

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2013.6

No.117



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

## 新潟いのちの電話理事長に就任して

及川紀久雄

この3月までは新潟いのちの電話の応援団である後援会の会長職をやっておりました。後援会新潟本部は今まで音楽コンサートや講演会の開催、県内各地での津軽三味線の世界的プレーヤー史佳Fumiyoshiさんと高橋竹育さん親子の演奏と語り、薬と食の講演、チャリティーバザーをやっております。上越支部では恒例のお茶会や講演会、長岡支部は独自のプログラムでの音楽会や講演会、下越支部（新発田市）ではチャリティーバザーや新発田駅前や中心街でいのちの電話のパンフ、広報誌“聴く”などの配布で自殺防止の啓発活動を行っております。また新発田市の自殺防止条例の制定にも尽力されました。

相談員の皆様の電話による“傾聴”と後援会による周辺の啓発活動は自殺防止の両輪と考えております。

この4月、理事長職に就任いたしました。ボランティア組織とは言え、180人近い人数の相談員が24時間、ほとんど途切れることのない電話のコール、こころを痛み悩む方々の声をしっかりと受け止めることの重さを改めて認識している次第です。それだけにこころの悩みに応える専門機関として、機能を十分に発揮できるように多くの皆様からご協力と教えをいただき、責任ある法人組織にしていかなければなりません。

警察庁の自殺統計では、平成24年は新潟県が居住地であった自殺者数は678人（男性441人、女性237人）でした。前年より18人減少しましたが、人口10万人当たりの自殺死亡率28.7（前年29.3）は、全国ワースト1位（前年3位）で、マスコミでも大きく取り上げられているところです。

新潟県では、自殺予防対策推進県民会議やリレー型フォーラムの開催や、メディアミックスキャンペーンの実施など集中的な自殺予防啓発活動を官民一体で積極的に推進していくとしています。

今年は開局30年の節目に入りましたが、このような新潟県内の自殺者の状況を踏まえ、いのちの電話開局の原点をしっかりとらえながら、さらに多くのいのちを救える一歩前進した新潟いのちの電話にしたいと考えております。

（新潟いのちの電話 新理事長）

## 理事長交代にあたって

石本勝見

新潟いのちの電話の活動に対しまして、いつも温かいご支援をいただき、心から感謝申し上げます。

このたび、私自身の諸事情により理事長を交代することになりました。真壁元理事長からバトンを引き継ぎ、2年間という短い期間ではありましたが、後援会の皆様、相談員の皆様、事務局の皆様はじめ多くの方々からご支援ご協力をいただき、何とかやってまいりました。いつも申し上げておりますように、自殺予防を大きな目的とするいのちの電話の活動は、非常に意味のある活動であると思っております。人間の深い心の悩みや傷に、他者がどれほどその軽減や回復に役に立つのか、難しい面が多くあると思いますが、しかし、真の意味で「聴く」こと、その中で、いささかなりとも役に立つことがあると信じ、懸命に聴き続けることは決して無意味ではない、と固く信じております。

どうか、この活動が途切れることなく、一日24時間、一年365日続けることができますよう、皆様のご支援をお願いする次第です。

ご案内のように、新潟いのちの電話は開局から30年を迎えました。全てのことがそうであるように、時代の変化の中で、その流れの中の新しい課題に対応していくことが求められています。「適応」とは、その環境の中で生き続けるために、自らを変容させることだとも言われています。「変えてはならないもの」は大事に守りながら、新しい状況に適応していくために「変えなければならないもの」には柔軟かつ大胆に変革をしていくことが求められていると思います。

繰り返しになりますが、この2年間、温かく支えていただき、本当にありがとうございました。「新潟いのちの電話」が及川新理事長を中心に、更なる前進と発展を遂げられますよう心から願っております。



(新潟いのちの電話 前理事長)

## 後援会会長新任の挨拶

齋田英司

このたび及川先生から後援会の会長を引き継ぎいたしました。何も知らないもので力不足は否めませんが、皆さんの力を頼りに活動していければと思っております。

3月に相談員の認定式に参加させていただきましたが、相談員をはじめ事務局の皆さんが誇りを持って生き生きと活動しておられる姿を見て感動いたしました。

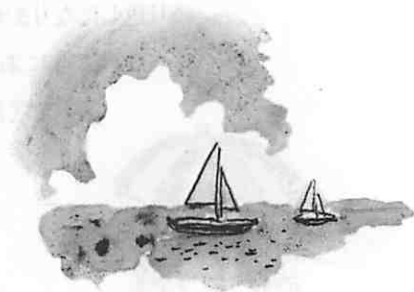
家庭、職場、学校、病院至る所で会話はあるし相談もできるでしょうが、本当に「聴く」姿勢でコミュニケーションができていくか疑問です。忙しさなどにかまけてつい聞き流してしまったり、受け流してしまうことが多いのではないのでしょうか。

そのような状況だからこそ、じっくり耳を傾け聴いてくれる「新潟いのちの電話」は大きな社会的役割を果たしていると思います。その大事な機能を365日、数十年に亘って維持・発展させてきたということはすばらしい事です。地金のように硬くどっしりとして活動されている存在感は頼もしい限りです。

私を含め団塊の世代がどんどん高齢化していき、子供は少子社会で喘いでいく日本。姥捨山的な社会にはなって欲しくはありませんが、自殺の数だけで一喜一憂せず生と死=命というものに真摯に向き合い考えていく社会にしていかなければと思います。「新潟いのちの電話」がそのための仕組みの一翼を今後も担っていかれることを期待しております。

後援会の力は微々たるものではありますが、少しでも「新潟いのちの電話」の後方支援ができるよう努めてまいります。

(新潟いのちの電話 新後援会会長)



# 朝食は脳をクリエイティブする

及川紀久雄

子供：お母さん、学校へ行ってきます。

母親：朝ご飯はどうしたの？食べなさい！！

子供：お腹が空いてないよ。食べたくない。大丈夫、行ってきます。

父親：食べる時間がない、会社に遅刻しちゃうよ。

母親：お父さん、パンだけでも食べて行きなさいよ。

父親：うん、パン1枚だけでいいよ。……ご馳走さん。行ってきます。

こんな会話が、朝の日常にないでしょうか。

朝食は体内時計をリセットするだけでなく、ご飯の糖質は脳にブドウ糖としてエネルギーを供給します。でも、タンパク質も一緒に摂らないと脳にブドウ糖は供給されないのです。また、トリプトファンやフェニールアラニンなどのアミノ酸は、脳内でセロトニンやドーパミンなど多くの神経伝達物質を合成します。また、いろいろのミネラルやビタミン類が、神経伝達物質を合成する手助けをします。アミノ酸は脳のバッテリーなのです。そして朝食は体温を上げてくれます。自動車はガソリンとバッテリーがなければ動かないのと同じように考えることができます。

朝食の欠食はエネルギーが無く体温が低いだけでなく、低血糖状態となり、脳の働きは鈍り、眠くなったり、イライラしたり、集中力がなくなるのです。学習能力も、記憶力も落ち、成績も悪くなってしまいます。いじめる側の子供や落ち着きのない子の多くは朝食をしっかりと食べない子に多いと言われます。学習成績と朝食摂取の関係は、毎年行われる文部科学省の全国学力調査の結果からも明らかです。

会社では仕事がかどらずイライラするばかりです。また事故を起こすことやミスも多くなります。

朝食を欠食したときの体はガソリンがガス欠、バッテリー不足のえんこ状態の自動車です。

パンだけで出かけるのも、急激な血糖値上昇となり、膵臓のランゲルハンスのβ細胞からインスリンが大量に放出され、一気に低血糖となり、アドレナリンやノルアドレナリンが出て低くなりすぎた血糖値を上げる働きをしますが、脳内のホルモンバランスが崩れセロトニンが不足し、キレやすくなり、攻撃的になることも、あるいはうつ状態にもなります。

1日の始まりは朝食からです。「早起きは三文の徳」、まさしく早起きと朝食でクリエイティブな脳で1日をスタートすることができるのです。

(新潟いのちの電話 理事長 新潟薬科大学名誉教授 薬剤師)

## ある日の相談室より

4月の新年度のスタートまで数日を残した月曜の朝方、外はまだ暗い頃でした。

「私はメンタルな面が弱いんです」若い女性の声は小さく、思わず受話器を耳に強く押し当てました。

1年間浪人をして、この度、大学に合格した。4月に入ると入学式があるが、きっと周りは現役で年下の人ばかり、友だちはできるかな、いじめられないかなととても心配になってくる。これから先のことを考えると怖い。昼間は準備など、することもあって気が紛れるが、夜は怖さが増してくる。

浪人して大学に合格したというのに、合格の喜びはなく、その先の不安や怖さを訴える。中学受験後、合格してその学校に入学したが、陰口を言われ、とてもつらくて学校へ行けなくなってしまったとのこと。そんなことがまた起こったらどうしよう。予備校でも、途中で教室へ入ることができなくなったので、家で勉強をしてきたと、話は続いた。

「うまくいったことはなかったですか？」と問いかけると、「高校は単位制の高校で、色々な年代の人がいたので、友だちもいた。自分から声をかけたら、そこから友だちになれた。自分から声をかけてみればいいんですよ」幾分か声に落ち着きも感じられるようになった。

その後も「何と言ったらよいのだろう。無視されたらどうしよう」等々、心配や不安は尽きない様子だったが「これからのスタートの時期を、まずなんとか乗り切りたいなあ」とつぶやいて電話は終わりました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

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

## 新潟いのちの電話 理事長交代

### 新理事長に 及川紀久雄氏

4月より石本勝見氏に代わり及川紀久雄氏が理事長の任にあたることになりました。

石本勝見前理事長は、2011年から2年間理事長として、また新潟いのちの電話設立時から相談員の研修スタッフとして尽力してきました。及川紀久雄新理事長は2003年から、後援会会長としてのちの電話の活動を支えてきました。現在、新潟薬科大学名誉教授です。

先号でもお知らせしましたが、2月18日から及川紀久雄氏に代わり斎田英司氏が後援会会長に就任されました。

新理事長、新後援会会長のもと、より良い相談活動を続けていけるように、力を合わせがんばっていきます。

## これからの予定

### 新潟いのちの電話～心の健康セミナー (新潟いのちの電話主催)

好評をいただいている「心の健康セミナー」を、今年も5会場で開催します。

どの会場も入場無料です。当日直接会場へおいください。たくさんの参加をお待ちしております。

#### 内容

#### ・津軽三味線 母竹育が語る

史佳を「うつ」から立ち直らせた、

母の支えと津軽三味線の響き」

史佳Fumiyoshi・高橋竹育

#### ・「こころと菜の話」

新潟いのちの電話理事長 及川紀久雄

### 〈村上市〉

日時 6月22日(土) 14:00から

会場 さんぼく会館

### 〈魚沼市〉

日時 8月24日(土) 14:00から

会場 小出郷文化会館

### 〈五泉市〉

日時 9月28日(土) 13:30から

会場 五泉市福祉会館

### 〈津南市〉

日時 10月23日(水) 14:00から

会場 津南町文化センター

### 〈長岡市〉

日時 11月15日(金) 13:30から

会場 枳尾産業交流センターおりなす

## チャリティーバザー

(いのちの電話後援会主催)

日時 9月29日(日) 11:00から

会場 新潟市総合福祉会館

バザーで販売できる物品のご寄付をお願いいたします。

新潟市内の方はご連絡いただければ、受け取りにうかがいます。

## 会費納入 お願いします

毎年、6月に会費納入のお願いをしています。納入いただいた会費は、いのちの電話の活動のために有効に使わせていただきます。どうぞよろしく願います。

2013年6月20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  
ホームページアドレス <http://www.ni-denwa.jp/>

## 別なひと

いつもいっしょにいるひと  
いっしょの仕事  
いっしょの生活  
このひとが なぜか  
気にさわって 仕方がなくなる

他人がありのままの姿で  
生活をしているのが  
だんだんわからなくなってしまうのだ  
自分とはちがうし  
自分が思っている  
そのひととはちがう、と

そしてやたら目につくのは  
そのひとの落ち度や欠点

こんな考えに はまっているときに  
現れるのが もっとすてきな同僚や  
もっとすてきな 男や そして女  
そのひととなら  
もっとうまくやれるだろうにと

だが わたしたちが  
自分中心のこの考えをすこしやめ  
いい顔を見せあうのもやめて  
ありのままに いいとなれば  
ことは たいてい解決する  
別なひとなど まずいないのだから

フィル・ボスマンス