茨城いのちの電話

つくば
029-855-1000
相談電話

水戸
029-350-1000
相談電話

第89号　2015年 12月

水害の傷跡を残す常総市と富士山（コラージュ：広報担当）

俳句で一服

初富士に目がたどりつくまで荒野

加藤楸邨

人の人生は見えているものと見ているものの展開である。見えているにもかかわらず見ないこともできる。反対に見えていないものを見ていくこともできる。

たましいなどはそれだ。日本人のたましいを霊峰富士に見ること、感じることを私たちは永く大切にしてきた。昨今の私たちの心の荒れようは常総市の荒れようと比べようもないが、平静な状態を切実に求めることは誰にとっても同じだろう。

初心忘るべからず日々生きていきたい。

（M）

巻頭言：特集「インターネット相談」
自殺予防とインターネット相談 ……2～3
相談の現状 ……4
ご支援ありがとうございます ……5～6
トピックス
開局30周年行事、保健文化賞受賞 …7～9
コラム／受信状況 ……10

特集：インターネット相談

自殺予防とインターネット相談

太刀川　弘　和
（筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学　准教授）

ここ数年、自殺予防の領域では、若い人の自殺予防をどのように行うかが問題となっています。必ずしも自殺者全体で若者が多いということではありませんが、全体の自殺者数は減少に転じているにも関わらず、若者の自殺者数は年々増加しており、同年代の死因の第一位は自殺が占めています。何より、少子高齢化が進む我が国において、輝かしい未来のある若者が、自ら死を選ぶことへの社会の強い危機感が、問題意識の背景にあることは容易に想像されましょう。

しかし一方で、若者の自殺予防対策はとても難しいことがわかっています。世界的にみても、自殺予防効果のエビデンスのあった若者向けの対策は、今のところ死にたい気持ちを防ぐ（一次予防）学校での自殺予防教育にとどまります。既に自殺を考えている人たちへのハイリスク者（二次予防）対策で、有効性のエビデンスはほぼありません。これには、死にたい気持ちを相談することを拒絶する若者特有のアンビバレントな気質や、いのちの電話をはじめとする緊急相談先を知らないことなどが理由としてあげられています。では、若者の自殺ハイリスク者に対してどのような方法で自殺予防を行うことが可能なのでしょうか？

若者の自殺予防対策の新たな可能性として最も有望視されているのは、インターネットを用いた相談です。インターネットとは、ご承知のように世界中でつながっている電子情報網のインフラで、そこには電子メール、チャット、ホームページ（ウェブ）、電子掲示板、ブログ、ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）など多くのデジタルコミュニケーションが含まれています。これらは、ホームページなどマスメディアと変わらない一方向性的なものから、ツイッターやLINE、フェイスブックなど相互交流が容易に可能な双方向性メディア（ウェブ2.0や SNS と呼ばれる）に進化しており、スマートフォンの普及に伴って爆発的に広がりました。その結果現在の若者のほとんどは、インターネットを電話よりも頻繁、かつ日常的に用いています。

さて、インターネットのメディアとしての特性には次の３点があげられます。

１）非時空間性：インターネットにおいては、時間や場所を問わず、接続していればあらゆる世界の情報を迅速に入手、開示できます。コミュニケーションも、対面せずに人とやりとりできます。従来であれば不可能な遠方の見知らぬ人と関係を持つこともできます。

２）匿名性：書き言葉が中心のコミュニケーションであり、対面していないために個人のプロフィールや非言語的な情報を出さずに自由に意見を開示できます。

３）双方向性：情報の入手や交換が従来のマスメディアのように一方向ではなく、自らの判断で選択でき、またその判断や行為の結果を情報交信元に伝えることができます。

これらの特性は、従来アウトリーチできなかった自殺ハイリスク者とコミュニケーションの道を開くことができる可能性を生みます。特に若者へのアウトリーチを飛躍的に広げることができるでしょう。

一方で、この特性が自殺予防にとって大きなデメリットとなる場合があることも知られています。一つは、「匿名性」を利用して悪意の誹謗中傷やネットいじめなどの炎上が生じ、かえって自殺行動を惹起する可能性があること、二つ目に「非時空間性」を利用して練炭自殺、硫化水素自殺に代表される、新たな群発自殺を生む可能性があること、三つ目の「双方向性」については、自殺ハイリスク者への頻繁な対応が、かえってその人の依存性を高めて現実適応を阻み、支援者の疲弊や燃え尽き、自殺予告の際の対応責任の問題を

もたらす恐れがあることです。

このため、自殺予防の専門家は、国の内外を問わず当初インターネット相談に対して否定的な見解をとっていました。しかし最近では、インターネットを自殺予防に用いる試みが徐々に広がってきています。インターネットセラピーを提唱した田村先生らが関わり、2006年からいのちの電話でもインターネット相談が始められていることはご承知でしょう。ほかにも、ある民間団体が、グーグルの検索エンジンで自殺関連語の検索をした人に検索連動広告を出して特設相談サイトに誘導する、インターネット・ゲートキーパー活動を行い、昨年東京で行われたWHOの国際自殺予防会議で注目を集めました。しかし前者は、批判を恐れずにいえば、リスクをできるだけ避けるため、相談に対して１週間以内に返事するという、およそインターネットの利点を考慮していない慎重な対応ですし、後者は、インターネットで自殺を考える人の20％ものサイト誘導に成功しながら、人的資源の不足から燃え尽き寸前であることが主催者から報告されています。

このような状況を鑑みますと、インターネットの特性、そのメリットとデメリットに留意して、ある程度即応性も備えた新たなインターネット相談体制の構築をいのちの電話が中心となって行うことが急務だ、と私は考えます。返事の文面については手紙文の対応を基本とした、ドイツのいのちの電話が行っているクナッツＢらの方法が有用でしょう。これは、いのちの電話代表の斎藤友紀雄先生が監修された翻訳本が既にあります。また最近のツイッターやラインなど即応性が求められるメディアに対しては、新たな対応手法が求められるでしょう。これには、これらのメディアを利用している若者や活動中の民間団体から逆にオンライン・リテラシーを学び、特にメディアリテラシーの専門家やインターネット開発の専門家と共同して対応法を検討していくことを強く推奨いたします。なぜなら、電話と違い、インターネットはプログラムを変えることにより相談の枠組みを変えることができる可変性も兼ね備えているからです。

私は以前、サイコロソフトという団体を作り、インターネット・カウンセリングの可能性を模索したことがあります。その際、一度活動がマスメディアで報じられるや、一斉に全国から相談メールがきて、一日でサーバーがダウンし、そのニーズと影響力に驚きました。また、現在私は大学の保健管理センターで若者の精神保健相談を主な活動としていますが、彼らの多くは自らの人生の在り方に深く悩み、ある者は自傷行為を繰り返し、ある者は自殺願望を吐露し、自殺企図を行うこともまれではありません。彼らにそうした場合の悩みの対処法を聴きますと、多くがラインを通じて死にたいと友人に訴えたり、あるいはツイッターに複数のアカウントを設定し、普段の友達には通常アカウントで差しさわりのない話題をツイートし、死にたいときはその時の訴え専用のアカウント、すなわち自殺願望相談専門の仮面（ペルソナ）アカウントで、限られた友人にだけ自殺願望の相談をしています。彼らの話を聴くにつけ、若者の自殺予防のためには彼らの内面に深く関わる必要があり、その前提として、様々なリスクを差し引いても彼らの文化や彼らが用いているインターネットメディアに入り込まなければならない必要性を感じています。

世界で最も有名な英国の医学雑誌 Lancet は、2010年に自殺予防特集を組みました。特集には、英国サマリタンズ創始者の一人であるチャド・バラー氏に、インターネットと自殺予防に関してインタビューした記事もありました。記事は、インターネットの使用に否定的な自殺予防研究者たちに対して、英国サマリタンズが率先してインターネット相談をはじめた経緯が語られた後、次のような言葉で締めくくられています。「インターネット空間を異質なバーチャル空間と考えず、絆の新たな形と考えるべきだ」と。

自殺予防の先駆として設立された伝統ある茨城いのちの電話におかれては、以上の経緯からして若者の命を守る可能性のあるインターネット相談に、より積極的にかかわるべきではないか、と私は思います。全国の枠組みにただ参加するだけでなく、むしろ新たな相談の形を全国のいのちの電話にリードして開発・提言していくことが、望まれているのではないでしょうか。もしそのような活動を皆様が望まれる際には、助力してまいりたいと思っています。

■インターネット相談の現状（相談員サイドから）

東京いのちの電話事務局　後澤　京子

東京いのちの電話が新たな取り組みとして、インターネットに親和性が高い主に若年層を対象とした、Ｅメールによる相談に着手したのは2006年10月のことでした。１年間の試行期間を経て2007年10月より正式事業としてネット相談を開始し、2008年に千葉センター（後に独立）、2009年に仙台センター、2010年に奈良センター・福岡センター、そして2011年に盛岡センター、2012年に愛媛センター、2014年に埼玉センター、そして今年は愛知センター・新潟センター・川崎センターが参入し、現在200名弱のネット相談員が相談に当たっています。インターネットには地域性がありませんが、相談を受けるそれぞれのセンターもまた地域性を越え、同一の URL による協働活動が実現したということになります。

ネット相談の活動で相談員は複数でひとつのシフトに入り、センター内に置かれた相談用のパソコンから「受信順」に相談を開いて返信文を作成します。この相談システムは相談のメールを選ぶことができない仕組みになっており、相談員は電話と同じ一期一会で対応しています。相談のメールは1,000字まで書き込むことが可能ですが、１～２行の短いものから字数制限ぎりぎりのものまであり、また内容も多岐に亘っていることから、相談員は文章で応える難しさを痛感しながら返信文をつくって行きます。一通り出来上がっても改めて相談文を読み直し、返信文を打ち直すなど集中が必要な個人作業が続けられます。そしてその後、相談員同士で互いの文章を読み合って確認する「シェアリング」を行います。担当した相談員はこの「シェアリング」を受けることにより、安心して返信文を送信することができ、また他の相談員の客観的視点からのフィードバックがもらえるため、電話相談にも活用できる学びがあると言われる相談員も少なくありません。「シェアリング」はネット相談活動の大きな柱です。

更に相談員の活動をサポートするため、主に若年層の相談に当たられている医療・心理等の専門家の先生方による研修の取組みも行っています。昨今の若い人たちの現況をより深く理解して対応できるよう、様々な分野の先生方にご協力をいただいており、受講した相談員からも継続した実施を望む声が多数寄せられています。

ネット相談の利用者は開局当初より10代～30代の若年層が70パーセント以上を占め、自殺志向率も40パーセントを超える高い数値となっています。相談員は次の社会を担うこの世代を支えたいという思いで日夜相談活動を続けています。

開局30周年
記念式典 & 記念講演

記念式典のオープニング

去る6月6日つくば国際会議場において、茨城県知事橋本昌氏ほか多数のご来賓の臨席のもと、茨城いのちの電話の開局30周年記念式典が開催されました。幡谷浩史理事長からは、これまで茨城いのちの電話を支えてくださった方々に対する、感謝のことばとともに、これからもボランティア団体として、基本ルールを守り匿名を旨とした電話相談を続けていく、そのために更なるご支援・ご協力をお願いすると決意を述べられました。

橋本昌茨城県知事からは、30年間一日も休むことなく、不安や悩みを抱える方々と共にいたい、支えたいと願って活動してきた茨城いのちの電話相談員に対し、感謝のことばをいただきました。

記念式典ご出席の橋本昌茨城県知事

市原悦子さんの世界は、特別な空間でした

記念式典に続いて、「朗読とお話の世界」と題し、市原悦子さんの講演が行なわれました。900人の定員がほぼ満席となる盛況で、ご自身の子どもの頃の話や、俳優を目指されたきっかけなども織り交ぜ、さらに地元にまつわる民話も取り入れながら、独特な語り口で聴衆を魅了されました。最後の質問タイムでも、熱心なファンの方からたくさんの質問がでるなど、まさに市原悦子ワールド、朗読とお話の世界に浸ることができた心地良いひとときでした。

お話の後、会場の質問にもお答えいただきました

祝賀パーティでお祝いと感謝を
述べる幡谷理事長

続いて、会場を１階多目的ホールに移し、ご来賓も含め150名の出席を得て、祝賀パーティが盛大に催されました。１期生の方々に対し、幡谷理事長から30周年感謝カードが贈呈され、お一人おひとりに、丁寧にこころを込めて感謝の文章を読み上げられました。これに対し、１期生の方々からは御礼の言葉が述べられましたが、その言葉ひとつひとつにも、１期生の歴史が感じられ、心打たれるものがありました。14の円卓ごとの対抗ゲームもあり、和やかな雰囲気の中、会は進み、最後は、会場全体に大きな輪を作り、全員合唱で祝賀会の幕を閉じました。

祝賀パーティには30年間の関係者のみなさんが駆けつけてくれました

30周年記念イベントの締めくくりとして、テノール歌手　新垣勉さんのチャリティコンサートが、10月3日、小美玉市四季文化館みの～れ・森のホールで開催されました。
当日は、恒例の「土浦花火大会」の開催と重なり出席できなかった方もいらっしゃったようですが、ほぼ満席のお客様をお迎えできました。

コンサート開場前に待って下さった方々

淡々とした透明感のある彼の歌声は、イタリアとかラテンアメリカの歌曲にとても合っているようで、日本の歌曲だけでない奥深いコンサートをゆっくり楽しませていただきました。

すてきなホールで、全２ステージ楽しませていただきました

保健文化賞 受　賞

渡邉光一郎第一生命保険社長から
感謝状を受けとる幡谷浩史理事長（右）
＝写真提供：茨城新聞社

感謝状

社会福祉法人茨城いのちの電話殿

貴団体は多年にわたる実践活動を通して広く社会の保健・衛生・福祉の向上に多大な貢献をされましたここに保健文化賞の趣旨によりこれを称え賞金をお贈りして心から感謝の意を表します

平成二十七年十月六日

第一生命保険株式会社
代表取締役社長　渡邉光一郎

茨城いのちの電話が、第一生命保険㈱主催の「保健文化賞」を受賞しました。1950年に創設され、67回目となる今年は、全国から10団体、個人５名の方が受賞しました。茨城県の推薦を受け、当法人もその団体の一つになりました。賞の贈呈式は、10月６日に帝国ホテルで行われ、厚生労働大臣から表彰状が、第一生命保険㈱社長から感謝状が幡谷理事長に授与されました。第一生命保険㈱が発表した受賞理由は以下の通りです。

『30年にわたり、助けと励ましを求めている人々に対する電話相談を行い、平成３年からは24時間、365日、一日も休まず電話相談を行ってきた他、電話相談員への研修プログラムを充実させるなど質の向上に取り組み、茨城県の自殺予防対策に貢献している』

この受賞は、30年間電話を受け続けた相談員の努力はもちろんですが、その30年を支え続けて頂いたたくさんご支援の賜物でもあります。このご支援への感謝を忘れず、そしてこの受賞の重みを感じつつ、日々相談活動を続ける所存です。

第31期養成講座開講式

６月14日、つくば市で相談員養成講座の開講式を行いました。今年の養成講座生は計９名と例年より少し少ないですが、例年と同じように熱気のこもった講座がスタートしました。２年間と言う長丁場ですが全員がゴールし、電話相談員として活動される事を願っています。

● 2015年度　自殺防止公開講座 ●

子どもの思春期、おとなの思秋期 ―イマドキの生きづらさを考える―

講師：岩宮　恵子 氏（島根大学 教育学部 教授）

日時：2016年３月６日(日)10:30～　　会場：つくば市　筑波銀行 大会議室

定員：300名（先着順）入場無料　　問合せ：「茨城いのちの電話」事務局　029－852－8505

コラム

「勇気をもらうとき」

『マルガリータで乾杯を！』というインド映画を観た。主人公のライラは19歳の女子大生。生まれつきの障がいがあって身体が不自由だが、持ち前のチャレンジ精神で好奇心の赴くままに様々な体験を重ねていくという物語。そして映画監督ショナリ・ボースのパーソナルな物語でもあるという。

映画監督のショナリ・ボースは、やはり生まれながらに障がいがある一つ年下の従妹マリニへの個人的な思いからこの映画を作った。ショナリは言う。「生まれてからずっと、社会や家族、そして私の存在によって、彼女が自身の欲求を押し殺してきていたということに気がつきました。マリニが自分のセクシャリティを探ることができるよう、私に何ができるのか」。

物語の中ではライラの性の目覚めがドキッとするほどリアルに描かれていて、それがこの物語の魅力となっているが、それはこうしたショナリの思いが込められているからなのだ。この映画の宣伝で『母と娘の成長物語』と謳っているように、ライラの成長を見守りながら母も変化していく。その姿にマリニを思うショナリの姿が重なる。

誰かの心の痛みに気付く時。そしてその痛みに自分が何らかの形で関わっていたのではないかと思い至った時。ショナリは映画の中で自分に何ができるかを模索した。

「私に何ができるのか」。そう考えこむ時が来たら、この映画のことを思い出すと少し勇気が湧いてきそうに思えた。

日立総合病院・臨床心理士　**松田　瑞穂**

第32期　電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。
電話相談員養成講座の研修は 2016年６月から始まります。詳細及び募集要項の請求は、事務局へお問い合わせください。

（事務局）つくば　TEL　029－852－8505（平日９時～17時）
　　FAX　029－852－8355
　　水　戸　TEL　029－244－4722（平日13時～17時）
　　FAX　029－350－1055
　　ホームページ　http://www.iid.or.jp

受信状況

1985年６月１日～2015年９月末現在

総受信件数
856,137件

うち当期受信件数
（2015年４月１日～2015年９月末現在）
11,464件
男 5,410件　女 6,054件

〈編集後記〉

今年はラグビーが熱い。よもやの南ア戦勝利で始まったラグビーワールドカップは、夢のような日本の３勝、そして予選敗退で終わった。日本チームの快挙とその後の盛り上がりは、選手・コーチの知恵と、汗と、涙の賜物だが、何とか予選突破をとの周りの期待とそれに応える熱い思いが原点なのだとも思う。

巻頭言にもあるように、今、若者支援に対するいのちの電話への期待は大きい。私達にはそれに応える熱い気持ちもある。知恵も出し、汗も出して、いつか大きな波になること信じて、活動を続けたいと思う。

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人　幡谷　浩史　　編集　茨城いのちの電話広報委員会
事務局　〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号　TEL **029-852-8505**
ホームページ　http://www.iid.or.jp　FAX **029-852-8355**

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。