

——ひとりで悩まず話してみませんか

2012.3

No. 114

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(聴覚障がい者の方)

24時間 011-231-4343

011-219-3144

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

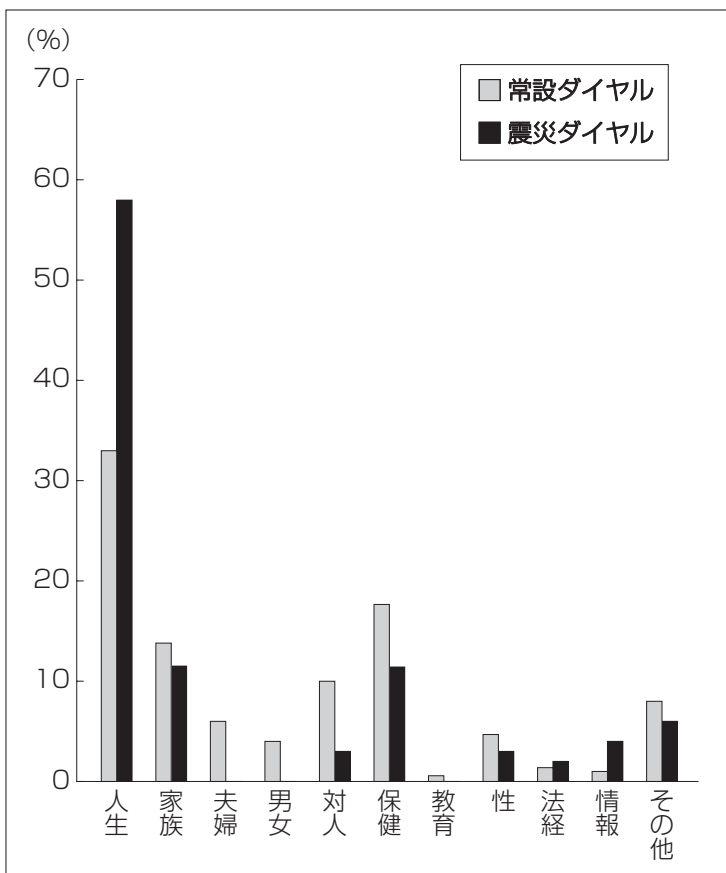
「日本いのちの電話連盟」主催 「震災フリーダイヤル」を知っていますか？

第1次震災ダイヤルは、昨年3月28日から4月9日まで、発信地域を4県(岩手、宮城、福島、茨城)からと限定し、全国30センター参加で実施。受信件数は1,515件でした。通話料はNTTコミュニケーションズの協力を得ました。

第2次震災ダイヤルの発信地域は同じく4県で、昨年9月11日から全国40のセンターが参加し、毎日13時～20時(毎月10日を除く)。通話料は「日本いのちの電話連盟」が当面負担することでスタートしました。日本で「いのちの電話」

を立ち上げたドイツ人女性ルツ・ヘットkampさんが今回の震災に関してドイツ国内で募った寄付金と自らの寄付金、日本国内から共同募金に寄せられた寄付金の1部、さらに国内から「日本いのちの電話連盟」に寄せられた義援金などが財源となっています。

なお毎月10日の自殺予防フリーダイヤルの通話料は政府の自殺防止対策の一つとして、厚生労働省の予算から支出されています。



「震災ダイヤル」と常設「いのちの電話」の比較(問題別)
2011年9月～12月

被災された方々の想い

からだの震えが止まらない。安心が欲しい。葬式ばかり。海には近寄らない。子供の前で泣けない。毎日もがいている。一人でポツン、何か話して。先が見えないのが辛い。苦しみ、悲しみゴチャゴチャ。家族それぞれの方向が変わってしまった。日に日に辛くなる。戦争よりひどい。夢か現実かわからない。内部被曝したのではと不安。くよくよ自分を責めてしまう。この先どこに住んで、どうやって生きていけばいいのか。自分が壊れていく。楽しいことは考えられない。フラッシュバックする。寂しい。眠れない。気が狂いそうです。寝ている時も服を着ています。

忘れられたくない。やる気が起きない。ストレスたまる。弱音吐きにくい。仕事がない。食べていけない。寒い。仮設の壁が薄い。新聞、TV きれいごと多い。電力会社が許せない。家に帰りたい。自分の気持ちが表現できない。普通のことしたい。応援されていない感じ。同じ状況の人と話しても辛くなるばかり。私たちはおいてきぼり。仮設住宅の生活、嫌なことばかり。頑張っている人の気持ち分かってほしい。震災によりこころの病がひどくなった。生活の基盤が揺らいで疲れた。場所によって援助の対応が違う。平和で安全な人を見ると腹が立つ。やけくそになっちゃう。八方ふさがり。電話できる友だちいない。通夜にも葬式にも出たくない。車流され、自転車しかない。どこにも行けない。

生きていて申し訳ない。津波に呑み込まれなかったことが悔しい。これから良いことなんてあるのかな～。生きるって悲しいですね。自分だけ生きていて良いのかなあ～。死んだ人の夢ばかり見る。死ねないから生きてきた。親が亡くなり、家も流された、死にたい。自分はいらない人間。自殺したら楽になれるのかな～。早く死んだ主人の所に行きたい。この世に置き去りにされた。生きていくしかない。

やる気が起きない。花畑ががれきの山になった。家族を津波にもっていかれ一人。何もかも全部失くした。自分の一部失った。引っ越してきて、お皿 1 枚なくて泣いた。時の流れに身をまかせるしかない。父母を助けられなかった悔いは消えない。一人では立ち直れない。他の夫婦見ると羨ましい。ただたださみしい。自分の成分がじわじわと失われていく。震災前のこと思い出している。

聴いてくれてありがとう。

辛い時は「いのちの電話」にかける。

少しほんわかした気持ちになった。

人にグチこぼすの久しぶり。

みんなで乗り越えていこう。

ボランティアの人に感謝している。

電話で話せて助かる。気持ちが楽になった。

未曾有の災害に遭われた方が、細い電話線の向こうから訴えられる悩み、苦しさ、どうしようもない孤独感は、1 年が過ぎた今も悲痛です。事態がなお深刻になると言われる中、被災した方々の心を汲み、周囲の人々や地域社会が絆をより深める一歩になることを願ってこの特集を組みました。



Haruyo Noma

こころの回復の個人差

震災から月日が経つにつれ、日常生活がある程度戻ると、生活の立て直しに前向きに取り組むようになる人と、そこから取り残されていく人に分かれていくと思われれます。立ち直りから置いていかれたように感じている人にとってこれからは、ますます辛くなる可能性が大きいです。

阪神大震災を経験した「神戸いのちの電話」関係者は、「震災や事故の直後は一時的に自殺が減ることが多い。阪神大震災の時は、時間の経過とともに、仮設住宅での高齢者の“孤独死”や、先行きを悲観して自殺するケースが相次ぎ、その数は4年間で233人に上った」と話しています。

身近な人には自分の気持ちをうまく表現できない人も、見知らぬ他人になら話せるかもしれません。私たちはそういう人たちが、周りに安心して話せる人を見つけ、自分の気持ちを打ち明けられるようになるまで、「震災ダイヤル」を少しでも長い期間続けていきたいと考えています。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

こころいちばんやさしく
「震災フリーダイヤル」電話番号 0120-556-189

時間 13:00~20:00 (10日を除く)

発信地域限定 (岩手、宮城、福島、茨城県からのみ)

受信件数 2 万件を超える

「北海道いのちの電話」は、開設（1979年）8年目の1987年に24時間体制になりました。年間相談電話総受信件数は以来25年間ほぼ変わらず18,000件前後で推移してきました。しかし相談員の数約8パーセント増えた2011年の受信件数は、初めて20,000件を超えました。フリーダイヤル（2001年）、震災ダイヤル（2011年）という新しい活動も増えました。これからも、できるだけ多くの相談に応えられるように相談員を増やすなど、より一層の努力をしていきたいと考えています。



事務局日誌

(2011年11月～2012年2月)

- 11月19日(土) 養成一泊研修
～20日(日)
- 26日(土) 運営会議
- 1月23日(月) 全体研修
- 28日(土) 運営会議
- 2月18日(土) 全体研修
- 25日(土) 運営会議

公開講演会の報告

3月3日(土)、札幌こころのセンター(札幌市中央区北1条西19丁目WEST19)で「北海道いのちの電話」主催の公開講演会(参加者約150名)が開かれました。講師は慈佑会方波見医院医師・方波見康雄先生(内科学・老人医学・生命倫理が専門)、演題は「孤立する私 さびしい私 生きるって どんなことなの?」。医師として多くの経験をされてきた先生は、人は一人では生きていけない、支え合うことが大切であると強調しました。

編集後記

「今、電話で話せる?」とメールの後、電話をくれる友だちがいます。こちらを気づかっていたことでしょうか。確かにメールは便利です。でもメールで「私は大丈夫!」と届いても、電話を掛けると風邪声だったりします。電話の情報量、質とに大きな違いを感じます。そんな時、電話の特性を活かした「いのちの電話」の広がりをお願わずにはられません。

今号のテーマである「震災ダイヤル」でも、顔も名前も住所も電話番号も、何も知らない二人が、これからは知ることはないであろう二人が、辛い、苦しい気持ちを「聴いて!」「お聴きします」とつながります。どこの誰かは分からないけど、手や足を貸してくれるわけではないけれど、電話の向こうに全国約7,400人の生身の人が、あなたの声を聴くために待機していることを忘れないで。(S.N)

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