おきなわ
いのちの電話

第116号 2012年5月発行
相談電話
☎098-888-4343
ハハは しみじみ
毎日10時～23時
http://www.okinawainochi.jp/

日本自殺予防学会・沖縄いのちの電話共催
第36回日本自殺予防シンポジウム

・・・平成23年12月17日・宜野湾市で開催・・・

青木　省三氏プロフィール
川崎医科大学精神科学教室　教授
1952年広島市生まれ。77年岡山大学医学部卒業。
88年、91年英国ベスレム王立病院（青年期ユニット）、
モーズレイ病院、ロンドン大学精神医学研究所に留学。
主な著書に「時代が締め出すこころ～精神科外来から見えること」
「新訂増補思春期の心の臨床」
「僕のこころを病名で呼ばないで」など。

＝　青木省三氏が基調講演　＝
「生きたい・・・という気持ちをたぐり寄せる」

今も昔も人の繋がりの原点は、家族あるいは家族的なものにある。
家族との繋がりを造る、取り戻す、強める、よいものとすることは、とても大切なことである。
ケースの一つですが、ある20代の青年は、自殺願望が強く、自殺以外に話題がなく「助けて欲しい」の気持ちに乏しく、「あきらめ」が強く、自殺の可能性が高いと考え、「生きる」ことを積極的に話題にしていこうと思った。
青年は確かに死のうと思っているが、ここに来たのはどこかに生きたいということ、生きる方向に引き寄せようと話すと、不思議そうな顔で私を見た。
「あなたが生きるのを応援するには、いろいろな人の応援が必要。次回は親と来てくれないか」とお願いすると、二回目は父親と共にやって来た。青年、父親、治療者の共通目的は、『死なずに生きること』にした。父親が援助の主役であり、私が脇役として援助する形であった。
父親から「生きていてくれればいい」という繰り返しが、青年には意味のあるものであったと考える。家族に「それでよい」と認められることは平凡ではあるが、いつも人を支えるものとなる。
二年後「もう大丈夫」と青年の言葉を受けて終結した。この間、薬は使わなかった。
人は孤立し孤独になった時、『死にたい』という気持が湧き起こりやすい。そのような中で、孤立している人を援助する際には、起こっている事態に巻き込まれずに、相手の文化を冷静に考えると同時に、孤立している人の辛さや、しんどさを、我がことのように感じる親身さが求められているように思う。援助者は一歩足を前に出し、気持ちや身体を動かすことが求められるのではないか…。
冷静さだけではそもそも繋がりはつくれないし、親身だけでは、相手の世界を壊してしまう侵襲性がある。事態の本質を見失いかねない。
冷静と親身は、一見、相反するもののように見えるが、実は両者は相補うものであり、両者があってはじめて力を発揮するようになると思うのである。
（第36回　日本自殺予防シンポジウム報告書より抜粋）

・・この広報誌は沖縄コロニー印刷さんのご協力により作成しています・・

自殺予防対策で 沖縄県や日本いのちの電話連盟と連携

ここ十数年余、全国の年間の自殺者数が高止まりする中で、国や県は様々な対策を模索し、実施しております。沖縄いのちの電話でも、その施策に協力する形で過年度は通常の電話相談のほかに下記のような事業を行い、沖縄県に報告し、今年度も引き続き支援を依頼しております。改めて沖縄いのちの電話の事業をご紹介します。

電話相談事業

1. 定例相談（通常の相談電話）
   ☎　098-888-4343（母はしみじみ）
   1975年、全国五番目のいのちの電話を開設し、悩みを持つ人々の電話を午前10時から午後11時まで、年中無休で受けております。
2. フリーダイヤル自殺予防いのちの電話
   全国のいのちの電話と共同で毎月10日、午前8時から23時まで、自殺を思い立つほど、差し迫って苦しい思いをしている方の電話を受けています。
   ☎　0120-738-556
3. いのちを守るフリーダイヤル（沖縄県の委託事業）
   平成23年9月と平成24年3月の毎週木曜日・日曜日の午前10時から午後8時まで開設

普及啓発事業

いのちの電話（通常電話相談）を告知して電話相談につなげております
1. TVスポット放映・ラジオコマーシャル新聞広告等
2. いのちの電話のリーフレット作成
   各種講演会や会合で参加者に配布して自殺予防キャンペーンを行っております
3. モノレール内の広告

吊り下げ広告（モノレール内）

研修事業

1. 講座の開設
   公開講座や相談員養成講座を毎年6月から3月にかけて開設、相談員を養成しています。
2. 県外研修
   相談員全国大会やワークショップ、電話相談学会等へ相談員や事務局員を派遣しております。
3. 継続勉強会・スーパーバイズセッション
   相談員が継続して活動できるように、研修や相談員の心のケアにあたっています。
4. 専門家研修プログラム
   経験を生かして相談員として活動していただくことを目的に医師・看護師・臨床心理士等を対象に開設しました。
5. 相談員復帰プログラム
   何らかの事情で活動を中断している相談員を対象に研修を受けていただき、復帰を図っています。

2011年度沖縄いのちの電話・主な動き（2011年4月～2012年3月）

・・・自殺予防いのちの電話を4月から実施・・・

実施

日時：毎月10日　8時～23時
フリーダイヤル 0120-738-556

・・・H23年度カウンセリング公開講座開講・・・・・

開講

日時：6月9日～9月22日（15回講座）
受講者：56名
※公開講座修了者は46名

・・・電話相談京都ワークショップ・日本電話相談学会へ相談員派遣・・・

参加

日時：6月24日
場所：関西セミナーハウス
参加者：相談員１名

・・・日本いのちの電話連盟総会・・・

参加

日時：6月３日
場所：東京
参加者：浜端事務局長

・・・いのちの電話連盟事務局長会議・・・

参加

日時：7月4日
場所：東京都秋葉原
参加者：浜端事務局長、他1人

・・・いのちの電話全国大会・・・

参加

日時：10月1日
場所：北九州
参加者：相談員5名

・・H23年度カウンセリング公開講座修了式・・・

修了

日時：9月22日
修了者：46名

・・・いのちを守るフリーダイヤル9月実施・・・

実施

（沖縄県委託事業）
日時：毎週木曜日＆日曜日
10時～20時

・・・第42期電話相談員養成講座開講・・・

開講

日時：10月6日～3月8日
受講者：31名
※第42期電話相談員養成講座修了者は30名

・・第41回京都ファンタジーグループ研修会へ参加・・

参加

日時：11月19日
場所：京都・日吉の家
参加者：相談員2名

・・・研修担当者セミナー・・・

開催

日時：12月2日
場所：東京/秋葉原
参加者：事務局員1名

・・・第36回日本自殺予防シンポジウム・・・

開催

日時：12月17日
場所：宜野湾コンベンションセンター
参加者：280名

・・・いのちの電話相談員親睦新年会＆ミニ講座開催・・・

開講

日時：1月28日
参加者：相談員約30名

・・・『相談員復帰プログラム』開講・・・

再開

日時：11月2日～（10回講座）
受講者：13名
※13名の電話相談員が活動を再開しました。

・・・『専門家研修プログラム』開講・・・

始動

日時：2月月1日～（5回講座）
参加者；24人
※24名の専門家の方が、電話相談員として始動しています。

・・・第42期電話相談員養成講座修了式・・・

修了

日時：3月8日
修了者：30名

・・平成22年度自殺予防対策街頭キャンペーン参加・・・

参加

日時：3月1日
場所：県庁前広場
参加者：国吉理事長、事務局員2名

・・・いのちを守るフリーダイヤルを3月実施・・・

実施

（沖縄県委託事業）
日時：毎週木曜日
12時～18時

電話相談員プログラム紹介

～　相談員復帰プログラム　～

かつて相談員として活動されていた方を対象に「自信がない、不安だ、研修を受けて是非相談員として再活動したい」という方々の為に、休止期間を限定せずに平成２２年に過去の相談員７００人にアンケートをとり、平成２３年度は１６人の参加者を得て、１３人の方が修了し相談員として復帰しました！！

～　専門家の為の研修プログラム　～

沖縄県医師会、看護師会、臨床心理士会、病院等に募集案内を行い、資格をもった方々に研修会を持ち、ボランティア相談員として活動して頂きたいとの趣旨で開講しました。２４人のご参加を頂き、皆さん修了しました。ほとんどの方が現役で、お忙しい中ですが相談員として活動してます！！

2012年度公開講座
及び43期電話相談員養成講座（前期）開講！！

回	月	日	講座概要	講師（敬称略）	備考
1	6	7	開講式／講話　自殺予防について	古川　卓	琉球大学保健管理センター所長
2		14	エンカウンター	仲村　将義	教育カウンセラー（高校教師）
3		21	カウンセリング理論(1)援助的対応の基本	大嶺　歩	臨床心理士
4		28	カウンセリング理論(2)援助者としての態度	大嶺　歩	臨床心理士
5	7	5	現代家族の病理	座間味　宗治	米海軍病院薬物専門カウンセラー
6		12	発達障害について（1）	財部　盛久	琉球大学教授
7		19	沖縄県における児童虐待の現状		沖縄県中央児童相談所
8		26	ホームレスの人々への支援活動	山内　昌良	NPO法人プロミスキーパーズ代表
9	8	2	うつ状態の方への対応・認知行動療法	仲本　晴男	沖縄県総合保健福祉センター
10		9	ギャンブル依存症をサポートする	稲田　隆司	かいクリニック所長
11		16	解決志向アプローチ	長田　清	長田クリニック院長
12		23	カウンセリング基礎演習(1)支持をする	大兼　千津子	オフィスサーブ･臨床心理士
※		30	休講（ウンケー・旧盆）		
13	9	6	カウンセリング基礎演習(2)非指示的対応	大兼　千津子	オフィスサーブ･臨床心理士
14		13	カウンセリング基礎演習(3)迷いに寄り添う	渡久山　朝裕	沖縄県立看護大学准教授
15		20	まとめ／修了式	渡久山　朝裕	沖縄県立看護大学准教授

※スケジュール調整中の為、講座内容に変更が生じる事もございますので、ご了承ください。

皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

♥ 寄付金（2011年5月～2012年3月）214件　1,515,277円

今回も、たくさんの団体、企業、個人の方々から、沖縄いのちの電話へご寄付いただきました。本紙を借りて、心より厚く御礼申し上げます。今後とも、沖縄いのちの電話の活動をご支援いただきたく、よろしくお願い致します。

♥ 団体（53件）　661,271円

（株）琉薬　神谷朝雄 / 医）いずみクリニック / 医）博愛病院 / 医）一銀クリニック / オリブ山病院
ウイメンズ・メンタルクリニックみなみ / かいクリニック / くくる司法書士事務所 / こころ法律事務所
司法書士久場兼政 / 高良法律事務所 / ふくろうクリニック　富山幸佑 / 医）なごみ医院 / 医）那覇西会
医）一灯の会　沖縄中央病院 / 医）卯の会　新垣病院 / 医）城南会　松城クリニック / 浦添ナザレン教会
医）天仁会天久台病院 / 宇地泊キリストの教会 / 沖縄キリスト教協議会 / 嘉手納パブテスト教会 /
燐人キリスト教会 / 喜屋武力司法書士事務所 / 高原教会 / 石川教会 / 司法書士法人匠事務所 /
山本クリニック / 司法書士諸見里安敏 / 司法書士砂川盛義 / 司法書士真玉橋事務所 / 田本クリニック /
勝俣京子司法書士事務所 / 第九法律事務所 / 上原正一司法書士事務所 / 親泊恵子司法書士事務所 /
大嶺睦法律事務所 / 中石司法書士事務所 / 首里パブテスト教会 / 渡嘉敷唯正法律事務所 / 日基　糸満教会
島袋諸聖徒教会 / 当山法律事務所 / 那覇新都心キリストの教会 / 楠和起司法書士事務所 / 日基　首里教会
日本キリスト教婦人矯風会読谷グループ / 繁多川食品 / 福の木診療所 / 聖マタイ幼稚園 /
名城眞治クリニック / 有）一善オートボディ / 沖縄ルーテル教会

♥ 個人（匿名希望含めて161件）854,006円

安慶名美幸 / 安谷屋昭子 / 伊計直磨 / 伊川智子 / 稲葉律子 / 稲嶺恵子 / 永吉盛元 / 下地洋子
花城梨枝子 / 喜屋武正一 / 喜瀬茂代 / 亀川勝子 / 宮城洋子 / 宮本明美 / 宮里幸子 / 宮里時子
宮里文子 / 金城盛弘 / 金城千代 / 金城洋子 / 桑江苗子 / 古堅多嘉子 / 古波津英夫 / 国吉守
高江洲和雄 / 高良たつみ / 佐久間美佐子 / 佐次田恵子 / 崎間篤 / 桜井洋子 / 山城栄子 /
山城君子 / 山城幸子 / 山内キミ / 洲鎌春江 / 諸見里輝雄 / 諸見里文子 / 小波蔵廣美 /
小浜志津江 / 松川園子 / 上間文子 / 上原篤 / 上江洲美子 / 新垣寿美 / 新垣初枝 / 水島桃子
石川康子 / 千田初美 / 川上幸子 / 前里裕輝 / 大城建胖 / 大城江梨子 / 大城蔦枝 / 大森節子
大西正子 / 大竹繁男 / 大湾のりこ / 谷昌二 / 知念ヨシ子 / 池博美 / 池宮繁子 / 仲宗根奏昭
仲松照夫 / 仲村完 / 仲村清 / 仲村敦 / 仲里朝治 / 田端悦子 / 渡久山朝裕 / 渡辺節子 /
島村枝美 / 島袋顕 / 島袋由美子 / 島袋喜代子 / 八木末子 / 帆足英二 / 比嘉てつお / 比嘉正信
浜端宏次 / 浜端順子 / 本村ミヨ / 又吉美智子 / 名城和子 / 柳次郎 / 与儀幸久 / 他匿名76件

（順不同・敬称略）

『いのちの電話』を資金ボランティアとして支えて下さい　沖縄県本部の紫陽花

寄付の振込みは
★郵便振替　02080-0-15575
沖縄いのちの電話
★琉球銀行　本店　普通預金　1018294
社会福祉法人琉球キリスト教奉仕団
沖縄いのちの電話　理事長　国吉守

『沖縄いのちの電話』の活動は、その主旨をご理解いただいた多くの市民、病院関係者、各団体等の善意によって支えられています。

相談員の育成費、事務経費等、多額の運営費が必要です。一人でも多くの方に、資金ボランティアとして、ご支援いただけることを願っております。私達『沖縄いのちの電話』の活動へのご理解とご協力を、よろしくお願い致します。

リレーエッセー

『ふと、思った・・』

皮膚のすぐ下に脂肪がたまる脂肪腫、方言で「トウフのかしー」というのがある。
先日その脂肪を指で押し出していた時に、ふと思った。
脂肪が体外に出ると、けっして良いとはいえない独特な臭いがする。体内にある時は気にならないのに、外に出たとたん臭いが気になる。排泄物然り、唾液然り…。
家の臭いもそうである。家の中にいる人は気にならないが、外から入って来た人はすぐ気づく。
そういえば思考もそうである。家（ある集団）の中では常識（当たり前）でも外に出れば非常識になったりもする。
「あの人は非常識だ」とよく耳にするが、「自分の常識」以外はすべて「非常識」にしてしまうと世の中「非常識な人」だらけになってしまう。
「外に出れば7人の敵がいる」というのはこういう事か。
「他人の常識」を受け止め「自分の常識」を広げていく努力をしなければ、自分の考えに固執して「皆の敵」になってしまうかもしれない。…恐ろしい…。　（ハナ）

沖縄いのちの電話における相談件数一覧（H23年度）

沖縄いのちの電話では、365日、午前10時～午後11時まで、電話相談を行っています。
相談の電話は、沖縄からの電話ばかりではなく、全国から電話がかかってきます。
また、毎月10日は、自殺防止・フリーダイヤルを全国一斉に行っています。

☆平成23年(2011年)の相談総件数の内訳は下記の通りです。

項目別（2011年）ＦＤを含む

	人生	家族	夫婦	男女	対人	医療	教育	性	法計	情報	その他	総計
男	1,598	241	251	168	240	1,262	56	194	91	115	1,527	5,743
女	1,709	692	203	144	352	1,566	44	43	80	103	259	5,195
総計	3,307	933	454	312	592	2,828	100	237	171	218	1,786	10,938

年齢別集計表（2011年）ＦＤを含む

	小学生	中学生	高校生	他10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	合計
男	1	28	146	60	635	915	1,600	1,397	208	36	717	5,743
女	1	7	25	13	581	1,138	923	1,599	258	32	618	5,195
総計	2	35	171	73	1,216	2,053	2,523	2,996	466	68	1,335	10,938

編集後記

未曾有の大震災から一年余り。
桜前線も日本列島を北上中のようです。
「あなたができることもあるよ」との魅力的な声で参加したのは、今から二年前、「えっ」と思いつつも堂々と参加し末席を温めています。
発行毎の何回かの編集会議や委員会での熱い話し合いの前には、私の「力不足で抜けたいなあ」という思いも、かき消されてしまいました。
当たり前のように発行される会報誌・内部情報誌ですが、決して当たり前ではありません。そこには、人への思いや想い、気持ちや支えあい、労力や努力、伝えたい！より多くの人に伝え共有したい、共に考えたい…とここに書ききれないほどの想いが凝縮しているのです。
広報誌を、ただもらい読むだけのひとだった私が心を変えたのは、あの魅力的なお誘いから始まった編集に携わる仲間との関わりだったのでしょう。
紙面には表れない人と人との支えあい、これこそが私にとっての編集部への魅力です。
また明日から「できること」を増やすために歩んでいきます。（オズの魔法使い）

沖縄いのちの電話　発行責任者 理事長 国吉守　事務局 ☎ 098-888-4747　編集 広報小委員会