



社会福祉法人

## 香川いのちの電話

通信

第70号

相談電話

みみをかたむけなやみゼロ

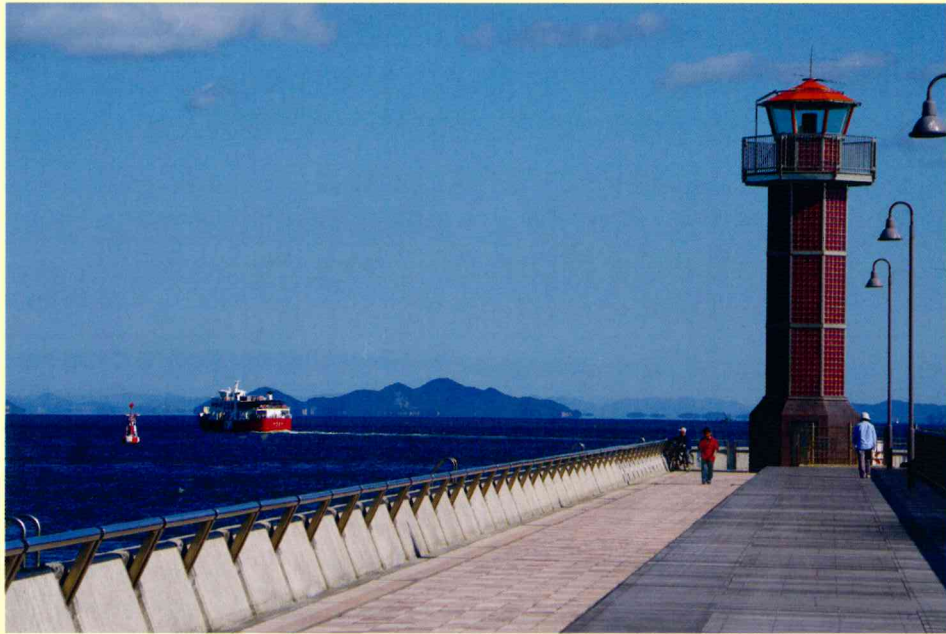
087-833-7830

FAX相談

むつんでいちばんしみみ

087-861-4343

(24時間年中無休)



高松港 写真提供 宮武則明

## 私の原動力

臨床心理士 溝淵 博美

子どもの頃から本を読むのが好きで、少し大きくなると漫画にも没頭するようになりました。目の前から入ってくる活字や絵から物語の世界を想像し、登場人物になったように嬉しくなったり悲しくなったり、ドキドキしたりはらはらするのが面白くて、同じ物語を何度も読みました。そのうち、読み返すと前に読んだときには気がつかなかった発見をするようになりました。情景が少し違って見えたり、別の登場人物のことが気になってしまったりするのです。特に、久しぶりに読む本などは発見が多くて新鮮で、同じ活字なのに読む側の自分が変化するところも違うのか、と気づくこと自体も面白くなりました。そんな自分は、同じ物語をいろいろと楽しめるお得な人間だと思っていました。

もっと大きくなると人間そのものに興味を持ち、人の言葉を聞く仕事を選びました。最初は耳にする言葉自体に困惑するばかりでした。仕事ですから、わからなくなっても本のように読み返すこともできず、休憩することも笑ったり泣いたりもできず、平静を装って耳を傾けることに精一杯でした。相手の語りに機械的に相づちを打ってしまっ「あなたに聴く気がないのが悲しいです」と言われてしまったこともあり。相手から発せられる言葉は、聴き手側の聴き方によって変わるということを本当に実感した瞬間でもありました。

相手の様子や言葉に合わせて聴き方や選ぶ言葉を工夫することで、いろんな語りを耳にするようになりました。語られる話の中には「つらいんです」など同じようなフレーズが出てくるのがよくあります。しかし、それは相手によって意味が少し違っていたり、同じ相手でも日によって語り方が違ったりします。なぜそんなことが起こるのか、相手の語り方にも興味がわきました。相手がどんな環境でどんな人に囲まれて、何を考え、何を感じているのか、聴き手に何を伝えたいのか、相手の世界について想像を巡らせるようになりました。それも、なるべくいろんな角度から想像をしてみようになりました。

相手の語りと聴き手の聴き方の相互作用で、話はすすみます。終わった話をふり返ってみると、こういう意味だったのかもしれないと気づくこともあれば、よくわからないままのこともあります。また、自分の聴き方はその時の自分の心情を反映しており、もっとこうの方がよかったのかもしれないと反省するばかりです。相手について想像しながら考えるように、自分についても考えなければ前に進めない、ちょっと厳しい作業です。しかし、相手の語りを聴くことには常に発見があり、聴き手の工夫で相手のところが少し楽になるのを共有できることが、私にとってのこの仕事の原動力でもあり醍醐味でもあるのだと思います。

## 「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。

- 【賛助会員】・ 個人会員……①2万円 ②1万円 ③5千円 ④2千円  
・ 団体会員……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〉

社会福祉法人香川いのちの電話協会  
理事長 大須賀 誠

《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

## リサイクル活動にご協力ください

～みなさまのご参加が「いのちの電話」運営の支えになります～

環境に  
やさしい

香川いのちの電話の活動費の多くは、後援会員の皆様をはじめ市民の方々の善意の寄付により運営をしています。そして、相談活動はボランティア相談員により支えられています。

このたび「リサイクル活動」を通じて財政基盤の確立を図りたく、一般市民の方々から資源ごみなどを無料で引き取らせて頂き、財源確保の一環としてご協力をお願いすることとなりました。

何分ともご理解、ご支援を賜りたく宜しくお願い申し上げます。

### リサイクル活動の対象となるもの

リサイクルの対象になるのは以下の表の通りです。「回収時の注意」を参考に対象物をまとめて頂き、ご連絡頂ければ、担当の者が受け取りに参ります。

- 法人企業・団体様は専門の業者「(株)兼子」が受け取りに参ります。
- 個人様の場合は、当会会員が受け取りに参ります。

対象物	回収時の注意
アルミ缶	中を洗う
ペットボトル	中を洗い、シールをはがす
牛乳パック	中を洗い、広げる
新聞紙・紙	紐などでしぼる
雑誌	紐などでしぼる
段ボール	紐などでしぼる

現在ご協力いただいている法人企業団体さま

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 一灯舎                 | 田吾作村         |
| 内山治療院               | 竹元電機商会       |
| NPOあじさいの会           | とみおか内科クリニック  |
| NPO屋島やすらぎ           | ハードテック       |
| 笑んでる                | パラマウントケアサービス |
| 大高酵素東四国販売           | ひまわり（多機能ホーム） |
| (株)ソフトエンタープライズ      | 平本店 キリン      |
| (株)京セラミタ            | 平本店 天狗       |
| かずが市場               | 平本店 とんぼ      |
| 香川県看護協会高松訪問看護ステーション | フォルティス菊池     |
| カトリック桜町教会           | ブックス三条       |
| 香川日産自動車KK坂出支店       | ベット&マットレス    |
| 喫茶キャビン              | NPOまごころ丸亀    |
| 県立志度高等学校            | まついし接骨院      |
| こじまクリニック            | 真鍋医院         |
| 小島食器                | ミタニ藤田病院      |
| 国分寺清水グループ           | 元山地区民生委員     |
| 桜町聖母幼稚園             | 屋島中学校        |
| 四国通建KKネットワーク部       | 屋島羽田グループ     |
| 自販機北山               | 栗林コミュニティセンター |
| 高松国際ホテル             | わき外科クリニック    |

お問合せ

**087-861-7065**

(香川いのちの電話協会 事務局)

# 心により そういのちの電話

いのちの電話相談員を募集しています

## いのちの電話って？

人は生きて行く中で、どうしてもなく悲しいことに直面することもあります。

「いのちの電話」は、孤独と絶望の中で生きる力を失いかけている人々に、電話を通して向き合い、再び自分の力で生きていけるよう支援をする活動です。今日では自殺予防という役割を社会的に大きく期待されています。

## どんな活動をしているの？

活動の内容は「電話をかけてこられた方々の声に耳を傾ける」ということにつきます。人々の孤独と絶望にひたすら向き合う、それが「いのちの電話」です。電話の受付は24時間年中無休。この「眠らぬダイヤル」を電話相談員として認定を受けた市民ボランティアたちが支えているのです。

## あなたのご協力をお待ちしています

電話相談員になるのに学歴や経験は問いません。23歳以上の方でいのちの電話の趣旨に賛同し活動してくれる方をお待ちしています。ともにがんばりましょう。



第36期

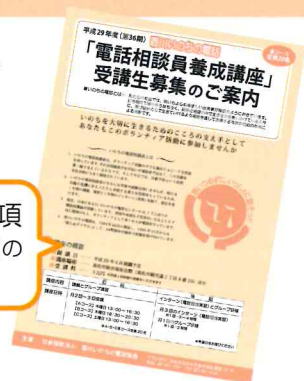
## 平成29年度香川いのちの電話 電話相談員養成講座を開講します

現場ではたらくカウンセラーや臨床心理士の方々を講師として迎える「いのちの電話相談員養成講座」、来年度も開講します。人と向き合う・声をきく…ということについてじっくりと考えてみませんか。

- 定員 各コース20名
- 申込締切 平成29年3月末
- 開講日 平成29年4月予定

「第36期電話相談員養成講座」募集要項  
香川県下の公民館やコミュニティ、図書館などの公共の場にて配布中です。

※いのちの電話相談員になるための手続きの詳細は募集要項をご覧ください。



## 支援者を訪ねて……25

西高松脳外科・内科クリニック  
松本 義人 先生



—長年ご支援頂きましてありがとうございます。まずお礼を申し上げたいと思います。

クリニックのホームページを見せて頂くと、地域医療・健康づくりとありますね。それについて先生のお考えをお聞きしたいのですが。

大学病院に勤めていた頃、脳卒中や脳梗塞になってから来られる方が多かったです。開業にあたってCT、MRIは大きな病院に負けられないの機器を揃えて、予防できる病気をこちらで早期に見つけ、悪くならないように、後遺症が残らないようにと思って診療しております。最近、開業した10年前には想定していなかったほど、認知症の方がいっぱい来られますね。僕は脳外科ですが、認知症の患者さんの急増により精神科の先生だけでは見切れないようで、こちらに沢山来られます。認知症も治せはしないけど、進行を遅らせる事は出来るので、そういった意味合いでは貢献できているかなと思うんですね。

—地域医療ということをしっかりお書きになっているような気がします。

はい、在宅や老人施設の往診をやっています。うちには常勤の医師が10人、非常勤を入れたら10数人、それぞれ専門の医師がいるので、お互いの意見を尊重しながら総合病院に負けられないような診断治療をしています。

—今の若い人を見て、私たち世代もどの世代を見ても、人と繋がってないというか孤立感があるように思いますが、先生は診察室でお感じになりますか？

仕事とか人間関係に疲れて来られる方が多いような気がします。本当のうつ病ではなくて、若干セロトニンが減っているような方ですね。セロトニンは人との繋がりが少ないと減りますので、通常的生活、通常人間関係があれば、本来あるべき量が保たれるのですが、人間関係が上手くいかない分、少し減っている為に仕事、人間関係に疲れている方が多いような気がします。

—具体的に、セロトニンが減るとどんな症状があるのですか？

ちょっと元気が出ない、うつ状態と言うか。そのような方には少量のセロトニンを上昇させるお薬を出して、気分が高まったところで、患者さん自身が趣味を見つけ、自前のセロトニンが出せるようになった時は、薬を止める、と説明しています。

—自前のセロトニンを出すというのは、どうすれば良いのですか？

高齢の方だったら、例えばNHKの俳句の講座を見て創作活動をしたり、若い人ならジョギングやウォーキングなど、ちょっとした運動をするだけでセロトニンは出ます。

—先生から心悩める方へのメッセージをお願いします。

心配し過ぎて悩まれてる方が多いと思うので、大らかに過ごして頂けたらと思います。医療機関を使って、脳の写真、体の写真を撮って「体は大丈夫」って保証をもらって、前向きになって頂けたらいいと思います。

—今日はお忙しい時間の中有難うございました。これからもご支援をどうぞ宜しくお願い申し上げます。



平成28年度 香川いのちの電話公開講座

## 自分らしく生きるために ～自分の歩幅で小さな一歩を～

【講師】家田 莊子氏 作家・高野山真言宗僧侶

手話・  
要約筆記が  
つきます



日時 2017年2月25日(土) 開場12:30 開演13:30

会場 サンポートホール高松 3階大ホール

参加費 1000円(当日1100円)

\*この講演会は、厚生労働省の自殺防止 対策事業の一環として行われています

- 代表作 『私を抱いてそしてキスして—エイズ患者と過ごした一年の壮絶記録—』『極道の妻たち』®
- 最新刊 『昼、介護職。夜、デリヘル嬢。』

宮武則明プロフィール(2006.6より表紙写真提供)  
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 大須賀 誠 編集 広報委員会