

# 横浜いのちの電話

広報70号

2005.11.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局 私書箱32号 TEL.045-333-6163

発行人 渡邊詢子 横浜いのちの電話広報担当(奥田・沢野・高橋・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



## 開局25周年をむかえて

横浜いのちの電話は、今年9月1日で開局25周年を迎え、「眠らぬダイヤル」として、心の悩み電話相談活動を継続しています。

我が国では自殺者が3万人を超える状況が1998年から7年続いています。「いのちの電話」の果たす役割も、ますます必要とされています。

今後も、時代のニーズにあわせ社会を見据えながら、イキイキとボランティア活動を続けたいものです。

横浜いのちの電話 事務局長 渡邊詢子

## 相談にみる25年

相談の現場から

この25年間は目まぐるしく移り変わる社会情勢だったが、「いのちの電話相談」は変わっただろうか。たしかに相談者の年代は開局した頃は10代・20代の若者が多かった。現在は30代・40代が主位にある。

しかし、コミュニケーション手段が多様化しても相談件数は減少していない。また、相談内容で常に多いのは、生き方や孤独など人生問題か、こころの健康に関する問題であり、実際にはそれほど変わっていない。相談を寄せてくる人は、問題に取り組み解決しようとする力を持っている。死にたいと訴え、やりとりする中で自ら乗り越える方法を見出す人も少なくない。さまざまな相談の中から浮き彫りになってくる人間性に接すると、思わず声援を送りたくなることも稀ではない。人間の生きる力を信じたい。(相談員F.K)

今年も

厚生労働省補助事業として

日本いのちの電話連盟が

**自殺予防「いのちの電話」**

フリーダイヤルを特設します

**0120-738-556**

期間12月1日(木)～7日(水)

全国各地のいのちの電話49センターが

一体となって、1週間24時間体制で

相談を受けます。横浜いのちの電話も

24時間体制で参加します。





## 講演 「現代社会の心の健康」

**大野裕** 慶應義塾大学 保健管理センター

- 日時 2005年9月10日（土）14:00-16:00
- 会場 かながわ県民センターホール（2F）



私が「いのちの電話」と一緒に仕事をさせて頂いたのはかなり以前、外国の方と自殺を予防するためにはどうすればよいか、“死なない約束”ということをどのようにすればよいだらうかという事などを勉強する機会を設けて頂いたのが最初です。その後も、最近自殺が増えており、その関係で厚生労働省が自殺予防の取り組みをしておりますが、その場でも「いのちの電話」の方とご一緒させて頂いております。

今日は「現代社会の心の健康」ということで、私が考えていることをお話させて頂こうと思います。

心の健康といえますのは、個人の心の持ち方だけでは、なかなか上手くいかないんですね。ひとりで考えていますとどうしても、悪い方、悪い方に考えてしまったり、視野が狭くなってしまいます。そんな時、人と話しをする。話しをするだけでなく、誰かに周りにいてもらえるということがとても力になることが多いです。そういう意味で「いのちの電話」もそうなのですが、多くの人たちが手を携えてお互いに支えあう、それが自殺の予防にもつながり、心の健康にもつながると思っております。

### ストレス反応は心身に影響を与える

現代社会は非常にストレスが多いと言われておりますので、そこからお話しを始めたいと思います。

ストレスには、大きく分けて二つの意味があります。

そのひとつは、ストレスの原因は何かと言うことです。たとえば仕事がストレスだとか、人間関係がストレスだとか。それはストレスの原因ですね。

そのストレスの結果として反応というのが起きてきます。体調を崩したり、精神的に落ち込んだり、不安になったりする。それがストレスの反応です。私たちがストレスについて考える時には、ストレスの原因は何で、その結果どうなっているのか。それを分けて考えることが必要になるわけです。

現代社会は、思いがけないことがいろいろ起こる。時代の流れは非常に速いですし、いろんな方と出会う機会も多いわけです。それに伴って思いがけないことも起きます。人間関係もストレスも増えてくる。その結果として

様々な心の反応が起きてくる。非常に強いストレスがあって、心に傷が残るようなことがあったり、それも繰り返しそういう体験をしたりする。それが非常に辛い体験として心に残るわけです。そしてその状況に自分で対処したり、ある場合には周りの方と相談しながら解決することも必要になってくる。

ストレスの反応は、心と身体の両面に起きてきます。心と身体は、切り離して考えることは出来ない。例えば、ストレスで気持ちが塞ぎこんでいる内に身体の調子が悪くなるということはよくあります。そして、病気がまた気を弱くさせてしまう。そこから心と身体の研究が必要だという事になりました。

人間は誰かと一緒に生活する、助け合うということがとても大事なわけです。“ひとり”でいると、それだけでストレスが溜まる。

### 精神的な支え合いが身体にも役立つ

がんにかかった人がお互いに精神的に助け合う、いろんな悩みを話し合う、電話でもお互いに連絡しあう、そういうグループを作ったんです。お互いに支えあって、気持ちを楽にしようという考えで作られたグループです。そのグループを観察した結果、1年後、2年後には精神的にとっても楽になっている。3年後、4年後には、精神的に楽になるだけではなく、死亡する方も明らかに少ない。精神的な支え合いが身体にも役に立つという事が分かったわけです。心だけ身体だけというのではなく、その両方を良く見てうまく問題を解決していくことが大事です。

### 心が私たちにメッセージを受け止めよう

ストレスを感じたりしないで、いつも明るく楽しく生活をしたい。だけどなかなかそうはいかないというのが現実ですね。それは憂鬱になったり不安になったりするはそれなりに意味があるからなのです。

例えば、人間関係が上手くいかなかったり、友達と喧嘩をした時など、そのことに気づかないで元気なままでいる。そうすると人間関係は上手くいかないですね。な



んであの人と上手くいかなかったんだろう、困ったな、どうしたら仲直り出来るんだろうと、ちょっと立ち止まって考える必要があります。そういう時は、心のエネルギーが少し下がる。ですから、動きを止めて考える必要があるわけです。

仕事に失敗した時も同じだと思います。ちょっと立ち止まって何故失敗したんだろうと考えていると、失敗に見えたものがプラスに変わってくることもある。ちょっと立ち止まるということが、心が私たちにを出しているメッセージを受け取るために必要なことです。立ち止まって問題を解決していくことが心の健康には大事なことです。

では、立ち止まって何をするか、ということなのですが、心が自分に何を伝えようとしているのか、それを考えることが大事です。

### 相談すること、気づくことの大切さ

これは相談を受ける時もそうです。相談する人は、辛いとか死にたいなどと、いろんなことを言います。確かに辛いんでしょうけれど、聞く人はその辛い気持ちに共感して、辛いということを通してその人の心が、実は何を訴えようとしているのかを読み取ることが大事になります。ただ人によっては、その内良くなるかも知れないと、自分でなんとかしようと思う人もいます。でもだんだん辛くなって孤立する。そういう状態でひとりているのは非常にストレスが強いのです。自分で頑張らないといけない、誰にも分ってもらえない、そう考えてしまうと、自分から“ひとり”になってしまう。

地域で自ら命を絶つ高齢者の状況を見ていると、家族と一緒に生活している方が多いのです。ひとりで生活している方よりも家族と一緒にの方がいい。しかもそういう自分の辛い気持ちを家族にも話さないで、自分から孤立して往くのが多いですね。そういう場合、誰かに相談する、ということが大事なのですが、なかなか直接知って

いる人には相談しにくい。そんな場合に「いのちの電話」の存在がすごく大きくなっていくわけです。電話で、匿名で相談出来るという機会はとても大事です。

そして、誰かに相談するためには、何か変だと、自分で気付くということが大事です。そして、自分で自分が変だと気付くためには何がポイントになるのだろうか、ということが問題です。

私たちの調査によりますと、すごく憂鬱だとか、死にたいという気持ちになっている方は、おおむね次のようなことをおっしゃいます。

- 充実感が感じられない。なんとなくハリが無い。
- 何をやっても楽しくない。今までやれていたことが楽しくない。
- 今まで楽に出来たことが億劫に感じられる。
- そういう状況があって仕事が進まない。会社での仕事、家庭での仕事などが出来なくなってくる。
- 自分が役に立たない人間のように思えてくる。

こういう訴えをすることが多いですね。そしてこの状態が要注意なんです。

### うつというのは心のエネルギーが低下してくる状態

うつ病は、憂鬱…というイメージが強いですが、かなりつらい憂鬱さです。ところが心の辛さというのはなかなか表に出てこない。多くの方は、それを押し殺して一生懸命頑張ることが多いんです。それだから、周りが気付きにくい。うつというのは心のエネルギーが低下してくる状態で、悲しくなると同時に、何事も楽しくない、充実感がなくて楽しくない。その内にいろんな事が出来なくなってくる。そして心のエネルギーが無くなっている状態に気付く。

しかし、心の問題は外から見ても、なかなかわからないし、悩みはなかなか人には伝わりにくい。ですから、聞くことや話すことが必要になりますね。人とのコミュニケーションがあって初めて気付くわけです。

食欲がなくなったり、体重が減ったり、集中力が無くなってミスをしたり、仕事を休んだり、落ち込んでいるはずなのに怒りのエネルギーだけはあるという事もあります。それで、なんとなく性格が悪くなったように見えて周囲が非常に戸惑う。そんな風に、常とは違う状態になった時に、心に何か変化がおきているんだと、考えることが大事だと思います。自分でもいつもと違って、何でこんな些細なことに腹が立つんだろう、なんでこんなことで気持ちが揺れるんだろう、そういうふうに見える時には、ちょっと立ち止まってそこで何が起きているのかを考えていただきたいです。まずそこから自分を理解して自分の心を健康にしていくことが始まるのだと思いますね。

### うつになりやすい性格ってあるの

その関連で、性格に関して考えておく必要があります。

## 気持ちが動揺するとき 心のつぶやき





私がいろいろ相談を受けていますと、性格を変えたいと訴える方が結構います。くよくよ考える性格を変えたいとか、せっかちな性格を変えたいとか。

しかし性格を変えるということは難しいんです。それに性格を変えたいという事は自分を否定することでもありますね。言い換えれば、自分は駄目なんだと言っているわけです。しかし考え方を少し変えて、苦手なことは努力しなければ…と、そう考えるように努力するとか、得意でないことは努力の対象だと、そんな風に思えるようにしたいですね。

その一方で、鬱になりやすい性格ってあるんでしょうかという質問がよくあります。確かに、例えば完璧主義できちんとしている人は落ち込みやすい、という事はあります。もう一つ、ひとりで頑張るタイプ、頑張りすぎるタイプ、周りに相談しないで自分の力でなんとかしようと頑張る人、そういうタイプの方はちょっと気をつけたほうがいいという事はあります。

## 頑張るけど他の人の助けも借りる、 という心の柔軟さが必要

どういう風に気を付けるかという、いろんな事が旨く出来ない時に自分を責めるのではなく、そこで立ち止まってもう一度考え直す。そして一人で頑張りすぎないで、誰かに相談するという事を意識的にする。そうすることでストレスに弱そうに見えていても、うまく対処出来る様になれると思います。それに加えて、自分で出来るだけ頑張る、その上で他の人の助けも借りる、という事も必要です。そういう心の柔軟さがあると好いですね。

職業を持っている方の中には職場の環境という事も大事な要素になってきます。営業向きの性格の方と事務向きの性格の方がいらっしゃって、それが旨く配属されていなかった場合、これは大変です。精神的に疲れはてて相談に来られる方が結構います。その人の力がうまく出せているかどうか、それを考えて、対応出来るような環境を作る。そういうことで心の健康というのは随分ちがってきます。ですから、企業で相談を受けている時には、お薬を出すまえに、部署を移動してもらおう。それだけで良くなる方が結構いるのですね。

## 心の健康を支える3つのポイント

では、この考え方をうまく利用して、辛い気持ちを楽にして、上手く健康を保つにはどうしたらいいでしょうか。それには3つのポイントがあります。

1番目は、物事を受け取り判断する力・認知(cognition)。物事を受け取り判断する力です。

ストレスが強くなってくると、私たちは一つの考えに縛られやすくなります。物事の受け取り方や判断や対応の仕方も違ってきます。相談を受ける時も、相手が言葉にしていることに共感しながら聞く、しかしその人が本当

に相談したいことは何か…という事を見極める、そういう作業が必要です。

2番目はコントロール(control)感覚です。自分で自分の気持ちや環境をうまくコントロール出来ている、そういう気持ちを持てるかどうかで、心の健康度は随分変わります。

3番目が人間関係(communication)です。その人の周りに人がいるという事が大事です。人と話し合うことで考えの幅を広げたりすることが大事なんですけれど、ストレスが強くなってくると、つい自分の殻の中に閉じこもりやすくなってくる。そんな時にちょっと第三者の眼を入れてみる事が出来るかどうか。それで随分違ってきます。いろんな可能性が見えてくる。そして解決に役立ちそうなものを、試してみるということが良いと言われています。

今の状況をどう考えるか、自分をどう見るか、将来をどう考えるか。そんな事を、もうダメだと考えるのではなく、もう少し可能性があるのではないか、そういう方向で考える。つまり自分に対する見方をちょっと変えて、問題への取り組み方を変えて、将来へ眼を向ける事が出来ればだいぶ楽になってくるわけです。そんな風に自分に語りかけていく。これが、心の健康を保つためにはとても大事です。

## あきらめない。まずはやってみる

人間はダメだと思うと元気がなくなる。自分のやったことにきちんとした成果が見えないと、だんだんエネルギーが低下してくる。でも辛くても自分でなんとか出来るという経験があると、辛くてもやってみようと思えるんです。慢性の鬱病は、なかなか治り難いと言われていますけれど、その大きな原因は、諦めてしまっているからだと言われていますね。

諦めてしまうと、自分の頭の中だけで考える現実が本当の事になってしまうのです。何もかも上手くいかなかったという感覚が残ってしまいます。だから、まずはやってみる。それが大事になってくる。そしてやってどうだったかということを見ていくことが必要で、その時には、やれば上手くいく、という体験が少しでも出来ると良いですね。

いろいろな精神疾患は、不安を感じる時に、自分が感じている不安が本当に起きるかどうか、それをまず自分で確認して、大丈夫だと自分で思うことが出来ると良いですね。その努力をする。また、自分がどうしても出来ないことがある場合は、出来ないという事実から、それは何故なのかという意味を見つけ出すということも大事になります。

## 声を掛けてもらえるだけで

まったく自分の努力が認められない、そういう事で落ち込んでしまっている時は、ただ一言「よく頑張っているね」と言ってもらえるだけで、随分気持ちが楽になると言われています。やっぱり言葉で、声を掛けてもらえる。そ



ういう情緒的なご褒美みたいなことも精神的にはとても役に立ちますね。

ですから、自分が何かをしている、出来るのだという感覚をどういう方向に持って行くか、つまりコントロール感覚、それが心の健康のために大事なんですね。

勿論、出来ないこともありますから、そんな時は上手く気分を変えながら、別の面を見ていくようにする。そして頑張り過ぎないようにするという事も大切です。

上手に気分をコントロールして肩に力が入らないようにする。遊ぶということも、心の健康のためにはとても大事なんですね。

## 人間的な繋がり的重要性、 「いのちの電話」の意味

それに加えて、人間には何か人の役に立つことをしているという生きがいがあることが大事ですね。生きがいがある、人間的な繋がりがあるということが大事です。最近はそういうコミュニティーが段々維持出来なくなっています。人間的な繋がりには非常に重要なだと思いますが、それも中々上手く持てない。そういうところで「いのちの電話」の持つ意味がますます重要になって来ているのだと思います。取りあえず電話をかけて相談出来る。相談出来なくても、話が出来るということが大事になってきていると思います。

## 距離感と力関係でみる人間関係

ですから、どううまく人間関係を持つか、ということが大事ですね。つまり、人間はストレスが強いときは自分の殻に閉じこもってしまいがちになりやすい。そういう時には人間関係を二つの軸で見ると良いんですね。

距離感の問題ですけれども、近づくと、離れるかという見方です。自分が一歩踏み出せば、相手も踏み出してくる。自分が引くと相手も引く。そういう距離感という事を理解して、人間関係が上手くいかない、という時に自分は引いていないだろうか、ということを見ていく。自分が引いていれば相手も引くからますます距離ができて、人間関係は上手くいかない。その時は思い切って一歩踏み出す。それが必要になってきます。

もうひとつ、力関係というのがあります。距離ではなくて力ですね。自分が強く出ると、相手は弱くなる。こちらが弱気になると相手は強くなる。そういう関係を理解する。

そして、ある程度対等な立場で気持ちを伝え合うということがコミュニケーションにとっては大事なわけです。コミュニケーションを上手く取れるようになって、人間関係がスムーズになってくると、気持ちは随分楽になりますね。

## 相談を受ける人は、引いて聞く

それでも辛い時には、相談するという事が必要です。しかし、この時に注意が必要なんですけれども、相談を受ける人が、喋り過ぎてしまうということがあります。

## よい聴き手とは【受容】

- ・ 非審判的、許容的な雰囲気
- ・ わかるという気持ち
- ・ 価値判断や議論はひとまず避ける
- ・ 相談者のペースに従う

→聴いていることを伝える（あいづち、頷きなど）。  
早急なアドバイス（自分の体験談など）、励まし（「気にするな」「がんばれ」）などは要注意  
→自分の意見を押しつけない  
問題の原因を探ろうとしすぎない  
解決策を見つけることを第一に

耳を傾けるというのは難しいんです。「いのちの電話」の方はよくご存知ですけれど、つい、アドバイスをしたくなる。しかし、それでは相談したい人が、言いたいことを言えなくなってしまいますね。ですから、相談を受ける人は、むしろ引いて聞く、ということを意識したほうが良い。

たとえば、うつ病の時には励まさない、という事は随分知られていますが、良いと思って誉めてしまうことがあると、誉められた本人は、気持ちはわかるんだけど、それに応えられない。それで辛くなってしまふ、ということがあります。うまくコミュニケーションが出来ていないと、誉めた人も、こんなに誉めてあげているのに何だろうと、ますますギクシャクするわけです。お互いに相手のことを思っているのに、その気持ちが上手く伝わらない。それでお互いに辛くなってしまふ、ということがあります。

ですから、エネルギーが低下している方には、今まで通りに接して、無理はしないようにということと心を心がけて頂きたいですね。ちょっと引いて、ちょっとゆっくり見守る。そして耳を傾けてあげる。それがいいコミュニケーションのためには必要だと思います。

## 焦らず、じっくり自分のプラスの部分育てる

非常にストレスの強い現代社会の中で、動きが早くて、いろんなことが起る。人間的な繋がりをなかなか持つことが難しい。コミュニケーション、人間的な繋がりというのは大事だと思います。その中で、自分自身も自分の気持ちを眺める。その時に、自分が何を考えているのか、その考えに無理がないかどうかを、それを見て、自分はということが出来ているのか、出来ていないところは何か、それを無理のないペースで少しずつ見ていく。それが出来れば、心の健康は、一時的にバランスが崩れることがあったとしても、また戻る可能性は非常に高いと思うんです。とにかく、焦らないで、諦めないで、じっくりと自分のプラスの部分育てていく。それがやはり現代社会の心の健康にはとても大事だろうと思います。

これで私の話は終わらせていただきます。どうもありがとうございました。

(まとめ・広報編集担当)



## 【日誌 2005.5~2005.11】

### 2005年

- 5/ 7 相談員委員会
- 5/ 9 事業支援委員会
- 11 内部監査
- 12 相談関連部会
- 19 2005年度第1回評議員会、FAX部会
- 25 2005年度第1回理事会  
県保健福祉部地域福祉課LAL視察
- 27 2005相談員養成2泊研修
- 28 LAL(外国語電話相談員)総会  
主催バザー
- 31 研修担当者会
  
- 6/ 3 事業支援委員会
- 4 相談員委員会
- 8 活動協議会
- 9 相談関連部会
- 14 横浜市こころの電話来訪
- 27 心理専門相談懇談会
- 29 活動協議会
- 7/ 1 FAX部会
- 2 相談員委員会
- 21 相談関連部会
- 29.30 全国研修担当者セミナー
  
- 8/ 2 研修担当者会
- 4 第1回フリータイム「DJ」イベント打ち合わせ会
- 5~7 2005エイズ文化フォーラムin横浜に参加
- 30 研修担当者会
  
- 9/ 1 横浜いのちの電話開局25周年  
パースデライン実施
- 3 相談員委員会
- 6 関東甲信越地区ブロック研修
- 8 相談関連部会
- 10 開局25周年記念講演会
- 13 活動協議会
- 16 FAX部会
- 23 研修担当者会
- 27 第2回フリータイム「DJ」イベント打ち合わせ会
- 29 2005年度第2回理事会
- 30 事業支援委員会
  
- 10/ 1 相談員委員会
- 12 2005年度第2回評議員会
- 14 2005年度第3回理事会
- 28 開局25周年記念コンサート

**編集後記** 昨年、取材のために新宿区主催の各事業所向けの「うつ」のセミナーに出席した。その時の講師が大野先生であった。用意された席が満杯になり、主催者側もはじまって以来の盛況に驚きの声をあげていた。潜在的にうつで苦しむ人の多さをあらためて知らされたが、今回の講演で人間関係の重要性、とりわけこぼれ掛けの重要性を教えられた。(ほ)

## クリスマス・歳末募金のお願い

こころの苦しみを少しでも、一人でも、和らげることができればと24時間年中無休で電話相談をしています。いのちの電話の活動を続けるためには、運営資金が必要です。この活動をご理解くださり、ご支援をお願いいたします。

ご寄付は税法上の優遇措置の対象となり、法人は損金算入、個人は寄付金控除が受けられます。

### ●振込先

横浜銀行横浜駅前支店 普通 2792513  
社会福祉法人 横浜いのちの電話  
理事長 榊原高尋  
郵便局 郵便振替 00240-3-15191  
社会福祉法人 横浜いのちの電話  
※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい  
☎ 045-333-6163 (月~金 9時~17時)

## 社会福祉法人横浜いのちの電話

### 2006年度 電話相談ボランティア募集

かけがえのない生命を尊重し  
対話する電話相談ボランティアです。  
あなたも参加しませんか!!

### お申し込みは募集要項を お取り寄せください。

電話相談ボランティアは、1年間の養成研修修了後、電話相談員として認定されます。

### 【応募資格】

- ① 年齢23歳から62歳まで(2006年3月31日現在)
- ② 1年間の養成研修コースに参加できる人(週1回2時間及び合宿2回)
- ③ 電話相談ボランティアとして無償奉仕できる人(交通費も自己負担)
- ④ 「暇らぬダイヤル」として、1日24時間、年中無休で相談活動を行っています。深夜、土日、祝日の電話担当もできる人。

【募集要項配布】 2005年11月より  
【受付期間】 2005年12月5日(月)~  
2006年2月15日(水)

【養成研修期間】 2006年4月~2007年3月  
【養成研修受講料】 7万円(3回分割納入)  
【応募方法】 80円切手を同封の上、事務局へ「募集要項」をご請求ください。

〒240-8691 横浜市保土ヶ谷郵便局  
私書箱32号 横浜いのちの電話事務局  
☎ 045-333-6163

## 横浜いのちの電話 春の映画会

アンドリュー・ロイド＝ウェバー  
製作・脚本・作曲  
華麗なるミュージカル・ムービー

### オペラ座の怪人

- 日時 2006年3月10日(金)
- 上映時間 1回目 14:00  
2回目 18:30
- 会場 横浜関内ホール(大)
- 前売券 ¥1,000(当日¥1,200)

お申込み・お問合せ ☎ 045-333-6163



**見どころ!** 豪華極まりない美術&衣装。2万個ものクリスタルを使って制作された巨大シャンデリア。優雅な装飾が施された柱や階段など、19世紀パリを再現した豪華絢爛な美術と衣装が競々と登場!

### 劇中に響く名曲の数々

印象的なメロディーでお馴染みの「オペラ座の怪人」や「マスカレード」「ザ・ミラー」など、誰もが耳にしたことのある名曲が満載!

## ひとりぼっちで 悩まずに...

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

### 横浜いのちの電話相談

045-335-4343

(24時間体制)

- ファクス相談 045-332-5673
- エイズ相談 045-335-4343

### 外国語電話相談

- ポルトガル語 045-336-2488
- スペイン語 045-336-2477
- 情報サービス 045-335-0092  
(ポルトガル語・スペイン語・タガログ語による)