

聴く

新潟いのちの電話だより

2016.12

No.131



相談電話

(025) 288-4343

上越 (025) 522-4343

長岡 (0258) 39-4343

新発田 (0254) 20-4343

村上 (0254) 53-4343

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp>

桃花鳥-toki-に込めた想い

史佳 Fumiyoshi

2013年に制作した初のオリジナルCD「宇宙と大地の詩(そらとだいのうた)」には、桃花鳥-toki-という曲が収録されています。この曲は、37歳の若さで天国に旅立たれた先輩を想って作曲したものです。新潟に戻り、三味線の道を志していた自分を、先輩は親身になって応援してくれました。そんな先輩の結婚式披露宴で祝奏させて頂き、お祝いの気持ちをお伝えしました。その結婚式から一ヶ月足らずの訃報でした。正直、信じられずに、事実を受け入れるまでに時間がかかりました。

気持ちの整理がつかずに、私に何ができるか考えた時、亡くなった先輩への想いを曲にしたいと思いました。大海原を羽ばたくトキ、それはまさに先輩の魂そのものを象徴しています。命の尊さ、生きていること自体が素晴らしい、そんな想いを込めています。

今年で42歳になった私ですが、去年は大厄ということもあり、様々な事が自分の身に起こりました。実際のところ、うつ状態だったかもしれません(汗)でも、そんな辛い時期も、周りの家族や、スタッフに支えられて乗り切る事ができました。心の不安定な時期も、これからも多々あると思いますが、性格上治らないわけだから、うまく付き合っていこうと思っています(笑)!それが生きているということですから!!

桃花鳥-toki-の曲が、現在、色々な広がりを見せています。新潟清心女子ダンス部が、去年全国大会で入賞を果たしました。また、今年の9月、にいがた総おどりでは、あじかた心さんが、奏人賞を受賞しました。いずれの皆さんも、この曲への想いを理解して舞ってくれたことに、深く感謝しております。本当にありがとうございました。

ぜひ、私のライブにお越し頂き、この桃花鳥-toki-を一人でも多くの人に聴いてもらいたいと願っております。少し宣伝になってしまいますが、CD「宇宙と大地の詩」はホームページ(www.shamisenplayer.com)で、閲覧できますので、ご覧頂ければ嬉しいです。

(三味線プレイヤー)

ある日の相談室より

平日の夕方のことです。男性が沈んだ声で話し始めました。

「20数年前からうつで、死にはしないけど、一人でいると死にたくてたまらなくなるんです。どうしてですかね」

父親はすでに亡くなり、母親は施設にいて、実家で一人暮らし、ヘルパーさんが週2回来てくれるとのこと。「やらなきゃならない事はあるけど、やる気になれなくて」いのちの電話にはよく電話をかけているようです。「話している時はいいけど、終わるとまた死にたくて。誰からも必要とされていない、そういう思いになった時は死ぬかもしれません。今は、ある会に参加しているので一歩立ち止まってるんです」

話し終わると死にたくなると言っていたので、30分が経過し話も途切れがちになった頃、どう電話を終えたらいいのか少し不安になりました。こちらのそんな思いが伝わったのかもしれませんが。「他にも待っている人がいるでしょうから、そろそろ終わりにしますね。最後に心に響くような言葉を言って頂けませんか」心に響く言葉は人それぞれだろうし、思わず「どんな言葉がいいでしょう、難しいですね」と言ってしまいました。「そうですね、普通の言葉でいいので、何でもいいんです」再度の依頼に「夕食をおいしく食べて、気持ちよく眠れるといいですね」と、ごく普通の言葉しか出てきませんでした。「そうですね、本当にそう出来たらいいですね。何気ないことだけど、大事なことです」思いの外の言葉が返ってきました。

当たり前の日常が実はかけがえのないものだ改めて気付かされた思いがしました。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。

電話番号 0120-783-556

ストレスマネジメント入門3

後藤 実

前は、個人差というお話をしました。今回は個人差の要因の中で、“認知”についてのお話です。

いきなりですがとある実験を紹介します。以下の状況を実験の参加者になったつもりで想像して下さい。あなたは椅子に座り、机の上のパソコン画面を見て次のような説明を受けます。①目の前の画面に実験開始を知らせるスライドがうつります。②それが消えてから30秒後に赤い三角形のスライドが0.5秒間映ります。③その15秒後にあなたに電気ショック(1)が与えられます。④ただし、赤い三角形がうつった後0.1秒以内に、目の前のボタンを押すことができれば、電気ショックを回避できます。(実際には電気ショックは与えられませんでした)

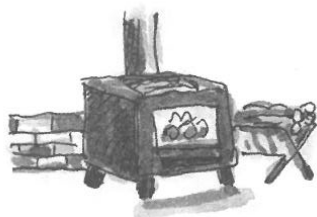
0.1秒以内にボタンを押せると思いませんか?実験では、②と③の間、電気ショックが来るか来ないか待っている間の心拍数を計測しました。そして、「押せる」と思った人たちと「押せない」と思った人たちの心拍数の変化を比べてみたのです。すると「押せない」人たちの心拍数は、「押せる」人たちと比べ格段に増加していたそうです。つまり同じ状況でも「何とかできる」という受け止め方(認知)の違いで、ドキドキ加減(ストレス反応)に違いがあるようです。これを敷衍すれば、ストレス状況の中に「こうすればいい」「ここまでならなんとかできる」というところを見つければ、ストレス反応は違ってくるのかもしれませんが。

「100点以外は0点と同じ」(全か無か思考)、「すべての人に愛されねばならない」(すべき主義)など、ストレスと関連深いとされる定番の認知がいくつかありますが、皆様いかがでしょうか。ただしこれも、「100点以外は0点と同じ」と考えるからこそ高いパフォーマンスを発揮できる場合もあるわけで、その人ごとにその

認知がどういう役割をしているのか、理解の押し付けではなくその人にとっての意味を聴いていきたいものです。

※おしひろげて説明すること

(臨床心理士)



お知らせ

ご支援ありがとうございました

9月25日、チャリティバザーを開催しました。ご寄付いただいた品やお花の販売、喫茶コーナーなど、たいへん盛況でした。皆さまのご支援、ほんとうにありがとうございました。

新潟いのちの電話 公開講座

日時 2017年1月21日(土) 14時～

会場 だいしホール

講師 ドリアン助川 氏

映画「あん」の原作者

テーマ それでも、生きる意味はある
— Still, life is beautiful. —

ご来場をお待ちしております。

インターネット相談

「いのちの電話インターネット相談」は、新潟を含む全国9か所のいのちの電話で受けています。

パソコンやスマートフォンから専用サイトにアクセスし、メールで相談することができ、専門の相談員が返信します。

サイトのURL

<https://www.inochinodenwa-net.jp>
を、今回からこの「聴く」表紙にも掲載します。

35期ボランティア相談員募集

24時間、365日の相談体制を支えるため、より多くの相談員が必要です。一緒に活動する仲間を募集します。

申し込み期間

2016年12月1日～2017年2月28日

研修期間

2017年4月～2018年3月まで1年間

年齢 23歳から66歳まで

受講料 年間3万円(一部補助すること
があります)と一泊研修の実費

募集要項など詳しくは、ホームページをご覧ください。事務局にお問合せください。

クリスマス・歳末募金のお願い

引き続き、皆さまのご協力をどうぞよろしく願いいたします。



2016年12月1日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677
ホームページアドレス <http://www.ni-denwa.jp>

12月の絵手紙



Sakurai Kouzi