



山梨いのちの電話

相談電話 / 055-221-4343

毎週火曜～土曜 / 午後4時～午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください

もう止められないは
湧き出る思いは
私を生きよう
その声にしたがつて
芽をみつけたら
真実という
こころの根に
時をかさねた

「心生」
てんどうこみち



20 N.Amari

2020年 春

第55号

まじ

「20年をふり返って」

NPO法人山梨いのちの電話理事

河西長武

1

相談受信統計 2019年1月～12月

2

「思春期のゲーム依存、ネット依存」～その裏に潜むもの

山梨県立北病院 / 精神科医

志田博和氏

3～4

図書紹介 「まずは自分をまるっと肯定しよう」

藤村高志 著

5

山梨いのちの電話を支えてくださる方々

6

報告・お詫び / あゆみ / 編集後記

7



「20年間をふり返って」

NPO法人 山梨いのちの電話理事 河西 長武

山梨いのちの電話は来年開局20周年を迎えます。私の山梨いのちの電話との出会いは、開局準備に人手が足りないということで声をかけられたことがきっかけで、「それなら」となんとなく気軽に返事をしたのだと思います。

仕事である病院での心理臨床とは勝手に違う電話相談に戸惑いを感じながらも養成研修をお手伝いと、開局後は新たに継続研修グループのスーパーバイザーをお引き受けすることになりました。

ですが、私のいのちの電話への関わりは、相談員になりたいと思って厳しい研修を受けて相談員になった方々とは、その動機から違っていました。それを感じたのは、継続研修がはじまり、相談員さんのこの事業に注ぐ情熱を強く感じた時でした。皆さんの熱心な姿の中に自分自身の初学の頃の自分を見出した時、私はこのいのちの電話にもっと貢献したいという想いが強くなりました。相談員さんの不安、疑問、葛藤を聞く中で自分自身もまた成長させていただき、いつの間にか、この活動は私自身の生活の中でもなくてはならないものとなりました。

山梨いのちの電話のこれまでを振り返ってみると、一緒に喜びを分かち合えたこと、力不足を痛感させ

られた時の悔しさ、自分自身の未熟さに対する腹立たしさ、相談を受けることの大切さに改めて気づき身を引き締めたこと、仲間が相談員を辞めていく時の寂しさ…など様々な思いを皆で共有してきたように思います。

私にとって最近一番うれしかったことは、第1期の相談員の方がはじめて研修委員長を引き受けてくださったことです。このことは、この山梨いのちの電話も少しずつ成長し、成熟してきたことを実感する出来事でした。20年という長い年月が過ぎましたが、原点であるあの第1期相談員の研修会場となった愛宕山少年の家は、私にとっての原風景となり今でも忘れることはありません。

世間は新型コロナウイルスへの感染防止で、外出自粛、3密禁止により、人との距離が広がって、私たちの心は揺らいでいます。今こそ、人と人との関係を考える時なのかもしれません。感染が終息した後には、きっと前よりもっとお互いの存在を大切に思える世の中になっているはずですが。そして山梨いのちの電話が、そのような世の中を築く一端を担う活動として、一人ひとりの心の声を大切に聴き続けることができるようにと、心より願っております。



わたしたちの活動を支えて下さい！

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」は、相談員と共に設備や運営費の支援ボランティアが必要です。みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

- 正会員 個人会員（年間一口以上） A 3,000円 B 5,000円 C 10,000円
法人・団体会員（年間一口以上） A 10,000円（何口でも）
- 賛助会員 個人会員（年間一口以上）5,000円／団体会員（年間一口以上）10,000円
- 寄付金 金額にかかわらず、随時お受け致しております。
- 振込先 「山梨いのちの電話」理事長 高戸 宣人
・郵便振替 00250-8-34938 ・山梨中央銀行本店 普通 1736737

※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について F A Xか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。

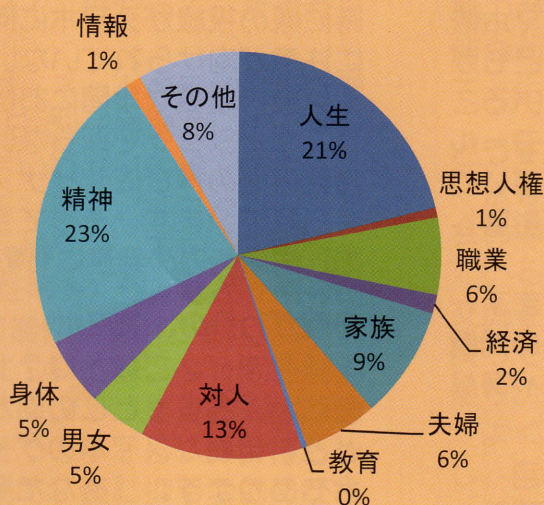
● 山梨いのちの電話 相談受信統計／2019年1月～12月



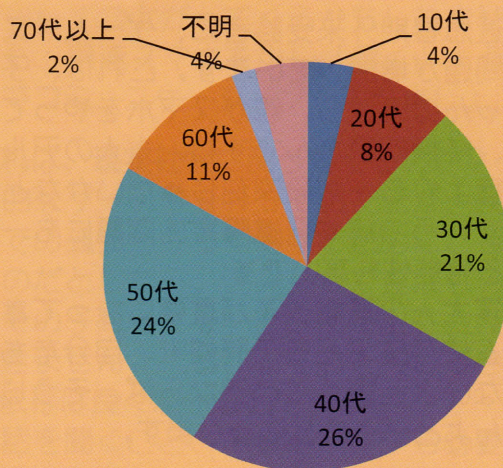
通常ダイヤル 2952件／内、自殺傾向のうかがえるもの 242件(8%)

内容	件数
人生	624
思想人権	23
職業	182
経済	44
家族	263
夫婦	175
教育	12
対人	383
男女	136
身体	160
精神	671
情報	38
その他	241
合計	2952

* 内容別円グラフ



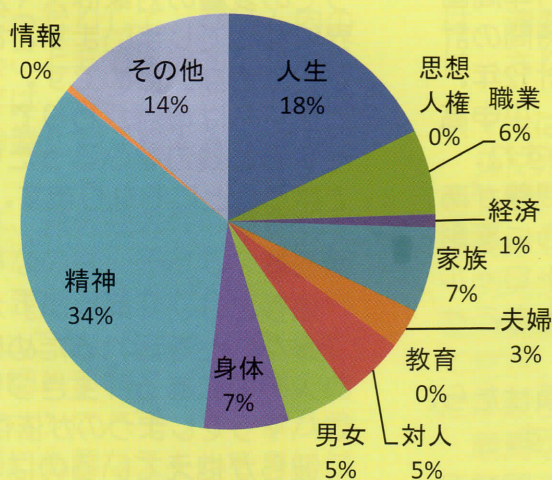
* 年代別円グラフ



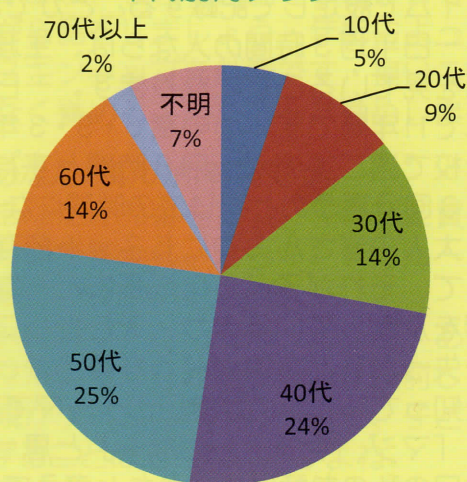
フリーダイヤル 197件／内、自殺傾向のうかがえるもの 41件(21%)

内容	件数
人生	35
思想人権	0
職業	13
経済	2
家族	13
夫婦	6
教育	0
対人	10
男女	10
身体	13
精神	67
情報	1
その他	27
合計	197

* 内容別円グラフ



* 年代別円グラフ



「打ち明けることのできないころの重さをひとりで抱え
生きることもつらくなったとき・・・そんな時の支えになれば・・・」

いのちの電話はそのような願いから生まれた市民運動です。

今、山梨いのちの電話は相談員の不足によって、これまでと同等の活動が難しくなっています。

相談員ボランティアに応募して下さる方は事務局にお問い合わせください。



「思春期のゲーム依存、ネット依存」～その裏に潜むもの～

山梨県立北病院／精神科医

志田 博和氏



最近思春期外来受診者に、ゲームやスマホ依存の問題が増加しています。これは、子どもが赤ちゃんの頃から、親がスマホをやっていることが、結構問題なんですね。大人のアルコール依存症よりも、数段深刻じゃないかなと感じています。うつ病や発達障害的問題にも、影響している可能性も高いです。

私達大人の意識改革が重要になってきます。ゲーム依存は子どもの問題で、自分たちの問題じゃないよと思っているならば、そうじゃありませんよということになります。

スクリーンタイム

スマホやテレビ、ゲームやパソコン等の画面を見ている時間を「スクリーンタイム」と言います。iPhoneをお持ちなら、設定→スクリーンタイムで設定して記録することができますよ。

一日平均3時間の人ならば、生涯で11年間画面を見ていることになります。一日24時間の計算で11年間です。小中高6・3・3年で計12年。学校で過ごすのが一日8時間とすれば、小中高に3回分通うのと同じ位の時間になりますね。

大人の皆さんの中にもネット依存の問題があって、それが子どもの成長にどんなふうに悪影響を及ぼしているのか、そこからコントロールを失った子ども達がどうなるのか、そんなことを知ってもらおうのが今日のテーマです。

「マジ、やばいんだな…」と思って頂けたら、今日の私のお話は成功かなと考えています。

～「親がそこにいるのに、そこにいない時」子どもはデジタル世界と出会う。～これはアメリカの心理学者の言葉です。

赤ちゃんの頃は、お母さんに抱っこされています。ハイハイできるようになると、ちょっとお母さんから離れて、あ、ママとこんなに離れちゃったと不安になり、ギャーと泣きますね。

ママを見るとママは自分を見ていて、近づいてきてヨシヨシしてくれると安心します。これをくり返すことで、子どもの中に親の存在が内在化されて、目の前に親がいなくても自分で不安をコントロールできるようになるんです。

もし幼い子どもが遊んでいて不安にかられた

時に親の視線がスマホに向かっていて、子どもに注意が向けられていないならどうでしょうか。

発達の重要な段階において、親が必要なコミュニケーションを取らないと、子どもの注意力持続時間の伸びにマイナスな影響を及ぼすと考えられています。そして言語獲得、問題解決能力、認知能力の発達にも影響します。

母親がわりの、スマホ

「ママー、ごはんは？」と子どもに言われた時に、「ちょっとこの回が終わってからね」などと、母親がスマホのゲームに熱中している場合もあります。「あなたも動画でも見てて！」という対応をしていると、他人への配慮、共感、理解といった能力を伸ばせなくなります。

子供は本来、お母さんと目が合っただけで安心するものですが、そうしていると子どもにとっての愛着の対象はスマホとその先のネット世界になってしまいます。お母さんとの愛着形成が、できないためです。そんな子ども達にとってスマホは母親がわりですから、取り上げようとすると暴力をふるったり「死んでやる」とまで言うことにもなります。

孤独感

依存とは、「楽しい」からやるのではなくて、「嫌なことを忘れるために」するものです。その人の中にある「生きづらさ」からネット世界にハマってしまうのが依存症の状態なんです。

彼らが抱えているのは、絶望的な「孤独感」です。現実逃避の手段として、ユーチューブを見続けています。他人がゲームをしている動画を見ていて楽しいのか？ と思いますけれど、見ている本人も「そんなに楽しくない」と言っていました。けれども見ないでいると現実が戻ってくる。インターネットの世界と切れた瞬間に、この孤独な現実が戻ってくる。それが耐えられなくて、ずっと動画を見ているのです。

「孤独」をどうにかしないと、子ども達のネット依存、スマホ依存を解決することはできません。

日本の調査では1歳児の1割で、すでに依存のリスクがあるとの結果が出ています。

「すぐに使いたがる」「やめようねと言っても、きかない」という状態です。

「ママなんて、だいつ嫌い!」という子どもの言葉は、ママ大好きという気持ちの裏返しですが、いつの間にか「スマホがあるから、別にママがいなくてもいい!」になってしまうかもしれません。

大学生への調査では、ネットの平均使用時間が平日で3.4時間、休日で4.6時間でした。デジタルデバイスを触っていればいる程、コミュニケーション能力は低下します。「スクリーンタイム」が長い人ほど、抑うつ、不安、不眠、ADHD(注意欠如多動性障害)傾向など、精神的な問題を抱えている可能性が高いです。

抑うつ症状の増加については、SNSの関連が大きいです。フェイスブックを見る人は、自分より上の人を見るそうですから、お金持ちや、何か才能のある人を見て、更に抑うつ的になったりします。

ゲームの世界の中での「勇者」

現実世界とは違って、ゲーム内では「勇者」となってドラゴンを倒しに行ったり、「必要とされている狙撃手」だったりして、ゲーム内の仲間から必要とされることもできます。しかし私達のリアルな人生では、多くが「勇者」ではなく、名もなき「鍛冶屋」や「村人A」だったりするわけです。

ゲーム内の社会では、真の社会性は獲得できないと思います。大事なものは、子どもの頃から相手と視線を合わせ、表情を見ながら互いの感情を受け止め合うコミュニケーションです。

10代の思春期を乗り切れず、ネット世界の回避型のコミュニケーションにハマってしまうのは、それ以前に思春期に必要なスキルを身に付ける機会が無かったのではないかと考えます。

また、自殺しようと思ひ悩むなどの自殺関連問題について、1日のスクリーンタイムが5時間以上であると、約半数の人にリスクがあるとの調査結果があります。あくまで私の感覚としてですが、スマホの使用は一日1時間以内、その他のスクリーンタイムを全部合わせて一日2時間以内が限界かなと考えます。

5日間デジタルデバイスを断てば変わる!

アメリカの調査で、11歳~13歳の51人でテストしました。キャンプ生活ですべてのデジタル

デバイスを断って5日間過ごしますと、たった5日間で、他人の感情を読み取る能力が向上したそうです。ですから、発達障害と言われている人達も、デジタルデバイスを離れてキャンプ生活をしたら、もしかしたらコミュニケーション能力が少しずつ上がってくるかもしれません。皆さんも、早速スマホを少し「置く」ようにして、生でコミュニケーションを取りましょう。

どうすれば、現実社会に戻ってくるのか?

依存的なゲームやSNSでの交流が、現実社会の中での孤独感から回避するために、行われているのだとしたら、現実社会で達成感のある交流をその子に与えないと、ネット社会からは戻ってきません。代替するものを提供できない限り、依存は良くなりません。

よく話を聞くこと、トレーニングも必要です。自己肯定感を高める関わりが必要です。

親御さんへのアドバイスとしては、・朝ごはんをちゃんと食べさせてください・中学生位までは、22時には寝る習慣を維持してください・毎日可能なかぎり、子どもと話をしましょう・表情を見ながら話をしましょう・年齢によっては、適度なスキンシップも必要です・良いことは、さりげなく誉めることなどをお勧めします。

スマホは、あなた(親)の所有物です

スマホはあなたがお金を払い、子どもに貸し与えているものですから、きちんとしたルールを決めて、あなたも守りましょう。

例えば「21時まで」というルールなら、あなた自身のスマホ使用にも問題が無いか検討してください。親がゲームに熱中していて、子どもだけ取り上げることはできないですよ。

競馬なら最終レースで終了、パチンコなら閉店時間で終了です。しかしネット依存は、永遠に継続が可能です。その「裏に潜むもの」は、「孤独」なんです。

人間はデジタルデバイスを介してでは、孤独感を癒せないと考えます。

どうすれば我々は、人に戻れるのか。このままデジタルデバイスに酔っぱらって、生きていくしかないのでしょうか。重大な岐路に立っていると思います。今の現実の一部はこうなんだということを知っていただいて、今後の問題に向き合っていきたいなと思います。

Thank You

◇2020年1月25日、公開講座概要/T.K



「まずは自分をまるっと肯定しよう」

藤村高志 朝日新聞出版/1,400円+税

心が傷ついているときは、頭でいろいろ考えるより、まずは心を癒す。これからこの本の中で、心のしくみをご説明したり、いろんな解決方法や具体的なケアの方法も、お伝えしたりしますが、本当に大切な事はたったひとつ。「自分の気持ちを肯定すること」だけです。

これだけ、心の真ん中にあれば、それでOKです。そのうえで、読んでもらえたらうれしいです。

前書きの中の一節にあるように、藤村さんは「感じる」世界を大事にされています。

一人の人間を「考える自分」と「感じる自分」とに分けて考え、前者の「思考」が、後者の「感情・心」を抑圧してしまいがちな、私たちの日常の姿を指摘されています。

「自分の心」より「頭で考えたことを」優先させてしまっている。そうしていつも心が抑えつけられていると、声を発することさえ止めてしまう。自分のなかの、「こころ」という自分に声をかけ、気持ちを聞き出してあげること。感じたことにフタをしないで、後からでも聞き出して言葉に出したり、行動に表すことで、こころが生き返ってくる。そんな、自分とのつき合い方、生き方のアイデアがいくつもちりばめられています。

抑圧やハラスメントが実は自分のなかで行われていることに気づかされる本です。/ H.T

目次

1. まずはまるっと全部に「〇」をつけよう

- ・まずは、自分の気持ちをすべて肯定しよう
- ・「自分で自分を否定してしまう」のはなぜ？
- ・「思考」と「感情」のバランスが大切
- ・アドバイスという名の否定をやめる
- ・まずは心を癒してから、解決や改善を
- ・「未完了の思い」に気づこう
- ・甘えずに、ついがんばってしまう人へ
- ・「未完了の思い」には「痛み」がある
- ・僕が「未完了の思い」を完了させた瞬間

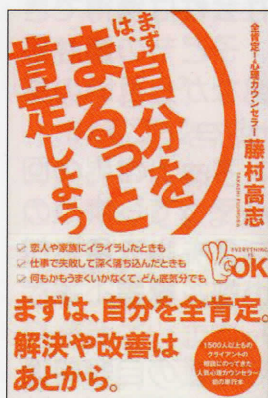
2. 落ち込んだ時、不安や孤独を感じた時に

- ・「がんばっていること」を、ただ、認める
- ・「頭で考えたこと」より「心の声」を優先する
- ・悩んだときに「ネットで検索」をやめる
- ・「愛されている」と感じる行動を書き出す
- ・欲しい「愛の形」をしっかりとリクエストする
- ・親子ですれ違ってしまった愛の形に気づく
- ・子どものころの呪縛を解く

3. イライラしているとき、怒っているときに

- ・イライラしている自分も肯定する
- ・「行動」は否定しても「感情」は否定しない
- ・子どもを「叱る」ときも、「気持ち・感情」は認めてあげる
- ・人間関係も「立つ鳥あとを濁さず」でいく
- ・腹が立った時は海へ行ってバカヤローと叫ぶ
- ・「怒り」のエネルギーを自分を守るために使う
- ・自分を縛る「あのだけは許せない」を開放する
- ・「言わなくてもわかってよ」でこじらせない

〇全肯定の世界を味わった人からの声



〇心の中の何かがすーっと消えていくのを感じることができました。心が軽くなると、こんなにも身体が軽いんだあと驚きました。(20代女性)

〇ここからは、私の生きたい人生が目の前に広がり、手に入ると確信しています。私自身の軸がすわったという感覚を初めて覚えることが出来ました。(30代男性)

◆藤村高志 全肯定！心理カウンセラー

1965年山口県生まれ。高校卒業後いくつかの職業を経て、佐川急便、中国地区営業課責任者として1000人の社員を統括する立場で活躍する一方、家庭では妻のうつ、離婚などの家庭問題に直面する。そんな中で心理学と出会い、家族とのふれあいや生きる上で一番大切なものに気づく。2008年心理カウンセラーとして開業「気持ちのすべてを受け止める」をポリシーに、広島、大阪、東京を中心に活躍。

山梨いのちの電話を支えて下さる方々 多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2019年11月～2020年2月受付分

★会費 345,000円

★寄付金 469,000円 ☆合計 814,000円



いつもありがとうございます

個人会員

相沢智子	齊藤洋子
浅川龍一	三枝仲子
安里節子	佐藤重良
足立英二	佐野春子
網倉 靖	反田克彦
網倉勝美	高戸宣人
飯野志津子	高野嶺二
伊藤千永子	竹越久高
稲永澄子	立川倭子
上原桂子	田辺悦子
臼井友基	中込まさる
臼井成夫	中澤洋子
梅本実	中島琢雄
遠藤賢子	中島利夫
岡 功	長沼みよ
岡留恒健	永松正明
小野興子	中山啓子
小野正毅	野々垣健五
河西長武	萩原典子
川島美鈴	畠山八重子
橘田勇	原 春江
京嶋愛子	桧垣節子
功刀佳津子	広島民雄
功刀弘	深沢公子
小池牧子	古屋俊仁
小島章弘	古屋徳子

古屋春美
牧野正博
榎雄一郎
松村豪夫
宮川三枝子
宮下永子
森きゑ子
山田あや子
山田万亀子
横山 宏
匿名 4名

寄付／個人

赤根学弥
浅羽俊一郎
網倉 靖
網倉勝美
飯島朱美
池田愛子
井上利男
岩波昌子
大木正人
河西長武
加藤真澄

神谷幸男
橘田勇
功刀弘
功刀和喜子
小池ひろみ
齊藤豊子
三枝仲子
佐藤重良
柴田弘子
高戸宣人
田辺悦子
出口美希子
寺崎いづみ
徳田隆二
徳田和子
内藤保雄
中込まさる
中澤謙一郎
古屋俊仁
矢崎京子
匿名 3名



団体会員

連合山梨

寄付／団体

北病院ボランティアのびる
甲府聖オーガスチン教会
聖愛幼稚園
つる倫理法人会
なでしここども園
日本キリスト教団愛宕町教会
日本キリスト教団市川教会
日本キリスト教団峡南教会婦人部
日本キリスト教団日下部教会
日本キリスト教団山梨教会
日本キリスト教団山梨分区信徒会
日本キリスト教団谷村教会
日本福音ルーテル甲府教会
山梨英和カートメルこども園
山梨英和学院
NPO法人山梨県断酒会

※50音順・敬称略とさせていただきます。お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いします。また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

- 3月7日予定の公開講座：【疫学分析からみた「自殺」の背景にあるもの】小田切陽一講師
3月21日予定の公開講座：【いのちの電話のカウンセリング論】三澤知恵講師
上記の講座は新型コロナウイルスの拡散防止対策のため、開催を延期いたしました。
事態の終息に伴いましての開催にご理解をお願い致します。
- 2020年度NPO法人山梨いのちの電話定期総会
現在、開催の見通しが立たずにあります。御了承の程をお願い致します。

あゆみ（2019年11月～2020年2月）

11月 4日	研修委員会	20日	認定会議
9日	自殺予防講演会（若林一美講師）	21日	公開講座（松井麗樹講師）
10日	フリーダイヤル実施	24日	事業委員会
13日	事務局会議	1月 6日	研修委員会
15日	事業委員会	10日	フリーダイヤル実施
18日	理事会	11日	公開講座（功刀弘講師）
23日	公開講座（雨宮清昭講師）	17期	相談員面接
12月 2日	研修委員会	15日	事務局会議
5日	広報委員会	20日	理事会
7日	公開講座（柏木定男講師）	24日	事業委員会
9日	相談員委員会	25日	公開講座（志田博和講師）
10日	フリーダイヤル実施		相談員認定式
11日	事務局会議	2月 3日	研修委員会
13日	事業委員会 広報第54号仕上り発送開始	8日	公開講座（松本成輔講師）
14日	16期相談員ふり返り研修	10日	フリーダイヤル実施・相談員委員会
	15期相談員フォロー研修	12日	事務局会議
	事業委員会／県民クリスマス会	17日	理事会
16日	理事会	21日	事業委員会
18日	16期相談員研修	22日	公開講座（伊藤千永子講師）

編集後記

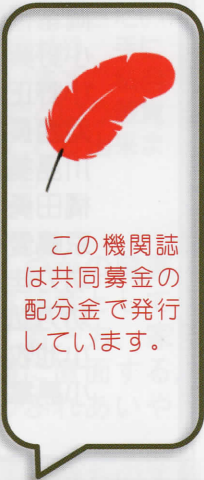
◆100年前…1920年頃のスペイン風邪では国内で45万人、世界では数千万人が亡くなったとのこと。時の人類は第一次世界大戦で、40ヶ国近い国が戦争をしていたそうです。

更にその100年前の1820年頃から数回にわたりコレラが大流行し、江戸の記録ではその度に数万人が亡くなったとあります。世はナポレオンの時代で、帝国主義が世界中に広がり、他国の侵略支配という行動が盛んになった時代でした。日本が大日本帝国と謳い始めた頃で、コレラに苦しんだ19世紀だったようです。

更にさかのぼって1400年頃、オスマン帝国(中東)がローマ帝国にとって代わろうとした頃にペストのパンデミックが起こり、当時の世界人口のおよそ25%にあたる1億人が亡くなったという記録もあります。

人の争いを抑制するかのよう、ウイルスのパンデミックが起こっているようにも見えます。人類の精神世界に歴史を刻んだこの「帝国主義」とは、他者に対しての支配・抑圧を良しとする、拡大・独占思考で、資本主義の通る一つの姿と言われます。

忙しい現代社会の精神世界にも、他者や自身に対してこころを抑さえつけ、攻める様な思考色があるなら、ここでナチュラルピュアな心に立ち返るチャンスかも知れません。事態の落ち着くまで、こころと身体にじゅうぶん気を付けてお通りください！



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第55号／2020年 5月発行

事務局／〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号 Tel 055-225-1511 Fax 055-225-1512
発行人／高戸宣人 編集／広報委員会 表紙イラスト／甘利尚子 詩／てんどうこみち