

——ひとりで悩まず話してみませんか

2011.4

No. 111

北海道いのちの電話

フリーダイヤル毎月10日
0120-738-556

ファックス相談(聴覚障害者の方)

011-219-3144

24時間 011-231-4343

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

今回の震災で犠牲になられた方々へお悔やみを、
被害に遭われた皆様へお見舞いを申し上げます。

地震直後の被災者の声 (全国紙及びNHK、民放各社)

「生きていてくれただけでいい、
会えただけでいい」



「家、家族、仕事、何もかもなくした」

「父さん無事ですか?」「母、妻とバラバラ」

「家は流されて無くなったが、家族がいるだけでいいかな」

「孫がじいちゃん、ばあちゃんが流されるのを見ていた」

「主人が発電所の中にまだいる」「なぜ、体の不自由な息子を連れ出せなかったのか」「迎えに来たよ、パパがおんぶして帰るよ(子供の遺体を前に)」

「笑ったような顔をしていた、苦しまなかったのかな」「昨年母が亡くなった。息子と一緒に助かったのは母が見守ってくれたおかげだ」

「大勢の人が亡くなったあと、みんなに助けられて出産した。子供が大きくなったら、こんなことがあったと伝えたい」

「多くのものを失った。だけど私は死なない」

「いのちの電話」震災ダイヤル (通話無料)

こころ いちばんやさしく

0120-556-189

岩手、宮城、福島、茨城県からのみ受け付け

(固定電話・公衆電話・携帯電話から通話可能)

期間・時間 3月28日(月)～4月9日(土) 8時～22時

参照:「日本いのちの電話連盟」 HP <http://www.find-j.jp/>

災害に遭われた方々のために、私たちに何ができるか？

心に大きな傷を受けた人の心の変化を理解しましょう。

(心理学者キューブラ・ロスによる ただし同じ順番で起こるとは限りません)

- 1 否認 (信じたくない、嘘ではないかと疑う段階)
- 2 怒り (なぜ自分がと思い、納得できない気持ちから、怒りを周囲に向ける段階)
- 3 取引 (何とか避けられないか、又は何かにすがろうという段階)
- 4 抑鬱 (何もする気がおきなくなる段階)
- 5 受容 (最終的に死を受け入れる段階)



PTSD (生活上のある経験を原因とする、重い心の傷)

を避けるために周囲の人ができることは？

家族や友人など大切な人を失くした人、警察官、自衛官、医師、看護師など悲惨な状況を直接あるいはテレビを通して見た人 (特に子供や心が傷つきやすい人) は、その後、PTSD になる確率が非常に高いのが現実です。

- ①まず普段と違った様子がないか、注意深く見守りましょう。
- ②無理に話しかけたり、話す事をうながすことはやめましょう。
- ③話を聞く時は、うなづきながら聞き、さえぎったり、否定したりせず聞きましょう。
- ④無理に励ましたり元気づけることはせず、気持ちを丁寧に受け止めましょう。
- ⑤子供が過敏になっている時は一緒にいて、手を握ったり、背中をなでたり、泣いた時は抱きしめてあげましょう。
- ⑥眠りの浅い人が多いので、ゆっくり休ませてあげましょう。

相手の気持ちを分かろうとし、寄り添う心が大切です。

悲しみ、苦しみを話すことは、 それを乗り越えるのにとっても大切なことです。

日本人は素直な感情を表に出す事を、慎みがないと考えたり、寡黙を立派なことと考える風潮があります。しかしそういう考えは、悲しみをさらに大きくし、長引かせるのではないのでしょうか。泣きたい時は、思い切り泣いていいのです。涙が出ないときは、無理に泣こうとしなくてもいいのです。あなたの感情のままでいいのです。「死別の悲しみは愛したことの証明」とも言われます。

☎「北海道いのちの電話」に かかった電話の中から

自殺を考えていましたがテレビで犠牲になった方々を見て、自分で死を選ぶのは、死んだ方に申し訳ないと強く感じました。どんなに辛いことがあっても、今生きていることが、どれほどありがたいかを知らされました。

「他者の痛みに 共感する社会」に。

最近「孤独死」とか「無縁社会」という言葉を、よく耳にするようになりました。しかし今回の災害で、互いに助け合う大勢の人びと、命がけで危険な任務につく人びとを見ました。命の尊さと、人と人の絆の大切さを思いました。この人たちの姿を忘れない！
この思いを絶対忘れない！

「音楽の力」

♪♪ いま生きていること、いっしょうけんめいに生きること なんてなんて すばらしい あすという日がくるかぎり
自分を信じて ♪♪

アンサンブルコンテスト全国大会に出場予定だった仙台市立八軒中学校の吹奏楽・合唱部の生徒たちが、学校に避難している方々の前で「音楽のつどい」を開きました。そこで「あすという日が」が披露され、その歌声は被災者を慰め、勇気を与えました。



東日本大震災「心の相談緊急電話」を開設

(日本精神衛生学会、日本臨床心理士会、東京臨床心理士会、日本電話相談学会主催)

0120-111-916 (通話無料)

- 相談内容
- ◎被災者の方々の、被災に伴う精神的な悩み・問題に関すること
 - ◎支援活動に関係する方々の精神的なサポートに関すること
 - ◎ PTSD 防止と対応に関する啓発的支援
 - ◎原発損壊に伴う各種不安に対する啓発的支援

開設日時 2011年3月19日(土)～4月23日(土)の毎日
(推移により延長することもあります)
午後1時～午後10時



事務局日誌

2010年11月1日～
2011年2月28日

- 11月 6日(土) 全体研修
- 29日(月) 運営会議
- 30日(火) 広報110号発送
- 12月 4日(土) 研修委員会
- 11日(土) 32期認定式・相談員交流会
- 1月 8日(土) 各部連絡会
- 23日(日) 全体研修
- 2月26日(土) 全体研修
- 28日(月) 運営会議

「北海道いのちの電話」の 相談員募集

興味のある方はお問い合わせを!

事務局 (電話 001-251-6464 FAX 011-221-9095)
申込用紙は HP からダウンロードできます。
(URL <http://www.inochi-tel.com/>)

説明会を開催します

6月18日(土) 13時30分より 札幌市教育文化会館

編集後記

この度の東日本大震災で犠牲になられた方々のご冥福と被災された皆様へ心からお見舞いを申しあげます。また一日も早く復興できますことを願っています。被災後、岩手、仙台、福島、茨城の「いのちの電話」が充分に対応できるように、他のセンターが応援しています。

私たち一人一人の「いのち」は自分だけのものではありません、他の人のための「いのち」でもあります。そして私たちは一人ではありません。私たちを必要としている人がこの世界に必ずいます、また支えてくれる人もいます。諦めず大いに自分の思いを伝えましょう、必ず聴いてくれる人がいます。人は困難なことに出会います。そこから新たなことが始まるのです。今の苦しみに耐えることから、きっと希望が生まれると信じましょう。

年3回発行の本誌は別企画で編集中でしたが、急遽内容を変更しました。(K. T)

社会福祉法人 北海道いのちの電話 (開局1979年1月)
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <http://www.inochi-tel.com/>

本誌は共同募金の配布金により発行

発行人 南 禎子
編集人 広報委員会