

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2010.11

No.107



相談電話

**(025) 288-4343**

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

## 自殺予防のために(2)

藤沢直子

我が国では平成10年に自殺者数が急増して以来、毎年3万人を超える状況が続いたことから、平成18年に「自殺対策基本法」が制定され、翌平成19年には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されて、国を挙げての自殺対策が開始されました。この「自殺総合対策大綱」では次の三つの基本認識が示され、これに基づいて様々な対策が立てられています。

### (1)自殺は追い込まれた末の死

- ・個人の自由な意思や選択の結果ではなく、社会的な要因を含む様々な要因が複雑に関係して心理的に追い込まれた末の死である
- ・多くは自殺の直前にうつ病などの精神疾患を発症している

### (2)自殺は防ぐことができる

- ・制度の見直しや相談・支援体制の整備など社会的な取組と、うつ病などの精神疾患に対する適切な治療により予防が可能である

### (3)自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発している

- ・家族や同僚など身近な人がサインに気づいて予防につなげることが課題

県では10月1日に自殺対策の専門部署「いのちとこころの支援室」を設置して対策を進めているところです。また最近の取組として、失業や多重債務の相談場面に心の健康相談員を配置したり、企業の担当者向けのメンタルヘルス研修などにも力を入れています。

相談支援体制の整備といった対策とともに、誰もが我がこととして家族や仲間の変化に気づいて声をかける〈気づき〉、相手の気持ちを尊重し耳を傾けて寄り添う〈共感〉、早めに専門家に相談するよう促す〈つなぎ〉、温かな地域社会をめざして取り組んでいきたいと思っています。

(新潟県福祉保健部障害福祉課長)

～たった一人のあなたです たった一つの命です～ (新潟県自殺対策キャッチフレーズ)

## ある日の相談室より

「仲間からは、しっかりしろ、元気出せって言われるけど」  
と、30代と思われる男性が話し始めた。

「妻から離婚を切り出されたんです。突然のことで、どうしてそんなことを言うのか分からない…」と混乱している様子。「その数日後、会社から帰ると、子どもを連れて、妻は家を出て行ってしまっていた。今、一人で家に取り残され、死にたい気持ちだ」と絶望的に語る。

「自分は妻にも子どもにも優しく接してきていたのに、どうして妻が冷たい態度をとったのか分からない。妻や子どものために少しでも多い収入を得ようと、仕事もがんばってきたのに」と嘆く。

「妻に離婚の話をするまでは、充実した毎日を送っていると思っていた。家族のために夜遅くまで残業し、残業のない日はずっと続けているスポーツの社会人チームの練習に参加していた。スポーツ仲間とは練習後、飲みに行ったり、休みの日にも集まったりしているので、信頼関係には自信がある」と言う。

趣味のスポーツの話をした男性は、少し落ち着いたようだ。「スポーツ仲間とはよく話したが、それに比べると、妻や子どもとの会話はあまりなかった」と、思いが家族のことに及んだ。「仕事とスポーツに没頭していたので、妻や子どもと一緒に過ごす時間は、ほとんどなかった。妻は自分との距離を、感じていたのかもしれない。自分が家族を大切に思って残業をがんばっていたことも、きちんと伝えたことがなかった。何とか妻と話し合いたい」と言って、電話は切れた。

家族とのコミュニケーションの大切さに気付かれたこの人が、新しい一歩を踏み出されるよう祈りながら受話器を置いた。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

## 今年一番の話

鈴木 秀子

私の友人はある福祉施設の当直員をしている。今年の冬、一晩で60センチの積雪の翌朝、出勤してきた調理員の車が雪を抱き込み門の前で動けなくなった。ちょうどそこに近くのM高校の野球部が朝練で通りかかり、一斉に雪をのけ玄関まで道をつけてくれたという。

「ありがとう。おかげでみんな朝御飯が食べられる。甲子園に行ったら応援に行くからね」

夏。M高校は勝ち続け、甲子園に出場した。一試合目、二試合目。仕事を休めず、応援のバスには乗れない。いてもたってもいられず三試合目、当直明けに飛行機で甲子園へ。残念ながら1点差で負けたが、「よかった。最後まで何かやってくれそうで楽しかった」

数ヵ月後の秋の夜。彼女の当直の夜に緊急の入所があった。甲子園出場メンバーの一人の出身地から。はるばる送ってきた役場の職員に、「今年の夏は地元も力が入ったでしょう」と話しかけると…なんと送ってきた職員の一人がそのチームの生徒の父であったという。冬の朝の出来事から試合の感動まで伝えることができた。生徒たちにもあのときのおばさんの感謝の思いも応援もきっと伝わったであろう。

「よかったね」「こんなこともあるんだね」

私と彼女の間の今年一番の話である。

(新潟青陵大学 非常勤講師)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は  
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。

電話番号0120-738-556

## お知らせ

### 29期ボランティア相談員募集

相談員になってくださる方を募集しています。

いのちの電話は自殺をはじめとする精神的な危機に直面している人と電話による対話で、その危機を克服し、生きる勇気をもって欲しいという願いから生まれたボランティア活動です。年中無休24時間体制で活動しています。

養成期間 2011年4月から

2012年3月までの1年間

毎週木曜日

午後6時30分から8時30分

年齢 23歳から65歳まで

受講料 3万円と一泊研修の実費

※養成講座修了後、相談員に認定されると、月2回以上の電話担当(1回4時間程度、年2～3回の深夜担当を含む)と、月1回の研修を継続して受けていただきます。詳しくは事務局にお問い合わせください。

### クリスマス・歳末募金のお願い

会費の納入に引き続き、再度のお願いで恐縮ですが、どうぞよろしくお願ひします。



### 自殺予防いのちの電話 公開講座 (新潟いのちの電話の集い)

演題 病いと健康と薬

— 薬の正しい飲み方 —

講師 若林広行(新潟薬科大学教授)

日時 平成23年1月28日(金)

午後6時30分～8時30分

場所 だいしホール

(新潟市中央区東堀前通7)

駐車場はありません。

※厚生労働省の自殺防止対策事業です。

※入場無料です。どなたでも参加できます。当日直接会場へおいでください。たくさんのご来場をお待ちしています。

### ご支援に感謝

後援会の方々がご尽力くださいましたチャリティバザーは、おかげで大盛況に終わりました。また、「こころの健康トーク」も、好評でした。

今年も大勢の方々に支えられ、いのちの電話の活動を続けることができました。感謝申し上げます。

2010年11月25日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館  
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

この冊子は赤い羽根共同募金配分金を受けて発行しています。

## あら探し

なんにでもけちをつけたがるひとがいる  
彼らは、あら探しの名人

他人のよいところには目をつぶり  
裁判官の高い椅子が大好きで  
他人の悪を断罪しては  
偉そうにあれこれ注釈を加える

他人の欠点を探して  
とやかくものを言いたいという  
このおかしい傾向は  
残念なことに  
だれの心にもひそんでいる

だがわたしたちは、他人にたいして  
そんなに厳しくしないほうがいい  
はたして、ほんとうによいところはないのか

自分の欠点の克服が  
どんなにむずかしいかを知っているひとなら  
他人に欠点があるくらいでは  
ちっとも驚かないはず

他人を変えることなどできないのだから  
我慢していっしょに暮らすことだ  
悪くいうだけでは  
ひとは、けっしてよくはならない