

横浜いのちの電話

広報86号

2013.11.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 原川博光 横浜いのちの電話広報担当(市村・澤野・十川・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



北海道・浦河にある べてるの家 報告part 2

なんと前号で紹介したべてるの家の
向谷地さんが横浜いのちの電話の
研修会場にやってきました
統合失調症の相手の世界に入って
仲間とシェアすることで生きやすさを
回復するという当事者研究の実際を
ご報告いたします



向谷地さん

■ べてるという場所：最初に相談する人は自分

べてるの家ってというのは、日夜いのちの電話に「あのちょっと聴いてほしいんですけど……」と電話をかける人達をイメージしていただければいいと思います。そういう人達と今から30年前に「ちょっと一緒に商売しないかい、金儲けしないかい?」と言って始まった活動拠点なんです。

いのちの電話に死にたいとか言ってくる人達、そこを頼りに生きているような人達、そして今まですべて自分の悩みとか辛さを人に聴いてもらったり、病院に行って薬をもらったり、家族にサポートしてもらったり、または病院に強制入院になったりとか、そういう経験を余儀なくされた人達。そういう人達に「困った時に、一番最初に相談したらいいのは、自分なんだよ」私は、そう言うんですよ。自分にはなんの力もないし、自分にはなんの経験もないしって、自分にバツェンをつけて、人に苦勞を全部丸投げして、あー、ちょっと軽くなったって言っても、また苦勞が変わったのでこれ聴いて、あれ聴いてってやる……。どうもね、人の苦勞ばかりもらっていると、こっちが辛くなるってことが起きますよね。だから私たちは、こういう皆さんにお世話になっている人たちと、ともに助け合って働くにはどうしたらいいかな?って、いろいろ試行錯誤しながら、場づくりをしてきました。それがべてるという場所です。

■ カウンセリングの常識だけでは難しい

いのちの電話の最初の活動も、もしあの時聴いてもらえたら、聴いてあげていたら、ということから始まったと聞いていますが、その基本はカウンセリングだと思っそうですね。

当事者が生み出す力

統合失調症との関わりを整える

向谷地生良

むかいやち いくよし

居心地のいい人と居心地のいい会話をするのが、人の健康にとって一番大事です。その居心地のいい自分になるということ。それは決して自分は悩みを抱えてないし、日常生活の中で苦勞を抱えてないということではなくて、たとえ悩みを抱えたとしても、私たちがそういう自分を整えることによって、人が自分を助けることのお手伝いができるということです。

で、このカウンセリングのベースを作ったロジャースという有名な心理学者を、皆さんももしかしたら学んでいるかもしれません。私も学生時代、ロジャースを学びました。ロジャースという人はですね、徹底して聴く側の態度を重視するというので、今でもとても私たちの参考になる。ただですね、統合失調症という病気をもった人達の様子をコンピューターグラフィックで動画にしたものがありましてですね、バーチャルハルシネーションというものです。これちょっとアメリカ版なんですけど……。これは診察場面です。このゴーグルの装置をつけると、目の前に映されるんですね。するとちょっと目が飛び出たりとか、さまざまな声が入り混じったりしているわけです。ドクターの診察場面に突然ですね、鳥が飛んだりとか、この辺に蜘蛛が走ったりとか、ネズミが走ったりとか、これは患者さんにしか見えないわけです。でもはた目から見れば、普通に先生と診察している場面なのに、ドクターの顔がこんなふうに恐ろしく変わってくるわけなんですよね。で、いろいろ声が聞こえてきて、「死ぬ」とか「馬鹿、馬鹿」とか、そういう声までも入ってきたりするわけですね。大変辛いですね。

一般的にロジャースは、いろいろ面接をする中で、とるべき基本的態度として四つをあげています。まあこれも皆さん、私が言う前にこの共感的理解とか無条件の肯定的態度とか、純粋性・自己一致とか徹底した傾聴とかですね、学んでおられることでしょう。

私たちが当事者研究という活動で提案しているのは、このことは基本的態度なんですけど、統合失調症とかをもった人たちには、もっとひと工夫が必要なのではないかということなんです。統合失調症をもつと、また統合失調症だけではなくメンタルな困難を抱えると、不思議と人間本来持っている五感がずれてくる、五感のズレが生じる。例えば、私がメンバーに「おはよう」って言ったら、突然泣き出す。どうしたんだろう？って言ったら、

「向谷地さんに怒鳴られた」私は普通に「おはよう」って言うてるのに、彼女からすると怒鳴られたと思う。こんなふうに人の五感にズレが生じるんですね。これが甚だしいのが統合失調症なんです。この落差が最も大きい人、人の笑顔が睨んでるように感じたり、実際いるはずもないところに人が見えたり、そういう現象が私たちの中に起きてくると、人間関係がもう壊れちゃうわけですね。

じゃ、どうするんだってことなんですけど、お互い何が起きているかを確認しあいながら、「あ、そうか、私がこういうときには、こういうふうに伝わってそれが怒られてるふうになっちゃった」……ということを確認することが基本になっていくんですよ。

で、このロジャースはですね、この統合失調症の人に、先ほどの傾聴的な態度、共感的な態度で傾聴するとそのひとの病状が良くなったり、その人が生きやすくなるんじゃないかという実験をしたわけなんです。そうしたらなんと、一人の統合失調症をもつ女性に憎しみが湧いてきまして、援助しなければならぬ葛藤で自尊心を失い、境界線を失い、逃亡するっていう、あのロジャースがです、カウンセリングの創始者であるロジャースが逃亡事件を起こしているっていうんですよ。これを読んだときに、私は嬉しかったですね。自分たちがですね、50年も60年も支えにして、傾聴、傾聴ってやったんですけど、結局憎しみがわいてきた……。ねえ、これは非常に興味深いですよ。すると、先ほどの動画を思い出していただければ、診察している先生の顔がまっかっかに火のように焼けて、眉間に目玉が表れちゃう、そんなのを統合失調症の患者さんが見てたりしたら、「そうですか、お辛いですね」「大変ですね」なんて言っても、ちょっとズレるわけですよ。ですから、ただ単純に共感というものではない、そういうアプローチが統合失調症をもっている人たちには必要だっていうことなんです。そして、私達べてるがやっていることは、長い間精神医療の世界



では禁止されていたことなんですね。たとえば先ほどのような世界がありますよね。統合失調症の人の世界はあり得ない世界、本人の中でしか起こっていない異常な世界、だからその世界に触れたり、その世界にかかわるような対話をしたりすると本人がそれを真に受けてしまう。その異常な妄想的な世界が強化されるというような発想がずーっとあって、タブー視されていたんです。そしてそういう世界には特別なトレーニングをした人だけがかわることができるんだ、そういう常識が長い間私たちの中であって、言われてきたんですね。

■相手の世界に入って空気を変える ：ポイントは仲間の経験

私は統合失調症という経験を、その人の生きた豊かさの一つとして、ともに分かち合う、その人たちの世界と一緒に入り込んで、そこから君はこんな世界の中で頑張っているのか……という感覚でコミュニケーションをとることを、だんだん見出していったわけですね。

これは私の実際のやりとりの場面なんですけど、「殴ってもいいですか？」っていう電話がかかってきたんです。統合失調症をもちながら、アパート生活をしている男性Cさんからです。

皆さん、こういう方の電話かかってこないですかね。「隣の人がいろいろ嫌がらせをしてくるんですよ。ああもう限界です」。こういう電話ね、だいたい「そうですか、お辛いんですね……」みたいな形になるかもしれないですね。でもね、どんな嫌がらせかな？ 具体的に訊きます。「壁を叩いてくる、悪口を言ってくる、こんな時は殴ってもいいですよ」。さあどうしましょう？

「殴ってもいいですよ」「そうか、家の中でもいろいろと圧迫を感じて、ちゃんとお薬も飲んでるし、べつにとくに今困りごとがあるわけでもないのに、誤作動なのか判断がつかない。すごい圧迫感に襲われて、苦しい、

そんな感じかな？」って言いました。「そうです。薬もちゃんと飲んでるし、誤作動じゃないです」「なるほどね、じゃ自分の助け方の基本に戻って考えると、今Cさんには何が起きているのかな？」っていうことを聞きました。これは私たちが活動の中で、発見してきたっていうか、身に着けてきたひとつのまあ対話の仕方っていうかね、で、ここで何をやっているかという、君自身の中に何が起きているのかということと一緒に探してみよう、一緒に考えようという作業なんです。

さ、そしたらCさんはですね、「隣の住人が嫌がらせをしてくるってことがすべての原因です。隣の呼び鈴を押して談判してもいいですか？」ってねえ、しつこいですね。私はこう言いました。「それだけ見極めが難しい、辛いつてことだね。ここで仲間の経験をちょっと思い出してみよう」。ポイントは仲間の経験。そしたら彼がですね、私の話を遮るようにして、「直談判ですよ、殴ってもいいですよ」って言ってきたんですよ。ここで私がですね、これも長年の経験ですが、彼もテンションあげてきましたから、私もテンションあげて、「はい、ここでね、いいかい、仲間の提案だよー、はい、苦勞のチェック。ご飯食べてる？」テンションあげてね。そしたらふと我に返ってですね、ボソッと「具合悪くて朝から寝てたんで、今日はまだです」「わかった、じゃね、実験その一、冷蔵庫に何か食料ある？」か細い声で、「はい、ちょっとだったらあります」「了解、実験開始、まず、それを食べることに。それに応援してくれる仲間の顔をひとりひとり思い出しながら食べよう。電話をくれたり、自分の助け方をいろいろ試行錯誤しているところはCさん素晴らしいね」という形で言葉のいろいろなところを取り上げて、ひよいとマルをつけてあげる。マルをつけてあげる時のポイントはなにかというと、電話をくれたっていうこともひとつの自分の助け方だよ。単純に隣に直談判行ったり、殴るんじゃないって、その前にあれ、これってもしかしたら殴ってもいいのかな？でも向谷地に電話をかけてみよう、その発想そのものが自分を助けたんだよね、ってことでその人の成果としてひよいとマルをつけてあげる。「これ素晴らしいね。じゃまず腹ペコ誤作動チェック。確認の電話だね、また確認の電話するからね」か細い声で、「はい」それで40分後に電話しました。「どうですか？実験結果は？」「ちょっと落ち着きました。でも少し辛いので今外を散歩しています」「なるほど、今日の圧迫感には腹ペコが影響していたことがわかったね。あと仲間の経験に孤独は誤作動を増やすっていう結果があるんだけど、今回はどうですか？」「最近勉強ばかりで人とかかわってないです。交わってないです」「なるほどね、それもチェッ

クしてみましょうよ。それにしても今回も苦労はしてるけど、ちゃんと前向きに苦労してるし、自分を大事にするための努力ができていて偉いですよ。起きている苦労を自分なりに受け止めて、殴ってやろうという気持ちをうまく抑えながらそれに代わる方法を必死に探している、それはすごいよ、これもCさんの努力と仲間のおかげだね。そしたら彼は、「また自助グループに出てみます」「そうだね、待ってるね。またいつでも電話ちょうだい」で終わりました。こういうテンポですね。ですから、この統合失調症をもった人達になにかボーンとした妙な異様な圧迫感とか、皆が自分を睨みつけてる、排除している、そういう感覚の中に、私たちがひゅっと入って行って、一緒に空気を変えていく、私はそういうアプローチをしています。

■他人事じゃない。大切な経験を生かすチャンスがなかった人たち

2000年から2009年までに有罪が確定した無差別殺傷事件を起こした青年、52人もいるんですって。その52人の人たちの裁判記録を調査研究した結果が今日新聞に出てました。そしたらですね、「孤立」がはいっている、「友無し」、「自分の境遇への不満」が42.3%。だいたい半分近くが家族系の苦労なんだよね。ものごころついた時から安心とか安全とか、居心地の良さ、そういうものを経験しないで育ってきた。私はこの自分の境遇っていうのを単純にその人に悪影響を及ぼすんじゃなくて、その人はその境遇を選べないわけですけども、その境遇が大切な経験として生かされるチャンスを失っているっていうことが問題であって、単純に例えば親が病気がちだったとか、家が貧しかったとか、親が障害もってたとか、お父さんお母さんが自分の自営業のことでいつもぶつかりあってたとか、そういうことが単純に良くないじゃなくて、そういう経験そのものが、大切な経験として生かされるチャンスがなかった人達、そして、この事件を起こす人は、社会的弱者の一面が強いということ。それからいじめを思い出して、自分だけが不幸だと感じて、社会への強い不満と絶望感があって、そして学校や職場で友達いなかったと答えている。働く場がない、収入がないって、この人たちがどンドンどンドン社会の中で追い詰められていく。そしてなにか一見幸せそうに暮らしている人たちに八つ当たりのように事件を起こすということが、ここからわかってくるんですね。よしめぐさん、当事者としてどうですか？

「いや、なんか他人事じゃないですよ。なんか私も、今は仲間ができたけど、もともとは一人だったり、社会

から必要とされてない感覚があったり、ただ普通に生きてるだけなんだけど、そういう時って、なにもかも良く思えなくなって、マイナスに負けるとどうにでもなれてなって、本当はしたくないのにその衝動が抑えられなくて苦労している面は、結構似たり寄ったり、実際そういう苦労をもっている人多いんだなあって思いました」

■当事者研究：自己病名を自分でつける、大切なのは人とのつながり

私が思うのはその人その人ごとに声にさい悩まされたり、リストカットをしてしまったり、いろんな現象が起きるんですけども、それには全部意味があるということなんです。皆一人一人に意味があります。当事者研究、この10年間ですね、当事者研究をした人たちのリストを全部整理しています。全部で125人いました。8割がた9割がたは統合失調症をもった方たちです。医学的には統合失調症、ところがねそのメンバーさんたちが自己病名ってつけるんですね。よしめぐさん、自分の自己病名をお願いします。

「はい、人生の方向音痴症候群、感情時差ボケタイプです」。例えばDさんはですね、「統合失調症ドカ食い音楽依存症、ムズムズ足症候群」とかね……。こんなふうに自分の自己病名を考えるんです。するとね125人の方たちのうちの100人くらいが統合失調症なんです、病名が100通りあるんです。皆違うんです。リストカットが止まらない人たちも100通りの自己病名があるんです。そしておもしろいことにですね、この自分の助け方も一人一人みんな違うんですね。100人いると100通りの助け方がある。ですから100人が自分にあった自分の助け方を考えていく、発見していく、しかしそのプロセスはその人ひとりがやるんじゃなくて、常に仲間とつながっていく。キャッチフレーズは「自分自身で、ともに」。自分のことを自分が中心になって、関心を寄せて、人とながつながって、そういうやり方ですね。

人に嫌われるんじゃないかとか、ルール違反とかは抜きにして、とにかく人とながつながる、人と接点を持っている。ねえ、人とのつながりっていうのは私たちが思っているほどそんなロマンチックなものではなくて、そんな睦まじい



当事者のよしめぐさん
こと吉田めぐみさん

ものではなくて、人のつながりっていうのは、あらゆるものを犠牲にしてまでも、その人に必要なものなんです。そこが辛いところでもあるんですけど、さっきのニュースはまさにそうなんです。手段を選ばないんです。ですから人のつながりっていうのは、まさに人にとってはなくてはならないもの、空気のようなもの。

もしですよ、突然この部屋が酸欠になってきて息苦しくなってきた、このままいたら全員が窒息死するとなったら、どうするでしょうか？ドアのところに行って、ガンガンガン叩いて「誰か来て〜」って声を張り上げる人、責任者は誰だーって言って、責任者の襟首を掴んで吊し上げてる人とか、きっとパニックになるんじゃないでしょうか。この冷静な皆さんがきっと大声を張り上げて、窓ガラスに向かって椅子を振りあげて、はた目から見たら皆何をやってるんだ、突然意味不明な声を出して椅子を振り回して、窓ガラスを割り始めるって、これはどう見ても理解できない。その現実息が苦しくて息が続かない、空気がなくて死ぬっていう状態になったら、私たちはなりふりかまわずですよ。破壊を始める。つながるためですよ、生きるためですよ。それと似たようなことが起きてしまう。ですから、そんなことをしなくてもちゃんとつながれるんだよっていうことを、しっかりとこちらが伝えていく。そういう意味では濃いメッセージが必要になってきます。今を生きる人達の生きづらさの中には、そういうつながりを喪失しているという恐怖感にも似たような感じですね。当事者研究という活動はですね、そういう困難さを練る役割を持っているんじゃないかと思っています。

■当事者研究で「安心のマイレージ」を貯める

私たちはさまざまな出来事に毎日さらされています。私達の体っていうのは、基本、健康的な意味でマイナス思考にできています。常に危なくないか、危険じゃないか、大丈夫か、心配じゃないかっていうふうに、私たちの意識っていうのはマイナス思考で危険のチェックが前面にできるようにできています。そういう意味で、わたしたちの辛い悲しい思い出したくない苦勞のポイントとして、どんどんマイレージがたまってくる。何かある度にそれが苦勞のよみがえり現象として、その人を苛む。そして辛い時には、昔のことが蘇ってリストラとか自己救出としての爆発をするということによって助ける。これをよしめぐさんは、ずっとやってきたわけですよ。

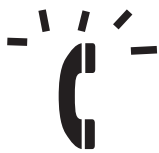
「そうですね、そうしたくないと思っても、ついつい、なんか辛くなると、この間もそうだったんですけど、息が苦しくなったり、傷つけたくなったりしてしまいますね」

そういう時に当事者研究っていうのは、ただ単純に辛いものをとことん辛いままにしておくんじゃなくて、研究という一つの場に発想を入れることで、むしろそれで順調とか、いい苦勞しているねとか、病気に助けられたり、感動したり、共感したりして、こういう「安心のマイレージ」のほうにポイントを貯めていくっていう作業をするんです。で、昔の苦勞もですね、研究していくと、大事な苦勞として「安心のマイレージ」の方に移行できるという。それと苦勞というのは、有効活用して日常生活に役立てるようにすること、こっこのほうにし



向谷地さん

ていく。どんな辛い出来事、失敗体験でも、大切な経験として「安心のマイレージ」のポイントになるんです。だからこれを無理して消し去ったり忘れようとしなくても、ちゃんと私たちはそれをいかにしながら生きていくことができるんです。この循環を起こしていくっていうのが当事者研究であり、「安心のマイレージ」を貯めるというふうに私たちは言っています。この当事者研究という発想は、こういう大変さを抱えた人に対するお手伝いとして、この人たちを治療したり、援助したりする方法として使っているのではなくて、こういう困難を抱えた人たちに接する自分を整えるための手立てとして、利用するようにしています。最初に紹介したロジャースも「自分が整えば、人が自分を整えることにお手伝いができる。自分を受け入れる程度において、相手を受け入れることができる」ということを言っています。ですから自分が整えられることが、とても大切です。以前べてるを訪ねてくれた武田鉄也さんは、居心地のいい人と居心地のいい会話をするのが、人の健康にとって一番大事だと言っています。その居心地のいい自分になるということ。それは決して自分は悩みを抱えてないし、日常生活の中で苦勞を抱えてないということではなくて、たとえ悩みを抱えたとしても、私たちがそういう自分を整えることによって、人が自分を助けることのお手伝いができるということです。自分を整える手立てとしての当事者研究ということを私たちは自分の活動の中で、自分事として大事にしています。ご清聴ありがとうございました。(拍手)



インフォメーション



【日誌 2013.5~2013.11】

2013年

- 5/04 相談員委員会
- 09 内部監査
- 09 理事連絡会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 13 「広報 85号」発送
- 13 yind ひろば編集会議
- 17 理事会・評議員会
- 21 相談関連部会
- 25 外国語相談総会
- 24-26 宿泊養成研修

- 6/01 相談員委員会
- 01 yind ひろば編集会議
- 03 広報 HPWG(ホームページウォッチンググループ会議)
- 07 日本いのちの電話連盟総会
- 07 かながわ自殺対策会議
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 18 相談関連部会
- 18 センターのありかた検討プロジェクト
- 29 全体研修会(講師 若室先生)

- 7/01 yind ひろば編集会議
- 06 相談員委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 10 事務局会議
- 12 心理専門相談担当運営委員会
- 16 相談関連部会
- 17-19 全国事務局長会議(福島)

- 8/
- 02-04 AIDS文化フォーラム in 横浜
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
- 20 センターのありかた検討プロジェクト
- 22 相談関連部会

- 9/01 川崎いのちの電話初代理事長近藤先生を偲ぶ会
- 02 広報編集会議、東日本広報担当者会準備会
- 03 yind 防災マニュアル発行
- 07 yind ひろば編集会議
- 07 相談員委員会
- 07 相談関連部会勉強会(講師 有田先生)
- 12 相談関連部会
- 12 理事連絡会
- 20 広報 HPWG(ホームページウォッチンググループ会議)
- 21 外国語相談 20周年記念パーティー
- 25 センター移転問題説明会
- 28 全体研修会(講師 向谷地先生)

- 10/07 yind ひろば編集会議
- 11 理事会・評議員会(役員改選)
- 15 広報 HPWG(ホームページウォッチンググループ会議)
- 18 心理専門相談担当懇談会
- 21 広報編集会議
- 22 事務局会議
- 23-24 外国語相談宿泊研修
- 25 秋のコンサート「KOBUDO-古武道」
- 25-27 いのちの電話相談員全国研修会(おおさか大会)

編集後記 “すべての現象には意味がある。”
人とのつながりを大切にしながら、その意味を一つ一つ確認していく当事者研究。治療とか援助とかではなく、困難を抱えた方と接する自分を整えるための手だてでもあるという。当事者研究は、日ごろ迷いながら電話を受けている私たちの一つの指針となりそうである。(い)

クリスマス・歳末募金のお願い

昨年は1,955,957円の募金がありました。皆様のご協力に感謝いたします。今年度もよろしくお願いたします。
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

郵便局 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)

2014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!!
〈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：23歳から65歳まで
(2014年3月31日現在)

応募期間：2013年12月1日(日)
～2014年2月9日(日)
*当日消印有効

募集人数：40名

研修期間：2014年4月
～2015年3月

研修受講料：7万円(3回分割納入)

応募方法

90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

*ホームページでも入手できます。

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

毎月10日はフリーダイヤル

こちら

0120-738-556

毎月10日8:00～翌日8:00 24時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話し下さい。

自殺予防 いのちの電話です

震災ダイヤル

岩手県、宮城県、福島県、茨城県にお住まいの方の相談は、2013年9月で終了予定しました。

神奈川県共同募金会からの配分金

25年度は広報誌と事業報告書に充当しました。

横浜いのちの電話 春の映画会

「最強のふたり」

2011年興行No.1!
フランス全土を温かい涙と笑いで包み、
社会現象を巻き起こした
驚異の大ヒット感動実話!!
人生はこんなにも予想不可能で、
こんなにも垣根がなく、こんなにも
心が躍り、こんなにも笑えて、
こんなにも涙があふれる。



日時 2014年3月14日(金)

昼の部 14:30(開場 13:45)

夜の部 18:30(開場 17:45)

会場 関内ホール(横浜馬車道)

チケット 1,000円(前売) 1,200円(当日)

(全席自由 12月2日 チケット発売予定)

チケットの申込み・問い合わせ

☎ 045-333-6163

STORY

事故で全身麻痺となり、車いす生活を送る富豪と、囚らずして介護役に抜擢されたスラム出身の黒人青年。共通点はゼロ。高級住宅地とスラム、ショパンとクール&ザ・ギャング、超高級スーツとスウェット、洗練された会話と下ネタ、車いすとソウル・ミュージックに乗ってパンプする身体。二人の世界は衝突し続けるが、やがて互いを受け入れ、とんでもなくユーモアに富んだ最強の友情が生まれていく。



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)

●エイズ悩み相談 045-335-4343

外国語電話相談

●ポルトガル語

045-336-2488 0120-66-2488

水 10時～21時 土 9時～21時

●スペイン語

045-336-2477 0120-66-2477

水 10時～14時 19時～21時

木・金 19時～21時

土 12時～21時