



相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

大分いのちの電話通信

第112号 2023年4月1日

■ 発行人 事務局長 雲 和子 ■ 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>



撮影 富宿 良一氏(「イパー」はブラジルの国花で黄色い桜とも呼ばれています)

肩書なき世界

日本福音ルーテル教会 牧師 野村 陽一

私がいのちの電話を知ったきっかけは、東京いのちの電話が開設されたときでした。設立メンバーの一人が知人だったからです。その後に牧師となり、愛知県岡崎市の教会に赴任し、妻が名古屋いのちの電話の相談員を数年間務めました。そして今、大分いのちの電話に関わらせていただき、感謝しています。

大分いのちの電話との関わりは、支援コンサートを通してでした。二〇〇七年、カトリック大分司教区司教の提唱で、カトリック、プロテスタントをまたぐ超教派の合唱団「讃美歌・典礼聖歌を歌う会」が発足し、目的の一つに大分いのちの電話の支援が掲げられました。以来、毎年十一月末前後に、他の音楽家や団体の協力を仰いで支援コンサートを開催してきました。新型コロナウイルスの影響を受け、昨年、三年ぶりに開催できたところです。司教の提唱だった関係で、私が合唱団の代表を務めています。

キリスト教会にも様々な電話相談が舞い込みます。相談者は牧師の肩書を信じ、私もその肩書で応じるのですが、いのちの電話の場合は、匿名性と肩書なき世界だと言えます。神学生時代、(臨床牧会訓練)を経験しました。何らの肩書もなしに、初対面の入院患者と会話をする訓練で、肩書なき世界の不安と厳しさを感じたものです。相談員の皆さんの働きに感服します。

(大分いのちの電話評議委員選任解任委員)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。



演題「折れる心の守り方 ～生きづらさにどうよりそうか～」

一般社団法人高橋聡美研究室
代表 高橋 聡美氏

1. コロナ禍での自殺の増加

2006年に自殺対策基本法が制定されてから、わが国の自殺者数は3万人台から2万人台に減少した。コロナ禍で11年ぶりに自殺は増加に転じたが、増加したのは女性と子どもの自殺である。コロナ禍での自殺の増加の要因は一つには絞れず、コロナ禍の自粛生活でのストレス、経済問題、DVや虐待の悪化などなど複合的な結果である。そして、これまで対策が脆弱であった部分にコロナ禍でしわ寄せがきている。例えば、子ども・女性の貧困やヤングケアラーもこの数年、社会問題として取り上げられるようになったが、これらの問題は決して令和の問題ではなく、昭和の時代からずっとあったことで、放置されてきたことである。

また、「死にたい」と思う子ども・若者たちの相談窓口も、いのちの電話やチャイルドラインなど、いわばボランティア頼みで、学校に常勤のスクールカウンセラーを配置するなど、身近に相談できる体制を作ってこなかった。コロナ禍の自殺の増加は、これまでの対策の不備による結果だと謙虚に認め、今後の対策を練っていかねばならないと思う。

2. 生きづらさと社会のありかた

コロナ禍で子どもの自殺が増えたかのよう
に言われるが、実はコロナ禍以前からの問題

であった。2019年のユニセフの調べでは日本の若者の幸福度は、EUおよびOECDに加盟する38か国の中、総合順位は20位であった。しかし、個別のデータを見ると身体的健康が一番良い状態であるにもかかわらず、精神的幸福度は37位と下から2番目であった。世界の中でも日本は生きづらい社会であることがこのデータからも伺える。「今どきの子どもは打たれ弱い」とよく言われるが、果たしてそうなのだろうか。

ユニセフの精神的幸福度は「今の生活に満足しているか」と「自殺率」で評価される。日本の大人たちのどれくらいの人が今の生活に満足しているかを考えた時、大人も満足しているとは言えない。自殺率も世界の中でも高い。子どもの精神的幸福度の低さは日本社会の反映である。

メンタルヘルスの問題は「その人が弱いからだ」と個人の問題であるかのように言われることが多い。しかし、社会のサポートや理解が人々の生きづらさに大きな影響を与える。子育て、介護、生活困窮などで生きづらさを抱える人に手助けするサポートシステムがあれば、生きづらさは軽減する。LGBTQなども、社会の理解がなければ生きづらさになるし、理解ある社会であれば、生きやすくなる。このように社会のサポートと理解は人々の生きづらさに影響を与えるのである。

3. 生きづらさを受け止める

誰かの悩みを聴く時に、多くの大人は「自分は受容傾聴できている」と思っている。しかし、実際は、学校へ行きたくないと言えば「学校は行かないとダメ」、成績が落ちたと言えば「机に座る習慣をつけなさい」など価値観を押し付け、アドバイスをすぐにしがちだ。「学校に行きたくないんだね」と、まるっとうけとめ受容し「なぜ行きたくないの?」と詳しく尋ね傾聴する。この作業をおろそかにして、すぐに解決できるようなアドバイスを先にしてしまうのである。結果、相談した人は「やっぱりわかってもらえない」という感覚を抱くようになる。SOS の出し方教育で、中学生や高校生が「どうせ大人は話を聞いてくれない」とあきらめの感想を述べるのがよくあるが、それはちゃんと話を聞いてもらえない経験を積んできた結果なのだと思う。

何か相談をされた時、ジャッジせず価値観を押し付けず、ありのままをまるっと受け止めてくれる、安心で安全な他者であるということがまず大切なのだと感じる。

4. 様々な SOS の表現

若者たちの生きづらさの延長に、リストカットや風邪薬の大量服用などの問題が生じることがある。リストカットや風邪薬の大量服用は自殺未遂と思われがちであるが、実際は不安やイライラの解消のために行っている場合が多い。

リストカットをしている若者にリストカットの理由を聞くと「親がうざい」「テストが不安」などの困りごとをきっかけにリストカットをしており、「やるとスッキリする」という。リストカットは脳内麻薬との関連が指摘されている（脳内麻薬依存説）。リストカットをすることによって脳内麻薬が分泌され、これに依存してしまうのである。依存な

のでエスカレートしていくし、自己コントロールも難しくなる。

風邪薬の使用も「学校へ行きたくない」など、ちょっと元気がない時に薬を飲んで元気を出すというような使い方がされている。総合感冒薬の中に含まれる中枢神経に作用する成分で元気がでるように感じる。エナジードリンクなどと同じような使い方をして、しんどい時を何とか乗り切ろうとする。

リストカットと風邪薬の大量服用に共通して言えるのは、①困りごと・生きづらさがある②相談できる人がいない点である。そしてその状況の中で風邪薬や脳内麻薬に依存し、過剰適応しながらやり過ごしているのである。リストカットや風邪薬の大量服用をしている人がいると周りには「困った人」だと感じるが、本人は何か生きづらさを抱えていて「困っている」。SOS のひとつの表現なのだ。

5. 弱音を吐ける環境づくり

ストレスにある程度耐える力も必要であるが、踏ん張れない時もある。困難なことがあった時に人の心は折れるものである。心、折れてもいい。心折れた時やうまくいかない時に誰かに「助けて」が言え、立ち上がることを知っていることが大切だ。安心して弱い自分や、できない自分をさらけ出せる社会が生きづらさを抱える人たちを支える基盤である。

世の中には抗うつ薬や抗不安薬などの薬があるが、薬だけでは心の問題は解決しない。できない時でも誰かに丸ごと認められること。話をきいてもらい、理解してもらえたという体験は、人が心を守るために欠かせないことなのである。



演題「ストレスフル・ライフイベントへの対処 ～主体的外出場所による補い～」

大分大学福祉健康科学部
講師 齋藤 建児氏

1. ストレスフルライフイベントと環境

(1) 複合喪失への対処

すべての高齢者にあてはまることではありませんが、老化のプロセスでは、遅かれ早かれ、多かれ少なかれ、社会的役割や人間関係の変化に伴う「ストレス・ストレスフルライフイベント」を体験し、連鎖的に複合喪失することが懸念されます。

そうした喪失、すなわち「身体および精神の健康」、「経済的自立」、「家族や社会とのつながり」、「生きる目的」などを複合的に体験した場合、社会的ネットワークの規模が縮小して、社会的に孤立してしまうリスクが高まると言われています。そこで、本日は老年期に起きうるストレス・ストレスフルライフイベントへの対処として「主体的外出場所」、すなわち、「社会の中で自ら進んで参加できる居場所」を持ちませんか？というご提案をしたいと思います。

(2) J町でのこと

以前、私は岩手県のN市J町の社会福祉協議会で、地域福祉コーディネーターのお仕事をしていました。J町はかつて、65歳以上の自殺死亡率が、人口10万対で286.0と全国で最も高い時期がありました。私の恩師である岩手県立大学名誉教授の青木慎一郎先生も、J町診療所で医師としてご勤務されてい

ました。そこでの経験や聞き取り調査をもとに「地域保健福祉の展開—個人の多用性と地域社会をつなぐ—」を著され、「自殺と地域社会の環境」との関係性が分析されています。分析によれば、J町で自殺に至る高齢者は、たばこ農家が多く、その中でも典型的パターンとして、根を詰める葉たばこ仕事でも、きちんと働く人、そして青木先生は「閑居老人」と表現されていますが、三世代以上の大勢の家族に囲まれ、外見上は孤独とは無縁そうな人ほど見落とされがちで、役割を喪失し、近所や親戚との付き合いも喪失し、孤独感を強め自殺に至ってしまう、と示されています。つまり、J町の事例分析から、自殺は個人の内的な状態だけではなく、社会環境が影響していることを理解できます。このJ町では、後に、熱心な保健活動や社会福祉協議会によるサロン活動が功を奏して、自殺死亡率は大きく減少することになります。私も微力でしたが、当時、社会福祉協議会の職員として、地域の公民館へ訪問し、サロン活動をサポートしました。

(3) 「生きることの全体像」を示す共通言語

—コミュニティという環境が健康に影響—

先ほど「自殺と地域社会の環境」との関係性について説明しましたが、本日の副題にある「主体的外出場所」が、自殺を予防する

前提ともいえる「健康」に対して、どのように寄与するのかを確認したいと思います。国際生活機能分類という、いわば「生きることの全体像」を参考にしますと、健康に寄与する行為は、何よりも社会参加であることが、近年の共通理解としていえます。そして、社会参加と関係するのは背景因子、すなわち、環境因子と個人因子です。先ほど、J町を例に説明しましたが、老化によって複合的な喪失を体験した場合でも、孤独に陥らない、そして社会参加する中で、互いを助け合える、自らが元気になれる環境を形成していくことがとても重要といえるわけです。

2. 「主体的外出場所」による補い

ここで、玖珠町「北山田ふれあい食堂みかづき」を例に、いかにして「主体的な外出場所」すなわち、コミュニティで社会参加できる居場所を形成するかポイントを整理したいと思います。

(1) 「みんなの居場所」という物語のはじまり

北山田地区で「みんなの居場所」が立ち上がった経緯ですが、事務局長である斉藤ひろ子さんが、ポツンと言「子供食堂できないかね」と口にしたことで物語のはじまります。そして、斉藤さんが女性部団体の代表に、その思いを相談したところ「あなたがやるんなら私お助けたい作るよ」と、賛同者が現れ、徐々に具体化します。斉藤さんは当時を振り返り、ワークショップで意見をいっぱい出し合い、みんなの思いを紡いでいくことの重要性を強調されていました。そして、斉藤さんが強く願ったことは「地域の方々が繋がり合うこと」、「一人ひとりできることをたくさん持っているから、その方々の力を引き出した」ということです。

(2) コーディネーターが重要

玖珠町には、斉藤さんという素晴らしいコーディネーターがいて、それぞれの役割を引き出し、参加者一人ひとりの存在を尊重していました。そして「できる範囲でOKだよ」という温かい声かけ、気配りが「主体的な外出場所」を形成する上で重要であると再認識しました。参加者のインタビューでは「指おり数えながら、スケジュールにちゃんと入れてます」、「未来も続けて行かないかん。私もあまり時間がないんですけど、もてる力を一杯発揮して、皆さん方と一緒に子どもにも高齢者の喜んでもらうようなものができればいいと」力強い声が聞かれました。コミュニティの中で、互いの存在を認め合える居場所ができたことで、未来を考えられるようになったということです。

3. まとめ

抗い難い老年期の複合喪失に対して周囲のサポートは重要です。しかし、誰もが手厚いサポートを受けられるとは限りません。だからこそ、元気なうちから、主体的に外出したくなる居場所、自らの役割を果たせる、存在を認め合える居場所をつくることが重要といえます。そして、コミュニティの中で居場所を形成することは、各々の健康を保つために非常に有用です。コミュニティの中で居場所を形成する鍵は、「思い」をつぶやける、存在を認め合える環境。そして、一人のつぶやきをみんなの思いとして紡いでいくコーディネーターの存在が必要といえます。今後、こうした居場所を形成するためにも、みんなの思いを紡ぐことのできるコミュニティ・ソーシャルワーカーのさらなる養成と拡充が鍵になると考えています。

当日は感染予防を徹底して開催しましたが、142名の方に来場いただきました。
アンケートの一部を紹介いたします。

基調講演 アンケート結果

子どものSOSの出し方も大事だが、大人の受け止め方が大事だと思った。自分の子ども時代と環境が違いすぎると感じた。

寄り添える大人が増えることが、子どもを救うことになると思った。

コロナ禍で自分自身について理解しないまま進路を決めなければならないという話は心が痛みました。

「心は折れるもの、折れてもいい、どう立ち上がるかが大切」が心に響きました。

「子どもは弱音を吐かない」「自分がどう評価されるか怖い」という子どもが多いのが驚きだった。

講演 アンケート結果

自分の存在を尊重してくれる場所で思いを語り合う…自分から出かけていきたい場所の必要性を痛感した。

地域の活動が難しい時代、やはり地域の力が大きな力を持つということを改めて感じた。

私は今、地域で居場所作りをしようと考えています。先生のお話は本当に参考になり良かったです。ありがとうございました。

元気なうちから主体的に外出したくなる居場所を作っていくため努力したい。

令和5年度 第1回大分県自殺対策講演会のご案内

日 時 … 令和5年7月29日(土) 13:00～16:00

場 所 … J:COM ホルトホール大分3階 大会議室

基調講演 大野 裕氏

(精神科医 認知行動療法研修開発センター 理事長)

演題 「認知行動療法に学ぶストレスを味方にする三つのC」

講 演 豆塚 エリ氏

(詩人 別府市在住)

演題 「こころの窓はひらいていますか」

ご援助ありがとうございます

2022年11月26日より2023年3月20日まで次の方々から合計1,202,233円のご支援をいただきました。永きにわたり支えて下さっている皆様、そして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、衷心より感謝申し上げます。（*は新規会員の方です）

賛助会員 <個人の部 10件 74,000円>

★10,000円 宇野真理子 川崎豊子 藤井涼一	小野秀幸 *末松慶一郎 山内千代	★5,000円 矢田晴祥	★3,000円 大石桂二 春山千恵子 日隈由美子
-----------------------------------	------------------------	-----------------	-----------------------------------

寄付金 <個人の部 10件 148,000円>

★60,000円 無名氏	★10,000円 大隈紘子	★5,000円 広津留慶朗氏	★3,000円 板井ケイスケ 松原美保	★1,000円 無名氏2名
★50,000円 淵野耕三	無名氏	無名氏		

賛助会員 <団体の部 12件 285,000円>

★50,000円 医療法人大分記念病院 大分東医師会 NTT西日本 ★20,000円 アステム大分	医療法人起愛会宇佐病院 医療法人真浄会寺町クリニック 株式会社佐伯コミュニケーションズ 株式会社久光大分 ★10,000円 医療法人山下循環器科内科	玄同内科医院 住友化学(株)大分工場 ★5,000円 日本基督教団三重教会
--	---	--

寄付金 <団体の部 16件 577,233円>

★277,233円 佐伯ロータリークラブチャリティーコンサート	★15,000円 日本バプテスト連盟大分キリスト教会	光の園職員一同 ルーテル大分教会女性の集い
★91,500円 讚美歌・典礼聖歌を歌う会	★12,000円 扇田保育園	★5,000円 双葉保育園
★50,000円 日本キリスト教団大分教会	★10,000円 大分聖公会	★3,500円 第一生命労働組合
★30,000円 大分こども病院 府内ライオンズクラブ	大分友の会 (株)TSIテックス 浄運寺	★3,000円 犬飼幼稚園

助成金 <1件 100,000円>

★100,000円 毎日新聞西部社会事業団

移転寄付 <2件 13,000円>

★10,000円 姫野幹人
★3,000円 成松真由美

バザー寄付

今年度もバザーは開催できませんでしたが、前号に引き続き寄付金と物品寄付をお寄せいただきました。

★5,000円 後藤 緑
★物品寄付 平井ミチ子、得丸豊子、棚成由美子、真言宗大谷派清光寺



ご支援ありがとうございます

第5回

Rotary



佐伯ロータリークラブ主催

「大分いのちの電話」のための チャリティコンサート

2022年

12月4日(日)

12時30分開場 13時開演

さいき城山桜ホール
大ホール



ございました!!



大分いのちの電話支援

16th 2022
チャリティコンサート



2022年12月3日(土) 開場/14:30 開演/15:00



会場 日本福音ルーテル大分教会
電話:097-535-1596
主催 讃美歌・典礼聖歌を歌う会



訃報

本年2月22日に元大分いのちの電話事務局長小河清三様が、そして3月9日には現大分いのちの電話理事長の金子進之助様が、また、大分いのちの電話評議員の藤田長太郎様が相次いでご逝去されました。

故小河清三様におかれましては、大分いのちの電話第1期生として相談業務に携われながら、1986年に事務局長に就任され、事務局の管理、運営に精力的にご尽力いただきました。

そして故金子進之助様におかれましては、2017年6月に大分いのちの電話理事長に就任され、その見識やリーダーシップをいかに発揮され、大分いのちの電話の発展に多大なる貢献をなさいました。

また故藤田長太郎様におかれましては、1996年以来、大分いのちの電話スーパーバイザーとしてもご尽力いただきました。

ここにお三方のご生前のご活躍やご貢献に深く感謝申し上げますとともに、心から謹んでご冥福をお祈り申し上げます次第でございます。

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111号 発行	2月 5日 令和4年度第2回大分県自殺対策講演会 基調講演 演題 「折れる心の守り方～生きづらさにどう よりそうか～」 講師：一般社団法人高橋聡美研究室 代表 高橋聡美氏
3日 大分いのちの電話支援チャリティーコンサート 主催 讃美歌・典礼聖歌を歌う会	講演 演題 「ストレスフル・ライフイベントへの対処 ～主体的外出場所による補い～」 講師：大分大学福祉健康科学部講師 齋藤建児氏
4日 大分いのちの電話のためのチャリティーコンサート 主催 佐伯ロータリークラブ	10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」
10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」	14日 2022年度第2回スーパーバイザー会
14日 2022年度第2回スーパーバイザー会	24日 第4回全体研修会 演題 「危機介入～いざというとき慌てないために」 講師 大分県立看護科学大学 准教授 関根剛
24日 第4回全体研修会 演題 「危機介入～いざというとき慌てないために」 講師 大分県立看護科学大学 准教授 関根剛	1月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」
1月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」	18日 第38期電話相談員認定式
18日 第38期電話相談員認定式	3月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」
	14日 令和4年度第3回理事会
	30日 令和4年度第2回評議員会
	4月 1日 通信誌第112号発行

大分いのちの電話は
「苦情対応規程」を定めています。

編集後記

2023年度の始まりとなる112号の編集会議では、大分県自殺対策講演会の高橋先生・齋藤先生に講演いただいた、「コミュニティの中で『居場所があること』『理解者がいること』」についての原稿を前に、昭和のトイレ談義で大盛り上がり。

編集長はスーパーバイザー、メンバーの年齢も職種もバラバラで、共通点は電話相談員ということだけの編集委員が5人。時代背景や生活環境により、思い出は人それぞれ。お互いを知るきっかけとなるワードが「昭和のトイレ」ということで大笑い。混んとする時代に(居場所を感じる)平和な時間でした。

通信誌が出来上がる中で、新人編集員の私は相談電話の活動がたくさん(理解者)方に支えられていることを知り、一期一会のご縁であるコーラーさんの声を「真摯に聴く」を貰いたいと思うのでした。

〈編集委員〉