださったかたもお名前は1回にさせていただきます。

社会福祉法人愛知いのちの電話協会 理事長 小山 勇/財務委員会

賛助会員 A

中野悦美 永田由美 山下志津代

賛助会員 B

遠山千寿子 岩本龍弘 黒田忠嘉 牧岡恒夫 杉山志乃 鳥居平和 高橋紀代子 須田静代
常富佳子 匿名1名

賛助会員 C

山田敦代 遠藤和子 志村澄江 塩野貞美 早川定子 菊池幸子 大田立男 藤居直哉

寄付・個人

亀谷みどり 大澤一矢 水谷吉子 小笠原覚 木村正江 岡島博司 田中さち子 伊藤智美
志村澄江 十時登代子 石園和枝 柴田素伸 水野雄介 榎本久美江 新井国子 後藤昭子
服部能文 飯塚重五郎 高橋由美子 加藤美香 鈴木恭美 深谷久美子 鈴木栄子 岡田和子
高橋紀代子 村田京子 末本まき 田中丸義浩 佐々木広子 阪田敏子 石田きく江 高木繭子
福原満江 加藤倫子 井上さつき 江頭摩耶 戸谷誠子 シミズサトシ ヤギタケシ 岡田英彦
小山 勇 大西光夫 岡部快圓 鈴木郁雄 木本精之助 匿名4名

法人会員・寄付

東海旅客鉄道株式会社	名古屋トヨペット株式会社	株式会社みどり造園	ホーユー株式会社
大成株式会社	東海東京証券株式会社	新明工業株式会社	株式会社東郷製作所
豊田通商株式会社	愛三工業株式会社	株式会社三清社	株式会社三晃社
公益財団法人名古屋中村法人	株式会社高木製作所	株式会社泉製作所	株式会社東海理化
アサダ株式会社	株式会社大竹製作所	西川コミュニケーションズ株式会社	
中部善意銀行	天野エンザエム株式会社	テンプスタッフ・ピープル株式会社	
矢作建設工業株式会社	武田機工株式会社	株式会社東海通信資材サービス	
株式会社豊田自動織機	トヨタ車体株式会社	株式会社オチアイネクス	
株式会社デンソー	岡谷鋼機株式会社	株式会社フジトランスコーポレーション	
トヨタ自動車株式会社	川北電気子業株式会社	社会福祉法人東海テレビ福祉文化事業団	匿名1件

寄付協力団体

在日大韓基督教会名古屋教会女性会 名古屋学院大学キリスト教センター 東海・経営と心の会
名古屋聖マタイ教会 日本キリスト教会友愛会計 匿名2件

クリスマス募金・歳末募金

日本キリスト教団鳴海教会婦人会 幼き聖マリア修道会 牧岡恒夫 竹内宏子 豊田江美
菊池幸子 臼田治子 秋田あや子 中谷塩子 大橋玲子 小島初江 石原容子 大田立男
藤野宏之 下谷定司 堤肇 末本まき 山本秀樹 木村みや子

賛助会員を募集しています

ご協力をお願いします

振込用紙を同封させていただきます。寄付金は、社会福祉法人として税法上優遇措置が受けられます。

- (1) 法人賛助会員 (年間 1口) A 20万円・B 10万円・C 5万円
- (2) 個人賛助会員 (年間 1口) A 10,000円・B 5,000円・C 3,000円
- (3) 一般寄付：随時受け付けております。
- (4) 夏季及びクリスマス・歳末の特別寄付：随時受け付けております。

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

事務局だより



3月となり、早咲きの桜も咲き誇り、春の訪れを感じます。

2015年度も終わりの時期となりました。4月からは新しい年度が始まります。

全員で力を合わせて、新しい年度の準備も進められています。

理事会・評議員会

理事会・評議員会ともに年間4回開催されています。長期的に広い視野に立って、本協会を支えてくださっています。

1月中旬には、市内のホテルにて合同懇談会が行われました。相談員研修や電話担当状況についての報告を受け、「相談員さんは、表に出ることのない黒子としての存在です。厳しい中、相談活動に携わっておられることに対し、理事会・評議員会は、そのボランティア相談員さんたちの活動を縁の下で支えていきたい。」とのお話をいただきました。

様々な年間行事にもご協力をいただき、組織全体を支えてくださる役員のみなさんに改めて感謝の念をもった懇談会でした。



名古屋市生涯学習センター「傾聴講座」

名古屋市からの委託で、各区の生涯学習センターへ「傾聴講座」の講師派遣を行っています。

事務局長始め、講師経験者による「傾聴講座」は、聴講された方々に好評です。

コミュニケーションの基礎として『聴くこと』を学び、体験を通して傾聴の効果を実感していただいています。ロールプレイを経験し、「聴くことは難しい」としながらも『日常とは異なる相手への寄り添い体験』は、楽しい学びとなり、ご自分を取り巻く環境（仕事仲間、家族、友人）の中で生かしていこうとされる方、地域での「傾聴ボランティア」としての活動を目指しておられる方々にとって、役立つ講座となっています。



「いのちの電話」を広く理解していただくことにもつながり、活動の中心である『自殺予防』にも関心が高まっていくものと考えます。

次年度の依頼も始まっています。

相談員養成講座 1泊研修

相談員を目指す方々の24期養成講座が行われています。2月には1泊研修が行われました。

お天気にも恵まれ、参加者の方々の熱心な学びと、講師・スタッフによる講座やワークの計画で進められ、内容のある充実した研修になりました。

参加者の方々は、「楽しく深まりのある研修でした」と晴れやかな表情でした。