



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

「今日」 てんどうこみち

たとえばそれがちがつても
たとえばそれが嫌なことでも
今日をそのまま受け入れよう

どんなわたしたちも
受け入れてくれる
今日だから

たとえば悔しい結末でも
たとえば苦しい一日でも
そのままの今日を受け入れよう

昨日の喜びも
明日の楽しみもまた
今日のなかにあるのだから



2022年 春

第59号



「やっと話すことができた」 臨床心理士 宮崎美千代	1
2021年 受信統計 / 通常ダイヤル・フリーダイヤル	2
「良い眠りが認知症を予防する」 精神科医 功刀 弘氏 ～良い眠りが自殺防止にも欠かせない～	3～4
BOOKS さんぽ道	5
山梨いのちの電話を支えて下さる方々	6
報告 / あゆみ / 編集後記	7

山梨いのちの電話



「やっと話すことができた」

臨床心理士／山梨いのちの電話元理事・研修顧問 宮崎美千代

新型コロナウイルスの脅威に続いて、戦争の勃発という事態。強国の一支配者の暴挙は、核施設への攻撃や核爆弾の脅威に世界中を震撼させ、日常生活を奪われた市民の姿を知るにつけ、私たちに何ができるのかと胸が潰される思いです。

私が電話相談活動に関わってから53年になります。話を聴くということで最近このようなことがありました。山梨での私は臨床心理士として被害者支援専門委員という立場にもあり、主に性被害者の苦しみに寄り添い支える仕事もしてきました。その関係で関西の刑務所の受刑者に対する研修を依頼され、被害者の苦しを知る私はその話をすることに抵抗を感じて断り続けた末にお受けしたのです。私はその日、静岡から新幹線の窓側に座り、気の重いまま資料に目を通していたところ、隣に座っていらっしゃる女性から声をかけられ、その方の身の上のお話を聴かせていただきました。

この方は東日本大震災の被災地、陸前高田市（奇跡の一本松が残った町）に住んでいて、3月11日の正午頃に新幹線で上京するところで、震災に見舞われたそうです。大津波で実弟と家を失い、さらに親戚や友人を30人以上失ったことを涙ながらにお話してくださいました。弟さんとはその時、新幹線に乗る前に携帯電話でこのような会話をしたそうです。「家の電気コタツのスイッチを切り忘れたかもしれない・・・」「姉ちゃん大丈夫、僕がちゃんと見ておくから気を付けて行ってらっしゃい。」それが最後の会話となったのでした。

その方は、同じ被害に遭われた友人が九州の避難先でご主人を亡くされたとのことで、元気つける為に沢山のプレゼントを持ち、京都で逢うことになっているとのことでした。被害の内容はひとり一人違うものですが「京都では紅葉を楽しむつもりです」と、お互いに震災の話はしないとされます。その方は「私は、やっと話すことができました。お仕事に向かわれるようすのに、貴重なお時間をありがとうございました！」と京都駅で降りると、ホームから手を振って見送ってくださったのでした。

性被害者の支援という仕事では、私はなんの役に立っているのだろうか・・・、といつも無力感に襲われます。加害者の研修は本当に気の重い仕事でした。思えば新幹線の中で偶然出逢ったご婦人が、躊躇している私の背中を押して下さったような気がしてなりません。

「やっと話せた！」私たち相談員はこの言葉を口に出せる「場」の提供者ではないでしょうか。苦しみを抱えた人が話さない、或いは話せないということがあります。特に親しい人や同じ体験をしているその人や周囲に対してのことを思いやり、自分の話は封印してしまう、という日本人の特性かも知れません。こうした人が恐らく大勢いらっしゃるのだと思います。私たちは話を聴かせていただく存在でありたいと願います。

さてしも、この文が皆様のお目にとまるころ、はたして世界は一体どうなっているのでしょうか。



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、お知らせ下さいようお願い申し上げます。

山梨いのちの電話

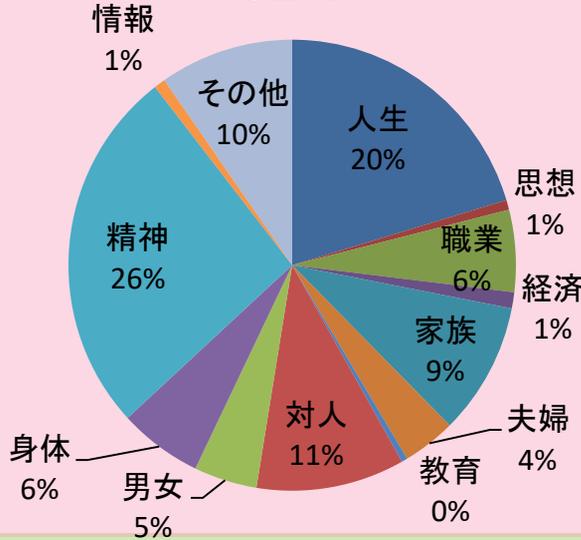
● 山梨いのちの電話 相談受信統計／2021年1月～12月



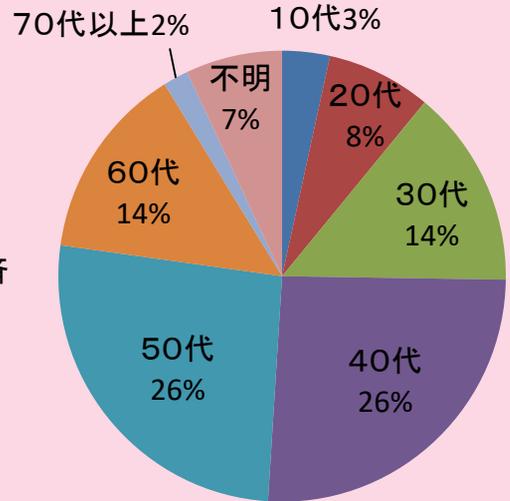
通常ダイヤル 3284件／内、自殺傾向のうかがえるもの 284件(8.6%)

種別	受信数
人生	668
思想人権	23
職業	193
経済	38
家族	312
夫婦	126
教育	14
対人	352
男女	150
身体	198
精神	865
情報	27
その他	318
合計	3284

* 内容比較グラフ



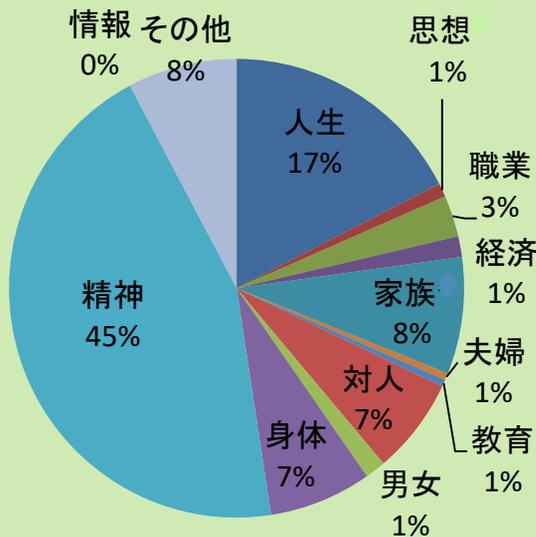
* 年代比較グラフ



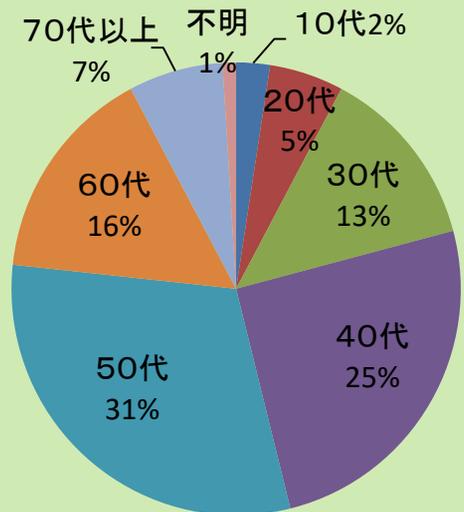
フリーダイヤル 206件／内、自殺傾向のうかがえるもの 38件(18.4%)

種別	受信数
人生	36
思想人権	2
職業	6
経済	3
家族	17
夫婦	1
教育	1
対人	14
男女	3
身体	15
精神	92
情報	0
その他	16
合計	206

* 内容比較グラフ



* 年代比較グラフ



「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。

◇お問合せ先：山梨いのちの電話事務局／ Tel 055-225-1511 月曜～金曜午後1時～5時



「良い眠りが認知症を予防する」

～良い眠りが自殺防止にも欠かせない～

精神科医 功刀 弘氏

10年ほど減少傾向にあった自死者がコロナ禍になって増えてきています。集まって情報交換をしたり、ストレスを発散する機会がなくなっていることも要因のひとつです。今日はこのコロナに負けないような抵抗力をつけていきたいということを「眠り」を中心に置いてお話ししたいと思います。

眠れないことの影響

発熱がコロナ感染の兆候であるように、眠れないということが、うつ病や統合失調症の前兆として考えられる場合があります。

その眠れないという事態を自身で振り返る時には、①眠る時間と起きる時間が一定しているか ②生活に支障が出ていないか ③朝起きた時の目覚めの気分はどうか ④今まで好きでやってきたことがやる気がなくなっていないか ⑤平日と休日の生活リズムがあまりに崩れていないか、などをチェックすることが大事です。

今、コロナによって私たちの生活のリズムは大きく影響を受けています。私たちの日常生活が異常事態にあるということができると思います。

そうした中で会社などの検診時のアンケート集計(男性)では、その日常にある姿に、肩や首が張る(56%)・腰痛がある(37%)・息切れがする(27%)の三つが挙げられています。

女性では肩や首が張る(76%)・息切れがする(35%)・よく眠れない(25%)という集計があります。

わたしは、この「よく眠れない」という、良い質の睡眠が取れていないことが、実は肩の凝りなどの様々な身体症状に繋がっている、ということを上げたいと思います。

眠りの解明(レム睡眠/ノンレム睡眠)

今は脳波によって眠りの状態を把握することが出来るようになり、私も28歳から4年間この研究をしました。眠りの流れは、最初に深い眠りがあるって段々浅くなってきます。その前半の眠りと後半の眠りでは質が違うということが分かってきました。

約二時間の眠りが1セットになっており、ひと晩に3～4回繰り返されています。その1セットの内容は、①ノンレム睡眠(入眠から深い眠りへ) + ②レム睡眠(目が急速に動く眠り)です。

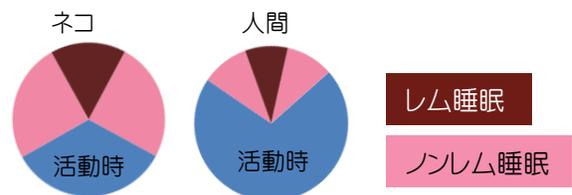


最初のセットは①が主で②は少しですが、後半にいくほど②のレム睡眠が多くなって来ます。このレム睡眠は身体の回復に必要で全身の筋肉が弛緩した状態になります。

ノンレム睡眠は脳神経の疲労回復と免疫機能の働きに必要な眠りです。1セット目のノンレム睡眠の時だけに見られる第4相(一番深い眠りの段階)は、人間に特有な眠りです。

この「深睡眠」が最も大事な睡眠ということを上上げておきます。

動物たちにもこのレム睡眠とノンレム睡眠があることが分かってきました。たとえば、ネコを見ても、ネコは活動時間が少なく一日の半分以上の時間にノンレム睡眠をたっぷり取っています。



比べて人間はそれが大変少なく、その分起きて活動している時間が多くなっています。こうしたひとつの進化の中であって人間の活動は目覚ましいものとなりましたが、その分眠りに関してはとても厳しい状態です。私たちは猫のように長い眠りをとることが難しい社会に生きています。

深睡眠の大切さについて

宇宙の始まり、生命の始まり、意識の始まり。この三つの不思議を研究したシュレーディンガーという理論物理学者がいました。わたしはこの意識の始まりに際しての大脳皮質の発達とそれを支える深睡眠の役割というものを考えています。

自死というものもこの大脳皮質の発達から生まれてきたことであり、大脳皮質が人類の未来のカギを握っているといえるのです。

脳神経の疲労回復という上で眠りが大切ということなのですが、ただ睡眠剤などの力を借りて眠ればよいということではなく、眠りの質が大切だということが分かってきました。

わたしは、眠れないという症状を抱えた人が、その後どういう人生を送っていくのかという点を追って調べてきました。57年前に現在の北病院の前身である玉諸病院に勤務し、その時に関わった137人の方たちがどういう人生を送ったかを、長い時間をかけて追って調べてきたのです。このように長い期間をかけての研究は、日本ではあまりないものですから、その中で分かってきたことを発信していきたいと考えています。

長い経過を見ていく中に、最初は眠れないという症状から「うつ病」ということになり、やがては「統合失調症」であったと分かるような方があります。また、そうした中でうつ病の方が高齢になり、認知症になるケースが非常に多いということがわかってきました。

高齢になって認知症になる方は、50代の頃からアミロイドベータというたんぱく質が蓄積され、それが神経を圧迫しその働きを壊すことで発症につながる、という理解がなされています。その壊れた神経細胞を後から治すことは出来ないと思いますので、予防ということが最も大切だと考えます。アミロイドベータを蓄積しないということを考えて時に、この睡眠の大切さということが見えてくるのです。

血液を調べればこのアミロイドベータが蓄積されつつあるのが分かるということになった時に、それが分かっても対処方法がなければ、不安に陥るだけだと言われたのです。

わたしがその見解に対して発信したいことは、統合失調症に対する薬で、深睡眠をしっかりとする薬を服薬している人が認知症になっていないという事実です。うつ病から認知症になる方が多いのに対して、わたしが関わった統合失調症の方には高齢になって認知症になる方がひとりもいませんでした。

わたしは、この深睡眠というものがアミロイドベータの蓄積を抑える効果があるということ、今回の本にしたわけです。

この本の中でAさんという女性のことを書きましたが、うつの症状の時にただ睡眠薬を出すのではなくて、症状に合わせた適切な薬を服用したこと

で深睡眠を回復され、症状も良くなりました。

この方はわが家のベビーシッターもして下さったので、その様子も特に詳しく承知していますが、同級生の友達と旅行に行くようにもなられたのです。この時の友達の中には、その後に認知症になられたり亡くなられた方もあるのに対して、このAさんは認知症にもならず、90歳を超えるまで元気に良い姿で通られました。深睡眠が大切であることがよくわかるひとつの姿です。

生活習慣病と人類の意識

厚生労働省は五大疾患として、糖尿病、脳卒中、急性心筋梗塞、癌、精神疾患をあげています。

そして、そのために生活習慣を良くすることを提唱しています。これとほぼ重なる内容で、アメリカのNIHという機関が認知症予防のために八つの項目を掲げているので、ここに紹介します。

①二型糖尿病のコントロール、②高血圧と脂質異常の改善、③望まし体重の維持、④社会交流と知的な活動、⑤運動の習慣、⑥果実と野菜の多い健康的な食事、⑦禁煙、⑧うつ病の治療です。

この生活習慣やうつ病に対して、深睡眠の大切さを申し上げたいと思います。

現代は生活習慣を改善することが難しい社会の様相にあります。生活と切り離せないスマホや、子供たちのゲームを見てもそのことを想います。

睡眠中の脳波で示される深い眠りが私たちの意識の基と考えています。健全な眠りとそれを支える生活習慣とそれを実行していく意識がリンクしているのです。

たとえば辛くて眠れない時に、睡眠薬を服用しても効かないと絶望して沢山の薬を飲んでしまう危険があります。日常の豊かな活動を展開していく意識は良い眠りがその支えとなっているのです。

良い眠りによる意識によって、私たちの日常活動をプラスに向ける。このことが自分自身と同胞の人生の歩みを豊かにしていくと思います。

いのちの電話の活動は、かけて来られる人の悩みや苦しみを聴くもので、それ自体はとてもエネルギーのいることかもしれません。ですが、この活動の中に人生の豊かな味わいや収穫も得られるのです。わたしは、いのちの電話のボランティアをされている方たちとの間でそうした姿を拝見し、こころ打たれることが多々あります。そうした皆さんの健康の上にも、この睡眠の大切さをお伝えしたいと思っています。

(1月15日：自殺予防講演会概要)



今回は、3～4頁に記載の自殺予防講演会講師、功刀弘先生の著書を紹介し、先生は山梨いのちの電話発足当初から初代大澤理事長とともに副理事長として専門的な立場で関わってこられ、2015年からは理事長としてこの活動を支えて下さいました。

この度、ご自身の生涯をかけた研究を纏められた著書を発表されたのですが、この本の売り上げを、山梨いのちの電話の活動資金に寄付される思惑で取りかかれたと伺っています。専門的な内容ですが大変読みやすく、現代社会が抱えている認知症という大きなテーマに対する「ビッグニュース」を打ち出されたものです。

前書きのところを全文紹介します。是非ご購入してお読みいただき、皆さまの健康と当団体の未来を明るくして頂ければ幸いです。

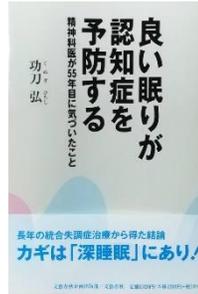
～はじめに～

半世紀以上も前、私は医学部を卒業して一年間、実習生として無給のインターン生活をしている間に、将来の専門を精神科にすることを決心しました。今の統合失調症、その頃は精神分裂病と言われていた病に冒された患者さんたちは、一生社会から隔離され精神病棟で暮らすものだ、という先入観を、世の中の多くの人たちが持っていた時代でした。

私の決心を聞いて「お前どういふつもりなの？」と声をかけ、心配してくれる同級生もいましたが、私は、精神病院に勤め、生涯そのような患者さんと共に暮らそう、と決めたのでした。出会った患者さんたちと一生を共にしようという思いは、今も変わりありません。

今の私のクリニックの待合室は、五十年前に出会った患者さんを始め、そのような患者さんで溢れています。中には、二十代の頃には一生病院から出ることはないと思われていたのに、三十代で回復して結婚し出産、五十代からは娘さんの車で送られて通院する、という女性の患者さんもいました（この人はその後また北病院に通院しています）。退院後二十代で結婚、六十代で夫が認知症になり、その介護に娘夫婦たちと一緒に奮闘している患者さんもいます。

長期にわたって通院してくる患者さんたちの中には、自分ではなく、両親や配偶者がうつ病に、さらには認知症になって、相談につれてくる人も少なくありません。私の元に相談に来る、そうした親孝行



「良い眠りが
認知症を予防する」
功刀 弘 著

文藝春秋企画出版部

／1,200円＋税

の患者さん、配偶者に尽くす患者さんたちの、しっかりと社会で暮らしている姿から、私は多くのことを学んでいます。

さて、そうして統合失調症の患者さんたちを五十年余り診ているうちに、何十年も通っている人たちが、どなたも認知症になっていないことが分かってきました。そして、それはなぜなのか考えた結果、私は、皆さんが精神病の再発を防ぐ薬（抗精神病薬といいます）を規則的に飲み続け、それによって良質の睡眠をとっていることが認知症の予防になっている、と気づいたのでした。

統合失調症の治療のために抗精神病薬を飲み続けている、あるいは回復してから毎日、再発防止の抗精神病薬を飲み続けている若い人たちがいます。ときどきそんな人から「このような薬を飲み続けていて害はないでしょうか？」と尋ねられることがあります。そんなとき、そっと「この薬をのんでいるからあなたは認知症にならない、予防効果もあるのですよ」と話すことが多くなってきました。

私は、四十代や五十代となり、間もなく高齢期を迎える患者さんたちに、「あなた方は決して認知症になることはありませんよ、しっかりと身近な人を助けてあげてください」と伝えています。その歩みに希望と責任感を持ってもらえれば、と思うからです。

私がこれから述べることは、統合失調症の治療経験が基になっています。本書の前半は統合失調症の話が中心です。認知症の予防についてだけを知りたい方は、第五章から読み始めてもご理解いただけるように記したつもりです。良質の睡眠とは何かという基本のところを解説しており、その重要性をこの本から学んでほしいと思っています。

私の五十五年の臨床経験から得られた話を、どうか読んで役立ててください。

功刀 弘 [クヌギヒロシ]

1937年、山梨県生まれ。精神科医。1962年、慶應義塾大学医学部卒業。1971年から山梨県立北病院副院長。1991年、甲府市内に功刀クリニックを開設、2012年、引退してくぬぎクリニック名誉院長となる。この間、日本精神神経学会評議員と理事、厚生労働省公衆衛生審議会専門委員、NPO法人山梨いのちの電話理事長、甲府21ワイズメンズクラブ初代会長などを歴任。2013年、厚生労働大臣表彰

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！

※2021年9月～2022年2月受付分

★会費 223,000円

★寄付金 1,009,722円

☆合計 1,232,722円

いつも
ありがとう
ございます



5万円以上の寄付再掲

山日YBS厚生文化事業団
ボランティアグループ 孝進会
匿名1名

個人会員

相沢智子
浅香昭雄
雨宮恵子
飯野志津子
遠藤賢子
大木正人
岡 功
小沼加與
小野加代
影沢礼子
京嶋愛子
功刀 弘
弦間佐枝子
小林貴美子
五味さち子
斉藤斐子
高野嶺二
立川倭子
田辺悦子
妻鹿絢子
永井愛子
中村千代
野々垣健五
桧垣節子
深澤由起子

古屋俊仁
前田美津子
松村禎夫
松村安乃
山口安希子
山田あや子
山本敦夫
渡辺和廣

寄付／個人

青柳英子
赤根学弥
浅尾幸子
浅香昭雄
安里節子
天野あかり
網倉靖
網倉勝美
池田愛子
稲木礼子
井上雅雄
遠藤加津美
大澤祥子
小田切洋子
笠原玲子

加藤真澄
功刀佳津子
功刀茂樹
功刀弘
功刀和喜子
窪田節子
弦間佐枝子
小池ひろみ
小泉恭子
小島章弘
小林幸恵
小山憲彦
斉藤斐子
齊藤英子
齊藤豊子
柴田弘子
島崎進
清水隆善
高戸宣人
武田紀久江
立川善之助
田中耕太郎
田辺悦子
丹澤真理子
千野幸子

出口美希子
徳田隆二
徳田和子
内藤規子
内藤保雄
永井愛子
中川秀次
中川洋子
長澤良子
中島琢雄
中島利夫
丹羽真一
野中けい子
廣島民雄
深澤聖子
古屋俊仁
宮川三枝子
宮下永子
望月かつみ
谷戸三治
山口安希子
匿名11名

団体会員

石原工業(株)
久保田実業(有)
生命保険協会山梨県協会
山梨文化会館(株)
日本労働組合総連合会山梨県連合会

寄付／団体

市川幼稚園ひかりの家学園
大月キリストの教会
沖繩いのちの電話
小野法律事務所
山梨断酒会
県職刊抄者の集い
甲府聖オーガスチン教会
甲府2171'sメイズクラブ
山日YBS厚生文化事業団
島根いのちの電話
聖愛会
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
日本キリスト教団大月新生教会
日本キリスト教団峡南教会婦人会
日本キリスト教団甲府教会
日本キリスト教団甲府中央教会
日本キリスト教団南甲府教会
日本キリスト教団八ヶ岳教会
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
富士吉田刊抄の教会
ボランティアグループ 孝進会
山梨英和学院教職員一同
ボランティアのびる
山梨YMCA職員一同
(株)YSK e-com
講演会場寄付金箱

※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。

報告／お知らせ

- 2022年1月15日（土）山梨市民会館ホールにて自殺予防講演会が開催されました。
「良い眠りが認知症を予防する」～良い眠りが自殺防止にも欠かせない～

精神科医 山梨いのちの電話理事 功刀 弘氏

ご来場の皆様にはありがとうございました。

- 2022年5月28日（土）午後1時 2022年度山梨いのちの電話定期総会を開催予定
会場：甲府市総合市民会館大会議室

あゆみ（2021年9月～2022年2月）

9月10日	フリーダイヤル実施	27日	公開講座（石川恵講師）	29日	公開講座（清水隆善講師）
15日	事務局会議	28日	18期養成研修	30日	18期養成研修
20日	理事会	12月2日	事業委員会	2月3日	18期養成研修
10月1日	事業委員会	6日	研修委員会	4日	18期養成研修
4日	研修委員会	8日	共同募金街頭活動	5日	18期養成研修
10日	フリーダイヤル実施	10日	フリーダイヤル実施	7日	研修委員会
11日	モモ委員会	11日	公開講座（柏木定男講師）	9日	18期養成研修
13日	事務局会議	12日	18期養成研修	10日	フリーダイヤル
16日	公開講座（高戸宜人講師）	13日	モモ委員会	11日	18期養成研修
18日	理事会	15日	事務局会議	12日	公開講座（中嶋彩講師）
21日	広報委員会	20日	理事会	18期養成研修	
22日	事業委員会	1月8日	18期養成研修	16日	事務局会議・18期養成研修
24日	18期養成研修	10日	フリーダイヤル実施	17日	18期養成研修
30日	公開講座（高橋洋文講師）	13日	事務局会議	18日	事業委員会
11月1日	研修委員会	14日	事業委員会	19日	18期養成研修
5日	広報第58号発行 3500部	15日	自殺予防講演会 功刀弘講師	21日	理事会
10日	フリーダイヤル実施 事務局会議		研修委員会	2月22日	18期養成研修
13日	公開講座（雨宮清昭講師）	17日	理事会	2月26日	公開講座（志田博和講師）
15日	理事会	23日	18期養成研修	2月26日	18期養成研修

編集後記

◆2011年の3月末に友人を訪ねて気仙沼を訪れた私は、目の当たりにした光景に言葉を失いました。少し前まで人々の暮らしを守っていた町が崩れてしまった姿を今、ウクライナの戦禍に見ています。ここに映し出された人の争う心の姿はわたしたちの中にも認めることができます。それは否定や批判の心です。そうした心による言動が激しい反動を生み、大きな動きに展開してしまうことは日常にもあることです。

この度の戦争も端を発したところには、国のトップに立つ人々の間的那种な言動があります。今時このような展開が起こるのかと目を疑うものですが、巻き込まれる市民には為す術もないのでしょうか。ウクライナという国に対する支援ではなく、市民に対する支援という表現をしてほしいと感じます。

起こりくることに意味をとらえるとすれば、私たちの中から争いの元である否定や批判という争いのエネルギーを無くすことだろうと感じています。 H.T



この機関誌は共同募金の配分金で発行しています。



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第59号／2022年 4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／高戸宜人 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