社会福祉法人
福岡いのちの電話
2020. 10. 1
143号
相談電話(092)741-4343　24時間年中無休

「コロナ禍の生活に思う」

福岡いのちの電話　スーパーバイザー
瀬 里 徳 子
（福岡市こども総合相談センター　こども支援第１課　里親係長、臨床心理士、公認心理師）

2020年の年明け間もなくから、私たちはこれまで経験したことのない新型コロナウイルスとの闘いを始めることになりました。

子どもたちは、突然休校になり日常の生活を奪われてしまいました。登校をしないということだけではなく、子どもたちの活動自体にかなりの制限が強いられ、運動をはじめ戸外での活動や友達との交流にも制限が生じました。そればかりではなく、感染拡大防止のため、おじいちゃんやおばあちゃんとの交流を控えているご家庭も多くあります。大人たちも同様、テレワークの拡大をはじめ社会活動の在り方を余儀なく変化させられています。

とはいえ、感染拡大を防止するため、命を守るためには、今はこの生活を受け入れざるを得ないと、皆が必死に工夫を凝らしながらこの状況に立ち向かっています。手指消毒、ソーシャルディスタンス、マスク着用は徐々に日常生活に溶け込んできています。

しかし、マスクは顔の大部分を覆っており、ややもすると相手が誰であるかの判別を難しくすることもあります。何より、表情が読み取りにくくなったことを痛感しています。人間は他者とのコミュニケーションにおいて、表情や仕草などの言語以外のノンバーバルな情報を多く活用しています。言葉ではうまく言い表せないことや複雑な思いを表情に込めて伝えようとしています。受け取る側も字義通りではなく、声の抑揚や表情などから相手の真意を読み取ろうとしています。マスクの登場は、このノンバーバルな情報をかなり阻害しているといえましょう。でも、私たちはこの状況に順応していかなければならないのです。少し大げさかもしれませんが、コロナは私たちの従来の対人関係の在り様を変革するものである、と考えてしまいます。子どもたちに、他者との程よい距離感やソーシャルスキルの獲得をどのように伝えていくのか、大きな課題を突き付けられていると思います。

ここで、「いのちの電話」に目を向けた時、そもそも電話では相手の表情や人となりはわかるはずもありません。通話者の声や語り口調、話の内容に耳を傾け、全神経を集中して通話者との一期一会を大切にして寄り添っています。限られた情報の中から通話者が今どのような状況で、どのような思いで電話を架けてこられているかをおもんばかりながら関係を紡いでいこうとするこの関わり方が、コロナ禍の生活であるヒントを与えてくれているのではないかと思います。

第２回全体研修会

基調講演

医療機関で行う自殺未遂者支援と自死遺族支援

2020年8月22日（土）に開催した第2回全体研修会は、当初九州各県のいのちの電話従事者が一堂に会する九州ワークショップを兼ねた大会としていましたが、コロナ禍の影響で九州ワークショップは中止し、福岡のみの研修会として、大幅に縮小した開催となりました。当日の基調講演は、救命救急センターでの医療的関わりを通して自殺予防に熱心に取り組んでおられる衛藤暢明氏をお招きし、標記の演題で講演を行いました。その内容をご紹介します。

福岡大学医学部精神医学教室　講師　**衛藤 暢明**

まず、自殺の定義ですが、自殺行動をされて亡くなった場合が「自殺既遂」、行動後に生存されている場合を「自殺未遂」、行動の前に止められた場合を「自殺未然」、未遂と未然の違いは、身体の治療の必要の有無に、また、自殺既遂と自殺未遂を合わせて「自殺企図」、治療は必要でも死ぬつもりがない場合は「自傷」、死にたいという思いだけであれば「自殺念慮」となります。総合病院で扱う自殺の問題は、救急医療機関での自殺企図者への対応以外に、がんや人工透析などの疾病を要因としたもの、周産期での子どもを要因としたうつ病に関わるもの、虐待を要因としたものなどがあります。

自殺の危険因子としては、「自殺未遂歴」が最も重要なもので、自殺未遂をした人の場合は緊急に身体的問題に対応する必要とともに、精神科的な治療につなげることがとても大事です。救急で多い自殺企図の手段は中毒、飛び降り、縊首（首つり）、刺器・刃器の使用、焼身（熱傷）の５つに大きく分けられます。手段の多様性だけではなく、背景には精神障害、心理社会的な問題、職業、経済、家庭関係、身体疾患などの問題が複雑に絡み合っています。自殺のリスクが高い人たちは、さまざまな問題を同時に持つ難しさがあるため、多数の専門職によるグループで手分けして対応することにしています。自殺企図直後の救急の現場では、その人の社会復帰に有用な情報が集めやすい利点があります。精神科医療は自殺予防で最も重要な位置を占めているものの、精神科医自身がこの問題に慣れていないという現実があり、対応できるようにならないといけません。

年代によって自殺の様相には違いが見られます。10代では精神科医療の受診がなく、周囲の環境や家族、学校などが問題となっています。20代では養育された家庭や学業、恋愛、夫婦、仕事上や薬物の問題などバリエーションが出て来ます。30代では精神科医療との関わりが深く、抱えている問題の悪化、複雑化、家族や交際相手との関係悪化など状況が変化するため、診断、治療の見直しを行います。40～50代では気分障害や適応障害が多く見られます。離婚や子の養育、親の介護、失業、経済的問題の他、多忙という要素もあり、司法書士や弁護士との連携もこの年代で行うことです。60代以上では気分障害の他、認知症やアルコール依存、経済の悪化などがありますが、この年代は、比較的既存の支援が入れやすいという特徴があります。

自殺の心理状態は、「動揺する自殺念慮」、「心理的視野狭窄」、「焦燥感」の３つに分けられます。動揺する自殺念慮では、振り子のように死にたいと生きたいとの間を揺れ動くため、例えば、自殺行動の一方で旅行計画を立てたり家を買ったり、周到な自殺計画を実行しながら助かる行動を同時に取っているなどの矛盾した行動をとります。自殺行動の直後は死にたい気持ちをしっかりと聞くことがブレーキになります。心理的視野狭窄では、自殺以外に解決の方法がないという

気持ちになり、他の選択肢が抜け落ちてしまう状態を言います。その場合、自殺という選択肢は残しても、他の選択肢の提示をし、例えば借金であれば司法書士との連携で解決法を提示するなど、視野が広がる働きかけをします。焦燥感も行動に移るときの大きな要素となります。イライラしたり、大声を出したり、威嚇的になったり、不眠になったりするなどが特徴で、薬物治療などが有効ですが、それを可能にする精神科などの治療機関の存在は大きいと思います。

自殺のサインについてよく聞かれますが、私は自殺のサインという言葉を使わないようにしています。それよりも先の３つの心理状態をきちんと考えることが大事です。さまざまな危険因子があって、それが一定の心理状態になり、行動に移る。危険はその方向で高まっていくので、それを止めるためには、その逆の方向での介入をします。行動のための手段を遠ざけ、心理状態にブレーキをかけ、それから危険因子を１つ１つ取り除いていく。これを支援者がバラバラにするのではなく、順々にしていく必要があります。次に手段のお話ですが、病院で起こる自殺は飛び降りか首つりのどちらかです。そもそも施設内にそれを可能にさせる構造があるというところに問題があります。ひと頃、入浴剤を使った硫化水素による自殺が多くありましたが、その入浴剤がなくなると別の薬剤や農薬を手に入れたりします。和歌山県の三段壁など自殺の名所と言われるところでは、お金が無くても連絡できるよう、連絡先を掲示し小銭をいっぱい置いた公衆電話を設置し、連絡があれば迎えにいって食事をさせゆっくり話を聴くという防止策を行っていて、学ぶところが多い事例です。自殺の手段はネットで拡散されるほか、真面目な学会報告が行った注意喚起が、逆に手段を教える形になることもあり、手段に関する対策は継続して行う必要があります。

自殺の危険因子を列記した資料を現場でも使用するのですが、それを見ながら現場で作り上げていくことが大切で、ただそれだけを見て判断すると、海面上の氷山のように、見えているものしか見ないことになり、ほぼ失敗します。見えていないことは存在していないことではなく、見えていない自殺の危険因子の存在を想定すべきです。資料を基に詳しい情報が集まると見えて来るものがあり、そういう情報があると対応はしやすくなります。自殺予防の知識がない人ほど危険因子を過小評価して、わからない因子は無いものとして扱う傾向があり、自殺未遂歴などの重要な情報が抜け落ちることがあります。そうならないようなシステムづくりを工夫する必要があります。自殺される方にはほぼ100％と言っていいくらいに、精神障害があります。自殺はさまざまな危険因子が重なって起きる行動の結果であるため、因果関係を意味する「自殺の原因」という一面的な言い方はしない方がよく、氷山の見えている部分だけを取り上げているという意味で、「自殺のサイン」という言葉と合わせて使わない方が良い表現だと考えています。代わりに自殺に関わる複数の因子を探る動きが必要です。

目の前で「死にたい」と言われたときの対処法については、Tell（あなたのことが心配ですと語りかける）Ask（死にたいと思っているかを率直に尋ねる）Listen（気持ちを受け止めて聴く）Keep safe（本人の安全を確保する）の頭文字を取ったTALKの原則での対応が大事です。特に安全の確保で大切なことは、本人に周囲からの協力を得させることですが、支援者自身が支援を受ける行動を日常化させない限り本人には伝わりません。

自殺既遂を経験した医療者は強い情緒的な影響を受けます。その際、医療者個人の資質を問うよりはシステムの問題を見直す方向で捉え、常に失敗から学ぶことを考え実践していますが、失敗から学ぼうという態度が、自殺予防研究には少ない印象があります。

最後に、自殺予防を続けていくためには、希望を持ち続けるということが大事な資質だと思います。それは、私たちが生き残り、生き生きと活動を続けることであり、ぜひ皆さんもそうしていただければと思ってお話しました。

医療従事者として終始マスク姿で語られた衛藤先生

第２回全体研修会分科会

午前の基調講演の後、受講生たちは午後、ＡとＢの２か所に分かれて、それぞれ分科会に参加しました。当初４つの分科会が計画されていましたが、今回のコロナ禍の影響による縮小に伴い、２つの分科会での開催となりました。

分科会Ａは、「自分の性格を再考し、支援の可能性を広げる」をテーマとした、鉅鹿（おうが）健吉氏（国立看護大学名誉教授、メンタルヘルス工房コンサルタント）による講義。

分科会Ｂは「コロナ感染症が投げかけるもの～支援者に今もとめられるものとは～」をテーマとした、矢永由里子氏（西南学院大学非常勤講師、人間環境学博士、臨床心理士）による講義でした。以下にそれぞれ、受講生の感想をご紹介します。

～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～＊～

分科会A

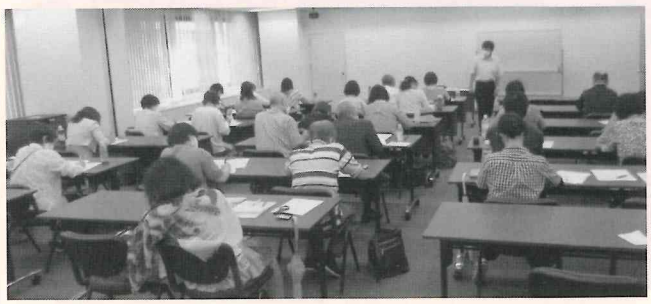
自分の性格を再考し、支援の可能性を広げる

分科会A（講師：鉅鹿健吉氏）を受講して

F・T

鉅鹿健吉先生の「自分の性格を再考し、支援の可能性を広げる」の研修が、セルフチェックをしながら進められました。楽天度と心配性度。マイナスの出来事をプラスに変えるポジティブ思考。フリーチャイルド、アダプテッドチャイルド、アダルトチルドレンの傾向等についてチェックし、改めて自分に両面あることに気付きました。実際、多くの人は両面を持っているそうで、通話者も同じなのだと思います。

自分がどういう所で楽観的でいられたか、心配性になったかを覚えておくことは、自分を知ることになり、話の内容に反応してしまう自分を客観的に見ることが可能になります。また、その時々の自分の心の状態ではポジティブになれないこともあります。そんな自分を知ることで、通話者の話をありのまま共感的に傾聴でき、興味を持って気配りしながら聴いてゆくその姿勢は、通話者にも必ず伝わっていると信じています。



分科会A

最後に電話相談の効果のチェックをしました。自分がどのような対応をしているのかを他の人と突き合わせたところ、各々違っていて、このように人の中に多様な面があるなら、通話者も多様性を持っているのが自然なことだと思いました。チェックリストの中に「共感から深い出会いを体験し、相談員が癒されて勇気づけられる」という項目がありました。それは、基本の傾聴で聴きながら共感し、通話者と相談者が同じ対等な対話になった時に体験ができるのかもしれません。これからも、研修を重ねて支援の可能性を広げたいと思いました。

分科会B

コロナ感染症が投げかけるもの ～支援者にいま求められるものとは～

分科会B（講師：矢永由里子氏）を受講して

S・Y

コロナの報道が多い中で「人が恐い」社会になっていないだろうか。分科会の受講は人々の心に与える影響の大きさを知り、それに向き合うわたしのスタンスを考える時間になった。

講師は福岡在住の頃よりHIV/エイズの感染相談を続けてこられ、その経験からコロナ感染症との類似点をあげて話された。まず、見えないこと（ウイルスもそ

の感染ルートも完治の方法も）がある。見えないから、人は不安になる。不安が恐れとなり「恐ろしい病気」と思う。このようにイメージが先行して人々を惑わせる共通性がある。そのため、感染したことはその人の責任であるかのような風潮があり、感染した人は誰にも話せない生活を強いられる。

ハンセン病や原発事故の時に起きた理不尽な差別や排除。同じようなことをコロナでも耳にし、心が痛む。このような偏見からのいじめや仲間外しを、日本的な文化にしたくないと思う。正確な情報をもとに適切な判断を行っていきたい。

行動範囲の縮小、会合の回避、会って親しく話すことの制限。わたしたち電話ボランティアも同じようなコロナ禍の中にいるが、コロナに関する電話を受けた時どう聴いていけばいいか。講義の後半は、２つの事例を通して受講者が考え、皆でシェアする時間が設けられた。

不安は通話者ごとに違う。その方の不安の向こうにあるものに思いをはせつつ、話を聴いていくのが大切。その人が抱えてきた問題がコロナでより明確に、より深刻化することがあるとも指摘された。一度で解消しようとするのではなく、次の電話につなげることが大事で、長く話すより一旦終わり、またかけていただきましょう、と強調された。

いのちの電話とつながっていくことで、不安が少しずつ和らげばいいなと思う。

分科会B

第44期生閉講式

電話ボランティア養成講座閉講式を行いました

第44期生閉講式

９月１日（火）、２年間の養成期間を終えた第44期生８名が、電話ボランティア委嘱状を濱生直正副理事長から受領しました。松尾教育委員長はじめ養成サポーターなどの参加の中で、多くの祝辞を受けた８名は、それぞれ思いを新たにしていました。閉講式を終えての感想をご紹介します。

９月１日、44期の養成講座閉講式が行われました。まずは、講義をしていただいた先生方、献身的に講座を支えていただいた先輩サポーターの皆さまに感謝の意を表したいと思います。

さて、13名でスタートした44期も、無事終了したのは８名。各人、２年間の講座を終えた安堵感を覚えると同時に、“いろいろな電話を受けることへの戸惑い”、“役立っているのかという懸念”、“聴くことの難しさ”等を感じながら新たなスタートを切ることとなりました。

式では、先輩方から「きっと、続けて良かったと思える日が来る」、「ボランティアを続けることで自分も成長できた」等のはなむけの言葉をいただきました。「（ちゃんと話を聴くためには）やはり、スーパービジョンを受けて学ぶことが必要」との激励もいただきました。委嘱状の有効期限が１年というのは、学びを続けなさいということのようです。

先輩方の言葉を心に留めつつ、「電話を掛けてくる方の心に寄り添いながら、一生懸命話をお聴きする。」という初心を忘れることなく、我々44期生一同、できるだけ長くボランティアを続けて行きたいと考えています。

リレー随想 第21回

福岡いのちの電話　後援会理事
西川　ともゑ
（博多石焼大阪屋　代表取締役会長、福岡高校第17回卒）

～中村哲さんへの思い～

忘れもしません、新天皇が即位された令和元年、新しい時代になったと思っていた12月４日の昼頃、ペシャワール会の中村哲医師がアフガニスタンで銃撃され病院に運ばれて治療を受けているというニュースが飛び込んできました。生きていて欲しいという願いもむなしく、夕方には帰らぬ人となったという知らせが信じられず、頭の中は空っぽになりました。12月11日にお別れの会が開かれ、中村哲医師の西南中学での同級生だった和佐野先生、福岡高校の２年と３年で同じクラスだった私、そして九州大学医学部の同級生で「福岡いのちの電話」でお会いしていました久保千春総長の３人が弔辞をすることになりました。私達３人はそれぞれ存じていましたが、まさかこのような形で同級生の弔辞を読むことになろうとは思いもしませんでした。

その時の弔辞でも述べましたが、私の心の中では今でもいつも中村哲ちゃんは生きています。「誰もしたがらないことをする。誰も行きたがらないところに行く」それが中村哲先生の信条でした。私も理事として参加させていただいていたペシャワール会。中村哲先生が始められた用水路建設は、最初は途方もない事業だと思われていました。しかし、先生の熱意と計画を聞いて、関係者皆がやる気を出し、完成した時の現地の人々の喜んでいる笑顔を見て、私も心から「よかったなぁ」と思ったものでした。

昨年６月の総会でお会いした別れ際に「私たちももう若くない。身体に気をつけてね」と言いましたら、中村先生は「あなたもね」と言われました。これが、中村先生と最後に交わした言葉になりました。中村先生の遺影を見ていると、「あとは任したばい」と言われているようです。

私は、2017年11月から福岡いのちの電話後援会の理事をお受けしておりますが、中村哲先生の言葉、「人は愛するに足り、真心は信ずるに足る」という気持ちは、福岡いのちの電話のボランティア活動にも通じるところだと思います。さまざまな悩みに苦悩と孤立感を深めている方からの電話に、一生懸命耳を傾けているボランティアの皆さんの活動を、微力ではありますが、今後も応援してまいります。

オリジナル「支援自販機」設置をお願いします

設置されたコカ・コーラ自動販売機

JR篠栗線「城戸南蔵院前」駅入口の自販機

企業、団体から、販売収益の全額または一部をご寄附いただく「自販機支援募金」として自販機設置のご協力をいただいています。ご利用いただく皆様からも、間接的に福岡いのちの電話を支援していただくことになります。おかげさまで多くの支援募金をいただいております。ありがとうございます。

ご援助ありがとうございます

寄附感謝報告 2020年6月1日～2020年8月31日（敬称略・順不同）

上記の期間に次の方々からご支援を賜りました。感謝をもってご報告させていただきます。

＊このご寄附には所得税，県・市民税に関して寄附金控除が適用されます。
また，福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。

千人会

本山智敬	10,000
山崎芙美子	10,000
倉成太郎	10,000
納富育代	10,000
佐藤好史	10,000
森　竹彦	10,000
中島昌子	10,000
田中みさこ	10,000
エミール保育園	10,000
荒木靖邦（あらきファミリー歯科）	20,000
藤田宗春	10,000
宮岡達也（宮岡皮膚科）	10,000
山手誠之助（福岡舞鶴高等学校）	10,000
二ノ坂保喜（（医）にのさかクリニック）	10,000
安武義修（西林寺）	10,000
濱生正直	10,000
濱生滋子	10,000
濱生牧恵	10,000
田中和子	10,000
佐藤光昭	10,000
安武清勝	10,000

賛助会

山下那賀子	10,000
鴨川順子	2,000

法人会

アズビル金門（株）	30,000
（株）福岡銀行	100,000

一般寄附

田中拓夫（（医）田中内科クリニック）	8,412
森住勝子	10,000
中原房恵	40,000
入江春代	10,000
匿名	10,000
綱本すや子	1,000
錦織靖子	3,000
関根敏子	5,000
藤田宗春	30,000
石内みよし	10,000
匿名	10,000
五斗美代子	50,000
梅木光男	10,000
池田典子	3,000
高本崇子	10,000
牛島範夫	30,000
西田和子	10,000
林　幹男	20,000
執行好子	20,000
茂木良子	200,000

補助金

福岡市	5,000,000
福岡県	600,000

コカ・コーラ支援自販機

（株）紙谷　朝日新聞鳥栖販売店	11,761
（財）恵愛団（九州大学病院内）	79,750
西部ガス（株）（パピヨン24内）	2,392
（有）ダイキ通信工業（自社内）	19,668
南蔵院（JR城戸南蔵院駅）	24,733
（株）西日本新聞社（本社）	43,965
（株）西日本新聞社（製作センター）	23,930
（株）福岡住宅センター（鳥飼1丁目パーキング）	5,115
福岡県弁護士会（福岡県弁護士会館内）	4,152

INFORMATION
インフォメーション

日誌 2020.6.1～2020.8.31

6月

6 第45期生養成講座
（講師：川谷 大治氏）
第45期生養成講座（演習②）

10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
第45期生養成講座
（講師：衞藤 暢明氏）

11 相談活動運営委員会

13 インターネット相談例会活動班会
研修運営班会

17 事務局会議
受信資料検討班会
第3回教育委員会

18 社会資源班会

24 第45期生養成講座（演習④）

27 第1回全体研修（フリーダイヤル研修を兼ねる）
（講師：松尾 公孝氏）

29 第3回理事会

30 第1回事業ボランティア会

7月

6 曜日班世話人会

8 第45期養成講座
（講師：松浦 賢長氏）

10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

11 研修運営班会

13 事務局会議

14 事業ボランティア「手づくり会」

17 会報「企画会議」

18 電話ボランティア養成サポーター「自主勉強会」

21 社会資源班会
相談活動運営委員会

22 第45期生養成講座（演習⑤）
第4回教育委員会

25 自主研修「ケースと私」

28 事業ボランティア「手づくり会」
第4回理事会

29 受信資料検討班会

8月

1～2 第45期養成講座；人間関係訓練Ⅱ
（講師：本山 敬智氏）

7 相談活動運営委員会

10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

12 第45期生養成講座
（講師：福盛 英明氏）

17 第25期生養成講座（演習③）

18 第5回教育委員会
（電話ボランティア養成サポーター交流会）

19 第45期生養成講座
（講師：五斗 美代子氏）

20 事務局会議

21 第5回理事会

22 第18回九州・沖縄地区「いのちの電話相談員」ワークショップ福岡大会…中止
第2回全体研修
（講師・基調講演：衞藤 暢明氏、分科会：鉅鹿 健吉氏、矢永 由利子氏）

25 事業ボランティア手づくり会

26 受信資料検討班会
第46期生養成講座（オリエンテーション）
（講師：松尾 公孝氏）

編集後記

輝けるオリンピックイヤーとしてスタートした2020年も、残り3か月となりました。振り返れば、新型コロナウイルスの恐怖が世界を覆い、オリンピック・パラリンピック東京大会をはじめ、ありとあらゆるイベントが中止・延期となって、まったくの異次元世界に迷い込んだ半年でした。ところで去年の今頃は何をしていたのでしょうか。確か、ラグビーワールドカップ日本大会で、日本中が盛り上がっていました。大げさだと思っていた“4年に一度じゃない、一生に一度だ”というキャッチフレーズも、終わってみるとなるほどと思わせるほどの感動が日本を、世界を駆け巡りました。その印象が、随分昔のように感じるのは、私だけでしょうか。

新型コロナウイルスの蔓延で、パンデミックが何を意味するのかを身に染みて感じさせられたこの半年、終わりのない闘いは、ウイズコロナというフレーズとともに、ゆっくりと、しかし確実に世に浸透してきています。発想を変えないといけない、新しい生活様式だ、しかしそれは、集まらない、距離を置く、“ふれあい”を避けるという、今までとはまったく真逆のものでした。しかし、今回の瀬里先生の巻頭言にあるように、ふと足元を見ると、顔も見えない、誰なのかお互いに知ることのない、一期一会のいのちの電話がありました。この電話活動が、コロナ禍の新しい生活様式にふさわしい形で、今後も貢献できると意を強くしている今日この頃です。（K．S．）

電話受付件数

2020年6月～2020年8月

受付件数	2,964件
延べ相談員数	842人
延べ受信時間	97,114分

発行所

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-7-7
社会福祉法人 福岡いのちの電話
TEL (092)713-4343・FAX (092)721-4343
ホームページアドレス
http://www.f-inochi.org/
発行人 林 幹男
編集人 古賀 俊次

この「会報」は共同募金の配分金で作成しています。