

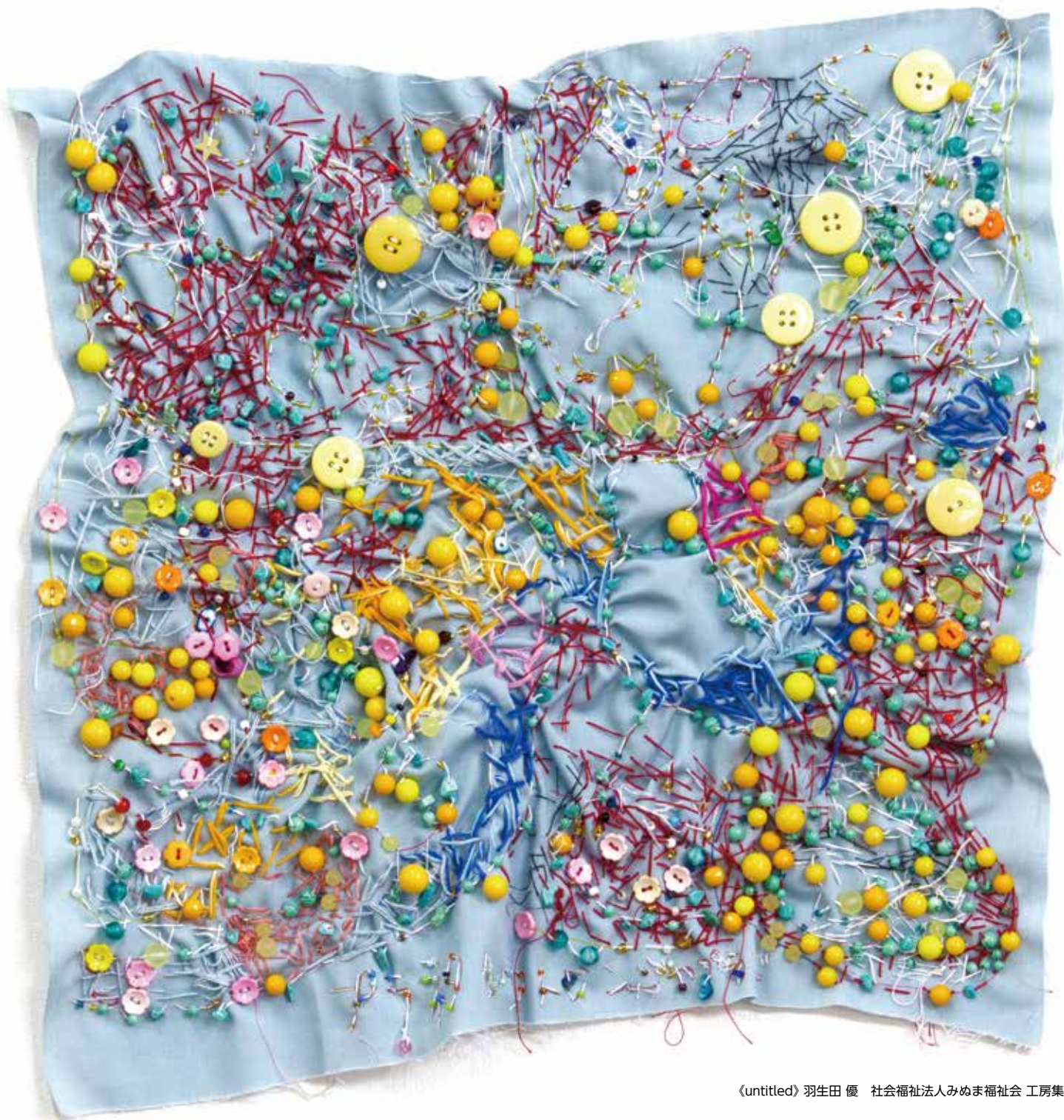


社会福祉法人

vol.169

2023.06

いのちの電話 東京



〈untitled〉羽生田 優 社会福祉法人みめま福祉会 工房集

■電話相談 [24 時間受付中]
03-3264-4343

■自殺予防 [フリーダイヤル]
0120-783-556
(毎日 16:00~21:00 毎月 10 日は 8:00~
翌日 11 日 8:00 まで、通話料は無料です)

■インターネット相談
<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

■東京いのちの電話ホームページ
<https://www.indt.jp/>

東京いのちの電話

検索



■ はじめに

現在、日本の周産期医療は世界トップクラスの水準にあります。妊産婦死亡（妊娠中から産後42日未済までの死亡）も周産期死亡（妊娠満22週以降の死産と生後7日未済の児の死亡）も、ともにとても低い水準にあります。しかし、依然として妊娠や分娩の結果として死亡する妊産婦さんがいることは紛れもない事実です。

私は産婦人科医の一人として、2007年から日本産婦人科医会（以下医会）の活動に携わってきました。医会は、産婦人科医の職能集団として様々な活動していますが、その一つは妊産婦死亡を減らすための活動で、妊産婦さんや新生児の救命のための技能講習会を開催したり、地域での産科救急診療体制の構築をしたりしています。その成果もあって、実際に直接的産科死亡と言われる産科的な合併症による死亡は明らかに減少し、救命率も上がってきていますし、児の脳性麻痺の発症頻度も下がってきています。

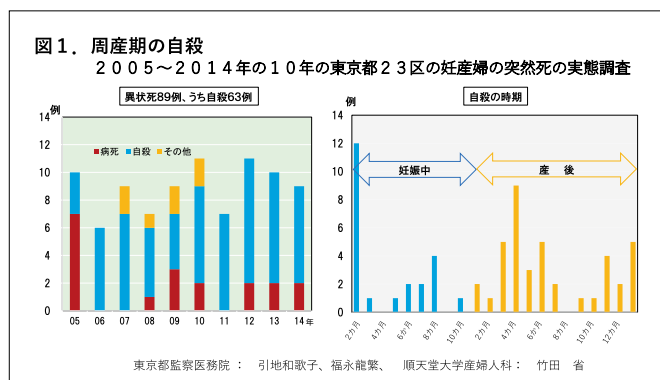
■ 葛藤する女性たち

一方で、妊娠や出産が女性にとっては肉体的のみならず、精神的に大きな負担になる場合があるのも事実で、我々産婦人科医は、妊娠中絶の問題など、現場で、葛藤する女性も多く見てきています。かつて妊娠は「おめでた」などと言われ、母性神話は女性が妊娠を喜ばないことなど許さない社会でもありました。現場で葛藤する女性たちを見てきた産婦人科医の集まりである医会では、2011年に「妊娠等に悩まれている方のための相談援助事業連携マニュアル」というものを会員向けに発刊し、児童虐待の問題がクローズアップされてきたこともあり、いわゆる妊娠葛藤を持っている女性への対応・支援について発信しました。当時の医会会長の寺尾俊彦先生がプライベートの席で、「だって（苦しむ女性／妊産婦が）かわいそうじゃないですか」とおっしゃっていたことが印象に残っています。古い時代の社会を知っている私は、「妊娠SOS」とか「妊娠葛藤」という言葉が堂々と発信されることに、母性神話は終わり、妊娠が悩むこととしても語られる時代が来た、女性の人権としてのReproductive health & rightsが認められる時代になるのだ、と感銘を受け

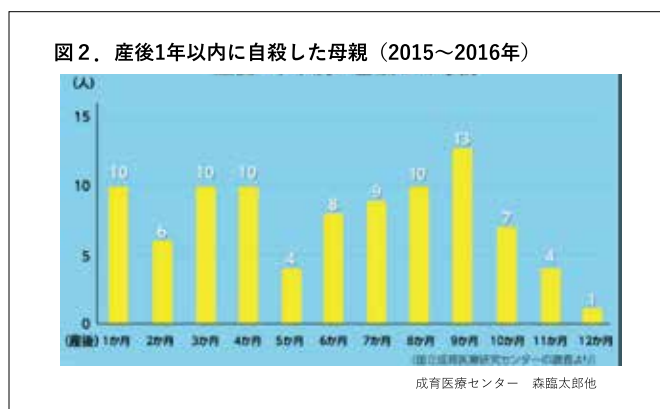
たことをはっきりと覚えています。

■ 妊産婦の自殺

女性が母性神話から解放され社会から支援を受けられる時代が来る、周産期医療の成績もどんどん良くなっている、いいぞいいぞ、と思っていた私を驚かせた報告があったのは、2016年のことでした。順天堂大学の竹田省先生が監察医務院と共同で調査した結果を発表したのです（図1.）。

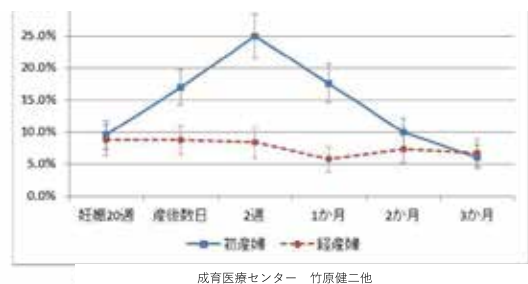


産婦人科医や医会は、妊産婦死亡を減らすために頑張ってきたのに、一方では自ら死を選ぶほど苦しんでいる女性がいる、という事実が突き付けられました。図1.に示されているようにこの報告では自殺の時期は、妊娠中には2か月ごろ、つまり妊娠が分かったころに、産後は3か月から6か月ごろが最も多いのです。産後の自殺は2015年からの2年間で、全国で92人、時期は産後9か月ごろが最も多い、という報告もありました（図2.）。



妊産婦死亡の最大の原因は自殺であることが、明らかになりました。周産期のうつの傾向は図3.に示すように妊娠20週頃で10人に1人、産後2週間では4人に1人に上ります。

図3. 妊娠20週から産後3か月までの
妊産婦のEPDS陽性(うつのハイリスク群)の割合



成育医療センター 竹原健二他

■ 妊産婦を守る

その後、2017年に当時の医会副会長の岡井崇先生が、自殺総合対策大綱のあり方に関する検討会でこのデータも含めて示し、妊産婦のメンタルケアの必要性を訴えています。昨年決定された新しい大綱では妊産婦への支援が重点施策と位置付けられています。

医会は2011年から続けている妊娠葛藤相談事業からの流れで、2015年から「母と子のメンタルヘルスフォーラム」という全国会議を開催し、支援の方法やシステムづくりについて検討を続けています。妊産婦を自殺から守るためには、地域での多職種連携が欠かせません。産後ケア事業、精神科や行政との連携、助産師さん保健師さんたちとともに学ぶ講習会など、実現しているものもあります。

うつや妊娠葛藤からの自殺や心中を防ぐこと、あるいは育児困難から児童虐待という事態を防ぐことは、妊産婦と赤ちゃんの健康を守るという産婦人科医の使命でもあります。医会では産後のメンタルヘルスケアについて発信し、様々な研修会を開催したり、育児支援のための動画を公開したり、妊産婦と子供のためのメンタルヘルスケアの体制を多職種連携で構築しています。現在では、ほとんどすべての妊産婦さんに産後うつのスクリーニング検査が行われるようになっており、早い段階でリスクの高い妊産婦さんを抽出し、早くから支援するための仕組みもできてきています。今後は、このスクリーニングに引っかけられない妊娠初期の女性への支援をどうするか、予期せぬ妊娠から孤立出産や内密出産へ至る過程でなしうる支援のあり方など、すべての女性の母性の健康を守るための仕組みをどう構築できるか、難しい課題があります。

■ 私たちにできること

妊娠・出産・育児を取り巻く環境は相変わらず厳

しく、個人的には今の妊婦さん、お母さんたち頑張りがすぎ、かわいそう・・・といつも思っています。私の担当する土曜医療相談では、妊産婦さんからの相談電話は受けたことはありませんが、妊娠や出産、育児に悩み、死んじゃおうかと悩む人たちが現実にいるのだということ、多くの人に知っていただきたいと思います。もしかしたらさっき電車で隣にいた親子、赤ちゃん泣いていたけど、あなたが大丈夫ですよとにっこりしてあげたから、少しほっとしているかもしれない、かわいい子ですねえとあなたが言ったから、自分はダメな母親と思っていたお母さんも少しだけ安心したかもしれない。おなかの大きい女の人に席を譲ったら、疲れていた妊婦さんはどんなにうれしいでしょう。「良き隣人」としての小さな行動が少しだけ人を楽にする、それはいのちの電話の相談に限らず、毎日の生活の中でも真実でありましょう。

■ いのちの電話の役割

私たち医師は大変プラクティカルな人種で、現実的に実際に何ができるか、ということに重視しますし、一般の方にとっても医師は具体的現実的に何かを解決してくれる存在であると期待されていると思います。いのちの電話では、現実的具体的な支援ではなく、電話をかけてきてくれた人にあなたを今、気にかけている「私」がいますよと伝えることで後方支援というか直接的具体的実用的ではない支援をしているような気がします。この点は今でも私の中では未解決で、土曜医療相談に行くたびに考え悩み続けている問題です。でも、友人がたまたま医師で、友人として相談してみたら友人として聞いてくれた、専門知識のある友人として答えてくれた、ということであれば医師としてそれでもいい、というのはありかな、と最近思うことも多くなってきています。

人の苦しい相談を聴く、ということは努力のいることではありますが、そのような立場に召命されたなら、応えていかなくてはなりません。これからも「良き隣人」としてできることを模索し続けていくしかないし、そうしていきたいと思っています。

たかせ さちこ
高瀬 幸子

順天堂大学 浦安病院
女性専用クリニック (産婦人科医師)



ご支援ありがとうございます。

2022年10月1日より2023年3月31日までに、下記の皆さまから温かいご支援をいただきました。一同深く感謝申し上げます、ご報告いたします。(敬称略)

企業・団体、宗教法人・教会、学校など 7,564,079円

愛知製鋼株式会社	7,000	株式会社瀬尾本店	30,000	T D K株式会社	23,000
アルプスアルパイン株式会社	23,000	株式会社マエダ	50,000	東京ロータリークラブ	150,000
一般財団法人コープみらい社会活動財団	200,000	株式会社村田製作所	23,000	トピー工業株式会社	5,000
一般社団法人霞会館	1,000,000	株式会社淀川製鋼所	4,000	日本証券業協会	200,000
一般社団法人昭和会館	610,510	救世軍本営	100,000	日本製鉄株式会社	146,000
一般社団法人信託協会	30,000	公益財団法人原田積善会	500,000	パイオニア株式会社	23,000
一般社団法人生命保険協会東京都協会	80,000	公益財団法人毎日新聞東京社会事業団	300,000	東日本電信電話株式会社総務人事部総務部門	50,000
一般社団法人全国銀行協会	300,000	国際ソロプチミスト東京一広尾	50,000	富士通株式会社	40,000
一般社団法人日本建設業連合会社会貢献活動協議会	300,000	J F E スチール株式会社	94,000	三菱電機株式会社	50,000
いのち奏でるコンサート園城三花	500,000	ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ	270,000	森田会	21,300
沖電気工業株式会社	20,000	ソニーグループ株式会社	23,000	ワンスアラウンド株式会社	100,000
株式会社神戸製鋼所	24,000	ソニー生命保険株式会社 MDRT ソニー会	100,000	匿名 1 件	
株式会社ジーン	180,000	大同特殊鋼株式会社	7,000		
イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	10,000	日本キリスト教団経堂北教会	30,000	日本キリスト教団野方町教会アーモンドの会	4,000
市川聖マリア教会	5,000	日本キリスト教団経堂緑岡教会女性の会	3,000	日本キリスト教団原宿教会	10,000
幼きイエス会・ニコラ・パレ修道院	10,000	日本キリスト教団銀座教会	5,000	日本キリスト教団東中野教会	5,000
カトリック東京大司教区松原教会	5,000	日本キリスト教団巨摩教会	3,000	日本キリスト教団東村山教会	5,000
国際キリスト教団代々木教会	2,000	日本キリスト教団狛江教会	10,000	日本キリスト教団ひばりが丘教会	5,000
サレジオンシスターズ世田谷修道院	10,000	日本基督教団三軒茶屋教会	10,000	日本キリスト教団碑文谷教会	5,000
サンパウロ家庭の友	5,000	日本キリスト教団下谷教会	30,000	日本キリスト教団松沢教会	4,000
シャルトル聖パウロ修道女会管区本部	10,000	日本キリスト教団信濃町教会ぶどうの会	10,000	日本キリスト教団松戸教会	5,000
宗教法人カトリックイエズス会 S.J. ハウス	30,000	日本キリスト教団石神井教会	11,500	日本基督教団むさし小山教会	5,000
宗教法人聖書友の会	5,000	日本キリスト教団白鷺教会	2,000	日本キリスト教団弓町本郷教会	5,000
宗教法人聖心会聖心会本部	30,000	日本キリスト教団新宿西教会 深谷春男	2,000	日本キリスト教団豊南坂教会	10,000
浄信寺三輪行雄	30,000	日本キリスト教団巣鴨ときわ教会アウラの会	5,000	日本聖公会東京教区	6,000
聖トマス寮	5,000	日本基督教団洗足教会	10,000	日本ルーテル教団関東地区女性の会	10,000
聖パウロ女子修道会本部管区長	10,000	日本基督教団代田教会	10,000	パリ外国宣教会	10,000
相愛教会婦人会	5,000	日本キリスト教団玉川教会	5,000	ベタニア修道女会ベトレヘム第一修道院	3,000
日本キリスト教団青戸教会	5,000	日本基督教団東京府中教会	3,000	本浄寺	32,864
日本キリスト教団市川三本松教会	2,000	日本キリスト教団戸山教会	30,000	マリアの宣教者フランシスコ修道会	20,000
日本キリスト教団江戸川教会	10,000	日本キリスト教団鳥居坂教会	20,000	無教会新宿集會	10,000
日本基督教団大泉ベテル教会	5,000	日本キリスト教団西片町教会オリーブの会	5,000	メルセス会高円寺修道院	5,000
日本キリスト教団荻窪教会	10,000	日本キリスト教団西千葉教会	5,000	レデンプトリスチン修道院	2,000
日本キリスト教団柏教会	10,000	日本キリスト教団野方町教会	5,000		
青山学院高等部	30,000	コドモの園幼稚園	35,000	日本キリスト教団城西教会付属城西幼稚園	10,000
青山学院女子短期大学同窓会	7,000	代々木教会付属シオン幼稚園	5,000	日本キリスト教団中央会堂幼稚園	10,000
青山学院初等部	30,000	宗教法人西荻窪キリスト教会西荻まこと幼稚園	5,000	日本聾話学校信仰教育係	7,000
青山学院中等部	5,000	女子聖学院	29,000	認定こども園西方いずみ幼稚園	2,000
青山学院幼稚園	20,000	聖学院幼稚園	20,000	雙葉中学校・高等学校	20,000
市川幼稚園ひかりの家学園	3,000	聖心インターナショナルスクール	10,000	普連土学園宗教部宗教委員会	20,000
学校法人南山学園	10,000	東洋英和女学院高等部中等部	10,000	三鷹小鳩幼稚園	38,000
学校法人ヨハネ学園青森幼稚園・白岡天使幼稚園	8,905	東洋英和女学院小学部母の会	60,000	むさし小山教会教会学校	5,000
学校法人立教学院	10,000	東洋英和女学院中学部・高等部母の会	30,000	明治学院中学校・東村山高校	35,000
暁星小学校シャミナード会	200,000	東洋英和メサイアをうたう会	20,000	横浜雙葉学園同窓会レジナ会	10,000
学校法人香蘭女学校	30,000	ときがね片貝幼稚園	5,000		
いのちの電話後援会	500,000				

・ご芳名の記載漏れや誤字などがございましたら、お手数ですが事務局までお知らせください。

ご支援をお願いします

いのちの電話は相談員の無償の奉仕で支えられておりますが、24時間365日電話相談を受け付けるには、運営費(研修費・広報費・事務費・借室料)が年間約4,000万円必要です。その運営費の大部分は、皆さまからのご寄付に支えられています。ご支援をよろしくお願いいたします。

なお、2022年1月17日より、ゆうちょ銀行での「現金支払い」に手数料が新設されました。赤い振込用紙をご利用の場合にも、110円が送金人負担として加算されます。誠に恐れ入りますが、ご負担をお願いいたします。ゆうちょ銀行の通帳またはキャッシュカードからのお支払いには、手数料はかかりません。詳しくは、ゆうちょ銀行のホームページにてご確認ください。

ご寄付振込先

< 郵便振替 >

00140-3-162972

社会福祉法人 いのちの電話

< 銀行振込 >

三菱UFJ銀行 神保町支店

普通口座 1084827

フク) イノチノデンワ

相野谷 鷹子	江幡 園子	木村 美智子	重原 正明	ドウトレイ シリル	平川 敦子	望月 和子
青木 節子	大川 昌巳・貴子	木村 裕子	重藤 章敏	徳武 千代子	平林 晴子	森澤 伸子
青山 博務	大川 佳子	木山 昭栄	穴戸 信次郎	徳富 悌子	広瀬 徹也	森田 重敏
秋葉 幸子	大久保 京子	吉良 爽	篠崎 恵美	徳永 明子	廣田 徳子	森田 正行
秋元 満智子	大久保 節子	金谷 暢夫	篠崎 八恵子	戸田 悦子	深沢 亮子	森永 菊江
明峯 明子	大島 さと子	久下 勝通・千代	四之宮 早苗	飛田 道子	福井 朝子	門馬 俊子
浅井 清	大竹 信子	工藤 珠規	島 美枝	富沢 昌代	福井 田鶴子	八木橋 惇夫
朝居 健	大谷 幸代	梶田 結子	島谷 司奈子	富沢 みよ子	藤井 純一	八畝 寿子
浅野 千恵子	大多和 豊・喜美子	久保田 知子	清水 裕	豊嶋 良一	藤井 南七子	八島 満紀子
安達 良元	大塚 和夫	熊谷 和重	志村 節子	富部 直希	藤田 睦	安田 展久
熱海 道代	大鍋 みさお	熊谷 敏子	東海林 敦子	内藤 千尋	二村 敏子	安田 はるみ
荒井 親雄	大野 拓也	熊倉 ハルミ	城口 博隆	仲 里路	船田 文継	矢田部 サキ
有馬 恵子	岡田 一彌	栗田 洋子	進藤 良江	長井 幸夫・優子	古田 和子	矢田部 千佳子
有村 美希	岡村 紀男	黒後 淳子	菅沼 美智子	長池 礼意子	古屋 千鶴子	柳井 良子
有賀 彰子	岡山 いち	慶田 直子	杉田 美貴子	長尾 文雄	保坂 はるみ	柳坪 正子
安藤 逸夫	尾川 公子	小池 多喜子	杉本 英子	長澤 綾子	星野 昌子	柳下 弘
安藤 和子	小川 昌之	小泉 良子	杉山 のり子	長沢 道隆	星野 正美	山崎 順子
飯島 幸子	小川 道子	河野 董	鈴木 浩子	中島 潤子	細川 敦子	山澤 寛子
飯島 延浩	沖山 和子	桑折 啓子	鈴木 美香子	中島 千晶	細田 満男	山下 千恵子
家田 荘子	小熊 禮子	郡山 千里	鈴木 幸子	中島 八重子	堀内 比呂志	山下 弘子
池尾 洋子	小野 威久	小坂 緑	タカク ユウスケ	仲野 洋子	本藤 育子	山田 明子
池田 弓子	小野寺 裕子	小島 香	高倉 庸子	中村 清純	前川 亮平	山田 和之・真弓
伊沢 和子	小和田 統	小橋 安紀子	高橋 節子	中村 ひろ子	前田 幸一	山田 怜
石井 和生	傘木 弘之	小林 茂男	高橋 勉	長山 忠雄	前田 美代子	山田 妙子
石井 幸子	梶永 冨美枝	小林 誠三	高橋 ヒロ	生木 ヨシミ	前原 啓子	山田 康
石井 千賀子	春日 洋子	小林 とも子	高橋 洋子	並木 浩一	真木 恵子	山中 哲也
石田 市子	片山 知子	小松 寛之	高橋 礼子	成田 久美子	牧志 功子	山村 邦尚
石原 晶世	加藤 直之	小森 晴子	高林 利夫	成田 喜恵	増岡 久美子	山本 巖夫
石原 恵子	金子 美恵子	小谷津 光子	高山 和子	鳴海 直子	増田 ひとみ	山本 俊子
石原 令子	上村 肇	小屋松 一子	宅野 喜仁	西川 秀夫	松井 倫子	山本 正子
石腸 栄子	亀山 康子	近藤 晃代	武井 弥生	西田 宏子	松鶴 光子	湯浅 静子
泉 悦子	カワイ ケンイチ	近藤 汎	竹内 嘉男	新田 敦子	松澤 明子	湯川 れい子
伊藤 誠二	川上 昭栄	斎藤 敏	竹口 きよせ	野田 泰子	松島 倫子	油木 富貴子
稲井 幹男	川上 久子	斎藤 竜太郎	竹崎 眞理子	野田 芳朗	松本 大	横坂 節子
犬尾 順子	川北 かおり	斎藤 和香子	竹澤 峰	野村 久仁子	松本 真実	吉岡 見知子
犬塚 靖子	川崎 みな子	坂入 操子	竹中 スミ子	橋本義章・幸子	松本 美知子	吉田 君代
井上 栄雄	川島 恵美子	榊原 未知子	多田 若子	長谷川 美喜子	真野 正子	吉田 千世子
今井 寛	川島 克子	坂田 真喜子	館 裕子	長谷川 倫子	三浦 邦夫	吉田 光枝
今村 久美子	川瀬 英子	坂本 美波	田中 篤	波多江 真理	三上 郁夫	吉田 保信
入江 寿賀子	河野 時子	桜井 元雄	田中 公子	八村 悠紀子・研三	御園生 保子	善本 圭子
岩佐 ゆき子	川橋 幸子	佐古 一久	田中 純子	服部 ひろ子	溝端 美恵子	若井 永
岩崎 建治	河村 典子	佐々木 彰子	田中 啓雍	服部 洋	湊 美都子	若井 洋子
岩田 浩	神田 佳和	佐々木 雅彦	田中 牧子	羽鳥 克哉	峯岸 ひさ子	和田 幸也
植田 奈津子	木内 和子	佐々木 庸子	塚崎 恭子	花塚 一弥	峯村 優子	渡辺 勝・純子
植村 みどり	菊地 俊暁	笹森 勝之助・あつ子	塚本 迪子	馬場 元毅	三輪 恵子	渡辺 久剛
宇賀治 みや子	北川 暁子	佐藤 敏枝	露木 多磨子	馬場 美康・智子	三輪 千代子	渡部 真美
宇佐美 美千代	木津 雄造	佐藤 ヒロコ	鶴田 典子	林 英明・なおみ	村井 あつ子	
浦部 忠久	木下 秀人	左藤 浩子	出口 智子	林 よしえ	村上 裕子	匿名 32名
江木 明美	木村 桂子	佐藤 弘乃	照内 眞知子	原 一司	村上 龍之介	
江尻 光子	木村 晴美	佐藤 牧子	寺嶋 滋夫	原田 玲子	村田 栄子	
江野沢 和枝	木村 文治	佐藤 惟	寺嶋 知子	樋口 浩子	村山 七郎	
江幡 清彦	木村 勝	佐山 茂昭	寺本 明男	久重 倫子	持田 和正	

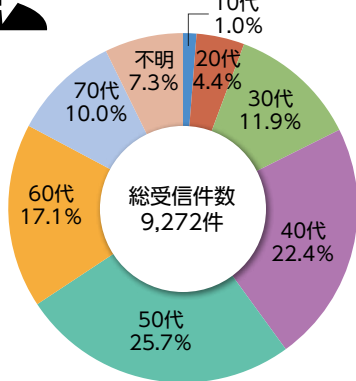
※その他のご支援

未使用切手、書き損じはがき等、多数ご寄付いただきました。

いのちの電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。

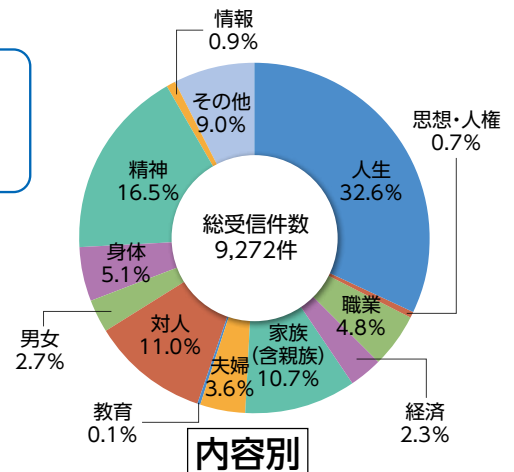


電話相談



年代別

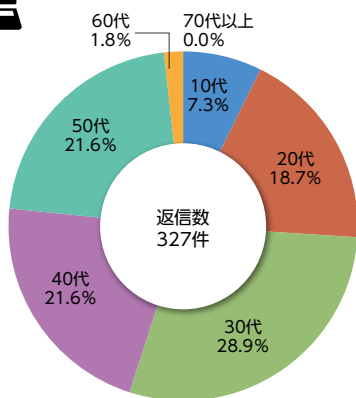
活動相談員 延べ 1,688 人
自殺志向のある電話 13.4%
平均通話時間 29 分



内容別

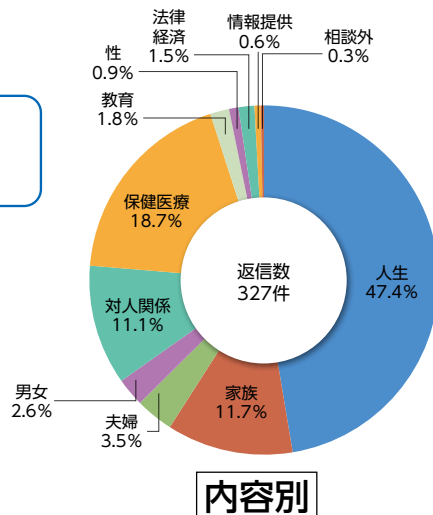


インターネット相談



年代別

活動相談員 延べ 183 人
自殺志向のある相談 36.3%



内容別

精神疾患と電話相談 —相談記録の統計から—

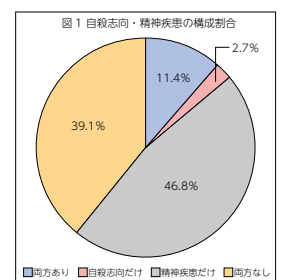
精神疾患のある又はあった相談者からの電話相談（精神疾患相談）は、全相談件数の 58.2% を占めている。この割合は、男性からの相談が 54.9%、女性からの相談が 60.4% で、男女差は小さい。

精神疾患相談の割合が多い理由ははっきりしないが、精神疾患相談の 74.5% は、治療中の人からのものである。

医療機関での診察・相談の時間は限られている。また、精神疾患は、精神的な苦しみだけでなくさまざまな困難や悩みを抱えやすい。しかし、年中・24 時間休みなく、相談内容を問わず対応する相談先は数少ない。「こころといのちの相談・支援東京ネットワーク相談窓口一覧」（2022 年）には、91 の電話番号が掲載されているが、24 時間年中無休で相談を受け付ける電話は、いのちの電話を含めて 7 つ（うち 4 つは警視庁が開設）しかないし、ほとんどが相談内容を限定している。いのちの電話の特性が、精神疾患相談の多さとなって現れているのではないかと考える。

精神疾患は、自殺志向に結びつきやすい。図 1【自殺志向・精神疾患の構成割合】は、全相談件数に占める精神疾患相談及び自殺志向相談の割合を示している。自殺志向相談の割合は 14.1% であるが、精神疾患と自殺志向が重複している相談割合が 11.4% を占める。つまり、自殺志向相談の 80.8% は、精神疾患相談でもある。ちなみに、自殺志向だけの相談の割合は 2.7%、精神疾患だけの相談は 46.8% である。

相談記録には、自殺志向と精神疾患との関係の深さが現れている。たとえば、自殺志向率を精神疾患の有無別にみると、精神疾患相談の自殺志向率は 19.6% で、精神疾患のない相談（自殺志向率 6.4%）の約 3 倍である（図 2【精神疾患の有無別自殺志向率】を参照）。たとえば、うつ病などによる精神的な危機の訴えからは、出口のない深い恐怖や悲しみが伝わってくるし、精神疾患を抱えることによって、対人関係の困難さや経済的な苦境に直面し、自分を責める気持ちが溢れる電話もある。危機が複合しやすいのではないかと。



早いもので、四十年という節目を迎えることができました。定年を前に辞任する人のあいさつを聞き、ボランティアのはずなのに、どこかで定年までは続けなければいけないと思いついて自分に気づかされました。四十年といっても通過点であり、「生活の一部」となって積み重ねてきた四十年という歳月を振り返るきっかけとなりました。

よく勝利したスポーツ選手が、感想を求められたときに、「産んでくれた両親に感謝したいです。」と言うのを耳にしたりしますが、同様に、活動を続けるためには心身ともに健康であることは必要であるし、昨今は親の介護のために活動を休んだり、辞める人もいるので、介護の負担をかけずに他界してしまつたということも含め両親には感謝です。

この活動はボランティアであり、時間的にも経済的にも生活に余裕がないと続けられません。幸い、遠方への転勤もなく、残業も少なく、仕事との両立が可能だったお陰で続けられました。担当や研修、仲間との交流など足繁く通っていたため、亡き母には、「今日も『第二会社』に行くの？(本業は大丈夫なの?)」と嫌みを言われたことがありません。

結婚してからは、深夜担当に向かう際、玄関まで見送りにきたつれあいは、一晩留守にし、一人ぼっちにすることを非難するかのような目つきをされていました。自分にとってはボランティア活動であっても、家族にしてみれば好き勝手なことをしているわけです。最近も、グチのような話を理屈で応答してしまったため、「よくそれで人の話が聴けるわね。」と皮肉を言われてしまったことがありました。自分の体調も気遣ってくれたり、影で支えてくれたつれあいがいて、こうして活動を続けてこれたと、改めて思い知らされ感謝に堪えません。

つれあいは、「最近、やつれて見える。」と案じられてしまいました。以前は楽しそうに活動していたとも言われ、ハツとさせられました。かかってくる電話自体は重いもので、決して楽しいわけではないのですが、楽しくないと活動は長続きしない。自分の場合、先輩や仲間との交流が支えとなり、活動の源でした。他界された方も含め多くの先輩や、いっしょに学んだり、活動している仲間に対して、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ふりかえるとあつという間の20年でした。いのちの電話との出会いは、新聞の小さな掲載に目が止まり、家から近いという理由とライフワークとしてボランティアに参加したいという思いから、応募したのが始まりでした。初日の養成研修の講義で「ボランティアの活動は、対価はありませんが、皆さんは賜物をいただくことになります」と当時理事をされていた三永先生がおっしゃった言葉が心に残っています。果たして賜物とはどういうものか？目に見えない不確かなものをいただけるのだろうか？とその当時の私は漠然とした思いでした。研修が始まりファシリテーターから「あなたの気持ちは？」と問われて、自分の気持ちを言葉にする作業は、新鮮でもあり、また苦しくもあり、迷路に迷い込んだような気持ちになりながらも、心のどこかで多角的に自分を知る楽しさを感じていたことを思い出します。

私生活では、介護、看取りなどなど、激流の中に浮かぶ小舟のような時期もありました。オールをしっかりと握りながら、方向を見失わずに今があるのは、自分の気持ちを大切にできるようになった事が大きいと思います。氣遣ってくださった近しい人やボランティアの皆さんにプチいのちの電話をしていただいたこともありました。感謝の気持ちでいっぱいです。

相談者の方から、「何で相談員さんは、話を聞けるのですか」と訊かれる事があります。相談する側も受ける側も状況が変われば立場も変わります。今は少しお話を聴く気持ちの余裕がある者として、お互い様の精神で支え合っていけたらと思っています。

改めて三永先生がおっしゃった賜物はいただけたのだろうか？と、ふりかえりサン＝テグジュベリの「心で見なくちゃ、ものごとはよく見えないってことさ、かんじんなことは目に見えないんだよ」の言葉を思い起こしました。電話の回線でつながったたくさんの方との出会い、心で関わったことで湧き上がる温かい気持ちの交流は、私にとってかけがえの無い「賜物」として、心に積まれていると実感しています。

定年まで数年となりました。電話の先の誰かの今ここの気持ちを大切に、これからも謙虚に耳を傾けていきたいと思つています。

定年の区切りに (MK)

後援会を手伝っていた時期、チャリティイベントの宣伝と共に相談員募集を呼びかける機会があった。私なりのおすすめポイントは3つ。(活動自体の意義については言わずもがなで、省く)

1. この活動は、養成研修があるので、入るまでのハードルは高いが、入会した後は、本業の仕事や、家庭、他の活動のかたわらで、無理なく出来るボランティア。細く長くライフワークとして関わっていける。
2. 自分が役立つかの自信はなくても、少なくとも、そこに座って、絶え間なくかかる電話の1本をつなげることができる。話に耳を傾けることで、最低限どなたかの役に立っているという実感が持てる。
3. 専門知識や技術はいらす、隣のオバサン」として聴けばよいと先輩に言われた。但し、よりよく聴くには奥が深い。研修の積み重ねはもちろんのこと、読書やドラマから得られる感動も、自分の辛い体験さえも、相手の人生に寄り添う糧となる。生涯学習の場としても価値がある。

このような「おすすめ」話をしたのが50代前半。今、70の定年を前に、これらを再び実感する。

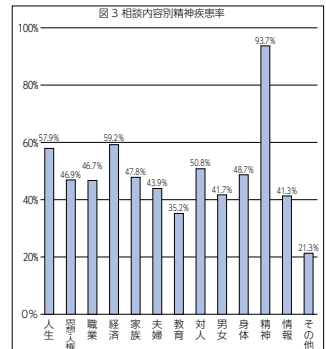
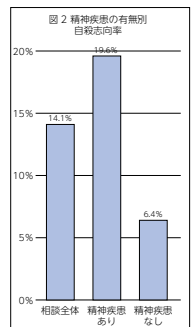
1. これまでの人生における様々な活動は、すでに諸事情でやめたり、休止してしまつた。その中であつて、いのちの電話だけは、定年まで続けることができた。
2. コロナの自粛期間も、「これは不要不急の用事・・・ではない」とばかりガラガラの地下鉄で出向いた。待ってましたとばかり、電話が鳴る。こんな時期、こんな私でも役に立つことがあると思つた。
3. ただ聴くだけで良い、むしろ聴くだけが良い。が、相手の話に真に共感し、それを言葉にして伝えることは、奥の深い、究めていくに足る活動。年を重ねるごとに、さらに感じる。同じ志を持つ沢山の方々とも繋がる事ができた。この活動に出会い、導かれてきたことに心から感謝している。

実際、精神疾患相談の相談内容は幅広い。相談内容別に精神疾患相談が占める割合を示すと、図3【相談内容別精神疾患率】のようになる。精神は93.7%と飛び抜けて高いが、経済、人生、対人が5割超、そのほかの内容の多くが45%前後である。精神疾患を抱えることで、幅広いさまざまな内容の危機や困難に直面していることがわかる。

このような危機や困難の幅広さは、精神疾患に対する社会的な障害が作用しているからではないか。障害の社会モデルは「障害は、個人の心身機能の障害と社会的障壁の相互作用によって創り出されているものであり、社会的障壁を取り除くのは社会の責務である」としている。精神疾患を抱えると、社会参加の機会などにおける制度的な障害、コミュニケーションなどに当たつての情報環境の障害、心理的態度などの意識的な障壁に直面しやすい。図3は、その現れである。

もちろん、精神疾患の様相は極めて多様で、困難さを一般化することはできない。電話相談にDSM(精神疾患の分類と診断の手引き)は無用である。

(注)「精神疾患のある相談」とは、精神疾患の履歴あり(4.3%)・疑いあり(21.2%)・治療中(74.5%)の相談者からの相談である。また、統計数値は、すべて、2017年~2021年の相談記録(相談総数は99,989件)に基づいて集計した。



文責：長谷部俊治(前理事)

東京いのちの電話 後援会

いのちの電話後援会は、いのちの電話の財政的支援を行うと共に、チャリティー事業の実施を通して支援の輪を広げ、会員相互の親睦を図ることを目的として組織されています。

2023年度チャリティー事業

❖ 映画会『おかあさんの被爆ピアノ』 & トークイベント 開催

◆日時：2023年7月22日（土）14時00分～

◆場所：東京ウィメンズプラザホール

❖ チャリティーバザー 秋頃を予定しています。



厚生労働省自殺防止対策事業オープンセミナー

「コロナ禍における孤立・孤独」

～若草プロジェクトの活動から見えるもの～

津田塾大学客員教授 / 元厚生労働事務次官 村木厚子氏

去る3月4日（土）に日本教育会館8F第一会議室にて、コロナ禍のなか会場定員の約半分で実施し、148名の方が参加しました。ご来場に感謝申し上げます。

■ 来場者のアンケートから ■

- * 孤立・孤独はいのちに直結している問題と改めて認識した。
- * いろいろ具体的な資料を提示しての話は説得力があり、面白かった。
- * 「正論パンチ」ではなく、悩みを悩みのまま聴くことが大切。
- * 「支える側・支えられる側」両方の得難い体験から、今の社会で何が大切かをご自身のキャリアから立ち上げられた想いはいのちの電話の理念に通じ、いのちの電話活動の大切さを感じた。



地域連携プログラムのご報告

2018年から地域や大学に向けて、いのちの電話の紹介を兼ねて出前講座を行っています。2022年度は、中央区思春期講座、杉並区保健所と中央区保健所でゲートキーパー講座を実施しました。東京福祉大学での講座は伊勢崎、池袋、王子キャンパスに向け3回のオンライン講座を実施、ボランティア論の授業の中で、実際のボランティア活動のご紹介を致しました。参加人数は合計で192名にのびりました。

アンケートには、「電話相談を仕事でなくボランティアでやっているから同じ立場で安心して話せるのだと感じた」「色々な人の気持ちがあることがわかった」「解決を見出すことのない相談対応も有効であることが参考になった」などの様々なご意見をいただいております。

今後も、地域の皆さまにいのちの電話の研修を体験的に学習していただく機会を持ちながら、地域福祉の向上に貢献していきたいと思っております。地域や職場などでゲートキーパー講座等のご希望がありましたらご相談させていただきますので、事務局までご連絡ください。



2023. 3月中央区保健所での講義

○表紙の作者 羽生田優さん HANIUDA YU

ふわふわ、ゆらゆらとやさしい風合いの優さんの刺繍。好きな音楽を聴きながら、お気に入りのビーズやボタンをつけて、やさしくゆっくりと独特の作品を制作しています。以前はずっと機織りをしていましたが、他のメンバーが刺繍の作品を作っていたことをきっかけに、刺繍を始めました。やさしい作品からは想像できないような強い一面もあります。意志の強さが優さんの創作意欲につながっています。

○工房集

「工房集」は福祉施設であり、社会福祉法人みぬま福祉会を利用するメンバーの表現プロジェクトを社会につなげるための活動拠点として2002年に開設しました。「そこを利用する仲間だけの施設としてではなく、新しい社会・歴史的価値観を創るためにいろいろな人が集まっていこう、そんな外に開かれた場所にしていこう」という想いを込めて「集（しゅう）」と名付けました。現在、法人全体で12のアトリエを中心に150名程が仕事としてさまざまな表現を生み出し、国内外での展覧会への出展や、企業との協働など、活動が多岐に渡っています。その表現方法は絵画、織り、ステンドグラス、木工、写真、書、詩、漫画、紙粘土…そのどれにもあてはまらない独自の作品まで多種多様です。障害の重い人の表現の可能性を模索し続け、その中から生まれた作品を通じて、多くの人とつながり、関わり、新たな可能性が生まれてきています。

2023年度 社会福祉法人 いのちの電話 東京

発行人：末松 渉 TEL：03-3263-5794（代） FAX：03-3264-4949 印刷：株式会社ユニックス

この広報誌は、赤い羽根共同募金からの配分金で作りました。