



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

「あじわい」 てんどうこみち

違う香味によって

おいしさが生まれ

違う音の重なりが

ハーモニーとなる



違う色があるので

楽しい絵になり

違う人がいるから

面白い人生になる

この世界の楽しさは

みんな違うところにある

2022年

第61号

巻頭言 「原点」 1
NPO法人山梨いのちの電話理事長 高戸宣人

公開講座 2022年10月22日～2023年3月11日 2

「アルコール依存症の回復のプロセス」 3～4
NPO法人山梨県断酒会 理事長 柏木定男氏

いのち奏でるコンサート 開局20周年 next year 5

山梨いのちの電話を支えて下さる方々 6

お知らせ／報告／あゆみ／編集後記 7

山梨いのちの電話



「原点」

NPO法人山梨いのちの電話理事長 高戸 宣人

いのちの電話はイギリスの首都ロンドンの教区牧師チャド・バラーによって始められました。これを思い立ったのは、牧師となって最初に執り行った葬儀のときでした。14歳で初潮が始まった一人の少女の葬儀でしたが、彼女は初潮について話せる人が誰もおらず、自分が梅毒にかかったと信じてしまって自殺したのです。チャドは命の無意味な喪失に心を痛め、「私はその時その場で、たとえどんなに恥ずかしいことであっても相談できる人間のネットワークをつくることで自殺を食い止めたい、そのため身をささげようと思った」と言っています。

自殺防止の緊急電話が始まったのは1953年11月2日のことでした。この活動にデイリー・ミラー紙が“電話による良きサマリヤ人(Telephone Good Samaritans)”と命名しました。これは聖書に書かれたたとえ話：強盗に襲われて重傷を負った旅人を助けたのは神に仕える祭司ではなく、異邦人として差別を受けていたサマリヤ人だった、よき隣人だったのは誰か？という話から来ています。

新聞記事が効果を生み、チャドは多くの人から相談電話と併せて直接の来談を受け、また、ボランティアとして手助けを申し出た人々を得ました。ボランティアの主な仕事は、来訪者が約束の面談時間がくるまでの待ち時間、横に座りおしゃべりをするのでした。まもなく、彼らの役割がこの活動にとって中心的なものであることが明らかになりました。

というのは、しばしば来訪者は彼らの問題をボランティアに吐き出し、その結果、多くの者はその後チャドと話す番がきた時、話す必要を感じなくなっていたからです。

傾聴し、評価することなく支持するという単純な行為が来訪者にとってはそれだけで十分であり、チャドが気づいたのは、安全な空間を提供することこそがこの活動の力(核)であり、そこでこそ人は話し、評価抜きで聞いてもらえることで心の安定を取り戻せるということでした。

翌年2月、チャドは電話をかけてくる人への支援をボランティアに引き継ぎ、そこから今も続くサマリタンズが生まれました。(参考：埼玉いのちの電話ホームページ「サマリタンズのホームページを読む」)

この「電話による良き隣人」の誕生から69年が経ちました。2001年に開局した山梨いのちの電話の受信件数は累計10万件を超えています。この間さまざまな変化を受けながらも、匿名で、プライバシーを守り、特定の思想や宗教にとらわれず相互の価値観を尊重し、無料で行われる相談電話として、世界中の仲間とともに人間のネットワークを組んできました。

私たちは信頼に値するいのちの電話として日々研鑽に努め、これからも続けていくために、ともに活動する仲間を必要としています。みなさまの応援を戴きたいと思っています。



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、お知らせ下さいようお願い申し上げます。

NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座のご案内

〈第20期電話相談員養成講座第1課程〉

NPO法人山梨いのちの電話では、相談員を広く募集しています。

公開講座の受講は、私たちとともに活動をして下さる方の第一歩の踏み出しです。

みなさんの勇気を待っています。〈相談員一同〉



■ コロナと共に生きるいのちの電話Ⅱ

■ 午後2時開会(第10回は午後2時半開会)

回	開催日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2022年 10月22日(土)	「心の危機の雨やどり」 いのちの電話の目指すもの	NPO法人山梨いのちの電話 理事長 高戸 宣人	山梨県立青少年 センター第二会議室
2	10月29日(土)	「LGBTの理解と関わり方」	石川法律事務所所長 弁護士 石川 恵	山梨県立青少年 センター第一研修室
3	11月26日(土)	「コロナ感染症の脳と心への影響」 日本医師会の取り組みとクリニックでの実施から	功刀クリニック名誉院長 山梨いのちの電話理事 功刀 弘	山梨県立青少年 センター第一研修室
4	12月 3日(土)	「断酒継続により得られた新たな人生」	NPO法人山梨県断酒会 理事長 柏木 定男	山梨県立青少年 センター第二会議室
5	12月10日(土)	「精神障がい者家族会活動を 通して得られたこと」	山梨県精神障害者家族会 しゃくなげ会副理事長 雨宮 清昭	山梨県立青少年 センター第二会議室
6	2023年 1月28日(土)	自殺予防講演会 「電話相談による自殺予防とは」	立正大学心理臨床センター顧問 日本電話相談学会副理事長 品川福祉専門学校校長 公認心理師 片岡 玲子	山梨市民会館 ホール
7	2月18日(土)	「発達障害の理解と関わりについて」	心のサポートセンターネストやまなし所長 公認心理師/臨床心理士 中嶋 彩	山梨県立青少年 センター第一研修室
8	2月25日(土)	「電話相談による傾聴とは」	NPO法人山梨いのちの電話理事 相談員専門委員会委員長 清水 隆善	山梨県立青少年 センター第二会議室
9	3月 4日(土)	「精神疾患の理解と関わりについて」	山梨県精神保健協会会長 日下部記念病院院長 久保田 正春	山梨県立青少年 センター第一研修室
10	3月11日(土)	「新型コロナウイルス禍の自殺予防 —疫学から見えてくるもの—	山梨県立大学看護学部 看護関連科学名誉教授 小田切 陽一	山梨県立青少年 センター第一研修室

※関心のある方はどなたでも参加できます。資料がある場合は資料代500円を頂きます。
感染症対策のため事前申し込みが必要です。(人数制限あり)

〈会場案内〉 ◆ 山梨県立青少年センター 甲府市川田町517
・第二会議室(定員24名) ・第一研修室(定員24名)

◆ 山梨市民会館 ホール(定員220名) 山梨市万力1830

※新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用、検温、消毒の実施をお願いします。

〈問い合わせ先〉 山梨いのちの電話事務局 電話 055-225-1511 / 月曜日～金曜日 午後1時から5時まで



アルコール依存症の回復のプロセス

NPO法人山梨県断酒会 理事長 柏木定男氏

私は専門家でも何者でもありませんが、自分がアルコール依存症治療専門病院にかかり、退院後に断酒会に入会してお酒を止めている中で、経験したことをお話しします。

アルコール依存症はWHO世界保健機関で認定された薬物依存症のひとつです。この病気になっても本人はそれを認めません。本人だけではなく家族も認めないのです。この「否認」によって、病院や相談機関になかなか結び付かないのが大きな特徴です。

国内にアルコール依存症と認定される方が109万人いるそうですが、その中で専門の医療機関にかかっているのは5万人という統計がでています。

山梨県では、専門の治療プログラムを持ち、専門の病棟をもっているのは住吉病院と県立北病院だけです。私にとって専門の病院に結び付くことができたのは、本当に運がいいことだと思っています。内科などの病院で身体の悪くなったところを治療して、もうお酒を飲んじゃだめですよと言われ、しばらくするとまた飲み始めてしまう。この繰り返しの中にいる人が全体の9割を超えています。

依存には三つの状態があって、不安感、焦燥感、ストレスなどから飲まないと思えない

「精神依存」。手の震えや寝汗や睡眠障害、幻覚、幻聴という離脱症状から逃れるために飲んでしまう「身体依存」。お酒の効き目が段々と弱くなって、飲む量が増えてくる「耐性獲得」です。この精神依存、身体依存、耐性は負のスパイラルといわれ、ぐるぐる回って状態を悪くしていきます。

この病気は治療が出来ても完治は出来ないと言われます。お酒を健康的に飲めるようにはなれません。治療しながらお酒を飲まない状態を保つことで健康な生活が出来ます。

治療は専門医療機関への通院と、薬による治療。そして自助グループへの参加というのが三本の柱です。通院と薬の治療というのは3年～5年で離れていきますが、自助グループへの参加は生涯を通じて続けると健康に生きることは出来ないと思っています。

私のアルコール依存症

私が飲み始めたのは18歳からで、普通に毎晩

飲むという飲み方でした。私の父は非常にまじめな人で、仕事に厳しい父に構ってもらった記憶はほとんどありません。何かあった時の私に対する態度は、こんこんと諭すような感じでした。この父に褒められたい、認められたいという気持ちがずっとあって、こうあるべきという理想と、現実の自分とのギャップがお酒を飲むきっかけだったと思います。

大学在学中に父が病に倒れ、私有家業の印刷業を継ぎました。休日もなく毎晩9時10時まで仕事をしていて、遊びとか楽しみは何もありません。お酒が自分を慰め、気持ちを紛らす薬だったと思います。そんな状態が続いて28歳の時に初めて禁断症状を経験しました。

お酒で身体が衰弱すると食事が取れない状態になり、お酒も飲めなくなります。その時に禁断症状が出て、眠れないことから始まり、幻覚や幻聴の症状に至りました。壁から人がでてきたり、枕がしゃべり出したりする。そんな状態が10日くらい続くと何とか元に戻ります。その後しばらくはお酒を飲まなくなりますが、食事がとれるようになって一週間もすると、少しくらいならいいんじゃないかと飲みだして気が付くと量が増えている。そんなことを5年の間に3・4回繰り返しました。そうすると自分でも症状の流れが分かるんです。

最初に禁断症状が出てから5年目の30代なかばの時に、これはこのままでは、もう死ぬなと思いました。別に生きたいとも思わなかったけれど、死ぬのは怖かったです。心配して様子を見に来てくれた姉に、何でもするから救ってくれと頼んだんです。

次の朝、「行くところがあるから」と言って姉に連れていかれたのが住吉病院でした。もう相談がしてあったのだと思いますが、医師は私の顔を見るなり入院ですと言いました。

衰弱していた私は重湯から始まり、段々お米の量が増え10日程して食事が普通に出来た時に、初めての面談で「アルコール依存症ですよ」と言われました。そして、「3ヶ月入院すれば、健康な体に戻して帰してあげるけれどまた、お酒を飲む生活に戻ったら数年で確実に死ぬよ。死ぬ2～3年前には自分の名前も言えない様な状態になる。もし、普通に生きたいのだったら、酒をやめないとだめですよ」と言われました。

また、アルコール依存症の死は「社会的な死」「精神的な死」「肉体的な死」の三つを意味していて色々な意味で死んでいくのだと教えられました。

病院のケースワーカーの人に、「あなたはお酒が飲めたから生きてこられたんだよ」ということを言われました。お酒で解決はできないけれど、逃げる事ができた。もし、逃げるところがなければ、ここまで生きてこられなかっただろうし自ら死を選んだかもしれない、精神を病んで一生隔離された病棟に入っていたかもしれない。

お酒が飲めたから生きてこれたけど、アルコール依存症という病気になった今は、もうお酒を逃げ場に使うことは出来ない。お酒を飲まずに生きていく方法を学びなさいと言われました。

入院中にいろいろな人の姿を見ている中で、自分はどうか、自分はどうかということを考えていました。断酒会に参加しましたが、断酒会はお酒のやめ方を教えてくれるところではないのです。60歳位のおっさんたちが、お酒を飲んでこんな状態だったとか、酒を飲まない今の生活はこうだとかの話聞くだけです。30代の私にはつまらなかったし、どこか馬鹿にもしていました。

ですが、3ヶ月入院して病院から帰った私は、居場所が無くなったと感じていました。自分の家にも落ち着いて居られないんです。飲みたい気持ちと、それを抑える気持ちとがあって家にも苦しいのです。それで病院で外来の人が話し合いをするプログラムへ足を運んだり、夜は断酒会の例会に行くようになりました。つまらないし馬鹿にもしていたので、自分の話あまりしないし、人の話真剣には聞いていなかったんですけど、そこには自分の居場所があった気がしました。

毎日のようにそういう所に足を運び、落ち着きを得ていたと思います。習慣性の問題なので、そうして飲まないで通っていると段々と自分の状態に対処できるようになってきて、あちこちに行かなくても自分の所属するグループだけに通うようになりました。



回復という希望について

不安感からお酒を飲むようになった私は、今、不安が無いかということそんなことはありません。けれど、お酒を飲まなくても対処できているということは、いわゆる回復と言えるかもしれないと今は思うんです。他者との関係において、偽りのない話が出来て、真剣に人の話を聞いて、

人を信じることができるといことが、回復した姿ではないかと思います。

断酒会の例会は言いつばなし、聞きつばなしというルールです。人の話に対し意見は言いませんし質問も批判もしません。そしてそこで聞いたことは秘密ですから、安心して話ができます。このルールは、こうした治療や回復と言う上で大切なことなのだと思います。

第二の否認を乗り越えることが回復のカギと言われます。第一の否認は、治療に入る前のことで、自分はアルコール依存症じゃないという否認です。第二の否認は、しばらくお酒を飲まないでいると、もう完治したという気持ちになってくる。俺はもうアルコール依存症ではない自分が悪かったのではなく酒を飲み過ぎただけだ、という否認です。

私は今の自分をこう思っています。周りの人の支えや、関係の中でお酒をやめさせてもらっている。多くの皆さんのお蔭でこうして自分を保つことが出来ている。だから、今現在お酒で苦しんでいる人やご家族の力になれるなら、この場所にいてそういう方々のお手伝いをする。それが、結局自分自身の回復ということになると思います。

回復へのスタートは、無力感なんです。本人がもうダメだという状態。もう自分ではどうにもできない。「救けて」と言える状態が無力感です。家族も同じで、私が何とかしてあげようと思うんですけど、どんなに頑張ってもこの人を救けてはあげられないという、家族の無力感。お医者さんはもう、最初から治すことは出来ないと分かっています。こうしていったらいい状態に向かうことができるかも知れない。そうしたことを提案するしかできないというところに立っている。本人、家族、医師、この三者がこの無力感に立ったときに回復に向かうことができるという感じがします。

先日こうしたご家族のかたとお話しする機会があったのですが、私は何もしてやれないとか、わたしがこうしたことが悪かったとか自分を責めておられるのです。

何とかしようというより、一緒にこの無力感の中を歩いてほしいということをお願いしています。共にその中を協力しながら希望を持って通ってもらうのが一番いいのではないかと思います。無力感とは、人を信じ助けを受け入れることなんだと思います。

公開講座概要

花と名曲 いのち奏でるコンサート

山梨いのちの電話／開局20周年・Next year 2022.8.7



東京・HANAカルテット

二年超しに待ったコンサート。もしかして今年も？と心配しましたが、東京・HANAカルテットの皆さんの演奏を聴くことが出来ました。二回公演をして頂きありがとうございます。

当日は好天に恵まれ、県立図書館のイベントスペースは、息の合った四人の奏でるハーモニーによる超癒しの空間になりました。

フルートの園城三花さんはミュンヘン音楽大学を卒業され、テレビラジオをはじめ様々な方面に活躍されている方です。この「いのち奏でるコンサート」は園城さんが始められ、長く続けられている活動です。

東京が拠点ですが、2018年の京都公演から始まり、九州、北海道までも「いのちの電話」の活動支援のためにチャリティ公演をされていて、今回の山梨が23回目の公演になるそうです。

お話では、「いのち奏でるコンサート」を支える後援団体のような形が生まれていて、この活動経費はそうした背景によって成り立っています。

チラシも作って下さり、公演の収入は全て山梨いのちの電話の活動に充てて下さいました。

今回のメンバーは、ヴァイオリンの中島麻さん。ヴィオラの小山佳織さん。チェロの堀沙也香さん。スペースがなくて詳しく記すことが出来ないのが悔しいですが、三人とも若くして活躍されているプロの素敵な演奏家のみなさんです。ありがとうございました。もし可能であれば、再来して下さいることを希望します。



他坊・山梨県支部



第1回の京都公演の時から生け花を「いのち奏でる」のコンセプトとして行ってこられ、今回も4人の方が素敵な花を添えて下さいました。

池坊山梨県支部長の納富さん。副支部長の千野さん。前支部長の窪田さん。前副支部長の草野さんの方々です。

朝9時頃から会場に来られ、一流のセンスを空間に演出して下さいました。

三日ほど前から花と葉や枝を選び、よい状態を保ち、この時に最上の輝きを演出できるようにするところが肝心だと伺いました。蓮の葉には乾燥から守るクリームを塗ってあるんですよ。

幸福なひと時を味わうことができました。皆さまありがとうございました。

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！

※2022年6月～2022年9月受付分

★会費 203,000円

★寄付金 519,469円

☆合計 722,469円

個人会員

青木幸子
石川健
伊藤千永子
上原桂子
榎本富美子
大森純子
大森浄二
大森雅子
大森雄介
岡功
河西長武
金丸康信
川島美鈴
河澄みどり
窪川ゆかり
小池ひろみ
小沼加興
五味雅子
斎藤斐子
坂名井良子
佐藤重良
塩澤一夫
志村光子
高戸宣人
苗村久美子
中川秀次
中澤厚男
中山博子
野村公寿
桧垣節子

深沢公子
松村豪夫
松村仁子
妻鹿絢子
山口篤子
山口久実子
山口佐枝子
横森洋子
米山依子
匿名1人

寄付／個人

赤根学弥
浅香昭雄
岡留恒健
岡本経子
小田切てる美
笠井正一
河西長武
加藤真澄
喜多川康子
功刀佳津子
窪田節子
齋藤英子
三枝仲子
佐藤重良
清水洋子

管生信子
反田克彦
高野嶺二
田辺文子
丹澤真理子
出山治子
中沢幸子
長澤良子
野々垣健五
樋口春男
広島民雄
深澤由紀子
保坂三雄
谷戸三治
山田万亀子
匿名2人

いつも ありがとう
ごさいます

団体会員

日下部記念病院
天理教山梨教区
ボンマルシェ



寄付／団体

いのち奏でるコンサート募金箱
園城三花(いのち奏でるコンサート企画
株)長田不動産管理
県立北病院ボランティアのびる
甲府21ワイズメンクラブ
甲府21ワイズメンズクラブメネット会
日本キリスト改革派山梨栄光教会
ボランティアグループ孝進会
ボンマルシェ
山梨いのちの電話後援会

5万円以上の寄付再掲

岡留経子
甲府21ワイズメンズクラブ
ボランティアグループ 孝進会
山梨いのちの電話後援会

※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。

お知らせ／報告

■2022年10月22日から2023年3月11日にわたり、2022年度公開講座（第20期電話相談員養成講座第一課程）全10講を開講します。どなたでも受講することができます。相談員に関心のある方は、この講座を受講することでボランティアの第一歩を踏み出すこととなります。ご自身の学びにもなりますのでお気軽にご参加ください。資料が出される場合は資料代500円かかりますが、基本は無料です。コロナ感染症対策のため、事前申し込みが必要です。事務局までお申込みください。詳しくは2頁に紹介しています。

■8月7日（日）「いのち奏でるコンサート」が山梨県立図書館イベントスペースにて、開催されました。コロナ禍の開催となりましたが、13:30公演と15:30公演にご来場くださった83名の皆様、ありがとうございました。また、昨年来、このコンサートにおこころ寄せ下さいました皆様に厚く御礼申し上げます。

あゆみ（2022年6月～2022年9月）

6月 1日	共同募金パートナーミーティング	7月11日	モモ委員会
6月 3日	広報委員会	7月13日	事務局会議
6月10日	フリーダイヤル	7月18日	理事会
6月12日	第II課程研修	7月22日	事業委員会
6月14日	広報委員会	8月 1日	研修委員会
6月15日	事務局会議	8月 7日	チャリティコンサート
6月20日	理事会	8月10日	フリーダイヤル
6月24日	事業委員会	9月 5日	研修委員会
6月25日	日本いのちの電話連盟社員総会	9月10日	フリーダイヤル
7月 1日	広報誌第60号発行	9月12日	モモ委員会
7月 4日	研修委員会	9月14日	事務局会議
7月 8日	犯罪被害者支援協議会総会	9月19日	理事会
7月10日	フリーダイヤル	9月30日	事業委員会



編集後記

わたくし事で恐縮ですが、子どもがスマホのオンラインゲームで課金をしてしまい、血の気が引く思いをしましたので、ご参考までにお伝えします。5月半ば頃から6月末にかけての事ですが、そのことが分かったのは携帯電話の請求とカード請求が届いた7月の初旬でした。6年前にしていたことなので記憶にもなかったのですが、Googleプレイの支払い方法に携帯電話の纏めて支払いとカードの二つを設定してあったのです。

うちの子は不安障害があり、ある一面この理解に難しいところがあります。YouTubeで同年代の子たちの様子を見るのが楽しみで、いろいろと学ぶことがあったようでしたが、最近ではゲームにはまり出していました。友達との付き合いが難しく情緒的に崩れることも多いので、楽しそうにゲームをしている姿は有難いことでしたが、より楽しく遊べるアイテムを手に入れるのにお金がかかるのです。

ボタン一つで購入できたので、それを使い出してから爆買い状態でした。夜眠ることに不安が大きく、小さい頃から雨と夜がネックでしたので、その多くは夜中に行っていました。小学校の教頭先生がそうした事に詳しく「国民生活センター」に相談することを教えて頂き、現在、契約の未成年取り消し申請を行なっています。Googleプレイ払い戻しリクエストのフォームから、契約の一覧を調べると150件もの契約の詳細が記されており、その総ての払い戻しをゲーム会社に申し出ています。なお、現在は課金出来ない状態にありますが、本人はそれでも楽しそうに遊んでいます。 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61号／2022年 10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