

社会福祉法人

自殺予防の相談電話

# 長野いのちの電話

<http://naganolifeline.com/>

2018  
Winter  
Vol. **53** 冬

〈いのちの発信〉  
発達障害とは

長野市民病院 小児科 青沼 架佐賜



「かげろう」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで



026-223-4343



0263-29-1414

# 子どもの 発信

## 発達障害とは

小児科診療はこの二十年くらいの間  
だいぶ変わり、身体疾患以外の心理行動  
面で問題になって受診するケースが非常  
に目立つようになりました。当初は、「不  
登校」がキーワードでしたが、その後次第  
に、注意集中困難、落ち着きのなさ、唐突  
に思いついた行動を取る等のいわゆる多  
動児がしばしば外来を訪れ、さらにここ  
十年くらいは、自分のやり方にこだわり  
周りに合わせて行動できない子、場の空  
気が読めない子達の受診が増えてきてお  
ります。超少子化時代に入り子どももの数  
が非常に減じたこと、予防接種が普及し  
感染症が減少したことなどがあいまつて、  
肺炎や胃腸炎等の日常小児科診療に占め  
る急性身体疾患の割合が激減しました。  
それに代わって行動面や心理面で配慮し  
て診ていかなければならない「発達障害」  
といわれるお子さんが当院外来でもかな  
りな数を占めるようになりました。

発達障害という言葉はいろいろなもの  
を含む概念と考えられます。日本では平

成十七年に発達障害者支援法が施行さ  
れ、「発達障害とは、自閉症、アスペルガー  
症候群その他の広汎性発達障害、学習障  
害、注意欠陥多動性障害その他これに類  
する脳機能の障害であつて、その症状が通  
常低年齢において発現するものとして政  
令で定めるもの」と定義されております。  
現在いわれている自閉スペクトラム症、限  
局性学習症、注意欠如多動症を含むもの  
と考えます。一方米国精神医学会の精  
神疾患の診断・統計マニュアル(DSM-  
5)では、医学的な定義として神経発達障  
害群の中に、知的能力障害、自閉スペクト  
ラム症、注意欠如多動症、限局性学習障害  
等に分類されております。今年六月にリ  
リースされた世界保健機関(WHO)の国  
際疾病分類第十一回改訂版(ICD-11)  
では、神経発達症として、「特定の知的・運  
動的・社会的機能の獲得や実行における  
顕著な困難さを伴う、発達期に認められ  
る行動や認知の不全」と定義され、知的発  
達症、自閉スペクトラム症、注意欠如多動

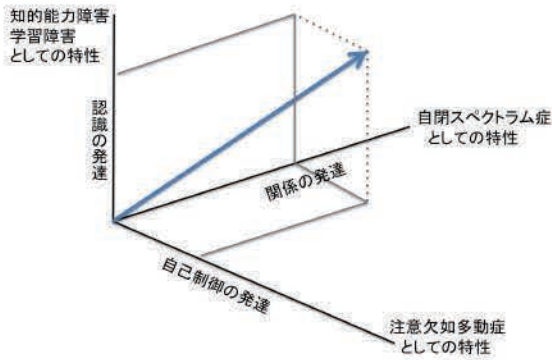
症、発達性学習症等が分類されておしま  
す。「不全」という言葉の意味は、広辞苑で  
調べますと、機能や発達に欠けるところ、  
弱いところなどがあること、不完全、とあ  
ります。つきつめて考えますと完璧、完全  
な人はほとんどいませんから、「不全」と  
いう言葉や「発達障害」という言葉自体非  
常に曖昧なものと言えるかと思えます。  
曖昧なだけに、なかなか気付かれにくい  
「見えにくい」障害ともいえるのです。

発達障害を考える上で基本的な三つの  
視点があります。それは精神発達をどう  
とらえるか？という視点でもあります。  
その三つとは、認識の発達、関係の発達、  
自己制御の発達であります。これら三つの  
軸で人間の脳は多様性を持つて発達して  
いくのです。認識の発達という視点でみる  
と、全体的な認識の発達の遅れが知的能  
力障害であり、認識の偏りは限局性学習  
症(学習障害)となります。関係の発達は  
自閉スペクトラム症、自己制御の発達は注  
意欠如多動症につながるものと考えられ



長野市民病院  
小児科  
あおめま けさし  
青沼 架佐賜

## 精神発達をとらえる視点と発達障害



ここで発達障害の代表的なもの三つについて説明したいと思います。

### 1. 自閉スペクトラム症

社会性相互性の障害（一緒に仲間として行動できない）、言語的および非言語的コミュニケーションの障害（言語や情緒的な交流ができない）、社会的想像力の障害（相手の立場や違う視点にたつて思い巡らすことができない）の三つの機能不全を中心とした、関係の発達の障害です。臨機応変な対人関係が苦手で、こだわりともいえる自分の関心、やり方を最優先し極端にマイペースなところがあります。感覚過敏といわれる、極端に音に敏感であったり触覚痛覚に過敏なところがある人もいます。

ます。

頻度は一〜三パーセントと言われています。

### 2. 注意欠如多動症

不注意（集中が続かない、整理整頓ができない）、多動性・衝動性（落ち着きない、待てない、行動や感情の制御が苦手）が認められる自己制御の発達の障害です。小児の三〜五パーセント、成人では二〜三パーセントの頻度といわれます。成人になると、不注意の症状としては仕事上のケアレスミス、約束や期日を守れない、時間管理が苦手、片付けられない、多動性・衝動性としては、落ち着かない感じ、思ったことをすぐ口にしてしまったり、衝動買い等で気付かれることがあります。

### 3. 限局性学習症（学習障害）

認識の発達の中で特にある特定の領域に不全がみられるものです。読むこと、書くこと、算数の三つの領域の一部あるいはすべてに困難を抱えた状態です。日本では平成二十四年の文部科学省の調査で通常学級在籍生徒の四・五パーセントが学習に著しい困難を示すと報告されており、海外では五〜十五パーセントの頻度と言われます。

以上代表的な発達障害をあげましたが、これらは重なり合うことも多く、周囲から叱責、注意を受けたり誤解されたりすることも多く、失敗体験を重ねると、自

信をなくし、不安や抑うつ状態となることも多いのです。幼少期から特性を理解されないで育つと不適応の状態で大になり人格もかなり歪んだものになってしまつことも考えられます。ここまで発達障害の弱点ばかりをとりあげましたが、人類史上レオナルド・ダ・ヴィンチ、エジソン、葛飾北斎など発達障害と考えられる有名人がたくさんいるのです。一つのことにとこだわり続け世の役に立つすばらしい発明や発見をしたり、注意が散漫なことがかえつてユニークな発想をもたらす場合もあるのです。人間の能力は読み書き算数だけでは計れない様々なものがあり、それを生かして活躍している人達もたくさんいるのです。脳の多様性という視点で見ると、発達障害は、困難さだけではなく強みも併せ持つ特性といえるのかもしれません。

●青沼架佐賜（あおぬまけさし）  
プロフィール  
長野県長野市生まれ  
弘前大学医学部卒業後信州大学小児科入局。  
市立甲府病院、県立木曽病院、諏訪赤十字病院、信州大学精神科、厚生連篠ノ井総合病院をへて平成九年より長野市民病院小児科、日本小児科学会小児科専門医、日本精神神経学会精神科専門医、日本小児精神神経学会認定医、子どものこころ専門医、長野県発達障がい専門医



## いのちと向き合う日々 介護の現場から「今を喜ぶ」

元気な高齢者と呼ばれる、人生の先輩方が増えている昨今です。私の周りにも、元気ではずかしくした先輩が大勢おられます。その中の一人の女性のお話をさせていただきます。

Aさんは一人暮らしをされながら、別に施設で暮らしている御主人を時々訪ねては、支えておられ、家事もこなしてそれなりに、穏やかな生活をされていました。子どもさんもいらして、それぞれ独立した家庭を持ち、自活した生活を送っている様子でした。

私が出会った頃のAさんの生活のリズムは、毎朝決まった時間に友人と外で体操を行い、散歩を楽しみ、家に戻り食事をする。日中は買い物や趣味に興ずる。そして週に一度はデイサービスに通い、運動を主に行ったそうです。

季節がいくつか変わっていくと、Aさんのデイサービスが週に一度から二度に増えていました。Aさんの様子にも、変化がみられるようになり、物忘れが増え「あら、あれどこにやったかしら?」「最近忘れることが多くなったから、カレンダーに書いておかないとね」と、ご自分でも戸惑っているようでした。

それでもAさんの口からいつもきかれる言葉は「今は介護の助けがよくなっているから助かるよ」「今は嫁さんと一緒に住む時代じゃないよ」と、若い家族の方との生活を割り切って考えていました。「若い人には若い人の生活がある。私もできるところまで一人で頑張るわ。あとは、皆さんが助けてくれるから」と。

頑張っていたAさんでしたが、風邪をひかれ、そこから体調が厳しくなり、施設への入所となりました。デイサービスから始まったAさんとの介護との関りは、段階的に変化しました。施設入所となり、それが最終章と思いますが、「昔と比べ

て良くなったよ」と、Aさん自身がこの段階的な対応を喜ばれていました。

在るものの中で生きていく。“足るを知り”感謝できる人生は天晴れ!!と拍手を贈りたいと思います。私の生き方のお手本です。Aさん、たくさん学ばせていただきました。ありがとうございました。

相談員 K.K



# 第三十五回いのちの電話相談員全国研修会「にいがた大会」に参加して…

一日目 開会式↓基調講演第一部(家田莊子氏「この世に生まれ生きて生かされて」)↓基調講演第二部(史佳氏高橋竹育氏親子による津軽三味線)↓懇親会ホテルオークラ新潟

●家田氏の講演での感想↓エイズボランティアとなつて以降「私は、この人たちをハグできるだろうか。わだかまりなく、笑い、話し合うことが出来るだろうか。」との自問自答が始まった。『できることならば、関わりたくない。』との正直な気持ちに気づき苦悩する。

だが、エイズ患者である方から「自分の中だけにいないこと、会話をするんだよ。」と逆に励まされハウスナースになることができた。

※『どんなに痛く苦しくとも、生きたい!』と叫ぶエイズ患者さんたちの渴望。彼らは、心無い人々が発する「自業自得…」という罵りの言葉を受けながらも、日々激痛と戦っている。私も更に、いのち貴さを実感したい。



10.18 (木)

二日目 分科会(七講座)へ新潟ユニゾンプラザ・ハート館

●「末松渉講師・交流分析、自立した相談員をめざして」に参加させていただきました。「潤いのある見方を育ててもらいたい。」を最終目標に示され、解りやすく丁寧に講義を進めてくださいました。ここでは、「ストローク」についてお伝えします。私たちが「共に過ごす」中で、他の人々の存在や価値を認めていることを伝える言葉や行為を言います。私たちは誰でも他の人々から親しみのこもった表情で挨拶をされたり、褒められたり感謝されたりすると非常に嬉しいものです。信頼に充ちた親密な働きかけは、私たちの心の成長にとって、とても大切なことなのです。

※日々の電話相談をお受けする中で、時として薄らいでしまう…基本的な傾聴の在り方を再度学ばせていただきました。自身への反省を込め、皆さま方と共有できたら幸いです。

※準備して下さったお弁当は、美味でした。  
最終日 シンポジウム↓閉会式(新潟ユニゾンプラザ二階多目的ホール)

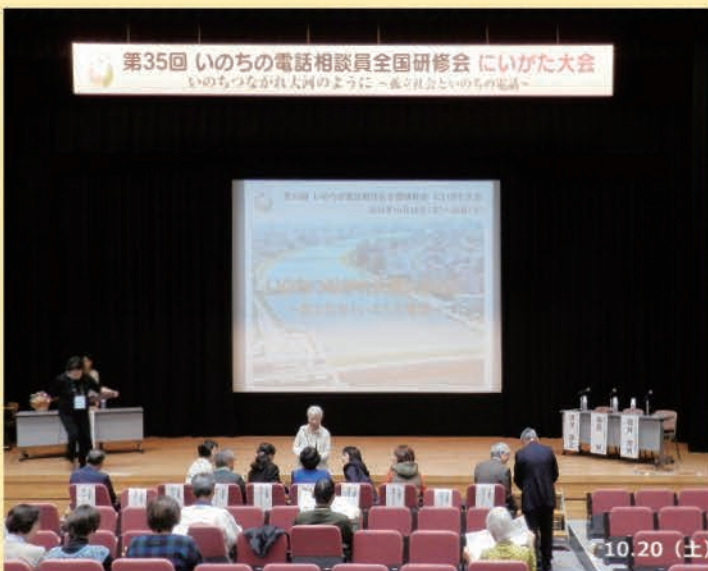
「自殺総合対策大綱」といのちの電話一座長本橋豊氏・シンポジスト清水康之氏、福島昇氏、堀井茂男氏によるディスカッション等

●その中で、NPO法人「ライフリンク」の所長、清水氏の講演の一部をご紹介します。  
自殺の危機経路(つつ状態・家族の不和・生活苦・失業等々)に対する対策(生活困窮者の自

立・就労支援・家族調整等々)は徐々に拡大・進行されている。が、各々の連携が不十分であるが故に、危機から救いあげられる可能性のある方々への波及が、未だ薄い状況にある…との現状報告を明示されました。

※私は、いのちの電話の取り組みを増やす社会的な関わり…「広報活動の拡大を進めてはどうか。」に賛同させていただきました。今後は、氏の提案である「聞き上手なスキルを生かし、如何にその実践をしてゆくか。」が、大きな課題となりそうです。

(相談員R・F)



10.20 (土)

## 小さな命「ただいま家族会議中」

大きなホームセンターへ行くと、一番奥にペットコーナーがよく見かけられる。最近ペットブームで結構繁盛しているようだ。

私はホームセンターへ行くと必ず覗いてしまう。ペットフードも種類が豊富で人間様より健康的に良さそうな物が並んでいる。また、いくつかがゲージが並び子犬、子猫が愛くるしく遊んでいる(寝ているのも多いけど)そんな中に「ただいま家族会議中」と書いた張り紙が貼つてあるものをよく見かける。私はこの張り紙が大好きである。思わず「こつこつ想像する。」この家族は若い夫婦、おさない子供一人くらい、三対一の攻防、子供たちとお母さんは賛成、父親はいちおう反対、話し合いの結果、父親は犬の毎日の散歩、掃除は子どもたちがやる事、条件で決着。そう、まるでホームドラマのシーンそのまま。しかし現実はどううまくいかない、しばらくたつと、犬の散歩、掃除はいつのまにかお父さんの日課になっている。が、お父さんはまんざらでもない。犬も心得て一番かわいがってくれる人にしてほす振ってくる。会社でもまれ、家庭を守り、癒されるものはペットになつてきているのか。いずれにせよ皆幸せになつてもらいたい。

相談員 H・Y



## 事務局日誌より

(2018年6月1日～2018年10月31日)

- |       |                             |        |                            |
|-------|-----------------------------|--------|----------------------------|
| 6月 2日 | 自殺予防講演会(講師:沼野尚美氏)           | 9月 6日  | いのち支える市長村キャラバン(上小圏)        |
| 6月 9日 | 評議員会                        | 9月 8日  | ファシリテーター養成講座               |
| 6月20日 | 運営委員会                       | 9月10日  | 22期相談員養成講座受講生応募締切り         |
| 6月22日 | 22期相談員養成講座募集要項配布開始(募集開始)    | 9月19日  | 運営委員会                      |
| 6月30日 | ファシリテーター養成講座開講              | 9月22日  | 22期相談員養成講座受講希望者面接          |
| 7月上旬  | 広報誌vol.52夏号 納品・発送作業         | 9月29日  | 21期生認定式・茶話会                |
| 7月11日 | 関東甲信越ブロック研修会(横浜)            | 10月 6日 | 22期相談員養成講座開講式・第1回養成講座      |
| 7月18日 | 運営委員会                       | 10月11日 | いのち支える市長村キャラバン(大北圏)        |
| 8月11日 | ふくしま寄り添いフリーダイヤル参加           | 10月17日 | 運営委員会                      |
| 8月13日 | 事務局お盆休暇                     | 10月18日 | 国際ソクタ・松本ソクタクラブ寄付金贈呈式       |
| ~16日  |                             | 10月18日 | いのちの電話相談員全国研修会にいがた大会(8名参加) |
| 8月20日 | いのち支える市長村キャラバン(長野圏)         | ~20日   |                            |
| 9月 5日 | 国際ソロプチミストチャリティコンサート(寄付金贈呈式) | 10月17日 | 運営委員会                      |

社会福祉法人長野いのちの電話へのご支援有難うございます。皆様方のお気持ちを糧として共に生きる輪を広げてまいります。これからもよろしくお願ひ致します。

### ●理事・評議員名簿(50音順) 2018・4～

理 事	長 山田 祐司				
副 理 事	長 倉石 和明				
理 事	島津 晃	清家 秋子	夏目 宏明	西澤 聖長	百瀬 丘
監 事	井出 意作	小根山治夫			
評 議 員	内坂 徹	加藤恵美子	川俣 明美	鈴木 光信	田玉 逸男
	吉川 和子	渡辺 高之			丸山日出夫 増田由喜子

# 電話相談の現状

## 通常相談と自殺予防合計値

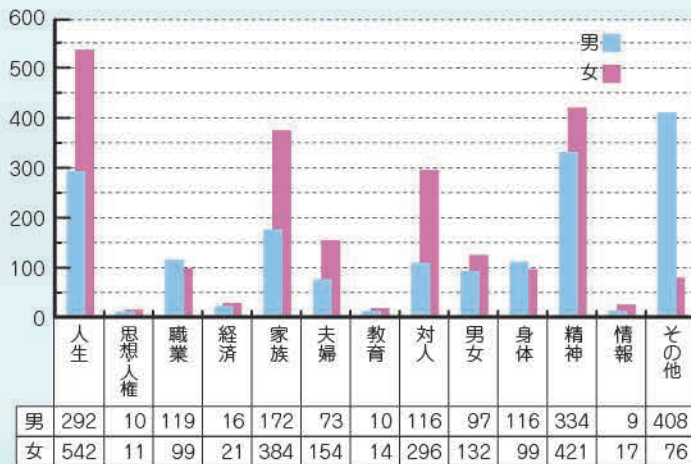
2018年4月から2018年9月分まで



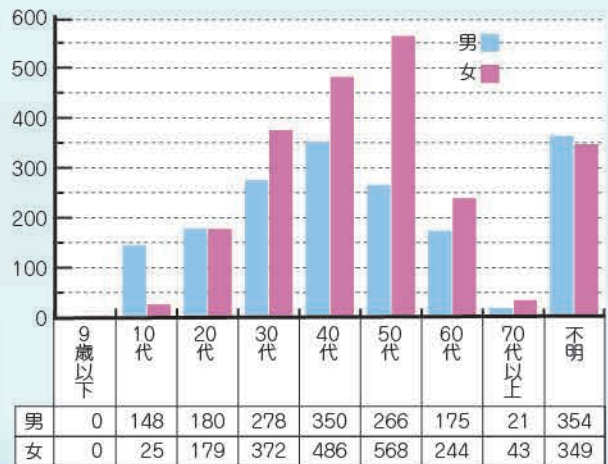
●相談件数…4,038 (内訳) 男性: 1,772  
女性: 2,266

●自殺希図…518 (内訳) 男性: 237 (13.4%)  
女性: 281 (12.4%)

### ●男女別・内容別受信件数



### ●男女別・年代別相談件数



## 2018年度上半期資金ボランティアご芳名

皆様のご支援により長野いのちの電話の活動が続けられております。長野いのちの電話を支えて頂いた事に深く感謝いたします。2018年度上半期(4月～9月)にご協力いただいた方のお名前(順不同・敬称略)をご報告させていただきます。今後とも変わらぬご支援賜りますようお願い申し上げます。

### 長野いのちの電話を支える会

- 個人会員 A ( 3,000円) 五十嵐 紀江/川俣 智洋・ナカエ(2口)/坂口 耕/田淵 すみ子/鶴田 多け子/橋爪 長三/原山 仁美(2口)  
伏見 一/古川 玲子/元島 由紀子/山崎 茂樹(2口)/匿名1名  
B ( 5,000円) 殖業 信夫/小泉 博之/左治木 仁子/常田 徳子/細野 光江/百瀬 丘  
C ( 10,000円) 相澤病院 相澤 孝夫/浦野 行恵/柄澤 重登(2口)/北川原 健/小林 一義/返町 賢治/武井 祥子(2口)  
田中内科医院/田中 誠/塚田 良夫(2口)/中澤医院/八町 カヨ子/平林 道子/藤田 雅子  
宮原 志津子/望月 航/若麻 績 侑孝/綿貫 隆夫  
法人団体会員 D ( 10,000円) 池田クリニック/(株)井上/上田市医師会/協栄電気興業(株)/(医)コスモス/佐久総合病院  
(株)シューマート(2口)/信州煙火工業(株)/正晃印刷(株)/(医)樹会小林医院/(一社)長野県医師会  
(公社)長野県栄養士会/長野赤十字病院/(医)芳州会 村井病院(2口)/(一社)松本市医師会  
E ( 30,000円) (一社)更級医師会/(一社)須高医師会/田中小児科医院/千曲医師会/轟医院  
長野県平和・人権・環境労働組合会議/(一社)長野市医師会/丸山産婦人科医院/山田記念朝日病院  
F ( 50,000円) (株)八十二銀行 総務部/長野信用金庫 総務部  
H (200,000円) 栗田病院  
I (300,000円) 栗田病院

合計 1,325,000 円でした。

### 一般寄付

- |           |                 |           |           |          |       |
|-----------|-----------------|-----------|-----------|----------|-------|
| 新井 一郎     | 上原 和子           | 児玉 忠志     | 中堂 暁美     | 藤澤まさ江    | 山崎 直木 |
| 有賀 厚江     | 大草 薫            | 後藤 洋子     | 塚田とめお     | 古内みづほ    | 横田 徳子 |
| 安楽寺       | オフィスマーシャ        | 小柳産業(株)   | 塚田 裕子     | 穂苅 行貴    | 吉原与志子 |
| 市川 證夫     | 笠原 忠夫           | 小山 邦武・光代  | 寺内 昭子     | 穂苅 紀雄    | 匿名2名  |
| 一ノ瀬久子     | 金木美知子           | 坂口 幸治     | 徳永 幸信・智江子 | 眞崎 恭子    |       |
| 一之瀬礼子     | 川俣はるみ           | 滋野 眞      | 豊田 光子     | 松浦 敏雄・節子 |       |
| 井出 幸子     | 窪田 皓            | 清水 一夫     | 夏目 宏明     | 丸山 守夫    |       |
| 井上 昌子     | (医)神津会 東急神津歯科   | 白井 信子     | (株)日商印刷   | 宮坂 塘     |       |
| 今井 順子     | 国際ソロプチミスト長野-みすず | 住吉耳鼻咽喉科医院 | 原沢美伊子     | 宮下 富子    |       |
| 上田腎臓クリニック | 国際ソロプチミスト長野     | 竹重病院      | 平林 裕至     | 宮島とよ子    |       |
- 合計 715,500 円でした。

## 資金ボランティアになってください。

皆様のご寄付は、長野いのちの電話の活動を支えます。あなたのあたたかいご支援をお願いいたします。

### 長野いのちの電話を支える会 会費(年額1口)何口でも

個	A. 3,000円	団体	D. 10,000円	E. 30,000円
人	B. 5,000円	法	F. 50,000円	G. 100,000円
人	C. 10,000円	会	H. 200,000円	I. 300,000円
		員		

一般寄付…金額は自由です。随時お受けいたします。ご支援いただきましたことは当会の広報誌等を通じて公開させていただきます。

### お振込先「社会福祉法人長野いのちの電話」

郵便局 (口座番号) 00560-8-60002  
八十二銀行 本店 (普通) 764809  
長野県信用組合 本店 (普通) 8288780  
長野信用金庫 七瀬支店 (普通) 0426028

●問合せ先…社会福祉法人長野いのちの電話 事務局 TEL.026-225-1000

# 長野いのちの電話への ご支援ご協力に感謝いたします

長野いのちの電話は、自殺予防を目標にかかげ、電話相談を通して活動を続けております。

全国の自殺者数は年々減少傾向にありますが、いまだに2万人を超える方が自殺されています。

長野県においても減少傾向にありますが、一日約一人の方が自殺で亡くなっており、

また若者の自殺率が他県比べ高い傾向にあります。

今後も、つらい気持を持たれる方の傍らで、少しでも重荷を支える手助けになればと願っております。

ところが、現在、長野いのちの電話は、財政の確立、電話相談員の研修の充実、事務局機能の拡充、相談員の確保等、

いくつもの難題を抱えております。これらの課題克服のためには、どうしても皆様のご支援ご協力が必要です。

皆様からのご寄附、活動へのご参加など、今後もどうかよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 長野いのちの電話

社会福祉法人

長野いのちの電話 事務局 TEL 026-225-1000 / FAX 026-225-6139 (平日10時~16時)  
ホームページ <http://www.naganolifeline.com/>

「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。

<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)

自殺予防



誰にも言えない気持ち、  
聞かせてください。

0120-783-556

毎月10日(祝日)24時間・無料です(8:00~翌日8:00)

IP電話でのご利用は03-6634-7830(有料)

社会福祉法人  
長野いのちの電話



## ●相談電話

(心を) つつみ しみじみと  
長野 026 (223) 4343

松本 0263 (29) 1414

受付時間 午前11時~午後10時  
(年中無休)

特色

1. 秘密は必ず守ります。
2. 名前を言う必要はありません。
3. お互いの宗教や思想を尊重します。
4. 電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。



なやみ こころ  
0570 (783) 556

受付時間 午前10時~午後10時  
(年中無休)

## 「いのちの電話」とは

「いのちの電話」はイギリスに始まり世界各地に広まった市民運動で、誰にも相談できずに孤独で苦しんでいる方に、電話を通して悩みを聞き、話し相手となり、心の支えになっていくことを目的としています。日本では現在50カ所で開設されており、長野でも1994年4月の開局以来、いのちの大切さを考えながら、共に生きる輪を広げていこうとするボランティア運動を続けています。