

# 横浜いのちの電話

広報72号

2006.11.1

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・坂本)

制作 Visual Communication Design Convivia



KANAGAWA

YOKOHAMA

## 自分を見つめ直し 良き仲間を見つけない

誰でもそうだと思いますか  
困った時にそばにいて ため息や怒りや悲しみを  
聞いてくれる人が一人でもいてくれたら  
ただそれだけで ころろ癒され回復してくる  
たくさんの人に理解されなくても たった一人  
受け止めてくれる人が必要だと



そのたった一人と出会うのが  
とても難しい時代になっているように思います  
世代間ギャップ・多様なライフスタイル・  
希薄な人間関係・煩わしさを避ける快適志向の生活・  
何でもありの価値観の中で、様々の不安をかかえつつ  
ひとは誰も自分という物語を紡いでいるのです

今号は人間関係の根底でどんな変化がおきており  
何が課題なのかをさぐりつつ  
若い世代の問題と中高年世代の問題について  
考えてみました

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(金)～7日(木)

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。



# 「若者とどう関わるか 自分とどう付き合うか」

## 若い世代とのコミュニケーションのとり方 永井 徹

今、教育現場で大きな問題となっていることに、発達障害といわれる問題行動がある。この問題は大きく三つのCで表すことができる。

一つは、学習障害といわれる、聞く、読む、書く、話す、それぞれ能力のアンバランスさが問題とされるもので認知(Cognition)の問題とされる。二つ目はADHD(注意欠損多動性障害)と言われる衝動の抑制(Control)の問題といわれる。そして三つ目は他者と情緒的な気持ちの交流をすることや、相手の気持ちを察したりすることの出来にくいコミュニケーション(Communication)の取りにくい問題を抱えていると言われる。

発達障害というと一般的には持って生まれた器質的な問題と考えられるが、今日的には環境的な要因も複雑に絡んで起きていると考えられている。最近では母親のお腹にいる時から、相当に外的刺激をキャッチし反応していることが明らかとなっている。この時期の母親の心身の状態が子どもの成長に大きな影響があると考えられる。さらに、幼児の虐待体験は直接、頭への危害が無くても、脳の働きに機能的な障害を生み出すことも指摘されている。このように成育過程でのさまざまな刺激のある環境にさらされることが、先に述べたような三つのCで代表される能力の歪みを生み出すことは十分に考えられる。

さらに現在では、子どもたちは、まだ社会的な自我が確立する前から、携帯電話やインターネットのコミュニケ

育ってきた時代環境の変化が早くて5年、10年と時間が経っていくと基本的な理解が共有出来ない事態が次々生まれてきます。同じ人間なのにと思っても、とりわけ若い世代を理解するのは難しそう。

かたや中高年はこの慌ただしさにじっと耐えてきたけれど、自分とうまくつきあえていない思いがあるとか。人間関係の基本、他者との関わり、自分との関わりについてスーパーバイザーのお二人にお聞きしました。

ーションを日常生活の一部として利用しながら成長していく。彼らの体験するコミュニケーションのあり方は、人格的な成長を遂げてから、このようなコミュニケーション手段を学習した大人とは、明らかにその受容と対処の仕方が異なって来る。大人はこのような子どもたちを、自分たちの体験モードからみてバランスの悪い発達障害の子どもとして見る場合もあるのではないだろうか。発達障害とは、程度の問題もあるが、そのような大人の身勝手な対応や視点から生み出している可能性もある。つまりは若い世代はある面では、だれでも大人から見ると発達障害になりうる可能性をもっている。

それは現代という環境が生み出した状況に対する、若者の身の処し方から生まれた対処様式といえなくもない。人格としての全体的な統合や一貫性は必要とされず、立場や状況に合わせて自らを切り替えていく能力が求められる。全体の人間性を重視する立場から見れば、それは人格の解離や分割の病理として見られる面もある。しかし、このような若者たちも解離や分割した自分の中で、人とのつながりを求めている面はある。ある場合には人格障害というラベルを貼られる問題に見える場合もある

## ゆっくり眠れますように…

## 耳から 心へ

29

夜中の電話。「10年以上精神科に通っている。5日ほど前、2年以上付き合っている彼の声が聞きたくて電話したら、今は話したくないと言われた。ショックで、お医者様から頂いている薬10日分と風邪薬200錠を一気に飲んで、意識がなくなった。それから何も食べられないし、眠れない。今日お医者さんに行ったけど、もう生きていたくない。」「何か食べなくちゃ。そして少しでも眠れると良いのにな。」という言葉

に、「眠れるならここに電話なんかしていない。」という返事。1時間話して最後に「私が話するのはあなたが最後です。」と言って電話はきれた。また自殺を考えているのだろうか…。

それから3時間後、再び同じかけ手からの電話。さっきより声がかすれている。また電話してくれたんだとホッとす。同じことを繰り返して話しているうちに、急に静かになる。しばらくしてイビキが聞こえてきた。眠ったんだ…。5分程寝息を聞いて、ゆっくり眠れますようにと祈りつつ受話器を置いた。

●これは寄せられた相談内容を一般化したもので、事実そのままではありません。



だろう。それも人との関わりを求める気持ちの表現から起きてきた問題といえなくもない。このような人の表現モードは、常識的な枠組みからでは理解できない面もある。このような若者の求める対人関係のモードに、こちらがチャンネルを合わせられるかどうか大きな鍵になる。それは、こちらの枠組みに当てはめた理解ではなく、われわれの体験していない新しい環境の中で育っている今の若者たちの世界を、われわれがどう理解できるか、このようなモードでつながった体験に勇気を持って踏み込む柔軟性と想像力が問われるのではないだろうか。

テーマになってきている。

青年期に選んだ自分の生き方、価値観、人生観、職業、配偶者、家庭が、果たしてこのまま年老いていってよいのだろうかという迷い、焦りが出てくる。本当はもっと別の生き方、仕事をしたかった、もっと自分の気持ちに素直に生きてみたかったという思いが湧き上がってくる事がある。思い切った方向転換をする人(出来る人)もいるが、現状の中で悶々と老いを迎えていく人もおり様々である。

### ● 企業の中の孤独

50代のサラリーマン。希望しない部署への配置転換でミスをし、年下の者からも馬鹿にされ、何事にも自信が持てず絶えず緊張し、おどおどするようになり、周りとの人間関係もうまくいかず、次第に朝の出勤が辛くなり、うつ病と診断され休職に至った。

昔は、仕事帰りに赤提灯に寄ってその日の憂さを晴らし、気心の知れた人間関係を作ることができていたが、何時の間にか職場は、血の通った人間関係よりOA機器を使いこなすことに汲々とし、人員が減らされそれぞれが自分の仕事に追われ、人のことを思いやる余裕が消え、失敗への許容量も狭く、無機質になっていってしまった。

### ● 自分の物差しを持つことの難しさ

この1~2年熟年離婚がテーマのテレビドラマが放映され、また2007年に年金分割制度が始まるというニュースで、マスコミは中高年の離婚が急増すると報じている。まるで離婚をすることが新しい生き方でもあるかのような錯覚を起こさせられる。悔いのない人生とは?を表面だけ捉え、急に目の前の夫が色あせて見え、老後この人と向き合って3度の食事作りに縛られる生き方がお先真っ暗に思え、自由を求め離婚を主張し、何とかなると安易に考えている人が少なくない。トコトン悩み、葛藤し、相手と真剣に向き合って理解しようとするより、外からの情報に惑わされ、自分の人生にとってこの人と結婚した意味、どう生きることが自分にとって意味あることかを、地に足を着けて考えることなく結論を急ぐ傾向が見られる。離婚、再婚を繰り返す人も増えている。この時期まさにもう一度、自分と真剣に対峙する必要がある。

### ● 癒されない孤独感、喪失感

60代の女性は、10年間に親と義姉、夫の介護と死別を体験し、毎日夕方になると寂しさと不安で孤独地獄に堕ちてしまい、生きているのが辛くなると訴える。子がおらず、新興住宅街で近所付き合いもなく、友人に長電話をかけるが癒されず、何を支えに生きたらいいか分からない、生き甲斐が欲しいと嘆く。彼女が必要とされる場はどこにあるのか?

### ● 如何に生きるか

人生を四季に例えると中高年は秋である。台風あり、秋晴れあり、たわわに実るか枯れ木になるか、美しい紅葉になるか濡れ落ち葉になるか。それ迄どれだけ養分を蓄えてきたかである。一人では生きられない。心を受けると書く「愛」を大切に、瑞々しく生きたい。

## 中高年が自分と向き合う必要性 尾中孝子

### ● 今中高年は

最近何かと話題になる中高年。2007年にいよいよ団塊の世代が退職期を迎える。この9月には31年振りに開かれた婦恋コンサートに3万5千人の中高年が結集し、熱気に包まれたと言う。また中高年の山登り等元気がクローズアップされると同時に、うつ病の増加、リストラや失業等による男性の自殺の増加、結婚20年以上の夫婦の離婚の増加(昭和50年6,810組、60年20,435組、平成16年41,958組)等様々な時代の変化を写すニュースも流れている。

WHOが発表する世界一長寿国の日本。女性は86歳、男性79歳、中高年期の入り口である40代はまさに人生の折り返し点ということになる。人生のクライマックスに達する年代であると同時にクライマックスから老いに向かう下降の始まる年代でもある。

長寿なだけに、長い人生を如何に生きるかが、大きな





## 【日誌 2006.5~2006.10】

### 2006年

- 5/ 6 相談員委員会
- 10 内部監査
- 18 理事連絡会
- 24 2006年度第1回理事会  
2006年度第1回評議員会
- 25 相談関連部会
- 26-28 2006年度相談員養成宿泊研修(2泊3日)
- 27 LAL(外国語電話相談員)総会  
主催バザー・心理専門相談運営委員会
- 28 研修担当者会
  
- 6/ 3 相談員委員会
- 22 相談関連部会
- 24 研修担当者会
- 29 心理専門相談懇談会
  
- 7/ 1 相談員委員会
- 7 FAX部会
- 20 相談関連部会
- 25 第1回フリーダイヤルプロジェクトチーム打ち合わせ会
  
- 8/
- 4-6 2006エイズ文化フォーラムin横浜に参加
- 5-7 研修担当者研修
- 7 研修担当者会
  
- 9/ 1 パースペクティブ実施
- 2 相談員委員会
- 3 フリーダイヤル関東甲信越地区ブロック研修
- 5 理事連絡会
- 7 相談関連部会
- 8 広報部会
- 13 FAX部会
- 22 第2回フリーダイヤルプロジェクトチーム打ち合わせ会
- 23 2006年度養成研修者評価会議  
研修担当者会
- 25 事業支援委員会
  
- 10/7 相談員委員会
- 12 相談員募集のための公開講座開始(全5回)
- 13 秋の催し「楽しくクラシック」コンサート
- 14 心理専門相談員と電話相談員との交流会
- 18 広報部会
- 20 FAX部会
- 21 研修担当者会
- 26 相談関連部会

### 編集後記

現代は生きやすいのか? 生きづらいのか? 何でもあり的な「自由」がまかり通っている。「自由」の裏には「自己責任」は付いていないのか? やってはいけないことに理由づけをしようとするから無理がある。いけないことはいけない! と伝えられる自分でいたい...と最近強く感じている。(〇)

## クリスマス・歳末募金のお願い

いのちの電話の電話相談活動を続けるためには、運営資金が必要です。今年も11月から1月末までの間、募金をお願いすることに致しました。目標は300万円です。この活動をご理解ください、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

郵便振替 00240-3-15191

社会福祉法人 横浜いのちの電話  
(振り込み手数料は無料です)

※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

## 2007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年間の養成研修終了後、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(2007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時間及び宿泊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 「眠らぬダイヤル」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】 2006年11月より

【受付期間】 2006年12月4日(月)~

2007年2月15日(木)

【養成研修期間】 2007年4月~2008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。

●ホームページでも入手できます。

<http://www.yind.jp/>

〒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

## 『博士の愛した数式』

出演 寺尾 聰・深津絵里・吉岡秀隆・  
斉藤隆成・浅丘ルリ子他



日本アカデミー賞受賞の小泉堯史監督、  
寺尾聰主演第1回本屋大賞に輝く大ベストセラー、  
待望の映画化 永遠に心に生き続ける、  
「至高の愛」の物語

- 日時 2007年3月9日(金)  
1回目14:30 2回目18:30
- 会場 関内ホール(大)
- 前売券 ¥1,000/当日券¥1,200  
お申込み・お問合せ ☎045-333-6163



80分しか記憶が持たない  
天才数学者と  
家政婦とその10歳の息子  
驚きと欝びに満ちた日々が始まった

「君の靴のサイズはいくつかね。」

「24です。」

「ほお、実に深い数字だ。4の階乗だ。」

戸惑う母子も

次第に数式の中に秘められた  
美しい言葉の意味を知る...

## 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)

<http://www.yind.jp/>