

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/>

2019
Summer
Vol. **54**夏

〈いのちの発信〉

自殺について考える

長野いのちの電話 理事長 山田 祐司



「幻花」 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**

いのちの発信

自殺について考える

私は、二〇一一年長野いのちの電話理事長に就任しました。私の仕事は医師で、主にがん末期の患者さんの緩和ケアを担当しています。日々のケアの中で、「こんなに辛いのなら、死んでしまいたい。死んだほうがましだ。早く楽にしてほしい」という患者さんの声を、しばしば聴くことがあります。

その苦痛が、疼痛を代表とする身体的な苦痛なら、薬剤の発展もあつて、比較的容易に苦痛を和らげることができそうです。しかしながら、がん末期の患者さんの病気は、情け容赦なく進行し、体力が弱ってゆきます。その、病気の進行、体力の低下を実感するとき、患者さんは、生きる意味を見失いがちになり

ます。また、これからの病状の進行を実際以上に悪く想像してしまい、予期悲嘆を抱えます。患者さんが生きる意味を見失うとき、私たちは、その苦痛を、スピリチュアルペインと呼びます。私たち緩和ケアを専門とする者は、このスピリチュアルペインをケアすることを大切にしていきます。スピリチュアルペインには、薬は効きません。ただ患者さんの声に耳を傾け、患者さんが新たな希望を見出してくださることを祈りながら、ケアをしています。スピリチュアルケアは、いのちの電話が目指しているものと、共通するところがあり、私は長野いのちの電話理事長を引き受けました。

私が担当している緩和ケア病棟は、開設して二十二年になります。多くの患者さんは、「死んだほうがましだ、死んでしまいたい」と言いながらも、体力の低下から、自殺までには至らないことが多いのですが、残念ながら、私どもの緩和ケア病棟では、これまで、自殺者を二名と経験してしまいました。二名とも、身体的な苦痛はそれほどでなく、これからのことを心配しての自殺でした。一人は統合失調症を合併していましたが、もうおひと方は、明らかになうつ症状も見られませんでした。私は、これら二名の方が、自殺を防ぐことができなかつたかを、ずっと考えてきました。自殺について考えるとき、二通りの見

方があります。ケアをする者の見方と、自殺をする方のそばにいて、その苦しさを目の当たりにしている、多くはご家族の見方です。ケアをする者は、自殺は防げる、何としても助けねばならないと考えます。一方、自殺をする方の傍らにいて、その苦しさを目の当たりにしているご家族は、自殺をすることによって、その苦しさを救われた。自殺を防ぐとはできなかつた、と考えます。

この世には、様々な困難を抱えておられる方がたくさんおられます。その困難から、自殺によって逃れたいと思う気持ちは理解できなくはありません。そして、その様々な困難を目の当たりにしているご家



長野いのちの電話
理事長

山田 祐司

族は、「死」によって、ようやくその苦痛から解放されたと感じることも、理解できないはありません。「死」を望む方の自殺は、防ぐ必要がないのではなにかとの極論も生まれかねません。

最近、「アーサーはなぜ自殺したのか」(誠信書房二〇〇五年)という本を読みました。アーサーは、発達障害を抱えながらも、医師となり、その後弁護士資格も取得しました。結婚をし、離婚しました。自殺をした時は、彼を支えてくれた恋人に、別れを告げた直後でした。弁護士として働き、毎日を支えてくれる恋人もいながら、アーサーは、遺書を書いて、三十三歳で大量の薬剤を飲んで自殺しました。アーサーは、周りの人々と関係を築くのが苦手であつたようでした。関りが深くなるとその人を傷つけ、関係を断とうとしていました。そして、その遺書の中で、「拷問のような苦痛を、何日も、何週も、何か月も何年も耐えてゆくの

は我慢ができなかった。」と延べ、その苦痛から逃れるために自殺を選択しました。自殺学者であるシユナイドマン博士が、アーサーの周りの人々に、二つの同じ質問をしてインタビューをしました。「アーサーの自殺は、防ぐことはできましたか。」

この質問に対して、アーサーの周り人々の答えは、まちまちでした。ある人は、アーサーの死は、避けることができたと思うと答え、ある人は、何もできなかったと思えます、と答えました。この本の最後に、シユナイドマン博士はこう綴っています。「私が極めて重要であると思っているのは、心理療法師が患者の心の痛みに意識的に焦点を当てて、痛みを再定義し、再概念化することによって、その痛みを何とか耐えられる程度にまで和らげることなのです」もし私がアーサーの治療にあたったならば「私が治療にあつている間は少なくとも彼は死ぬことはなかっただろう」と言うのです。

その耐えがたい苦痛から逃れるために死を選択するという考え方は、安楽死にも通じるころがあります。自ら死を選ぶのが自殺であり、医療者にその死を任せるのが、安楽死です。安楽死が法制化されているオランダでは、緩和ケアの発達が遅れていると言われる方が、死を選択することによって、苦痛から逃れる選択肢があれば、その苦痛を和らげようとする試みは、意味がなくなりません。これに対して、緩和ケアでは、苦痛をできるだけ軽くすることを第一に考えます。緩和ケアでは、死を早めることを意図しません。様々な生きづらさを抱えておられる方に対して、その苦痛を少しでも軽くして、ともに生きてゆこうとする試みは、まさしく緩和ケアが目指すところであります。

死に傾く方に、私たちがしなくてはならないことは、その方の苦痛に、そして心の痛みに耳を傾け、その苦痛が少しでも和

らぐように願い、もう何もできないとあきらめずに、その方と共に時間を過ごすことだと思えます。私たちは、死に傾く方の傍らにあつて、何もできないかもしれませんが、いや、何もできなくて当然ではあるのだけれど、それでも、その方の苦痛を共に荷ない、その方を支えたいという温かい気持ちをもつて、その方を支え続けることこそ、私たちの責務であるのだと思えます。シユナイドマン博士のように、「私が治療にあつて

● 山田祐司(やまだゆうじ)プロフィール
平成六年の「長野いのちの電話」創設より理事。平成二十三年六月より理事長。
現在・愛和病院院長

いのちと向き合う日々に

BOOKセラピー ～心の処方箋～
市立小諸図書館の取り組み

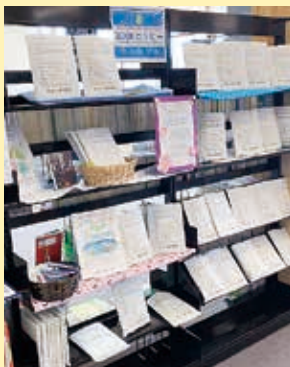


平成三十一年一月、全国BOOKセラピーネットワークへの参加の呼びかけのメールが、北海道滝川市立図書館から、市立小諸図書館に届きました。三月は自殺予防強化月間ということで、市立小諸図書館でも企画を検討していたところでした。担当で話し合い、「心の処方箋」として、いろいろな人の心の響く本が届けられたらいいねと、取り組みに参加することを決定しました。

日頃から、本を読むことで勇気をもらえたり、生きる活力が出たり、考え方が整理されると考えている市立小諸図書館では、「心を支える本」を集めたコーナーを設置していますが、より多くの人に、そんな本の持つ力を実感してほしいと、この企画展示コーナーを設置しました。

BOOKセラピーでは、心の症状に合わせた「処方」をしよう、次の五つの症状に合わせた本を選びました。

- 泣いてスッキリしたい
- キンキンしたい



- 新しいことにチャレンジしたい
- とにかく癒されたい
- 思いつきり笑いたい

本を選ぶ方法は、全国BOOKセラピーネットワークでリストアップされた本に加え、市立小諸図書館職員のおすすめ本を多く取り入れました。職員それぞれのおすすめのポイントに個性が出て、いろいろなジャンルから本を選びました。

市立小諸図書館では、「心とからだのひろば」という、入り口から少し離れて、心や体のことを調べたり、しずかに本に向き合えるコーナーを設置しています。心が弱っている人がこつそりと本に出会えるように、「BOOKセラピー」心の処方箋もそのコーナーに設置しました。

人は、元気で明るく生き生きと過ごすということが、常にできるわけではありません。生活をしていると、様々な悩みや苦しみに出会うことがあります。それが、健康のことであつたり、お金のことであつたり、仕事のことであつたり、人間関係のことであつたり、自分自身の考え方だつたり…。一人きりで思い悩んでいると、たくさんの壁にぶつかってしまうことがあります。そんな時、相談できる人や場所が見つければ、ぜひ相談してほしいと思います。見つからない時には、近くの図書館に行つて、本を開いてほしいです。どんな本がいいかわからない時は、図書館の職員にそつと声をかけてほしいです。きつと一緒に悩んで、探してくれまう。本には、力があります。ふとしたフレーズ、挿絵、物語の中の登場人物の一言、開いたページの写真、本を一冊まるまる読んで、考えが浮かぶこともあるかもしれません。あるいは、辛い思いで頭がいっぱいの時、本を読めば辛い思いをほんの少し



減らせるかもしれません。もちろん、心が弱つたときばかりではなく、これから、どんな道を進もうか迷つたときや何か新しいことを始めたいと思つたとき、本を読んで、ひらめくことがあるかもしれません。そんな本の力を信じている私は、実は自分自身がそんな経験をしているのです。

BOOKセラピー「心の処方箋」という、市立小諸図書館で取り組んだコーナーは、今年が初めての試みでしたが、これからも続けて取り組んでいこうと思つています。多くの皆さんが大切な一冊に出会えるようにこれからもいろいろな本を紹介していきます。

市立小諸図書館職員 木内洋子

電話相談ボランティア募集

相談員が不足しています 電話が鳴りやまない

日本は自殺大国と言われています。

昨年の全国自殺者数は、20,598人、長野県は335人でした。

私たちは「自殺予防」をめざし、崩壊した家庭、理解してもらえない心の病、地域社会での人間関係等々の中から生じる、悩み、苦しみの声を聴き、一人一人のいのちの尊厳を大切にするボランティアによる電話相談活動を25年前から行ってきました。

今も鳴りやまない電話。これらに応える相談員が足りません。あなたの善意と優しさを提供して頂けませんか。

相談員になるためには、1年間の研修があります。いのちの電話の研修は、講義もありますが、特徴はグループ学習です。

その中で、自分や他者の価値観を知り、それを受け止めてもらう経験をしながら、「聴く」とはどういう事か、何故大切なのか等を学んでいきます。

人は、どんなにつらく困難な事にぶつかったとしても、人間関係が築かれていて、その中での自己肯定感さえあれば自ら死を選ばないと思います。物質の豊かさと反比例するように、自分の価値を見失いがちな現代社会だからこそ、「聴く」事の大切さについて一緒に学び、一緒に電話相談活動をしてくださいませんか。



相談員の声



このボランティア活動を始めて8年目になります。私たちの研修は一年半でした。自殺現状を学び、それに対してどのような対応をしたらよいか学びました。話を傾聴し寄り添い、その中から何かを見つけ明日に希望を持って生きてもらいたいと思います。ただ現状は厳しいものがあり、電話は鳴りっぱなしです。こんなに多くの方が悩んでいるのかと感じる日々です。一人でも多くの方の話を聴きたいところですが相談員が足りません。仲間が足りません。思えば一年半の研修を重ねる毎に同期との仲間意識が芽生え現在でも続いています。同期だけではなく、先輩後輩多くの仲間と話し考え活動しています。

電話相談員が足りません。

私たちの仲間になりませんか。

わたくしたちと一緒に活動しませんか。

お待ちしております。

相談員 H・Y

私がこのボランティアを始めてから7~8年になります。数年後に還暦を迎えようとした頃だったでしょうか。何か困っている人のお役に立てる事をしたい…と不意に思ったのです。それが良き先輩方のご助言や同期の仲間たちとの交流の始まりでした。

様々な境遇を抱えておられる方々のお電話を担当させていただいております。ご相談時間はまちまちですが、声を頼りにその方の現況を僅かでも推し量ることができる。しかも電話をくださる方は、身内にも打ち明けられないようなお話もして下さるのです。一期一会ではありますが、中々このような濃密な会話は普段できません。感謝の気持ちで心を傾けながら、少しでもお相手の心情を理解するよう努めています。終話間際に「ありがとうございました」という言葉を聴ける。今それが私の幸せのバロメーターとなっています。実りある時を共有でき…心がホッコリできる活動です。ぜひ一緒に。

相談員 R・F

*募集要項、お問い合わせは裏面に記載されています

2019年度「長野いのちの電話」 相談員全体研修会報告



「長野いのちの電話」全体研修会が長野市の社会福祉総合センターにて4月13日(土)開催されました。30余名が集まり午前中は活動計画報告と計画・ディスカッション、午後は講義を聴きました。

研修委員・広報・相談ボランティア・事務局等現状報告、抱えている課題を出し合い話を進めていきましたが、研修委員からは月1回のグループ研修の在り方の変更、2か月に一度全員参加型研修の説明。広報委員会からは委員のなり手不足。事務局から相談員不足等、それぞれの委員会の問題点を共通認識とし解決策を考えていきました。時代の変化とともに「長野いのちの電話」も変わっていかねばと感じました。

午後は「長野いのちの電話」広報誌53号に掲載させていただいた、長野市民病院小児科の青沼架佐賜先生による発達障害についての講義が行われました。22期生研修と一緒に聴講させていただきました。発達障害は昨今注目され世間にも認知されつつあるかと思いますがまだまだなんとなく感じる方も多いかと思えます。特に、周りの家族、社会等発達障害を理解し、接していく必要が大事かと思えます。その後、理事長の、フリーダイヤルの現状等の話等があり、今年度の委嘱状が手渡され終了いたしました。



事務局日誌より

(2018年11月1日～2019年5月31日)

2018年

11月19日 事務局大掃除(長野)
11月21日 運営委員会
12月 上旬 広報誌vol.53冬号 納品・発送作業
12月19日 運営委員会
12月29日 事務局年末年始休業
～1月3日

2019年

1月 9日 運営委員会
2月11日 イオン黄色いシートキャンペーン参加
(イオンモール松本)

2月20日 運営委員会
2月25日 大北地域自殺予防連絡協議会
3月 2日 理事会
3月 9日 22期養成講座1泊研修会
～10日 (アゼイリア飯綱)
3月16日 評議員会
3月20日 運営委員会
3月23日 22期生仮認定
3月30日 フリーダイヤル研修会(講師:本田秀夫氏)
4月13日 相談員全体会・全体研修会(長野)
4月17日 運営委員会
4月20日 ファシリテーター養成講座

4月21日 イオン黄色いシートキャンペーン贈呈式
(イオンモール松本)
5月15日 運営委員会
5月18日 理事会
5月21日 23期相談員養成講座募集要項
配布開始(募集開始)
5月24日 連盟総会、事務局長会議(東京)
～25日
5月31日 犯罪被害者支援連絡協議会
実務担当者会議

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い致します。

●2019年度評議員・役員名簿(2019.7.1)

評議員名簿(2017年6月～2021年6月定時評議員会終了まで)

内坂 徹 加藤恵美子 川俣 明美 鈴木 光信
田玉 逸男 丸山日出夫 増田由喜子 吉川 和子
渡辺 高之

役員名簿(2019年6月～2021年6月定時評議員会終了まで)

理事 理事長 山田 祐司 副理事長 倉石 和明
島津 晃 清家 秋子 夏目 宏明
西澤 聖長 百瀬 丘
監事 小根山治夫 大谷 知明

電話相談の現状

通常相談と自殺予防合計値

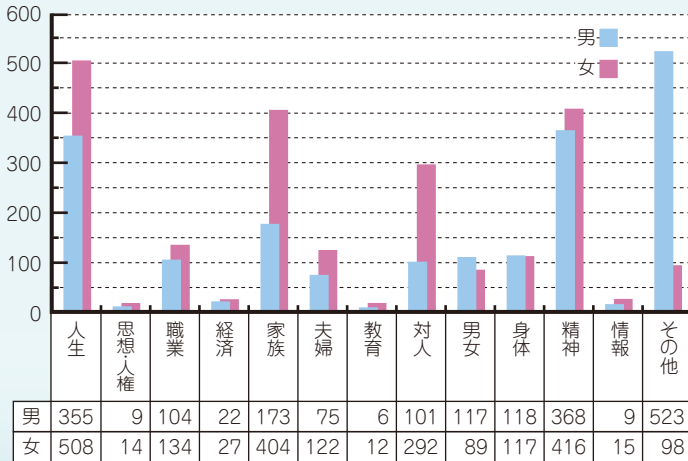
2018年10月から2019年3月分まで



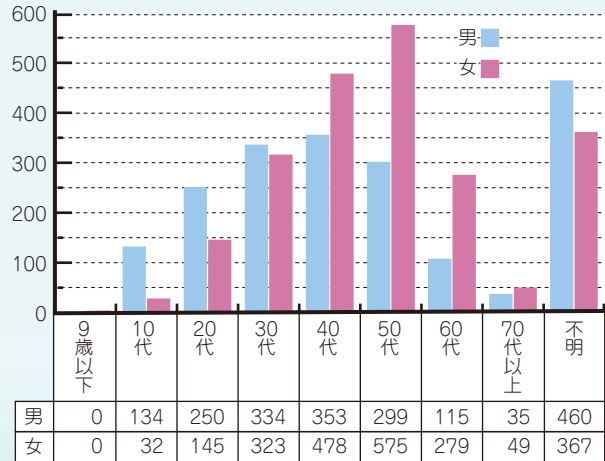
●相談件数…4,228 (内訳) 男性： 1,980
女性： 2,248

●自殺傾向…518 (内訳) 男性： 263 (13.3%)
女性： 260 (11.6%)

●男女別・内容別受信件数



●男女別・年代別相談件数



2018年度下半期資金ボランティアご芳名

皆様のご支援により長野ののちの電話の活動が続けられております。長野ののちの電話を支えて頂いた事に深く感謝いたします。2018年度下半期(10月～3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。

長野ののちの電話を支える会

- 個人会員 A (3,000円) 坂口 耕/更級 伸彦/田中 高政/元島 由紀子
 B (5,000円) 上田 光子/木藤 君江/小林 史郎・清子/常田 徳子/中島 麻子/西村 久代/渡辺 典子
 C (10,000円) 相澤病院/柄澤 重登/小伊藤 裕子/島津 晃/田玉 逸男/田中内科医院/塚田 良夫/西澤 聖長/望月 正子/横澤内科医院/芳川 順一
- 法人団体会員 D (10,000円) Rギャラリー/榊アスク/安曇野市医師会/(医)桂山会 赤川医院/(医)樹会 小林医院/長野県臨床心理士会
 長野証券株式会社/長野トヨタ自動車(株)/榊前田製作所
 E (30,000円) 榊システックス
 H (200,000円) (医)愛和会愛和病院/(株)本久
 I (300,000円) (医)愛和会愛和病院/(株)本久
- 合計1,307,130円

一般寄付

- | | | | | |
|-----------------|---------|-----------------|------------------------|----------|
| 新井 一郎 | 香山 孝子 | 住吉耳鼻咽喉科医院 | 日本基督教団 長野県町教会婦人会 | 松本ソングクラブ |
| 安楽寺 | 木藤 君江 | 須山 澄江 | 日本基督教団長野本郷教会 | 松本友の会 |
| 石坂 和久・生実 | 矯風会信州部会 | 清家 秋子 | 日本基督教団 松本教会 | 間宮 淳子 |
| 五十嵐祀江 | 小坂 健介 | 高沢 貞子 | 日本キリスト合同教会 屋代教会 | 丸山恵津子 |
| 一ノ瀬久子 | 小林 敦子 | 竹重 博子 | 日本基督教団松本筑摩野伝道所 | 丸山 守夫 |
| 一之瀬礼子 | 小林いく子 | 寺島真知子 | 日本聖公会中部教区長野聖教主教会女性のつどい | 三浦 園子 |
| 井出 幸子 | 小林万利子 | 寺山 瑞穂 | 原沢美伊子 | 三田 コト |
| 井上 昌子 | 小柳産業(株) | 豊田 光子 | 平林 道子 | 宮島とよ子 |
| 猪瀬 啓子 | 酒井医院 | 中澤医院 | 藤澤まさ江 | 山崎 直木 |
| 上田新参町教会 野の花会 | 坂口 幸治 | 中島 重治 | 榊藤澤石材 | 山田 祐司 |
| 上原 和子 | 左治木仁子 | 夏目 宏明 | 藤原 幸恵 | 若麻績侑孝 |
| エムティーエム | 佐藤 豊子 | 西澤 聖長 | 富士見高原教会 | 若山由美子 |
| 大草 薫 | 堀入 公子 | 日本キリスト教会 上田教会 | 復活之キリスト 穂高教会 | 和久井輝夫 |
| 大森 久芳 | 島津 晃 | 日本基督教団 小諸教会 | 古内みづほ | 鷺沢 明 |
| 小根山治夫 | 清水 一夫 | 日本キリスト教団長野教会婦人会 | 古川由美子 | 鷺塚 米子 |
| オフィスマーシャ | 下神喜久恵 | 日本基督教団 信州教会 | 穂苅 行貴 | 匿名希望6名 |
| 笠原 忠夫 | 白井 信子 | 日本基督教団 須坂教会 | 増田由喜子 | |
| カトリック長野教会 福祉委員会 | 鈴木 佳代 | 日本基督教団 田園調布教会 | 松浦 敏雄・節子 | |
- 合計 731,500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、長野の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。

長野の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
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「社会福祉法人長野ののちの電話」

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…社会福祉法人長野ののちの電話 事務局 TEL.026-225-1000



長野いのちの電話

第23期 電話相談員募集

あなたも「いのちの電話」を支える1人に加わってみませんか
第23期生は2019年10月5日(土)から電話相談員養成講座がスタートします。

■お申し込み方法

募集人員 約30名

応募資格 20歳以上の方(2019年10月1日現在)

23期生養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に定期的に参加できる方。

受講料 40,000円(分割可・別に1泊研修費12,000円程度が必要となります。)

*途中で研修受講を中止された場合でも、受講料の払い戻しは出来ません。

研修日時 2019年10月5日～2020年9月26日 月3回 土曜日13:30～15:30(16:00迄延長有)

研修会場 長野市内

申込書類 1. 申込書(募集要項についているもの) 事務局に請求、またはホームページからダウンロードしてください。

2. 応募動機「いのちの電話」相談員を希望する動機 A4版400字詰め原稿用紙1.5枚から2枚(600字～800字)

3. 自己形成史 現在の自分に影響を及ぼした出来事・人物などを通して、自分の成長について自由にお書きください。
A4版400字詰め原稿用紙8～10枚(3200字～4000字)

4. 申込手数料 1,066円(82円切手13枚)

5. 返信用封筒(住所・氏名を記入の上、82円切手を貼ってください)*提出された書類はお返しできませんので、ご了承ください。

応募締切 2019年8月26日(月)当日消印有効

面接日 2019年9月14日(土)午後 *会場は長野市内を予定しています。*詳細は、申込書類が届いた方に別途連絡いたします。*当日は、面接及び簡単な心理テストがあります。筆記用具を持参してください。

相談員養成講座の応募要項は、ホームページからダウンロードするか、事務局までご請求ください。

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://naganolifeline.com/>

2019年 夏季募金のお願い

「今年もまたまた酷暑かな!」と梅雨入り前から先行きに不安を感じるこの頃です。すでにニュースでは熱中症で多くの人が救急搬送されたと報道されました。どうぞお一人お一人がこの夏を乗り切られますようお願いいたします。

いつも「いのちの電話」にご支援頂いている皆様の尊いご寄付によって活動なされておりますことに心より御礼申し上げます。何卒夏季募金にご協力のおほどをお願い申し上げます。

- 同封の振込用紙をご利用ください。送金に掛かる費用は記載されている銀行が負担してくださっています。
- 振込用紙がない場合は事務局までご請求ください。

ひとりじゃないよ
話をきかせて



自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

◎毎月10日(月) 24時間・無料です(00～09)

社会福祉法人
長野いのちの電話



●相談電話

(心を) つつみ しじみと
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カ所で開催されており、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ようとするボランティア運動を続けています。