



埼玉いのちの電話

発行人：小川 瑞穂 編集：広報委員会
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号
電 話：048-645-4322
FAX：048-645-4355
<http://www.sainet.or.jp/~sai-id/>

相談電話

048-645-4343 (24 時間 365 日)
048-640-6400 こどもライン
(金・土 15:00~21:30 18 歳まで)
0120-738-556 (毎月 10 日 24 時間)
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」



ひとりぼっちで悩まずに…

C O N T E N T S

精神医学の現状とうつ病について
私のボランティア

後援会会長ご挨拶

2012 年の受信電話から

— 自殺者は減ったけれど —

25 期生

相談員募集

応募資格 25 歳以上の男女 (2014.4.1 現在)
お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局
TEL 048-645-4322 (月~土 10:00~17:00)

* 説明会日程は 8 頁をご覧ください



精神医学の現状とうつ病について

埼玉医科大学総合医療センター 堀川直史教授

埼玉いのちの電話の相談員を対象にして理論講座を行いました。講師は埼玉医科大学総合医療センター教授の堀川直史先生です。身近にうつ病の人がいらっしゃる方は多いのではないのでしょうか。どんな対応をしたらいいのか分からず、とまどい、人間関係がぎくしゃくしたりすることも時にはあるはずです。堀川先生のお話を参考にしていただけたらと思います。



うつ病と気分転換

うつ病の人で、まわりから励まされてつらかったという人は現在ほとんどいなくなりました。『うつ病の人に頑張れと言っちゃいけない』という認識は世の中に定着しました。

そのかわりに「気分転換しろ」と言われている人は大勢いて、非常につらかったと言います。気分転換できないのがうつ病です。「気分転換しろ」と言われると、「気の持ちようでうつ病は治る」と言われているように患者さんは感じ、自分を責めることになってしまいます。気分転換できないこともうつ病の重要な症状のひとつです。

私も診察のとき気分転換とか気晴らしという言葉を使います。でもそれは質問として使います。「気分転換できますか？ 何をしたら気晴らしになりますか？」と。患者さんは「それができないんですよ」と答える。よくなってくると、「これをやっているときは少し気が楽です」というようになります。

私は気分転換しなさいとは絶対に言いません。『容易に励まさない』と同じくらい、これは大事なことです。

うつ病は心の風邪？

うつ病は『心の風邪』という表現は間違いだと思います。これは製薬会社の広告です。ちょっとうつのだと思ったら病院に行って薬を処方してもらって下さいという広告です。うつ病というのはもっとずっと苦しいし、そんなに急には治らないし、薬だけ飲んで治るわけではありません。この表現は間違っていると思います。

抗うつ薬は本当に効果があるのか

うつ病と診断されると、精神科医は抗うつ薬を処方することが圧倒的に多い。抗うつ薬に本当に効果はあるのかという研究はたくさんあります。抗うつ薬を処方された人の約54%が、症状に「反応した」という研究があります。症状が半分くらい軽くなると「反応した」と言います。治ったわけではありません。プラセボ(偽薬)を処方された人でも、37%が反応しました。この差をどう見るか、考え方はいろいろあると思います。

抗うつ薬は効く人には効くし、もちろんそんなに大きな副作用があるわけではないですから、私も処方することが普通です。1種類だけ処方します。しかし、一般に過大な期待はかけられないと思っています。一方、重症な人ほど抗うつ薬の効果が現れやすいことも知られていて、これも重要な知識だと思っています。

うつ病の治療のガイドラインは世界中にいくつもあります。そのうちのいくつかは、軽度のうつ病の場合は抗うつ薬ではなく、運動療法が第1番です。特に回復期には運動はとても大事だと思います。外に出るだけでも違うし、体力がついてくると気力も出てきます。うつ病に対する運動療法は今世界でとても研究されています。効果的ということになっています。

ペイシェント・エンパワーメントについて

「ペイシェント・エンパワーメント」という言葉があります。地域の健康増進活動とか、慢性の身体疾患、たとえば糖尿病の患者さんのセルフマネージメントの指導などにおいて使われています。精神科領域でこの言葉が使われるのは最近です。

たとえば糖尿病で病院に行くと、治療のための指導と教育だけです。医師も看護師も、患者さんに対する



指導と教育が大好きです。いろいろなことを言われます。それより医療者が考えなくてはいけないのは、情報提供の仕方です。大事な情報をいかに分かりやすく患者さんに提示するかを工夫しなくてはならない。もちろん、一時のインフォームドコンセントのように、情報提供だけして、「後はあなたが考えて」では困ります。一緒に「どうしましょうか」と相談する。一緒に考え、決定はあくまでも患者さんが行う。具体的に少しずつ、患者さんによる決定を支援する。これがペイシエント・エンパワーメントの考え方です。この場合の「パワー」とは、患者さんの自己決定または自己決定権という意味になります。

患者さんと協力して治療を進める

精神障害の大多数は慢性疾患です。慢性疾患は医者だけが頑張って治そうとしても治るわけではありません。患者さんやご家族が協力してみんなで治そうとしないと問題は解決していきません。つまり、ペイシエント・エンパワーメントはこのときにも重要ということになります。

患者さんの主体性、自己決定権を重視します。これは良い面ですが、患者さんは、あまり楽ではないかもしれません。自分で決めてやらなくてははいけませんから。お任せ医療ではないから、負担が増えることもあるわけです。お任せ医療は悪いと言われながらなくなるのは、医師のせいもありますが、患者さん負担増加のためでもあると思います。

精神科の外来でも、お任せ医療にならないようにしています。次までの目標とか、短期目標とかを一緒に考えます。医師を信用して薬を飲んでいれば治る、というような治療はしていません。

一緒に考えて決めますが、それでもやはり患者さんにとっては大変なことで、負担にもなることです。で

も、これがないと慢性疾患は治らないし、精神障害の患者さんも良くなっていかないと私は思っています。

患者さんの話を聴く

一般病院での話ですが、患者さんは深刻なことを聞いてきます。「私はもうそろそろ死ぬのか?」とか。若い看護師は「なんて答えればいいのかしら」とハラハラするわけです。それで、患者さんが何を言っているのかを聞くことに集中できなくて、とんちんかんなことを答えたりする。患者さんは自分の気持ちが通じなかったと感じます。

私は患者さんの話を聞くとき、今この人は何が言いたいのか正しく理解しようとしています。そのためには分からないことは質問するし、話が広がり過ぎたら、「ごめん。分からなくなったから、悪いけど、この話をもう一度して」というような言い方をします。嫌な気持ちでしようがなく聞くのは聞いたことになりません。どう返事をしようか考えながら聞くのもおかしなことです。まず、患者さんが何を言いたいのか、詳しく、正しく理解しようと思って聞くようにしています。

このようにして、患者さんの言いたいこと、少なくともその一部がわかったときに、「この人はこんなことが言いたかったのか、これがつらかったのか」と思います。そのときには、患者さんも自分の思いがある程度通じたと感じることが多く、協力的な治療関係がだんだんにできあがっていく、このような患者との話し合いが非常に重要だと思っています。

(堀川直史氏理論講座より抜粋)



住まい価値創造企業

POLUS

ポラスグループ

ポラスの分譲 検索

「快適」のヒミツを公開中!

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 Tel.048-989-9119
(宅建業国土交通大臣(10)第2401号(株)中央住宅)

すべての家の「快適」を街全体でつくる。

ポラスの分譲。

NEW 川口・越谷・さいたま市・柏 商圏

住宅販売総合部門

(2011年度実績 住宅産業研究所調べ)

No.1

バレットコートみずきの街
リンデンハウムの社



私のボランティア

埼玉いのちの電話の相談員は全員ボランティアです。自らの意思で応募し、活動を通して社会と繋がり、協力しあう仲間たちと繋がっています。電話をかけてこられる方たちと同じように、悩んだり迷ったりしながら活動を続けている相談員の思いを紹介します。

相談員 S さん

■ 普通の人

私は今から8年前、さいたま市の広報誌をめくっていて、埼玉いのちの電話相談員募集の記事に目にとまり、説明会に参加しました。参加者の中から、「どのような人が相談員に向いているのでしょうか？」という質問がありましたが、「普通の人」というのがその答えでした。あー、普通の人で良いんだ。たぶん自分は普通の人だろう。その言葉に背中を押されて応募する気持ちが固まりました。

■ 母との別れ、大切な出会い

それまでこういった勉強には無縁に生きてきていた私にとって、初級研修の一つ一つが新鮮でした。丁度その頃、母に病気が見つかって入院することになり、姉と交代で病院に通いながら、なんとか研修を続けました。母の状態があまり良くない中で参加した合宿で、私は、理屈でなく相手を全面的に信頼できる体験をしました。自然にスーッとお互いを信頼していることが感じられて、それはとても心地よいものでした。その時の感覚は今も残っています。相談員の認定式は、母の一周忌の一週間後でした。母は亡くなりましたが、私はここで大切な人たちに出会うことができました。

■ 自分の気持ちに気づいて

研修を通して色々なことを気づかせてもらいました。私は自分の気持ちを抑え込んでしまう傾向がありました。不安でいっぱいなのに、母の病気のこと一人抱え込んでいました。家族の皆に心配をかけたくない気持ちも勿論ありましたが、水臭い自分でした。夫のことも、子どもたちのことも、全然信頼していなかったみたいで、どうしてちゃんと見えなかったのでしょうか。家族はもとより誰に対しても、自分の感情をちゃんと伝えないのは、かえって相手に失礼だと考えるようになりました。

あーもっと早く出会いたかった。もっと早くに勉強したかった。でも「気づいた時が旬」なんです。もう遅いなんてことはないんですね。人間と人間との関係を勉強すること、これが果てしなく深くて、これからもズーッと続けていくしかないのだと思います。

■ 思いをきちんと受け止める

心に残っている1本の電話があります。その方は、これまでいのちの電話に、死にたい死にたいと何度も電話をかけてきていたそうです。ある時、踏切に飛び込んだ人を助けようとして亡くなられたお巡りさんのニュースを聞き、自分が死のうとして誰かに迷惑をかけてはいけないと考え、死ぬのはやめようと思ったそうです。そして、死ぬのをやめたことを相談員に伝えたくて電話をかけてきて下さいました。

ちょうどその電話を受けたのが私でした。死ぬのをやめようと思った直接のきっかけは、そのニュースだったと思いますが、その方のお電話を一生懸命に受けていた相談員がいたわけです。何人もの相談員が、きちんとその方の思いを受け止めていたのだと思います。そして、その相談員のことを思い出してくれてお電話を下さいました。私は、その方の気持ちがとても嬉しくて、同時にそんな相談員がいることが頼もしくて、その電話は今も心に残っています。

1本1本の電話が試行錯誤の連続で、いつも自分自身を問われているようです。今私が心がけていることは、電話のかけ手に対しても、自分に対しても誠実でありたいということです。





相談員 K さん

■ 苦しい時に寄り添ってもらって

いのちの電話をやってみようと思った動機の一つは、苦しい時に寄り添ってもらって、とても助かった体験があることです。受験期での病気により、進路を変え不本意な大学に進学した結果、将来に対する希望が全く感じられなくて、精神的にどんどん追い詰められていきました。あまりにも苦しいので、叔父の会社を突然訪ねたら、忙しい仕事の最中にも関わらず説教も文句も言わないで、1時間余り共に過ごしてくれたということが何度かありました。

後々になって、あの時のありがたさを思い出す度に、これを何らかの形で社会にお返しできたらいいなという思いがありました。

それから、私は自分と周りの人との関係の中に隔靴搔痒かつかそうようの感覚を持っていました。自分の言ったことが人にどう受けとられているのか、もどかしさ、歯がゆさ、相手の言うことを自分はちゃんとキャッチできているのだろうか、という不安な感じがつきまとっていました。いのちの電話ではそういうことへの研修をしっかりと聞き取ったので、その研修を受けてみたいというのも、応募した動機の一つでした。

■ 心をこめて聴くこと

研修の中では、相手の言いたいこと、気持ちや感情がどうなのか、その時自分の中にどんな感情が湧いているのか、ということ突き合せていきます。

サラリーマン生活においては、上司から結論を早く言え、感情抜きで事実のみを伝える、対策はどうするのだ、と常に求められます。でも、ここではそうではなくて、その事実の奥に託されている電話のかけ手の気持ちは何ですか？と問われます。

いのちの電話では解決策を見つけることではなく、電話をかけてきた相手の気持ちに寄り添い、心をこめて聴くことによって、かけ手が自ら気持ちの安定を見出していき、それが一番大事なことで教えられる。

■ 電話を受けて

実際の電話を受けると色々な電話が入ってきます。しばらく黙っている電話もあれば、ただ泣き続けている電話もあります。最初は何を言っているかわからな

かった人が、最後は言葉もはっきりと大きな声になって、笑い声も出たりすることがあります。こちらは一生懸命聴いていただけですが、相手が自分の中の肯定的な気持ちを思い起こして、これからもやっていこうと元気になっていくのがわかると、私自身がとても嬉しい気持ちになります。

いのちの電話ですから、死にたいという言葉が度々出てきます。何で生きていなければならないんですか？相談員さんは何故生きていますか？と問いかけられたりします。通り一遍の答えは通用しません。答えは出ないけれども、その問いを自分自身に向けてることによって、自分の生きている意味を問い直し向き合うことになります。

■ 気づいてみたら

先に隔靴搔痒のもどかしさと言いましたが、7年間のいのちの電話に関わって、気がついてみれば、それがずいぶん取れて楽になってきていることに気づきます。いのちの電話をやっていく中で、自分の感情や考え方の癖、何を大事に何を嫌と思っているか、という自己理解も進んで、以前より周りとの行き違いも少なくなった気がします。

今、私は年金生活になり、このいのちの電話の活動を続けることで社会と繋がっていることを感じています。生々しい本音と付き合っている。その分苦しいけれども意味のある存在だという感じが持てます。それはとてもありがたいなという気がして、これからもこの活動を続けていきたいと思っています。

医療法人 群羊会
http://minamifukuin.org

耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 南福音診療所

TEL 048(592)2862 TEL 048(591)7191

北本市下石戸下 1549-5 (南小学校校庭横) 北本市北本宿 161-4 (南小学校奥隣)

後援会会長交代ご挨拶

後援会会長職をお受けして

この度は、原宏氏の後任としてご指名をいただき、まことに名誉なことであると恐縮しております。10数年にわたり、自殺者が年間3万人を超えているという状況の中で、私なりにいささかの貢献が出来ればという思いに至り、後援会会長をお受けいたしました。

私は、よく講演等で埼玉県出身の渋沢栄一を紹介しています。彼は、激動の時代にあって近代日本の産業経済の礎を築いた、日本が誇る偉人であります。多くの企業の設立や育成に携わる一方で、福祉や教育などの社会事業にも尽力し、企業人のあるべき姿を示しました。私も、そのような社会的責任についての考え方を会社経営の中に取り入れ、利益追求だけでなく社会的貢献をしていこうと努めております。

ものの豊かさや心の豊かさの両方がだんだん失われていく時代の中で、ボランティア活動であるいのちの電話の担う役割は、もっと広がっていくものと思います。私も後援会会長としてその任を果たしていきたいと思っております。

後援会の皆さま、相談員の皆さま、またご寄付等でご支援ご理解をいただいている多くの皆さま、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



埼玉県立大学理事長
利根 忠博

後援会会長辞任にあたり

埼玉いのちの電話後援会の活動にいつもご支援ご協力をいただきまして、心より感謝申し上げます。

私はこの度、一身上の都合により後援会会長を辞する事になりました。平成10年に神尾昌一氏から会長を引き継ぎ、14年にわたり後援会の皆さま、相談員の皆さまはじめ多くの方々からの温かいご支援ご協力をいただきまして、取り組んでまいりました。

自殺予防を目標の一つとする埼玉いのちの電話の活動を支えている相談員の皆さまの献身的な姿に触発されながら、微力でしたが活動に必要な運営資金の確保と、電話相談の活動を広く知っていただく広報活動を行ってまいりました。

また、出来る限りよい環境で活動を続けて貰えるようにと、独自のセンターを持つ事も活動目標に掲げてまいりまして、平成23年8月には多くの方々のご支援ご協力をいただき、現在の大宮センターに移転できました。この事は後援会としても大きな出来事として活動の足跡に刻まれ、たいへん嬉しく思います。

今後もしろいろな困難が立ちはだかることと思いますが、新会長の利根忠博氏の下に、皆さま一致団結して埼玉いのちの電話の活動を支えていただけますようお願い申し上げます。

後援会会長を辞するに当たり、後援会名誉会長の就任のお話があり、私でお役に立てるのなら、とお引き受けする事にいたしました。今後も出来ることは務めさせていただきますので、よろしくお願い申し上げます。

埼玉いのちの電話の更なる発展を心より願い、お礼の挨拶とさせていただきます。



武州ガス(株)代表取締役会長
原 宏

略 歴

1945年生まれ。

1969年早稲田大学政治経済学部卒業後、埼玉銀行入行。2002年埼玉りそな銀行頭取。同行社長、会長、シニアアドバイザーを歴任し、2010年より埼玉県立大学理事長、埼玉県経済同友会代表幹事、埼玉県法人会連合会会長、埼玉県経営者協会名誉会長 等。



大切ないのちを守りたい

責任の
武州 **ガス**

川越市田町 32-12
TEL(049)241-9000
<http://www.bushugas.co.jp>

2012年の受信電話から



— 自殺者は減ったけれど —

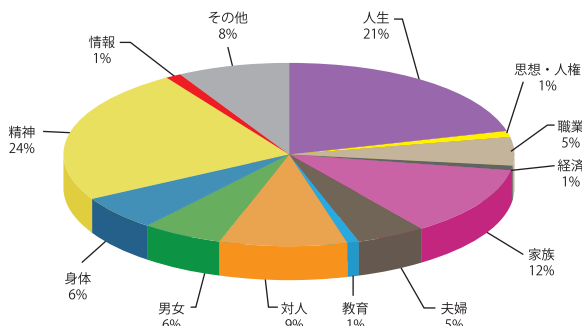
埼玉いのちの電話では、24時間365日受信している一般相談電話の他、「こどもライン」(金曜・土曜15:00～21:30)を設けています。また、全国センターと協力してフリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」(毎月10日24時間)と「震災ダイヤル」(被災地4県対象)を実施しています。

昨年1年間(1月～12月)に、以上4つの相談電話で受信した総件数は29,155件となり、これまでの中で最も多い受信件数でした。

その内容は、以下の円グラフが示すように、心の病を抱えた人からの電話「精神」と、生き方や人生の悩み・孤独などを訴える電話「人生」が大半です。次いで「家族」や「対人」に関わる相談が多くを占めています。

「精神」に関わる相談が全体の4分の1となっていますが、心の病を語り、自ら病名を伝えて電話をかけてくる人が増えています。既に医療機関に通っている人が多く、話をすることで少し落ち着かれることもあります。

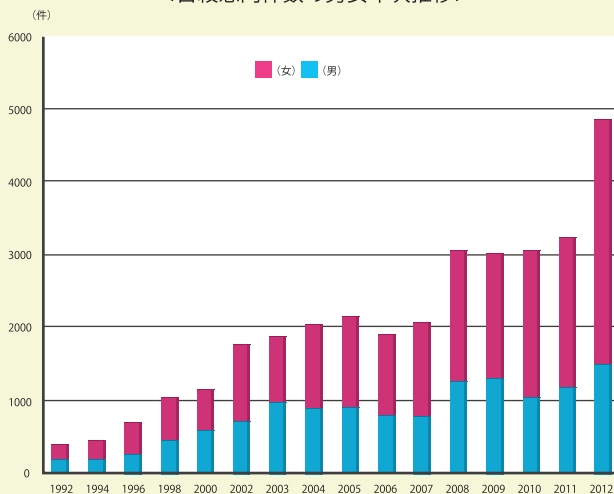
＜内容別件数の割合＞



年代別の受信件数は昨年同様30代がピークですが、この10年間の推移を見ると20代からの相談が減少し、50代・60代以上の中高年の方からの相談が増えてきています。

また、電話の中で「死にたい」「消えてしまいたい」など自殺について考えていたり、自殺を予告したり、行動を起こしているなどの自殺志向の電話を合わせると、昨年は4,852件ののぼりました。これは埼玉いのちの電話開局以来最も多い件数で全受信数の16.6%と高い割合になっています。

＜自殺志向件数の男女年次推移＞



上記グラフが示すように、2008年のリーマンショック以降、自殺志向のある電話が増え続け、2012年には急増しました。特に女性からの件数が増えています。

1998年以降3万人を超え続けていた日本の自殺者数が、2012年はようやく27,766名となったと報じられています。しかしながら、いのちの電話での受信状況からは、自殺に至らなくても自殺を考えている人がむしろ増えている状況がわかります。

不安や孤独、葛藤を抱えている人達が、いのちの電話で話すことにより、少しでも気持ちを楽にして自分を取り戻してもらえようという願いながら、相談員は電話の前に座っています。



大森敏秀胃腸科クリニック

胃腸科・肛門科

大腸内視鏡・胃カメラ・IBD

●休診日/木曜の午前・土曜の午後・日曜・祝祭日 ●診療時間/9:00～12:00 15:00～18:00 ●Pアリ

電話 **048-778-4567** 上尾市柏座 2-8-2 柏葉ビル1F
www.ohmori-toshihide-clinic.com

～ あゆみ ～

2013 年

- 4月6日 24期生開講式
- 4月13日 24期生講義「私のボランティア」
- 5月18日 23期生講義「電話相談理論Ⅰ」
- 5月29日 理事会・評議員会
- 6月1日 理論講座「精神医学の現状とうつ病について」
- 6月3日 後援会理事会
- 6月15日 23期生講義「電話相談理論Ⅱ」
- 7月5日 朝日会西部地区主催チャリティコンサート
- 7月6日 24期生講義「青年期」
- 7月13日 23期生講義「精神障害Ⅱ」
- 7月17～19日 連盟事務局長会議
- 8月27日・9月10日 特別研修「アサーション」

チャリティコンサート



長谷川きよし

吟遊詩人のごとく — ところを歌う —



10月6日(日) 16:00 開演

大宮ソニックシティ大ホール

【S席】4,000円

【A席】3,000円 全席指定

○申し込み・お問合わせ

TEL 048-645-4322

FAX 048-645-4355

ホームページからも申し込みできます

<http://www.sainet.or.jp/~sai-id/>

あなたのご支援を
必要としています



いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通)4315510
(福)埼玉いのちの電話

生きていくのが辛いと思う瞬間を体験した人はたくさんいると思います。このまま死んでしまえたらどんなに…と思うことは僕にも何度かありました。でも、それをなんとか乗り越えて生き続けていけば、「生きててよかった!」「人生ってなんて素晴らしいんだろう!」と思える時が必ず訪れます。

僕の歌にも生きていくことの辛さ、愛すること、別れることの苦しさを歌ったもののほうが多いと思います。でも長い人生を生きて来てこそ、たどり着ける幸せ、充実感を歌ったものもたくさんあります。「生きていくこと」について考える良い機会になるようなコンサートにしたいと思っています。

～長谷川きよしさんより～

25期生

相談員募集説明会

12月8日(日) 大宮ソニック市民ホール 404

12月14日(土) 所沢ミュージズ 会議室2

1月13日(月・祝) クラッセ川越 多目的ホール

*時間はいずれも 14:00 ~ 16:00 参加自由

編集後記



広報誌のデザインを新しくしました。しかもカラー印刷です。財政事情の厳しい埼玉いのちの電話にとっては、モノクロとカラーは大違いです。格安な料金で引き受けてくださる方がいて実現できました。たくさんの人に助けられています。外見に負けないように内容を充実させていきたいと思っています。今後ともご愛読をよろしくお願いします。(M.O)

新しいクオリティへ、新しいスピードで。



埼玉りそな銀行

RESONA

<http://www.resona-gr.co.jp/saitamaresona/>



埼玉県のマスコット「コバトン」