おきなわ
いのちの電話

第131号 2019年12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/

「生き心地の良い町は あなたの手から」

沖縄いのちの電話
理事長　長田　清

自殺予防の取り組みとしては、地域社会の医療、行政、地域コミュニティとの連携が重要です。最悪の場合には警察の保護、精神科病院での治療も必要です。そうなる一歩手前には「沖縄いのちの電話」などの相談窓口が重要で、緊急時の心の相談が気軽に受けられるシステムが大切です。さらに大切なことは一次予防として、幅広くヘルスプロモーションに取り組むことだと思います。

徳島県南部の海部町は日本一自殺率が低いことで有名です。「生き心地の良い町」と言われるこの町の特徴は、よそ者を受け入れるゆとりがあって、弱者や異質者を排除せず多様性を認めて、関心は持つが監視はしないゆるやかなつながりを持つことです（岡檀著「生き心地の良い町」）。黒潮の流れる暖かい気候で、コミュニティ活動が活発な住民気質は沖縄の風土にもよく似ています。沖縄県の自殺率は低いとは言えませんが、共通する良い点があるのは参考になります。

「生き心地の良い町」にしていくには、子どもたちが元気でのびのびと生活できる環境を、学校や地域社会の中で作っていく必要があります。私が取り組んでいる地域活動は、「いのちの電話」以外にも、いじめ虐待防止のための「おきなわ CAP センター」があります。CAP とは Child Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の頭文字をとったもので、子どもを暴力から守るための教育プログラムです。県内の幼稚園、小中高校をメンバーが回って、暴力やいじめから身を守るための知恵を伝えるため、子ども、保護者、教職員に向けたワークショップを行います。

また、子育てに悩む母親の育児ノイローゼ予防のためや、意見の違う両親の関係改善のために「エンジョイ子育て」という育児プログラムを保育園などで実施しています。
そこでは子どもを叱らずに楽しく接し、自主性を育てる関わり方を教えます。

そして、学校でのいじめ問題の解決について、ピア（仲間）サポートで応援する英国のやり方に共鳴して、そのテキストを仲間と一緒に翻訳し『学校に活かすいじめへの解決志向プログラム』（金子書房）として出版し、それを各地で講演、指導しています。さらに自殺というのは孤独・孤立から起こってくるものですから、予防には人との関わりが重要です。厚生労働省の自殺対策プログラム「ゲートキーパー養成講座」で、一般の人たちへ関わり方の指導も行っています。

また、人間関係改善には「内観療法」という心理療法も役に立ちます。1 週間泊まり込みで行う集中内観では、親から受けた世話を徹底的に思い返すことで、被愛感を感じて、自信・感謝の気持ちから生きる意欲を取り戻すことができます。県内にある二カ所の研修所（沖縄内観研修所、おもろまち内観研修所）と連携して、心の荷下ろし作業の手助けも行っています。

私たちは一人ではないということを理解するためには、周りの人の好意に気づき感謝し、自分も人に親切にして、相互に暖かい関わりを拡げていくことが大切です。私は自分が住んでいる地域を「生き心地の良い町」にするために、多くの人の助けを借りながら、いろんな年令層にさまざまな角度からサポートをすることを考えてきました。皆さまも身近なところで周りとの良い「関わり」を創っていってください。

（令和元年 7 月 20 日（土）、那覇市医師会主催市民フォーラム「青壮年期の自殺をどう食い止めるか」（於パシフィックホテル沖縄）講演要旨）

2019年度沖縄いのちの電話・主な動き（2019年4月～9月）

☆日本いのちの電話連盟総会

日　時:5月24日
場　所:東京
参加者:理事長

☆日本いのちの電話連盟・全国事務局長会議

日　時:5月25日
場　所:東京
参加者:事務局長

☆2019年沖縄いのちの電話相談員認定証授与式及び第49期生歓迎会

日　時:5月28日
場　所:那覇市内
認定相談員:47名

☆2019年沖縄いのちの電話カウンセリング公開講座開講式

日　時:6月6日（全15回）
場　所:那覇市内
受講者:58名

☆アディクション連盟会議

日　時:7月3日
場　所:那覇市内
参加者:事務局員１名

☆第44回日本自殺予防シンポジウム

日　時:9月8日
会　場:愛知県南山大学
参加者:相談員2名、事務局員１名

（報告＆感想）

●講師の粂和彦氏による基調講演のテーマは脳科学が語る「生きる」。心は多様の要素の集合体、いろいろな点で異なる面の複数の心を持つ存在。「死にたい」は脳の一部の想い。それ以外の考えを持っている部分も必ずある。
　「死にたい」と思っている人と話す時にも、深刻になり過ぎずに相手のどこかで「生きたい」と思っている部分に寄り添うことが大切であると再認識しました。(N.K)

●「心」とは何か。「私」とは何か・なぜ「生きたい」とか「死にたい」とか時に不安や恐怖に脅かされるのか。視界＝視覚野というところに0.05秒で到達され、顕在化され思考基準の一部になっていくという。この壮大なシンポジウムへ参加できたことは、脳科学の見地からの教示に感銘した。少し肩の力を抜いて過ごせるようになりました。(A.K)

●心は脳がつくるという事です。イメージとして脳の中には小人が一杯。つまり相手が一人だと死にたい時、道は限られてしまいます。それをそれぞれの小人が“死にたい”“痛いの嫌”“淋しい”“空腹”という様に感情をもち、複数の自分に気付くことが出来ます。そしてその小人たちをまとめる人はいないという事でした。これを全ての人に認知されると自殺防止に繋がるのではと思います。(K.A)

☆2019年度沖縄いのちの電話カウンセリング公開講座修了式

日　時:９月19日
場　所:那覇市内
修了者:52名

自殺予防公開講演会のお知らせ

沖縄いのちの電話では、一般市民向けの公開講座として、自殺予防講演会を毎年実施しており、今年も下記の日程で開催を予定しています。
入場は無料です。皆さま、お気軽にお越しください。

日　時：2020年３月28日（土）14時～16時（開場13時半）
場　所：沖縄県立博物館・美術館
テーマ：『生きづらさを抱えるあなたに～こころの対処の処方箋～』
講　師：後藤　雅博氏（精神科医、新潟いのちの電話理事）

皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

♥寄付金（2019年 4月～2019年 9月）　143件　705,800円

今回も、たくさんの団体、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にご支援を賜りますよう、よろしくお願い致します。（詳細は下記の通り）

♥ 団体　54件　298,000円　（順不同、敬称略）

繁多川食品
Atelier Gaia
（株）御菓子御殿
代表取締役　澤岻英樹
（株）ブレインやぎ
代表取締役　屋宜強
KIA　PLAN
（株）沖縄エジソン
レキオファーマ（株）
天台宗地蔵院　金城永眞
（宗）宇地泊キリストの教会
浦添ナザレン教会
日本キリスト教団
よきサマリヤ人伝道所
インマヌエル那覇キリスト教会
沖縄中央病院理事長　久場禎三
城間医院
ウィメンズ・メンタルクリニックみなみ
前田並恵
（医）麻の会　理事長　田名毅
（医）陽和会　南山病院
（医）卯の会　新垣病院
理事長　新垣元
名城眞治クリニック
（医）賢作会　兼城医院
（医）天仁会　理事長　平良直樹
ゆめクリニック　古内重雄
（医）タピック　宮里病院
（医）フェニックス博愛病院
理事長　仲本政雄
一銀クリニック　城間功旬
美ら島法律事務所　横江崇
大田・田中法律事務所　大田朝章
赤嶺真也法律事務所
金城達也税理士事務所
社会保険労務士　國場経営事務所
所長　國場浩明
司法書士　金城政太郎
司法書士　上原正一
行政書士法人　ウィアライズ
司法書士　上原浩一
きゃん司法書士事務所　喜屋武力
司法書士　中村敦
親泊恵子司法書士事務所
登川喜永司法書士事務所
司法書士　青木事務所
大田司法書士事務所
司法書士　砂川盛義
大城勝永司法書士事務所
みなみ風司法書士事務所
司法書士　前里裕輝

＊繁多川食品様と宇地泊キリストの教会様には、毎月ご寄付頂いております。

♥ 個人（匿名相談員含）　89件　407,800円　（順不同、敬称略）

安里倶子
伊計直磨
池宮繁子
石川康子
大兼千津子
大久保英子
大西正子
大嶺歩
大森節子
奥　キヌ子
奥作雅美
親川道子
菊地正剛
北川佐和枝
喜納ひろみ
楠和起
佐久田久子
佐久間美佐子
島袋千枝美
新城安人
平良圭子
平良千秋
平良保弘
高嶺善包
玉那覇康晴
知念襄二
当山恵子
戸塚恭子
富山幸佑
豊里芳子
長田清
仲松照夫
仲村將義
仲本晴男
中山勲
浜端宏次
比嘉孝子
古見琢也
平敷安健
前田美恵子
前原正治
又吉信徳
松川園子
諸見里輝雄
屋宜哲治
安田のり子
山田圭吾
山根邦夫
芳田眞喜人
渡部節子

『いのちの電話』を資金ボランティアとして支えて下さい

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　長田清

『沖縄いのちの電話』の活動は、その趣旨をご理解いただいた多くの市民、病院関係者、各団体の方々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。

はっぴーらいふ

『私の目標』

いのちの電話相談員は三年目です。誰かのためになればと始めましたが、結果は自分のためになっている気がします。困った時は先輩相談員の方に話したり、スーパーバイザーの存在も助けになっています。皆さんといて居心地がいいのは、相談員として傾聴を徹底的に教えこまれているので、私のどうでもいい話もちゃんと聞いてくれているのだと勝手に安心しているからです。

又、去年の相談員全国研修会でお会いした、三〇年以上相談員を務めている方達が皆さん穏やかで優しくて、いのちの電話を続けていく先の姿を示してくれているようで、私の目標もできました。

同期の皆さんには、なかなか会えていませんが、この期の輪に入れて本当にラッキーでした。また会いたいですね。

まだまだ未熟な相談員で、コーラーさんや仲間に迷惑をかけていますが、これからもほそーく、ながーく、相談員を続け、心豊かな人間になれたらと思っています。

（K）

沖縄いのちの電話における相談件数一覧

2019年（令和元年）4月～9月

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「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルを全国一斉に行っております。

☆項目別の相談件数（2019年4月～9月まで）フリーダイヤル含む

項目	人生	思想	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	合計
男	307	20	113	34	113	75	9	106	58	131	533	17	294	1,810
女	253	18	60	20	213	109	2	138	76	85	545	19	44	1,582
計	560	38	173	54	326	184	11	244	134	216	1,078	36	338	3,392

☆年齢別の相談件数（2019年4月～9月）フリーダイヤル含む

年齢	9才以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	合計
男	0	74	111	197	305	338	216	20	549	1,810
女	0	30	94	173	293	281	276	22	413	1,582
計	0	104	205	370	598	619	492	42	962	3,392

編集後記

○台風の当たり年なのか、週末台風のせいで2回出張がキャンセルになりました。
つい数年前までは、責任感と学習意欲から出張中止が残念で仕方ありませんでした。
それが最近は「良かったさ」と無責任に喜んでいます。困ったものだ。
一方で物忘れが多くて困っていますが、40代の人も20代の人も同じようなことを言うので、老化のせいではないとわかり「良かった」とホッとしています。（N）

○11月に孫が１人から一機に３人に増えた。そう、双子である。私を知る人はこの知らせに皆さんびっくりする。私には双子の娘がおり、双子が双子を産んだのだ。これまで隔世遺伝だと思っていたが、直系の方が血が濃いのは当然だが、我が家は双子家系ではない。私の出産から双子家系が始まった。もう一人の双子の娘も双子を産んで欲しいと願う。
さぁ～これからが本番！楽しいことは２倍だが大変さは３倍！30年前の体力を維持できるように、ばぁばは、スポーツジムに通いながら、2回目の双子育てを楽しみたい。(K)

沖縄いのちの電話　発行責任者 理事長 長田清　事務局☎098-888-4747　編集 広報委員会