

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



「軒先に並んだスズメたち」

撮影：片柳弘史

自分を受け入れる

弱さや欠点から目をそらし、
自分は有能な人間だと思い込むのは、
自己受容ではなく自己陶醉。
自己受容とは、
自分の弱さや欠点を直視し、
弱くて欠点だらけの自分を、
それでもかけがえのない自分として
受け入れるということです。

毎日がフリーダイヤル

神戸いのちの電話 研修副委員長
神戸学院大学



阪田 憲二郎

はじめに

神戸いのちの電話の研修委員に就任してから十数年が経ちました。その間、日本の自殺者数は年間3万人を超えていた時期が長く続いていましたが、近年2万人台に減少してきました。社会や経済状況の変化と国や地方自治体の自殺対策の取組みが自殺者数減少に大きく関わっているといえるでしょう。このような状況の中、「自殺予防」について、神戸いのちの電話における自らの活動を振り返りながら考えてみたいと思います。

1. 神戸いのちの電話に関わるまで

私は、1982年4月から2000年3月まで明石駅近くにあった生村神経科医院で精神保健福祉士兼臨床心理士として働いていました。診療所では毎年何人かが自殺されており、うつ病や統合失調症の方が自死を選択される場面に何度も遭遇してきました。そのうち何人かの患者さんからいのちの電話に自分の病気のことや不安、悩みなどを相談している話を聞くようになりました。「相談員さんはよく聴いてくれる」と評判でした。私は、「いのちの電話って、面倒見のいい相談員がたくさんいるんだな～」と思ったものでした。しかしどんな団体がどのように活動しているのかはほとんど知りませんでした。そんな中、息子さんを自死で亡くされたお母さんのカウンセリングを担当することになりました。そのお母さんは「息子はなぜ亡くなったんでしょうか?」「母親の自分の子育てが悪かったからなのんでしょうか?」「家族に問題があったからでしょうか?」など自責の念と悔んでも悔みきれない思いを何度となく語られました。その方はいのちの電話に電話されずいぶん救われたとおっしゃっていました。そして、私に対してもしいのちの電話相談活動に関わるようにと、何度となく頼まれたことがありました。当時の私はいのちの電話の活動がどのようなものであるかも知らず、そこに関わるほどの力量も時間も持ち合

わせていないと思っていましたので、お断りをしていました。

自殺予防という観点から診療所での活動を振り返ると医師による診察、精神療法、投薬、私が行うカウンセリング、受付職員の受容的な対応など診療所のスタッフの活動そのものが自殺予防に資するところはあったのですが、一生懸命支援活動に傾注しても自殺者は確実に出ていました。スタッフ皆が自らの無力感を感じずにはいられませんでした。

このような状況の中、先輩の研修委員(当時は訓練委員)からお誘いがあり、研修委員として活動に加わることにためらいはありましたが、思い切って関わることにしました。

2. 連盟のフリーダイヤル研修講師となって

研修委員として継続研修の担当から始まり、養成講座、一泊研修、フリーダイヤルの全体ロールプレイングの担当など徐々に役割が増えていきました。当初はフリーダイヤルの全体ロールプレイングの意義を十分に理解していないまま担当していたように思います。

しかしその後、いのちの電話相談員全国研修会に参加するようになり、全国の相談員が志を同じくして活動している姿に感銘を受けたことから、フリーダイヤル研修に関わる意義に新たな責任を持って取り組むようになっていきました。

また日本のいのちの電話連盟(以下連盟)の出前講座(当時)講師には、京都いのちの電話の故・日高正宏先生がおられました。日高先生には私が若いころからカウンセリングの研修の先生としてお世話になっていたことや職場が同じく神戸学院大学の教員としてご一緒していたこともあり連盟の講師にお誘いを受けることとなりました。さらに東日本大震災第二次震災ダイヤルのプロジェクト委員にも加わらせていただきました。神戸いのちの電話も第二次震災ダイヤルに参画しました。

2011年9月11日に浜松いのちの電話の自殺予

防研修会の講師としてデビューしました。以降、連盟のフリーダイヤル研修の講師として全国のセンターの研修に参加させていただいております。講師をして改めて気づいたことがあります。

それは、いのちの電話の活動は「自殺予防の活動である」と改めて思わされたことです。何故、今頃こんなことを考えるようになったのかといいますと、次のようなことを経験したからです。

毎月10日のフリーダイヤル以外の電話では、「自殺傾向の段階」（連盟：問題別分類表ガイドライン No.1）の①念慮 ②危険 ③予告通告 ④実行中のうち、幸いなことに（このように言ってよいのか迷うところではありますが）「予告通告」や「実行中」の電話はほとんどないのが現状です。しかし、「念慮」や「危険」の電話だからといって安易に聴ける内容ではないことは明らかです。相談員は心身ともにエネルギーを消耗しながら携わっています。

そこで、いのちの電話の「自殺予防」とは何なのか？改めて考えてみました。私はフリーダイヤルの研修講師をしながら、「予告通告」や「実行中」への対応こそがフリーダイヤルの研修だと考えていましたから「予告通告」や「実行中」に焦点を当てた研修を行ってきました。しかし「予告通告」や「実行中」の電話がほとんどないことを考えると相談活動は最終的に自殺の「実行」を食い止めるための「水際の作戦」として位置付けるのがよいのではないかと、「予告通告」や「実行中」の対応だけが自殺予防の活動ではないのではないかと考えるようになりました。ということは、自殺予防は①念慮 ②危険でとどめるような電話対応を行うことがとても重要になってきます。つまり ③予告通告 ④実行中に追い込まれないように応答することが大きな役割ではないかと考えるようになったのです。

近年、フリーダイヤル以外でもリストカットや多量服薬の電話が多くなっています。内容によっては緊急性を要する場合には、本当に対応に苦慮するこ

とが多くなります。このような場合に備えてフリーダイヤル研修がありますが、電話の応答以外にも相談員の具体的な危機対応をシュミレーションするような動きを伴う研修が必要となってきます。これは「消火訓練」や「避難訓練」と同様に「いざというときに適切な対応と行動がとれるよう」に日頃から訓練をしておくということです。このことは今後の課題として取り組んでいきたいと思えます。

3. 日常電話から「自殺予防いのちの電話神戸です」の気持ちが持てるように。

このように、フリーダイヤルにおける自殺予防の考え方をさらに進めて、もっと日常の電話対応に応用することができないだろうか考えるようになりました。

日常電話での初めの対応は、「はい、神戸いのちの電話です」と応えます。神戸いのちの電話のホームページには、「抱えきれないほどの悩みや不安・孤独の中にいる時、お電話ください」と書かれているので、電話相談の目的が必ずしも「自殺予防」だけとは限らない内容となっています。

一方、連盟のホームページのフリーダイヤルには、「『自殺予防いのちの電話』は、様々な困難や危機にあつて、自殺をも考えておられる方の相談電話です。どうぞおひとりで抱えず、その苦しいお気持ちを私たちに聞かせてください」と記載されており、「自殺予防」が目的であることが明示されています。

私たちは、電話当番に入るとき、「今日はフリーダイヤルではなく、日常の電話だから『自殺予防』をそんなに意識することはない」と考えるより、日々の電話こそ「自殺予防活動なんだ」、という意識を持つことが大切なのではないでしょうか。

コーラーへの初めの応答がいつも「自殺予防いのちの電話神戸です」という気持ちを持って聴けるようにしたいものです。

ハイジは、いい暮らしをしていた

神戸いのちの電話 評議員
神戸学生青年センター 館長

飛田 雄一

9月の初め、初めてスイスにいった。トレッキングだ。メンバーは6名。登山仲間5名とひとりの奥様だ。5名はいっしょに結構登っている。南北アルプス(日本です)、飯豊山、朝日連峰、八海山、鳥海山、トムラウシ、旭岳、知床連山などだ。年齢は私がいちおう最年長だがあまり変わらない。「体力、時間、お金」を考えると、今年しかないだろうと実行することにした。

フィンランド航空でヘルシンキまで9時間45分、そこから同じくチューリッヒまで飛んだ。時差が7時間あり、少々眠かったが、チーズフォンジュを食べ、ワインで乾杯し、長い一日を終え、熟睡した。

翌日、ユングフラウのあるグリンデルワルトに向かう。列車から「アルプスの少女・ハイジ」の世界が見える。最後は登山列車に乗ってグリンデルワルトの駅に着く。なんとアイガー北壁が見える。近いのにびっくりする。ホテルのベランダからも見える。望遠鏡で見たら北壁を登るクライマーが見えるという話もあったが、望遠カメラでのぞいたが見えなかった。その日の午後、さっそく登ることにする。が、天気がまいちだ。が、ロープウェイでフィルストに登る。あるはずのユングフラウはまったく見えない。でも登山用具ばっちりの我々は歩き出す。3時間ほどのグリンデルワルトに戻れるという。上部は雲ばかりなのでロープウェイの駅ひとつ分はロープウェイに乗った。正解だった。何も見えない。

少し周りが見えるようになってそこから歩き出した。それなりの気分を味わうことができた。あと1時間という所にもうひとつ駅があった。更に歩くつもりだったが、足を痛めたメンバーがそこでレンタサイクルで降りるといふ。それは、一人では危険だと、みなで自転車を借りることにした。なんと、ペダルのない下り専用の自転車だ。整備された登山道で、快適にスイスイと下ってきた。

翌日、いよいよ本命のユングフラウヨッホ。岩盤をくり抜いた登山列車が35分で3454Mまで運んでくれるのである。よく100年も前にこんなところまで登山鉄道をつくったものだと感心する。日本でいえば、上高地から穂高山荘まで登山列車をひいたような感じか?(この感じは分かる人は分かる?)

展望台にでる。が、まだ4158Mのユングフラウはみえない。仕方なく登山列車で降りる。

翌日朝、山を眺めるともうアイガー北壁も見えない。こればかりは仕方がない。次の目的地、テルマットに向かう。かの有名なマッターホルンがあるところだ。到着した日、山は見えない。マッターホルン博物館ではたく

さんの写真をみた。

翌朝、ホテルからマッターホルンが見えた。すごく近い感じた。いろんなチーズのある朝食バイキングもそこに、グレーシャーパラダイス展望台3883Mに登山列車で登る。快晴、マッターホルンが丸見えた。目の前は氷河だ。スキー客もいる。今度はスキーをしに来たい…。そこらじゅうに登山コースがある。ルンルン気分であつた。



と、書いていると紙数がなくなってきた。台風で関空に帰れなかった顛末等は別途「紀行文」を希望者にはお送りするのでどうぞ。

娘とテレビで見ていたハイジの世界、私も、あこがれていた。トレッキングコースにもその世界があった。ヒツジを飼い、子どもを遊ばせながら野外で昼食をとったりしている。声をかけると笑顔がかえってくる。いい感じた。

そして、私の子どもを思い出してみた。昼食をこのように優雅にとることは考えられないが、夕食はほとんど家で父もいっしょにしていたと思う。家庭によりいろんな事情があっただろうが、「一家団欒」は、当時は普通だったのかもしれない。私自身については大いに反省するところだが、一家団欒がそう多くなかった。現在は全体的にそうなっているのかも知れない。仕事が忙しいのいろいろあるだろうが、優先順位を家庭第一にすることが、なにかはばかれるような風潮があるのかもしれない。これはやはり良くない。

今回の旅は、自分自身に、なにか忘れてるんじゃないの、と見つめなおさせる旅でもあった。



ご 案 内

2018年度 公開講座 (第35期電話相談員養成講座の説明会を兼ねています)

「白浜での自殺防止活動について」
～寄り添い続けて学んだこと～

日 時：2月16日(土) 13:00～14:30
講 師：NPO法人白浜レスキューネットワーク
理事長 藤藪 庸一氏
会 場：神戸市立総合福祉センター

「認知症を生きる人との対話」

日 時：3月2日(土) 13:00～15:00
講 師：関西福祉科学大学
教授 都村 尚子氏
会 場：神戸市立総合福祉センター

2019年度 連続公開講座・第35期電話相談員養成講座

- 連続公開講座(全8回) 4月4日～5月30日 毎週木曜日(除く連休) 18:30～20:30
 - 電話相談員養成講座 6月20日～翌年3月30日 原則毎週木曜日 18:30～20:30
- 詳しくはホームページ (<http://kobe-life-port.org>) または募集パンフレットをご覧ください

ご支援有難うございました

2018年4月から2018年9月までに、会費・寄付を頂いた皆様のお名前です。(敬称略順不同)

《維持会費》

相浦 和生	阿部 元則	赤松 彰子	赤本 公孝	余部 迪子	石川 明子	今村由美子	井出富光子
伊藤 益朗	上田寿紀子	上田 律子	氏原 光世	占部 太	梅田美恵子	枝川 俊之	大川 裕子
太田やよい	長内 靖子	荻原 邦子	梶原 稔子	上辻 浩子	木村 暉美	熊谷 郁子	熊井 伸子
郡 美恵子	後藤 方江	小嶋小百合	柴崎加代子	坂井 晶子	佐藤 久子	佐藤八重子	篠塚 正子
嶋崎 敬子	島野 俊子	竹森 勝彦	島田 恒	杉本 和俊	首藤 恭子	曾木 公子	高谷 晋介
武内 朗子	中村 昭子	田中 寛	田中 享之	田村 伸五	戸田 洋子	友添 智子	永江 健
馬場 清子	名田 敦子	西垣 二一	橋本 和子	橋本 裕美	橋本 正晴	馬場 金司	檜枝裕美子
林 祐介	肥田 陽子	平井 恵子	藤井 佳子	保科 英美	細川 博久	三戸喜久子	牧志 博子
松下 光子	松本 悦子	松山 郁子	宮田 満雄	三井勢津子	依藤 允子	森末 隆子	山口 芳子
山下 良子	山田 公子	山本 展代	吉池 新二	和田 孫博			
いずみハートクリニック	泉 和秀		大森クリニック	大森 和広			

《寄付金》

相浦 和生	占部 太	落合 弘	大田 忠子	太田 仁美	笈 雅典	金森 純子	稲垣 由子
川北 道生	片山 誠一	河内 陽子	高橋 孝正	坂井 晶子	坂手 節子	島野 俊子	下村 義明
高柳 章二	阪本 寛之	辻井 陽子	高谷 晋介	水野 ミツ	長尾 文雄	中道 晴夫・悦子	
中村 三郎	竹崎 寿夫	馬場 清子	内藤 和子	本城 智子	橋本 絵里	橋本 一豊	松山 郁子
馬場 金司	依藤 允子	藤村 忠克	山下 良子	平井 恵子	藤尾 直子	山本 展代	横山 政夫
和田 孫博	山田 達造	眞 宗 寺	和田 義次				
いるか診療所	九鬼 克俊	医療法人社団池永クリニック		池永 雅彦	片岡医院 片岡 徳内		
たつたクリニック	達田 健司	かねだ診療クリニック		金田 弘幸	やまもと心療内科 山本 博一		
中山神経内科	中山 幸平	波多腰心療クリニック		波多腰 正隆	神戸西ワイズメンズクラブ		
日本キリスト教団明石教会		小野キリストの教会			学校法人松蔭女子学院		
シスメックス株式会社							

《賛助会費》

浅野神経内科クリニック	浅野 達蔵	医療法人社団新川医院	新川 賢一郎	いずみ心療クリニック	谷口 加容
ことしるクリニック	印部 亮助	兵神装備株式会社	小野 純夫	塩山心療内科	塩山 晃彦
永安心療クリニック	永安 茂雄	花田神経内科クリニック	花田 進	バンドー化学株式会社	
兵漬兵庫食品株式会社		まつい心療クリニック	松井 律子	医療法人社団福島神経科クリニック	福島 正人
松下メンタルクリニック	松下 寿能	医療法人尚生会湊川病院		村田建設株式会社	村田 奈緒美
寺本 督	雀部 昌吾	山口 徹	高嶋 良平		

※匿名希望の方、本法人の役員、研修委員、現相談員の名前は掲載しておりません。ご了承ください。
※昨年より個人情報保護法が改正されましたが、今後も支援者のお名前は掲載させて頂きたいと考えております。ご意見等がございましたら、事務局までお知らせください。



— いのちの電話との不思議なご縁 —

神戸いのちの電話後援会 会員
株式会社 淡路屋 社長

寺本 督

ある日、東京からの帰路、新幹線でたまたまご同席した山口徹先生から、亡父が、神戸いのちの電話を、永年お世話をしていたと言う話を聞き、私もお手伝いをさせて頂くことになりました。私の座右の銘は、全く普段出来ていないことを目標に掲げることになっています。即ち「一期一会」と「義を見てせざるは勇なきなり」です。たまたま乗り合わせた山口先生から、大変意義ある当事業に関し説明をされ、協力を求められては、引き受けるほかありませんでした。

もう還暦間近の歳になりましたが、人は若い頃の一拳手一投足を覚えているものです。私の若い頃は、今とは比べられないほど孤高で、人見知りのひどい若者でした。今から考えれば馬鹿馬鹿しいことに一人悩み、生きる意義をどう感じていたのか、怪しいものでした。ですから本当は、いのちの電話を必要としていた側の人間だったのです。そんな中、高校時代から親しかった数少ない友人の一人が、数ヶ月前から行方不明になりました。ご両親から依頼を受け、東京の勝手知つ

たる彼の下宿に鍵を破りしのびこみました。最悪のことを想定していましたが、昨日まで暮らしていたようなままの状態であらう無人のようでした。あの下宿の光景は、今も忘れることは出来ません。みんなで八方手を尽くし探しましたが、手がかりすらつかめませんでした。結果は、数年後、九州のある山で発見された自殺遺体が彼と判明しました。親しかつたのに、なぜ彼の悩みをもっと聞いてやれなかったのかと、自分まで相当気が滅入ったことを鮮明に覚えています。あのころ、「いのちの電話」は既にあつたのでしょうか、今ほど知名度もなく私たちは知りませんでした。彼がそれにアクセス出来ていれば、もっと違う選択をしたのではないかと思うと残念です。

今日、ひとはSNSなどで新しい絆を結び良い手段を手に入れた一方、それらのため更に疎外されたひともしみ出し、より複雑な人間関係にあります。デジタルでない、アナログのいのちの電話の役割は、増すことはあっても減ることはないでしょう。



不可欠なもの

ブースに入る前「よし、行こう」と気合いを入れて、普通のオバさんから電話相談員に変身(?)し、ひたすら聴くことに集中しようと努力してきました。毎月電話相談に入ることが、私の生活の一部に組み込まれて、早や30年以上。あまり気負いもなくやってきました。その間、私自身の人生にもさまざまな出来事や苦しみがありました。いつやめてもおかしくなかったのに、どうして今まで続けてこられたのか、自分でも不思議に思うことがあります。でも、今となっては、この活動が私という人間にとって不可欠なものになっていることは間違いありません。電話のかけ手は私にとって鏡です。聴いていると自分のことを反省したり、はげまされたり、自分のいろいろな感情と向き合えます。これからも続けられる限り、相談員としてやっていこうと思います。(T.M.)

相談員になって

定年後、経験を活かして何かの役に立ちたいと思い、出会ったのが「いのちの電話」でした。

苦情を捌く仕事上の電話とは異なり、共感しながら傾聴することを養成講座で学び、相談員になって2年半…。さて、寄り添って聴くことができているでしょうか。

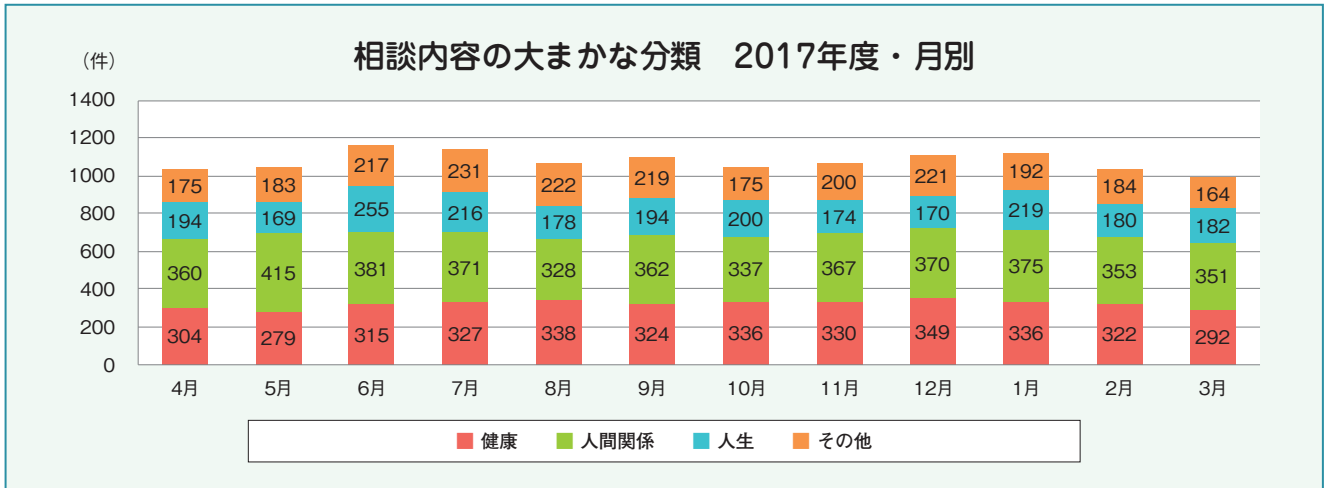
継続研修での学びは毎月とても充実しており、全国研修大会にも参加の機会を戴きました。全国の相談員との交流で、こんなにうまく寄り添えるのかと不安に思ったり、同じような困りごとを分かち合ったり…。広く澄み渡った新潟の空に浮かぶ様々な形の雲が、電話の向こうで待っている悩みを抱えた人たちのようにも思え、心身ともにリフレッシュして神戸に帰ってきました。(N.H.)

神戸いのちの電話 相談電話 ☎078-371-4343	
平日	8:30~20:30
土曜、第2・4金曜	8:30~翌日8:30 (祝日のとき 8:30~16:00/20:30~翌日8:30)
日曜、祝日	8:30~16:00
自殺予防 いのちの電話フリーダイヤル ☎0120-783-556	
毎月10日	8:00~翌日8:00 (24時間・無料)

私たちは神戸いのちの電話を応援します

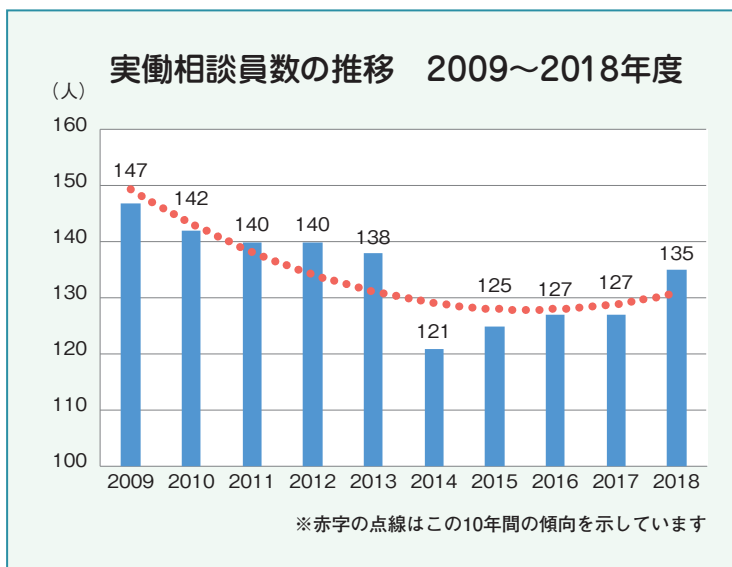
 <p>海の幸 高嶋酒類食品株式会社</p>	<p>碍子等電気絶縁物 及び モールド・トランス等の卸売</p> <p>〒658-0044 神戸市東灘区御影塚町3丁目9番18号 東光碍子株式会社 取締役社長 濱 浩一</p>	 <p>社会福祉法人 光朔会 http://www.olympia.or.jp/ (078)221-7098</p> <p>NEW 生活介護 オリンピア住吉東 (2019年1月1日オープン)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●特別養護老人ホーム オリンピア ●グループホーム オリンピア灘 ●高齢者総合福祉施設 オリンピア兵庫 ●高齢者総合福祉施設 オリンピア神戸西 ●サービス付き高齢者向け住宅 オリンピア鶴甲 ●グループホーム オリンピア篠原 ●オリンピア都保育園 ●オリンピア神戸北保育園 ●障害者就労支援センター オリンピア岩屋 ●発達障害者サポートセンター オリンピア住吉 ●神戸市立都児児童館 ●居宅介護支援事業所 オリンピア明石 ●居宅介護支援事業所 オリンピア呉 ●グループホーム オリンピア長峰
<p>みつかる。つながる。よくなっていく。</p> <p>公益財団法人 神戸YMCA</p> <p>〒650-0001 神戸市中央区加納町2-7-11 電話 078-241-7201(代表) FAX 078-241-7479 http://www.kobeymca.org</p>	<p>安全運転・快適な車内空間を ご提供いたします!</p> <p>夜間・早朝も対応します(事前予約要) 介護タクシー ますらお 丈夫かい 山本 常雄 予約電話 090-3943-0110</p>	<p>オリジナルせんべいをお作り致します。 記念品・贈答品等に最適です。お気軽にご相談ください。</p> <p>夏せんべいオリジナル マーク・ロゴ等 団体名等</p> <p>神戸名産 死せん道に 死まんじの元祖 創 嘉永元年 亀井堂 本店 神戸・元町 TEL (078) 351-0001 www.kameido.co.jp</p>
<p>「ワタシたち マイイロ バブル入浴組」</p> <p>ULTRA FINEMIST™ ミラブル Science</p> <p>HDC神戸ショールーム3Fでご自由に体験ください</p> <p>神戸販売代理店  小倉サンダイン株式会社 お問合わせ 078-332-2101 http://micro-bubble-tornado.com http://www.ogura-sundine.com</p>	<p>60年の信頼と実績</p> <p>大阪ガスサービスショップくらしプラス 株式会社ライフライン</p> <p>台所・お風呂(水廻り)のリフォームから 手すり・バリアフリー工事等の介護リフォームまで ライフラインにお任せ下さい! 住まいの快適を環境に適した提案で実現いたします。</p> <p>神戸市東灘区住吉南町3丁目2番23号 0120-26-4919 Tel.078-845-2171</p>	<p>オリジナルせんべいをお作り致します。 記念品・贈答品等に最適です。お気軽にご相談ください。</p> <p>夏せんべいオリジナル マーク・ロゴ等 団体名等</p> <p>神戸名産 死せん道に 死まんじの元祖 創 嘉永元年 亀井堂 本店 神戸・元町 TEL (078) 351-0001 www.kameido.co.jp</p>
<p>木村 歯科</p> <p>〒651-0087 神戸市中央区御幸通8丁目1-6 神戸国際会館13F ☎078-251-1823</p>	 <p>高級奈良漬 甲南漬</p>	 <p>甲南女子大学 KONAN WOMEN'S UNIVERSITY</p> <p>〒658-0001 兵庫県神戸市東灘区森北町6-2-23 TEL 078-413-3130 URL http://www.konan-wu.ac.jp</p>
<p>キリスト教精神に基づき、誠心・誠意・ご奉仕します。 介護保険の申請代行、ケア・プランの作成、成年後見など 福祉でお困りのこと、まずお電話下さい。</p> <p>ベテルおおた介護保険事務所 ベテルおおた社会福祉士事務所 社会福祉士・ケアマネージャー 大田 厚三郎 (日本基督教団神戸栄光教会会員・元西宮市役所職員)</p> <p>〒655-0895 神戸市垂水区坂上1丁目2-19-103 携帯 090-9112-6357 FAX 078-755-5261</p>	 <p>駅弁は、日本の心 淡路屋</p> <p>弁当のご予約・配達承ります。 ☎078-431-1682</p>	 <p>甲南女子大学 KONAN WOMEN'S UNIVERSITY</p> <p>〒658-0001 兵庫県神戸市東灘区森北町6-2-23 TEL 078-413-3130 URL http://www.konan-wu.ac.jp</p>
<p> 短期療法を学ぶ会神戸</p> <p>「フリーセラピー (短期療法) とは」</p> <p>問題の原因を個人や病理に求めず、コミュニケーション (相互作用) の変化を促し問題を解決・解消していくこととする心理療法です。個人面接や家族面接、訪問援助、学校教育、組織マネジメント、コンサルテーションなど様々な援助場面に活用されています。</p> <p>Mail : nfbt.kobe@gmail.com https://nfbtkobe.jimdo.com/</p> 	<p>少し話してみませんか? あなたの心のバランスに 話し相手とカウンセリングの Lamplight 相談室 ランプライト</p> <p>相談受付 ☎080-9478-9855</p> <p>http://www.lamplight-counseling.jp/ ◆スタンダードプラン 20分/分(後払い) ◆1回最大60分 60分以降は30分/分</p>	<p>居宅介護支援事業所 エイド北摂 事業所番号 2873301614</p> <p>私たちエイド北摂は あなたのこれからの暮らしの心配や悩みに あなたのケアプランを作成し、 生活をサポートいたします。</p> <p>株式会社 北摂福祉研究所 TEL 072-773-5519</p>

「神戸いのちの電話」統計報告



月ごとの違いが、はっきりと見受けられない、傾向や特徴が乏しいグラフですが、しいて言えば「6・7月と12・1月という2つの山」があります。この「2つの山」は以前に比べなだらかになっています。この背景には何があるのでしょうか？情報量が増え相談機関も多様化したことに加え、季節感や環境の変化に寄りにくくなってきている現代社会の現象があるのではないかと思います。具体的には、日本独特の季節感・空気感（正月など）が年々薄れてきています。いつでもどこでも世界中とSNSなどで繋がれる環境になってきています。言い換えれば、常にストレスにさらされているとも捉えられます。

詳しく見ると、各月とも4つの分類項目の割合には大差がありません。「人生」と「人間関係」の数値の増加が平坦なグラフを僅かに押し上げています。「人間関係」の悩みが（6月を除き）最大で、次に「人生」です。4つの分類は、相互に複雑に絡み合っています。分類することの困難さは、そのまま相談者の気持ちに寄り添うことの難しさでもあるのかもしれない。



傾向として、2014年度までは右肩下がりでしたが、2018年度に向け相談員数が若干増えていることがわかります。なだらかなV字回復といえます。この背景には、①2017年度の相談員養成講座を、多くの方が参加しやすい土曜開催にしたこと②相談員の募集に際し年齢制限を外したこと③男女問わずボランティア活動への関心の高まりがあることが挙げられると思います。

私たちの活動に心を寄せてくださる方々が増えることを期待しつつ、メンバー一同取り組んでまいります。

(統計小委員会)

編集後記 人目があるのに普段の言動がつい出てしまう場所、それは動物園。カバ池に落ちそうな岩の上に孫を乗せ「いつもやっとな、大丈夫」と断言するおじいさん。「ボクも！」と別の子が騒ぐと「乗ったらあかん場所やで」とパパきっぱり。偉い！動物をバカにしたり、ガラスを叩いたり、親子でいるのにずっとスマホを見ている人がいて悲しすぎますが、ちゃんと動物を見て、優しい会話をしているのが聞こえるとホッとします。シニア世代の「遠足」グループは、子どもや孫と来たころの思い出話で賑やかです。パンダもコアラも人間も観察できる動物園。久しぶりにいかがですか？ (M.K.)

広報誌 神戸いのちの電話
 発行日 2018年12月
 発行 社会福祉法人 神戸いのちの電話
 発行人 理事長 水野 雄二
 編集 神戸いのちの電話広報委員会
 〒650-8691 神戸支店郵便私書箱1103号
 Tel 078-371-4405 Fax 078-371-4355
 E-mail kind4343@viola.ocn.ne.jp
 ホームページ <http://kobe-life-port.org>