



「社会福祉法人」

# 大分いのちの電話通信

相談電話 097-536-4343

第101号 2019年 8月 1日

■ 発行人 理事長 金子進之助  
■ 大分いのちの電話 事務局 <http://oitaind.sakura.ne.jp>

■ 編集人 編集委員会  
☎ 097-537-2488



別府夏祭り 花火大会 (撮影 富田吉俊氏)

## 想 い 出

社会福祉法人大分いのちの電話 顧問

小 河 清 三

今夏には、戦後74年を迎えようとしています。太平洋戦争も連合軍の反撃の前に、制海・制空権を失い、後退をつづけていた昭和19年9月、私は繰り上げ卒業により、平壤(現ピョンヤン)の工兵隊に現役入隊しました。終戦の年の7月には満州のハルビン技術教育隊へ派遣され、8月1日技術甲種幹部候補生に昇任され、8月9日にはソ連が不可侵条約を破って進撃し、隣接する阿城に迫りましたが、終戦となり九死に一生を得た思いでありました。

間もなくソ連軍が進駐し、千名の作業大隊を編成、屍累々、激戦のソ満国境を越え、軍用トラックでシベリアを北上、トラックから降ろされたところは雪深い古びた丸太小屋の前で、翌日よりまる4年間、苦難の抑留生活が始まった。作業は主に原始林の伐採、鉄道建設工事などの重労働で、しかも零下30℃、40度の極寒と僅かな黒パン又は粥などの粗食に耐え、その極限に近い生活は軍隊どころではありませんでした。

戦争によつて多くの戦友が、このように過酷で劣悪な環境と強制労働に耐えながら、また大変辛く悲しい思いをしながら、次々と倒れていきました。二度とこのような悲惨な戦争は断じて、してはならないと思います。

昭和59年郷里の大分東高校を定年退職し、その年の9月大分聖公会の濱生司祭より、・・・大分に「いのちの電話」を作りたい・・・との呼びかけがあり、私はソ連での抑留生活から「いのちの大切さ」を痛感しておりましたので、設立準備の段階から一昨年まで33年間、お手伝いをさせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。

(社会福祉法人大分いのちの電話 前常務理事兼事務局長)  
学校法人大分聖公学園理事

本通信誌は、



共同募金配分金より発行しました。

## 「心の病を示す方の理解と対応」を受講して

講師：大分丘の上病院理事長・院長

大分いのちの電話 理事 帆 秋 善 生 氏

よりご講演いただきました。

近年、心の病を示す方からの相談が増え、相談全体の2割を超えるようになってきました。しかも、土曜日、日曜日、祝日、深夜の時間帯に多い。相談員の皆さんからは、次のような相談に、対応が困ったという意見が寄せられました。

### ○薬に関すること

- ・「私はうつ病で、薬を処方されているが、薬は効き目がある一方で、副作用も必ずある。副作用が心配で薬を飲めない。どうしたらよいか」
- ・「精神安定剤、血圧安定の薬、睡眠導入剤、便秘薬、胃薬等の薬を飲んでいる。多すぎるので不安だ。止めたいが、どう思うか」
- ・「病院からもらった薬はどれも効き目が強い気がする。自分で調節して飲んだり飲まなかったりしてよいだろうか」

### ○病院に関すること

- ・「病気が一向に良くならない。病院を変えた方がよいだろうか」
- ・「先生とどうも馬が合わない。病院を変えたい」

### ○疾病に関すること

- ・「統合失調症になっているが、治るだろうか」
- ・「思春期にうつ病を発症して、20数年

が経つが、心の底に死にたい気持ちが続いている。どうしたらよいか」

- ・「双極性障害と言われている。何度も躁と鬱が交代で訪れる。どうしたらよいか」
- ・「うつ病がなかなか治らない。何もする気になれないし眠れない。生きていてもしょうがない」
- ・「うつ病患者が増えたのは、なぜだと思うか。社会体制も関係しているのだろうか」
- ・「身内がうつ病で自殺した。自分もうつ病になっている。いずれ自殺するのだろうか」
- ・「うつ病は遺伝ですか、それとも環境によるものですか」
- ・「うつ病とうつ傾向の境目は何なのか」
- ・「普通の病気はどの医師が診断しても診断名は大体変わらないと思うが、精神の病気の診断は医師によって違いがある気がする」

そこで、当法人の理事でもある精神科医師の帆秋善生先生に講義をお願いし、改めて「心の病を示す方の理解と対応」を学習することにしました。以下その内容の一部を紹介いたします。

講義では、始めに、「精神疾患の種類と成

因」や「心の病の成り立ち」「ストレス」「適応障害」「うつ病」「双極性障害」「統合失調症」などについて、パワーポイントを使って詳しい説明がありました。ここでは略します。

その後、「心を病む人への好ましい対応と好ましくない対応」について話がありました。好ましい対応としては、否定せずありのままを受け入れる、として、「とても大変な思いをしてこられたのですね」「苦しかったのですね」「辛かったですね」「長く頑張っ

てこられたのですね」などと伝える。好ましくない対応は、励まし、否定、批判、叱責などで、「もっと頑張る。為せば成る」「そのくらいで弱音を吐いてはダメ。気合いを入れなさい」「ガンなどで生きられない人の事を考えなさい」「薬に頼らないで、体を鍛えなさい」などと言ったらよくない、とのことでした。

また、よくある質問・相談への対応として、次の話がありました。

- ・「なぜ薬を飲まなければいけないのか、薬は飲みたくない」という相談に対しては、服薬することの心配を、医師に伝えられるように援助する。
- ・「体調が良いので薬を止めたい」に対しては、体調の良いことの喜びを聴くとともに、薬を飲んでいる事で体調が良いと思うことを、伝える。また医師にも相談するように勧める。
- ・「自分は病気ではない」に対しては、否定せず、肯定もせず、なぜそう思うのか、主張の裏にある本人の感情に焦点を当てて聴くようにする。

- ・ 幻聴や妄想などの訴えには、否定せず、肯定もせず、ただしっかり・じっくり聞く。

最後に、まとめとして、以下のことを話されました。

- ・ 精神疾患は、心因、内因、外因によって発症する。
- ・ 症状によって病名がつくので、時期によって病名が変わったり、他の病気が併存することがある。
- ・ 治療の初期は、休養と栄養、睡眠が必要。
- ・ 薬物治療は薬理学理論に基づいて、原則、単剤・適量で治療を行い、副作用を出さないことが大切。
- ・ 大うつ病、双極性障害の多くは一度は治るが再発がある。
- ・ 統合失調症の半分以上は慢性化するので、薬物治療と共にリハビリテーションが必要で、根気強い支援と、希望を失わせない声かけが必要である。
- ・ 精神疾患は、不安、疲労、不眠、孤立、喪失、葛藤等で悪くなる。また、災害、事件、テロ、戦争、ヒーローの死などで悪くなる。
- ・ いのちの電話は支持的精神療法である。話を聞き、共感を伝え、慰め、治療を肯定し、医師と話し合うのを勧めるのが良い。

以上のことから、精神科医療に関する最新の知見に触れることができると共に、相談員一同、改めて、傾聴・受容・共感の姿勢を再確認した次第です。

(文責 事務局 勝谷)

## ● ベテラン・相談員の声 ●

### 「長く続いている秘訣」

Gさん

相談員として、電話を受けるようになった当初は、自分自身が相手に寄り添いすぎる事が多くあり、自分が気づくと足ががくがくする事もありました。途中何度、やめようかと思ったことか。だが、今の私は相手の気持ちを聴くのみしかないと思い、聴く事のみをしています。なかには返事を求める方がありますが「一緒に考えてみましょう」と言って話を聴いていると、その人は「わかりました」と言って電話を切ってくれます。

今では、相手がどんな話をしても、その時だけと思い聴くのみをしています。それゆえに今でも続けています。

### 「『モシ、モシ』に含まれるもの」

Hさん

「モシモシ」この二つの音声から、性別・年齢・感情をおおよそ把握することが出来る。声の交信が乏しくなった昨今、唯一残された世界だと思う。そして「いのちの電話」は今の社会、流れをある意味先取りしている。新聞を読んでも、ニュースを見ても、多面的に捉えようとしている自分がいる。人間は表から見えるものがすべてではないということ。裏側に隠されていたものが主訴だったりする。コーラーさんをより深く受容しようとするれば、とても奥が深い。つくづく齢（よわい）を重ねながら、「いのちの電話」に関わらせて頂けたことは、私の財産だし、心の中の小引出しには、一杯思い出が詰まっている。

生前父が「人間は一生の間にお金にならないことを、一つはした方がいいよ」との言葉を思い出し受講したが、最近心身共に、「いのちの電話」に助けられたことが「ああ、こういうことだったんだ」と感謝し、思った。コーラーさんに苦しみがあるように、聞かせていただく相談員にも、多かれ少なかれ同質のものがある。これは、お互いがケアされ合っている。と思えないだろうか。



### 「良き隣人」

Hさん

しばらく離れていて、また再開した相談員。僅かな時間だけど、受話器の向こうの相談者の少しでもお力になればと思いつつ、お話を聴く。話を聴いて共感して差し上げれば、それでよいのだろうか。お役に立てるかは分からないのだが、その方が、掛けてきた時とは少しでも違う気持ちになってもらえたら・・・と思う。答えを探し出そうと思ってしまいがちなのだが、それはこの「いのちの電話」の主旨の「よき隣人」とは違うようだ。ただお話を聴く、共感していく。これが私には難しい。相談者の方の一助になりたい、と思いながらいつも話をしている。

## 「もつれた糸を少しだけ緩める」

Kさん

相談員の仲間を支えられて今日に至っております。生活のサイクルの内に、担当日を取り入れ、日程と時間帯を記入しております。当初から、曜日と時間帯は今も同じです。これが今日まで続いている秘訣です。クライアントの心の痛みを耳を傾けますが、時には、「またこの方か…」と度々思います。内容により、気になる方の場合、しばらく電話が途絶えていると、「体調が悪くなったのではないかと」気になります。様々な人生模様を聴くなかで、誰もが悩み、迷い、心の重荷を背負っておりますが、解決は、その方の心の中にあり、汲めども尽きない心の痛みに寄り添っても、当人の他は、もつれた糸を解くことはできません。その糸口を少しだけ緩める手助けが出来ればと思います。日々新たに、いつの間にか長い年月が過ぎました。



## 「良き隣人たれ」

Mさん

強い信念や深い信仰心があった訳ではなく、なんとなく相談員になった私。"命にかかわるかも知れない"緊張感も薄れてきて、このまま相談員を続ける意味があるのかと思い始めた頃、「壁に向かってしゃべる訳にもいかんしね」と言うコーラーさんの言葉。電話の向こう側に、深い孤独と孤立が広がっているのが見えました。"良き隣人たれ"という言葉が、ストンと胸に落ちて来て、私の目指す姿が見えた瞬間でした。

## 「絆の力」

Sさん

今までこの活動を続ける事が出来たのは、周りの支えと絆のお蔭です。ここの友人は、日常では得難い私の財産、そして想定外の賜物・褒美です。

先日初めての相談員交流会に参加して、この会はお互いの理解と絆をも深く強くすると感じました。私は今、確かなのは日々の老化のみ。でも、元気な間は電話担当したい、絆の力と頂けるパワーがあれば続けられそうです。この会での出会いに期待しています。

## 電話相談員になるには

「いのちの電話」の主旨に賛同し、このボランティア活動に参力する意欲を持たれる20歳以上の方ならば、特別な資格や学歴は問いません。

ただし、所定の手続きを経て審査を通り1年間の研修課程を修了し、認定を受ける必要があります。

## ご援助ありがとうございます

2019年4月1日より2019年7月19日までに、次の方々から合計 4,237,000 円ご支援いただきました。心より感謝申し上げます。  
(敬称略 50音順)

### 賛助会員 <個人の部 94件 622,000 円>

★20,000円 竹長イツ子 ★10,000円 芦原丈夫 阿南茂啓 石黒篤子 伊藤彰学 市ヶ谷順雄 内野元紘 大字隈子 大大嶋誠 大大嶋美登 大勝坪成二 笠置恭和 雲林達也 小佐藤新治	澤首高竹立津東中中野林姫野牧増三宮 口藤木下川賀保里村田野野野澤井崎 佳乃節雅粧敏和久裕伸不廣妙ま幹キ建真嘉富 子忍子士子子夫恵の介子二光子のり子 乃子雅粧敏和久裕伸不廣妙ま幹キ建真嘉富 子忍子士子子夫恵の介子二光子のり子 子忍子士子子夫恵の介子二光子のり子	宮崎泰夫 宮添邦真 吉原真理子 ★5,000円 江村富枝 遠藤陽伴 小幡城一 葛城美安 小小後藤英奈 佐佐藤奈津 佐藤美代 高橋健雅 高土道 野倉崎公	挾間文男 藤田康二 町村トシユ 田晴順子 矢来順子 ★3,000円 明石範美 阿孫紀千鶴 安藤幸子 石井利子 一ノ瀬純子 衛奥海百合 鴛鹿勝子 鎌田照章 此児玉玲子	後藤ミツ代 佐藤千実 澤菅妙子 菅杉ヒトミ 巽山光代 立川道健 渡嘉敷新典 挾間至恵 松宮孝子 山崎英子 山田正幸 横山八千代 吉田志津 渡辺豊美 ★2,000円 川邊江里
---	---	--	--	---

### 賛助会員 <団体の部 50件 2,275,000 円>

★1,000,000円 大分県教職員組合 ★100,000円 医療法人社団 淵野会 大分県医師会 公益社団法人 大分県薬剤師会 ★50,000円 一般社団法人 大分市医師会 医療法人善慈会 大分丘の上病院 大分郡市医師会 (株)大分銀行 (株)テレビ大分 社会医療法人財団 天心堂 NTT西日本九州大分支店 ★20,000円 医療法人愛恵会 タキオ保養院 医療法人山本記念会 山本病院 医療法人明和会 佐藤病院 医療法人慈愛会 向井病院	(医)謙誠会 博愛病院 (医)社団親和会 衛藤病院 宇佐病院 江藤酸素株式会社 大分県歯科医師会 大分県生命保険協会 大分信用金庫 大分日産自動車(株) 株式会社アステム 株式会社大分カード 株式会社サンリブ (株)ホームインブループメントひろせ (株)ヤノメガネ 九州労働金庫 大分県本部 国際ソロプチミスト別府 古手川産業(株) (社)大分市薬剤師会 鶴崎海陸運輸(株) 三好泌尿器科医院	吉成電機(株) ★10,000円 (医)近藤整形外科 (医)慈愛会 岩男病院 (医)松本小児科医院 大分県信用組合 大分トヨタ自動車(株) 大分みらい信用金庫 株式会社佐伯建設 株式会社ダイプロ (株)桃太郎海苔 サトウ皮膚科医院 社会医療法人 三愛会 鶴海運輸(株) 日本製鉄株式会社 大分製鉄所 宮崎産業海運株式会社 ★5,000円 トヨタエルアンドエフ大分株式会社
--	--	--

寄 付 金 <個人の部 20件 543,000 円>

★300,000円 無 名 氏	竹 下 粧 子 佐 藤 明 子	染 矢 順 一 富 宿 良 一	★7,000円 大 石 桂 二	吉 田 慧 日 吉 弘 央
★50,000円 金 子 進之助	淵 野 耕 三 ★10,000円	福 田 安 孝 森 道 子	★6,000円 板 井 ケイスケ	無名氏・投函箱
★20,000円 河 野 信 治	有 賀 美枝子 後 藤 成 一	山 本 政 司 無 名 氏	★5,000円 中 川 真 由	

寄 付 金 <団体の部 8件 287,000 円>

★100,000円 大分県教職員組合 鬼塚電気工事株式会社	★20,000円 (医)啓生会アンジェリック・ クリニック浦田 大分大在ライオンズクラブ	大分リース株式会社 (株)ライフステージ大分
★24,000円 大分1985ロータリークラブ	★10,000円	★3,000円 (有)文化プロセス

補助金< 1件 360,000円>

★360,000円 大分市

助成金< 1件 150,000円>

★150,000円 大分合同福祉事業団

物品寄付< 1件>

★ホームワイド宮崎店より ギフトカード18,100円分  
イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

 **資金ボランティアのおさそい** 

「相談員は無理だけど、何か奉仕活動ができるかな」と考えているあなた。どうぞ  
資金ボランティアとして、ご参加下さいませんか。

☞ 賛助会員 (費) 毎年続けて決まった額を支援して頂くボランティア会員です。  
個人 A 年額 10,000円 法人 A 年額 100,000円  
B 年額 5,000円 B 年額 50,000円  
C 年額 3,000円 C 年額 20,000円

☞ 寄付金 金額はご随意です。いつでもお受けします。

(振込先) 口座名 『社会福祉法人 大分いのちの電話』  
郵便振替 01990-9-24561 大分銀行 大分駅前支店 普通預金 357645

「大分いのちの電話」開局**33**周年記念

**チャリティバザー出品ご協力をお願い**

※未使用のもの、賞味期限内のものに限らせていただきます

受付期間 令和1年10月1日(火)～11月20日(水)

**ご来場をお待ちしています!**

と き：令和1年11月23日(土) 勤労感謝の日 午前10時～  
と ころ：ガレリア竹町ドームひろば(大分市中央町)

主催：佐伯ロータリークラブ

2019年度 **第4回**

# 「大分いのちの電話」のための **チャリティコンサート**

## 前半

挨拶 佐伯ロータリークラブ会長 谷川憲一  
基調講演 「大分いのちの電話」事務局長 勝谷 齋  
津久見樫の実少年少女合唱団 指揮：浜野勝子  
ピアノ：山崎麻衣

## 後半

佐伯ハーモニカクラブ 15分  
ピアノソロ 藤澤菜那 30分  
挨拶 大分いのちの電話理事長 金子進之助  
合唱曲「いのち」 指揮：浜野勝子 ピアノ：山崎麻衣  
合唱：津久見樫の実少年少女合唱団

**入場  
無料**

開催日：2019.10.14(月)

佐伯文化会館大ホール

13時30分開場 14時開演

連絡先:0972-23-1837(佐伯ロータリークラブ事務局)

## 大分いのちの電話日誌

- |   |  |
|---|--|
| 4月 1日 大分いのちの電話通信100号発行  | 5月24日 日本いのちの電話連盟定期総会<br>(勝谷事務局長)                     |
| 10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話   | 大分県被害者等支援連絡協議会<br>幹事会 (吉原)                           |
| 11日 第1回全体研修会<br>「センター移転及び班再編成に伴う<br>諸問題について」<br>大分いのちの電話 勝谷事務局長 | 25日 日本いのちの電話連盟事務局長<br>会議 (勝谷事務局長)                    |
| 19日 34期生認定式   | 29日 第1回評議委員会   |
| 23日 「大分いのちの電話」<br>チラシ配布 7:30~                                   | 6月 1日 第2回全体研修会<br>「心の病を示す方の理解と対応」<br>大分丘の上病院院長 帆秋善生氏 |
| 25日 赤い羽根共同募金「助成金交付式」<br>並びに「共同募金、感謝のつどい」                        | 10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話                                |
| 5月 9日 会計監査  | 26日 第22回大分県被害者等支援連絡<br>協議会総会及び犯罪被害者支援<br>講演会 (金子理事長) |
| 10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話   | 7月10日 フリーダイヤル自殺予防いのちの電話                              |
| 14日 第36期電話相談員養成講座・<br>第14回カウンセリング<br>公開講座(25名)開講式               | 31日 大分市自殺対策検討委員会<br>(勝谷事務局長)                         |
| 15日 第1回理事会  | 8月 1日 大分いのちの電話通信第101号発行                              |

### 編集後記

先日、相談員さんとの勉強会の中で、いのちの電話に関わる者として、とても勇気づけられる幾つかのエピソードの紹介がありました。具体的なことは申し上げられませんが、相談員の寄り添う心、ひたすら傾聴する姿勢に心の澱が消えて、生きる元気を貰ったという感謝のお電話でした。ただただ慈愛の心だけで名前や姿を現さず、見返りを求めず、ひっそりと泊まり込みで当番したり、それは私には到底真似できないことですが、他方、そんな相談員さんの真摯な姿勢を萎えさせ相談員の仕事を辞めさせるような悪質ないたずら、攻撃電話も多い昨今です。そんな方々に是非ともお伝えしたいことは、本当に悩んでおられる方、救いを求めておられる方々のために、どうか貴重な時間を無駄に使わせないでくださいと。(編集委員)