おきなわ
いのちの電話

第132号 2020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/

コロナ不況に関連した精神的ダメージへの備え

沖縄いのちの電話
事務局長
渡久山　朝裕

2019年12月に中国湖北省武漢市で肺炎患者が相次いで確認され、2020年の正月明けに新型コロナウィルスが原因だと発表されました。2、3月には欧米でも感染が拡大、アフリカや中南米でも感染者が増加し、世界規模に広がりました。皮肉にも交通網の発達がウィルスの蔓延を手助けしているかのようです。

世界的に人々の出入国や移動、集会等が制限され、日本でも不要不急の外出、出張、旅行等の自粛、３密(密閉空間、密集場所、密接場面)の集まりを避けるようにと専門家や県知事らが要請しています。

それらによって、産業や経済へ影響が及び、特に観光業や宿泊業、運輸業や飲食業が大きな打撃を受けています。東京オリンピック・パラリンピックの延期や音楽コンサート・ライブの中止、卒業式や入学式の縮小など、大小のイベントが自粛の波を受け、我慢やあきらめムードが広がっています。

人類の歴史を振り返ってみますと、ペスト、天然痘、結核など、様々な感染症との戦いを強いられてきました。多くの犠牲者を出しながらも病原菌を発見し、ワクチンや治療薬が開発され、コントロール可能になってきました。それでもウィルスは常に身近にいますので、今後も人々が正しい情報のもとで、感染症を適切に恐がり、継続して対策をとることが生命を守るために必要だと強調されています。

今、世間の関心はいかに感染拡大を防ぎ、肺炎等による死者数を減らしていくかという身体面への対応が中心で、それは当然なのですが、職業柄、私が大変気にしているのが生活困窮や喪失感から、うつ病などを発症する精神面のことです。

と言うのは、このような精神的危機や訴えは災害や衝撃的出来事が過ぎ去った後から目立ち始め、自殺者の増加につながる例が多いからです。近年、全国的に自殺者数は減少傾向でしたので、これを機に増加に転じてしまわないよう、なんとかくい止めたいものです。

国が打ち出した緊急経済対策は中小企業や減収となる市民への給付金など心強いものですが、コロナ不況に関連した精神的ダメージへの対策や予算措置等も整備してくださることを期待しています。

ヨーロッパのいくつかの国では医療現場で奮闘する人々に、夜、バルコニーから住民が一斉に拍手したり、歌を歌ったりしてエールを送る行動が広がっているようです。日本でもこのような時期だからこそ、誰にでもすぐにできる温かい支え合いの行動を実行したいものです。

微力ながら、沖縄いのちの電話もコロナ不況による不安や苦しみで押しつぶされそうな人々の心を、対話を通して支えていける体制を整えておきたいと思っています。

東日本大震災や熊本地震で被災した方々からの電話を、傾聴してきた経験が私たちにはあります。もうすでにコロナ関連の相談電話がかかり始めているようです。電話相談員の心身の安心、安全にも配慮しつつ、研修を行い、適切な対応ができるよう備えを進めていきたいと思います。

2019年度沖縄いのちの電話・主な動き（2019年10月～2020年3月）

☆第50期電話相談員養成講座開講式
日　時：10月3日
受講者：38名
場　所：那覇市内

☆第50期養成講座宿泊研修
日　時：10月19日～20日
受講者：19名

☆フリーダイヤル研修
日　時：10月29日
場　所：那覇市内
参加者：相談員25名

☆アディクション連絡会
日　時：11月6日
場　所：沖縄県総合精神保健福祉センター
参加者：事務局員1名

☆九州・沖縄地区事務局会議
日　時：1月25日
場　所：鹿児島
参加者：事務局員2名

☆日本いのちの電話連盟主催
「研修担当者研修」
日　時：2月7日
場　所：京都府
参加者：研修担当2名

☆日本いのちの電話連盟主催
「自死遺族支援合同研修会」
日　時：2月15日
場　所：東京都
参加者：運営委員1名、事務局員1名

☆第50期電話相談員養成講座修了式
日　時：3月5日
場　所：那覇市内
修了者：30名

・・参加者の報告・・

10月24日～26日　in　岡山

第36回いのちの電話相談員全国研修会おかやま大会
（第16回アジア太平洋地域電話カウンセリング国際会議）

テーマ「いのちつながれ大河のように～孤立社会といのちの電話～」

○分科会は「岡山後楽園の歴史ものがたり」（講師：万城あき）に参加した。二代目藩主綱政は1989年にこの延養亭の庭を訪れ「手をかけた景色ではなく、そのままの景色を眺めることができ、世の憂きことも忘れられる」と日々の感懐を和歌に記した。参勤交代で帰省した時は毎日ここを訪れ、英気を養ったそうだ。私は70代になったが、全国大会を楽しみに、耳が聞こえ、移動が出来る限り相談員を続けたい。（SN）

○分科会「こころを元気にする簡易型認知行動療法」（講師：大野裕）では、認知とは情報収集処理のことであり、認知の修正のためには、応援団、よいコーチ、ヒント、アドバイスなど信頼できる環境が必要。うつ病の人のとっさの判断ミス（防御本能）の修正は、マイナス思考に陥った時に、落ち着いて長期にポジティブに考えるように工夫することだと説いた。（KN）

○基調講演「生きたいという気持ちを紡ぎだす」（講師：青木省三）では、青年期精神医学を専門とする講師は、大人が一人一人の若者と誠心誠意向き合い、彼らが前を向いて歩いていける社会環境をつくりだしていかなければと感じた講演だった。（RN）

○分科会「発達障害の支援とは～発達障害のある子どもの育ち、いわゆる二次障害といわれる事柄について考える」では、発達障害は脳のタイプであり育て方ではないが、親の理解がないと一生懸命向きあっている親が責められることがある。各々の子供の成長を応援するために大人は正しい理解が必要である。（MN）

○シンポジウム「かけよう心をつなぐ橋～若者といかにつながるか～」で、講師Aは、IT社会化に伴い、スマホやネットの出現により感情や不満の表出が減り、不安を引き起こし人間関係において話しが通じない等、様々な適応障害が出現してきた。講師Bは、AIが人を超え、人間性より合理性を求められ、会って話すは必要とされず、問題は自身で解決する。その適用能力が自分を守るツールになっている。講師Cは、アウトリーチ（訪問支援）と重層的な支援ネットワークを活用した多面的なアプローチで、どんな境遇の子供も若者も見捨てない信念で、傷ついても希望と支援を届けると語った。（AT）

○分科会「DV・ストーカー被害の女性のこころのケア」（講師：小畑千晴）では、DV被害者の女性には、適切なカウンセリングを通して、自分と人との繋がり方について自己理解を促すことが必要だと感じた。（NT）

皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

♥ 寄付金（2019年 10月～2020年 3月）　137件　1,094,385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･法人　79件　829,385円

株式会社　琉球銀行
㈱ 琉薬
㈱ 沖縄エジソン
㈱ 御菓子御殿
　代表取締役　澤岻英樹
㈱ブレインやぎ
　代表取締役　屋宜強
㈱ユナイテッドシステム
　代表取締役　田場盛伸
沖縄科学技術大学院大学
　がんじゅうサービス
学校法人相愛学園　相愛幼稚園
繁多川食品
おみやげ・お菓子のなかもと
　仲本和代
サイトスパイラル　鷲見治
Atelier Gaia
㈶ 宇地泊キリストの教会
インマヌエル那覇教会
浦添ナザレン教会
沖縄キリスト教協議会
沖縄ルーテル教会
嘉手納アッセンブリー教会
嘉手納バプテスト教会
金武バプテスト教会
首里バプテスト教会
宗教法人　与勝バプテスト教会
那覇新都心キリスト教会
日本キリスト教団　糸満教会
日本キリスト教団　うふざと伝道所
日本キリスト教団　首里教会
日本キリスト教団　高原教会
日本キリスト教団　読谷教会
宮古聖ヤコブ教会
マラの会　城間和子
医療法人アカベ会
　北中城若松病院 理事長 涌波淳子
医療法人一灯の会
　沖縄中央病院　理事長　久場禎三
医療法人城南会
松城クリニック　所長　山根邦夫
医療法人タピック　宮里病院
医療法人天仁会　理事長　平良直樹
医療法人フェニックス博愛病院
　理事長　仲本政雄
医療法人陽和会
　南山病院　理事長　普久原弘
医療法人麻の会
　首里城下町クリニック　田名毅
医療法人賢作会　兼城医院
ウィメンズ・メンタルクリニックみなみ
　前田並恵
名城眞治クリニック
大城勝永司法書士事務所
親泊恵子司法書士事務所
金城政敏司法書士事務所
高西光男司法書士事務所
登川喜永司法書士事務所
諸見里司法書士事務所　諸見里輝雄
きゃん司法書士事務所　喜屋武力
みなみ風司法書士事務所
司法書士　青木事務所
司法書士　上原正一
司法書士　砂川盛義
司法書士　前堂正進
司法書士　与那覇恵章
当山恵子司法書士税理士事務所
勝俣京子税理士・司法書士事務所
金城達也税理士事務
税理士法人　SOUTH　POINY
安里公認会計士事務所　安里清榮
日本公認会計士協会沖縄会
大田・田中法律事務所　弁護士　大田朝章
三宅俊司法律事務所
こころ法律事務所
おきなわ法律事務所　弁護士　安里学
おきなわ法律事務所　弁護士　我妻潤
おきなわ法律事務所　弁護士　伊志嶺公一
おきなわ法律事務所　弁護士　伊志嶺善三
おきなわ法律事務所　弁護士　高良誠

＊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）　58件　265,000円

池宮繁子
上地信代
大久保英子
大城千恵子
大滝良子
大西正子
大嶺歩
翁長ひろみ
親川道子
神谷勝子
亀山直美
菊地正剛
北川佐和枝
喜納ひろみ
金城満珠男
楠和起
古謝将常
呉屋　始代子
佐久田久子
佐久間美佐子
平良千秋
髙嶺善包
玉井修
玉那覇康晴
千田初美
知念信正
桃原彩千子
渡久山朝裕
富山幸佑
友寄充
仲宗根勇光
長田清
仲村道子
中山勲
名城和子
野瀬里美
芳賀美枝子
浜端宏次
原國倍子
又吉信徳
芳田眞喜人

『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

電話越しで伝えたい「あなたは一人じゃない」

私は心に悩みや不安を抱える人々のお話を、電話を通して伺う「いのちの電話」のボランティア相談員をしています。カウンセリング公開講座の受講生募集を新聞で知り、私でも何か役立てばと思い受講しました。この講座は毎年開催されており、講座修了後、相談員を目指す人向けに電話相談員養成講座があります。全課程修了後、所定のトレーニングを経て、正式な電話相談員として登録され、現在まで活動しています。

自己研さんのため、日頃からいろいろな講演会に足を運んだり、メンタルケアに関するテレビ番組（引きこもり、虐待、DV等）を見ながらスキルアップにつなげています。また、同じ相談員との会話や映画鑑賞でリフレッシュしながら、気持ちにゆとりを持つよう心がけています。

沖縄いのちの電話では、さまざまな要因から心の病を抱えた方や、悩んでいる人を見守る方のご相談も受けています。心配事や不安、悩みを抱えている方は、傍目にはわかりにくいものです。でも、何らかのサインを言葉の端々に発していたり、行動に出たりすることがあります。

もし、ご家族やご友人、職場の同僚などあなたの近しい人に、少しでも「ん？」と感じたときには、気のせいと思わず声をかけてほしいです。

辛いお気持ちをされているご本人、周りで見守る方々、まずは沖縄いのちの電話にご相談ください。電話越しでも思いは伝わると思います。（N・T）

沖縄いのちの電話における相談件数一覧
2019年（令和元年）1月～12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1月～12月まで）フリーダイヤル含む

	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	602	31	196	66	204	122	19	200	109	318	973	41	611	3, 492
女	502	34	108	39	404	231	10	300	155	167	1, 143	34	96	3, 223
総計	1, 104	65	304	105	608	353	29	500	264	485	2, 116	75	707	6, 715

☆年別の相談件数の推移（統計は毎年1月～12月）フリーダイヤル含む

和暦	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年
西暦	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
相談件数総数	10,403	10,484	9,400	11,566	10,938	9,734	10,430	11,177	10,194	9,047	8,648	7,873	6,715
（内自殺志向）	300	654	736	1,039	1,057	1,660	1,693	2,051	1,667	1,559	1,344	1,194	1,063
相談員延人数	1,844	1,839	1,884	2,230	2,146	3,104	2,122	2,170	2,078	1,745	1,613	1,670	1,483
相談員数12月末	103	107	82	87	69	118	91	100	90	95	89	96	98

編集後記

◆コロナと言えば、真っ先に思い出すのはトヨタの車コロナ。50年前、小林明が『自動車ショーの歌』で歌っている。「あの娘をペット（トヨペット）にしたくって、ニッサン（日参）するのもパッカード（バカだけど）、・・・ここらで止めてもいいコロナ」。もう一つ、学生時代使っていた石油ストーブのメーカーがコロナだった。それは暖かかった。そしてコロナビール。何とわが家の向かいのバーの看板に大きくCORONAのネオンが輝く。もう降ろしたら。(^.^)（N）

◆新型コロナウィルスが世界中で猛威をふるい、日々、マスメディアからの情報で心が滅入る。テレワークが推奨される中、私の仕事のベーカリーも孫の子守りもテレワークなんて出来ない。相変わらず忙しく、疲れがピークに達し、別の意味でストレスが溜まる。夜中に帰宅し、夜な夜な独りで、簡単なつまみと美味しいワインを楽しむ。至福の時間だ。このご時世、私は恵まれた環境の中、幸せな日々を過ごせていることに感謝したい。（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