

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91号 2016年 8月



子和清水（松戸市）

撮影：小林春樹

俳句で一服

もとからの泉を活かす開拓よ

茨木和生

はじめに泉ありき。泉のもとに様々な命が集い、命が栄える。集落ができ、村となり、街になっていく。

生き生きとした地域はもとからの泉を枯らしていない。

組織も人も

初志あるいは初心と呼びたいもとからの泉を枯らさず、汚染せず、埋め立てず、渾々と湧く泉を活かして成長していきたい。

あなたのもとからの泉は大丈夫ですか？

（潮風）

巻頭言：特集「インターネット相談」

インターネット・

ゲートキーパー活動の実際 2～3

インターネット相談の課題 4

第32期相談員養成講座開講 5

ご支援ありがとうございます 6～7

コラム／受信状況 8

インターネット・ゲートキーパー活動の実際

伊 藤 次 郎

(特定非営利活動法人 OVA 代表理事)



「死にたい 助けて」 2013年6月、その言葉を検索エンジンに打ち込んでいる人がある事を知った時は強いショックを受けました。

現在、Facebook や Twitter などのソーシャルネットワーキングサービス（SNS）が若者を中心に普及しています。もしそこで「死にたい」と打ちあければ、誰かが反応してくれるかもしれません。しかし、他者との交流を目的にした SNS ではなく、情報を得るための検索エンジンに「死にたい 助けて」と打ち込んだところで、その向こう側から「助け」がやってくるわけではないことは打ち込んでいる本人もわかってるようにも思えます。

ではなぜ「死にたい」と打ち込むのでしょうか。

きっと現実の世界で誰にも話せない「死にたい」気持ちを、その行きどころのない感情を、思わず、手に持っている携帯電話に打ち込んでしまったのではないのでしょうか。実際、私が出会った多くの人が「死にたい、と気づいたら打ってた」「無意識で」と答えます。

NPO 法人 OVA の活動は、若者の自殺の現状に問題意識を持ち、検索エンジンで自殺に関連した用語を調べている人たちが多くいる事をしり、その宛先のない心の叫びに宛先をつくろう、と始まったものです。

2013年7月より、Google（検索エンジン）で検索された「死にたい」や「自殺方法」など、自殺に関連した用語に対して検索連動広告を出し、メール等で相談をうける旨記載した特設サイトに誘導することで、相談を受ける仕組みを構築しました。主にメールを中心に（場合によっては電話や対面で相談を受ける事があります）継続的な相談を受け、現物の援助資源につないでいくというインターネット・ゲートキーパー活動を、本特集の

第2回でも執筆されている和光大学の末木新先生と協働して行っています。

インターネット相談の特性や長所・短所に関しては本特集の1回目で、筑波大学の太刀川弘和先生がしてくださっているので、ここでは私達のインターネット・ゲートキーパー活動の実際についてお話していこうと思います。

まず、初回のメールが届くと、サイトの運営者である相談員であることを伝え、相手の名前（呼び名）も聞きます。より個別化し関係性をつくるためメール文面の中に何度か名前を入れていきます。なお、私達の相談活動では相談者から名前がきけなかった場合で、社会資源につながったり、ポジティブな感情の変化が認められる事はほぼありません。

その後、つらい気持ちを受け止めながら、今の生活の状況、抱えている問題、心身の健康状態についても聞いていきます。

返信は原則的に24時間以内に行います。相談者の状況に応じて、もっと早く、あるいは遅く返信することもあります。相手がどういったデバイス（携帯、タブレット、PC 等）で連絡しているかは、相手の文章の作り方（行間等）やアドレスなどから想像出来る事も多いですが、たいてい携帯電話からメールを見ている事が多いです。そのため、パソコンのメールでのやりとりのように長い文中に質問を複数いれても答えづらいため、基本的には質問は文末に一つ添えています。最後に必ず「お返事待っています」などを書いて返信を促すようにしています。返信の下書きは必ず読み直しますが、最も重要なポイントはその文章を受け取る相談者の立場（相手の物事のとらえ方、感じ方）からその文章を読み直すよう努め、修正していくことです。

メール相談は継続的に行いますが、1、2通目の初期の段階で相談者にアンケートを受けていた

だきます。アンケートでは年齢や性別、K6（抑うつ・不安感強さに関する6項目の質問）や飲酒の状況、自殺未遂歴や現在の自殺の計画などの重要な項目をきいています。計画があると答えている相談者の場合は、いつ、どこで、どのように自殺を具体的に考えているのかその計画・準備の状況について注意深くきいていきます。

相談者は複数の問題を、複雑に抱えて絶望している事が多いです。共感的に話をききながらも質問をし、問題を整理し、そしてそれらの問題を解決するために必要な現実の資源を検討し、つなげていくゲートキーパー活動を、インターネット上で行っています。

もう少し具体的に話をしていきます。ある時、Aさんという20代前半の女性から、メールで相談が来ました。借金があって生活費に困っていること、風俗店で長時間労働させられていること、最近知り合った男から性被害を受け、その後もつきまとわれていること、他にも人間関係の悩みや、今までの自殺未遂歴や現在の希死念慮が語られました。複数の問題が複雑に絡み合っており、メールで何度もやりとりして、関係を築いた後に電話番号を聞いて、電話による面接も行っていました。

ある時、突然「ここから飛び降りる」といった内容のメールが送られてきました。即座に返信し、電話で話す事を何度も繰り返し提案し、なんとか電話がつながりました。電話がつながった時は、Aさんは雨に打たれながら屋上にいたため、自宅に帰よう促し3時間程度話をきき続けると、衝動的に高まっていた自殺念慮が落ち着いたため、翌日、対面での面接の約束しました。直接会って面接し、再度抱えている問題を一緒に整理して行くと今まで語られなかったこともいくつか出てきました。その後、Aさんと一緒に市の女性相談に行く事にしました。結果的にシェルターに一時的に保護され、多くの生活上の問題は解決し、現在は一般企業に就労しています。

Bさんは二人のこどもを持つシングルマザーでした。離婚後に元夫から養育費が支払われない事から生活に困窮しており、「こども二人と心中する」といった事が語られました。生活困窮に加

え、心身の健康の状態がかなり悪いこと、しかし医療を受ける経済状況ではないこと、また生活保護の受給だけはしたくない、と語られました。電話による面接で生活保護への心理的抵抗を取り扱い、抵抗が弱まったところで、相談者の許可を得た上で、生活保護課に支援者よりあらかじめ電話をしました。Bさんの状況について説明をし、足を運びやすい環境を整えました。その後、生活保護を受給し、心身共に治療を行うために病院に通い、回復していき、現在、生活保護は受給せず、就労しています。

私達が出会う、自殺に追い込まれた相談者たちはしばしば他者に援助を求める力が弱い、あるいは弱まっているように思います。インターネットはその弱まっている援助希求能力を補てんする力があるのかもしれませんが。相談者の立場から簡単にいえば、心理的にも物理的にも「相談しやすい」ということです。

現在、多くの若者が SNS や LINE に代表されるコミュニケーションアプリを日々利用してテキストでのコミュニケーションに慣れています。ある現役の大学生からきいた話では日常で「電話番号を交換する」事はほとんどなく、コミュニケーションアプリの「ID を交換する」のだそうです。自殺念慮のある若者へのリーチを考える時、彼らの行動特性や文化を理解し、それらにあわせていく必要があるのかもしれませんが。確かにテキストベースのやりとりは対面や電話より情報量も圧倒的に少なく、支援者にとっては困難さを感じるものです。ですが、対面や電話ではリーチできない層にリーチできる可能性も秘めているとも言えます。まだインターネットを利用した相談はまだまだ普及しておらず、弊団体も課題は沢山ありますが、課題はひとつずつ解決できるものだと考えています。

「死にたい」と宛先のない叫びを打ち込む人たちや、実際に亡くなっている人たちがいる現状の中で、ひとりでも自殺に追い込まれる人がいなくなるように、自分たちにできることを、今日も明日も続けて行きたいと思っています。

■インターネット相談の課題

日本いのちの電話連盟事務局 後澤 京子

いのちの電話のインターネット相談はこの10月で実施10年目を迎えます。

開設当初より電話相談では減少していた10代、20代の若い世代の方たちからの利用が多く、その傾向は変化することなく今日に至っています。また自殺傾向の相談が4割以上と、非常に高い数値が継続されており、精神的危機にある方たちにとって、こころの奥に秘めた「死にたい」気持ちを書き込めるサイトとあっていただいている表れではと受けとめています。

その一方、この10年でいくつかの具体的な課題も見えてきました。

まずはインターネット相談を利用したいと思っている方たちに、充分お応えできていない現状が続いていることです。当相談は概ね1週間以内に返信文を送信することになっているため、受ける数の上限を設定しており、結果として相談の受付をクローズせざるを得ない時間が少なからずあります。相談を受ける側の体制強化は最も重要な課題であり、今後も最優先で尽力すべきことと考えております。

また相談の方法について、現行のネット相談では、電話相談に合わせて1回のみの一往復で受けています。何度でも相談することはできますが、その都度一期一会で相談していただくことになり、電話相談での対話に当たるメールのやり取りは叶いません。相談員の方も状況を確認できないという制限のなか返信に苦勞する場面もあり、このメールでの1回制をどのように考えて行くかという課題もあります。

更にインターネットによる危機介入、LINEのようにリアルタイムにかかわる相談手法など、今後も新たな相談ツールを模索して行くことも大きなことではないかと思っております。

自殺者数は減少しているものの、20代の人たちの最も多い死因は未だ自殺によるものです。寄せられる相談はいずれも社会問題そのものであり、次の社会を担うこの世代をインターネットの可能性を最大限に活用し支えて行けたらと願っています。

— 特集「インターネット相談」を終えて —

3回にわたってインターネット相談をテーマにご意見をいただいた。どちらかと言えばインターネット相談に積極的なご意見のみを載せることになった。本音から言えば、消極的なご意見を掲載できなかったのが心残りではある。ただ、インターネット相談に対する問題点はさまざまに指摘され、相談の手法として疑問視する方々もたくさんいらっしゃるのも現実である。

電話が使われだして130年、いのちの電話が始まって60年、そして60年前には予想もできなかったインターネットと言うコミュニケーション手段ができて20年になろうか。

もしかして、更に20年後は全く新しいコミュニケーション手段が表れているかも知れない。電話の形態も変わっているかもしれない。それでも、我々が目指す自殺予防の活動は営々と続くのだろうことは容易に想像できる。60年前のように一つ一つの問題を解決しながら、新しいコミュニケーション手段に追従する事は、自殺予防の活動の新しい一歩になるのだとも思う。その意味で、新しいステージに踏み出しているみなさんには、心からの敬意を表したいと思う。

今回の特集に、お忙しい時間を割いてご寄稿いただいた先生方には心からお礼を申しあげたい。また3回にわたりご寄稿いただいた日本いのちの電話連盟事務局 後澤氏にも大きなお礼を申し上げたい。(広報担当)

第32期相談員養成講座開講



2016年6月12日14時より株式会社カスミ、つくばセンターにて第32期23名の方の養成講座の開講式が行われました。

理事長挨拶の後、株式会社カスミ鈴木マネージャー、杉江理事、千葉理事から祝辞をいただきました。その後、事務局長によりスタッフの紹介、研修委員会委員の紹介が行われました。

理事長からは「茨城いのちの電話は昨年30周年を迎えましたが、茨城県ではまだ毎年550名の方が自殺されています。大変な時期ではありますが、23名の方を迎えフレッシュな力で自殺者を一人でも少なくしていきたいと思います」とご挨拶をいただきました。

鈴木マネージャーからは「社長（いのちの電話理事）の代理で祝辞を申し上げます。SNSの発達によりFace to Faceでの会話が減り、コミュニケーション不足によりストレス社会となっています。企業でもストレス対策が必要となってきています。弊社もいのちの電話に協力をさせていただいています。皆様のご活躍を期待しています」と大きな励ましをいただきました。

杉江理事、千葉理事からもそれぞれ、養成講座への応募のお礼とともに、今後への期待をお話いただきました。

開講式終了後に事務局長、研修担当事務局からオリエンテーションが行われ、正式に第32期養成講座が開講しました。

2年後の認定式に、23名全員そろって相談員としてスタートが切れますように心より願っています。(K)



新しく養成講座生になられたみなさまに

中込 四郎（茨城いのちの電話 運営協議会議長）

茨城いのちの電話では、本年度の養成講座生として23名を迎えることができました。ともすれば対価を求めてしまう風潮の中で、物質的な面で何ら益することの期待できない活動に参加されようとする皆様の高い志とその行動力に、こころから敬意とお礼を申し上げます。

今回応募するまでの間に、おそらく多くの方が、いのちの電話相談活動の意義を強く感じながらも、いのちの電話ボランティア相談員として今後活動することによるご家庭やお勤め先などの周囲への影響を考えられたことと思います。それは当然なことであり、むしろ興味本位でスタートするよりも、今の強い思いを今後も継続していく上で必要な事であり、貴重なプロセスとなっていくはずです。

“ボランティア活動は自身の為に行うもの”とよく言われることではありますが、その体験的な理解あるいは実感のためには、今後の研修だけでなく現場での相談活動でのかけ手からも“学ぶ姿勢”を常に維持しながら、様々な考えや生き方に触れつつ、自身の課題や問題への気づきそして取り組みへとつなげていく必要があります。人の“こころの悩み”に添うには多義的、多層的な関わり、理解が求められます。このような視点は相談活動を通して相談員が身につける重要な側面の一つと考えられ、それは当然のごとく、自身への関わり方にも反映されていきます。また逆に、自身へのそうした関わり方が相談活動にも活かされていくはずであることから、これらは双方向的なものと言えます。今後の研修そして相談活動の経験は、カウンセリングの中でクライアントに対して望まれる“自己実現”や“個性化”を皆様ご自身の中でも実現され、新たなステージへと導いていくものと確信しています。

志を同じくするメンバーとして、私たちは、23名の皆様と現場での活動をご一緒できる日をこころからお待ちいたしております。まずは、2か年にわたる養成講座を通して、電話相談員としてのスキル向上だけでなく、いのちの電話相談活動への理解やモチベーションもさらに深めていただけることを願っています。私たちもそれに応えられる研修機会の提供に努力いたします。

バザーのお知らせ

献品はいつでも受け付けています。ご家庭で眠っている品物など、ご協力お願い致します。

お問い合わせ：茨城いのちの電話事務局

つくば ☎ 029-852-8505
(月～金 9:00～17:00)

水戸 ☎ 029-244-4722
(月～金 13:00～17:00)

◆まつりつくば

8月27日(土) 午前10時～午後4時
ふれあい広場

◆土浦産業祭

10月23日(日) 午前10時～午後4時
川口ショッピングモール

◆日立ライフふれあいバザー

10月中旬
日立シビックセンター新都市広場

◆前川林業バザー

11月中旬
小美玉市中野谷115-イ 前川林業内

「物語ること」

『物語ること、生きること』は、異世界ファンタジーの第一人者・上橋菜穂子が、自らの生い立ちから作家になるまでを語った本である。この作家の「守り人シリーズ」のファンの一人としては読まないわけにはいかない。

小さい頃から作家になりたかった本好きの少女は、自分が幸せな環境に育った『夢見る夢子さん』であることを知っていた。そのことを恥ずかしいと思った彼女は、中高時代『そのための一歩を踏み出す勇気を』と書いた紙を机の上に貼ってずっと見ていた。そしてある日、自分の背中を思いっきり蹴っ飛ばす。心惹かれていた文化人類学の道を志すことに決めたのだ。作家・上橋菜穂子のもう一つの顔は文化人類学者である。

二回目に自分の背中を蹴っ飛ばしたのは大学院生の時。作家になる夢を捨てきれず、思いきって出版社に電話をしたのだ。作品は受け取ってもらったものの、一年以上連絡はない。作家になる夢を諦め、悩んだ末選んだ研究者の道は何の保証もない。人生の中で初めて逃げ道を絶った時「それにしても才能を感じます。一度会いましょう」と書かれた編集者からの一通の葉書が舞い込む。作家としての人生はここから始まった。

作家になりたかった本好きの元少女は私でもある。考えてみれば、私も自分の背中を蹴っ飛ばし、蹴っ飛ばしここまで来たのだ。でも辿り着いた場所はずいぶんと違う。なぜだろう。そう思った私の目に、答えとなる言葉が飛び込んできた。

—「どんな気持ちがしますか」と聞かれて、「悲しい」と答えた時に、たぶん誰もが「でもその一言ではやっぱり伝えられないな」と思うはずです…物語を書くことは、その一言では言えなかったこと、うまく言葉にできなくて、捨ててしまったことを、全部一つ一つ拾い集めて、本当に伝えなかったのはこういうことなのだと形にすることなのだと思います—

言葉にならない言葉を一つ一つ拾い集めて物語にすること。これは私の仕事である。思いがけず作者からエールを送られたように感じた。

日立総合病院・臨床心理士 松田 瑞穂

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参加に関する問合せは、常時受け付けております。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～2016年5月末現在

総受信件数

870,600件

うち当期受信件数

(2016年2月1日～2016年5月末現在)

7,042件

男 3,242件 女 3,800件

〈編集後記〉

熊本県、大分県に巨大地震が発生し甚大な被害がでました。首都直下地震や東海・東南海地震に備え防災対策の必要性が叫ばれ、この地域にばかり関心が注がれているなか本当に想定外というか、まさかの出来事でした。2年前、宮城県石巻市と女川町を震災ボランティアで訪れました。大川小学校で慰霊し、門脇中学校生徒と一緒に花壇作りをしました。母親と妹を目の前で流された生徒もいました。その後女川町を視察、女川町立病院は海拔16Mにあり、その駐車場に避難していた人が車ごと皆流されたとの事です。災害の恐ろしさと人命の尊さを学ぶ訪問になりました。(I)

社会福祉法人

茨城いのちの電話

発行人 幡谷 浩史

事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

編集 茨城いのちの電話広報委員会

TEL **029-852-8505**

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。

