

聴く

新潟いのちの電話だより

2014.6

No.121



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

「虹の会」について(1)

玉橋 計治

自死遺族語り合いの会「虹の会」は、平成18年6月「新潟いのちの電話」の代表者のご協力により、新潟県精神保健福祉センターの自殺対策ご担当の二人と、ご主人を亡くした女性と父親を亡くした女性との面談から始まり、打ち合わせを重ねて、19年2月5日に発足となりました。私は22年6月から世話人として、遺族のみなさんから話をお聞きしています。偶数月、第一木曜日、午後2時から4時まで。場所は新潟県精神保健福祉センター、ユニゾンプラザハート館の一室です。2名の県職員の方も同席されます。

毎回「虹の会のルール」を読んでから始まります。

- ①自死により、家族や恋人、親しい友人等を亡くされた方が、出会いを大切にし、語り合う会です。
- ②語り手の話に耳を傾け、気持ちを分かち合うことを大切にします。
- ③参加しても、無理に体験を語る必要はありません。話を聴くだけの参加でもかまいません。
- ④ここで語り合ったこと・聴いたことは、他の場所では話さないで下さい。
- ⑤特別な場合を除いては、連絡先をうかがうことはありません。
- ⑥語り合った体験を大切にしながら、それぞれの生活に戻っていきましょう。会での出会い以外の個人的な交流は、避けてください。

自死遺族には、痛み・苦しみ・悲しみを語り合える「話し相手と涙をながせる時と場所」が必要です。「虹の会に行けば、話ができる」という会合の場であり、いろんな思いをお聞きすることによって「分かち合えれば…」そういう思いでおります。

(自死遺族語り合いの会「虹の会」世話人)

ある日の相談室より

「両親が相次いで亡くなり、寂しくて仕方がないんです」と切なく、辛そうな声で話す50代と思われる女性からの電話でした。

「一人ぼっちで誰も話す人がいないんです」と寂しさを訴える。父親はがんで亡くなり、母親も病気で3年前に亡くなったとのこと。今は毎日、仏壇に手を合わせ、祈っているとのこと。無性に母に会いたくなるそうです。

「以前は作業所にも行っていたけど、人間関係に疲れたんです。今は行ってません」と、行けなくなった理由をあっけらかんとした口調で話す。

「外に出たくないんです。人に会うのが怖いんです」とも話す。今はまだ無理できない状態なのかも知れない。

たった一人の兄弟である、東京に住む弟に電話しても、「用事もないのに電話して来るな」と、すぐに切られてしまうとのこと。甥や姪にもずいぶん会っていないと言う。

しばらく日常の話などする。ヘルパーさんに週2回来てもらうこと、弁当を配達してもらっていることなど…。

「話ができて良かったです」と、少し明るい声になり、電話を終える。

両親の死により大きな支えを失って、これからどうしていったらいいのかという不安と寂しさが、ひしひしと伝わってくる電話でした。

どうぞ、この先孤独に押しつぶされることなく、自分らしく生きて行ってほしいと願うばかりです。

(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

「いのちの電話」開局30年に寄せて

國井洋子

「いのちの電話」開局30周年、おめでとうございます。感謝のつとめでは、開局当時の貴重なお話や、関係する多職種の方々とお会いでき、素晴らしい時間を過ごさせて頂きました。私、及川紀久雄先生からお誘いを受けて、後援会に参加させて頂き、3年目に入りました薬剤師の國井洋子と申します。

今、国は、医療、福祉、介護のあらゆる面から24時間体制を取り上げています。「いのちの電話」は、24時間、365日、眠らぬダイヤルを実行しています。「凄い」の一言に尽きます。

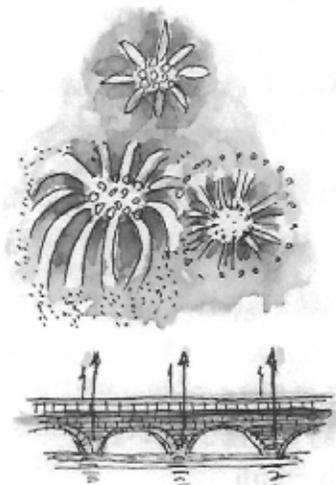
チャリティーバザーや、認定式に参加させて頂き、人の輪、つながりを感じました。相談する相手は不安な気持ちや、何かにすがりたい気持ちでダイヤルを押します。つながった時の安堵感。いつでも顔の見えない相手からの話に耳を傾ける相談員の皆さんには、本当に頭の下がる思いです。そして、メンタル面を支える事務局の努力にも敬意を表したいと思います。

昔の薬局は、病気から家庭のこと、悩みなど相談できる場所でした。ところが最近の薬局はどうでしょうか。医療機関を受診している人はたくさんいます。過量

服用、薬の乱用など、薬が自殺に使われる残念なケースも多々あります。

私も薬局で相談を受けたとき、気持ちの切り替えに時間がかかったことがあります。今思うと、事務局の方が相談員を支えるように、支えられる事の大切さも実感しました。後援会として「いのちの電話」を支えていくよう微力ではありますが、努力していきますので、よろしくお願い致します。

(新潟いのちの電話 後援会理事)



新潟いのちの電話 開局30周年感謝のつどい

4月19日(土) ホテルイタリア軒で開催されました。



式典、記念講演には
245名の方に参加して
いただきました。



式典では、泉田新潟県知事、篠田新潟市長をはじめ、国会、県会議員の方々に祝辞をいただきました。

団体の部 感謝状贈呈



開局以来ご支援を
いただいている方59名と
24団体に感謝状を
贈呈いたしました。

個人の部 感謝状贈呈



記念講演



本橋豊先生(京都府立医科大学・秋田大学名誉教授)に
自殺対策の今後の展望につ
いて講演していただきました。

懇親会



式典後、和やかに懇親会が行われました。

こころに寄り添い30年 ～活動の支え、ボランティア相談員～

様々な人々の悩みや苦しみに耳を傾けてきた「新潟いのちの電話」が今月、開局30周年を迎えた。長年、自殺の多さが課題となっている県内で、こころの避難場所として、24時間365日、電話相談を受け付けている。活動を支えるのは寄付とボランティアだ。次の世代に活動を引き継ぐためにも、さらなる支援が求められている。

「県内では、働き盛りの男性世代の自殺が多い。産官民が連携した取り組みが必要だ」

19日に新潟市内で開かれた開局30周年の感謝の集いで、及川紀久雄理事長は、訴えた。

県内では2012年に、人口10万人あたりの自殺者数を示す「自殺死亡率」が28.67人となり、全国でワーストとなるなど、自殺が多い状態が続く。自殺予防は、積年の課題だ。近年は、40～60代の中老年の自殺者数が約半数を占め、男性が多いのが特徴だ。「会社での過重労働や失職で精神的に苦しむ人が多い」（及川理事長）という。

少しでも自殺を減らすために、民間でできることに取り組もうと始まったのが、いのちの電話の活動だ。全国的な活動に呼応する形で、1984年4月14日、全国で17番目に電話相談を始めた。

開局から2013年12月末までに受け付けた相談件数は52万7581件に上る。年間平均では1万7586件、このうち「自殺したい」などと訴える内容は1118件あった。

「3分も間があかずに、ひっきりなしに相談電話がかかっていることが多いです」と本間サチ子事務局長は現状を語る。

24時間途切れることのない活動を支えるのが、ボランティアの電話相談員だ。多い時

には220人ほどの相談員がいたが、今は約160人。当然、一人ひとりの相談員への負担が重くなっているのは否めない。

相談員は、医師や弁護士、カウンセラーといった専門職ではない。一般の人が、家事や仕事をこなしながら、シフトを組み、電話相談に応じる。専門的な助言をするのではなく、悩みを抱える人の言葉をひたすら聴くことに徹することを大切にしている。

とはいえ、複雑な悩みや多様な生活環境の背景をもつ人の話を聞き、応対することは簡単なことではない。相談員になるには、実際に電話対応する前に、受け答えなどを訓練するための研修を週1回、1年間受けることになっている。相談員になった後も、月に1回は、臨床心理士らと交えて開く研修会に参加し、より適切な対応ができるよう学び続けることが義務づけられている。

「相手の立場に立つ」といことがどれだけ難しいか、日々、感じます」と相談員の一人は、話す。

「死にたい。もう決めている」と訴える電話がかかってくることもしばしばだ。

電話の向こう側で発せられる言葉と、自分がイメージすることが完全には一致しないことを自覚しつつ、気持ちに寄り添おうと努める。時には、黙り込んでしまう人もいる。それでも、「電話がつながっている間は、一緒に時間を共有している。これも出会いの一つだと思います」。

相手が受話器を置くまで、相談員からは切らない。電話を切った後、その人がどうしたかも分からない。「思い詰めるよりも前に、電話をかけて欲しい。少しでも心を軽くすることができれば」と話す。

(2014年4月26日付 朝日新聞)

お知らせ

新潟いのちの電話 開局30周年感謝のつどい

4月19日(土)に、イタリア軒で盛会のうちに開催することができました。

感謝のつどいの様子を5頁に掲載しました。ご覧ください。

皆様に支えられて、開局30周年を迎えることができたことに、深く感謝申し上げます。

これからの予定

新潟いのちの電話

～心の健康セミナー～

2010年から好評をいただいている「心の健康セミナー」を、今年は4会場で開催します。

どの会場も次のような内容で行われ、入場無料です。皆様の参加をお待ちしております。

・津軽三味線

母・竹育、息子・史佳が語る
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

・ころと菜の話

新潟いのちの電話理事長

及川紀久雄



〈上越市〉

日時 7月26日(土) 13:30から

会場 柿崎コミュニティプラザ

〈新発田市〉

日時 8月23日(土) 13:30から

会場 コモタウン展示室

十日町市、長岡市でも開催予定です。詳細は、次号でお知らせします。

チャリティーバザー

(いのちの電話後援会主催)

日時 9月28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月に会費の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、大切に使用させていただきます。どうぞよろしく願います。

2014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/>

気のりしないことは

しなければと思いながら
手が見つからないことが
日常 あまりにも多い
掃除も 整理も
電話も 手紙も
約束したはずの仕事も
時には 人助けもそうだ

やる気が起きず
明日に あさってにと
先延ばしにし
それで 心の負担は
ふえるばかり

でも こんなことで
自分や他人を
苦しめるのはやめよう

言い逃れは なしにし
気乗りしないことは
さっさと片付け
自分を苦しめないことだ

軽やかに生きるには
頭のなかで ああだこうだと
言いわけを考えるよりは
仕方がないものは
もう さっさと
やってしまったらよい