

——ひとりで悩まず話してみませんか

2012.12

No. 116

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(聴覚言語に障がいのある方)

24時間 011-231-4343

011-219-3144

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

第30回いのちの電話相談員

全国研修会さっぽろ大会開催 (10月12日～14日)

全国の電話相談員(関係者を含め700名近く)が札幌に集まり、一日目・基調講演、交流会、二日目・分科会、三日目・シンポジウムをおこないました。その中から基調講演の要旨とシンポジウムで報告された被災地の相談員の声を載せました。

基調講演 (於 札幌パークホテル)

講師 斉藤 環 (爽風会佐々木病院診療部長)

「震災後を生きる～震災から1年半 今私たちに出来ることは」

被災者が安心感を得られるような、共感的な対応が大切である。ただ過剰な共感支援者にとっても“共感疲労”の二次トラウマの一因となるので、共感の限界を知ることが重要だ。情報、お金、人、時間が「薬」である。いきなり精神的な面について問いかけるのではなく、まずは当面の心配ごと、体の状態などから問いかけていき、「今、ここ」は安全であることを丁寧に伝え、そのうえでそばに寄り添うべきであろう。



ボランティアで参加したアイヌ・アート・プロジェクトの古式舞踏と楽器演奏で始まり、同じくボランティアのYOSAKOIソーラン新琴似天舞龍神の演舞では、相談員も一緒に踊りだしました。食材はすべて北海道産で、コース料理以外に5種類のジャガバター食べ放題、北海道産のワイン、日本酒など5種類のお酒飲み放題が好評でした。



於 札幌パークホテル



分科会 (於 北星学園大学)

A) 援助の在り方を探る、B) 理解を深める、C) 聴くことを磨く、D) 共に感じる、E) これからのいのちの電話と事務局の方向性を巡って、5つのテーマのもと19の分科会に分かれ、午前午後を通して研修が行われました。昼食は学生食堂でバイキング形式でした。★4ページにテーマBの中のべてるの家の「当事者研究入門」の要点を掲載。

盛岡いのちの電話 相談員 Oさん

地震が来た時、大船渡に住む私は相談員仲間の陸前高田に住むIさんと電話中でした。Iさんから「家に来ない？」と誘われましたが時間が遅かったのでお断りしました。お誘いを受けていたら、私の運命も変わっていたかもしれません。「地震だから切るね」「気をつけてね」と電話を切りました。私の家は河口から2キロです。2階から見ていたら、地震から30分後、家、ボートいろんなものが流されてきました。重苦しいサイレンが鳴り続け、避難を促す呼びかけを聞いて、夫と高台へ逃げました。

翌日高田へ行きました。普段20分のところが1時間半かかりました。私の実家、親類の家は全壊でしたが、人の被害はありませんでした。避難所でIさんの名前を探しました。「早く高台に逃げてね」と言わなかったことが悔やまれ、「大丈夫だったよ」という連絡があることを信じて待ちました。後日事務局から「亡くなられた」と知らされた時は、絶句でした。盛岡いのちの電話にとって、とても大事な人を亡くしました。Iさんは犠牲になられた方々の無念の思いを、あの世で聞いてあげていると思います。私たちは現世で残された方々の無念さ、辛さを電話を通して受け止めていきたいと思います。最後に三陸地方に伝わる津波の時はてんでんばらばらに逃げて、一人でも多くの方が生き残り、復興へとつなげる「津波てんでんこ」という言葉を紹介し終わります。



要約・文責 広報

福島いのちの電話 相談員 Tさん

福島県は浜通り、中通り、会津に分かれ、それぞれの間山があり気候も風土も気質も異なり、被害の状況も、地震津波、原発事故、風評被害とかなり異なります。私は個人的には大きな被害はありませんでした。しかし我が家の庭の表土は、除染のためプラスチックの箱に入れられ、庭の目印の下2メートルに埋められています。福島いのちの電話では、郡山分室は壁が崩落し、福島いのちの電話では、交通手段がなくなり共に活動を一時停止せざるをえませんでした。スクールカウンセラーをしている私は、震災直後から県中県北の避難所20数か所を回りましたが、ガソリンが無く大変でした。新学期前だったので、小さなお子さんを抱えたお母さんたちから「学校はどうなるの」と聞かれました。そんな状況の中、震災フリーダイヤルが始まりました。私たちは“自分たちが頑張っていること、普通の生活をしていることが昔の福

島を取り戻す力になる”との思いもあり参加しています。かかってきた電話に「福島です」と言うと「ああ申し訳ない、原発とか大変な中で電話を受けているのに、福島の人に弱音を吐けない」と切った方もいました。また「あ、分かってもらえるかな」と話された方もいます。被災地からの電話は段々減る傾向にありますが、内容はより深刻になってきています。昔のきれいな福島を諦めて、汚れた福島での普通の生活を選択した方々の複雑な思いを理解して聴こうとするのであれば、被災地からの電話だからと躊躇する必要はありません。心を込めて被災者の思いを受け止めてほしいと願っています。

仙台いのちの電話 相談員 Sさん

私は石巻に住んでいます。時間の経過とともに私たちの気持ち、地域の課題も変化しています。(プロジェクターを使用し)私が撮った震災直後の写真を出さずに今を語れません。大型船が街並みの上に、バスが屋根の上に、女川の横倒しのビル、重油が漏れて火災が起きた小学校、などです。今年の3月11日の写真では、がれきはかなり片づけられています。

私は仙台いのちの電話に行く途中、横から松の木の何倍もの高さの津波が来て、車ごと流されました。家が流され、波間に人の姿も見えました。言葉は悪いのですが、電信柱に鈴なりに人がよじ登っていました。波が来るたびに、様子が変わりました。「助けて」と叫ぶと「窓を開けとけ」と誰かの声が聞こえ、流れてきた小舟に乗り移ることができました。そこで小さなお子さんを救い上げました。その子は、おばあさんとお母さんと3人で逃げたけれど、2人とも亡くなったそうです。私の自宅は無事でしたが、主人の会社は無くなりました。姉や親せきも亡くなりました。震災当時はまず自分たちのことで精いっぱいでした。早い人で6月から仮設住宅に移りましたが、それまでのコミュニティがバラバラになりました。仙台いのちの電話では電話がかけられる状況ではないのなら、私たちが傍へ行こうと、仮設住宅の集会所に「ほっとカフェ」を設けました。話が弾む時もあれば、涙ながらの話になることもあります。最近では災害関連死の方が増えています。11月から来年2月まで石巻で「聞く力を高める」連続講座を計画しています。最後にベトナムのマングローブの写真です。ここに私は希望を感じました。石巻の桜もこうなってほしいと願っています。

コメンテーターの一言

末松 渉(東京いのちの電話顧問)

今の気持ちは4人の方に時間を譲るべきだと。震災に関しては、普段のいのちの電話の基本姿勢よりもっと深く自分の姿勢を問いかけることになるのでは。仙台いのちの電話の方向性は自然の流れの中で出てきたと思います。そして聞く人が安らぐ場所の検討を。

阪田憲二郎(神戸学院大学准教授)

お話を聞いて心がすごく揺れていて、コメントするのがはばかられます。現地では最近仮設を出ていける人と、いけない人がいて、それが複雑な問題を生んでいます。阪神の時は周辺地域が被災者の受け皿でしたが、今回は被災地が広大なので、被災者が支援者にならざるをえない。その支援者を更にどう支援するか。ネットワークの構築が重要。

田辺 等(北海道立精神保健福祉センター長)

もっと話を聞いていたかった。私も気仙沼に行きましたが、皆さんの話を聞いてその時の思いが蘇りました。どうにもできない、ごめんねと拝むように逃げ帰りました。被災者がどんな境遇でどんな思いをしているのか聴き続けていくことが大事です。福島で出されたおにぎりに、一瞬放射能の疑いを持った罪悪感が今も…。

茨城いのちの電話 相談員 Sさん

私はあの日茨城の筑波いのちの電話で会議中でした。地震はどんどん大きくなって、電話を受けていた人も会議をしていた人も皆外に出ました。水戸分室では、這いつくばって出なければならぬほどの怖い揺れで、なんとか逃げました。茨城は車で通う人が多いので、開局26年にして初めて11日間休みました。でも私たちには、全国のいのちの電話の皆さんがいるから、休んでも大丈夫という安心感がありました。

地震から二日後、自宅に向かった時、想像できなかった風景が迫ってきました。

震災後1年半たっても半壊の家に住み、家族もばらばらになった経験から、同じ家族であっても、家に対する思いは違うし、地域の結びつきとか絆ということも大事なことと分かってはいても、思う通りにはならないこともあると感じました。皆の心の中に重く溜まった思いは、時間がたっても、まだなかなか言葉に出せないし、弱音を吐いたりもできない。だからこそ、震災ダイヤルが、いのちの電話が、まだまだ必要であると感じています。

べてるの家は30年以上前、北海道浦河町で統合失調症等をかかえた人たちと浦河赤十字病院のソーシャルワーカーだった向谷地講師と一緒に生活、日高昆布の加工、販売から始まった活動で、生活共同体、働く場、仲間とのケアの場であり現在約150人の利用者と20人のスタッフがいる。

この分科会はまず講師と3名の当事者の自己紹介から始まった。自分の病気に自分でオリジナルの病名をつける。たとえば“人間関係失調症一やせがまんタイプ”など。ユニークな病名の披露に会場が一気に和んだ。一人一人が具体的に自分の「生きづらさ」を語り、それを聞いた2人と講師が「自分の時は…」「いい苦労しているね」とやり取りが続いた。誤作動、幻聴さん、幻覚さんなど耳慣れない言葉が飛び交う。自分の病気を隠さず、自分の症状を研究する。「自分を見つめる」のではなく、他人事のように「眺める」その上で自分の弱さを認め、語ることで連帯感が生まれ、それが人を慰め、励ます力になる。参加者も自分の病名を考える場面があり、笑い声が上がった。動画で幻聴、幻覚を再現する場面もあった。

一方聴く側について講師は①聞き出そうとしない②質問で幻覚を暴かない③否定も肯定もせず聴くことが必要である。幻覚や妄想に迎合的態度をとり安易に相槌を打つことは不誠実であり妄想を補強するおそれがあると述べた。そして「あなたも自分の助け方を探してください」との講師の結び言葉が印象的だった。

事務局日誌 (2012年7月～10月)

- 7月 3日(火) 35期生開講式
- 7日(土) 全体研修、相談員総会
- 28日(土) 運営会議
- 8月25日(土) 運営会議
- 9月10日(月) フリーダイヤルカード配布
(JR札幌駅)
- 29日(土) 運営会議
- 10月12日(金)～14日(日)
相談員全国研修さっぽろ大会
- 27日(土) 運営会議

市民公開講演会のご案内

「職場のメンタルヘルスと自殺防止」

- 講 師 輪島公人氏 (日本産業カウンセラー協会
認定産業カウンセラー)
- 日 時 2013年2月20日(水) 18:30～
- 会 場 WEST19 5階講堂
札幌市中央区大通り西19丁目
- 入 場 無料
- 主 催 社会福祉法人北海道いのちの電話



編集後記

映し出されたのは荒れ果てた部屋の様子。部屋の主は死後長い間気づいて貰えなかった一人暮らしの男性。家族や地域の崩壊が、このような亡くなり方をする人の数を増やしている。もしこの男性が友人や社会との繋がりを持ち、必要な支援を受けられていたら、自立的な一人暮らしを楽しむことができ、生きた最後に来る死に方も、もっと違ったものになっただろう。阪神淡路・東北の、二度の大震災の経験を通して、仮設住宅での孤独死問題を突きつけられた我々日本人は、孤立して亡くなる可能性のある人々への支援に、以前より真剣に取り組むようになってはきたが決して十分ではない。単身世帯がもはや特別なものではなくなった現代において、とても重要な課題の一つである。(M・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 慎子
編集人 広報委員会