



086-245-4343
相談電話 24時間いつでも シミジミ

岡山県民の電話



写真 倉敷市酒津

しずかな真昼

斎藤 恵子

さらさら さあ
さよさよ ゆうら
風の音かしら
波の音かしら

わたしたちはひかりを浴びて
しずかな真昼
やさしい音をきいている
さっきごはんも食べたばかり
みどりの中にいて
しあわせだねっていいあっている

こんなにしあわせでいいのかしら
おそろしいことも何度もあって
いつのまにか亡くなった友だちもいて
たくさん苦しいことがあって
それでも今
わたしたちは陽だまりにいて

いつかまたひとりになって
さびしい岸辺で
葉ずれの音をきくかもしれない
けれど
目をつむれば
まばゆい陽だまりに
わたしたちはいつもいる

岡山いのちの電話 30 周年記念講演

2014 年 11 月 8 日 (三木記念ホール)

「現代の忘れもの」

ノートルダム清心学園理事長 : 渡辺和子氏



うつ病から「私が変わらなければ」

私は 50 歳くらいで、うつ病にかかり、神戸にある病院に入れて頂きました。そこに、1 ヶ月近くおり、自殺念慮というものを 1、2 度持ちまして、シスターたちも一人にしておくのはよくないと、先生方のお許しを得て、修道院に戻してくれました。それから、約 2 年シスターたちもやさしくて「神様が下さったお休みだと思って、ゆっくりしてください」そんな言葉をかけてくれました。

当時、大学と修道会と 2 つの管理職を持っていたのですが、いずれにも自分は値しないということに責められ、本も読めない、人様とお話しも出来ない、学生たちのレポートを読んでもわからない、そういう状態でしたが、それが少しずつほぐれて参りました。

その時、「神様どうして私がこういう病気を頂かないといけないのですか」「なぜ」と自分でもつぶやいておりました。それがある時に発想を転換する機会に恵まれました。ある方が「あなたが変わらなければ、何も変わらない」と。結局発想の転換ということです。

置かれたこの岡山を居場所としなければ。私自身が変わらなければ。仕事が悪い、置かれた場所が悪いといっても、変わらない。それで、ようやく発想を転換することに気づきました。

人は必ず良いものを持っているという信念

私は修道院に入りましてすぐ、ボストンの修練院で修練を 1 年受け、それを終えまして、次の命令は「学位をとって帰るように」でした。その時に取りました授業の一つにカウンセリングがございました。

そこに、非指示的カウンセリングという、指示はしない、ただひたすら相手の人の話を聞いてあげるといふ、すばらしい牧師様のカウンセラーがおいでになりました。カール・ロジャースです。

相手の言うことを身体全体で聴く。否定とか肯定とか、指示をしないで、ひたすらこの世で一人だった人であるかのように、カール・ロジャースは聴いておりました。

とにかく話させる。話している間に、その人が自分で気がつく。ロジャースの言葉ですけれど「一人一人の個人の内部には、その人の成熟に向かっていく力と傾向性が必ずある。カウンセリングの人の真剣な態度、この世

でたった一人というような気持ちで聴いていてくれることによって、自分自身が整理できるのだ」と。

「もう死ぬしかない」と思っていたけれども、一生懸命に聴いてくれる人に会って話をしてみると「死ぬ必要もないのかもしれない」と思うようになる。そしてだんだん自分で問題を解決していくようになる、そういう心理学の講義を受けました。

「適切な風土がありさえすれば、その人は自分の成熟に向かって伸びていく傾向性と力がある」これは信念でございます。真剣に聴いてくれる人が確かに一人いることによって錯綜していた思いや乱れていた心が整理されてくる、その人の成熟に向かって進んでいく力と傾向性が現実になっていくのだと。

そういうことを習ったおかげで、私自身を学生たちが受け入れてくれ、守ってくれました。

人間づきあいを円滑にしていくためには、やはり、この「相手の言うことを心から聴く」ということ、そしてもっと大切なことは、「果たして私の心の底に、この人は必ず良いものを持っているという信念があるか」ということ、それを私はアメリカで教えて頂きました。

いのちについて 父と母のこと

私の母は私を 44 歳で、それも寒い旭川で産んでくれました。父は 53 歳。母はすでに 3 人育て上げていたので私は 4 人目です。

同じ母の長女、22 歳の姉が丁度長女をお腹に宿した時で、孫と娘と一緒にできる、それで母は産みたくなかったようです。姉が私が大きくなってから話してくれました。「それを救って下さったのはお父さまよ、男が子どもを産むんだらおかしいけれど、女が産むのに恥ずかしいことがあるもんか、産んでおけ」と。

父は小学生の私を膝の上に乗せ論語を読み解いてくれ、「この子とは長く一緒にいられない」と可愛がってくれました。

父は二・二六事件で、青年将校に襲われ亡くなりました。その時に唯一父の寝間にいたのは私だけでした。母は兵隊たちを中に入れられないために外におりました。そんなことで、ある意味では父は、自分の最期を看取るために、私を産んでくれたのかもしれないと思うことがございます。

私の母が 87 歳で亡くなる時には、私のことさえ分

からない状態でございました。母が亡くなったのはクリスマスイブで、他の兄弟は東京にいたのですが、私だけ岡山にいて間に合いませんでした。たった一人、父を見送った私は、たった一人母を見送ることができなかった人間になってしまいました。

現代の忘れもの

昨日の朝、ラジオで「今だけ、金だけ、自分だけ」それを「三だけ」という言葉で話していました。私たちの心は自己中心的なものになってしまって、人様のことを思いやる、そういうことがだんだん忘れられてきているのではないのでしょうか。

現代の忘れものとして、もっと大切な、今だけでなく、永遠に対する畏敬の念、お金よりもっと大切ないのち、そして自分だけでなく、世界中のみんなが平和にと祈ること、そして難民の方、お困りの方たちにやさしくしてあげることが出来ること、そういう人間として忘れてはいけないことを忘れかけていないか、ということを考えることが大事なことだと思います。

学長を退かせて頂いた後、東京でJRの中でお化粧をする若い女性をよく見かけました。岡山で学生たちに「あなた方はそういうことしないでしょね」と言いました。「化粧室でお化粧はなさい。世の中には、人前でしていいことと、人前ですると恥ずかしいこととある。そのことをはっきりあなた方に教えておくから」と。

一人の学生が「シスターはさっき人前でおっしゃいましたけど、してる学生たちにとっては、あれは人でない、景色なんです、だからちっとも恥ずかしくない。平気で出来る」と言いました。

周りは景色だから、秋葉原でも車で突っ込んで、倒れた人を更に刺す。私はやはりいのちの大切さを、自分の授業を通して学生たちに教えたいと思います。

授業で「いのちは大切にしましょうね」と申しましたとき、学生が『いのちを大切に』と何千何万回言われるより、『あなたが大切』と誰かに言ってもらえるだけで生きていける、そういうCMがあります」と私に教えてくれました。その学生は、さらに「私は大切だ、それだけの価値がある、生きていくだけの価値がある、そう思うだけで、私はどんどん丈夫になっていきます」と書いていました。「ああ、これだ!」と思いました。

現代の忘れもの、それはいのちへの本当のやさしさ、抱きしめるやさしさだと思います。

そのために病気を頂いた

マザーテレサは、お金のない人、役に立たない人、ハンセン病、エイズ、肺結核、ホームレス、望まれなくて産まれた子、今、死にかけていても誰も見舞ってくれない人、そういう人たちを本当に大切になさいました。

「私、うつ病にもなった」「え？シスターが？」よくおっしゃいます。でも私はなりました。恥だと思っております。学生たちが、「シスターといえどもなったことが

ある、シスターでも苦しんだことがあるんだ、本当は弱いんだ。苦しいときも悲しいときも、そして『どうして?』と言いたくなるときもある、でも、シスターがこう言ったからきっとよくなる」。そのために私は病気を頂いたと思います。

人様からのそっけない態度とか、中傷誹謗の類、私は結構受けました。それを、両手で「ありがとうございます」と頂く。これは、私がもう少しやさしくなるために。私がもう少し人様の気持ちがわかる人間になるために必要だったのです。私としては、お返ししたい、投げ返したい、そういう気持ちがある自分自身との闘いがございます。

ある卒業生からの手紙

私どもの大学で話して頂いたマザーの話に、学生たちが非常に感動し「奉仕団を作り、カルカッタに行きたい」と申しました。でも「カルカッタまで飛行機代を使って来なくても、周辺の自分の周りにあるカルカッタで喜んで働く人になってほしい」、というのがマザーの感謝の言葉です。それ伝え、結局奉仕団を作らないで卒業していきました。

その1年後、岡山のある商業学校で教えていた、卒業1年の卒業生から手紙をもらいました。「今年卒業生を送り出す身分になりました。学業的にも家庭的にも問題のある子が、『先生だけが私を見捨てないでいてくれた』と言い置いて校門を出て行きました」。

私はその手紙を読み、本当にうれしかったのは、この子は周辺のカルカッタを自分の教えている学校の教室の中に見つけたということです。「私はそのときまで、シスターがほほえみを大事にとおっしゃっていたのは、きれいごとだと思っていたけれども、初めてほほえみの大切さを知りました」。そう書いてくれました。

このいのちの電話を取っておいでの方たちが、受け止め、聴いて話して頂いたおかげで、立ち直った人たちもきつといることだと思います。

ただ、いのちの電話は、あだやおろそかで取れるものではない、ということをいろいろな方から伺っております。忍耐を必要とするお仕事であろうと思えますし、同時に結果というものが必ずしも知らされない、そういうお仕事を来る日も来る日もしてらっしゃる、そういう方々のためにも、30周年というものを心からお慶び申し上げて、本当に私の拙い話でございますけれど、皆様方のことを思って、感謝の気持ちをこめて、今日のお話をさせて頂きました。

(要旨 広報部)



身体 の健康問題が増加

40代に多い自殺関連の相談



総受信件数

19,249件 (うち男性 11,215件、女性 8,034件)

自殺関連件数

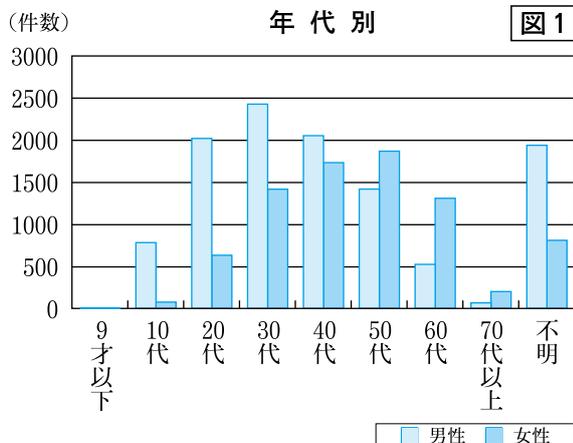
1,603件 (対受信率 8.33%)

(数値は全て統計部による)

1、男女ともに30代が増加

全体件数は前年2013年に比べ男女ともに少し減少していました。男女比は男性約58%、女性約42%でした。男女合計件数は30代が最も多く、昨年と比べても男女とも増加し合計約400件の増加でした。(図1) 次いで40代50代になりますが、50代合計は約300件減少し40代合計はほぼ同じでした。30代から50代はそれぞれ3,000件以上となりました。

男性件数では30代が最も多く、20代30代40代男性件数はいずれも2,000件以上ありました。女性件数は50代女性が最も多くなりましたが、昨年は2,000件以上あり、14年はやや減少していました。次いで40代30代女性となりました。

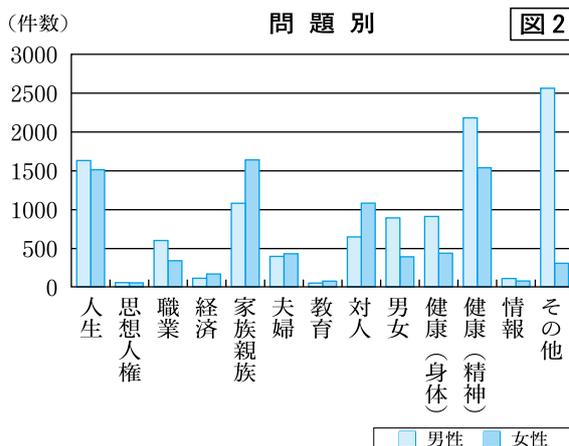


2、男性の精神の健康問題の増加

問題別では男女合計件数で最も多いのは精神の健康問題で3,700件以上あり、次いで人生問題が3,000件以上、家族親子問題が2,700件以上ありました。(図2)

人生問題は前年に比べ男女ともに減少傾向で約400件減少していました。人生問題では、前年はわずかに女性の方が多かったのですが、今回は男性の方が多くなりました。精神の健康問題では、女性件数は前年とほぼ同じでしたが、男性件数は約500件増加していました。前年が男女ほぼ同数だったのに比べ、男女差が大きくなりました。

家族親子問題は、男女とも減少傾向で、前年に比べ約300件減少していました。



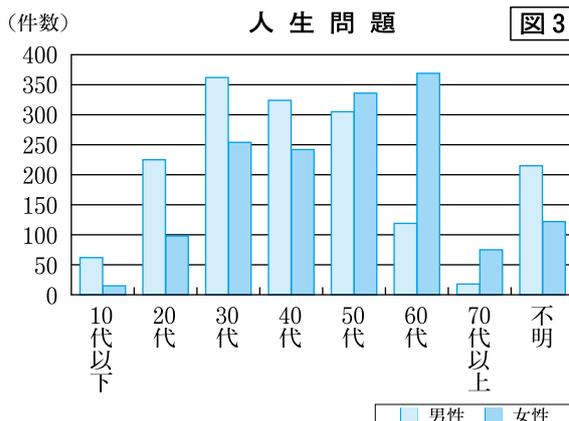
3、30代男性の人生問題の増加

人生問題では60代女性が最も多く、次いで30代男性、50代女性になりました。(図3) 人生問題全体では前年に比べ約400件減っていました。男女合計では50代が最も多く、次いで30代になりました。

その中でも、30代男性は増加しており、男性件数は前年では50代が最も多く、次いで40代30代となっていました。今回はこれが逆になり30代が最も多く、次いで40代50代となりました。30代は男女とも前年と比べ増加していました。

女性は前年は60代50代40代30代の順に多い傾向でしたが、今回は40代女性より30代女性が多い件数で、30代40代の順位が逆転しました。

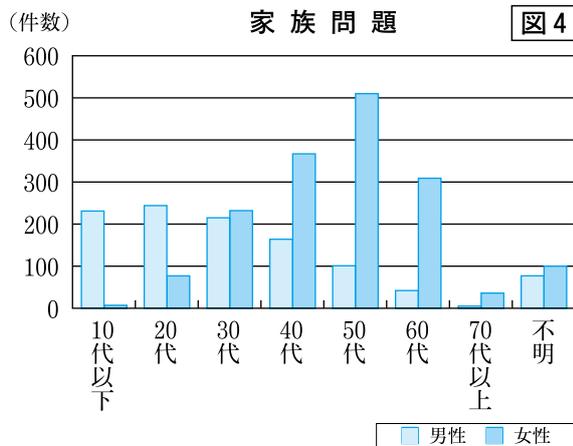
30代男性が男性の中で人生問題が最も多いことから考えられるのは、先行きの見えない不安や、相談する人のいない状況などではないでしょうか。かつてはこの年代は正社員で家庭を持っている人が多い年代でしたが、現在は非正社員の人やひきこもりの人の割合は多いと言われています。働けなければ貧困の問題もあります。女性にしても同様に正社員になることも結婚することもたやすく出来ない現代ですので、生き難い思いがあると思われます。



4、50代女性の多い家族問題

家族問題は前年よりやや減少していました。(図4) 50代女性が最も多く次いで40代女性、60代女性になりました。全体には減少していましたが、30代男性は少し増加し、30代の男女差が少なくなりました。

50代を中心として40代60代の女性の家族問題の多さは、この年代の負う家族の重さが考えられます。先行き見えない介護、子どものこと、夫のこと、親族のこと、さまざまなトラブルなどどれも明確な解決方法のないものばかりで、しかもあまり人に知られたくない問題ばかりです。家族はそれぞれ異なる問題を抱えながらも、表面的には「家族」と一くくりにされ問題が見えにくい状況です。話してみても初めてわかることもあるかもしれませんが。電話を掛けて来られ、少しでも話して楽になって頂ければと思います。



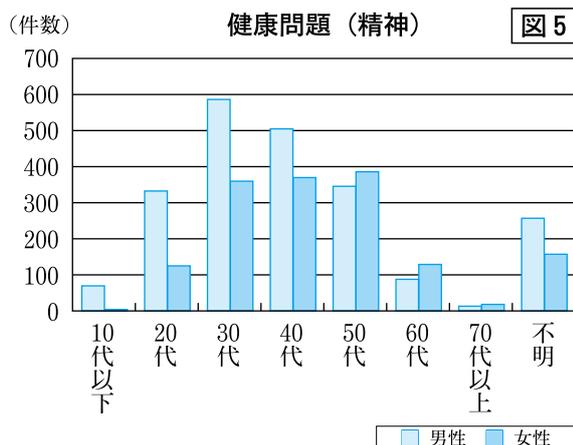
5、精神の健康問題で30代の男性の増加

精神の健康問題では、前年に比べ約500件増加していました。(図5) 30代男性が最も多く、次いで40代男性50代女性の順になりました。前年は50代女性が最も多く次いで30代男性、40代女性でした。

今回、女性件数は50代女性が減少し、30代女性が増加し、30代40代50代では大差がなくなりました。

30代は男女合計250件以上、増加していました。ことに男性の増加が顕著でした。今回全体の約6割が男性で、前年はほぼ半々だったのに比べ男性からの多さが目立ちました。

人生問題同様30代男性の多さは気になります。



6、40代に多い自殺関連

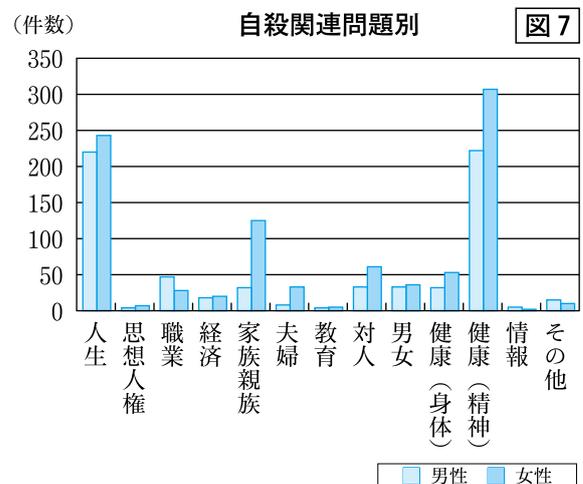
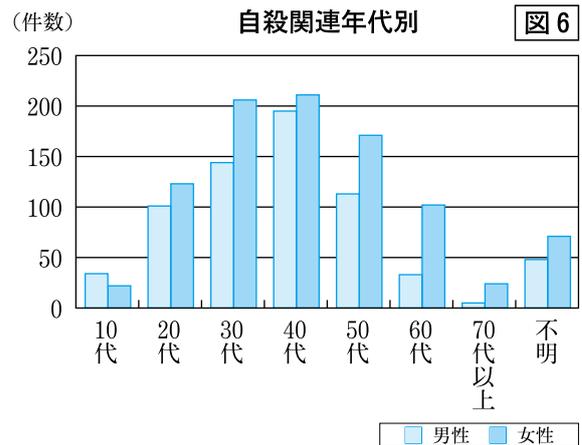
自殺関連件数は前年に比べ100件以上減少し、2013年から減少傾向です。年代別では40代女性が最も多く、次いで40代男性、30代女性50代女性の順になりました。(図6) 前年は40代女性の次に20代女性が多かったのですが、今回は異なりました。男女合計では40代が最も多く次いで30代になりました。

男女比は男性42%女性58%と女性の方が多い傾向でしたが、前年に比べ男女差は少なくなっています。

問題別では男女ともに精神の健康問題と人生の健康問題が多く、次いで家族親族問題になりました。(図7) 人生問題では40代男性が最も多く、次いで40代女性で、精神の健康問題では30代女性が最も多く、次いで40代女性40代男性となり、いずれも40代に多いことが心配です。

女性の家族問題ですが、自身のことだけでなく家族の問題で自殺を考えるほど追いつめられている女性がいるということでこの家族の問題の深さを考えさせられます。

前年に比べ、自殺関連件数の割合が減少していました。この傾向が続くことを願っています。しかし、世の中には生き難い問題が数多くあり、一人では根本的解決が望めないものがほとんどです。私たちは24時間電話の前にいます。どうぞ悩みをお聴かせ下さい。



(文責 編集委員)

31期相談員認定式・迎える会

3月26日(木)に新相談員8名の認定式を行い、同日「31期生を迎える会」を開き温かな歓迎の時を持ちました。一年間の研修を経て、初心の決意を語る一人ひとりから改めて電話相談に向かう力をもらった思いがします。



歓迎の特技も披露されました

32期養成講座開講

4月9日(木)から新年度の養成講座が始まりました。「人の話を聴く」難しさを体験しながら学びます。いのちの電話活動に携わるには、講座担当を始め多くの先輩がフォローしますが、職場やご家族のサポートが欠かせません。よろしくお願いいたします。



(単位：円)

総会開催

5月30日(土)社会福祉法人岡山いのちの電話協会2015(平成27)年度総会を開催。2014年度事業報告・決算報告、2015年度活動計画・予算について審議を行い、承認されました。

また10年20年30年相談員継続者表彰がされました。

2014年度決算報告及び 2015年度予算

(単位：円)

	摘要	2014年度 決算	2015年度 予算
収入	事務費収入	6,000	10,000
	受講料収入	500,000	600,000
	自殺予防シンポジウム		350,000
	バザー	66,870	100,000
	受託金	2,008,766	2,000,000
	研修参加費	118,000	100,000
	30周年記念事業	3,259,000	
	補助金収入	1,302,586	310,000
	維持会費収入	2,923,750	4,000,000
	賛助会費収入	1,591,431	2,000,000
	その他の寄付金(共同募金他)	1,766,345	1,200,000
	運用収入	39,287	50,000
	雑収入	34,225	30,000
	その他の収入(保健文化賞)	2,000,000	
	30周年積立金戻し入れ	1,000,000	
	収入合計	16,616,260	10,750,000

	摘要	2014年度 決算	2015年度 予算
支出	給料	2,290,000	2,300,000
	賃金	920,000	850,000
	法定福利費	363,242	410,000
	旅費・交通費	275,170	300,000
	備品費(含固定資産器具)	627,121	50,000
	印刷費	343,332	400,000
	一般物品費	290,398	150,000
	役務費(火災, ボランティア保険, 振込手数料)	365,953	400,000
	通信費	218,935	400,000
	光熱水費	434,424	480,000
	会議費	12,261	50,000
	借料・貸金庫・会場費	15,552	70,000
	借料 メンテナンス費用	633,321	500,000
	修繕費	151,758	50,000
	雑費	68,957	270,000
	連盟負担金	135,000	180,000
	市民公開講座	800,000	800,000
	研修費 図書	15,694	30,000
	研修費 養成講座	586,567	700,000
	研修費 継続研修	492,000	500,000
	研修費 全体研修	768,161	800,000
	研修費 自主研修	260,533	400,000
	自殺予防シンポジウム		350,000
	30周年記念事業	4,346,456	
	支出合計	14,414,835	10,440,000
	収支差額	2,201,425	310,000



幸せの黄色いレシートキャンペーン

昨年12月岡山駅前で開店した「イオン岡山店」でも、レシート集めの店頭活動を続けました。5月19日に12月～2月分のギフトカード(14,300円)贈呈式がありました。山陽マルナカ(倉敷市内13店舗:中庄、連島、チボリ、真備、老松、勇崎、天城、茶屋町、中島、児島、新倉敷、マスカット、倉敷駅前)でもキャンペーンを行っています。4月に192,200円のギフトカードをいただきました。ありがとうございます。

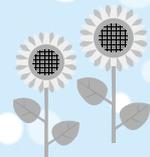
毎月11日イオンデーのお買いものでは皆さんのレシート投函ご協力をお願いします。



投函ボックスに入れて下さい

共同募金「地域から孤立をなくそう」 ささえあいプロジェクトご協力有難うございます

2年目になったささえあいプロジェクトは、毎年1月、2月の限定期間で専用振込みの募金です。年頭に取り組んだ募金は1,004,695円あり、4月に1,250,000円の助成金をいただくことができました。維持会員、賛助会員が減る中で、貴重な活動資金となっております。



事務局日誌

2014年

12月22日 寄付贈呈式 県民共済(堀井・草苺)

2015年

- 1月23日 おかやま被害者ネットワーク分科会(草苺)
- 2月3日 講師派遣「カウンセラーのあり方」岡山県祖門会曹洞宗(安原)
- 2月8日 講師派遣「ささえあう心と命」備前市(宇野)
- 2月11日 精神障がい者アドボケーター派遣事業報告会(草苺)
- 2月21日 フリーダイヤル研修(講師 加藤博仁)
- 2月25日 自殺対策連携人材養成研修(草苺、宇野、久安)
- 2月26日 地域自殺対策連携調整会議(草苺、佐野)
- 2月26日 講師派遣「いのちの電話と自殺予防」備前市(宇野)
- 3月2日 自殺予防啓発街頭ティッシュ配り(草苺・福田・永久・佐野)
- 3月6日 講師派遣「ゲートキーパーの役割を知ろう」瀬戸内市(宇野)
- 3月9日 講師派遣「支えあうところといのち」美咲町(宇野)
- 3月12日 日本いのちの電話連盟理事会(堀井)

- 3月14日 第32期相談員養成講座面接
第31期相談員認定会議
- 3月15日 講師派遣「いのちの電話と自殺予防」備前市(宇野)
- 3月22日 理事・評議員会(事業計画・予算案)
- 3月26日 第31期岡山いのちの電話相談員認定式・迎える会
- 4月2日 寄付贈呈式 ㈱エムズ・ユー(宇野)
- 4月9日 第32期生養成講座開講式県NPO会館
- 4月13日 岡山県共同募金配分(ささえあいプロジェクト)交付式(藤本)
- 4月15日 会計監査
- 5月9日 理事・評議員会(事業報告・決算)
- 5月30日 岡山いのちの電話協会総会
- 6月4日 日本いのちの電話連盟定期総会(堀井)

自殺予防フリーダイヤル (AM8:00~翌AM8:00)

1月10日 2月10日 3月10日
4月10日 5月10日 6月10日

イオン黄色いレシートキャンペーン店頭活動をしています。
(毎月(3月以外)11日 於岡山イオン)

資金ボランティア大募集!!

あなたも、あなたのお知り合いも、職場の方も、職場も資金ボランティアになって支えて下さい

<維持会員>

個人	A 年額	2,000円
	B	3,000円
	C	5,000円
	D	10,000円 以上
団体	一口	10,000円 何口でも

お振込先

郵便振替 01260-4-15857 岡山いのちの電話
銀行振込 中国銀行大元支店 普通預金 1223257
社会福祉法人岡山いのちの電話協会 理事 堀井茂男

<賛助会員>

折々に自由な金額でご寄付下さる方。
お誕生、お香典返しなど折々に頂けると幸いです。

<寄付金控除について>

- ・法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。
- ・個人は、「特定寄付金」として、支出寄付金額から2000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。また寄付をした翌年1月1日に岡山市に在住の方は住民税の寄付金税額控除が受けられます。

市民公開講座「こころの力」を今年も開きます

- 8月16日(日) 森政芳寿氏
(TOTO陸上競技部監督、元興譲館高校陸上部監督)
- 9月6日(日) 菅原哲男氏
(社会福祉法人光の子どもの家理事長)
- 10月6日(日) 山本昌知氏
(こらーる岡山代表)
- 会場はいずれも岡山県立図書館多目的ホール。
時間は14時～16時です。

第29回岡山自殺予防シンポジウム

昨年は盛大に30周年記念を行い、感謝の一年でした。今年も例年の岡山自殺予防シンポジウムを計画しています。皆さん楽しみにご参加をご予定ください。

2015年11月28日(土) 13時30分
岡山国際交流センター イベントホール
「いきる ささえる 話・和・輪」

開局30周年記念DVD

いのちの電話の活動をドキュメンタリー的に紹介しています。新人相談員が悩みながら仲間の中で成長していく物語。YouTubeでご視聴いただけますし、岡山いのちの電話ホームページからもリンクがあります。丸紅基金からの助成金で作成しました。皆さんご覧ください。



好評の「木の葉のゆくえ」

フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話

毎月10日8時から翌朝8時まで
全国センターが協力して取り組む
「自殺予防いのちの電話」は年間
約28000件受けています。
岡山ではその内の706件を受け
ました。
自殺を口にする電話は3割に
及んでいます。

☎ 0120-738-556

「岡山いのちの電話」は 講師派遣をします

学校、企業、団体などに「岡山いのちの電話」のスーパーバイザーが「こころの専門家」として参ります。詳しくは事務局までお問合せ下さい。ホームページもご覧ください。

編集後記

70年前の6月29日は岡山空襲があった日。1700人以上の人が亡くなられた。私は戦後生まれなので聞いて知るのだが、この日を知る人は昨日のこころのように話される。聴かせて頂いて語り継がねばならないと思う。

一方、現代は20～45歳の男性、15歳～35歳の女性の死因は自殺がトップ。戦災がない幸せを思うと同時に大変悲しいことで、くい止めなければと思う。レシート投函など、ささやかでもご支援をお願いします。(S)

発行 社会福祉法人 岡山いのちの電話協会
発行者 堀井茂男
編集 岡山いのちの電話協会広報部
事務局 岡山市北区上中野1-3-5 TEL 086-245-4344
FAX 086-245-7743
ホームページ <http://www.okayama-inochi.jp>



共同募金のささえあいプロジェクトの
助成金をいただいています。