



「社会福祉法人」

# 大分いのちの電話通信

相談電話 097-536-4343

第106号 2021年4月1日

■ 発行人 理事長 金子進之助 ■ 編集人 編集委員会  
■ 大分いのちの電話 事務局 ☎ 097-537-2488  
<http://oitaind.sakura.ne.jp>



オキナグサ  
翁草(花ことば：何も求めない・清純な恋) (撮影 富田 吉俊 氏)

## いのちを「養う」電話

大分大学名誉教授 内野 順雄

昨年の三月頃から始まったコロナ禍以来、同窓会の集まりはおろか、親子きょうだいが集うこともままならなくなった。人と会って近況を語り、身辺のこまごまとした話がしたいと思っても、それができないもどかしさを多くの人が感じている。かく言う私もそうだ。連れ合いを再度亡くし、ひとり居を続けて十年、何とか周囲に支えられながら人生の終わりを過ごしている。

賀状のやり取りを続けている人たちとの電話やSNSを通じての交流は、コロナ禍の中では貴重なものとなる。近況を電話で話せば、時間と距離が瞬時に縮まる。なかには絵手紙を書いている交流に、豊かな彩りを与えてくれる人もいてうれしい。

連れ合いが存命中のあるところ、夫婦の関わりについての体験実習に参加した。その経験を経て、関わりのために非常に大切なのは、心を込めて「聴く」ということを知る。相手が言葉とか、表情とか、態度とかで教えてくれたとき、本当に自分は心をこめて聴いたと実感するのである。

その実感の根底には、「周りの人に好かれて依存できるようにしたい」という土居健郎の「甘え」理論が当てはまるのではないかとひそかに思っている。つまり「甘え」は子供の側の親に対する情動的依存に発し、この「甘え」を受け止める親の側の共感(親心)が密接不可分のものとして、つながっているのである。やや、こじつけのそしりを免れないが、「いのちの電話」に当てはめてみる。相談者も受け手に対して全幅の信頼を寄せて電話をかけ、それに対して「親心」をもって、「いのちを養う」ことを旨としたら、いかなるものであろうか。

(大分いのちの電話 元理事)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。

## 演題 「こころと身体の叫びを聴く」

講師：中村学園大学学長  
久保 千春氏



### 1. 現代日本社会

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大して、世界の社会、経済、日常生活に大きな影響を及ぼしています。新型コロナウイルス感染症のストレスは、ずっと続く不安・緊張、出口が見えない、引きこもり、運動不足、日光不足、生活リズムの乱れ、不眠、気分転換がままならない、人の交流が少ない、などがあげられます。

日本は少子高齢化社会が急速に進んでいます。ネットなどの情報化により一瞬にして世界の情報が入ってきます。また、国際化・グローバル化、財政難や複雑な外交問題、経済原理優先が進んでいます。特に、格差の拡大などいろいろな問題が起こり、私たちの心の状態にも大きな影響を与えています。

### 2. ストレスと心身の反応

ストレスは種類と強さ、持続時間が関係しています。ストレスが上手に発散されないと行動面、精神的症状、身体症状に出ってきます。ストレスを受け取る側の因子としては、性格、

素因、気質と幼少時からの生活体験があります。身体的な要因や性別でも違いがあり、受け止める側の因子で身体的、心理的反応が違ってきます。ストレスが長く続くと、口内炎になったりするなど身体の反応も起こり、糖尿病、高血圧、アレルギーなどの素因に影響を及ぼしてさまざまな病気が出てきます。また、ストレスが続くと、食事、睡眠、運動などの生活習慣に大きな影響を及ぼして病気を引き起こします。ストレス反応はストレス側の因子、受け止める側の因子、生活習慣という3つの観点から見るのが大切です。

ストレスには、物理的、化学的、生物学的、そして、別離や対人関係などの心理的なストレスなどの4種類があります。また、乳幼児期から思春期、成人期、老年期までのライフサイクルに応じたストレスがあります。受け止める側の因子としては、過剰適応型、柔軟性不足型、劣等感の強い人、神経質な人、燃え尽き型などの性格の人はストレスを受けやすく、同じストレスでも反応が強いということになります。ストレスが加わると「不安」が生じてきます。不安は対象がはっきりとせず漠然と起こる不確実な脅威、漠然とした怖れへの気分、感情であり、身体的には呼吸困難、胸部圧迫感、動悸、口渇、嘔気、胃部不快感、下痢、瀕尿、めまい、などの自律神経の症状が出てきます。

一方、「うつ」は正常範囲を超えた悲しみの感情、長く続く抑うつ気分です。体がきつい、食欲低下、不眠など、いわゆるエネルギー

が枯渇した状態で、「不安」よりも、長くストレス状態が続いたときになります。誰でも気分の変調はありますから、抑うつにはなったりしますが、一般的にうつ病というのは2週間以上抑うつ気分、食欲不振や睡眠障害などが続き、日常生活に支障をきすほど適応できなくなる状態をいいます。

病気の発症には、発症する前の準備因子として、がん、冠動脈疾患、高血圧、狭心症、心筋梗塞などになりやすい性格傾向があり、誘発因子としては発症の直前に、ある出来事が起こって非常にイライラしたり、消耗したり、孤立化したりして、発症となります。発症した後、感情表出や社会的なサポートの有無で経過が全然違います。病前性格が変わり、自律的に対処したり、社会的支援が増えると予後が良いですが、絶望感や社会的支援がない場合や病前性格がそのまま崩壊していく場合は一番悪いパターンです。自殺に関しても社会的サポートのあるなし、相談できるかが重要です。

心理的問題を見る場合に、症状の発症に関係する「誘発因子」、通常の治療をしてもなかなか治らなくて病状を持続させている「持続増悪因子」、対人関係での過剰適応や自我の強さなどの性格的な「準備因子」など3つの点を見ることが大切です。

### 3. 自殺と対策

平成21（2009）年自殺者3万2千人から減少し令和元（2019）年2万人まで減少してきていましたが、昨年2020年後半から増加してきています。これは新型コロナウイルス感染症による社会経済的影響が大きいことが指摘されています。

自殺の原因で一番多いのは健康問題です。うつ病、体の病気、慢性病などで治る見込みがないことは大きな問題であります。経済や生活、家庭内の問題なども非常に大きな自殺

の原因や動機となり、仕事の疲れ、職場の人間関係、事業の失敗、職場環境の変化などの問題、学業、進路、学校における人間関係などの問題もあります。自殺の危険因子としては、自殺未遂の経験やうつ病、重症疾患の長期化などがあります。なかなか治らない、どこまで続くのかという不安は本当にきつと思います。サポートがあるかないかということも非常に大事で、強いストレスを受けたとき、サポートのない未婚、離婚、死別、職場などでの孤立は自殺の危険因子になります。そのほかに経済的損失、業績不振、予想外の失敗、失職、病気やケガなどの喪失体験、極端な完全主義、孤立主義、反社会的性格、配偶者死などの身近な人の死、事故や慢性疾患を予防せずに医学的な助言を無視することは危険因子になります。小児期に虐待を受けた人たちの場合は、幸せになっていい、人と仲良くなっていいなどの自己肯定感情をうまく持てないことがあり、大人になってからいろんな問題を起こします。このように虐待も自殺の危険因子になります。

自殺対策としては、家族の対応が大きく、その兆候に気づくことが大切です。自殺の兆候として、食欲不振、体重減少、倦怠感、頭痛、睡眠障害、元気がない、笑いがなく、抑うつなどの症状が見られます。職場でも、ストレスへの気づきと対処などのセルフケア、管理監督者による職場環境などの改善と個別の指導、メンタルヘルスチェックや産業医、衛生管理士による職場の実態把握が必要です。また、専門スタッフによる個別指導や相談、管理監督者への教育研修、労働時間のチェック、職場外の資源によるケア、労働時間の管理などにより自殺対策は充実してきました。社会・行政の支援としてのいのちの電話相談やメール相談・SNSなどがあります。

カウンセリングの効果の機序は、相談者は人に話すことでいろいろな心の殻が外され、

感情が発散されます。一方、話を聴く人は共感して聴くことが大事です。話すことによって、今まで自分自身で気づかなかった心身への気づきが広がります。そして多面的、柔軟な考え方ができるようになり、自分の方向性を発見し、最後には行動が変わります。一方、聴く人はいつまでも聴くばかりではなく、ある場面では積極的に指示したりすることも必要です。相談者側からみた心理療法の効果については、相談相手が相談者に向ける押しつけがましくない温かさ、相談者が自分自身の問題を理解するのを相談相手が助けてくれたという感じ、自分を理解してくれる人物を信用して話をすることができること、今まで避けてきたことに直面するように励まされてきたこと、などが挙げられています。このことに注意をして相談にのることが大切です。

#### 4. こころと身体への気づき

私たちは自分自身を知らないことが多くあります。自分の心身の気づきを深めることが大事です。感情感覚への気づきが乏しいことを失感情症と言ひ、身体感覚への気づきが乏しいことを失体感症と言ひます。心身症はストレスによって起こる体の病気ですが、失感情症や失体感症の方が多く見られます。また過剰適応すなわち、感情を抑圧して周りの人に合わせ過ぎてしまう人がなりやすいことがわかっています。感情や意見を他人に合わせ過ぎていないか、自分自身を知ることが大事です。意識していない不安や潜在意識によってもさまざまな身体症状が出てきます。摂食障害や慢性の疼痛の人たちは、心の葛藤を意識しておらず、不安になることがあります。例えば、日常生活でしなければいけないことを後回しにするのも、不安から逃れる対応といえます。心の葛藤と向き合わないといけない場合、人はつい先伸ばしにしてしまいがちです。このように、不安への対応は、いろいろ

な行動を行い、葛藤回避することがあります。

意識していない不安と向き合うためには、感情を思い出すままに、日記でも良いので、紙に書くことです。すると、次第に心が整理されていきます。一番いい方法は、信頼できる人に話を打ち明けることで、気づかなかった感情に気づくようになります。もっと深い感情、嫌な感情、あるいは落ち着かない感情の場合、似たような感情がいつごろあったかを考えることです。いじめや虐待などの小さい頃の思い出とか、一人ぼっちにされたときの感情を思い出し、自分自身の考えないようにしていた感情を知ることによって不安から解放され、楽になっていくとことがあります。

一方、体の気づきでは、自分で催眠を行う自律訓練法があります。椅子に座って目をつぶり、ゆっくり呼吸しながら手を膝の上ののせ、両手両足の重たさ、温かさを感じる方法です。そのほかに呼吸法、マインドフルネス、ヨガなどがあります。最終的には人間存在の全体的気づきを深めることです。私たちは身体、心理への気づきを深めるとともに、社会、自然、地球、宇宙、そして実存的（時間的）な気づきを深めることが大切と思います。

#### 5. ストレス対処法

ストレス対処法としては、ストレスを長引かせないこと、睡眠や食事などのコントロール、自分なりのリラックス法を持つことが重要です。周囲からのサポートの有無は非常に大きな影響があります。また、受け止める側の心の持ち方、人生観、価値観が大事です。リラックス法は、五感に快刺激を与えるものや川柳、漫才などの笑いも大事です。リラックス法としてはスポーツ、ヨガ、マッサージ、自律訓練法、呼吸法、音楽、絵画、温泉などがありますが、自分に合ったものを見つけることです。体から心に働きかける身心療

法は、五感を通じて体を快にします。心をリラックスさせようとしてもなかなか難しいですが、笑顔を作ると楽しくなるように、身体を意図的に動かすと意識の変化が起こります。調身(体を整える)、調息(呼吸を整える)、調心(心を整える)と言われますが、この順番で整えることが大切だと思います。

最後に、治療者側のセルフコントロールについてお話ししたいと思います。私の心がけていることをご紹介します。感動したことや失敗したこと、明日改善すべきことなど、気づいたことを毎日手帳に書き留めています。書くことで、第三者的に自分を見ることがで

きます。リラックス法では、体操、ストレッチ、太極拳、ヨガ、自律訓練法、マッサージなど、いろいろ自分に合ったものを行っています。

精神的な面では、自分を励ます言葉を持っていることが大事だと思います。例えば「昨日のことを悔やまず、明日を憂えず」、「今ここを大切に」、「未完を目指す、完全を目指したらきつい、70%くらいを目指す」、「感動する心」、「素直な心」、「利己的・利他的生き方」、「幸せは心が決める」、「足るを知る」、「真・善・美」、「運・根・鈍」、「遊び心」、「生かされて生きる」、「バランス」「適度なストレス」などがあります。

### リラクゼーション法

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. スポーツ  | 7. 呼吸法      |
| 2. 筋弛緩法  | 8. マインドフルネス |
| 3. ヨーガ   | 9. 音楽       |
| 4. 太極拳   | 10. 絵画      |
| 5. マッサージ | 11. 芳香      |
| 6. 自律訓練法 | 12. 温泉      |

### 自分を励ます言葉

- “昨日を悔やまず、明日を憂わず、今ここを大切に”
- “未完を目指す、70%を目指す”
- “感動する心、素直な心”
- “利己的、利他的生き方”
- “幸せは心が決める、足るを知る”
- “知足、利他”
- “真・善・美、 運・根・鈍 ”
- “遊び心、創造性”
- “生かされて、生きる”
- “バランス：適度なストレスは必要”

以上、「こころと身体の叫びを聴く」というタイトルでお話させていただきました。電話相談を受けることは大変な面があります。一方、自分を含めてより深く人間を知ることにもなります。生きることの困難な時代ですが、毎日を大切にして充実した生活を送られますことを祈念申し上げます。ご清聴有難うございました。

#### 【プロフィール】

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| 1973年           | 九州大学医学部卒業                    |
| 1993年～2008年     | 九州大学医学部心療内科教授                |
| 2008年～2014年     | 九州大学病院院長を経て、                 |
| 2014年～2020年9月まで | 九州大学総長、2020年11月から中村学園大学学長に就任 |
| 2005年～          | 社会福祉法人 福岡いのちの電話理事            |
| 2005年           | 世界心身医学会議会長                   |
| 2008年～2016年     | 日本心身医学会理事                    |
| 2016年～          | 日本心療内科学会理事                   |

**演題** 「自死遺族への対応の基本姿勢と遺族ケアの実際」

講師：大分県スクールカウンセラー  
稗田 真由美氏



**自死遺族支援について**

2017年「自殺総合対策大綱」改正の中で、自死遺族支援が具体的に掲げられた。①遺族の自助グループ等の運営支援、②学校、職場等での事後対応の促進、③遺族等の総合的な支援ニーズに対する情報提供の推進等、④遺族等に対応する公的機関の職員の資質向上、⑤遺族等への支援が示されています。2015年には全都道府県下で行政や民間団体による、「自死遺族(つどい)の会」が実施されています。(ちなみに大分県では2005年より大分県こころとからだの相談支援センターで開催しています)「誰も自殺に追い込まれることのない社会」包括的な支援が求められています。

**遺族が置かれている状況や思い**

- ①「社会の偏見」周囲の理解を得にくく、誰にも話せない。必要な情報が届きにくい状況。周囲の人からどのように思われ、言われたりするのかを恐れ人に話せない思いがある。
- ②「認めたくない」自殺であることを認めた

くない。そのため、亡くなったことを周囲の人に話せず一人で苦しみ、地域・社会から孤立しがちである。亡くなった理由や原因がわからないことが多く、今までの姿を振り返り自殺という手段で急に亡くなったことが信じられない気持ちが強くあると思われます。

- ③「周囲の人の言葉からの傷つき(二次被害)」周囲からの些細な言葉に傷つきやすく、励ましの言葉は、悪気があるものではないとは分かっている反面、その言葉を受け入れられない状態にあるため、受けた言葉の意味を深く考え、疑い、それにより更に自分を責めたりなど傷つくこともあります。
- ④「多様な問題を複合的に抱えている」子どもの養育、残された借金、親族間の問題、過労死などでの裁判、健康不安、日常生活上の困難など保健医療、心理、福祉、経済、法律などの様々な問題を抱えていることも多いです。

**身近な人を自死で亡くした時の思い**

自死遺族の会でお話を伺っていると、亡くなった人との心理的な距離感、関係性(妻、夫、息子など)、亡くなった時期、第一発見者だった・・など、各々の立場で思いの強さや考え方などの違い、また夫と妻という関係性でさえ温度差が見られることがあります。「あいまいな喪失感」により、亡くしたということを受け止められず、様々な悲嘆反応が現れます。こころの反応としては、自責の念や罪

悪感、幸福感の喪失、不安、抑うつから希死念慮さえも生じることもあります。それに伴い、身体反応としても食欲低下、睡眠への影響、家にいることも多くなると生活能力の低下からうつ病、アルコール依存症など様々な症状が現れてくる可能性もでてきます。命日（記念日）反応は、亡くなった人の命日、初盆、三回忌などもそうですが、誕生日、結婚記念日など思い出深い日には気分の落ち込みや体調不良へ影響することがある。

#### もし支援を必要としている人がいたら

- ①「情報提供と生活支援、また法的支援の必要性」話を聞いていく中で、今一番困っていることは何かを整理していくことが必要です。具体的な手続きなどに困っている場合は、行政の窓口などの情報提供が必要になるかもしれません。また育児や介護、経済的な支援など生活上の問題がある場合は、福祉や法律的な解決が必要になることもあります。例えば、子どもの支援に関しては、大分県自死遺児救済援護事業の制度などを把握しておかれると良いかと思います。体調不良がある場合は、医療機関や相談窓口などを整理し、情報提供ができると生活上の困りを一つでも解決することができ大きな安心に繋がります。また、法的支援が必要となるケースもあり、例えば、相続のこと、連帯保証人、過労自殺による賠償・訴訟問題、亡くなった方の実名公表などのメディア・インターネット問題他、その場合の相談窓口（主に法律相談になると思う）も事前に調べておいたほうが良いと思います。
- ②「安易な慰めや励ましはしない」遺族のニーズに一致しない侵襲的な介入は、二次被害（再度傷つけてしまう）を与える可能性があります。遺族は親切心からとは理解しているが、まだ励ましの言葉などを

受け止める段階ではないことを理解し対応する必要があります。

- ③「ただ“寄り添う”という姿勢を大切にす
- る」時間をかけてよく聴き、相手の気持ちを受け止めたり、混乱している様子があれば問題を少し整理できるようなお手伝いを心がけてみてください。気持ちの負担にならない距離で、会わなくても気にかけてもらえていることが伝わるだけで安心です。相手のペースでメールや手紙のやり取りができるとありがたいです。「こまったことがあったらいつでも相談してください」という支援が必要です。
- ④「遺族同士の“分かち合いの場”を確保する」遺族は誰にも話せない状況や、疑問、罪悪感など複雑な気持ちを抱え苦悩していることがあります。地域社会からの心理的な孤立を感じていることも少なくありません。よって、話すことがタブー視されてきた身近な人の死について、同じ経験をしている者同士で語り合い、安心感や生活再建へ繋げることが必要になることもあります。

最後に、遺族の気持ちは揺れ動きます。同じ言葉でも慰めになったり傷つけることもあります。人によって、また時と場合によって、遺族の受け止めが異なることを理解することが大切です。「日常生活を大切に」を基本とし、いろいろな思いを抱えていることを理解しながら、なるべく普通に日常生活を送れるお手伝いができると良いかと思います。

#### 参考資料

- ・ワンストップ支援における留意点—複雑・困難な背景を有する人々を支援するための手引き（平成28年度改定2版）
- ・第三回生きることの包括支援研修「自殺未遂者支援／自死遺族等支援」資料 自殺総合対策研究室 藤田幸司

# ご援助ありがとうございます

2020年12月1日より2021年3月29日までに、次の方々から合計2,266,805円ご支援いただきました。永きにわたり変わることなく支えてくださっている皆様、そしてご縁あり新たにご浄財をお寄せくださいました個人や法人の皆様、コロナ禍の厳しい情勢にも関わりませず、温かい手を差し伸べていただき、衷心より感謝申し上げます。（\*は新規会員になってくださった方です）（敬称略 50音順）

## 賛助会員 <個人の部 14件 79,000円>

★ 10,000円 芦原 丈夫 大西 房子 *菊池 正典 藤井 涼一	★ 5,000円 *麻生 勝水 *岩尾 孝一郎 *深草 洋介 藤音 浄明 森本 寛尔	★ 3,000円 生田 次郎 小野 伸子 姫野 計志 廣田 勝正	★ 2,000円 *春山 千恵子
--	---	--	---------------------

## 賛助会員 <団体の部 22件 435,000円>

★ 100,000円 *上村不動産株式会社	(株)ホームインブループメントひろせ 帆秋病院	(医)靖和会 玄同内科医院 (医)藤野循環器科内科医院
★ 50,000円 *社会福祉法人 一燈園	* (株)マイダスコミュニケーション * 明治安田生命保険相互会社大分支社	大分友の会 キリストの福音大分教会
★ 20,000円 *大分サッシ株式会社 *大分ビル管理株式会社 *株式会社鳥繁産業 株式会社久光大分	(有)上岡調剤薬局 ★ 10,000円 *株式会社AICホールディングス *タイセイエンター株式会社 (株)トキハイディングストリー	*社会福祉法人 別福会 住友化学(株)大分工場 ★ 5,000円 日本キリスト教団三重教会

## 寄付金 <個人の部 31件 337,500円>

★ 100,000円 *遠矢 洋平	★ 13,000円 無名氏	★ 5,000円 *河野 エツ子	*稲垣 豊
★ 30,000円 *後藤 緑	★ 12,000円 板井 ケイスケ	*三 苦 美代子	*岡田 一泰
★ 26,500円 *岡安 直美	★ 10,000円 大隈 紘子	*稲田 静真	*菊池 すま子
★ 20,000円 *井上 氏	*小野 秀幸	小野 尚	*菊池 誠二
*井上 氏	*小野 秀幸	*秦 舞	*菊池 有二
*衛藤 和氏	染矢 順一	田村 朝憲	*筑波 サヨ子
無名氏	林 マサノ	*藤丸 邦彦	*ながせ えいこ
	無名氏	★ 1,000円 若杉 俊一郎	*布谷 吉範
			*深草 洋介
			*本田 祥

故 田中三和様のご遺族よりご寄付を頂きました

故 衛藤忠二様のご遺族衛藤和様よりご寄付を頂きました。

心より感謝申し上げます。

寄付金 <団体の部 24件 599,305円>

★ 146,898円 佐伯ロータリークラブ	* (社)雄山会 みなはるの里 * 池永セメント工業所	日本福音ルーテル大分教会 女性の集い
★ 85,000円 教尊寺仏教婦人会	★ 15,000円 日本パプテスト連盟大分キリスト教会	* (有)北斗建装
★ 60,000円 日本キリスト教団大分教会	★ 12,000円 扇田保育園	* 株式会社メイソン
★ 50,000円 *(株)山英食品	★ 10,000円 愛隣幼稚園	★ 7,407円 第一生命労働組合大分支部
★ 30,000円 大分府内ライオンズクラブ	* 大分製紙株式会社	★ 5,000円 双葉保育園
株式会社 菊池電気工業	* 株式会社OCAD	* (有)広告美術ヒメノ
★ 20,000円 大分大在ライオンズクラブ	* (株)エフエム大分	★ 3,000円 日本基督教団犬飼教会 犬飼幼稚園
	児童養護施設 光の園職員一同	

助成金 <2件 600,000円>

- ★ 500,000円 大分県共同募金会
- ★ 100,000円 (財) 毎日新聞西部社会事業団

バザーに代わご寄付をお寄せいただきましてありがとうございました。

<個人の部 5名 216,000円>

- ★ 200,000円 無名氏
- ★ 5,000円 有馬 圭子 江口 智子 吉成 忍
- ★ 1,000円 無名氏

## いのちの電話にご支援をお願いします。

「大分のちの電話」を維持していくためには、電話センターの管理費や、電話相談員の養成・研修費、広報費等多額の経費を必要としております。

これらの資金は、多くの機関、団体、企業、個人の方々のご援助により支えられています。

どうかこの活動をこれからも継続していくため、心ある皆様のご協力をお願いします。



### 賛助会員(費)

毎年決まった額(下記参考)を支援して頂く会員です。

#### 個人

年額 3,000円  
年額 5,000円  
年額 10,000円

#### 法人

年額 10,000円  
年額 100,000円



寄付金はご随意です。  
いつでもお受けします。

※お振り込みは、下記の口座へお願いします。

□口座名義 「社会福祉法人 大分のちの電話」

□郵便振替 01990-9-24561

□大分銀行 大分駅前支店 普通預金357645

税制の優遇措置があります

「自殺予防いのちの電話」は、  
 悩み苦しんでいる人の“こころ”が和らぎ、  
 希望と勇気をもって  
 再び生きていかれることを願い  
 開設されました。

自殺予防 いのち  
 のの  
 電話

誰にも言えない気持ち、  
 聞かせてください。

<https://www.inochinodenwa.org>  
 日本いのちの電話連盟  
 主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟 (厚生労働省 補助事業)

0120-783-556  
 毎月10日(7時~)24時間・無料です(18:00~翌日0:00)  
 IP電話でのご利用は03-6634-7830(有料)

## 大分いのちの電話日誌

- |   |  |
|---|--|
| 12月 1日 大分いのちの電話通信 第105号 発行  | 2月 14日 令和2年度第2回自殺対策講演会<br>基調講演「こころと身体のかげを聴く」<br>講師 中村学園大学学長<br>久保 千春 氏 |
| 10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話   | 2部講演「自死遺族への対応の基本姿勢と遺族ケアの実際」<br>講師 大分県スクールカウンセラー<br>稗田 真由美 氏            |
| 12日 第4回全体研修会<br>演題「新型コロナウイルス感染症<br>流行下における支援者の役割」<br>講師<br>大分県こころとからだの相談支援センター長<br>土山 幸之助 氏 | 16日 第37期電話相談員養成講座後期課程A修了式  |
| 15日 第2回 スーパーバイザー会   | 19日 大分市民こころといのちを守る<br>自殺対策行動計画策定推進検討委員会<br>勝谷事務局長 出席                   |
| 23日 大分県自殺対策連絡協議会<br>1名出席  | 3月 5日 大分県共同募金会より配分金50万円いただく<br>9日 第2回理事会                               |
| 1月10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話   | 10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話  |
| 15日 第38期電話相談員養成講座及び<br>第16回カウンセリング公開講座<br>受講生募集受付開始   | 16日 第37期スーパービジョン開始   |
| 26日 第36期生 電話相談員認定式  | 24日 第2回評議員会  |
| 2月 10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話  | 4月 1日 大分いのちの電話通信 第106号 発行  |

### 編集後記



(カット 長野 潤二氏)

桜の季節になり、人々の服装もカラフルになって来ました。ある人が「桜は《去苦楽》とも表わせる」と、ある雑誌で紹介していました。冬の苦しさが去り、春の楽しい季節を迎える。けだし名言(迷言?)ですね。水面に浮かぶ小舟のように、のんびりと【春】を感じたいものです。相談者の気持ちに寄り添う様は、2艘の小舟。大上段に構えずに、派手さは無くても地道に対応しています。どうか、このような活動を理解して戴き、御支援をよろしくお願い致します。

〈編集委員〉