

2017 12. vol.52

社会福祉法人

愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し33年目を迎えました



ルリビタキ

写真提供：石川清治氏
撮影場所：通谷池

ひとりぼっちで悩まないで……

CONTENTS

- ・「はい 愛媛いのちの電話です」
- ・「いのちの電話ありがとう」越智眞理子
- ・「整理整とん」について 野口理英子
- ・ある日の電話から

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

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp/>

「インターネット相談」はこちらへ をクリック

「はい 愛媛いのちの電話です」

開局から33年目を迎えました。ありがたいことに「存在は知っているよ」という人は多いようです。それは例えば、110番や119番と同じように助けて欲しいときに掛けるところ、そしてつながった時には十分に話をきいてもらえるところ、そんなイメージでしょうか。

私たちの願いは、「いのちの電話」がだれでも知っている存在になること。

でも「つながらない電話」では意味がありません。掛かってきた電話を総て取ることができるような、相談員が大勢いる「愛媛いのちの電話」になりたい、そう願いつつ活動が続けていきます。



シンボルマークのおはなし

相談員の内報誌でデザイン公募し、最優秀作品が選ばれ2006年11月28日に誕生しました。

相談活動を表す「電話」と、心のつながりを表す「ハート」、そして心をいやす「花」の3つで出来ています。

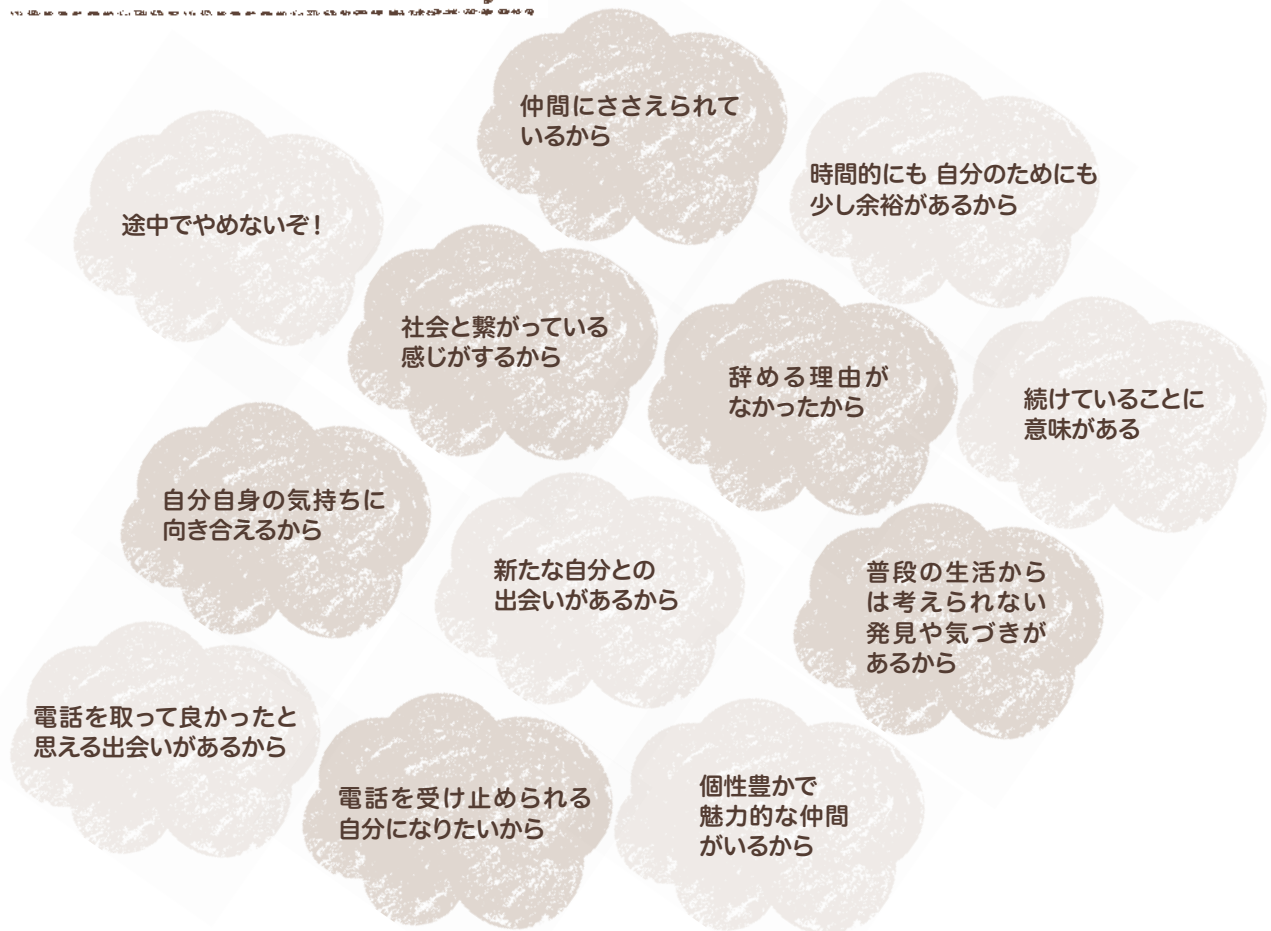
愛媛と言えば「みかん」、県花でもある純白の「みかんの花」は、私たちにとってとても身近な存在です。受話器は安心安全をイメージする緑色で、ハートはあたたかい優しさを感じるみかん色で表しました。

受話器のコードに“*Ehime*”と書いているのを気付いてくれましたか？ この花のあるマークで、ホッと心をいやしてもらえたら嬉しいです。



私たちが電話を受けています

相談員を続けているのは？



相談員の声

私がこの活動に係わることになったきっかけはふと目にした1枚のチラシでした。その時が初めて「いのちの電話」を知った日でもありました。相談員養成講座では上手な電話対応の仕方を教えてもらうのではなく、自分勝手な親切であったり、押付けの優しさであったり、結局相手の話を心で聞いてないことに気付かされる、自分を知る講座だったのです。電話の相手は一生懸命の思いで掛けてこられます。私の一言一言が相手にとって大切な言葉になることを思うと責任を感じますが、たくさんの方がこのボランティアを長く続けられているということが、良い活動であることの実事ではないでしょうか。私も今ではその一人、なかま入りです。

(S. F)

私は三年前「いのちの電話相談員養成講座」を受けた。ハードな講座だったがとても充実した時間だった。しかし研修を終え、電話を受けてみると講座で学んだようにはいかない。相談者に寄り添い傾聴する聴き方は簡単に出来ることではなかった。私に相談員は無理かもしれないと思い始めた頃、電話の向こうから名前も顔も知らない未熟な私に、「誰にも言えなくて辛かった。でもあなたに話せて良かった」と言ってくれた人がいる。その言葉は私を迷いから解き放ってくれた。そうだ、私を必要としてくれる人がいるんだ。駆け出しの私だけ電話を掛けてこられる人がいる限り、今日も相談員ボランティアに出掛けよう。

(T. O)

比較的時間が自由になっていた数年前、相談員不足の新聞記事が目にとまり頭数の一つにでもなれば、と思い公開講座に申し込みました。講座の初日は大勢の受講生がいましたが、公開講座を経て養成講座に移る頃には人数も半分に減りました。それでも我々の同期は人数も多く、何かあれば相談出来る仲間にも恵まれたことにとても感謝しています。

相談員としてのキャリアがスタートしたばかりで、まだまだ分からないことが分かっていない新人です。コーラーさんの思いに寄り添っているかどうか、常に自問自答する日々です。

(Y. M)



「いのちの電話」ありがとう

眞理こころのクリニック
院長 越智眞理子

「愛媛いのちの電話」の2016年の相談件数は13656件、1日平均37.4人でした。年々少しずつ増加してきています。年齢は40代と50代が多く、相談内容は、「精神」25%「人生」23%となっています。「人生」では、「孤独」「生き方・生きがい」がほとんどを占めています。「精神」では「うつ」と「神経症関連」と「統合失調症」がほとんどです。また、自殺を訴えた相談内容は、「人生」の17.3%、「精神」の16.2%となっています。

うつ病やうつ状態を示す患者さんは、最近増えています。しかし、「いのちの電話」に相談する方は、必ずしもうつ状態ではないですね。病院で相談して解決出来るようなことではないところで、いのちの電話は相談者の役に立っています。

人は相談するとき、必ずしも答えを求めているわけではありません。話し相手、聞き役を求めているのです。自分の思いを話すことで、自分の考えや感情を客観的に眺め受け止めることができるようになります。「死にたい」という思いを持つことは誰にもあります。しかし、本当に死にたいのではなく、「うまく生きていけないから死にたい」と思って悩むのです。「いのちの電話」は、相談内容をとにかく聴き、共に悩み、共に悲しむことで、相談者の心の整理の手助けをしています。

不況や家族関係などの人生問題や精神疾患はすぐには解決しないことが沢山あります。「思うようにはならないけど、なるようにはなる」のです。すぐに解決しないけれど、「時を待てば動いていく」ものなのです。「いのちの電話」、精神科医ではどうにもならないところで働いてくださってありがとう。

.....寄付金の税制優遇措置について.....

「愛媛いのちの電話」へのご寄付は、寄付金控除の対象となります。

- *個人によるご寄付の場合、所得税や住民税について税法上の寄付金控除を受けることができます。確定申告書に法人の交付した領収書を添付することにより、「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。
- *法人によるご寄付の場合、当法人への寄付金は、損金算入限度額の範囲内で損金算入をすることができます。
- *相続または遺贈により財産を取得した方が、取得した財産を相続税の申告期限内に当法人へご寄付された場合は、控除の対象となります。

平成 28 年 愛媛いのちの電話の現状

愛媛いのちの電話の相談件数は年々増加傾向が見られます。相談内容を大項目分類で示すと人生、精神に関する相談内容が多くなっています。

この傾向をさらに小分類項目のうち相談件数が多い主要な項目、また自殺志向率が高い小分類項目で表すと、下記の図となります。

相談内容のうち人生の「孤独」「生きがい」などに関する項目について、件数が多くかつ自殺志向率も高くなっています。

相談件数が2番目に多い「精神」に関する項目では、「うつ」に関する件数、自殺志向率が高くなっています。

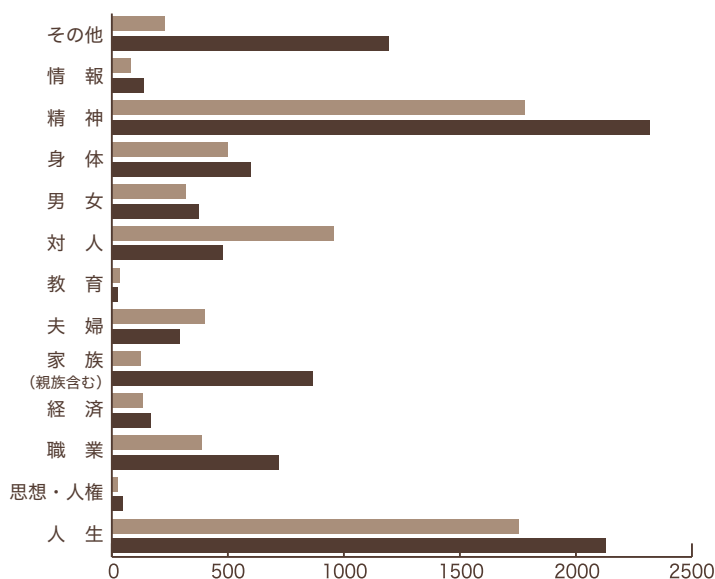
「統合失調症」に関しては自殺志向率は高くはありません。

相談件数は多くはありませんが、「失業」「生活苦」「いじめ」「夫婦離別」「家庭」「崩壊」「死別」などが自殺志向率が高くなっています。

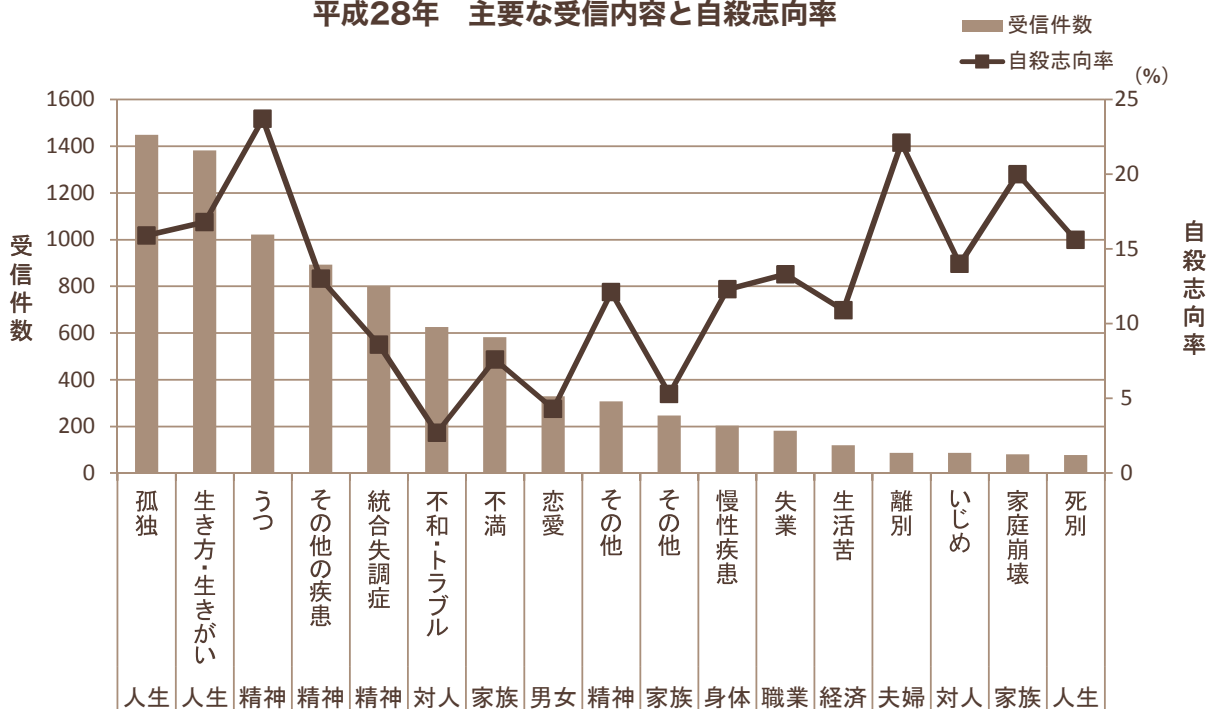
▼ 年間相談件数

	相談件数	月平均相談数	1日平均相談数
2016 年	13,656	1,138.0	37.4
2015 年	13,196	1,099.7	36.2
2014 年	12,890	1,074.2	35.3
2013 年	12,527	1,043.9	34.3
2012 年	10,887	907.3	29.8

問題内容別相談件数



平成28年 主要な受信内容と自殺志向率





「整理整とん」について

臨床心理士

愛媛いのちの電話 訓練委員

野口理英子

ストレスの理論では、嫌な出来事に遭遇した時、気持ちが落ち込んだり、心配事で頭がいっぱいになったりした時、色々なストレス対処法を持っていることが心の健康を守ってくれるといいます。このことについて学生と話をする、普段使っている色々な対処法を教えてください。「とりあえず寝る」「美味しいものをお腹いっぱい食べる」「友だちに相談する」などなど、どれもうんうんと頷いてしまうものばかりです。自分の一番の対処法はなんだろうと考えた時に、「整理整とん」かなと思います。

仕事や勉強をしなければいけない時に、「まずは掃除から」「用の済んだものは処分」このあたりは物理的な整理整とんでしょうか。落ち込んだり焦ったりしている時は、色々な考え事が出てきて、頭の中が散らかり放題になります。書き出して気持ちを整理したり、することの優先順位を決めたりするのは心理的な整理整とんでしょうか。

もう10年くらい前から“母がものを捨てられない問題”が姉妹の中で取り上げられるようになっていました。今年、実家の建て替えがあり、仮住まいへの引っ越しと新しい家への引っ越しの2段階で荷物の整理をしよう！これを逃したらもうできないね！と意気込んでいたのですが…。その間、母と私たちの間で、大きいものから小さいもの一つひとつについて、捨てる捨てないの大喧嘩でした。結局、荷物はほとんど処分せず、新しい家に再び帰ってきました。先日帰省した時に、まだ山積みになっている荷物たちをぼーっと眺めていました。母が捨てられなかったのは家族のものばかりでした。

我が家の3歳の息子は、保育園から帰ってくると「これお母さんがよろこぶかなーと思って描いたの」「これはお母さんにおみやげ！」と、ぬり絵、折り紙、葉っぱ、石ころ、木の枝（武器なのだそうです）などなど、リュックサックから出してくれます。可愛いプレゼントを受け取りながら、嬉しさと、いつか息子はこのことを忘れてしまうのかなという寂しさを先走って感じてしまいます。一人だったときは、「これはいる」「これはいらない」を決めるのが早くて、サッパリした生活をしていたのですが、最近は母に似てきたのかもしれません。

少し前に、いのちの電話の広報誌で自己紹介をする機会がありました。その項目に「座右の銘」も入っていて、結構な時間悩んで、「整理整とん」と書きました。改めて調べてみると、“不要なものを捨てたり、物を整えたりすること”とありました。実家では、捨てることばかり考えてしまっていたなあと反省しました。今度ゆっくり帰省できることがあったら、母といろんな話をしながら、思い出のものたちを並べ替えしようかなと思っています。

第37期

相談員養成講座 スタート

10月14日（土）松山市若草町のハーモニープラザにて、「相談員養成講座」がスタートしました。



ここ10年ほど、相談員養成講座は「前期」「後期」に分け、前期を「公開講座」としていましたが、今年度から全課程を「相談員養成講座」としてリニューアルしました。

開講式、オリエンテーションの後、武井理事長による「出会いのワーク」が行われ、緊張の面持ちで集まった受講生も、終わるころにはすっかり表情が和らいでいました。今後の展開に期待しています。

ある日の電話から

30代くらいの男性は淡々と話し始めた。

「私は妻子と共に妻の実家に住んでいるので、何をするにも義父母と一緒にいる。たまには自分たちだけで気兼ねなく遊びに行きたいと思っていた。思い切って妻に言ったら、親子3人だけで遊びに行くことが叶った。私はとても嬉しかった。でも、それから私への義父母の嫌がらせが始まった。妻と子どもと義父母は仲が良く、私だけ疎外感を持つようになり、だんだん追いつめられていった。ある時、とうとう爆発して暴れてしまい、警察沙汰になった。その後もいろいろあって、今は仕事もしていないくて、妻から離婚を迫られている。どうしたらよいか分からない。」

内容は重いのに声に抑揚が無いので、物語を聞いているような気がした。信じがたい話だなと思いつつ、「誰かに相談はしましたか？」と問うと「いいえ、私の親は再婚で、自分だけ疎外感を持って育った。だから親には相談はできない。」

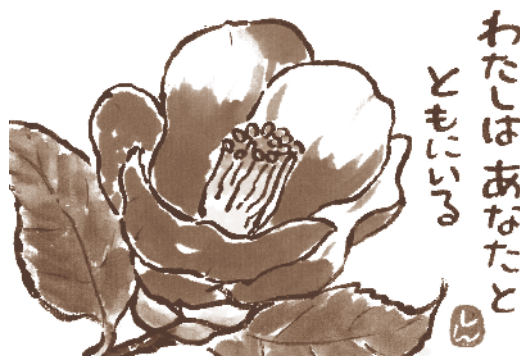
そういう背景があって自分の家族というものにこだわりが強いのかなと感じた。

「つらい思いをされたのですね。」と話しかけた途端、「うっ」と声が詰まり、「そうなんです。」と続けた言葉は涙声になっていた。

『えっ、琴線に触れてしまった？』突然の感情の変化に私の方がドキドキし始めた。そこから、相談者は心に溜まっていたものを話し出した。その思いをひたすら聴き続け、受け止めた。

『言葉は生きものなんだ』とあらためて心に刻んだ電話だった。

※内容は実際の相談を基に構成し直したものです。



提供 春藤伸一 氏



あたたかいご支援 ありがとうございます



2017年5月1日～2017年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人愛媛いのちの電話への寄付または愛媛いのちの電話後援会への会費として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)

個人

96名の方から
ご寄付いただきました。

※2017年5月30日、改正個人情報保護法が施行されたことを受け、今年度は勝手ながらご寄付いただいたり会費を納入してくださった方々の個人名を掲載しないこととさせていただきます。どうぞお許しください。

団体

株式会社アイビ広告
医療法人秋田会 秋田病院
東汽船株式会社
安藤工業株式会社
株式会社イオタオーエーシステム
医療法人今村循環器科内科
株式会社伊予銀行
伊予鉄道株式会社
伊予トータルサービス株式会社
公益財団法人正光会宇和島病院
株式会社エーシー
SI 松山
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
愛媛自動車興業
愛媛信用金庫
愛媛総合警備保障株式会社
愛媛建物株式会社
愛媛地方労働組合連合会

愛媛林産商事株式会社
株式会社エム・ワイ・ティ
医療法人かざはクリニック
医療法人かとう歯科医院 ディサービスセンターきらり
株式会社門屋組
株式会社カネシロ
株式会社関西建物
医療法人勤有会きらり病院
桑原運輸株式会社
四国建設機械販売株式会社
四国溶材株式会社
シンワ株式会社
大ーガス株式会社
株式会社テレビ愛媛
尚正産業株式会社
西嶋法律事務所
日東石材工業株式会社
日本食研ホールディングス株式会社
株式会社野間工務店
伯方造船株式会社
株式会社ヒカリ

医療法人兵頭クリニック
医療法人ふくもと心療内科
株式会社フジカ
有限会社フットフィール
医療法人静心会平成病院
株式会社母恵夢本舗
松山金亀ライオンズクラブ
日本基督教団松山古町教会
公益財団法人松山済美会
松山全日空ホテル
松山中央ライオンズクラブ
医療法人真理こころのクリニック
マルタカ産業株式会社
村瀬海運株式会社
有限会社大和屋本店旅館
山中造船株式会社
株式会社コンキョウ
ルナ物産株式会社
ロッキー産業株式会社

いのちの電話とは……

「いのちの電話」は、孤独の中にあって、時には精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている一人ひとりと“電話”を通して耳を傾け、勇気を持って生きていけるように支援する電話相談ボランティアです。その活動は、現在40ヶ国以上に広がり、国際緊急電話援助連盟（本部ジュネーブ）も設立されています。日本では「日本のちの電話連盟」に加盟する49センター7分室で約6,500名の電話相談員が活動しています。この活動は、特定の思想・宗教に拘束されない相互援助の善意の人々の活動として広がりつつあります。「愛媛いのちの電話」は1985年に相談活動を開始し、2004年4月社会福祉法人となりました。又、2013年1月より「インターネット相談」を開始し、2015年に開局30周年を迎えました。

編集後記

広報誌の制作に参加できる人数が僅か数名というのが実情です。時間調整が付かない中30分だけでもとの思いで参加してきました。出席できない時は意見や考えを言葉にしてメールしました。それは何とかこの活動と繋がっていたいという心境からでしょうか。細部に渡って編集に携われなくても出来上がった広報誌を見るとやはり愛着を感じます。編集過程の苦労が垣間見えるからです。熱心に関わっている人たちにエールを送って頂ければと思います。(T. T)



日本いのちの電話連盟

ホームページ

<http://www.inochinodenwa.org>



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
発行者 武井義定
編集 広報委員会
事務局 〒790-8691
日本郵便株式会社
松山中央郵便局私書箱158号
TEL (089) 958-2000
FAX (089) 958-2014
<http://www.e-inochi.jp/>