



おきなわ いのちの電話

第135号 2021年12月発行

相談電話

☎098-888-4343

11はしみじみ

毎日10時～23時

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



沖縄いのちの電話理事長 長田 清



今はトンネルの中でも

コロナ禍の中、変わらず沖縄いのちの電話を支援してくださっている皆さま、そして電話相談活動に携(たずさ)わっている相談員の皆さまに、心より感謝致します。ご自身の生活における様々な不安もありながらの関心・関与・貢献、ご苦勞様です。2020年2月の新型コロナウイルス感染発生以来、沖縄県では50,298人(11月20日現在)の感染者数となり、29人に1人という割合に増えています。最近では身近に濃厚接触者、感染者が増えて来た感がありますので、皆さまも気をつけて頂きますようお願い致します。

さてそのような中、2021年9月5日、日本いのちの電話連盟と日本自殺予防学会の共催による「自殺予防シンポジウム」がオンラインで開催され、東京いのちの電話の末松渉先生、連盟理事長の堀井茂男先生の講演を聞くことができました。東京いのちの電話は今年設立50周年を迎え、長きにわたり電話相談活動を続けています。それでもまだ、十分ではないとの決意表明には頭が下がります。理事長による、電話相談全国統計の説明でも、コロナに関する言葉が多く聞かれるようになったとのこと。

やはり、コロナが社会不安の一つの要因になっていることは否めないようです。社会の不安が個人の生活を脅かし、不安抑うつ気分が将来への希望や生きる意欲を失わせてしまうことは過去の歴史から明らかであり、この様な時だからこそ、今私たちの活動が社会から求められていると感じます。

また、シンポジストの1人岡檀(おかまゆみ)先生からは「自殺の原因を調査するだけでなく、自殺予防因子もしっかり調査する必要がある」との発言がありました。そして、自殺率の少ない地域では①ゆるい人間関係②多様性を受け入れている③人を長い目で見てあげている④自己肯定感を持っている⑤苦しい時にはそれを言える、などの特徴があると指摘されました。私たちが地域社会と関わる上で参考になる内容です。沖縄はこの辺りの下地(したじ)はあるので、これらをしっかり伸ばしていくことができればと思います。

コロナ禍は終息の目処が立たず、長いトンネルの中での行動自粛が、私たちの生活を規制し喜びの乏しい生活がまだまだ続きそうです。それによって私たちの生きる要因の一つ、**希望**がどんどんしぼんでいきます。不安な時代です。でも2年後、3年後を考えれば、この状況も改善され、新しい希望と喜びのある生活になっているのは確かだと思います。今私たちに大切なのは**ネガティブ・ケイパビリティ**(答えの出ない事態に耐える力。ジョン・キーツ、詩人/英国)です。誰も正しい答え、救いの方法は持っていません。でも過去にもそうだったように、私たちはそれぞれが、いろんな困難を乗り越えてきた歴史があります。それを信じて今暫く、このネガティブな時代を耐えて、そして人々の支えともなり、この時を一緒に乗り越えていけたらと思います。

相談員35人に聞きました!

何故、相談員になろうと思ったのですか?



- いのちの電話に関心があり、
 - ・不安もあったが、少しでも誰かの心の支えになることが出来たらと考えたから(2名)
 - ・素晴らしいボランティアだと思った
 - ・以前から相談員になりたいと考えていた
 - ・専門的な資格や免許がなくても研修を受講すればできるボランティアだったから
- いのちの電話の新聞記事を読んで、
 - ・聴く技術を習得し、辛い人の役に立ちたい(2名)
 - ・病気で一命を取りとめ、退院数日後に記事を見つて、運命を感じた
 - ・研修受講後、相談員をやってみたいと思った
- 他県のいのちの広報委員長の話がとても楽しくファンになり受講、別に関心のあったボランティアと同時に始め、両方20年を超えました
- 職場(業務)でメンタル不調者や自殺に関する相談等を受け対応に苦慮、カウンセリングを学ぶ目的で受講。相談員は、カウンセリングを深めることになるから(3名)
- 新聞やテレビで自殺のニュースを見聞きし、
 - ・自分にも何かできるのではとの思い(3名)
 - ・社会の一員として「良いこと」だと思った
 - ・第三者が聴く事が必要だと思ったから
- 死ぬこと、生きることに向き合う機会が欲しかった
- これまでお世話になった方々への恩返し
- 子育てが落ち着き、
 - ・社会のためになることをしたかった
 - ・聴くことを学びたかった

- 退職後(退職を機に)
 - ・無償のボランティアをやろうと考えていたから
 - ・社会と繋がりを持ちたいという思い(3名)
 - ・これまでの仕事や体験を活かしたい(2名)
- 人生の折り返しを過ぎ、
 - ・ボランティア活動をしたいと思った
 - ・人の世話になる前に、人のために出来ることをしたいと思った
- 自身の経験(職場等でのイジメ、人前に出るのが嫌で辛い、人間関係での悩み)から、追いつめられ苦しい時期があり、生き辛さを感じている、同じ悩みを抱える人の役に立ちたい、助けになればと思った(3名)
- 友人の自殺未遂がキッカケで心理学に関心が高まり、学ぶことで自分自身の思考を客観視できるようになり、他者への共感力を生かしたい
- (身内、同僚2人、親友(20歳)、大切な人)の自死に直面して、傍に居ながら、苦しんでいることに気づかず、支えてあげられなかったことに自責の念があり、
 - ・辛い思いを抱える方々の役に立ちたい。(3名)
 - ・残された家族の苦しみは大きい。同じ苦しみを抱える家族のために出来ることをしたい(2名)
 - ・自殺について学び、亡き友人のことを少しでも知りたいと思った
 - ・残りの人生、誰かの話し相手になりたい
 - ・自殺者が少しでも減って欲しいとの思い

相談員35人に聞きました!

相談員になる前と後では、あなたの生活や考え方に変化はありましたか?

- 傾聴の大切さを感じ、
 - ・自分を客観的に見つめることができた(4名)
 - ・周囲にアンテナを張り、声かけをするようになった(3名)
 - ・人の話に割り込まないようになった。
 - ・心からしっかり話を聴くことに意識するようになり、生き甲斐を感じている(2名)
 - ・相談の機会が増えた
 - ・人間関係において聴く事を重視するようになった
 - ・傾聴を心掛けるようになった(3名)
 - ・日常生活で自分の発言の言葉選びを意識するようになった(3名)
 - ・福祉に関心を持つようになった
 - ・寄り添えたかを意識するようになり、視野を広げるため努力している(4名)
- これまで知らなかった厳しい現実、理不尽な社会の中で、様々な問題(精神疾患、身体疾患、仕事、家族、孤独、人間関係等々)から、絶望、苦しみを抱え、生きる方々の凄さに圧倒された(12名)

- 感謝する気持ちを実感し、
 - ・日々、健康で幸せであること(2名)
 - ・いのちの尊さを再認識
 - ・平穏に暮らしている有難さ(4名)
 - ・全てに悩まなくなった
- 様々な悩みや人生を聴き、表面的に分からない気持ちや感情を考えるようになり、
 - ・視野が広がり自身の成長に繋がっている(6名)
 - ・奉仕の精神を意識するようになった(3名)
- 精神的な病を抱える方の背景まで考えるようになり、仕事にも役に立っている(3名)
- 自分を省みるきっかけになり、教えられることが多く、人生勉強になっている(4名)
- いのちの電話の相談活動は、生活の一部であり、参画している実感が得られる(2名)
- 問題解決型の行政の相談の難しさ
- 「今、この時にも辛い気持ちで過ごしている人が居ること」を意識するようになった



皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

◆寄附金 半期(2021年4月~2021年9月) 171件 881,480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 73件 399,000円

繁多川食品	医療法人へいあん 平安病院	当山恵子司法書士・税理士事務所
NPO法人プロミスカーパス	医療法人卯の会 理事長 新垣元	鈴木和子税理士事務所
代表 山内昌良	医療法人陽和会 南山病院	安里尚志税理士事務所
株式会社ブレインやぎ	医療法人フェニックス 理事長 仲本政雄	川上税理士事務所 川上昇秀
代表取締役 屋宜強	ヒルズガーデンクリニック 米納加代子	比嘉孝明税理士事務所
建築設計事務所 Atelier Gaia	ウィメンズメンタルクリニックみなみ	外間喜明税理士事務所
サイトスパイラル 鷺見治	院長 前田並恵	金城達也税理士事務所
地蔵院 金城永真	医療法人一灯の会 理事長 久場禎三	本永美智子税理士事務所
宗教法人 宇地泊キリストの教会	医療法人タピック 宮里病院	新田恭子税理士事務所
よきサマリヤ人伝道所	城間医院 城間政州	喜納兼永税理士事務所
日本聖公会 沖縄教区	城間クリニック 城間清剛	城間源哲税理士事務所
沖縄ルーテル教会	司法書士 上原正一	公認会計士 宮里善博
インマヌエル那覇教会	親泊恵子司法書士事務所	社会保険労務士國場経営事務所 國場浩明
医療法人麻の会	あすなろ司法書士法人 中村敦	前原正治法律事務所
首里城下町クリニック	司法書士法人きゃん事務所 喜屋武力	大田・田中法律事務所 大田朝章
医療法人正清会 理事長 与儀英明	はごろも司法書士事務所 上原浩一	ころろ法律事務所 金城智誉
医療法人賢作会 兼城医院	登川喜永司法書士事務所	おきなわ法律事務所 伊志嶺善三
医療法人天仁会 理事長 平良直樹	大田守宣司法書士事務所	おきなわ法律事務所 伊志嶺公一
福の木診療所 知念襄二	司法書士 青木事務所	おきなわ法律事務所 安里学
医療法人博寿会 もとぶ記念病院	石垣和博司法書士事務所	おきなわ法律事務所 高良誠
理事長 高石利博	平良司法書士事務所	おきなわ法律事務所 我妻潤
医療法人城南会 松城クリニック	八重の森事務所 司法書士	
理事長 山根邦夫	行政書士法人ウィアライズ	

*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) 98件 482,480円

アサトサエコ	翁長ひろみ	シロマエミコ	富山幸佑	前上門枝美子
安里清榮	神谷勝子	鈴木啓子	友寄充	前田美恵子
新垣洋子	菊地正剛	砂川盛義	仲地博巳	又吉信徳
池宮繁子	喜久山千賀子	平良圭子	仲本和代	宮城譚
伊佐雅志	キセシゲヨ	高嶺克子	中山勲	宮里賢徳
上江洲幸子	北川佐和枝	高良朋子	野瀬里美	宮里時子
大城一正	喜名ひろみ	高良守	野原初枝	諸見里輝雄
大滝良子	楠 和起	田島良子	信木総一郎	安谷久美子
大西正子	古謝将常	玉井修	ハナシロ リエコ	横江崇
大嶺歩	佐久間美佐子	玉那覇康晴	浜端宏次	芳田真喜人
大森節子	鮫島貴子	知念信正	比嘉啓子	渡部節子
奥キヌ子	島 清	チネンマサヒデ	比嘉久泰	
翁長一	島袋喜代子	桃原彩千子	古見琢也	

「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、各団体の方々のご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。

2021年度沖縄いのちの電話・主な動き (2021年4月～9月)



☆九州・沖縄ブロック会議(オンライン)

日時:4月21日14:00～15:30
参加者:理事長、事務局員2名

☆日本のいのちの電話連盟 研修担当者研修会(オンライン)

日時:6月13日10:00～
参加者:事務局員2名

☆日本のいのちの電話連盟総会(オンライン)

日時:6月25日13:00～15:30
参加者:事務局長

☆日本のいのちの電話連盟 事務局長会議及び研修(オンライン)

日時:6月26日10:00～16:30
参加者:事務局長

☆2021年度沖縄いのちの電話 相談員養成講座開講(オンライン可)

日時:7月8日～翌年3月
(毎週木曜日の20回講座)
受講者:20名

☆日本のいのちの電話連盟研修委員会(オンライン)

日時:8月16日18:00～19:00
参加者:事務局長

☆日本自殺予防シンポジウム(オンライン)

日時:9月5日13:00～16:00
参加者:理事長、事務局員2名、相談員数名

☆日本のいのちの電話連盟 新統計システム説明会(オンライン)

日時:9月10日15:00～16:00
参加者:事務局員1名

沖縄いのちの電話における相談件数一覧 2021年(令和3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くる。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(2021年4月～9月)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	365	6	76	46	107	48	4	112	107	125	472	19	272	1,759
女	284	10	63	20	175	62	4	191	37	74	540	14	73	1,547
計	649	16	139	66	282	110	8	303	144	199	1,012	33	345	3,306

☆年齢別の相談件数(2021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代以上	不明	合計
男	0	36	114	181	308	360	171	27	562	1,759
女	0	19	93	153	254	240	314	38	436	1,547
計	0	55	207	334	562	600	485	65	998	3,306

『私の夫は発達障害?～カサンドラな妻たちが本当の幸せをつかむ方法～』

眞行結子著

発達障害特性が見られる夫を支え、その特性に翻弄されダメージを受けている妻(症状をカサンドラ症候群)6組の夫婦のエピソードから自身の生き方を見つめ直し、夫との関わり方、幸せをつかむヒントになるかもしれません。



『感じるオープンダイアログ』
森川すいめい著

「ただ、対話するだけで、どうしてこころが癒されるのか」オープンダイアログの発祥国フィンランドで、オープンダイアログが求められる背景や、著者が実践したトレーニングが記録されている。実践者を志す方には必見です。