

関西いのちの電話

こころがつかれたら・・・06-6309-1121





今「いのちの電話」として

関西いのちの電話 事務局長 八尾 和彦

昨年10月、自殺対策基本法が施行されました。そこでは、自殺を単に個人的な問題としてではなく、社会的な問題として捉え、自殺についての社会的な取組みの必要性が強く訴えられています。国、地方自治体、民間団体が連携して、これに取り組もうというものです。このような基本法のおかげでしょうか、最近、大阪府、大阪市、堺市、茨木市などから、関西いのちの電話に問合せを受けたり、担当者が訪問して来られたりします。

大阪府では、数年前から自殺防止懇話会が設置され、関西いのちの電話としては、啓発活動としての講演会・セミナーの講師、シンポジストなどを務めさせていただき、また街頭キャンペーンにも参加しました。昨年は、それが自殺防止連絡協議会に発展的に解消され、よりアクティブな活動を目指して、次のステップを踏もうとしています。

相談員ノート

■ 60才

29期 N. K

今、世を挙げて、団塊の世代コールで喧しい。マスコミは様々な形で取り上げ、企業は、今年60才定年の人たちが受け取る総額50兆円にも達する退職金を狙う。団塊特需というそうだ。しかし、生活資金に不安のある人は54%、退職金がでない人は4人に1人という。

私もとうとう、というか、もう、というか、今年60才・・・還暦を迎えた。

振り返れば、母や祖母の還暦を、傍らでみてきたわけだが、その時は何と歳をとったのだろう、という目で見ている。それが何と今、自分自身が還暦なのだ。母たちから感じたあの年老いたイメージは自分には・・・ない・・・(少なくとも自分にはそう言い聞かせているのだが)。まだまだ若いと思っているし、仕事も現役でいる。

年間の自殺者数が、1998年より毎年3万人を越えています。これは大変な数ですが、3万という大きな数字だけを見ても仕方ありません。やはり、地域性を見ながら、地域に合った自殺対策を立てていくことが求められます。大阪は、言うまでもなく大都市のひとつです。人口の流入も高く、直接的に個別に対応していくことが、なかなか難しい地域だと言えます。そのように考えると、不特定多数の人たちから受ける電話相談、わけても電話による「危機介入」を可能とする「いのちの電話」は、自殺予防の有効な手段のひとつであることはまちがいありません。このような社会的なニーズに応えていくために、今「いのちの電話」として何をしなければならぬのか、どうあるべきかを、改めて考えたいと思います。

今年の9月より毎月10日(午前8時から24時間)「フリーダイヤル『自殺予防 いのちの電話』」が実施されます。通常の電話と共に「フリーダイヤル」が「自殺予防」を担い、「いのちの電話」としての社会的使命を果たしていけることを願います。

老いはまだまだ遠い先のことと思っていた。いや、思わないようにしてきた、という方が正しいのかもしれない。しかし、すぐそこまできている。祖母たちの時代は、還暦から死に至るまでの時は短かった。しかし、今は還暦を迎えてから20年あまり、生きながらえていかなければならない。

その間、どう老いと向き合い、受け入れていくことができるだろうか。

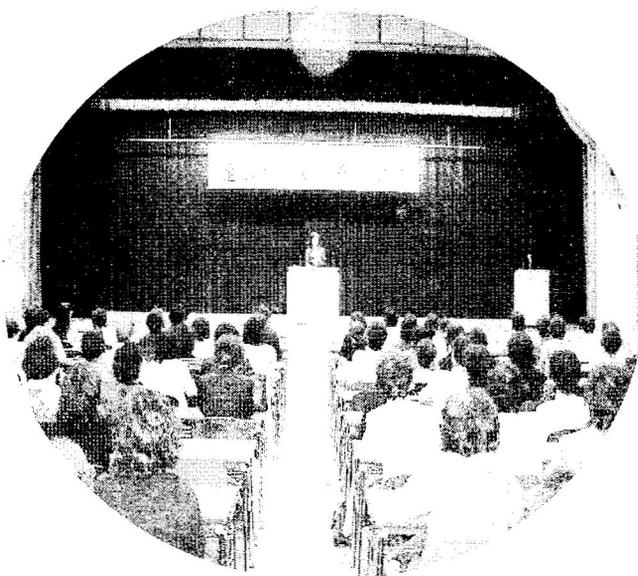
そんな時、NHKのラジオ深夜便で、「老いを、畏れ、慎み、惜しみ、楽しみ・・・」という言葉が聴いた。この言葉のひとつひとつがすっとところに沁みいった。

これから、まだまだじたばたはするだろうが、老いの付き合い方のスタンスを覚えてくれたような気がした。

第25回 関西いのちの電話公開講座

「生きづらい〈私〉たち」

講師：香山リカ氏（精神科医・帝塚山学院大学教授）



今年の公開講座は、多くの著書やTVでもおなじみの香山リカ氏を講師として、3月25日、大阪YMCA会館にて開催された。

会場は、240名の聴衆でほぼ満員となった。香山氏は、21年にわたる精神科医としての臨床経験に基づき、最近精神科を訪れる患者の中には、昔には見られなかった3つのタイプが増加していることを述べられた。

1つ目は、傷つきやすい子どもや若者が増えたこと。

不登校や女子に多いダイエットから起こる拒食症や過食症。他人の言葉や態度に傷つきやすく自分の存在価値を認められなくて問題行動に走る若者など。

2つ目は、真面目に生きようとして心のトラブルに悩んでいる女性が増えたこと。

自分らしい仕事を求めて悩んでいる女性、成長、向上が見られない自分を許せなくて、頑張り過ぎて倒れてしまう女性、職業生活と結婚や出産との関係で、年齢に対する世間との価値観とのギャップに悩む女性。

3つ目は、氏が特に「30代うつ」と名づけている、仕事以外では普通であるが、仕事に関してプレッシャーのある時だけ、うつ症状になってしまう人たちが増えたこと。

「うつ病で休職中に海外旅行に行っていた公務員がいる」と批判されたケースもこれに当てはまる。同様のケースは会社員にも多い。また、自分が考えていた会社での仕事のあり方・内容と現実にさせられる仕事とのギャップに悩んでいる人たちも多い。

従来のうつ病は自責の念が強いが、「30代うつ」は、自分がうつ病になったのは、会社や上司が悪い、親の育て方が悪い、自分は被害者であると思っている人が多いのが特徴である。これらの人たちでは長期休職者が多く、中でも30代が最も多い。対策として、新しい復職支援プログラムが今全国に広がっている。うつ症状はうつ病と同じであるが、「30代うつ」は病気とは違うのではないかと。従来のうつ病には「頑張れ」という言葉は禁句であるが、「30代うつ」には本人が一步を踏み出せるように励ます言葉を使って行動を後押ししてあげることも必要である。

以上の3つのタイプに共通するのは、自己肯定意識が低く、自分はダメだと思っている。しかし、自分らしくありたい、生きがいのある生活をしたいという自己実現願望が強い。このギャップに苦しんでおり、これは、病気の人だけでなく、普通の社会人や学生にもあり、両者をはっきり区別することは難しい。

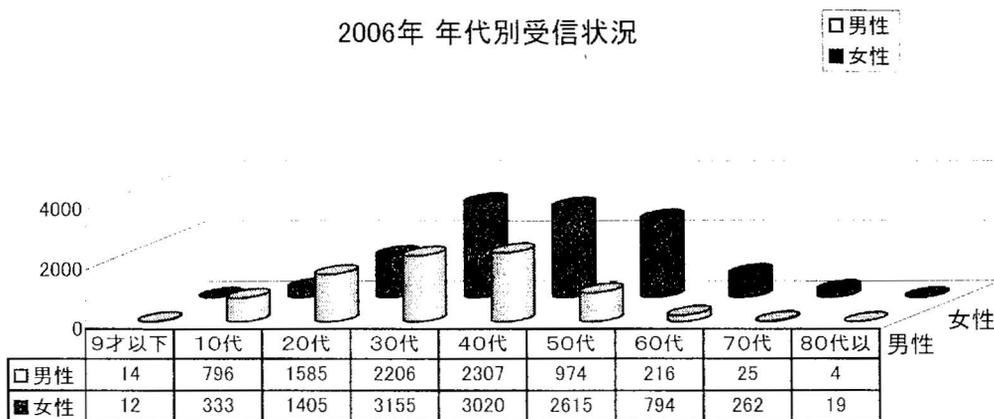
最後にいのちの電話相談員に対して、自分自身の心の健康、リフレッシュが大切であることを話され、講演を終えられた。

（文責：広報・企画チーム）

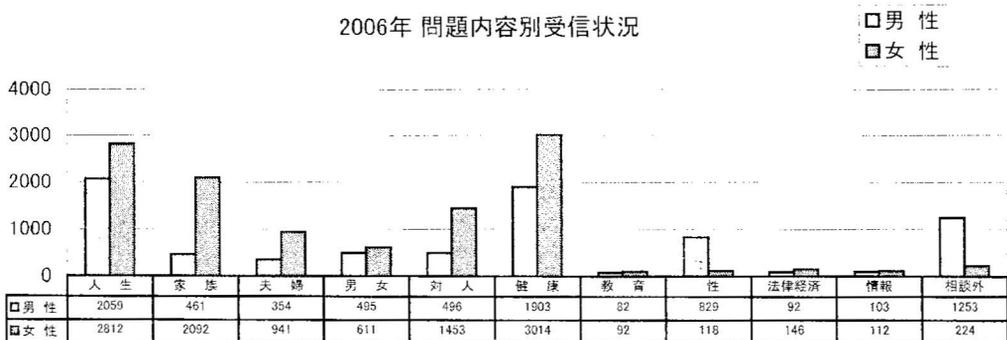
2006年 受信状況の傾向

受信総数 19,724 件、昨年比 241 件の増。年代別でみると、30代 27.6%,40代 27.0%,50代 18.2%,20代 15.1%。内女性 30代 16.0%,40代 15.3%,50代 13.2%で総数比で 44.5%を占め、男性は 30代 11.2%,40代 11.7%となっている。問題内容別では、健康 24.9%・人生 24.7%・家族 12.9%・対人 9.9%。いずれも女性からの相談が多い。昨年比で健康が 1 位、人生が 2 位と微差で逆転し 4 位までの%はそれぞれ若干減少している。男性では、人生 25.3%・健康 23.4%となり、計で 48.7%である。性と相談外(テレフォンセックス)の総数比は 12.3%で昨年比で 2%増。こころの病を持つ人の相談は 10,199 件総数比 51.7%、内治療中は 38.4%。いずれも増加。自殺傾向は 2,585 件で総数の 13.1%。昨年比 1.1%増。自殺傾向に占める精神障害の訴えは、72%。自殺傾向総数比では 30代 33.3%,40代 25.7%,20代も 21.2%で、自殺総数の 80.2%を占め、30代女性は 22%を占める。2005 年と比較して自殺傾向が昨年比で 1.1%の増が目か。

2006年 年代別受信状況



2006年 問題内容別受信状況



2006年の
受信状況から

カードを読む会

3年間の受信件数
2006年末累計
590,482件

1年間の受信件数は
総件数：19,742件

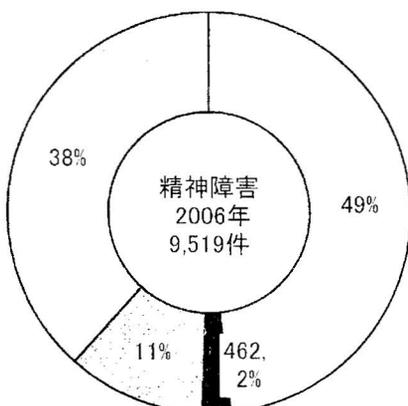
男女比：男 8,127
女 11,615
41.2 / 58.8%

総対応時間：
12,141時間38分
(平均36.9分)

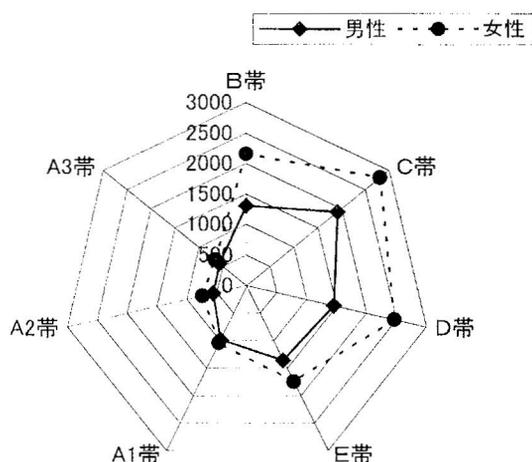
ボランティア： 352名
(2006年4月末登録)

(2007/3/30)
<文責：長尾文雄>

□無 ■歴有 □疑い有 □治療中



担当時間帯別受信数



B帯：朝
C帯：昼
D帯：夕
E帯：夜

募 金

2006年度「感謝」と2007年度「お願い」

年度末に近づくにしたいが、「今年度の会計状況はどうなのか。果たして年度を越せるのか」と、毎年この時期は大変心を悩ませます。

2006年度募金では、1月末現在で約180万円の未到達。年度末を迎え、内外に改めて募金のお願いをすることは、心苦しいところではありましたが、そんな「きれいごと、も言っておれません。みなさまに募金のお願いをすることにしました。インターネットチームも関西のちの電話ホームページのトップページに、そのアピールをしてくれました。もうこうなると「なりふり構わず、です。そのうちに少しずつ動きはありましたが、それでも、2月末でまだ約120万円の未到達です。このままいけば赤字です。一昨年度も赤字で、連続の赤字は、何としても食い止めねばなりません。

2月末にホームページを更新して、再度アピールです。

この間、NTT大阪支店、親切会、教会、関係者から、そして相談員の方々からも募金が入ってきました。あと60万円。

ある日の夕、JR西日本の担当者の方から突然、電話が入りました。「支援を考えたい」と。以前お会いしたことのある担当者でした。本気で考えていただいていることが伝わってきました。数日後して「支援します」との正式なお申し出があったのです。おかげで、赤字はまぬがれることになり、全体収支で50万円ほど残せる結果となりました。

旧友のクラスメイトに呼びかけてくれたM君。「えーことしてんねやから、遠慮せんとなんみなに頼んだらえーねん」。勇気づけられました。

2007年度募金、820万円を目指してまたスタートです。みなさま、ご協力よろしく願い申し上げます。

(財務委員)

創立33周年 記念バザーが開催されました

昨年11月4日、晴天に恵まれた中、創立33周年記念バザーが開かれました。

当初、4月の委員登録の時点でバザーチームは、6～7人でした。あまりの少なさに「今回のバザーは開催できるのだろうか」という不安がありました。

しかし、登録はしていなくても、準備段階から様々な形で多くの相談員の協力を得ることができました。

今にして思えば、バザーはバザーチームがやらなければ、という気持ちが強かったのかもしれませんが。バザーは「いのちの電話」のものであり、相談員全員で行い、協力しあうものなのです。そのことを今回、改めて考えさせられました。

皆の参加協力のもと、無事にそして楽しく終えることができ、また、例年同様の収益が上がりました。ありがとうございました。

(文責：バザーチーム)

協賛企業

- ◎ 江崎グリコ(株)
- ◎ (株)ダイドー繊維
- ◎ (株)中京医薬品
- ◎ 東り(株)
- ◎ (有)なかの

(五十音順)

上記の方々に協賛いただきました。感謝いたします。





共感ってなに？ (28)

「怒りの感情」

怒りの感情をぶつけてくるかけ手にどのように対応すればよいのかと、相談員は悩みます。

怒りの感情もその人自身の所有物で、その人の中に起こっていることです。相手を理解するための重要なしるしということができます。

怒りが生まれる仕組みを理解することは、相手の怒りを受け止めやすくし、より深い理解につながるのです。

「感情というのはある出来事をいくつかの基準で瞬時に判断した結果として生まれる」と定義する行動認知療法の考え方によると、次の4つのことが怒りを触発するとしています。

- 1) 相手のしたことが自分の期待に反した。
- 2) 故意に行われた（故意のレベルによって怒りのレベルも違う）。
- 3) 自分のもっている価値観に反する。

4) 怒りという感情を示すことで、問題をうまく解決できる。

故意のレベル①相手の意思でなく、悪意もない。②意思でやったが、悪意はない。③不快な思いをさせることは分かっているやっただけの場合。④悪意をもってやった場合。怒りをもつ側は故意のレベルを高く感じてしまいがちです。

1) と 2) は自分を尊重していないとか期待が満たされない場合です。

3) は、ある出来事が起こったときに、自分の価値観や正義に照らして、許せない、受け入れられない、当然だと判断します。許せないが怒りになります。

4) は、怒りによってその状況や相手をコントロールできると判断したときに活用するのです。

さて、怒りをぶつけてくるかけ手はどのケースになるのでしょうか。

(長尾文雄)

(引用：F.ルロール他／高野優訳『感情力 自分をコントロールできる人できない人』2005、紀伊国屋書店)

編集後記



今年は暖冬で、桜の開花も例年に比べ大分早くなる、と言われてたが、3月に入り、けっこう冷え込む日が続き、幾分か早い、ほぼ例年通りの開花となったようだ。

我々日本人は、ことのほか桜にいろんな思いを寄せる。喜び、悲しみ、愛しさ、哀れ…様々な感情を桜に重ねる。

職場の同僚がうつ病になり退職した。今彼女は家に引きこもっている。昨年まで愛でていた桜を、彼女は今年、どういう思いで観るのだろうか、いや観ることさえできないのではないだろうか… そんな彼女に私はただ、耳を傾けることしかできない。

N. K

相談電話受信件数

受信月	11月	12月	1月	2月
受信件数	1,561件	1,891件	1,618件	1,508件
相談員数(延)	429人	480人	439人	414人

※12月は、フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」も含まれる。

社会福祉法人 関西いのちの電話

事務局 〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里3-1-72
 TEL. 06-6308-6868 FAX. 06-6308-6180
 発行人 今村 一之 編集 広報・編集チーム
 ホームページアドレス <http://www.age.ne.jp/x/kaind/>