



社会福祉法人

香川いのちの電話

通
信

第60号

相談電話

みみをかたむけなやみゼロ
087-833-7830

FAX相談

むつんでいちばんしみじみ
087-861-4343
(24時間年中無休)

栗林公園 写真提供 宮武則明

精神科クリニックの窓から

メディカルカウンセリングルーム たなかクリニック
田中 和孝

開業して早10年。その間、香川県下の精神科・心療内科クリニック数は3倍以上になりました。しかし、どこのクリニックも患者さんでいっぱいです。新患の予約が取れず何週間も待ってもらったり、ゆっくり話を聴く余裕もないのが現状です。このことは全国的な状況のようです。これ程クリニックが増えているにもかかわらず、あるいは国を挙げての自殺予防対策をとっているにもかかわらず、自殺者は年間3万人を超えて、いっそうに改善する兆しはありません。

今、我々の周りでは一体何が起きているのでしょうか？この状況を改善する方策はあるのでしょうか？震災や原発事故以来、日本の安全神話は崩壊し、人口減少、財政難、政治の混乱が連日マスコミで取り上げられています。これまで、確かだと思われていたものが次々と失われているなか、私たちは何を頼りに、何を希望に生きていけばいいのでしょうか？

クリニックにはこうした悩みを抱えて、ひとりでは解決が難しくなった方が多く相談に来られています。10代から80代までの幅広い年齢層で、相談内容も多種多様です(学校や職場の人間関係、夫婦関係、子どもの相談や親の介護の悩みなど)。限

られた時間ではありますが、これまで苦しみながらも何とか対処してきたこと、そして何よりここに相談に来られているという力があることを評価しつつお話を聴き始めます。徐々に、自分のなかに解決する力があることに気づき、それまでの難しい状況を違った視点から見直すことができるようになったとき、自分なりの人生をひきうけて新たな可能性を歩み始めます。このことを患者さんと一緒に喜びそして別れる時が至福の時です。

しかし、精神科クリニックは今もって敷居が高く、受診できない人も多くいます。受診しても、十分話を聞いてもらえない、夜間・休日に対応してもらえない患者さんもいます。こうした悩みを抱える人たちのために、いのちの電話という活動がこれからもますます重要になってくると思います。

どの組織にも多くの課題はあると思います。しかし、乗り越える力は我々の中にあるはずで、無理をしなくていいです。自分ができる範囲で少しずつ力を出し合うことで、この困難な状況が少しでも良くなり、新たな可能性が開けると思います。まず、身近なできることから始めようではありませんか。

【香川いのちの電話受信・相談状況】

開局からの電話受信・相談状況

(1984年10月6日～2011年12月31日)

開局からの受信総件数 ……………377,924件
開局からの相談総件数 ……………272,892件

平成23年次電話受信・相談状況

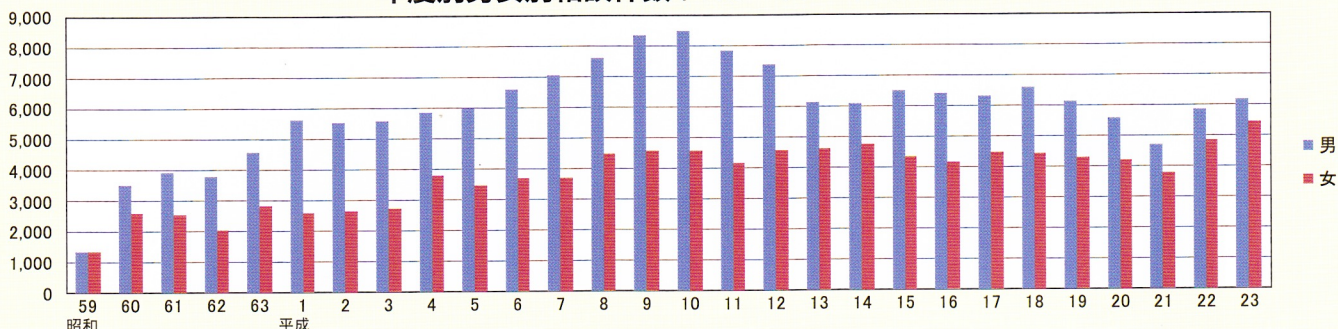
平成23年次受信総件数 ……………16,719件
平成23年次相談総件数 ……………11,564件
(男6,141件 女5,423件)

平成23年次着信(話中)件数 ……………147,094件

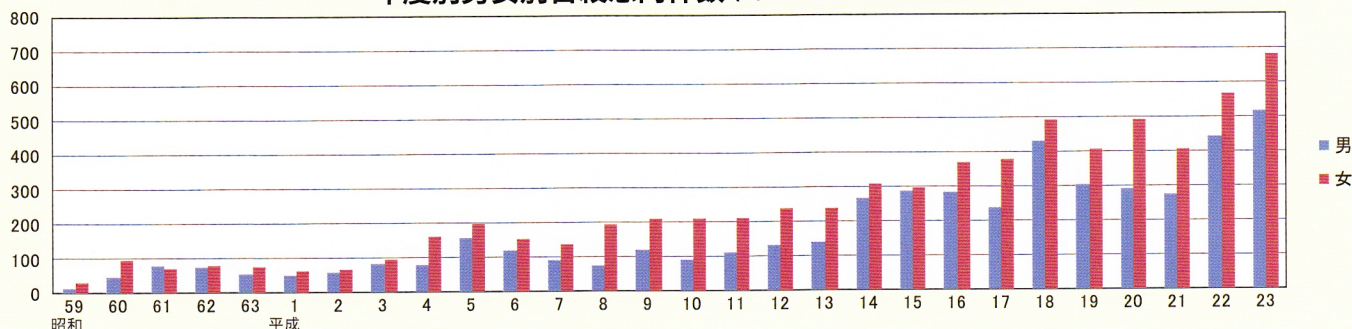
自殺を訴えた相談件数

開局からの相談件数 ……………12,812件
男5,356件 女7,456件
開局からの相談総件数の4.7%
平成23年次の相談件数 ……………1,190件
男514件 女676件
平成23年次相談総件数の10.3%

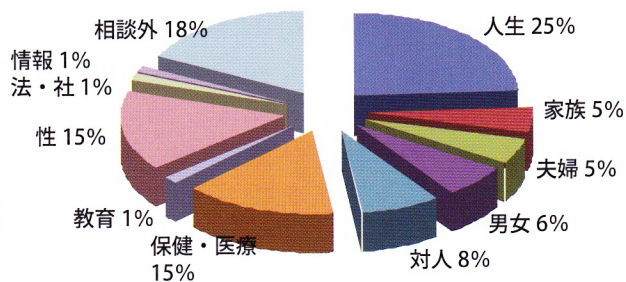
年度別男女別相談件数(平成15年より年次統計)



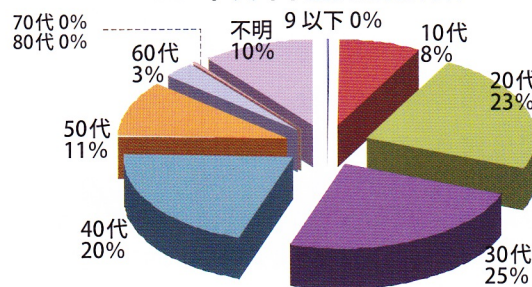
年度別男女別自殺志向件数(平成15年より年次統計)



23年次内容別相談件数



23年次年代別相談件数

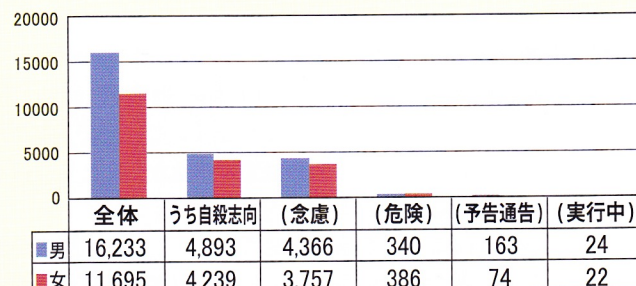


年度別自殺を訴えた率(平成15年より年次統計)

年代	S59	S60	S61	S62	S63	H1	H2	H3	H4
総件数	2,661	6,093	6,447	5,767	7,340	8,179	8,146	8,249	9,594
自殺志向	44	141	145	149	128	113	123	175	237
率	1.65%	2.31%	2.25%	2.58%	1.74%	1.38%	1.51%	2.12%	2.47%
H5	H6	H7	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14
9,399	10,238	10,682	12,055	12,839	13,000	11,949	11,870	10,695	10,779
352	272	225	265	326	298	319	366	375	570
3.75%	2.66%	2.11%	2.20%	2.54%	2.29%	2.67%	3.08%	3.51%	5.29%
H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	累計
10,788	10,505	10,772	10,989	10,391	9,732	8,430	10,675	11,564	269,828
579	649	614	917	707	780	680	1,003	1,190	11,742
5.37%	6.18%	5.70%	8.34%	6.80%	8.01%	8.07%	9.40%	10.29%	4.35%

「自殺予防いのちの電話」全国受信状況

(毎月10日24時間8:00～翌日8:00)





いのちの電話公開講座 報告

演題の通り、お笑いの多発で、聴衆を魅了する講演会でした。あまり、笑いに気をとられて、後で何を聞いたのか忘れそうになるほどの雰囲気でした。

ところどころ、DVDを活用され、根拠のあるデータも紹介されたりして、納得の出来る話もありました。そんな中、振り返って、心に残った話を紹介しましょう。



※人はどこから来て、どこへ行くのか？
何のために生まれて来たのか。
人は、人を喜ばせるために生まれて来た。
自分の得意技で喜んで貰うために生まれて来た。
それが終わらないうちは、お迎えが来ない。

※この世で一番のストレスは何か？

それは、人間関係によるストレス。短い人生を考えると人とお付き合いする場合、周りを見て相手を選ぶこと。
自分の体にいい人と付き合うこと。悪い人とは付き合わない。
自分にとって、元気を貰える人と付き合うのがいい。
人間の持ち時間は、皆一緒。一日二十四時間。楽しい時間は、自分で作らなければならない。食事をするのも同じこと。
誰と一緒に食べるか。誰と一緒にお酒を飲むか。これ大事。
気の合う人と、いい人と一緒に食べたり飲んだりするのが一番美味しい。

※我々が、現在いきているこの時間は、プレゼントされている。

毎日毎日、銀行から一日に86,400円貰えている。これを一日で使い切らなければならない。もし、使い切れなくても、翌日に持ち越せない。これ一日を秒で表したものだ。24時間×60分×60秒で86,400秒。だから、一日一日を使い切らなければならない。大事に使いきらなければならない。

※人生、失敗が必要。失敗は、マイナスではない。失敗をしなければ、成功もしない。これ大事なこと。真面目な人は、そうは考えない。失敗しないように考える。それでは生きていけない。長い人生、非真面目も大事なこと。

※人生は、演出である。富士山の頂上で野点をした。これ誰もしていないこと。

人のしないことをする。これ必要。ワクワクドキドキが大事。それがなくなると認知症になる。それと目標を持つことが大切。三年後の自分は、どうありたいかを考えると、今、何をしなければならぬかが判る。

※25年前、ガン患者がモンブランに登頂した。

マスコミに大きくとりあげて貰った。当時、84歳の闘病者(女性)

香川いのちの電話公開講座

講師 **徳永 進氏** (とくながすすむ)
野の花診療所 院長

日時 2013年2月9日(土) 13:30～
場所 サンポートホール高松 3階大ホール
参加費 1000円(当日券1100円)

※手話・要約筆記がつかます

野の花診療所

死を恐れず、希望を大切に
一日一日を生きていくことに
力をそそぎたい



笑顔がクスリ
一生懸命に
笑いがいかに大切か—
のぼり みきお

講師 **昇 幹夫氏**

日本笑い学会副会長
産婦人科医師



【日時】2012年2月18日 【場所】サンポートホール高松

が言いました。「私、もし健康体だったら、モンブランに登ろうとは考えなかった。

ガンという病気になったからこそ、モンブランに行こうと思った」と。ガンになったら、病気を治すのではなく、自分を直せということ。

※DVD「笑って健康、カギは遺伝子」の話。

1日2時間、落語を聞いて笑う生活をすると、血糖値が160に下がった。これ70%の改善。その理由を調べると、笑いが脳に作用して遺伝子にスイッチが入り、酸素・ホルモンが増える。その結果、64個の遺伝子が活性化するということが判った。

※がん細胞を抑えるNK細胞を元気にするためには、笑うこと。もう一つ、泣く事もいい。

笑うとハッハッハッ8×8で64。泣くのはシクシクで4×9の36合わせて100。

これ人生で笑うのも泣くことも必要であるが、笑いが少し多いのがいいということ。

※生活習慣病には、糖尿病、高血圧、心筋梗塞とガンがある。ガンは自分で作っている。その原因を改めない限り、再発する。

それは、大きく分けて、ライフスタイル、食事、心の3つの要因が考えられている。

それは、言い換えると、頑張り過ぎないこと。正しい食事をする。それといちばん大切なことは、気持ちの持ち方。これが大事。

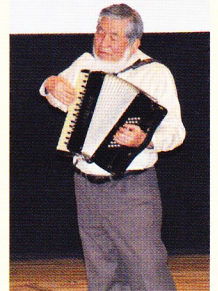
笑うことによって、NK細胞が活性化される。笑うことによって、病気がよくなる。これは遺伝子が関係していることが判って来ている。

※アコーディオンを持って来ているので、皆さん一緒に歌を歌いましょう。

「ふるさと」「上を向いて歩こう」・「花」

※最後に、「逆らわず、いつもニコニコ、従わず」人生遣り直しはできないが、何度でも仕切りなおしは出来る。

本日は、ありがとうございました。



この他にも意味深い話が、あったと思います。聞き漏らしたところはお容赦ください。

(広報担当 今滝)

香川いのちの電話協会 第31期電話相談員を 募集しています

開講
2012年4月

いのちを大切に生きるためのこころの支え手として
あなたもこのボランティア活動に参加しませんか

【お問合せ】

香川いのちの電話事務局 087-861-7065

■電話相談養成講座受講状況

- ・第28期電話相談養成講座受講者数……62人
- ・第29期電話相談養成講座受講者数……42人
- ・第30期電話相談養成講座受講者数……58人

支援者を訪ねて

14

高松市医師会

事務局長 松原 俊二 氏

本医師会は、市民の皆様の健康増進と地域医療の向上をめざし、医道の振作高揚・公衆衛生の啓発指導に努めております。また、看護師の養成や市民の健康な生活をサポートしている各種団体へ支援をしております。

今回は高松市医師会さまより、ご推薦していただき「泉クリニック」を訪問いたしました。

—ご支援いただき有難うございます。いのちの電話とのかわりは……。

友人に電話相談員をしている方がいることと、当クリニックの臨床の場で、死にたいといわれる場面に出くわすことから応援をしようと思いましたね。

—泉クリニックさんのモットーとして、患者さんのいたわりとぬくもりがある医療を、とありますが……。

それは、医者中心にものを考えるのではなく、患者さんを中心にして考えてやっていくということです。

そのためには、患者さんの話をよく聴き、その内容をもって薬等の治療をするということです。

—いのちの電話に、こころの問題で電話を掛けてこられる方がいますが、その点についてどう思われますか？

こころの問題は、医療のみならず宗教が大きい助けになる場合があります。医療も、もともとは宗教と大きなつながりがあります。この点、日本の宗教も良いところがあると思うので、こころの問題について、大いに係わってもらいたいと思います。

—自殺者が減らないのは、なぜだと思われますか？

難しい問題ですね。少子高齢化の社会状況から端を発して、若い人に将来の夢と希望を持てるような世の中にしなければならぬ。そうでないと解決が困難ではないでしょうか。社会が、国がこのことへの展望を示さなければいけないのではないのでしょうか。

—いのちの電話に対して何か望まれることは

継続してやっていって欲しいと思いますね。それと、相談員やいのちの電話協会を支える人を増やしていって貰いたいと思います。

—今日は、お忙しいところ有難うございました。



泉クリニック 院長

(広報担当：古澤・今滝)

「いのちの電話」はあなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。眠らぬダイヤルの施設維持費、相談員研修費、広報活動など、年間1千万円の資金が必要となっています。ボランティア活動である「いのちの電話」は、それを支える財政的基盤は大半が市民の、あるいは企業や諸団体からの寄付で支えられています。ひとりでも多くの方に資金ボランティアとして関わってくださいますよう、お願い申し上げます。

【後援会費】

- ・ 個人会費……年頭①2万円 ②1万円 ③5千円 ④2千円
- ・ 団体会員……年頭①10万円 ②5万円 ③3万円 ④1万円

【寄付金】 金額はご随意です。クリスマス、歳末など折にふれてご協力下さい。

〈振込先〉

社会福祉法人香川のいのちの電話協会
理事長 小島 克己

《お振込みは下記のいずれかをご利用下さい》

- ・ 香川銀行本店（普）1389129
- ・ 高松信用金庫本店営業部（普）4821464
- ・ 百十四銀行本店（普）1473589
- ・ 郵便振替1600-5-9348

宮武則明プロフィール（2006.6より写真提供者）

高松市円座町在住。元讃岐写真作家の会所属。現在「ギャラリーMON」（朝日町）において定期的に作品展を行っている。写真集「讃岐の町並」讃岐写真作家の会著ほか9冊発刊。「香川の歳時記365日」四国新聞に写真提供。現在も活躍中。

発行所 社会福祉法人香川のいのちの電話協会
〒760-8691 高松市中央郵便局 私書箱152号
事務局 電話 (087) 861-7065
発行人 小島克己 編集 広報委員会