

聴く

新潟いのちの電話だより

2017.3

No.132



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>

今年度新潟いのちの電話講演会を振り返って

史佳 Fumiyoshi

4回にわたった私の連載も、今回が最終回ということになりました。そして、今年度の新潟いのちの電話講演会も、長岡市、新潟市の2会場で開催させて頂き、大変ありがとうございました。及川理事長、そして事務局の皆様には、大変お世話になりました。今年度の講演会では、私の一番弟子、更家健吾も一曲演奏させて頂きました。彼との出会いを少しお話しします。5年前、東京のとある小さい公園のベンチで演奏していました。五月晴れの気持ちのいい日でした。そんな日に外で三味線を演奏するのが日課になっていた頃です。演奏が終わって、声をかけてきた男性がいました。「それ、三味線ですか？」更家健吾でした。「はい、そうですよ」と史佳。普通だと当たり障りなくこの会話で終わるはずでした。しかし健吾は、「一番弟子にしてください!」と切り出したのです。心を病んでいた時期に出会った三味線の音色は、彼の心に響いたのでしょう。また同時に人生の目的を見出した瞬間でもありました。現在は新潟に居を移し、三味線の基礎を一から勉強中です。演奏家になるまでの道のりは、決して簡単ではないと思いますが、その覚悟を師匠として応援していきたいと思っています。

今回の講演会でも、辛い時期がいっぱいあったという人達から、聴きにきて良かったというお声をたくさん頂きました。人々の心に寄り添った三味線演奏家であり続けたいと思っています。

及川理事長のご講話も、大変面白く、興味深いものでした。ベジファーストは、もちろん実践中です。私自身も、食事に対する心がけがすごく変わってきて、心身共に健康的になってきたようです。

いのちの電話の皆様のお力の結集が、よりよい社会を作っていく基盤となっていると実感しています。すべての人にとって生きやすい社会になればと切に願っております。

私も三味線演奏で、勇気と元気を与えられるように、また初心に戻り精進していきたいと思っています。今後ともご指導の程よろしくお願い申し上げます。

(三味線プレイヤー)

ある日の相談室より

ある日曜日の夜、「なかなか寝付けず、思い切って電話しました」と電話がありました。

「実は長く付き合っている彼から、そろそろ結婚しようと言われました。その時は嬉しくて、はいと返事はしたものの、家族には言い出せないでいます」と、30歳くらいの女性の声でした。

「私は両親との3人暮らしです。もし、私が結婚して家を出ることになると、どうなるでしょうか…心配なんです。母は3か月前に癌が見つかり、気弱になっています。早期発見で手術も済み、家で養生していますが、以前のように家事ができません。きょうだいはすでに家を出て、ほとんど帰省しません。父は仕事が忙しいせいか、家のことはあまりせず、私ひとりが家事と仕事でまわっています。彼に家の事情を話し、結婚をもう少し待ってもらおうかとも考えていますが、私も彼を失いたくないので、どうしたらいいか…」と、思い悩んでいるようです。

「今日も、彼とドライブに出かけて帰ってくると、食事の後片付けもしていなくて、両親と口喧嘩してしまいました。けれど、なんでもっと優しくできないのかと、自分を責めてしまうんです」

「充分あなたはやっていますよ。少し疲れていませんか。」

「はい…そうかもしれません。疲れていますね…。時間をかけて両親に、彼のことも話してみます。私の考え過ぎかもしれませんね…。明日また仕事なので、もう休みますね」と、電話は終わりました。彼女の幸せを願いながら、受話器を置きました。

(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4

後藤 実

今回でこの入門も最後となるようです。今回はストレスとのつき合い方、“対処”というお話です。ストレスとのつき合い方を3つの軸から考えてみます。

①積極的に関わるか・遠ざかるか(関与-回避)、②問題をなくすか・気持ちの安定優先か(問題焦点-情動焦点)、③頭を使うか・行動するか(認知-行動)という視点から整理すると、以下の $2 \times 2 \times 2 = 8$ 通りのつき合い方に分類できます。

①情報収集(積極的に・問題をなくすため・行動する)、詳しい人からつき合い方を教えてもらいましょう。②計画立案(積極的に・問題をなくすため・頭を使う)、状況を把握し対策を考えるわけです。③カタルシス(積極的に・気持ちの安定第一に・行動する)、話を聴いてもらってすっきりしましょう。④肯定的解釈(積極的に・気持ちの安定第一に・頭を使う)、「なんとかなる!」「悪いことばかりじゃない!」。⑤責任転嫁(遠ざかって・問題をなくすため・行動する)、なんでもかんでも自分に責任があるわけじゃないです。⑥あきらめ(遠ざかって・問題をなくすため・頭を使う)、どうしようもないことだってあります。⑦気晴らし(遠ざかって・気持ちの安定第一に・行動する)、関係ない時間を楽しみましょう。⑧回避的思考(遠ざかって・気持ちの安定第一に・頭を使う)、イヤなことは忘れてしまいたい。

中には悪い印象を受ける対処もあるかもしれませんが。ですがそれぞれにメリットとデメリットが考えられます。良い悪いという価値判断ではなく、現状への対処として効果的かどうか、という視点で見てみることをおすすめします。状況に応じて効果的な対処を使い分けよう、というのが教科書的な正論となりますが、どんな対処を取りやすいか、取りにくいのか、その人ごとにクセがあり、それがまたその人らしさ、個性とも言えるでしょう。

(臨床心理士)



お知らせ

新年度に向けて

3月13日(月)、理事会および評議員会が開催されました。2017年度の事業計画と予算が承認され、新年度の準備が整いました。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

2017年 ボランティア相談員認定式

3月18日(土)新潟市内において、34期生13名の認定式と、1期から33期までの認定更新式が行われました。

またこの日、長年継続している相談員に理事長から感謝状が贈られました。

5年継続11名、10年継続12名、15年継続2名、20年継続4名、25年継続2名、30年継続1名となります。

電話相談員は毎年、誓約書を提出し、認定を受けることで、活動を継続しています。心も新たに、365日24時間体制の相談をつなげていきたいと思ひます。



新潟いのちの電話利用状況

2016年1月1日から12月31日までの1年間の状況です。

・電話相談

相談受信数 19,438件
(うち、自殺傾向のあるものは
1,421件 7.3%)
1日あたりの平均は、53件

・自殺予防フリーダイヤル(全国いのちの電話と協力し毎月10日に実施しています)

相談受信数 646件
(うち、自殺傾向のあるものは
146件 22.6%)
1日あたりの平均は、53.8件

・インターネット相談

相談受信数 253件
(うち、自殺傾向のあるものは
117件 46%)

孤独、いじめやハラスメントを含む人間関係、家族の問題、心の病など、多くの相談がよせられています。自殺の危機に直面する方の相談も多いです。この状況をご理解いただくことで、私たちをとりまく問題は少しでもよくなると信じております。

2017年3月24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>

3月の絵手紙



Sakurai Kouji