

2018 12. vol.54

社会福祉法人

愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し34年目を迎えました



アカショウビン

写真提供：石川 清治氏

ひとりぼっちで悩まないで……

CONTENTS

公開講演会

- ・「人は、人を浴びて人になる」夏苺郁子氏
- ・「感じる 思う 考える 行動する」
 (今治) 岡田武史氏 (宇和島) 渡部三郎氏
- ・「コールテンくん、よかったね」横田和子
- ・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

人は、人を浴びて人になる

講師 夏苺 郁子

やきつべの径診療所
児童精神科医 医学博士



私は精神科医ではありますが、心の病にならない為にはどうしたらよいかという、そういうお話は出来ないと思います。何故なら現代社会は大変困難な事が多くて、ご本人をご家族がどんなに努力して支えたとしても、おそらく一生一度も躓かずに生き抜くという事は難しいのではないかと思います。心の病はあなたの人生のどこかで出会う病気だと思います。今日は皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

会社員の父と、看護師の母の1人娘として私は生まれました。母は統合失調症を発病していましたが、一時的に良くなっていたので父に隠して結婚しました。私を出産後、母は結核に罹り2年半の間隔離病棟に入院しました。そのため2歳から5歳まで私は父方の伯母に預けられ愛情深く育てられました。この「幸せな子ども時代」があったから、後の私の人生において最終的には破綻しなかったと思います。

その間、父は一人で寂しかったのだらうと思います。外に女の人が出来てしまい母が退院した時には、結婚生活は破綻していました。そして母の病気が再発してしまいます。

母は家事を全くしなくなり、ゴミ屋敷になりました。何も見えない空間に向かって大声で叫ぶ母がとても怖かったです。躁状態になると、お金を持ち出しダイヤの指輪を買ったり、家出や自殺未遂を繰り返す母が、学校に行っている間も心配で仕方なかったです。

私は11歳の時、細菌性髄膜炎になったのですが、病院に連れて行かれず放置されたため錯乱状態になって、やっと緊急入院しました。担当医から「この子は後遺症が残るかもしれない」と言われたことを母はケラケラ笑いながら私に話しました。「親はあてにならない」と私は確信しました。そして

家の中で孤立するようになります。

精神疾患の人は1年中妄想や幻覚で騒いでいるわけではなく、症状が出ない時はエネルギーを使い果たして寝込んでいることが多いのです。私が最も辛かったのは、母の幻覚や妄想より何も家事をしないで寝ている母を父が怒鳴りつけていたことでした。夜中に父が母を殴っていたりその逆のことも多く、二人の大声で目を覚ましたこともありました。私は母が病気だとは知らないのに、父にも母にも共感出来ず、冷めた目で見ていました。5年後、母は急性幻覚妄想状態となり精神科に強制入院、その後離婚しました。私は父に引き取られましたが、その後も10年間母を拒絶し続けました。

怨みをバネに努力して入った医大でしたが、私は次第に病んでいきました。リストカット・拒食症・アルコール依存症の果てに自殺未遂、嫌々ながら精神科に掛りました。

精神科医となって4年目、ある方の介添えで10年ぶりに母と再会し、私はそこで初めて母の病名を聞きました。これも精神疾患の現実です。子どもに親の病名を言わないのです。その気遣いに、後々子どもはすごく苦しみます。

母との再会は大きな転機にはなりましたが、だからといって、両親への憎しみが消えたわけではありませんでした。50歳を過ぎても解決してなくて、母のことはずっと伏せてきました。父は62歳、母は78歳で亡くなりました。死は「平和」を与えてくれましたが、「憎しみ」の解決にはなかったのです。

医大生の頃、倫理学で「家族について」というレポートの宿題を書き進めるうちに、父も母も殺したくなり鞆に出刃包丁を入れて歩いていました。持っているのとホッとしました。殺人は、あらゆる

「理不尽」への解決だと思ったのです。結局殺せなくて、自分が自殺を図ってしまいました。

「死の器の目盛」が100になったら決行すると考えると（私の考えです）本当に危ないのは、目盛が98-99になった人です。ちょっとした行き違いや出来事で、残りの目盛の1や2は一杯になってしまいます。「心の闇」などではありません。タイミングです。

ある方から聞いた話です。「『いのちの電話』は受話器を取ってもずっと話中のことが多いんです。でも自分にも電話をかけるあてがある。そう思ったらこの広い世界で一人ぼっちじゃないと、その日は死を思いとどまることができます。いつも話中のツーツーっていう音を聞いて眠りに入ります。」これを聞いて、人が一番やられるのは孤独だと思いました。具体的にその人が抱えている悩みを解決することが出来なくても、誰かがいると思うだけで、電話をかけられる宛てがあるだけで、私は少なくとも孤独は救われると思います。孤独を救うのは薬ではない。精神科医として自戒する所です。

今、私を支えている3つの心構えがあります。1つ目は、どんな病気でも人が回復するにはそれなりの時間と痛みと人との交流が必要と思っています。2つ目は、誰かを犯人にしても解決にはならないということです。3つ目は、「語ること」自体が治療。精神科医療が忘れている一番の原点じゃないかと思っています。

精神科医療の中で現在取り組んでいることがあります。

1つは学校教育の見直し。日本の子ども達は精神疾患について全く学んでいません。知らないものは怖い、精神疾患への偏見となります。だから義務教育で全ての子ども達に精神疾患を学んでもらう為に、現在私が所属している日本精神神経学会では、文科省に義務教育の教科書に精神疾患の記載を求めて原案を作成しています。

もう1つは小・中学校へ精神科医を派遣して、心の病について出前授業を行っています。大事な

のは病気を抱えても生き生きと生活している精神障害・発達障害の例を、生徒や保護者に見せる機会が欲しいと思います。病気になっても意味ある人生を送ることが出来るという価値観の変更が必要ではないでしょうか。



「あなたの話を聞きたい」と全国から来てくださって、私のおどろおどろしい家族の話が意味あることになってきたんですね。何百回と家族や自分の話を繰り返すうちに私も変わってきました。聞いてくれる人がいるから語れるんです。そして語るうちに過去がその都度清算されていきました。過去が清算できるとまた語れます。語ること自体が治療だと思います。治療が進むとまた、過去を清算できる。そのものすごくプラスのサイクルが私の中に起きて今の私がいます。

精神科医療が忘れている一番の原点じゃないかとそう思いました。

母の話をするときには、私はいつもこの服を着て来ます。この服が母と私の和解の象徴です。母が50年前の着物の小紋を仕立てたものです。母を語るんだったら母のいい思い出も語りたい。そうすることによって私も回復していくんだと思います。今は、母に対して尊敬していますから、「ありがとう」ってそう言っています。

回復は、人と時間がバトンリレーのように繋いで成り立つものです。『人は、人を浴びて人になる』私もこれからたくさんの人と出会い照らされながら、出来たら人を照らす役割も果たしていきたいと思います。

(文責 広報委員会)

この講演会は、厚生労働省自殺防止対策補助事業の一環として毎年開催しています。

株式会社今治 夢スポーツ 代表取締役会長
岡田 武史平成 30 年 9 月 15 日（土）
会 場：今治市中央公民館

今治で独自の活動をしておられる岡田武史さんに、愛媛いのちの電話 武井理事長がお話をうかがいました。

——— なぜ今治でサッカーチームを？

岡田氏 海外のサッカーには「型」があり、芯になる型があって初めてそこから飛び出した時には自由な発想や驚くようなプレーが生まれます。何もない自由なところからは驚くような発想は出てこないのです。それで世界で日本が勝つための日本のサッカーの「原型」を作ろうと2014年、縁あって四国リーグFC今治で一から始めました。10年後日本代表で活躍する選手の育成を目指しています。

——— サッカーを通じて他にどのような活動をされているのですか？

岡田氏 『次世代のための物の豊かさより心の豊かさを大切に社会創りに貢献する』という理念のもと子供たちや地域、お年寄りを巻き込んでみんなで今治を盛り上げていきたいと思っています。将来、夢スタジアムの中に、「みんな食堂」を作りたい。子供たちがいきいきと生きていける社会にしたいですね。

——— 以前、日本代表のチームの監督をされましたね。

岡田氏 はい、お前で大丈夫か、世界で戦えるのかとずいぶん言われました。そのとき批判される覚悟が出来、自分自身あの時変わったんです。日本中から批判されましたが、家族がいるから耐えられた。帰る所があるという自信があった。どんな成績だろうが、家族だけは「お疲れさま」と迎えてくれる、信じてくれる自信だけがあったんです。

——— 大変な思いを抱えながら成果を出されたのですね。

岡田氏 生まれ変わるには、極限の体験が必要なのかもしれません。ただ、その辛さを乗り越えた絆は簡単には切れないと思います。

——— 「愛媛いのちの電話」の紹介DVDを見られてどうでしたか。

岡田氏 僕の知らない世界があることを教えて頂きました。相談員には直ぐにはなれないので、資金面とかで出来ることはやらせて頂きたいと思います。

——— 「いのちの電話」の活動に理解を示して頂き、ありがとうございます。

夢を描きわくわくする気持ちとは大事で、「できることからとにかくやってみよう」行動することで、人は繋がり絆が生まれる。そして熱い思いは伝えることでどんどん広がっていくことを信じて、サッカーをはじめ様々な事業や支援活動に積極的に関わっていらっしゃるお話はとても心打たれました。そんな岡田さんの人間性に魅かれて人が集まってくるのでしょうね。今後の活躍を楽しみにしております。（文責 広報委員会）

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。確定申告書に当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。

公益財団法人正光会 宇和島病院 精神科医
渡部 三郎平成 30 年 9 月 22 日（土）
会 場：道の駅 津島やすらぎの里

宇和島で福祉支援活動をしておられる渡部三郎先生に、愛媛いのちの電話 武井理事長がお話をうかがいました。

——— 宇和島で自殺のハイリスク者への地域包括的支援をどのように展開されているのですか。

渡部氏 宇和島保健所が中心となり、平成20年頃から自殺未遂者の支援を行っています。日本の自殺は世界で第6位。その中で愛媛県はワースト8位、愛媛県の保健所自殺統計では、宇和島保健所管内は長期間に渡りワースト1位でした。自殺を誘発する精神疾患1位はうつ病、2位はギャンブルなどの依存症、3位は統合失調症です。気候風土も穏やかですのに高い自殺率です。

——— どれぐらいなのでしょう。

渡部氏 以前は人口13万人で自殺死亡者45人でした。そして未遂者の10人に1人は再度自殺をして亡くなっていました。宇和島保健所でこの対応をすべきではないかと、ワーキンググループ（医療・保健・福祉・警察・消防・司法・労働）で取り組むようになりました。平成26年、宇和島病院に週1回精神科医が勤務し、自殺未遂者の本人や家族の人たちと定期的に関わりました。具体的には運ばれた時点から、自殺者の救命後、側で心配している家族に情報を聞き、患者と家族を精神科医が支援をしています。

——— 具体的にどのような支援をされているのですか。

渡部氏 家族は個人情報より心理的支援の方が大事だと気づいてくれました。退院してからは、地域の保健師さんが1ヶ月に1回のペースで18ヶ月に渡って支援を行っています。「困っていることはありませんか」「何かできることはありませんか」と自宅を訪問しています。これが救急医療と精神科医療と地域との連携です。この自殺未遂者支援を開始し、自殺率は6分の1に減りました。

——— 自殺者を減らすことにつながっているということですね。

自殺される多くの方が「自分は必要とされていない」「自分がいたら邪魔になるだけだ」という思いを持たれている。そういう方に対して定期的に顔と顔を合わせながら言葉を交わし、関係性を保っていくことはかなり効果的なのでしょうね。「いのちの電話」も少なからず役に立っているのではないのでしょうか。渡部氏 平成25年から国は、ゲートキーパーの養成研修を行っています。温かく「どうですか」とつながりを持つてば良いわけです。出来ない部分は専門家につなげて、つなげた後は見守る。地域のつながりが悩む人を救うことになると思います。

渡部先生は、一人でも自殺者を減らすために地道な活動をされてきました。諦めずに一つ一つ積み重ねていき、その努力が少しずつ実りつつあるように感じました。関係性づくりという点では「いのちの電話」も同じことだと思います。個人を孤立させない社会の絆が自殺防止には重要だとあらためて思いました。どうもありがとうございました。（文責 広報委員会）

『イオンイエローレシートキャンペーン』

毎月11日にイオン松山店で実施されている『イエローレシートキャンペーン』は、イオンさんと店に買い物に来られたお客さまのご好意で、集めたレシートの合計金額の1パーセントがボランティア団体に寄贈されるという、活動資金難のボランティア団体にとってはとてもありがたい催しです。現在イオン松山店では約30団体が登録をして、毎月11日にはイオン松山店に立ってお客さまにご協力をお願いしています。



『コールテンくん、よかったね』

社会福祉法人愛媛いのちの電話
訓練委員 横田 和子

絵本「くまのコールテンくん」（ドン・フリーマン作、初版はアメリカ）のお話を最初に致します。
デパートの玩具売場にいる、くまのぬいぐるみが主人公です。名前「コールテン」の由来は、彼が着ているズボンの素材からです。最近はコーデュロイと言いますが。

ある日、女の子がコールテンくんを気に入るのですが、ママはコールテンくんが着ているズボンのつりひものボタンがとれていると言って、買ってくれません。コールテンくんは悲しそうに2人を見送り、「ぼく、ボタンがとれてるの、しらなかった」と言うのです……子どもは小さい頃、自分は完璧と思っていますが、やがて、そうではないところがあると気付く時があります。それは成長の証ですが、その時の子どもの気持ちとコールテンくんが重なり、この場面では胸がつかまります。

でも、コールテンくんは果敢に夜のデパートをボタン探しに出かけます。結局、ボタンは見つからず、警備員のおじさんに玩具売場に戻されることに。翌朝、女の子は自分の貯金を使って、コールテンくんをうちに連れて帰り、「あなたのこと、このままでもすきだけど、ひもがずりおちてくるのは、きもちわるいでしょ」と言って、ボタンをつけます。無条件に相手を受け入れる女の子の想いや配慮に、人が人（この場合はぬいぐるみですが）を思う温かさと尊さを感じます。そして、お互い信頼してハグしている最後の場面では、「コールテンくん、よかったね」と私は心の中でつぶやき、やわらかな感動に包まれます。

実は、絵本の中では女の子とママだけ、アフリカ系アメリカ人として描かれています。この絵本が出版された1968年は、キング牧師が暗殺された年でもあり、アメリカでは人種差別がまだ残っていた頃と思われる。作者フリーマンはマジョリティですが、ボタンがとれているコールテンくんとアフリカ系アメリカ人の女の子を重ねて、絵本作家として、マイノリティの方々の苦しさや哀しさを表現しながらも、応援し、ハッピーエンドで今後の幸せを祈ったと感じます。この絵本は子どものためだけでなく、大人が考えるべき社会の課題を浮き彫りにしているようです。すべての登場人物の描き方に、フリーマンの優しいまなざしがうかがえ、世界中の人々の平穏を願っていると想像してしまいます。

日本では、ここ20年あまりの間に、人権や差別に関わる法律がいくつか施行されてきました。でも、法制度が整っても、残念ながら、個人の尊厳が傷つけられることが、学校、職場、家庭そして社会全体で起こっているのが現状です。「いのちの電話」相談でも、理不尽な状況に抗えず、閉塞感を抱え、自己肯定感をもてずにいる方々からの相談が寄せられています。

ひとつひとつの相談に、丁寧に傾聴し、気持ちに寄り添い、孤独が少しでも和らぐよう一緒に考えていく「いのちの電話」相談員さんたちの活動は、フリーマンと方法の違いはあっても、願いは共通しているように思います。すべての人が安心し、自信を持って、自由に過ごせるようにと、私も願いながら相談活動に向き合っていきたいと思っています。

第38期 相談員養成講座 スタート

10月13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。

開講式、オリエンテーションの後、大久保研修企画委員長による講義「自殺予防の現状といのちの電話の意義」が行われ、緊張の面持ちで受講されていました。
今後の展開に期待しています。



相談員の声

私も、相談員になって10年を超え、相談時間が1000時間を超えることになりました。続けられたのは、無理をせずに細くても長く続けさせていただくことを考えてきたこと。そして相談員仲間が良い人ばかりで恵まれていたことだと思っています。当初は10年を一つの目標としておりました。その10年続ければそれなりの形になるのではないかと考えてい

ましたが、なかなか上達しません。「傾聴」の難しさを感じているところです。

千利休の歌に「稽古とは一より習い十を知り 十よりかえるもとのその一」というものがあります。お稽古事というのは、一から十まで進んだら、十からまたかえり、初心に戻り学び直しなさいという教えです。この歌を忘れずに細くても長く続けられたらと願っています。
(M.I.)

1000時間

ある日の電話から

夫は今年定年退職しました。

結婚当初、夫に対して『なんでこうなんだろう。なんで言ったことをその通りにしないんだろう。出来ないんだろう。』そういう思いがずっと消えませんでした。耐えかねて実家に帰るとなった時は、付いてきて私の親に先に夫が謝ったんです。「自分がふがいないせいで…」と言うものだから、私の家族も私を悪者扱いで、味方になってもらえないばかりか実家に入ることも許されませんでした。実家にも捨てられたような辛さがずっと続き、ボロボロぞうきんようになってしまいました。けれど、母親にだけは亡くなる直前に理解してもらえました。

夫は365日会社に行って帰りは22時過ぎでしたから、子供たちにも全く関心はなく、子育てはすべて私任せでした。給料だけはちゃんと入れてくれましたが、定年まで昇給昇進はありませんでした。

私は夫のことはあきらめることにしました。『で

も私はこの人とは違う！』フルタイムで働いて子育てをしながら資格を3つも取りました。今はその資格を活かして働いています。

私はこれからも夫を気にしないで生活していくつもりです。私なりに生きて行こうと思います。そう決めたんです。これでいいですよ。

＊内容は実際の相談を基に構成し直したものです。





あたたかいご支援 ありがとうございます



2018年5月1日～2018年10月30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	秋川 裕恵 一ノ宮孝司 恩地 森一 鈴木 公生 竹本 仁弘 中井三津子 西村 仁志 福村 政重 三神 幸子 本 裕美 横山 真一	有光千恵子 上岡 桂子 木綱 俊三 田井野 勝 田所 和人 瀬野 成人 畑中企仁子 藤田 和子 光田 厚夫 森 祐子 渡部亜矢子	池川 道和 大政かつよ 桑田 敬子 高内美代子 谷 直樹 夏苅 郁子 羽藤八五子 藤田純一郎 宮崎 美春 森山加代子 渡部 一彦	池田エツ子 奥村 武久 近藤 猛 高瀬 圭子 谷本 照美 西田 明子 林 浩美 星加 修 宮本 伸吉 藪 田鶴子 渡部 三郎	勇 文夫 小倉 正 佐伯 真穂 武井 建治 谷脇 嘉徳 西田 裕子 東 麗子 松浦 恵一 三好 洋子 山本千延子 匿名 12名	石丸かほる 越智 京子 重松 章子 武田 良平 壺内のり子 西原 透 平林 茂代 松下 長生 村上 亮二 山本 照子	石丸 裕司 越智真理子 清水 正子 竹野 皆江 戸梶 元斎 西村小夜子 深川 郁代 松村 茂 村松 つね 弓立 浩二
----	--	--	--	--	---	---	---

団体	東汽船株式会社 安藤工業株式会社 一般財団法人創精会松山記念病院 伊予トータルサービス株式会社 医療法人秋田会秋田病院 医療法人鷺友会牧病院 医療法人かざはクリニック 医療法人勤有会きら病院 医療法人敬愛会久米病院 医療法人静心会平成病院 医療法人そのだ心療内科 医療法人兵頭クリニック 医療法人眞理こころのクリニック 医療法人丸尾歯科 医療法人宮本歯科医院 医療法人隣善会西条道前病院 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 愛媛信用金庫	愛媛生協病院 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 MDRTソニー会 株式会社アイビ広告 株式会社井出工具 株式会社 伊予銀行 株式会社伊予鉄グループ 株式会社エム・ワイ・ティ 株式会社門屋組 株式会社カネシロ 株式会社河上工務店 株式会社松栄印刷所 株式会社テレビ愛媛 株式会社野間工務店 株式会社ヒカリ 株式会社フジカ 株式会社松山建装社 株式会社ヤマキ建設 桑原運輸株式会社 公益財団法人正光会宇和島病院	公益財団法人松山済美会 国際ソロプチミスト松山 四国建設機械販売株式会社 四国溶材株式会社 四国労働金庫愛媛支店 白石・安藤法律事務所 大一ガス株式会社 ながと脳神経外科・心療内科クリニック 西嶋法律事務所 日東石材工業株式会社 日本基督教団松山古町教会 日本食研ホールディング株式会社 松山海陸運送株式会社 松山金亀ライオンズクラブ 松山全日空ホテル 松山中央ライオンズクラブ 村瀬海運株式会社 山中造船株式会社 有限会社大和屋本店旅館 ルナ物産株式会社 ロッキー産業株式会社
----	---	---	---

商品提供 イオンリテール(株) マックスバリュ西日本(株)

編集後記

自殺者が近年だんだん減少してきました。「いのちの電話」の活動が少しでもお役にたっているのならば幸いです。講演会で夏苅先生が「人は、人を浴びて人になる」とおっしゃったように、どこかで誰かとつながって、その絆を誰かとつなげていけたらいいですね…。2019年は何という年号になっているでしょう。次号をお楽しみに。平成最後の編集後記でした。(M.A)

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/>