

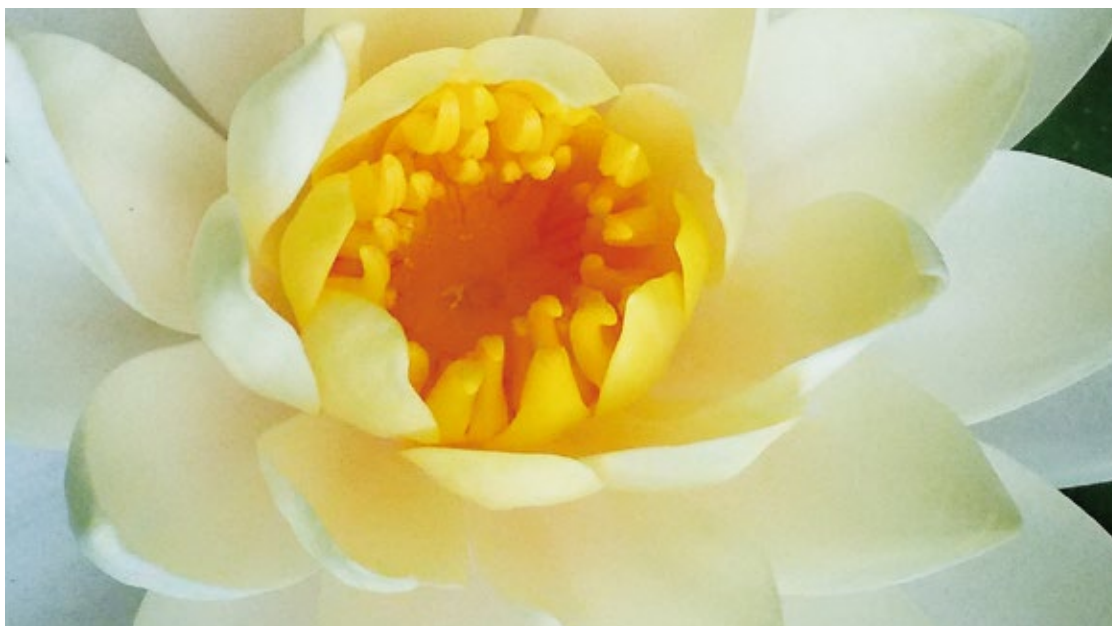


生きる

社会福祉法人広島いのちの電話

事務局 広島YMCA内
〒730-0013広島市中区八丁堀7-11
082-221-3113
発行人 天野 國 幹
編集 広 報 委 員 会

ふたりで しみじみ
24時間相談受付(082-221-4343)



「睡蓮」 Y.Sさん

「人の心の傷つきに量りはない」

東日本大震災から12年。トルコでも大きな地震がありたくさんの方が亡くなられたようです。多くの犠牲者を出しているウクライナの戦争も終わりそうにありません。とてつもなく大きな災害で言葉を失い、愕然とし、自分の無力さに失望し、日々のニュースを見て、生存者がいたことに喜び、終戦の兆候を探す日々が続いています。

日常では、目に見える災難以外でも個々人のなかでストレスになる出来事は絶えることがないでしょう。職場や学校、家庭であっても様々な場面でストレスに感じることもあるものと思います。

ある人からみると「たいしたことない」ことでも、その人にとっては大震災や理不尽な爆撃に遭ったかのように感じたりします。

最近、去年の小中学生の自殺者が512人で過去最多というニュースが流れ、悲しく虚しい気持ちになりました。彼らも理不尽な災害に遭い、生きる希望が無くなった、と感じていたのかもしれませんが。

あなたが相談を受けたとき、「私が体験していない大災害が、この人に降りかかったのかもしれない」ということを前提に話を聴き意見を言わず、想像し共感することができたとしたら、それだけで相手は安堵し、理解してくれる人がいるというこで生きる意味を見出すことができるかも知れません。

たとえ、厳しい現実が変わらないとしても……。

社会福祉法人広島いのちの電話
スーパーバイザー 陶山 文隆

広報誌「生きる」を振り返る②

前号に引き続き、今回は1999年33号から、2011年70号までを取り上げます。

この時期は長引く不況から、社会情勢が不安定となり、自殺者が3万人を超えた時期です。集団自殺もあり、国が社会問題として捉え、自殺防止対策に取り組みました。

「広島いのちの電話」も1998年から眠れぬダイヤルとして24時間体制で臨み、内部の充実を図るとともに、関係機関と連携等して、多くの取り組みを行いました。



広報誌 第44号

2008年は開局20周年記念事業を行いました。これまでの地道な努力が注目され、広島県・市共に推進協議会のメンバーにも加わり、民間相談機関としての実績も認められるようになりました。第62号では「今後はあらゆるネットワーク窓口としてより必要とされる組織にどう発展させるかだ」と伝え、「いのちの電話事業を広く理解してもらうために広報活動を強化し、市民との協力の輪を広めていきたい」等と発信しました。

第68号からコラム「映画に学ぶ」をスタートしました。第1回は「映画から学ぶ生と死」と題して、「マイライフ」(1993年米国)を紹介しました。

映画の内容から「死の迎え方、人の死への向かい合い方など、一緒に考えてみませんか」と語りかけられています。

第70号は東北大震災の翌月の発行となりました。震災前に行われた公開講演会で、当時京都文教大学教授川畑直人先生が「阪神・淡路大震災、NYテロ事件における心のケアの経験から ～別れが生み出す出会い、出会いが支える別れ～」と題して講演された記事を掲載しました。記事の中で「被災地から遠く離れた広島でも、毎日のように想像を絶する悲惨な光景を目の当たりにして、悲しみ、不安感、絶望感で心を痛めていらっしゃる方々からの相談が多く寄せられています」等と伝え、一面で哀悼の意を表するとともに、「私たちは、いのちの電話の相談活動を通して支援活動を進めます」と発信しました。「広島いのちの電話」も「震災ダイヤル」に協力しました。

2001年、全国49の「いのちの電話」がストップ自殺を掲げ、12月1日～7日まで全国一斉に「いのちの電話フリーダイヤルキャンペーン」を実施。広島も参加しました。広島ではフリーダイヤルの総受信に対する自殺志向率は21%。通常のいのちの電話4%弱と比べると非常に高く、2002年第44号では「期間中に果たした役割がいかに大きかったか」と伝えています。

2008年は広島市主催「自殺対策シンポジウムひろしま」の運営に協力しました。当日は基調講演・シンポジウム・分科会の3部構成で行い、参加者数は563人。第60号では「300人を予定していましたが、ホールに入りきれない程の参加者があった」と報告しました。現在は「心といのちを守るシンポジウム広島」と名称を変え、「広島いのちの電話」も共催となり、その後毎年開催しています。



広報誌 第62号



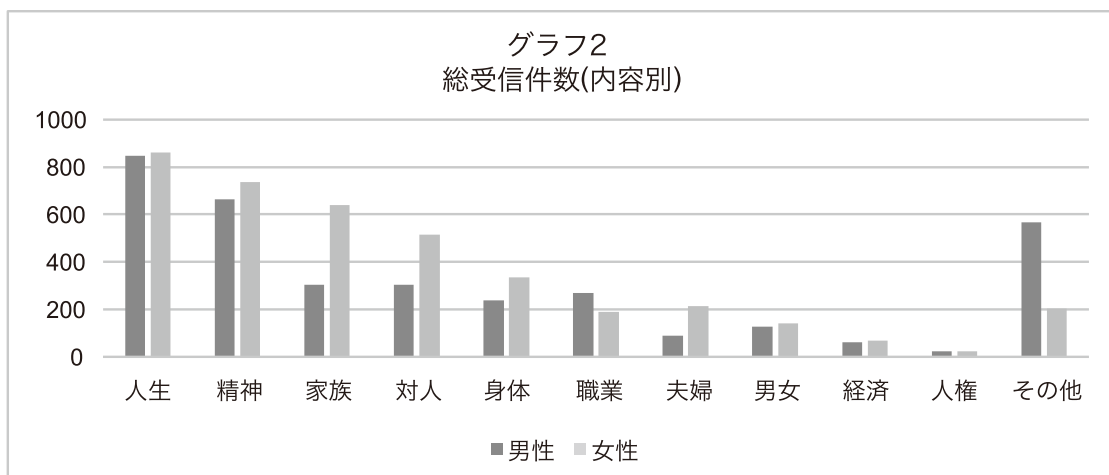
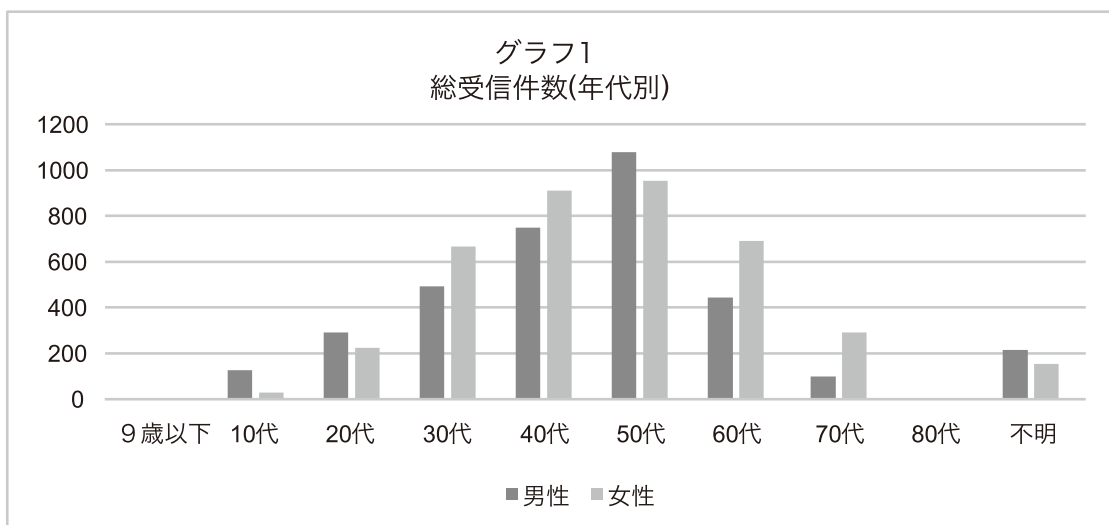
広報誌 第70号

2022年 電話相談総受信件数からの雑感

2022年の総受信件数は7,421件であった。コロナ禍以前の約4割減である。コロナ事情で相談員の安全を確保するためと相談員の来室できない事情を鑑み、電話台数を減少せざる負えない状況から受信件数は減少したが、それでも「いのちの電話」の真骨頂である「24時間365日眠らぬダイヤル」として、十分ではないが、電話を取り続けたられたことを先ずは共に喜びたいと思う。

男女別件数では男性が3,496件、女性が3,925件と女性が529件上回っている。コロナ禍以前では圧倒的に女性が多かった。男性の相談増加の要因としては、今後の分析に委ねるが、男性の失業や引きこもりなどが想定できる。

年代別件数、内容別件数の内訳はグラフ1とグラフ2に示すとおりである。年代別では①50歳代男性が1,078件と一番多く、続いて②50歳代女性954件、③40歳代女性912件、④40歳代男性748件となっている。この傾向は2021年全国年代別自殺者数に一致する。



相談内容別に見ると、①人生が1,709件、②精神が1,401件、③家族が943件、④対人関係819件となっている。全国の原因・動機別自殺者数を見ると、①健康問題が圧倒的に多く、②経済・生活問題、③家庭問題となっている。分類方法に違いがあるため、比較は難しいが、心病む人の多くが自死に至ることを考える時、心病む人は話す時間が長くなる傾向にあってもしっかりと耳を傾けていきたいと思う。

また、自死志向を伴う相談件数は、全体の1割となっている。自死志向を伴う相談ではないが、①から④までの相談では、「死にたい」と口にしないまでも孤独感や生き辛さが感じられる相談が多かったことから、そこにも心の声を聴ききることが求められている。

コロナ禍で目立つ小中高生の自殺について、いのちの電話としての相談件数は少なく、SNSなどの活用を検討していくべき時が来ているのかもしれないが、今は鳴り続ける電話対応に専念することが先決と

考える。気になることとして、最近の新聞記事に「誰でもよかった」と中1男子が同級生を包丁で傷つけたという事件、「幼い頃から人殺しをしたかった」と中学校男性教員を刃物で切りつけた高校生の記事などが目立つことである。自殺と殺傷などの問題行動は負のエネルギーが内に向かうか外に向かうかの違いであって、子どもの心の闇はますます深刻化・複雑化傾向にあることを懸念する。子ども達には「逃げてもいい」「頼ってもいい」と伝え、「助けて!!」と叫んでほしいと願う。

ここ3年間はコロナ禍で相談業務を円滑に行うことが困難であったが、いのちの電話が死を考える人たちの支えの場であり続けるためにも「心の声を聴く」ことができるように更なる研修を重ねたい。毎月10日のフリーダイヤルや毎日フリーダイヤルではコロナ禍で職を失った人から電話がかかる。「お金がかからないフリーダイヤルはありがたい。毎月楽しみにしている」「深夜に眠れず孤独感に苛まれるとき、温かい人の声ありがたい」とただ電話に出るだけで感謝されるとき、何もできないこの私の存在が誰かを一瞬でも支えられると感じるとき、相談を受ける側にも新たなエネルギーと自己肯定感が高められる。

今、映画「ガンジー島の読書会の秘密」のコメントーターの「人が生きていくためには必要な人と人の繋がりや希望がある」という言葉を思い出しています。今の「広島いのちの電話」にできることは少しの人と人との繋がりや僅かな希望を感じていただくことであろうか。件数や成果にとらわれず、これかも仲間と共にひたすら電話をとり続けていけたらと思うこの頃です。

主な活動状況 (2022年12月～2023年3月)

厚生労働省補助事業 自殺予防公開講演会等 ご報告

厚生労働省補助事業の一環として、3月18日(土)第19回自殺予防いのちの電話公開講演会が、広島YMCA国際文化センターで開催されました。市民やいのちの電話相談員ら60名が、コロナ禍のこころの在り方～ストレスとの上手な付き合い方～と題して、慈生病院理事長・日本いのちの電話連盟理事長 堀井茂男さんの講演をお聴きました。堀井さんは、「悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる命の門番とも位置付けられている『ゲートキーパー』になりましょう」と呼びかけられました。講演会終了後は、引き続き堀井さんを講師に広島いのちの電話相談員研修会が開催されました。性の電話の取り方など電話相談員が抱える諸問題についてお話されました。

理想的な人生の三つの鍵

- 1 事実を受け入れる
- 2 目標を知る
- 3 なすべきことをする

こころを支える日本の精神療法「五つの“あ”療法」

焦らず、慌てず、諦めず、あるがまま、毎日無事に「ありがとう」という感情を持って生きることによって心が支えられる。これが日本の精神療法。



全国共通「自殺予防フリーダイヤルいのちの電話」

毎月10日 午前8時から翌朝8時(24時間)

☎ 0120-783-556

広島県フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

毎月20日 午前8時から午後8時

☎ 0120-375-568

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

毎日16時～21時

(10日のフリーダイヤルはいつも通り実施)

☎ 0120-783-556

コロナ禍の中で様々な困難や苦悩にあって、おひとりで苦しんでおられる方のための電話です。どうぞ、そのお気持ちをお聴かせください。

図書紹介

「わたしはよろこんで歳をとりたい」

イェルク・ツインク著 眞壁 伍郎 訳 (こくま社)

日本の「いのちの電話」の生みの親となってくださった、ルツ・ヘットキャンプさんがけがをして入院をしておられる時、自分を慰め、支え、励ましてくれていた本だそうです。新潟いのちの電話元理事でいらっしゃる眞壁さんに日本の知人、友たちに読んでもらいたいと翻訳を依頼されたそうです。私はいのちの電話相談員研修全国大会(新潟大会)でこの本に出会いました。今もこれからも私のよき友になることでしょう。



ある日の電話から⑦②

早朝、眠い目をこすりながら待っていると、電話が鳴った。若い医師からだった。「救命救急の仕事をしているのですが、コロナの感染者がひっきりなしに搬送されてきて、その対応で疲れ切っています。」どうやら夜勤明けのようだ。当時は、患者の急増で医療機関はひっ迫し、搬送先もなかなか見つからないという過酷な状況にあった。

さらに彼はうつ病を患い、治療を受けていた。医師といえども、一人の人間。病気になることもあれば、弱気になることだってある。そんな状況の中、自分も治療を受けながら、患者の命を救うために懸命に仕事と向き合っている姿に敬意を払い、ねぎらいの言葉をかけながら、ひとしきり話を聞いていると、彼はさらに続けた。

「今日は母の命日なんです。これから墓参りに行こうと思っています」若くして肉親を亡くして、苦勞してきたことは想像できた。そのつらさを紛らわすために仕事に没頭しているのかな、と勝手に想像してみた。

私は「それはいいことですね。お墓の前で手を合わせることで、少しでも心が軽くなるといいですね。」と返した。人は、どうにもならない時は、祈ることしかできない時だってある。墓前で、手を合わせ、お母さんと心の中で対話して、少しでも前を向いて生きていく力をもらえたならいいなと思って出た言葉だった。

外は夜が明け、今日は晴天のようだ。今日1日が、彼にとっていい1日となることを心から祈りながら、相談室を後にした。

(相談員H.S)

◎これは「いのちの電話」への理解を深めていただくための記事です。 電話相談を一般化したもので、決して事実を伝えたものではありません。

地域をつくる市民を応援する共同募金活用事業 “社会課題解決プロジェクト”ご報告

1月～3月の3ヶ月間の目標金額100万円に挑戦し、みなさまの温かいご支援のおかげをもちまして、1,456,010円のご寄付を頂き、見事達成することが出来ました。目標達成により、マッチングギフトがプラスされます。この資金は広島いのちの電話の自殺防止活動に活用させていただきます。皆様のご支援に心より御礼申し上げます。

なお、県共同募金会からの名簿データの関係上、お名前は次号の掲載とさせていただきます。

イオングループ 幸せの黄色いレシート キャンペーン

2022年度。マルナカ白島店では31,200円、イオン広島府中店では35,400円のレシートを「広島いのちの電話」のボックスに投函頂きました。多くの皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

2023年度も引き続き、ご協力よろしく申し上げます。

★毎月11日 ★登録店舗 マルナカ白島店 イオン広島府中店

あたたかいご支援ありがとうございます

広島いのちの電話は皆様のご寄付を主要な財源として運営されています。
(2022年12月～2023年3月)

●一般寄付 (敬称略)

個人情報保護の観点から、個人会員様及び一般寄付については
掲載を見合わせておりますあしからずご了承下さい

●法人・維持会員費 (敬称略)

12月 中国労働金庫 営業企画 (宗)広島アライアンス教会 福音の光修道会 日東不動産株式会社
日本基督教団広島教会

1月 日東不動産株式会社 (宗)広島アライアンス教会 広島牛田教会 広島南部教会 有限会社宮田葬祭

2月 日東不動産株式会社 己斐上民生委員児童委員協議会 (宗)広島アライアンス教会

南区民生委員児童委員協議会 麒麟倉庫(株) 中国労働金庫 営業企画 マツダ株式会社

3月 日東不動産株式会社 広島流川教会 (宗)広島アライアンス教会 広島YMCA ガーデニアクラブ
公益財団法人広島YMCA 東広島教会 広島市医師婦人会

●個人・維持会員費 (敬称略)

個人情報保護の観点から、個人会員様及び一般寄付については
掲載を見合わせておりますあしからずご了承下さい

あなたのご支援を必要としています

●維持会費(口数に制限はありません)

個人会費 年間1口 2,000円

法人会費 年間1口 10,000円



●寄付金

遺言・遺産のご寄付もお受けしております。
自由な金額でご援助ください。

郵便口座 広島 01300-9-14957
銀行口座 もみじ銀行 広島中央支店(普) 1522242
広島銀行 八丁堀支店(普) 177712
口座名義 社会福祉法人広島いのちの電話

社会福祉法人広島いのちの電話

〒730-0013

広島市中区八丁堀7-11 広島YMCA内

☎082-221-3113 FAX 082-221-6778

メール hll@go2.enjoy.ne.jp

ホームページ

24時間相談受付

ふたりに しみじみ
(082) 221-4343

銀行振込の場合は、お手数料をおかけしますが、領収証送付のため、住所とお名前を事務局までお知らせください。
社会福祉法人広島いのちの電話への寄付金は、個人・法人ともに税法上の優遇措置を受けられます。

本紙は、瀬戸内海印刷(株)様のご厚意(寄付)により発行しています。
瀬戸内海印刷(株) 広島市佐伯区石内北五丁目1-8 TEL082-554-5500