

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2009.6

No.101



相談電話

**(025) 288-4343**

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343



## ある日の相談室より

「やっと繋がりました…あの…」何か込み上げるものがあるのか。「もう2か月以上仕事が無い状態なんです。1人でいると不安で無性に誰かと話したくなる…仕事場には来ているが、何もすることが無い…いろんなことを考えてしまう」

「いろんなことって、どんなことですか？」

「このままだったらどうなるのかなあとか、自分は弱い人間だなあとか思ってしまう。今年になって注文がパタッと止まってしまった。この3か月で仕事をしたのが2週間位、仕事が無いのは本当に辛い。自分だけ取り残されてるって感じ、生きていくことがこんなに辛くて、精神的に追い込まれるとは思わなかった。先がまったく見えない…」どう返してよいか言葉に詰まる。

「不況のあおりで、どこも大変なのは分かる。でも、今までこんなにひどいことは無かった…」と、疲れきったように訴える。

「家のローンもまだ残っている。このままだと家を手放さなければならぬかもしれない。妻や子どもに申し訳ない…」とも話す。今まで家族のためにまじめに一生懸命やってきた方なのだろう。以前の仕事を語り「もう少し待ってみます。今日は話が出来て良かったです」という言葉に、早く前のように仕事が出来ますようにと願いながら、受話器を置く。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は  
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。  
電話番号0120-738-556

## “人に期待できる”力

中山 恵子

先日、警察庁から発表された資料によると、平成20年度の自殺者数は全国で32,249人でした。前年度より減りましたが、11年連続で3万人を超えています。今、地域では自殺予防を軸とした様々なメンタルヘルス対策事業が行われています。私もいくつか関わっていますが、保健師さんを中心に熱心な工夫された取り組みが行われています。しかし、選択肢として自殺を選んでしまう人たちが多くいることは、とても悲しく残念なことです。

自殺予防では、ストレス対策の実施や考え方を変えるなどの個人へのアプローチが中心です。しかし、それだけでは行き詰まることもあるでしょう。1人ではどうしようもない時には周りの援助を受ける、力を借りることは大切なことです。ソーシャルサポートを活用すると言いますが、このように他者からの配慮や情緒的な支えを受けることは自殺予防に不可欠の要因と考えられています。

近年さらに重要な要因として挙げられているのが、サポートを受ける事への期待感、“人に期待できる”力があるかどうか、です。これは、人にべったり甘えて何でも頼るという意味でも、楽天的に考えるという意味でもありません。普段から「私が苦しい時、八方塞がりの時には、きっと誰かが助けてくれるだろう」と、特定の人が思い浮かばなくても、確かではなくとも、誰かに期待できる力です。大きな支えとなり勇気づけてくれる、こころの力と言えるでしょう。

電話相談もその1つではないでしょうか。苦しみや悩みを語りかける相手は直接関わりのない目の前にいない相談員です。それでもかけ手は、電話の向こうの相談員に、人への期待感を抱いて語り続けるのです。私たちは、そうした期待する力に応えられるよう、日々努力し、誠実にクライアントに向き合い、未来に希望をつなぐ一助になりたいものです。

(田宮病院・臨床心理士)

## お知らせ

### いのちの電話開局25周年 記念式典・講演会

4月18日(土)、ユニゾンプラザで盛会のうちに開催することができました。

記念式典では泉田新潟県知事、篠田新潟市長に祝辞を頂きました。坪井節子さんによる講演会では、弁護士としてたくさんの方の問題を抱える子どもたちと接してこられた体験を話されました。この子が大切に育てられていたら、こうはなっていないのだらうという思い、そして、そうした子どもたちに寄り添いながら、自分で立ち上がれるように手助けをされている具体的な活動を聞き、多くの参加者が涙していました。

皆様に支えられて、開局25周年を迎えることができたことに、感謝申し上げます。

### 27期電話相談員養成講座開講

今年は20名の方々が、27期生として、一年間の講座を受講中です。

昨年3月に認定された26期生17名は、4月から相談員として活動しています。

今年度は相談員総数175名で、年中無休、24時間体制の電話相談を受けています。



### 会費納入のお願い

不況、リストラなど不安定な社会情勢のなか、活動を支えてくださっている大勢の会員、団体、企業の皆様のご協力で心から感謝しております。

私たちも節約、節約運営を心がけます。どうぞよろしく申し上げます。

### 励まし支えられています

6月7日(日)に新潟南ライオンズクラブの方が相談員のリフレッシュのために、恒例のバーベキュー大会にご招待くださいました。

このクラブはセンター開局のときから、私たちを支え続けてくださっています。

### これからの予定

#### チャリティーバザー(後援会主催)

日時 10月25日(日) 午前11時から

会場 新潟市総合福祉会館

バザーで販売できる物品のご寄付をお願いいたします。

新潟市内の方はご連絡いただければ、受け取りにうかがいます。

2009年6月22日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館  
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

わかちあう幸せ=赤い羽根共同募金

## 老いと若さ

老いと若さは、年齢だけの問題ではない  
若いのに、ひどく老いて見えるひともあれば  
びっくりするほど若々しい、年寄りもいる

その老いのしるしは  
自分になじみのないものはすべて退け  
世界の中心は自分という、ジコチュウで  
言うこと話すこと、すべて自分のことだけ

いっぼう、びっくりするような  
元気と若さは  
他人にたいして、いつもこころを開き  
新しいことにも、興味をもちつづけ  
もっと学ぼうとする用意があり  
役立つことがあれば、よろこんで手をかす

わたしたちも  
こうした若さをこそ、身につけたいもの  
そこに見られる、人生への勇気が  
ひとからひとへと元気を与える

フィル・ボスマンス