

2011. 12. vol.40



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し27年目を迎えました

◆「いのちの俳句」最優秀賞 松山市 一色 慎司

生き抜くや
へっぴり虫も
病む我も

ひとりぼっちで悩まないで……

相談電話 089-958-1111

毎月1日～10日：昼12時～翌朝6時
11日以降：昼12時～午後10時

公 開 講 座 の 受 講



電話相談員に感謝!!

武井 義定

社会福祉法人 愛媛いのちの電話 理事 訓練委員

「愛媛いのちの電話」の訓練委員として関わるようになって20年が経とうとしています。

毎年、新しい研修グループを担当させていただくたびに「みんな、ようやるわ!!」と感心されます。というのは、相談員になるためには、それなりの講座料を払って、毎週夜2時間の時間を空けて、会場までの交通費は自分持ちで、1年間講座に通わなくてはなりません。しかも、さらには半年間の実習を行い、それなりの手続きを経て、やっと相談員として認定されます。相談員として認定されると、毎月一定の時間数、電話ブースに入って、相談電話を受けなければなりません。そして毎月1回の継続研修会の参加の義務もあります。自分の時間をこんなに提供したからといって、何も金銭的な報酬はありません。「私はいのちの電話の相談員をしている」とあまり公に他言することは憚られていますから、周囲から「よくやっているねえ」と褒められることもありません。それでも、1年続く相談員は3年続き、3年続く相談員は5年、10年、20年と続いています。だから「みんな、ようやるわ!!」と心底、感心します。

相談員も一人の人間であり、訓練を継続的に受けているからといっても、堅固な心を持っているわけではありません。それでも続けることができるのは、「ああ～、この電話受けてよかった!」ということがあるからです。電話を通して、ときには涙ながらに話される内容に、かつての自分を重ね合わせ、あのとき支えてくれた人達のことを思い出し、いまここで自分もこの方の支えになれたらと思います。そして「ありがとうございます。聴いていただいて本当に助かりました。」という感謝の言葉に、相談員自身、電話口で涙を流して、「相談員を続けてきてよかった!」と思う瞬間があるのです。

私もそんな相談員の話聞かされて、心を動かされ、「訓練委員を続けてきてよかった!」と思います。

「愛媛いのちの電話」の相談員に本当に感謝しています。

平成24年度(2012年) 電話相談ボランティア募集

養成講座の概要

期 間	前期公開講座	2012年5月～2012年7月	午後6:30～8:30(月曜日)
	後期電話相談員養成講座	2012年9月～2013年3月	午後6:30～8:30(月曜日)
会 場	実 習	2013年4月～2013年9月	随 時
	松山市ハーモニープラザ	松山市若草町8-3	
受講資格	後期電話相談員養成講座を希望される方は、前期公開講座の全受講が必要です。		
募集人数	40名		
受講料	前期 17,000円	後期 27,000円	宿泊研修: 15,000円程度
お問合せ	愛媛いのちの電話事務局 089-958-2000		

生を募集します

第 32 期 前 期 公 開 講 座

5/14



第1回 開講式 こころの危機を支える

高木 総平 理事長・松山東雲女子大学教授・臨床心理士

人は誰でも人生のどこかで「危機」に出会います。そんな時寄り添ってくれる人の存在に支えられます。いのちの電話は、このようなこころの危機にある人たちに電話を通して寄り添っていく活動です。ここではいのちの電話の基本的な考え方を学び、人を支えるということを考えたいと思います。

5/21



第2回 心の健康

安藤 浩範 聖カタリナ大学講師・精神保健福祉士

心が健康であるとは、一体どのような状態をさすのでしょうか。反対に心が病気になるってしまったとき、人間はどのような体験をするのでしょうか。具体的な例をあげながら、みんなで一緒に考えてみましょう。

5/28



第3回 子供にとっての家庭、学校を考える

大久保雅代 愛媛県スクールカウンセラー・臨床心理士

生活が豊かになった今日、私たち大人は良かれと思って、子どもにあふれるようなモノと情報を提供しています。それが子どもにとってどういう意味を持つのか、ちょっと視点を変えて考えてみたいと思います。

6/4



第4回 人が死にたくなるとき

池 志保 松山東雲短期大学教授

人生の途上でも、人は死にたくなるときがあります。精神分析家のS.フロイトは「死の本能」を見出し、小児科医で精神分析家のD. W. ユニコットは「非創造的に生きること」という視点を提示しています。これらをふまえて、わたしたちはどのようなときに「死にたくなる」のか、いっしょに考えていきたいと思います。

6/11



第5回 表現すること 傾聴すること

平林 茂代 松山赤十字病院小児科心理カウンセラー・えひめ親子人間関係研究所所長

「聴くとは」相手が言っている言葉の意味だけでなく背後にある相手の気持ちを理解することです。相手に心を傾けて聴くことは、真に理解を深め、信頼関係を築くことができるのです。体験学習を取り入れながら傾聴について学びましょう。

6/18



第6回 “笑い”を運ぶ精神科医のつぶやき

枝廣 篤昌 (財)新居浜精神衛生研究所付属豊岡病院院長・日本笑い学会四国支部長

ここ最近「笑い」の健康効果が注目されています、また人と人とのコミュニケーションには無くてはならないツールの一つでもあります。“笑いを運ぶ精神科医”のつぶやきを聞いて頂き、受講生の皆様の実生活にも何か役立つものがあれば幸いです。

6/25



第7回 育ち合いの人間関係

武井 義定 勝山幼稚園園長・臨床心理士

人間関係はまず「自分のことを知る」ことから始まります。他の人と関わりを持つときに、自分はどんな価値観や自己概念を持っているのか、そのことをまず知らなければなりません。グループワークを通して「自分を知る」作業をしましょう。

7/2



第8回 沈黙の声を聴く—吉野 弘の『夕焼け』を通して—

壽 卓三 愛媛大学教育学部教授・学部長

沈黙の声を聴く。奇妙な表現です。しかし、沈黙の中で、心を凍りつかせることもあれば、心がひそやかに潤いを取り戻すこともあることを私たちは知っています。「夕焼け」からどのような沈黙の語りが聞こえてくるかを楽しみましょう。

第9回 7/9 前期公開講座修了式、体験学習 安藤浩範研修企画委員長、平林茂代訓練委員

日本いのちの電話連盟 フリーダイヤル研修 in 愛媛

講師 福山 清蔵

東京いのちの電話常任理事 いのちの電話連盟震災ワーキンググループリーダー
立教大学コミュニティー福祉学部教授



2011 年 10 月 8 日、電話相談員向けの研修会が開設されました。

[自殺予防].....

●自殺の主な原因

失業などの経済問題がトップと考えやすいが、第1位は健康問題（痛などの身体的病気＋うつ等の精神的な病気）。失業から家庭不安、アルコール依存、うつ病になる等、要因が複雑に絡み合って起こっているものなので、うつ病だけに焦点を当てず、いろいろな組み合わせでアプローチしていく必要がある。

●年代別自殺者

高齢者の自殺の高さは深刻で世界的にも高い。ところが日本では近年50代の男性の自殺が増加している。不況のあおりをまともに食らって苦しんでいる年代といわれている。

●自殺の場所

明治から昭和にかけてはいわゆる「名所」での自殺が多かったが、最近では半数以上が自宅で亡くなっている。駅のホームでの人身事故も昔はほとんど考えられなかった。見つけやすい自分の生活圏で発見してもらいたいことと心理的に重なっているようだ。

●性差

日本の男性自殺者は女性の25倍が多いが、欧米では5倍となっており、いかに日本の女性に自殺が多いかが読み取れる。韓国と1、2を争っている。

●未遂

女性は比較的未遂者が多い。「未遂」という言葉には慣れないでほしい。1回死ね行為をした、この世におさらばしたことを厳然として意味しており、本人にしてみれば失敗して何かの手違いで結果的に生きながらえてしまったという状態にあるので、今度やる時は絶対に確実に死のうとどこかで思っている。だから「未遂」という言葉には敏感になってほしい。

●自殺と事前の相談

相談したことがない人が6割に上り、したことがある人は3割ほど。相談した相手では友人が一番多く、家族は2位となっており、苦しくても家族に心配をかけたくないという気持ちから打ち明けられず、遺族としては寂しさ悔しさが残る苦しむ結果となる。医師への相談などは4%程度。

大雑把にいうと男性の多くは誰にも相談をせずに1回の自殺で「既遂」になるという割合が7割という医者もいる。それだけに男性から自殺のことに関連して電話がかかってくるのは珍しいことなので危ないと思うように。どこか男は黙って責任をとる、黙って消えていくという美学が根強い。そして人と相談するのが苦手な下手。一方女性はネットワークが比較的発達していることもあり、男性よりは友人に話しやすい。

●自殺の手段

日本の伝統的、宗教的な手段は入水^{じゅすい}であったが、現代は首つりが圧倒的に多く、手軽で場所を選ばない、一瞬で決まる確実な方法として選択されている。睡眠薬など薬物は、だんだん成分が変わったり処方も制限されてきて減少傾向にあり、排気ガスや練炭というスタイルに変わってきている。飛び降りや女性の方に多い。これもお金、手間がかからず一瞬で決まる方法で、その人に置かれた状況、追い詰められた心境とも関係するともいわれている。

「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
再び生きていけることを願い
開設されました。

<http://www.find-j.jp/>

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 後援：厚生労働省

～期間以外は各地域ごとに相談を受けています～

自殺予防
いのちの電話
「今生きて話してください あなたのこころを」
第5回「いのちの電話」研修会

気に
かける。

声を
かける。

それだけで
ほっとする。

0120-738-556

毎月10日(ダイヤル)24時間・無料です(8:00～)

.....[震災ダイアル]

●災害と心のケア

東日本大震災では、阪神淡路大震災ではほとんどなかった震災関連自殺者（震災が引き金になった自殺者）が出ているのが特徴のひとつ。通常は半年で再建の見通しが立つものだが、東日本大震災は地震、津波、原発、土地を離れる等の「複合災害」であり、「広域災害」、「見通しのききにくい災害」でもある。

●PTSD（心的外傷後ストレス障害）

ASD（心が大きなショックやダメージを受けたことによって日常生活に支障を引き続き起こること）は誰でも経験するが、その中の約2割がPTSDになるといわれている。繊細な人、不安が強い人、出来事の大きさが相まったときにPTSDという厄介な状態になる。

PTSDに対する精神医学的な治療法は確立されていない。

○フラッシュバック

単に思い出しているのではなく、その事が正に起こっている状態が再現されている恐怖。レイプだと鼻息、体温などが当時のままに再現されてしまう。

●ケアの注意点

グリーフ（死別の悲しみ）ケアでは、故人との生活を丹念に思い出して話した方がよく、悲しみは語ることによって現実として少しずつ受け入れていくようになってくるといわれるが、震災のケースは逆効果になることがわかってきた。家族はどうなったか、どうやって逃げたか、どこに避難したか等、辛い体験を根掘り葉

掘り聞くとのは残酷なこと。本人が語れるところまでを聞いていくのがベスト。

●被災者の心理の2極化

最初は落ち込み、不安に駆られるが、その後協力して助け合う時期があり、ちょうど半年位経った頃から2つのグループに分かれていく。ひとつは自力で、または知人や友人、家族に支えられて生活の再建計画を立てられる人、希望、取り組む課題が見えて進んでいける人。もうひとつは誰も助けてくれず、取り残されていく人。ここから正念場で、私たち相談員は心を開いてそういう人たちのこれから長く続くであろう辛さ、悲惨さ、大変さを分けていただいていこうというのが第2次震災ダイアルの方針。

相談員 の 声

震災ダイアル（宮城、福島、岩手、茨城の4県からの限定）

第一次は、3/28～4/9（8:00～22:00）1,515件を受信しました。
第二次は、9/11（13:00～20:00）から2年間の予定。

相談時間数1000時間達成に思うこと

相談員を辞めるまでには1000時間は達成したいと当初から考えていたのだが、思ったより早く到達してしまった。理由はいくつかある。車なら10分足らずで着くという地の利もあるが、コミュニケーションの下手な私が5年間で達成できた一番の理由は、なんと言っても「人間が好き、愛しい、興味がある」ということではないだろうか。人間は誰もみんなさまざまな独自の心の線を紡いでいて、各々がそれぞれの思いや考えを持ち行動を起こす。良し悪しにかかわらずそれらの全てに関心を持ち、全てを受け入れる。私は相談者の話を真剣ではあるが、一定の距離を置いて聞く

ようにしている。だから、聴いている間はいろいろな思いが深まることがあっても、後で苦しいとか辛いとか思うことは滅多にない。私が、これまで多くの相談者と対話を重ねてこられたのも、相談者の心の話に耳を傾け受容することはあっても、相談者その人になることはなかったからではないかと思う。相談員としての適否はわからないが、これまで相談者とは電話での一期一会の出会いと割り切って、電話が切れば繋がりが切れたと自分に思い込ませ、後々まで尾を引かないように極力努めてきたし、今後もその方針は変えないつもりだ。（T.Y）

北九州大会に参加して

「いのちの電話北九州大会」は10/1から3日間の日程で開催されました。愛媛からは11名、全国から数百名の仲間が集いました。1日目。オープニングの本田路津子さんの美しい歌声に、心洗われる思いです。基調講演はフォークシンガー北山修氏。今ではフロイト派精神分析の第一人者と目される氏は、浮世絵から見る母子関係を講義されました。斬新な視点と軽妙な語り口は、思わず引き込まれる興味深いものでした。質問コーナーで、自殺未遂者の発言が飛び出して緊迫感に包まれる一瞬もありましたが、相談電話の必要性を再認識するきっかけになりました。

夜の交流会での各センターの紹介で、福島の代表が「みなさんの助けが必要です」と、涙ながらに訴える姿が印象的でした。2日目の分科会は各自の選択で分かれます。私はコミュニケーションスキルのワークを選びました。遊びの中に巧みに心理学を取り入れたプログラムは、時が経つのを忘れる程おもしろいものでした。終了時にはグループ内のみなさんと、次回の札幌での再会を約束し合う、和気あいあいの雰囲気になりました。主催者の方々の温かいもてなしに癒され、東北各県の被災者の方達に思いを馳せながら、名残惜しい会場を後にしました。（K.N）

「いのちの俳句」の入選者発表

10月29日（土）愛媛いのちの電話主催の「いのちの俳句」入選者の表彰式が、松山市総合福祉センターにおいて開催されました。

最優秀賞、優秀賞、佳作の入選者に賞状および記念品贈呈、そして選者の松山市在住の俳人夏井いつきさんに作品のご講評をいただきました。審査にあたっては、単純に俳句としての良し悪しだけを見るのではなく、テーマとなっている「いのち」を考える、味わう、体験する、といった生なものが心に響いてくる句を選ばれたということで

す。小学生の部から一般の部まで、入選句の一つ一つについて丁寧に読み解いてくださり、さらには先生自ら入選者やそのご家族にマイクを向けてのインタビューも飛び出し、会場は大いに沸きました。小さいお子さんや、若々しい中高生らと共に笑ったり、またしみじみと涙するような場面もあり、参加者はそれぞれ、家族や人生について思いを馳せる得難い時間を共にすることとなりました。入選者の皆様、おめでとうございます。そしてありがとうございました。



「いのちの俳句」入賞作の講評をする
夏井いつき氏

ご応募ありがとうございました

「いのち」をテーマに俳句を募集して、果たして応募してくださる人がいるだろうか、という不安を見事に裏切り、多くの皆様からはがきやメールが届けられました。中には、「いのちの電話」という私共の活動そのものを句にしてくださった方もあり、有難くそして力付けられる思いでした。この場をお借りしてご応募してくださった皆様にお礼申し上げます。ほんとうにありがとうございました。（事務局）

「いのちの俳句」応募者内訳

小学生の部	26名	61句	
高校生の部	91名	220句	（学校参加 愛媛県立川之石高校 愛媛県立松山西中等教育学校 松山市立道後中学校）
一般の部	102名	（353句）	県内95名 県外7名 東京・石川・京都・愛知・熊本

平成23年度 愛媛県「三浦保」愛基金社会福祉分野公募事業

「いのちの俳句」入選作品

◆最優秀賞

生き抜くやへつぱり虫も病む我も

松山市 一色慎司

【小学生の部】

◆優秀賞

夏休み「生」とふれ合うための時間
うまのせでかんじるいのちあたたかい
母が言う生まれただけで親孝行

北条小六年 藤本紘哉
雄郡小二年 竹永絢音
石井小五年 北代愛奈

◆佳作

だれでもねさいしょのギフトはじぶんのいのち
いじめないメダカの学校青い空
いもうとが生まれてかごくになりました
目標が心を後押し夏の風
おとうとがうまれてうれしはるのあさ
赤ちゃんのギョツと握る手幸せの力
象も蚊も命のおもさはみな同じ

小野小一年 豊田響也
内子小四年 石田ななみ
味酒小二年 松本航輝
番町小六年 泉宗心音
内子小一年 いしだあみ
石井小五年 北代愛奈
余土小五年 中矢絵理

【中高生の部】

◆優秀賞

粉雪が私の命連れてきた
祖父逝ったあの夏色の空と風
終戦記念日や二百年目の樹

松山西中等二年 大瀬戸絢子
愛大附属中三年 高橋洸太
Mater Christi College 中一年 金 紗蘭

◆佳作

一〇二歳永眠るひいばあ微笑んで
胸のうち誰にも言へず我眠る
人生も晴れ雨嵐天気予報

愛大附属中二年 秋葉美伶
愛大附属中三年 渡辺美羽
道後中三年 鈴木沙季子

【一般の部】

◆優秀賞

入浴介助一緒に入って世間話
ちようちよたち明日の日差しを待つ呼吸
花開く一つのつぼみもいのちです
果てない空小さいのちいくつもいくつも
就活に悩む兄へエールの秋

川之石高三年 寶 美月
松山西中四年 住田新太郎
椿中三年 松岡えり
道後中一年 山内香穂
愛大附属三年 松友 萌

◆佳作

亀の声まだ聞きたくて生きてゐる
子を抱くや急患室の夜の雪
木の実落つ忘れねば明日生きられず

松山市 岩宮鯉城滋
新居浜市 西原真樹
今治市 奥村幸二

月見草自分を赦すのが上手
できること一つはあるよ日脚伸び
一玉のキャベツに集ふ千の虫
古傷のひとつ語ろか五月闇
生かされて恥多き身の汗拭ふ
いのち得て今日は抜糸日百日紅
臍の緒の箱を撫でる秋日和
死ぬ勇氣生きる勇氣へ寒卵
父と同じ命日の蟻つくった
新しき朝へ蟻ん子列をなす
生きること逝くことそして月のこと
麦青むプラス思考が無理な日も
露草や誰かのためでなくてよい
双生の如くに父と雪嶺と

八幡浜市 都築まとも
西条市 寺町弘文
西条市 西川則孝
四国中央市 井原浩二
西条市 稲井達夫
今治市 長井悦野
今治市 松本京子
松山市 高市良男
松山市 江戸幸子
松山市 矢川里美
松山市 和田佳子
松山市 山本久美子
内子町 池田久枝
東京都 此花 悠

(敬称略)



あたたかいご支援 ありがとうございます

2011年6月1日～2011年10月31日までに次の方々からご支援をいただきました。
心より感謝申し上げます。今後ともご指導ご協力をお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

後援会員

個人	秋川 裕恵	秋月 千代	麻生 俊介	荒川 幸	有光千恵子	池田 マキ	石丸 裕司
	市川 武志	伊藤 浩美	井上 演子	印南 敏彦	印南扶美恵	宇都宮眞由美	大久保雅代
大瀧 良子	大政かつよ	越智眞理子	越智 操	越智 芳隆	恩地 森一	門屋 齊	菊池 博俊
菊池 伸英	菊池由美子	北村 知江	国田 敦彦	久保 克敬	久保スミ子	久保木道子	栗田 啓
黒川 洋介	桑田 敬子	小林 保一	薦田 道子	近藤 猛	佐伯 真穂	重松 章子	鈴木 公生
須山 楓	高木 秀子	高橋八重子	滝澤久海子	田口 光伸	武井 義定	武井 建治	竹野 皆江
竹本 節	立川 百恵	田所 和人	田中 恭子	田中 節子	谷口 明美	玉井 正子	垂水 真人
壺内のり子	遠山 順一	徳本 至孝	俊成 薫	富永 和子	苗代きみか	西澤 孝一	西原 透
二宮 孝夫	野村 実	橋本 清光	長谷川和生	羽藤八五子	東 麗子	平林 茂代	福原麻理子
鮎田 崎子	紅谷 博美	星加 修	増本 順一	松浦 秀二	松末 英子	松田久美子	松田 史子
松村 茂	松本 宏	松本 誠人	三神 幸子	三神 弘子	三木 優子	光田 厚夫	宮崎 節子
三好 典彦	三好 洋子	村上 亮二	村上 広子	本 裕美	森田 貞子	森山 弘子	谷田部美恵子
藪 田鶴子	山内 英彦	山形 久子	山本 照子	柚山 紀子	横田 和子	横山 真一	好永 定
芳野 恭子	吉野内久仁子	渡部 順子	渡部 智子	匿名1名			

団体	(株)アイビ広告	(医)秋田会	東汽船(株)	安藤工業(株)	(株)イオタオーエーシステム	(株)一色本店	(株)井出工具
	伊予興業(株)	伊予トータルサービス(株)	伊予木材(株)	(医)今村循環器科内科	愛媛県歯科医師会	愛媛自動車興業(有)	
	愛媛信用金庫	愛媛県信用農業協同組合連合会	愛媛県繊維染色工業組合	愛媛総合警備保障(株)	愛媛地方労働組合連合会		
	愛媛林産商事(株)	NTT 労働組合四国総支部	(株)エム・ワイ・ティ	扇屋食品(株)	おりひめ友禅(株)	(株)門屋組	(株)カネシロ
	(株)河上工務店	(医)勤有会きら病院	桑原運輸(株)	(株)佐藤大観堂	四国建設機械販売(株)	四国電機(株)	(医)十全会十全第二病院
	(株)松栄印刷所	(財)正光会今治病院	白石・安藤法律事務所	(財)創精会松山記念病院	大一ガス(株)	タカウチスタジオ(有)	
	(株)テレビ愛媛	常盤タクシー(株)	南国産業(株)	南レク(株)	(株)西建設	西嶋法律事務所	(株)西村商事
	日本労働組合総連合会愛媛県連合会	(株)野間工務店	伯方造船(株)	八水蒲鉾(株)	(医)兵頭クリニック	(株)フジカ	(株)母恵夢本舗
	松山金亀ライオンズクラブ	(株)松山建装社	松山市駅前地下街(株)	松山中央ライオンズクラブ	(医)眞理神経クリニック		
	村上産業(株)	村瀬海運(株)	(有)メイキ産業	(株)ヤマキ建設	(有)大和屋本店旅館	(株)ヨンキュウ	(株)よんやく
	ロッキー産業(株)						ルナ物産(株)

寄付

寄付金	安藤 浩範	大久保雅代	重松 章子	甚野より子	仙波 増子	武井 義定	徳本 至孝
	平林 茂代	松崎 純子	三神 弘子	横田 和子	日本キリスト教団丹原協会	(有)松山済美会	
助成金・補助金	愛媛県精神保健福祉協会						
商品提供	イオン松山店	イオン新居浜店	マックスバリュ西日本(株)				

編集後記

巻では『人生がときめく片づけの魔法』にハマる人が増え続けているようです。物がなかなか捨てられなかった人間には画期的な方法だと評判です。1つ1つ対面して手放す際にお別れをしていく手続きを踏むのですが、いきなり誰の許可もなく、家財や思い出の品々を家もるとも、愛する人をも一瞬にして奪い去られた方々の惨劇を思うと、手が止まってしまう。どうか心の灯は消さないで…。いのちの電話がささやかなりと心を支える魔法の1つとなり得ることを切に願っています。(H.T)



発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
発行者 高木総平
編集 広報委員会
事務局 〒790-8691
郵便事業株式会社
松山支店私書箱158号
TEL (089) 958-2000
FAX (089) 958-2014
<http://homepage2.nifty.com/find-ehime/>