

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



「みなと異人館」

画：きぬがさしん

予備校生とのカウンセリング

神戸いのちの電話 研修委員
カウンセリングオフィス神戸同人社 臨床心理士

とだ
戸田みな子



はじめに

私は長年に渡って大学進学予備校(以下予備校とする)でカウンセラーとして浪人生の生徒たちに関わってきました。この年代は思春期から青年期にかけて心身ともに変化の大きい時期であり、その上受験生としてストレスがかかる時期でもあります。今回は高校生と大学生のはざままで揺れ動く浪人生(予備校生)たちについて知っていただける機会になればと考えています。

予備校の変遷

予備校という名称は明治時代からありましたが、主に浪人生の為の大学受験予備校は戦後の高度成長期から増えていきました。

第1次ベビーブームの子どもたちが大学受験期になる1960年代半ば以降に受験者数が増え、有名講師を抱えた大手予備校が全国的に広がりを見せました。1990年前後は30万人の受験生のうちおおよそ1/3が浪人していたようです。

第2次ベビーブーム後、徐々に少子化となり、受験方式の多様化で大学の敷居は低くなってきました。文部科学省の統計によると、大学入学者数と18歳の人口が2009年に逆転しています。現在では、9割の生徒が大学に行きたいと望めば、入学できることが分かります。多くの予備校が独自の特色を出し、少人数の生徒に細やかな対応で臨んでいるようです。

志望校、学部を決めそこで何をしたいか、学ぶか考え、夢を抱いて臨む生徒は30年前も、今もいます。一方で周りに勧められ予備校に入学した生徒の中には、職員、担任などスタッフに教えられ、助けられて進んでいく生徒も増えているように思われます。

予備校でのカウンセリング

私個人の経験ですが、この30年間のカウンセリングルームに訪れた生徒たちを振り返ってみました。詳細については控えますが、「集中できない」「寝付きにくい」「周りのみんなは何でも出来そうに見える。自分だけダメなように見える」「楽しそうなを見るとイライラする」「試験になると緊張し、実力が発揮できずそんな自分が嫌になる」時代の変化とは関係なくこのような訴えが多く語られてきました。

話しの冒頭は同じだとしても、その言葉には様々な意味が含まれています。

ある生徒は「下宿をしていて家事全般を自分でしないといけない。一人暮らしに慣れない中で、買い物、食事作り、洗濯、となると疲れて勉強に集中出来ない。勉強が出来ないと、気になって横になっても寝付けない。予備校に行くと眠くて仕方がない。でもみんなはちゃんと勉強している」と辛い状態を訴えます。

別の生徒は、「家族の勧めで予備校に来た。父は就職の為に偏差値の高い大学に行けという。自分はやりたいことがあってレベルは高くないがそこへ行きたい。でも授業料は父が出すので、親の言うことを聞かないかな」と、苦しい気持ちを話します。このように「集中できない」「寝付けない」の言葉から本人のしんどさがよく伝わってきます。一人で同じことを考え悶々としていたことをカウンセリングで話すうちに気負っていた力が抜け、自分の考え、家族への思いが深く考えられるようになっていきます。

カウンセラーが方向を示すのではなく、本人の考えが整理され、「今の時期しんどいのはやむを得ない」と表情が和らぎ帰って行きます。これから考えていく課題は多いのですが、一旦荷物を横に置くことの大事さを感じます。

しかし、これらの訴えが嵩じてきて不安が大きくなり、医療にかかることが必要と思われ勧めることもあります。落ち着かない日々を過ごすことから、受診して安心し再び勉強に戻ることができた生徒もいます。

「中学高校と順調にきて困ることは無かった」と、話す生徒がいました。「成績が良く友人に恵まれた。志望校に合格出来ず、挫折感を味わう。友人は楽しく大学生活を送っていて浪人の自分に気を遣い声も掛けてくれない。自信も無くなった」中学、高校時代に悩み、迷うことも時には必要と本人と共に再確認したこともあります。

自分の気持ちの矛盾に気が付き葛藤を抱えることは、ますます悩みが大きくなりそうですが、カウンセラーと共に歩むことで乗り越えることが出来るのではないかと考えています。

時代は変わっても予備校生の大学合格のために勉強するという目的と不安定な立場にいることは変わりません。

年々家族、親子の在り方に変化がみられると予備校職員は語っています。以前は大学への入学が家族からの心理的・物理的な独立となり、遠方の大学を志望し親もそれを支持し、入学後は奨学金制度を利用し、昼間は大学、空き時間はサークル活動やアルバイトで下宿生活をする生徒がいました。

近年は本人、親も経済的な余裕があっても自宅通学を望んでおり、お互い見える範囲に居ることが親子共に安心できるのだそうです。

思春期から青年期の独立、自立の概念が変わってきているように思えます。

家族からの虐待や小中高校でのいじめを経験して家庭で数年の時間を経て予備校の門をたたき生徒もいます。彼らは「周りは一浪でも自分はまだその手前でウオーミングアップなんだ。時間をかけて人や勉強に慣れていこうと思う」と話します。ここへ来るまでの道のりは、試行錯誤しながらの日々で苦しいものだっただろうと想像します。人との関係を作っていくことへの不安は消えたわけではないので、今の選択を潰さない様に見守りたい思いになります。

おわりに

この20～30年は社会、経済情勢の急激な変化と、それに加え2020年明けてから新型コロナウイルス感染症で世界的にも激動の時代となりました。このような中、将来に対して多様な選択肢が用意されるようになり、大学入学自体も30年前より容易になっています。しかし、目の前に大学受験を控えた多くの生徒たちの悩みが無くなったわけではありません。SNSや、若者向けの電話相談など様々なツールが出来ていますが、書こうとしても言葉にならず、一人でモヤモヤした思いを抱えて苦しんでいる若者は多く存在しています。いのちの電話にかかってくる割合は少ないようですが、言葉として表現できないが深く悩んでいる人たちがいることを心に留めておいていただけたらと思います。



新型コロナウイルス感染症軽症者等 宿泊療養施設で電話相談をしてみて

神戸市健康局保健所精神保健福祉センター
所長

きたむら のぼる
北村 登

【宿泊療養施設入所者のメンタルヘルス対応】

昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、神戸市でも感染患者の隔離・病状観察で宿泊療養施設を開設しています。現在5か所が運営され、入所者の精神的なストレスに対する相談は私が担当しています。入所者のメンタル面での支えは必要だろうと、開設前から保健所のスタッフ、皆が考えていたことでした。一方で、実際にメンタル面での対応が具体化したのは、入所環境に適応できない人が出てからのことでした。入所中に自傷という行動がでて、その後施設スタッフの支援もあり、問題なく退所になった方です。しかし、この出来事から、入所時にストレスを抱えている人を把握できないか、また把握した際に、だれが相談のファーストタッチをするのかなどの課題がでました。何回か保健所、施設のスタッフと相談し、まず入所時にK6という不安・抑うつ状態を判断する質問紙（「神経過敏に感じましたか」など、6つの質問を5段階で自己評価）で点数が高い人をチェックし、本人の希望があれば私が相談をするという形になりました。

【電話相談の難しさ】

今まで精神科医師として患者さんの話を伺うときは、対面で、態度・表情も見ながらの面談でした。しかし、今回はコロナで入所されていますので、相談は電話になります。今はだいぶ慣れましたが、当初は、随分戸惑いました。電話では表情が分からないので、声の調子だけでその人の感情を類推することになります。急に相手の声がかくもると、何か悪いことを聞いたかな、言ったかなと、ついつい思ってしまう。対面では、こちらが喋った際、相手の表情が険しくなると話題を変えるなど、ある程度の対応ができますが、電話では視覚の情報がありません。また相手からの質問には、言葉だけの説明になるため、相手に伝わっているのかなど、自分の能力も含め、もどかしい感じを経験しました。

【神戸のいのちの電話への思い】

私の電話相談は、感染したことの不安や、そのために皆に迷惑をかけたなど、反応としての不安や自責の念を持つ人たちに対して、傾聴とコロナに関する情報を伝えるものです。一方「いのちの電話」は、疾患や対人関係、置かれている環境など、様々な原因がありながらも、社会の中で、今、追い込まれていて、今、話を聞いてほしいという人たちの相談電話です。悩みに軽重はないにしても、やはり、そういう人たちの難しい訴えに真摯に向き合い、傾聴して、繋いでいくという作業に頭がさがります。そして「いのちの電話」で相談に係る人たちはボランティアです。ボランティアであることは、相談者に対して、利害なく、同じ視点で、相手に共感することを可能にする、方法上のメリットがあります。しかしそれ以上に、自分の時間を使って、皆が皆をお互い支えあう社会を目指すという、理念がそこにはあります。「いのちの電話」に参加する人たちの志の高さと、ボランティアに対して、しっかりとした研修体制を敷いている、組織としての充実度にも敬服します。

【最後に】

まだまだ長引くと思われるこのコロナ禍で、全国そして神戸市の自殺者数は増えているのが現状です。神戸市精神保健福祉センターは自殺対策推進センターとしての機能をもっています。神戸のいのちの電話と、ゲートキーパーの養成や事例検討・情報交換を通じ、今までどおり事業を補完しあうことで、神戸市の自殺者数を一人でも減らすことができると願っています。

みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人

神戸YMCA

〒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>

安全運転・快適な車内空間を
ご提供いたします！
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

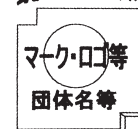
丈夫かい

山本 常雄

予約電話 **090-3943-0110**

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。

夏せんべいオリジナル



団体名等

神戸名産 死せんべい 虎まんじゅうの元祖
創り 寛政6年
亀井堂 本店
神戸・元町

TEL (078) 351-0001
www.kameido.co.jp



「いのちの電話」との出会いを通して

社会福祉法人神戸いのちの電話
常務理事・事務局長

みやざと あきひで
宮里 哲秀

いのちの電話の活動を知ったのは、もう30年ほど前になります。私の属している西本願寺ではお寺の活性化や人材育成を進めていて、力をいれて始めた活動の一つに「ビハーラ活動」がありました。「ビハーラ」とはサンスクリットの「寺院」をもとにした言葉で、安らぎや心の豊かさのある処を意味しています。老いや病にある人々への寄り添いを通して、必ずやってくる死を否定せずに、向こう岸の見えない人生を少しでも安らぎや温もりを感じて、ともにつながりの中に生きていこうという活動です。

そのビハーラ研修会に「京都いのちの電話」の方が講師に来られました。その方から「皆さんは、自分の気持ちを表現する言葉のボキャブラリーはどれくらいありますか。」という質問がありました。人は言葉によって気持ちのやりとりを通し、つながり確かめ合うことで落ち着きを得ることができます。気持ちを表現する言葉のボキャブラリーが多ければ、それだけ多くの気持ちのつながりを導き出していくことができるでしょう。僧侶として言葉に関心を持っていた私に、「伝える」言葉から「伝わる」言葉への視点の転換を教えていただいたような気持ちがありました。そのことはまた、相談員ということが頭の隅に残った出来事でした。

新しく相談員になる37期の養成講座が始まり、親睦を兼ねた1日研修が先日行われました。グループに分かれて、それぞれがまず簡単な殴り書きを画用紙に描きます。それを交換して違う人が自分のイメージで一枚の絵に仕上げます。さらにそれをグループで集めて相談して一つの物語を作るというセッションがありました。それまで面識の無かった者が、メンバーの気持ちを聞き合いながら自分の思いと重ねて、新しい物語を作り上げていく様子をそばで見ている、和やかに打ち解けていく雰囲気がとても良いなと感じ、新鮮な出会いと柔らかな関係の中でこそ出来ることだと思いました。講師から講評と「自分と他者の違いを認めて受け入れていくこと」が目的であったことが話されて、うなずいたことでした。

歳を重ねてくると、自分の経験や知識にこだわり気持ちも老化して、他者との関係も新鮮さや柔らかさを失いがちになります。いのちの電話に関わっていくことで、「ニュートラルに聞く」という原点を確認し、他者との新たな出会いを通して、自分自身にも新鮮さを見つけていくことの出来る喜びを感じています。

海の幸

高嶋酒類食品株式会社



高級奈良漬

甲南漬

続ける事について

長く続けられるだろうか？

その昔、相談員に応募する際に気になっていた事です。これをクリアしないとなんだか無責任みたいで、自身の中で自問自答していた期間があったようです。

時は過ぎ、養成講座中の、ある一コマです。講師がおっしゃるには、「講座も含めこれから相談員をしていく中で色々な事が生じ、時にはネガティブな事象もあるがいつまでも引きずらないように。気持ちの切り替えには、素敵な四季の景色でも見て、『ほら、今はイチヨウ並木の黄色が素敵でしょ!』という感じで切り替えて継続しましょう」ということでした。多くの講義の中でこれが心に残っています。

最近、相談員活動が継続していることを意識する機会がありました。活動が日々の時間の中に自然に組み込まれていけているようです。一安心。

相談員活動という非日常な場に行き来することで、自身の生活の精神的な糧を知らずのうちに得ているのかもしれません。日常を持ち込まず相談員をする、また相談員活動で生じた事象を持ち帰らない事、改めて意識します。そうして、できれば少し成長もしたいと思います。これは言い過ぎで、スキル低下を食い止めるよう自身に少し課題を課し、これからも長く続けていこうと思います。細くても長く。

(N.T)

相談員活動をとおして

相談受付を仕事やボランティアで行っている人のどれくらいが、“相談員”と呼ばれることに対して振り返ってみることがあるのだろうか？ そんなことを様々な研修会に参加したり電話相談のブースに入ったりするたびに考える。

電話をかけてくる人は、深刻な悩みをかかえるにせよ、たとえいたずら電話にせよ、我々相談員を必要としている人たちだ。こちらは必要とされている側になる、おのずからそんな構図の中にいることを自覚しないといけない。

必要とされていることに対して無意識に傲慢になっていやしないか？ そんな思い上がりから相手にとって不必要なアドバイスなんぞを与えてしまっていないか？お話を聞かせていただくたびに、こちらの人間性を問われ成長を促される気持ちになる。

定期的に行われる研修会の学びから得られるものは大きい。学んでもすぐに忘れてしまうのが悲しいところではあるが、その勉強の時間だけでも、己の良さ点や悪い点を見直し考える機会を持てることはとてもありがたい。くりかえしかけてくる相談者が受け答えによって違った顔を見せていることも多々ある。どれもその人の顔であって偽りではないとわたしは考える。謙虚になる瞬間である。

(M.T)

**碍子等電気絶縁物 及び
モールド・トランス等の卸売**

〒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

水素は飲む時代から「吸う」時代へ
水素水、水素風呂、サプリメントより水素ガスを高濃度で手軽に吸引できる！

ポータブル水素ガス吸引具

KENCOS[®]4

医学団体日本成人病予防協会 推奨品

ケンコス4 小倉サンダイン(株)
(06)6584-4771 (営業時間平日9-18)





60年の信頼と実績

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

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。

神戸市東灘区住吉南町3丁目2番23号
0120-26-4919
Tel.078-845-2171

木村 歯科

〒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

各種お弁当のご用命は、

淡路屋
AWAJIYA BENTO

〒078-431-1682



078-431-1682

冬の公開講座 ‘あなたのそばにいます’

～生きることの辛さ悲しさに寄り添う～



東日本大震災後に東北大学で始まった、宗教の枠を超えて心のケアを提供する臨床宗教師の育成研修に携わる龍谷大学の鍋島直樹先生を迎えます。「臨床宗教師」とは、布教や伝道を目的とするのではなく被災地や医療福祉の施設などで、相手の価値観を尊重して苦悩や悲嘆を抱える人々に寄り添う宗教者です。

おさそいあってご参加ください。お待ちしております。

講師 鍋島 直樹さん（龍谷大学文学部教授 神戸市真覚寺住職）
 テーマ 「寄り添うこと ～臨床宗教師の育成研修を通して～」
 日時 2022年2月26日(土)13:30～15:30
 3月5日(土)13:30～15:30
 ※講演時間はそれぞれ90分です
 会場 神戸市総合福祉センター
 定員 60名
 受講料 無料

連続公開講座から第37期電話相談員養成講座へ

「2021年度神戸いのちの電話連続公開講座」を神戸市立総合福祉センターにて、7月8日から9月2日にかけて7回開催し、延べ350人が受講しました。この講座は、いのちの電話相談員の受講生を募るために毎年開催しているもので、今年のテーマは「生きづらさの中を生きる」でした。

今回は、昨年からのコロナ禍に続いて、長雨や台風などの天候不順が重なり、途中、緊急事態宣言も出されて時間短縮をしての公開講座でしたが、参加者は熱心に足を運んでくださいました。講座内容は次の通りです。

- 第1回 「ストレスとPTSDのケア」 桃田茉莉先生
- 第2回 「寄り添いに求められるもの」 藤井美和先生(リモート出講)
- 第3回 「家族の始まりを支える」 岡田由美子先生
- 第4回 「ターミナルケア～看取るとは～」 関本雅子先生
- 第5回 「虐待、その関係性へのおもい」 南部真理子先生
- 第6回 「人生における危機とその対応」 白石大介先生
- 第7回 「ひきこもり・依存症などの現代の心の病について」 阪田憲二郎先生



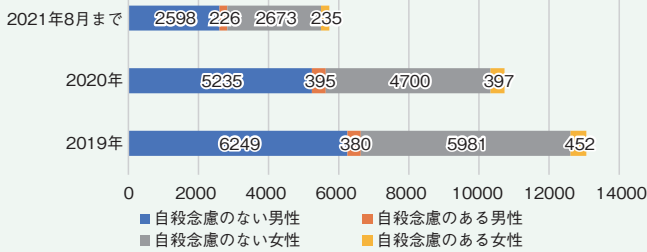
この公開講座を受けて、「第37期電話相談員養成講座」を9月16日から開催し、16人が受講しています。9月25日には親睦を兼ねた1日研修を実施し、和やかに打ち解け合いながら、他者との違いに気づき認め合っていくことの大切さを学ぶ、「ともに描こう、ともにつなごう」のセッションも持ちました。

現在、電話相談のロールプレイ(模擬演習)に、緊張し戸惑いながらも真剣に取り組んでいます。(21.10.16記)

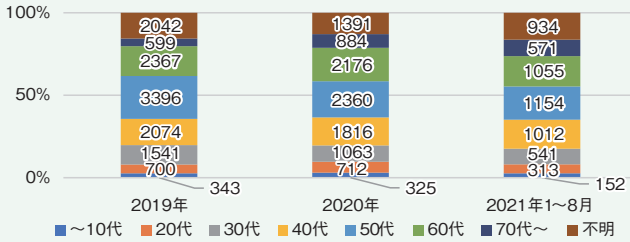
 <p>本来の自分を活かした‘今’を作ろう NPO法人日本心理教育ラボ</p> <p>私たちは、キャリアコンサルティングやブリーフセラピーを活用して元気が出る組織開発に取り組んでいます。また、ブリーフセラピーのエッセンスを組み込んだ両親学級・子育て講座、個人様へはカウンセリングやマンツーマン研修も行っております。お気軽にお問い合わせください。</p> <p>〒663-8152兵庫県西宮市甲子園町3-16 甲子園アーバンライフ303 https://www.koko-lab.jp/</p> 	 <p>甲南女子大学 KONAN WOMEN'S UNIVERSITY</p> <p>〒658-0001 神戸市東灘区森北町6-2-23 TEL 078-413-3130 https://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>ペテルおおた介護保険事務所 ペテルおおた社会福祉士事務所</p> <p>社会福祉士・主任ケアマネージャー 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>村田建設 株式会社</p> <p>〒653-0825 神戸市長田区池田新町11-17 TEL (078) 641-0231 http://www.murata-kk.com/</p>	<p>ながまつこころのクリニック</p> <p>〒650-0015 神戸市中央区多聞通り4-1-3 ナカヤマビル5F ☎078-335-8207</p>	<p>表紙水彩画の作者紹介</p> <p>衣笠 信(きぬがさ しん) (東京海上日動あんしん生命保険 ㈱ライフニモウス)</p> <p>1952年3月神戸市垂水区生まれ 関西外国語大学スペイン語学科卒業 南あわじ市絵画コンテスト入賞 株式会社東リ 広報誌表紙絵 兵庫県立星陵高校同窓会 広報誌表紙絵</p>

「神戸いのちの電話」統計報告

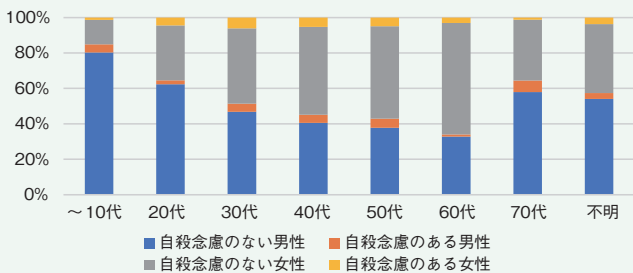
① 電話相談件数（実数）



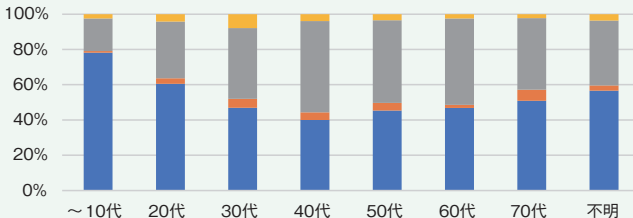
② 相談件数の年代別割合



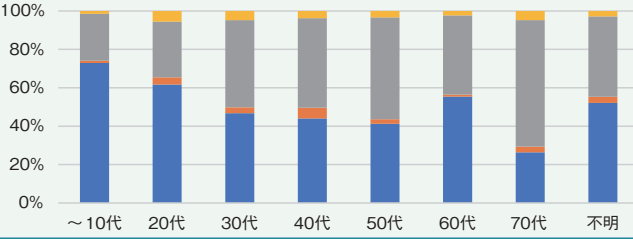
③ 2021年1~8月（5732件）



④ 2020年（10727件）



⑤ 2019年（13062件）



神戸いのちの電話相談件数（図①）

COVID-19の影響による日常生活の制限は続いています。その中で、私たちも電話相談時間を短縮せざるを得ず、受信体制を組み替えるなど対応に追われながらの活動が続きました。

グラフの数字は、通常の相談電話、フリーダイヤルいのちの電話、2020年から始まった毎日フリーダイヤル全てを合わせたものです。2021年の8月末までの総受信件数は5,732件で、2020年の同時期の6,481件と比べても少ない結果となりました。図は実数で示していますが、割合で見ると、男性からの電話が49.2%で、ほぼ男女同じという傾向は変わりません。けれども、死にたいという気持ちを訴えた「自殺念慮のある人」の割合を見ると、男性では3.9%で、2019年2.9%、2020年3.7%と比べても増えています。女性も4.1%で2019年3.5%、2020年3.7%から増加傾向と言えます。

年代別でみた電話相談（図②～⑤）

受信件数でみると、70歳代の方からの電話が、コロナ前の2019年から比べると全件数の4.6%から10%と増えています。一方50歳代では26%から20.1%と減っています。

年代ごとでの男女比、自殺念慮のある電話の割合の変化を見ました。

男女の比率が大きく変わっているのが70代以上です。70代以上の電話の中で男性の占める割合が2019年の29.4%、2020年の57.1%から64.4%となっています。70代以上の電話のうち、男性の自殺念慮のある電話の割合も2019年3.2%から2020年6.2%、2021年（8月まで）6.5%と多くなりました。

10代は全体の中での受信件数としては2019年2.6%、2020年3%、2021年2.7%と大きな変化はありません。けれども、10代からの電話の中で自殺念慮ありの割合をみると2019年1.2%、2020年0.9%、2021年4.6%と増えています。

まとめ

高齢者は、コロナの影響で人とふれあう機会が減ったと言われていました。また、若者たちは、将来への夢が持てなくなった、学生生活の中で人との出会いが奪われた、とも言われています。電話相談に見られる変化はわずかではありますが、そうしたことを反映しているのかもしれませんが。

感染者数が減っても、心が受けた影響については予断を許しません。私たちに託された役割が変わらず続きます。（統計小委員会）

編集後記 相談電話での出会いは一生に一度だけのもの。どんな方からのどんな相談かは事前に分かりません。私なりにできることは、相談者を大切な人としてその方が話される世界に耳を傾けることかと思っていますが、日常でも互いに聴き合う光景が増えることを願っています。（M.I.）

広報誌 神戸いのちの電話
 発行日 2021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 <https://kobe-lifeline.org>