



おきなわ いのちの電話

第137号 2023年1月発行
相談電話
☎098-888-4343
ハワイはしみじみ
毎日10時～23時

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



医療法人天仁会 天久台病院 心理室
公認心理師・臨床心理士
早田 真吾

私は吉野ケ里遺跡で有名(?)な佐賀県で生まれ、岡山県の大学院を修了し、2006年の3月に沖縄にやって来ました。その頃は就職先も決まっておらず、心理職として働きたい気持ちはありましたが、沖縄に知り合いがいる訳でもなく、仕事のない不安を感じながら、なんとか現在の天久台病院に就職することができました。

元来私は、人見知りが強く、緊張しやすい性格なので、沖縄での生活に不安が大きかったことを思い出します。その時期は、まだ臨床心理士の試験前だったので、試験の勉強と仕事をこなすだけで精一杯だったと、今は振り返ることができます。

その後、石垣島出身の妻と結婚し、家族も増え、早いもので沖縄に来て、16年の歳月が過ぎました。

現在も心理職として、たくさんの患者様やご家族、クライアントさんと関わらせて頂いております。まだまだ私自身の力不足の部分もありますが、そんな中でも大切にしたいと日々考えていることは“つながり”です。

振り返ってみると、私は人との“つながり”を求める気持ちは強いのですが、つながることに対する怖さや不安が自分の中にも大きくあります。コロナ禍で“つながりを大切に”と言われることもありますが、人とつながることはそんなに簡単なことではないと私は思っています。

つながること

つながりたいけれど、安心して人とつながることができない、また、人とのつながりで傷ついた体験があると、次に人とつながることはとても勇気がいることでしょう。そして、“つながることの大切さ”が強調される中で、“人とつながれない自分”を責める人々が少なからずいらっしゃっていると思っています。

私は普段関わりの中で“つながり”を大切にしておりますが、“つながることの大変さ”も同じように大切だと痛感しております。

相談につながって来る方々は、様々な悩みや問題を抱えていらっしゃいますが、それを他者に伝えることも大変エネルギーがいることです。相談することで気持ちが楽になることもあります。相談するまでの大変さをねぎらい、理解しようとする関わりはつながりの第一歩だと考えています。

私が担当させていただいた電話相談員養成講座の中では、相談場面を演じてもらうロールプレイを取り入れております。相談員役を経験することも大切ですが、相談者役として自分の悩みや問題を伝える時の自分のこころの変化を知る体験は、今後の支援にも活かせることでしょう。

相談員自身(私も含め)も悩みや問題を抱えることはごく自然なことです。そんな時にも自分自身が安心してつながることができる人や場所を持つておくことが大切だと感じています。

そして、今この瞬間も“つながりたくても、つながることができない”、ひとり悩みの中で戦っている方々もいらっしゃいます。そのような方々が目の前に相談に来られた時に、私たち一人ひとりが“つながり”を大切にできたら多くの方々の支えになれるのではないかと考えております。



2021年7月8日、「沖縄いのちの電話第51期電話相談員養成講座」が受講生20名で開講しました。

しかし、新型コロナウイルス感染拡大により、途中延期や中断が重なり、修了が大幅に遅れてしまいました。当初2022年4月の修了予定でしたが、4か月遅れの8月25日に、13名の方が無事修了しました。今後、相談員としての活躍を期待しております。

沖縄いのちの電話・電話相談員養成講座・修了者の感想

- 数十年前に目にした“いのちの電話”に今回受講できたこと、またコロナ禍を乗り越え修了できたこと、とても嬉しいです。仕事上、研修は多々受けてきましたが、この講座は実践出来る！と思えました。とても中身の濃い研修で、少しでも役立てるよう活かしていきたいと思います。
- 各講座で貴重なお話を下さった先生方、講座の運営を支えて頂いている皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。どんな人でも生きていく中で、時々躓いて(つまづいて)悩む事があります。その悩みが深くなるほど、心配かけたくないからと誰にも相談できずに苦しむ方がいるはずです。そんな時に「あなただから話せた。自分をもう少し大事にしてみようかな」と生きる力を発信できればいいなと思います。これからもご指導よろしくお願い致します。
- 自分の力で助けてあげよう、楽にしてあげよう、などと思いつけず、少しでもその方の気持ちを理解したい。祈るような思いで誠心誠意、相手の話を聴く、もっと話したかったと相手が思ってくれば、良い聴き方が出来たと思える。日々努力したい。
- コロナ禍での開催、有難うございました。毎回1時間では短すぎて、でもたくさんのお話を学びました。不安も一杯ありますが、頑張りたいと思います。
- コロナ禍の中、講座の調整等、大変なご苦労もあったかと思えます。また、講師の先生方、誠に有難うございました。感謝でいっぱいです。
- コロナ禍で大変な中、色々と柔軟に対応していただき本当に有難うございました。講座前期は集中して楽しめましたが、後期は私事の悩みがいくつも重なり、その時に講座で学んだことを振り返り、また講座が息抜きにもなりました。今後も日々学び、出来ることを無理なく頑張っていきます。宜しくお願い致します。

- 研修中は大変お世話にありました。まだ、自信はありませんが、しっかりとお役に立ちたいと思っています。51期生同士の連携の場(情報交換の場)などの取り組みがあってよいのではと思います。
- 講座では改めて「寄り添うこと」「共感すること」の大切さを学びました。悩める人たちの思いをしっかりと受け止め、「いのちの大切さ」を伝えることができるのか。まだ、不安は大きいのですが、実際の現場では全力を尽くしたいと思っています。
- コロナの流行もある中、2年間に渡って為になる講座を受けさせて頂き、とても感謝しています。いのちの電話相談は、すごく興味があり、やってみたいことだったので、楽しみです。今後もいろいろアドバイスを頂けたら嬉しいです。宜しくお願いします。
- 自動車の免許をやっと取得し、初めて他人を乗せ高速道路を走り名護に向かう心境です。2年間お疲れ様でした。
- 講座を受講して、傾聴、受容、共感が重要であることを学んだが、応用演習の中で働きかけの難しさを実感し、今後の実際の相談場面で対応できるか不安である。しかし、この活動が、きっと自分自身の大きな成長につながっていくだろうという確信もあり、できるだけ継続できるように頑張りたいと思う。



皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

◆寄附金 半期(2022年4月~2022年9月) 149件 818,760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 62件 453,760円

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 繁多川食品
(株)御菓子御殿 澤岷英樹
(株)沖縄エジソン
(株)島ピアノセンター 長嶺由則
(株)ブレインやぎ 屋宜強
NPO法人プロミスキーパース 山内昌良
インマアエル総合伝道団 那覇キリスト教会
浦添ナザレン教会
沖縄ルーテル教会
サマリヤ人伝道所
(宗)宇地泊キリストの教会
宮古聖ヤコブ教会
(医)麻の会 田名毅
(医)卯の会 新垣病院 新垣元
(医)社団かびら会 川平病院
(医)タピック 宮里病院
(医)天仁会 天久台病院 平良直人
(医)フェニックス博愛病院 仲本政雄
(医)へいあん 平安病院 平安明 | (医)陽和会 南山病院
兼城医院
城間医院 城間政州
城間クリニック 城間清剛
あすなろ司法書士法人
上原正一司法書士事務所
大田司法書士事務所
親泊恵子司法書士事務所
金城政敏司法書士事務所
司法書士 青木事務所
司法書士 上原浩一
司法書士 大城勝永
司法書士 砂川盛義事務所
司法書士 中村敦
(司)匠事務所 宮城匠
(司)きゃん事務所 喜屋武力
当山恵子司法書士事務所
仲真みちよ司法書士事務所
はごろも司法書士事務所 仲松照夫 | みなみ風司法書士事務所
レスター司法書士法人
安里尚志税理士事務所
大城眞徳税理士事務所
勝俣京子税理士・司法書士事務所
金城孝税理士事務所
金城達也税理士事務所
城間源哲税理士事務所
鈴木和子税理士事務所
(税)タックスサポート・イトカズ
平良修税理士事務所
徳松税理士事務所 徳松晃
饒波清利税理士事務所
比嘉孝明税理士事務所
比嘉久泰税理士事務所
宮里会計事務所 公認会計士 宮里善博
社会保険労務士 國場経営事務所 國場浩明
美ら島法律事務所 横江崇 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*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) 87件 365,000円

- | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 伊芸菊江
上原なをみ
上原成和
大滝良子
大西正子
大嶺歩
大森節子
奥キヌ子
翁長一
翁長博
親泊元昌 | 神谷勝子
菊地正剛
喜久山千賀子
北川佐和枝
キナヒロタカ
喜納ひろみ
金城永真
金城正典
楠和起
桑江苗子
源和香子 | 古謝将常
佐久川博美
佐久田久子
佐久間美佐子
鮫島貴子
島袋喜代子
島袋達志
シマブクロヒロミ
高嶺克子
高良守
竹下小夜子 | 田島良子
玉井修
玉那覇康晴
桃原彩千子
徳地祐加子
渡久山朝裕
長田清
仲地博巳
仲本晴男
野瀬里美
浜端宏次 | 比嘉啓子
比嘉千加子
比嘉哲夫
古見琢也
前田美恵子
又吉信徳
宮里賢徳
諸見里輝雄
安田のり子
山内昌幸
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。

2022年度沖縄いのちの電話・主な動き (2022年4月～9月)



- ☆日本いのちの電話連盟
研修委員会(オンライン)
日 時:5月16日18:30～20:30
参加者:事務局員1名
- ☆日本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
- ☆日本いのちの電話連盟
事務局長研修会(オンライン)
日 時:6月26日10:00～16:30
参加者:事務局長
- ☆日本いのちの電話連盟
事務局長会議&研修会
日 時:7月2日10:30～15:30
参加者:事務局長(オンライン参加)
- ☆日本いのちの電話連盟
全国広報担当者研修会
日 時:7月23日13:00～16:30
参加者:事務局員1名(オンライン参加)
- ☆九州・沖縄地区ワークショップ
日 時:7月30日10:00～16:30
場 所:福岡市博多
参加者:事務局員2名、相談員4名
- ☆2021年度沖縄いのちの電話
相談員養成講座・後期講座修了式
日 時:8月25日19:00～20:00
修了者:13名
- ☆北九州いのちの電話主催自殺予防シンポジウム
日 時:9月3日13:00～17:00
場 所:北九州市
参加者:相談員3名
- ☆熊本いのちの電話主催自殺予防シンポジウム
日 時:9月11日13:30～17:00
参加者:事務局長、事務局員、相談員(オンライン参加)
- ☆沖縄県主催自死遺族支援者研修会
日 時:9月20日13:00～15:00
参加者:事務局長、事務局員2名(オンライン参加)

沖縄いのちの電話における相談件数一覧 2022年(令和4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(2022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	243	8	119	32	56	53	2	91	41	77	376	26	183	1,307
女	250	8	41	15	105	59	3	109	46	91	396	21	42	1,186
計	493	16	160	47	161	112	5	200	87	168	772	47	225	2,493

☆年齢別の相談件数(2022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	12	65	102	312	280	131	37	368	1,307
女	0	7	53	140	211	212	244	62	257	1,186
計	0	19	118	242	523	492	375	99	625	2,493

編集後記

コロナで中止されていたワイナリーツアーが、昨年9月に再開された。3年ぶりの旅にワクワクする半面、これまで以上に感染対策を行い、飛行機に搭乗できた時には感慨深いものがあった。ツアーバスに乗り込んで直ぐに主催者から小さな箱が配られた。「これは抗原検査キットです。熱や咳の症状が出た場合、躊躇せず使用いただき、正直に申告して下さい」と

のアナウンス。そうだった…。安堵してはいけない。抗原検査で陽性となったら、強制送還どころか旅先で隔離されてしまう。油断大敵だ。しかし…久々の仲間との再会に加え、試飲付きの酒蔵やワイナリー巡りに、昼食&夕食は地元の料理とのマリアージュ。油断せずにはいられない2泊3日の関西の旅となった。(K)