



拡大自殺で思う

福岡いのちの電話 理事

松原 妙子

(警固法律事務所 弁護士)



最近、拡大自殺という言葉聞きます。大阪のビルの放火事件、埼玉の医師を猟銃で射殺した事件。患者のために、熱心に活動された恩あるお医者様方が亡くなるという本当に悲惨な結果が引き起こされています。直接の被害者である医師だけでなく、巻き込まれた方々のご家族にも大きな影響があり、その被害は甚大です。私は、拡大自殺とは、実質は無差別殺人だと思います。その他にも、生きるのが嫌になったと電車内で放火しようとした事件、東大医学部を受験したかった人が起こした受験生を刺した事件等理不尽な事件が多発しています。死にたい、悪いことをして刑務所に入りたい等の考えで事件を起こされても、犯人は知らない人ですから防御をすることが極めて困難です。

人は、人と交わって社会を構成して、生きて行く生き物なはずなのに、そういう事件が多発すると、人は家から出ることができなくなります。想像しただけでも、退屈で寂しい生活になります。拡大自殺をしようとする人は、自分が不遇なのは社会のせいだと思うのだと思います。だから社会に復讐したいと考えるのでしょう。

私は、現代社会は、SNS等で情報を伝える技術が発達しており、羨むようなことを見聞する機会が多くなったことも関係していると思います。そういう情報を知ると、自分の生活が惨めだとか、自分の能力が評

価されずに不当だとか、可哀想だとか感じるのだと思います。しかし、人と交われば、羨む人にもその人の悩みがあること、少なくとも他の人もそれぞれ何かを思い悩んでいることを知ることができます。そして、不思議なもので、人に悩み等を話す前と話した後とは、現実的には何も変わってないのですが、心が軽くなります。

今の社会では、単身所帯も多く、話し相手がない方が大勢おられるのでしょうか。みんなが安心して生きていくためにも、いのちの電話のことをもっと広報して、悩んでいる人たちが、人と話をする事で心を軽くしていただきたいと思います。そして、理不尽な事件が少しでも減るようにと祈らずにはられません。



コロナ禍のメンタルヘルス

～ストレス一日決算主義のすすめ～

横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長 山本 晴義 氏

3月20日(日)午後2時から、福岡市中央区のNTT夢天神レソラホールで、自殺予防公開講座を開催しました。横浜労災病院の勤労者メンタルヘルスセンター長の山本晴義氏をお招きし、「コロナ禍のメンタルヘルス」をテーマにお話をいただきました。その概要をご紹介します。

○メール相談を始めたきっかけ

「皆さん、健康ですか?」。健康は病気をしているかいないかではなく、元気かどうかということです。私は3カ月前に肺がんの摘出手術をし、抗がん剤を服用中ですが元気なので、健康です。元気づくりは今までの15万件にのぼるメール相談から学びました。メール相談



を始めたきっかけは、2000年に厚労省が横浜労災病院にメンタルヘルス総合相談窓口を設置し、全国の関係機関との連携を含め、労働者のメンタルヘルス相談の中核施設として機能させたことからでした。ストレスは誰にでも、どこにでもあります。ストレスを自覚していかに対処するか。毎日、夜寝る時にいい一日だったと思える毎日を365日、死ぬまで送りましょう。

○自殺を防ぐ

自殺予防では、まず、気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続くなどの症状が2～3週間続くうつ病の症状に気を付けようということです。このような症状が続かないようにするにはどうすればいいか。一日決算主義で予防を図ること、気軽に相談できる窓口を持つことです。酒量が増した場合、酒量よりもその量が増していることが重要です。うつは決して甘えや怠けではなく、脳がつかれている状態なので、心のエネルギーを貯めるため、休養、栄養、服薬が必要です。ゆっくりする、無理しない、焦らないこと。家族や職場、いのちの電話、私のメール相談など、話せる人に自分の苦痛を正直に話してみることです。うつになってからペットを飼ったり、自分の長所を見つけましょう、運動をしましょうと言うのは難しい。普段からそのような習慣を持つことがうつ予防になります。

周囲のサポートでは、うつときは返って負担になるの

で気晴らしには誘わない。うつは脳の疲労による病気であることを理解して温かく見守る。励まし、叱責は逆効果で、ゆっくり休ませることがポイントです。必要であれば、専門の先生に診てもらおうということを勧めてください。そして、考えがネガティブになるので、会社を辞める、離婚するなどの重要な決定は先延ばしさせる。発症時と回復期は、自殺に特に注意です。よくなるときに自分のことを責めて自殺する危険性があるので、回復期の自殺リスクには十分気を付けてください。

相談の例ですが、文面からうつが疑われるメールには、専門医の受診を勧めています。また、うつの治療中の人には、主治医を信頼することと必ずよくなるというメッセージを、上司からミスを厳しく指摘されたというメールには、上司の立場に言及しつつ愚痴を聞いてくれる人を見つけること、頭で考えがちの人だったので身体を動かすことを勧めました。働く人のメンタルヘルスは、ただうつ病にならなければいい、自殺しなければいいということではなく、周囲と良い関係ができていて、周囲の人たちに役に立っていると感じることだと思っています。私が受けたメールは年に約15,000件ありますが、みな教えられることばかりです。大変ですねとよく言われますが、役に立っている感じを毎日持てるということは、こんなに幸せなことではないと思っています。そして自殺予防がメールでできるということがすごいと思っています。

○ストレス一日決算主義

メンタルヘルスのキーワードは「気付き」と「セルフコントロール」です。ストレスに気付いてください。ストレス状態は心の症状、身体の症状、行動の異常として出ますが、変更困難な要因として遺伝・体質、素因、変更可能な要因として「ライフスタイル」と「サポーター」があります。1日の送り方が健康的であると、ストレスに遭っても症状が起りません。これが一日決算主義です。毎日夜寝る時に、いい一日だったと思える毎日を送るためには



どうしたらいいか。まず、1日15分でいいから仕事から離れていい汗をかく運動習慣を持ちましょう。そして、役に立っているという気持ちをもって仕事をしましょう。睡眠は、早寝早起きではなく、起きる時間を決める早起き早寝にして、土日を含め仕事を始める3時間前に起きる習慣をつけてください。すると朝食もゆっくり食べられるし、体操も1日の仕事の準備もでき、1日頑張ろうと思えます。こまめに休養をとり、だらだらと働かない。朝食をしっかり食べる。運動、労働、睡眠、休養、食事の5要素をきちっととることが一日決算主義です。最近はそのに家事を加えています。男女協働で家事育児はやらないといけません。

メンタルヘルスに関しては精神的なサポーターが大切です。一緒にいると安心できる人、喜びや悲しみを共有、共感できる人、悩みがあったときに相談に乗ってくれる人、

信頼し、愛情を抱ける人など、1人でもいいので職場や家族にいてほしい。そういう人が1人もいない人には、私が当面あなたのサポーターになりますと伝えます。メール相談や電話相談は、精神的なサポーターになっていると思いますが、ぜひ、職場の中でサポーターを見つけてください。



～ * ～ *

「コロナ禍のメンタルヘルス ストレス一日決算主義のすすめ」の講演に参加して

山本先生の講演をお聞きし、「元気をいただいた!」ということが一番の感想です。先生は毎日たくさんのメール相談を受信し、そのすべてのメールに丁寧に寄り添いながら返信をされているお話をうかがい、ただただありがたいことだなと思いました。

この2年間、コロナ禍で人との関わりに距離を置かざるを得なくなっていますが、だからこそ対面で話せることの喜び、健康で過ごせていることへの感謝、「今」を大切に思う気持ちなど、何もなかった頃より、より強く感じる事ができているのだと思います。

「ストレス一日決算主義」。ストレスを次の日に持ち越さない気持ちの切り替えの方法は日々の生活の中にしかなく、自分で取り組む以外にないと改めて思いました。私は色々な場面でやり過ぎてしまうことが多く、そのために失敗を繰り返し、くよくよ過去のことも含め思い悩む傾向にあります。なかなか切り替えができないのです。自分流のストレス解消法を見つけなさいと、先生からそっと背中を押していただいたように思いました。

(I. Y)

先生の講演はとても熱く、中学生時代に抱いた夢を持ち続け、医師になった熱さそのままの姿がありました。みんな健やかであってほしい、今出会った人に元気を届けたいという想いが溢れていました。

「ヘルスとは病気をしている、していないでなく、元気であるかどうか。そして言えることは今いること、ここに元気であること、その幸せの積み重ね」。その言葉は今この時を、軸を持ちしなやかに立つ支えになるものでした。もう一つ心に残ったことは「精神的サポーターが必要。もし今いないのなら一時的だけど私があなただのサポーターになります。けれどその間に、どうか身近にあなただのサポーターを見つけてほしい」。私も誰かのサポーターでありたい、そして私自身もみんなも元気であってほしい。

講演が終わり、家に帰らずウォーキング、そして家事(半分にも満たないものですが)を行いました。運動、労働、睡眠、休養、食事そして家事。大事にしていきます。そしてみんなで今いること、その幸せを重ね続けていくことができたらと思います。

(W. T)



リレー 随 想

第26回

福岡いのちの電話 教育委員

岡 秀樹

(疋田病院 臨床心理士)



マスクの日常に思う

収束しないコロナ感染。困ったものです。マスク着用が必須の生活に不自由な思いをしています。通勤のバスに大急ぎで乗ると、多くのマスク姿が目に見え、飛び込んで来て慌ててカバンの中をゴソゴソしたり、ある時には昼食の際に箸を手にする、仲間から「マスク!」。今度は慌ててマスクを外すやら、気が抜けません。

職場に入ると、そこは病院なので、マスクが制服の一部になっていて、慌てることは少なくなりました。マスク着用が日常になったのですが、しかしそれはそれで戸惑うことも。私の職場もここ2年、恒例の賑やか懇親会は（今風に言うと、残念ながら「密と飛沫」のワイワイガヤガヤですから）、当然、自粛です。その際にあった新スタッフの紹介と歓迎という行事もないままです。そのうえマスクが日常です。病棟の詰所に行っても、どなたが新人さんなのか、新人さんだと気付いても、すでに言葉を交わしたことがある方か、まったくの初対面か、見当がつかないこともあります。

顔や表情は覆われ、ちょっとした雑談も「不要不急」なので控えなくてはならないので、個々のスタッフのその人らしさが見えないままです。ごく普通に業務で会話をしている、実はいまだに見知らぬ者同士ということもありそうで、奇妙な感じです。

業務連絡なら、マスク越しのやり取りで十分な気がしますが、どうもそうではないことに気付きました。例えば私からの依頼や連絡への「了解しました」というスタッフの反応をとってみても、納得、疑問、

困惑などの微妙な表情が見えないので「密な」対話にならず、そのために十分な連絡にならないこともあります。見えないことは何かと不便ですと、翻って考えると、「いのちの電話」は、見えない相手との会話です。できることはもっぱら話を聴くことです。

対面ならば、静かに涙ぐむ相手に反射的に「つらいんですね」となるかもしれない。見た目が直接こちらの心をとらえるわけです。まさに一目瞭然、と、いいたいのですが、「いのちの電話」が関わるのは、モノではなく、孤独や悲しみといったつらい感情という見えない心です。視覚でとらえられるものではない。優れた聴き手だとそこで、何がどうつらいのか、その見えない思い、つまり涙のわけを理解しようという話に集中するでしょう。

思うに、電話でのやり取りは、優れた聴き手に近づきやすい仕組みになっているのではないかと。相手が見えない、でも聴くことはできる。見た目に動かされることなく、対話に集中できる。相手も、副産物として涙がにじんでも（涙声になっても）つらい思いを伝えようとする対話の真っ最中にいるのです。こちらは耳を傾けなくてはならない。この聴くということが、不愛想でもしかめっ面でも、とにかくなりふり構わずできるのです。

「いのちの電話」は一本の回線でのやり取りです。でも、だからこそ、豊かな対話になる可能性もあるのではないのでしょうか。

福岡いのちの電話
2022年度 ボランティア募集

2022年5月中旬より
募集を始めます

募集内容はネット上で見るができます。
下記のURLにアクセスしてください。

<http://www.f-inochi.org/bosyu.html>

1人で抱えきれない悩みを誰にも相談できないとしたら、孤独の淵に沈んでいくような気持ちかもしれません。そんな時、いつでもかけられる電話があれば……。

福岡いのちの電話は、年中無休の24時間体制。電話ボランティアは一期一会で電話に向き合い、聞き、聴くことで繋がっていきます。

そんな電話ボランティアとそれを支える事業ボランティア。毎年、2つの種類のボランティア員を募集しています。やりがいのあるボランティアにチャレンジしてみませんか。養成研修を受けながら、仲間にお入りください。お待ちしております。



福岡いのちの電話 チャリティイベント 新春 初笑い寄席 を開催しました

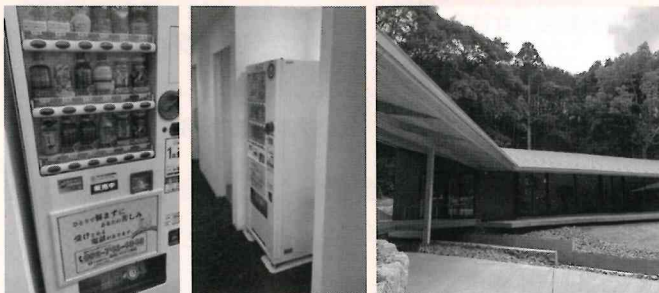


1月28日(金)19時から、福岡市中央区の福岡市市民福祉プラザふくふくホールにおいて、2年ぶりにチャリティイベント「新春初笑い寄席」を開催しました。

福岡いのちの電話後援会によるチャリティ寄席は、毎年夏に「納涼寄席」として開催していましたが、昨年はコロナ禍により開催を見送りました。今回は、2年ぶりに感染防止策を講じ開催しました。

上方落語福岡県人隊の噺家さん3名による、絶妙な落語に來場された方々は、マスク越しではありますが、笑い（？）のひとときを満喫し、しばしコロナ禍での憂鬱さを忘れたようでした。

オリジナル「支援自販機」を設置していただきありがとうございます。



西部ガスホールディングス株式会社様のご支援により、
社員研修所
(福岡市城南区東油山3丁目28-15)
に「支援自販機」を設置して
いただきました。

ご援助ありがとうございます

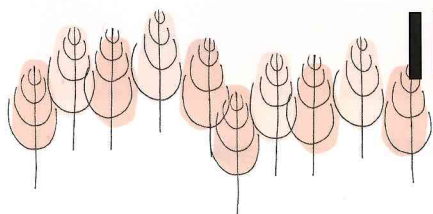
寄附感謝報告 2021年12月1日～2022年2月28日（敬称略・順不同）

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。

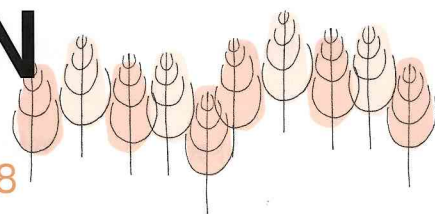


千人会		原口 勝	10,000	カトリック笹丘教会	10,000
石橋明人（石橋内科循環器科医院）	10,000	井上悦子	10,000	日本キリスト改革派長丘教会 女性会	5,000
黒田 明	10,000	宮崎宏之	10,000	福岡聖パウロ教会 麦の会	5,000
(宗)浄土真宗本願寺派 託乗寺	10,000	山名敏子（(医)山名としこ眼科）	10,000	日本キリスト教会 福岡城南教会	5,000
菊池裕子	10,000			吉村松子	10,000
江上裕子	10,000	賛助会		福岡北ライオンズクラブ	300,000
福岡聖パウロ教会	20,000	小田原睦子	2,000	福島あい子	10,000
(学) 桜原こひつじ幼稚園	10,000			(学) 信愛学園 周船寺第二幼稚園	5,000
福島あい子	10,000	一般寄付		日本福音ルーテル博多教会	10,000
(学) 聖公学園草ヶ江幼稚園 園児一同	10,000	田中幸彦	2,000	影山隆之（大分県立看護科学大学）	2,000
濱生正直	10,000	金子英次	20,000	西南学院バプテスト教会	20,000
濱生牧恵	10,000	福岡カルメル会修道院	3,000	(学) 桜原こひつじ幼稚園	10,000
匿名	10,000	日本福音ルーテル久留米教会 女性会	2,000	福岡女学院中学校・高等学校	20,000
雷音寺	10,000	(一社) 生命保険協会 福岡協会	50,000	在日大韓基督教会 福岡中央教会	5,000
松光山西林寺 安武義純	10,000	濱生正直	50,000	あかし幼稚園	10,000



INFORMATION

インフォメーション



日誌 2021.12.1~2022.2.28

12月

- 3 受信資料検討班会
- 4 クリスマスチャリティコンサート
第47期生養成講座(1日目)
(講師：花田利郎氏)
- 5 “ (2日目)
- 6 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」
- 11 研修運営班会
- 12 連盟インターネット相談サポーター研修(リモート)
- 14 事業ボランティア「手づくり会」第9回理事会
- 15 第47期生養成講座
(講師：久保千春氏)
- 16 生命保険協会寄附金贈呈式
- 17 事務局会議
第3回全体研修
(講師：松尾公孝氏)
(フリーダイヤル研修を兼ねる)
- 18 自主研修「ケースと私」
(リモート)
- 22 第9回教育委員会

1月

- 5 第47期生養成講座
(講師：楯林英晴氏)
- 8 インターネット相談活動班会
研修運営班会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 11 相談活動運営委員会
事業ボランティア「手づくり会」
- 13 福岡北ライオンズクラブ例会
「寄附金贈呈式」
- 14 第10回理事会
- 19 事務局会議
第47期生養成講座
(講師：松浦賢長氏)
- 21 受信資料検討班会
- 24 会報企画会議
- 25 事業ボランティア「手づくり会」
- 26 第10回教育委員会
- 28 チャリティイベント新春初笑い
寄席

2月

- 3 第47期生養成講座
(講師：吉野 正氏)

- 5 スーパーバイザー会準備会
(リモート)
- 7 相談活動運営委員会
- 8 事業ボランティア「手づくり会」
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 12 研修運営班会
連盟インターネット相談養成講座
- 16 第47期生養成講座
(講師：笠原嘉治氏)
- 17 第11回理事会
広報活動班編集会議
- 18 受信資料検討班会
- 19 自主研修「ケースと私」
(リモート)
連盟インターネット相談養成講座
- 21 連盟インターネット相談養成講座
- 22 事業ボランティア「手づくり会」
- 25 事務局会議
- 26 電話ボランティア養成サポーター自主研修
(講師：岡田健一氏)
連盟インターネット相談養成講座
- 28 第11回教育委員会

【編】集【後】記【

コロナ禍が全世界を覆い始めて、はや3年目を迎えました。当初はうっとうしい、面倒くさい、窮屈と嫌々ながらのマスクの着用でしたが、3年目ともなると、逆にマスクがないと何か違和感に襲われたり、落ち着かなさを感じたりするようになりました。私は一人で運転するときはマスクを外しているのですが、同乗者がいない車なのに、男女問わずマスク姿で運転されているドライバーをよく見かけます。もう、理屈抜きで身体の一部になっているのではないかと思います。うっかりマスクを持たずに外出してしまうと、急に落ち着かなくなったり、マスクをしないことにことなく気恥ずかしさを感じてしまうのは、私だけでしょうか。最初の頃の抵抗感が嘘のように消え、むしろ逆に、なくてはならない必須アイテムになっているようで、真逆のことが起こっています。似たような話で携帯電話が出始めの頃、会社からあてがわれた携帯電話に見えない鎖に繋がれた感じだと、うつになった話が聞かれました。今となっては、携帯電話がないと落ち着かない、パニックになる、うつになると、真逆の現象となっています。

時が移ろい、それに伴って価値観に変化が生じること、時として真逆に転じることも珍しくない、ごく自然な流れだとは思いますが、今、世界の至るところで、お互いを傷つけ合う紛争が繰り広げられています。いつかそのようなことが起こらない真逆の現象が早く到来することを願うばかりです。

(K. S.)

電話受付件数

2021年12月～2022年1月

受付件数	3,356件
延べ相談員数	947人
延べ受信時間	111,201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 久保 千春
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。