



旭川

いのちの電話

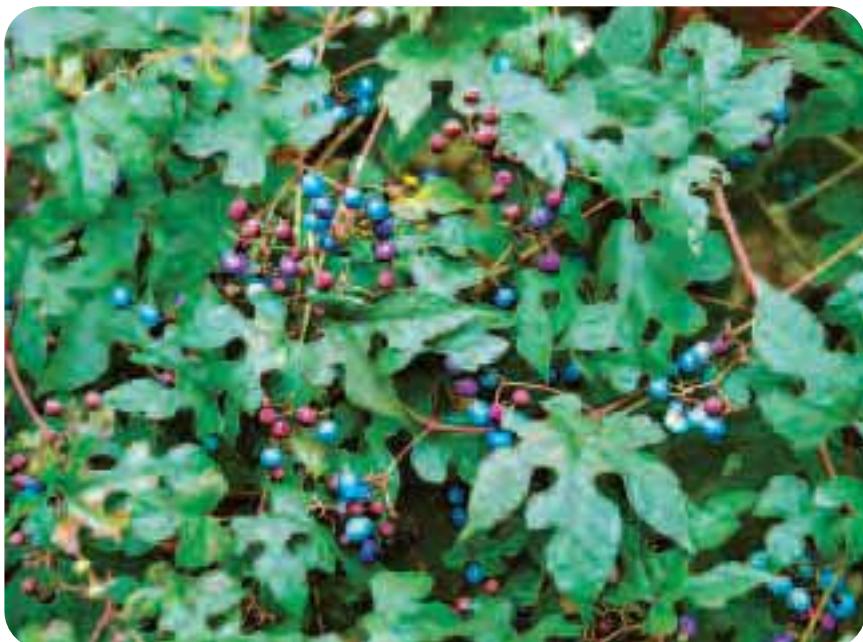
2021年12月発行 第140号

相談電話(0166)23-4343

ホームページ [旭川いのちの電話](#)

開局四十周年 お祝いの言葉

旭川いのちの電話後援会会長
荒井保明



「ほほえみ」

(ノブドウ) 写真提供H・K

このたび社会福祉法人「旭川いのちの電話」が開局四十周年を迎えたことに、心よりお祝いを申し上げます。一九八〇年十二月に受信した最初の電話相談以来、国内で一番目に開局した電話センターとして、幾多の困難にも見舞われながら関係者の献身的な活動と、行政及び関係団体のご支援・皆様方の心温まる篤志によりまして今日に至っていると拝察致します。また、二〇一七年には精神福祉全国大会において厚生労働大臣表彰を受賞されましたこと、関係各位におかれましても大変名誉なことと重ねてお喜び申し上げます。

さて、私は企業の代表として、業界団体や経済団体の役員として人前でお話をする機会が多く、継続して「話道講座」を受講しております。そこで改めて気づかされたことは相手の話をとことん聞く「傾聴」すること。自分の話ばかりに思いを巡らせず集中して聞くこと。電話相談で傾聴を続けている相談員の皆さんにとっては、尊くも大変なご負担をおかけしていると思いますが、傾聴を続けていることで来談者・相談員双方にとつて温かい恵みがもたらされているとしたら幸いです。

あいにくのコロナ禍により貴重な事業である市民公開講座が中止延期になつたり、皆さまが大変心待ちにしているチャリティコンサートが開催出来ず「いのちの電話」のPRや貴重な財源を確保する機会が失われていることは誠に残念では有りますが、市民の皆さま、相談員の皆さまが安心して活動が出来る日が来ることを願つてやみません。

一、自殺の現況

日本の一年間の自殺者数は、一九九八年から三万人を超えて続け、二〇一〇年に三万人を切るようになつてから漸減し二万人程度になりましたが、二〇二〇年には再び増加傾向を示しています。この増加では女性と年少者の自殺が増えていることが特徴です。

二、複雑な自死遺族の心情

自死遺族の心情や課題は単に深い悲しみ（悲嘆）にあるとは思えません。自死は一緒に生きていはずの人が自ら離脱し、自らその生を終わらせるものであつて、これは極めて不自然な行動といえるものです。遺された人々の心理では、自責や抑うつ、答えの出ない疑問や怒りなどがありますが、特徴的なものとして救済感があります。自死が起きる前に家族は、自死者の抱える問題に長い時間苦悩していることがあります。ある研究でも自死が起きる前に家族が高いストレスを抱えていたことを示しています。そのような高いストレス下で自死が起きると、死のもたらす静寂のもとで一瞬、家族は緊張感から解放されホッとしてしまいますが、それでもおかしくありません。それを自死後の安堵効果という場合もあります。しかし、ここで大切なことは一瞬の安堵の

後、自死遺族はホッとしてしまつた自分たちを責めることとなる顛末です。自死家族はこの他に恥辱感（恥ずかしいという気持ち）や、周りの人の負担にならないようにという配慮から身内の自死を語りにくいことが知られています。しかもこの語りにくさは家族内でも同様にみられます。

三、語りにくさを緩和する

語れないということは精神保健上、好ましくありません。なんと

うとすると時に責任者探しになるなどして家族関係を難しくしやすいのです。それだから、自死遺族には眞面目に聞いてくれる第三者が必要なのです。これはつまり皆には正面目に聞いてくれる第三者がいるのです。これはつまり皆思ひを語る集い（癒しの会）を主宰しています。そこでは時折「ここに来てもさっぱり癒されない」と皆で苦笑することがあります。でもそれでいいといった空気も同時に感じます。それは癒されると自死者のことを忘れてしまうと、自死遺族の不安のためかもしれません。このカラクリを知るのに全米自殺予防財団の自死遺族の集いのビデオが役立ちました。ファンセを自死で亡くした心理学者の女性が「癒しは忘れるということではない」と説明しているのです。私はこのことから、傷（キズ）は絆（キズナ）の一部であつて急いで直せばよいというものではないということを知りました。

四、終わりのないなぜ

先ほど、答えの出ない疑問といふことを自死遺族の心理で説明しましたが、終わりのないなぜと私

別の機会にお話したいと思います。

五、自死遺族の会のこと

私は一九九六年から自死遺族の会に来ていました。殺という字が重いといった遺族の言葉がきつかけです。自死は学術用語ではありませんが、臨床では遺族が語りやすくなることが優先です。次は、家族に任せきりにしないことです。家族のあいだで語りにくいことは先ほど述べましたが、それでいいのです。家族内で語る

は呼んでいます。自死は不自然な行動ですから、遺族にとつてもなぜそのようなことになつてしまつたのかわからないのです。これはいくら考えても答えは得られないことになつています。しかし、私は自死遺族が癒されるためにはこの問い合わせを諦める必要はなく、自死者に問うてみるべきだという立場で研究してきました。自死により肉体を失つても関係は続いているのです。この研究については、

「自死遺族の心理社会的支援をとおして」

日本医療大学 教授 吉野淳一

2021年度 旭川いのちの電話統計 (2021年4月1日～2021年9月30日)

1. 内容別

《自殺傾向 4.5%》《危険度》

項目	総件数		100%	総件数		100%	念慮	危険	予告	実行中	合計
	男性	女性		男性	女性						
人生	1,764	701	32.4	87	46	35.5	2	0	0	0	2
	女性	1,063		女性	41		1	1	0	0	2
思想・人権	23	13	0.4	2	2	0.8	2	0	0	0	2
	女性	10		女性	0		0	0	0	0	0
職業	196	105	3.6	4	2	1.6	1	0	0	0	1
	女性	91		女性	2		1	0	0	0	1
経済	78	38	1.4	6	6	2.4	6	0	0	0	6
	女性	40		女性	0		0	0	0	0	0
家族(親族含)	587	264	10.8	20	6	8.2	6	0	0	0	6
	女性	323		女性	14		13	0	1	0	14
夫婦	205	54	3.8	6	1	2.4	2	1	0	0	3
	女性	151		女性	5		0	5	0	0	5
教育	11	5	0.2	0	0	0.0	0	0	0	0	0
	女性	6		女性	0		0	0	0	0	0
対人	485	128	8.9	15	8	6.1	8	0	0	0	8
	女性	357		女性	7		7	0	0	0	7
男女	233	146	4.3	0	0	0.0	0	0	0	0	0
	女性	87		女性	0		0	0	0	0	0
身体	395	170	7.3	18	9	7.3	9	0	0	0	9
	女性	225		女性	9		9	0	0	0	9
精神	1,029	461	18.9	85	48	34.7	46	0	2	0	48
	女性	568		女性	37		37	0	0	0	37
情報	63	22	1.2	0	0	0.0	0	0	0	0	0
	女性	41		女性	0		0	0	0	0	0
その他	371	275	7	2	2	0.8	2	0	0	0	2
	女性	96		女性	0		0	0	0	0	0

2. 年代別

《自殺傾向 4.5%》

年代	総件数		100%	男性	女性	100%
	男性	女性				
9歳以下	1	1	0.0	0	0	0.0
	女性	0		女性	0	
10代	121	111	2.2	3	0	1.2
	女性	10		女性	0	
20代	371	269	6.8	19	8	7.8
	女性	102		女性	11	
30代	959	495	17.6	47	28	19.2
	女性	464		女性	19	
40代	1,622	670	29.8	83	46	33.9
	女性	952		女性	37	
50代	1,366	540	25.1	57	27	23.3
	女性	826		女性	30	
60代	857	268	15.8	32	18	13.1
	女性	589		女性	14	
70代以上	143	28	2.6	4	0	1.6
	女性	115		女性	4	
不明	0	0	0.0	0	0	0.0

一日平均相談件数 29.7件



聴く・知る・研ぐ

研修を終えて

新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し、第一回全体研修が十月二日開催されました。講師は、「旭川いのちの電話」運営委員長・三上正明氏。「旭川いのちの電話四十年を経て」と題して「旭川いのちの電話」の歴史、組織の変遷、支援相談員の歴史的経過などについて講演されました。

様々な個性の持ち主が「いのちの電話」の名のもとで活動するために必要な共通のルール、一人ひとりの人格の発展可能性をひろげ、相手を理解し援助する技能を高めるための訓練・研修の重要性、自己覚知のために欠かせないスーパー・ヴィジョンなどの具体的な説明に、「参加して良かった」という声も聞かれました。

十月九日、第六十四回精神保健北海道大会が旭川市で開催され、「旭川いのちの電話」は、企画研修として参加させていただきました。講師は、静岡県焼津市やきつべの径診療所の夏苅郁子医学博士。「人は、人を浴びて人になる」の演題で、ご自身の体験も交えて講演されました。つまずいた人たちをどう支えるか。自死遺族の方は、ご自分を責めないで！障がいではなく個性。「人ぐすり」：信頼できる人「時間ぐすり」：待つこと、最大の支援。語るは治療。回復は人と時間がバトンリレーのようにつないで成り立つ。自分を認めてくれる人が何よりの回復。「それそれができることを今、やる」

講演後の質問者一人ひとりとの丁寧な対話に、それが見てとれる講演でした。



10月2日 全体研修

追悼

旭川いのちの電話理事長

相澤 裕二

闘病を続けておられた松倉信乘前運営委員長が九月二十七日御逝去されました。

先生は運営委員長という、まさに旭川いのちの電話センターのそこの中心を支える重責を長年にわたり担われ、果たしてこられました。さらに、相談員養成講座中の最も重要なイベントの一つである宿泊研修による感受性訓練を長年担当され、先生の存在はいのちの電話に欠かせないものでした。

先生は私にとってロジャーズの傾聴の象徴的存在なのですが、思えば先生はそのロジャーズの最も重要な原則であるともいわれている「自己一致」を終生追い求められていたのではないでしようか。あのいつもの穏やかな表情の陰で人知れず厳しい視線を御自分に注ぎ続け、その姿勢を、自ら我々に示して下さったのだと思います。行年八十六歳とはいえ、先生早過ぎます。でも、本当に有難うございました。

ひとりひとりの相談員はそれぞれ先生の想いと教えを胸に電話相談を続けてまいるでしょう。西方淨土より御見守り下さい。



「旭川いのちの電話」へ
のご理解、ご支援に日頃
より感謝しております。

「旭川いのちの電話」の
活動は、善意の募金や公
的補助により運営され、
それらに支えられて電話
相談活動ができています。
コロナ禍の続く中、今
年も年末年始募金の時期

を迎えました。

引き続き、皆さまの暖
かいご支援をいただけま
すようお願い申し上げ
ます。

旭川いのちの電話
理事長 相澤 裕二
後援会長 荒井 保明

年末・年始 募金のお願い

あとがき

ノブドウの実は季節と共に色合いが楚々と変化することから錦ノブドウの別名があります。生息地や場所が同じでも葉の形や実の色、大きさは様々。秋は枯れたように見えますが、根はしっかりと生きていて翌春には元気な緑の葉をつけます。

個性が
木。ちがい
の美しさが
あふれる木
です。

