



# 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



「また明日」 てんとうこみち  
日が暮れるのを  
知らずに遊んでいた  
王様の木に預けた  
上着の袖を直して  
手を振ると  
心のポケットに  
みんなの歓声が  
まだ沸いている  
ひりひりとにじむ血も  
明日にはカサブタになる

2023年 **夏**

第63号

こころ

「電話相談と自殺予防」	1～3
立正大学心理臨床センター顧問 片岡玲子氏	
2023年度 公開講座のご案内	4
NPO法人 山梨いのちの電話 2022年度 収支総括表	5
NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々	6
報告・お知らせ / あゆみ / 編集後記	7



## 「電話相談と自殺予防」

公認心理師 臨床心理士

片岡玲子氏

### 電話相談について

相談とは信頼関係の構築から始まり、相談者の課題を整理するお手伝いをするもので、相談者の方が自分の内なる答えを見つけて下さるといった流れが好ましいと考えます。個人の視野を語るモノローグから広がりを持ったダイアログへもっていけると、相談者の方がその課題について白黒つけなくてもグレーのままで抱えていけるようになる。このことがとても大切な捉え方で、総てのことを白黒はっきりとさせて解決するという事は難しいものです。

電話相談というのはいつでもどこでも掛けることができ、顔も見せず匿名性もあって掛け手の主導性などいろいろな特徴があります。何らかの理由で孤独を感じやすい状況にある人が、人の声で応じられて、見守られ支えられていることを実感できる相談方法であると言われています。

1953年、イギリスのサマリタンズという電話相談活動が始まりで、日本では東京いのちの電話が1971年に始まっています。1970年代の後半になると子育て電話相談というものが始まり、公的機関だけではなく育児雑誌や粉ミルクの会社などでも赤ちゃん相談という形で利用されていたと思います。1997年に私どもの日本電話相談学会が発足して今日に至っております。先ほど申しました電話相談の特徴はその利便性や即時性など掛け手にとって負担の少ない形ですが、受ける側にとっては難しいところもあります。顔が見えない上にその時に受話器を通しての情報だけで対応することになります。また1回ごとの対応で切れてしまいますので、その結果が見えないことの方が多いためです。

こうしたことを踏まえた上で、電話相談の目標をどんなところにおくかということの子育て相談のメンバーで考えたことがあります。その結果、次のようなことを目標にしようとなりました。①相談して下さる方が少しでも元気になったらいい。②問題を抱えながらも日常生活を送れるようになったらいい。③気持ちの余裕をすこしでも持つことができたらいい。④問題の解決につながるヒントをもらえたと思ってもらえたらいい。⑤自信の回復やこころの安心につながったらいい。電話相談というものの守備範囲を知っておくことも大事だと思います。

電話相談の基本姿勢は、傾聴、受容、共感ということですが、現代の多様な価値観を認め、受け止めること、守秘義務、個人情報を守りつつ他機関との連携も必要だと考えられます。

相談者が本題をなかなか語られない場合もありますが、話されるいろいろな状況や事柄を聴きながら、その方が何を困っていらっしゃるのかを聴いていく。今この時の気持ちを聴いていく。出来ないことばかりに焦点をあてず、出来ていることや出来そうなことに視点を向けて広がりを持てるように聴いていくことなどが大切です。

たとえば教育の場でもアセスメントということが重要ですが、日本の教育には生徒を指導していくという部分が強くあります。私も教員という立場にあるのですが、電話相談での会話の中で何かのワードを耳にすることによって、こうしたスイッチが入ってしまうという姿が見られます。それまでは掛け手が中心に話をしていたのが、逆転してしまって受け手が懇々と話すようになり、聴くことが少なくなってしまう。何かのきっかけで指導者のようになってしまうその瞬間があり、記録を見ていくとわかりません。

受容的に聴くという上からは、先入観を持たずに聴くことや、相手の話すまで待つ姿勢、そして相槌をうちながらしっかりと受け止めることが大切です。そして、分からないことがあれば分からないと伝えたら良いと思います。分かった振りをしたり、無理にいい答えを言おうとせず、その状況を聴かせてもらう中で、相談者の中にある答えやヒントを見つけ出していき、あるいはそれに気づいてもらうという姿勢が大事だと思います。

また、相談者の日常の中で出来ていることを確認したり、出来そうなことを考えていくことによって気持ちのゆとりや自信を取り戻してもらい、現状のままでも通っていけるような気持ちの安定を目指すことができます。

相談には、カウンセリング的な対応を求められる場合と、ガイダンス的な対応を求められているようなケースもあると思います。そうした見極めということも必要かと思われます。

こころを病んでいらっしゃる方の電話を受けることもあると思いますが、そんな時は対応の経験を重ねていかないと難しいところもあります。私の経験したことなのですが、その電話の対象外の方で、時間外に留守番電話に相談内容を話される方がありました。ある時たまたま時間外でしたがそこにいた相談員が出ると、「時間外なのに何故出るんだ」と怒られました。その方は自分の通話が録音されるということで、自分のこころの安定を図っていたのです。その方のお住いの地域での対応をお願いしたりもしましたが間に合わず、その方は自殺されてしまったという忘れられない出来事があります。



## 自殺について

自殺とはなんだろうと考えた時に、その人に自殺の意志がどこまであったのか、その行為による結果を明確に理解していたかについてはよくわからないものです。それは脳科学の分野の話であり、近畿大学ではそうした研究もしていらっしゃるのですが、WHOでは自殺については個人的な問題ではなく社会的な問題として捉えています。その多くは追い込まれた末の姿であって、同じ状況にあれば誰にでも起こりうる危機であり、社会の努力によって防ぐことのできるものであるというのが世界の共通した認識です。

2016年の数字ですが、世界全体では年間約80万人の人が死を選んでいるということは大変なことだと思います。日本では3万人を超える事態が12年ほど続きましたが、国を挙げて対策を講じてその数字は下がってきました。ここ数年はコロナの影響や経済的な社会状況の中で変動が起きています。自殺で亡くなる方の数は男性の方が多いのですが、自殺未遂の数では女性の方が多くなっています。

また中学生・高校生の自死の数も増えていまして、20歳までの若い方の場合は病気等で亡くなる率が低いので、亡くなる原因として自殺がトップになっています。日本の社会はどうなっているのだろうと考えざるを得ない姿です。死亡率というのは人口10万人あたりでパーセンテージを出しますが、先

進国と言われるG7の中では日本の男性の自死率が2位、女性はダントツの1位となっています。

その背景を見てみると、複雑に重なっているもので、これが原因と言い切れるものではないのですが引き金となる事柄というものはあります。タレントの方が自殺をされた場合にその後によくの人が自殺をされており、後追いの現象とみられるところがあるのです。

統計上では、一番多いのが健康問題、続いて経済生活問題、家庭の問題、仕事上の問題、男女問題という順で報告されています。親子心中という形で亡くなっている子供さんも、2016年の報告では19件28人あります。親の生活の困窮等から精神状態が追い込まれて子供を道連れに自殺されるという姿です。性暴力の被害者や、引きこもりとなっている人、また性的マイノリティの方などの生きづらさと孤立するこころの状態などにも大きなリスクを見ることができます。

コロナ禍のここ数年では20代の若い女性が孤独を感じるが多くなったという調査結果もあり自殺者が増えています。また50代以下の有職者で同居人のいる女性も増えているのですが、コロナで家人が家にいることが多くなり家事の負担が増えたということが、東京の調査で言われています。私も、どうしてこんなにいつも食事の心配をしなくてはいけないんだろうと思ったりすることがありますが、皆さんはいかがでしょう。男性の方でもいるかもしれませんが、そうした中で50代以下の同居人のある女性の有職者の自殺が増えてしまったということです。

今わたしは児童発達支援センターというところで、発達障害と言われる子どもさんたちと関わりを持たせてもらっています。自閉症や多動性障害などの症状をもつお子さんの親御さんたちが、現在の社会体制の中でご苦労されている姿を目の当たりにしますと、そうした苦しさの中に自殺や虐待の起こり得るリスクというものを感じています。

## 自殺の予防について

自殺にいたる姿を予防するということを考えると、早期に相談を受けることが出来れば予防できる可能性はやはり高くなると思われれます。そのリスクということを見た時に、そうした状態に追い込まれる前に予防することが出来たほうが良いわけですね。こうした考えの中で、ゲートキーパーの必要性ということが言われています。

ゲートキーパーとは専門的というよりも、もう少し身近でハードルの低い相談窓口であったり、様子をみて声をかけたり寄り添ってくれるような存在があると、予防の効果が高いと言われるものです。

電話相談もそうした中に入ると思うのですが、いのちの電話のようにそこに焦点をあてたものでも、掛けて来られる内容はいろいろあると思います。また、子育て相談やこどもの相談窓口、虐待やDVの相談窓口なども自殺の予防につながっていると考えられます。

希死念慮がある場合、生きることに対する促進要因よりも阻害要因の方が上回っているわけですから、その状態を解除していくことが必要です。阻害要因としては、過労や生活困難、育児・介護の疲れ、いじめや孤立の問題などいろいろと考えられます。そうした中であっても、自己肯定感をアップしたり信頼できる人間関係や危機回避能力というようなものがあれば、生きることに対する促進要因の方に向かえるので、危機介入にはそういったことを考えながら話を聴いていく必要があります。また、相談を受ける側として具体的な他の機関との連携をとれる形、そうしたところと関係性を持っている必要があると思います。

危機介入の姿をいくつかお話したいと思います。これはお聞きした話ですけれども、その電話は言葉のやりとりは少なく、沈黙の時間が続いたりしていても、聴いていますから切らないでくださいねという形で、つながっている時間をともに共有し続けたそうです。やがて夜が明けて空が明るくなってきた時に、相談者の口からもう少し頑張ってみますという言葉が聴くことができたという例があります。

これは、私が関わっています子育て相談の中での話なのですが、あるシングルマザーの方でした。お子さんの育児がとても難しいところがあって支援学校に通っていらっしやるとお聞きしましたが、その方以外にその子育てに関わっていく者がいないとのことでした。その方の電話は頻繁にあり、その度にこんなことがあった、あんなことがあったというお話をされます。受ける方はその度に違ったりもするのですが、私たちは話し合ひまして、とにかく聴き続けようということにしました。危機介入においてはどこまでも寄り添う覚悟というか、そうした気持ちで相手を支えることにつながると思います。

大きな地震があった地域の方の話ですが、もともとクリニックにかかり薬を服用されてカウンセリングも受けていらっしやったそうです。震災で病院がお休みになってしまったということで、病院が再開

するまで時々話を聴いてほしいという方がありました。苦しくなって死にたくなると電話をかけて来られる。そしてお話をすると少し楽になって何とか生きられる。また苦しくなると電話をして話をし、というように何とか気持ちをつないで生きていらっしやるという場合もあります。

2016年に自殺対策基本法（2006年公布）が改正され、地域レベルの実践的な対策と支援を拡充する方向が打ち出されました。今までの内閣府から厚生労働省に移管して自殺対策室が作られたのです。その自殺総合対策大綱のなかに、誰もが適切な精神医療福祉サービスを受けられるようにしましょうと謳われています。県や市町村において自殺対策計画を作り、こうした支援や対策を推し進めるような方向で動いているのです。

令和元年のことですが、一般社団法人：いのち支える自殺対策推進センターというところが自殺対策の成果や現状を調査研究する機関としての委託をされました。自殺対策の中心はこのセンターにあると言えます。いま政府は自殺の危機を支えるための電話相談・SNS相談の機関を拡充するということを掲げています。若い方はSNSの方が相談しやすいということになるのだと思いますが、私は耳元で相手の声や息などの間合いが伝わる電話相談の大切さというものを感じています。

こうした社会において電話相談だけがその役にあるわけではありませんが、つらい時のこころの支えとなり、ともに生きていける社会のひとつの姿としての意義をお伝えしまして今日の話を終えたいと思います。（2023年1月28日 自殺予防講演会より）



◆片岡玲子

東京教育大学教育学部心理学科卒業後、東京都庁に勤務。児童相談所心理職、障害児施設長、教育庁、福祉局、保健所、病院などを経て東京都児童会館長。城西国際大学を経て立正大学心理学部教授、立正大学心理臨床センター長。

日本社会事業大学専門職大学院修了。

現在は、立正大学心理臨床センター顧問 社会福祉法人品川区社会福祉協議会 品川介護福祉専門学校校長・同社会福祉士養成コース施設長。日本福祉心理学会理事長 日本電話相談学会副理事長 一般社団法人日本臨床心理士会監事 公認心理師・臨床心理士・社会福祉士

# 山梨いのちの電話

## NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座のご案内

〔第21期電話相談員養成講座第Ⅰ課程〕

\* 良き隣人として悩める人々との対話を傾聴するいのちの電話 \* 午後2時開会

回	年月日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2023年 9月16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1研修室
2	9月30日(土)	「精神疾患と自殺予防」 —自験例からの反省—	功刀クリニック名誉院長 山梨いのちの電話理事 精神科医 功刀 弘	山梨県立 青少年センター 第1研修室
3	10月 7日(土)	「犯罪被害者支援について」	被害者支援センターやまなし 前統括コーディネーター 佐々木由紀	山梨県立 青少年センター 第1研修室
4	11月18日(土)	「精神障がい者家族会活動を通じて得られたこと」	山梨県精神障害者家族会 しゃくなげ会 副会長 雨宮清昭	山梨県立 青少年センター 第1研修室
5	11月25日(土)	「LGBTQとジェンダー セクシュアリティについて」	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1研修室
6	12月 2日(土)	「断酒継続により得られた仲間との新たな人生」	山梨県断酒会理事 柏木定男	山梨県立 青少年センター 第1研修室
7	12月16日(土)	「スマホ依存について」	山梨県立精神保健福祉センター 所長 志田博和	山梨県立 青少年センター 第1研修室
8	2024年 1月27日(土)	—自殺予防講演会—	健康科学大学教授 看護学部学部長 望月宗一郎	山梨市 市民会館ホール —予定—
9	2月 3日(土)	「電話相談における傾聴」	山梨いのちの電話理事 公認心理師・臨床心理士 三澤知恵	山梨県立 青少年センター 第1研修室
10	2月17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1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円をいただきます。

### <会場案内>

山梨県立青少年センター 本館 第一研修室(定員40名) 甲府市和戸町1303

### <問い合わせ先>

山梨いのちの電話事務局 電話055-225-1511(月~金:午後1時~5時まで)

※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。

# 山梨いのちの電話

## ○ NPO法人 山梨いのちの電話 2022年度収支総括表

(2022年4月～2023年3月) 単位：円

	科目	決算額	摘要
収 入	前期繰越金	1,623,831	
	会費	925,000	個人会員215名 法人会員16団体
	受講料	71,500	公開講座
	補助金	2,470,856	山梨県、山梨県共同募金会、山日YBS厚生文化事業団、連盟
	寄付金	1,842,120	個人58名 法人25団体
	雑収入	23,473	会議交通費 稿料 銀行利息
	その他の収入	321,915	仮払金収入
	取崩し収入	1,003,784	定期預金の取り崩し
	<b>収入合計</b>	<b>8,282,479</b>	
支 出	人件費	1,934,631	事務局
	研修費	1,307,247	研修会講師謝礼及び交通費など
	管理費	109,282	水道・光熱費、営繕
	事務費	1,398,987	通信・送料・印刷製本費・消耗品費・会議費など
	賃借料	1,618,560	建物・駐車場代
	雑費	155,031	各会費・渉外・福利厚生・雑費
	その他の支出	212,915	仮払い金
	次期繰越金	1,545,826	
	<b>支出合計</b>	<b>8,282,479</b>	



## 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」には、  
相談員と共に運営費を支えて下さる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！

※2023年1月～2023年4月受付分

★会費 433,000円

★寄付金 335,211円

☆合計 768,211円

いつもありがとうございます



### 個人会員

相沢智子  
足立英二  
雨宮恵子  
飯野志津子  
石川 健  
石原 誠  
稲木礼子  
稲永澄子  
上原桂子  
臼井友基  
内田 博  
梅田明世  
江波幸子  
榎本富美子  
遠藤加津美  
大澤祥子  
岡留恒健  
小沢 操  
小田悦子  
小田切てる美  
小野正毅  
小俣許子  
金子 敏  
金丸康信  
河澄みどり  
功刀佳津子  
窪田節子  
小島章弘  
小島百々子

五味さち子  
三枝仲子  
坂名井良子  
佐藤秀子  
清水栄子  
清水隆善  
清水洋子  
高野嶺二  
竹越久高  
立川倭子  
田中耕太郎  
田中律子  
田中真理子  
中込まさる  
中澤松子  
中島利夫  
野々垣健吾  
広島民雄  
福田聖子  
保坂三雄  
細田 浩  
前田美津子  
松土文恵  
松村禎夫・保乃  
松村仁子  
松村豪夫  
三澤知恵  
三谷啓子  
宮下永子

森本直也  
矢崎三枝子  
谷戸三治  
山口玲子  
横山貴美子  
横山 宏  
依田三千子  
米山依子  
和光玉江  
渡辺悦子  
渡辺和子  
渡辺和廣  
渡辺圭子  
渡辺 登  
匿名4名

### 寄付／個人

赤根学弥  
石原祥平  
井出武男  
岩山優子  
小田切てる美  
小田切陽一  
小俣許子  
折居千晶  
齊藤洋子  
清水隆善  
高戸宣人

津田元栄  
中込まさる  
野々垣健吾  
畑 眞二  
樋口春生  
藤原修身  
三神一浩  
管生信子  
松村禎夫  
松村保乃  
渡辺圭子  
匿名4名

### 5万円以上の寄付再掲

ライオンズクラブ  
国際協会330-B地区

### 団体会員

石原工業(株)  
大泉診療所  
長田不動産管理(株)  
天理教東山梨支部  
山梨檉の会(社福)  
山梨中央銀行(株)

### 寄付／団体

市川幼稚園ひかりの家学園  
県立北病院ボランティアのびる  
自殺予防講演会  
日本基督教団愛宕町教会  
日本基督教団大月新生教会  
日本キリスト教団市川教会  
日本基督教団谷村教会  
日本キリスト教団山梨教会  
葦崎教会婦人会  
ボンマルシェ  
ライオンズクラブ国際協会330-B地区

※50音順・敬称略とさせていただきます。お名前への誤り、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

### ■総会報告

2023年5月21日（日）午前9時15分より甲府市総合市民会館大会議室に於いて、2022年度、NPO法人山梨いのちの電話定期総会が開催されました。

総会では、2022年度事業報告及び決算報告、役員を選任、2023年度事業計画や予算など各議案が承認・可決されました。

- ・理事：青柳英子 小田切てる美 河西長武 喜多川康子 功刀 弘 窪川ゆかり  
塩澤一夫 清水隆善 高戸宣人 武井久次 永井愛子 三澤知恵
- ・理事長：高戸宣人 副理事長：永井愛子
- ・監事：太田孝男 中田純子

### ■映画上映のお知らせ

2023年9月10日(日) 山梨YMCA 大澤英二記念ホール

※詳細は7月以降にホームページにてご確認ください

## あゆみ（2023年1月～2023年4月）

1月10日	フリーダイヤル	2月16日	広報誌62号発行	3月15日	20期養成研修受講認定通知
1月10日	事務局会議	2月18日	20期公開講座（中嶋彩氏）	3月20日	理事会
1月16日	理事会	2月20日	理事会	3月24日	事業委員会
1月22日	19期相談員認定式 第1グループ	2月25日	公開講座 清水隆善理事	3月25日	広報誌発送
1月28日	自殺予防講演会片岡玲子氏 山梨市民会館（80人参加） 継続グループ全体研修	2月27日	連盟関東ブロック 理事長会議	4月 3日	研修委員会
1月30日	電話機器入替工事	3月 4日	公開講座（久保田正春氏）	4月 8日	19期相談員認定式 第2グループ
2月 4日	19期養成研修 4月20日まで8回実施	3月 4日	20期電話相談員 養成申込者面接審査	4月10日	フリーダイヤル
2月10日	フリーダイヤル	3月 6日	研修委員会	4月12日	事務局会議
2月15日	事務局会議	3月10日	フリーダイヤル	4月17日	理事会
		3月11日	公開講座（小田切陽一氏）		
		3月15日	事務局会議		

## 編集後記

◆少し前になりますがWBCの決勝戦では、日本人だけでなく、アメリカの人達もしびれる対戦を見せてくれました。その後も大谷選手の活躍には誰もが目を見張り、同時にその愛嬌と優しさに魅了されている感じです。アメリカチームの監督曰く、世界中が大谷の野球を楽しんだWBCでした。同監督は大谷選手がリトルリーグの心で野球を楽しんでいることを称えられ、誰しもそう在りたいが難しいことだと言われます。

ネット上のサイトでは大谷翔平さんと、将棋の藤井聡太さんの共通点として、ご両親の肯定教育という視点を挙げられています。強制や否定をせず、本人の主体性を大事にする親の姿が共通していることに着目しているのです。お二人は真逆のような性質で、藤井氏は自身のことを、笑えるくらいに怖がりだと言われます。コンビニのレジでの支払いが遅いと思われるのではと気になるそうです。そんなお二人が自分の好きなことで生き活きと活躍する姿は、見ていて楽しいものです。自身を否定せず総てを肯定し、楽しむ生き方を彼らの中に感じることが出来ます。 H.T



この広報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63号／2023年 6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