

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2012.3

No.112



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

## いのちを支える、支えあう

石本勝見

いのちが大事、ということはおそらく誰も異存がないでしょう。政治も行政も、教育もこのことを一番大事にしてなされているといっても間違いはない。しかし人間は他の生物と違って時として自ら命を絶とうとする場合があります。生物には自らの命を維持しようとする強力な力があり、システムが働いていると考えられますが、それすら壊したくなるような苦痛や悲しみが、時として人間の場合にはある、ということでしょう。このような時には周囲にいる誰かが支える必要があると思います。周りの誰かとは誰か？それはその人を大事に思っている人です。その人が生きていることが自分が生きることにとっても大事だ、と思っている人です。それは、その人の身近でいつも心配している家族や友人などでしょう。その人たちだけか？ そうではないと思います。その人が例えばお米を作っている人であれば、そのお米を食べて生きている人、例えば洋服やさんであれば、その人の作った服を着ている人、バスの運転士であればその人が運転するバスで通学している人、その人のおかげで生きていられる人すべての人にとって、たとえ話をしたことがないとしても、自分が生きることにとても大事な人です。社会で生きていくということは、こうして支えあって生きているのだと思います。誰も例外はありません。いのちを支える、支えあう理由はそこにあると思います。そして「新潟いのちの電話」も生きる希望や意味を失ったり見つけられないで苦しんでいる人、悩んでいる人を支え、支え続けてきています。そして、こうした活動が大事だと思い支えてくださる、支え続けてくださる人がいます。平成22年度では個人として延べ685人、62団体から総額、約1千万円のご寄付をいただきました。また新潟県をはじめ、共同募金会等、新潟市をはじめ23の市町村から総額、約450万円の助成金をいただきました。本当にありがたいことです。支えていただいていることに心から感謝を申し上げ、「いのちを支える活動」を今後も続けてまいります。

(新潟いのちの電話 理事長)

## ある日の相談室より

「最近、とても元気が出てきていて、先生にもよくなったねって言われます」と明るい声。長い間、精神科に通っている女性からの電話でした。

「今、恋をしています。その人結婚しているけど、30年も前からずっと好きだったんです。他の人は好きになれないから、仕方がないんです。でも、その人のことを思っていると元気になれるんです。そういう人がいてもいいですよ」と話しが続きました。

「60歳からが第二の人生って聞いたけど、私の人生もこれからだなんて思います。今、やりたいことがたくさんあるんです」

今、一番やりたいことはなんですかと聞いてみると

「私のやりたいことは、家事が毎日、普通にできることです。それが夢です。具合が悪い時は、買い物すら行けなかったんです。今は、買い物はなんとかできるようになりました。次は、母に頼りっぱなしのご飯の準備や、自分の部屋の掃除ができたらいいなあと思っています」と話してくださいました。

「精神科の先生からは、あんまり頑張りすぎないようにと言われています。長くかかってよくなってきたのだから、あせらずゆっくりやっていけばいいですよね」

この方の夢が少しずつ実現することを願いながら、受信器を置きました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



## 介護保険

川尻 玲子

両親の高齢化に伴い、我が家も介護保険のお世話になることになった。母の場合は実際歩行困難があり本人も介護サービスの利用を希望した。そのためなんの問題もなくスムーズに申請、介護調査と進んだのだが、父の場合はそうはいかなかった。介護保険を利用したかったのは主たる介護者である私だったからである。

「俺はまだ一人でやれる」というのが父の主張であるが、正確には「まだ一人でやりたい」だと思う。その気持ちは分からなくもないし、実際できることはやってもらわないと困る。ただ最近は手伝ってもらわなければできなくなっていることが多くなっているのである。これまでは母が父の世話係であったが骨折してからそれができなくなってしまった。私だけでは限界になっていたのである。しかし家族の希望と本人の気持ちが一致しないとなかなか事は進まない。本人が拒否すれば介護申請をしても介護調査が受けられない。私も途方に暮れてしまったが、ある時父が入浴中に転倒し意識を失うという事件がおきた。さすがに父も危機感を持ったようである。入浴に関しては介護サービスを利用することに同意してくれた。他の利用はまだ検討中とのことだが、まずは第一関門突破である。風呂場で倒れているのを見つけた時は驚いたが禍転じて福となすであった。



(臨床心理士)

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

## お知らせ

### 新年度に向けて 理事会・評議員会が開催

2月17日(金)、理事会と評議員会が開催され、2012年度の事業計画と予算が承認されました。4月からの新年度の準備が整いました。

### 2012年 ボランティア相談員認定式

3月24日(土)、29期生18名の認定式と1期から28期までの162名の認定更新が行われました。相談員は毎年、誓約書を提出することで、心をあらたにして365日、1日も休むことなく24時間体制で続けられてきた相談ダイヤルを継続していくために、活動しています。

4月12日(木)からは、30期生の養成講座がスタートします。

### 新潟いのちの電話 「こころの健康トーク」 自殺予防いのちの電話公開講座 ありがとうございました

昨年10月から11月に新潟市、上越市、長岡市、田上町、村上市の5会場で「こころの健康トーク」のつどいを、1月にはだいしホールで公開講座を開催しました。たくさんの方においでいただき、好評に終わりました。  
ありがとうございました。

### 新潟いのちの電話利用状況

2011年1月1日から12月31日までの、新潟いのちの電話の利用状況は、  
相談受信数…20801件  
(内 自殺志向1,840件)  
1日平均……………57件  
でした。

新潟県は年間700人を越える人が自殺でなくなっています。

相談電話はほとんど休みなく掛かってくるため、なかなか繋がらないという苦情が絶えません。

「うつ病や統合失調症で苦しんでいるがよくなり苦しい、家族の理解がなく居場所がない」「失業し収入がない、自分が否定されているようだ」「老親の介護で心身ともに疲れている」など、たくさんの深刻な相談がよせられています。死を考えている方の相談は年々増えてきています。

新潟いのちの電話では全国のいのちの電話と協力しながら、毎月10日に自殺予防のフリーダイヤル、月に3回程度震災ダイヤル(被災県からのフリーダイヤル)を受けています。

2012年3月26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

この冊子は赤い羽根共同募金配分金を  
受けて発行しています。

## 思いをひそめる

どんな印象を人に与え  
人にどう働きかけようか、と  
外にばかり気をくばって生きていると  
わたしたちは、振り子も同然  
今日は幸せ、明日は不幸  
今日の上昇は、明日のどん底

もしきみがそうなら  
ちょっときみのこころの内面に  
入ってみたらよい

よく見れば  
そこには光もあれば、闇もあり  
喜びもあれば、苦しみもある

そして妙なことに  
そんなきみをやさしくそっと見ている  
もうひとりの不思議な「きみ」がいるのに  
きみは気づかないだろうか

わたしたちは、その「きみ」にこそ  
わたしたちのすべてを任せよう

こうして静かに自分というものに  
思いをひそめてみれば  
思いのほか大きな喜びと力が  
わたしたちには与えられる