



社会福祉法人

浜松いのちの電話

LINHA da VIDA HAMAMATSU



天竜川で泳ぐ

でんでんむしの会

相談電話

053-473-6222

日～火・祝 10:00～22:00
 水～土 10:00～24:00
 第2・4土曜日 24時間

LINHA da VIDA HAMAMATSU

外国語相談 080-3068-0333 (softbank)

(ポルトガル語) 053-474-0333

毎週金曜日 19:30～21:30

Terças e sextas-feiras das 19:30 às 21:30

若者向け自殺予防電話の開設…………… 2

「中学生の心理相談」
 スクールカウンセラー 川瀬 珠実…………… 2

「少年サポートセンターの支援」
 少年サポートセンター 森島 藍…………… 3～4

30周年チャリティー講座「いのちの風景」… 4

シリーズ5「心の裏にも耳を傾ける」
 ～皆で支えるということ～…………… 5

お知らせ…………… 6

中学生の心理相談

スクールカウンセラー
川瀬 珠実



様々な経緯からスクールカウンセラー（SC）の面談につながった子どもたちが先ず話してくれるのは、人間関係の“ささいな”出来事が多いです。しかしこれをよくある行き違いなどと思って話を済ませてしまうと、本質を霞ませてしまうことは大いにあります。よくよく話を聴いていくと「実は…」と思春期特有の混乱や自殺念慮の存在などがあらわれ、時には自傷行為を打ち明けてくれることもあるのです。

しかし自傷行為が露見するのはとても僅かです。浜松市の中学生を対象にした2011年の調査（*1）では、自殺念慮は20.8%、自傷行為は8.6%が経験しているという結果が出ています。30人クラスに換算すると、6人が死にたいと思ったことがあり、2人が自傷したことになります。ですが教員や私自身の体感的に、自傷行為が新たに露見する人数は、1学年で1人か2人というところです。

露見しない理由のひとつとして、子どもたちが精神的に不安定になったとき、最初に相談し

ようとする、または相談した相手が誰なのかが影響を及ぼしていると考えます。友人や家族が他と比べて圧倒的に多いのは想定しやすく、事実でもあるのですが、教員やSC、外部機関などへの相談は実際にはとても少ないのが現状です（先述の調査でも同様の結果が得られています）。また、誰にも相談せずに一人で抱え込む生徒も少なくありません。

生徒のメンタルヘルス向上のために取り組んでいる学校がほとんどですが、自分自身の力を高める予防策だけではなく、友人や家族が“ゲートキーパー”になれるような講義や、外部機関の活動内容の理解を深める取り組みが必要であると考えます。相談を受けた側が学校職員や外部機関を信頼してつながるようになり、より多くの支援が当事者に入れる体制が成されていけば、顕在化していない悩める子どもたちを一人でも多く掬い上げられるようになると考えています。

*1 出典：思春期のこころのケアガイドブック（教師編）

夏休み明け「若者の自殺予防電話」の開設

浜松いのちの電話の初めての取り組みとして夏休み明け間近の8月下旬に「若者の自殺予防電話」を開設します。

近年9月1日が青少年の自殺の特異日として

注目され、夏休み明けに若者の自殺が増えるという悲しい現実が明らかになりました。その時期を考慮して8月下旬に県西部地区（浜松市、磐田市、湖西市、森町）の中学生、高校生を対

少年サポートセンターの支援

浜松中央警察署 生活安全課
浜松地区少年サポートセンター
少年警察補導員 森島 藍



静岡県警察少年サポートセンターは、少年の非行を防止するために、その前兆となる不良行為の段階で、少年やその保護者を支援する目的で設置されました。主な業務としては、少年相談、継続補導、広報啓発活動等があります。少年相談は、子どもの問題行動や犯罪被害に関する相談を受けています。継続補導は、問題行動を繰り返す子どもの立ち直り支援、犯罪被害を受けた子どもの心のケアを、継続的な面接や体験活動などを通じて行っています。街頭補導は、街中で喫煙している少年や夜遅くまで遊んでいる少年に声を掛けて指導し、保護者への連絡・助言をしています。広報啓発活動は、学校における非行防止教室の開催や、少年非行防止・青少年健全育成を目的としたキャンペーン活動等を行っています。

静岡県内には、10か所の少年サポートセンター及びその分室があり、それぞれの地域で、関係機関やボランティア等と連携しながら、活動しています。浜松地区少年サポートセンターもそのひとつです。

少年サポートセンターの活動は多岐にわたりますが、私がこれまで仕事をしてきた中で、印象に残っている A 君の話をします。

私が少年サポートセンターで A 君と初めて関わりを持ったのは、彼が中学2年生のときでした。彼は夏休み中に家出を繰り返しており、保護者が仕事で留守の間に自宅に帰ってはいたものの、寝泊まりは友達の家を転々とする生活をしていました。困った父親が行方不明届を出し、帰宅した A 君と少年サポートセンターで面接をしたのです。

A 君は最初の面接で、「お父さんは、うるさい。妹ばかりをかわいがるし、友達のことを悪く言う。」と父親への不満を訴えました。思春期の子どもにとって、友達の事を悪く言われるのは、非常に嫌なことです。しかし、父親は、A 君を心配するあまり、A 君の問題行動を全て友達のせいにして、口うるさく注意するようになっていました。親子のちょっとした歯車の狂いが、大きなズレとなってしまいました。

私は父親の依頼を受け、A 君の継続補導を

象に、フリーダイヤルで連続48時間受信を計画しています。

これまでも県西部の公立の中学校、高校を通じて、いのちの電話カードを配り、若者に相談を呼びかけてきましたが、専用の電話を開設す

ることで自殺の急増する2学期のスタート時に中高生からの相談を受ける体制を強化する取り組みです。開設日は下記の通りです。

平成29年8月27日（日）午前10時～平成29年8月29日（火）午前10時

始めました。彼の家を訪問したり、父親と連絡をとったり、彼が通う学校の先生と情報交換をしたり、様々な形でこの親子と関わりました。その中で、私は A 君の不満を受け止めつつ、大人としての心配を彼に伝えました。父親には、A 君の思いを伝え、思春期の少年との接し方を伝えました。父親は、初めは A 君の気持ちを理解できずにいましたが、私と話をすることで、少しずつ A 君に対する態度が変わっていき、A 君を認めるような発言も出てくるようになりました。A 君も初めは、父親に反発してばかりでしたが、父親の態度が変わるに連れて、A 君の態度も軟化していきました。「親が変われば、子も変わる」とはよく言ったもので、少しずつですが、親子で向き合うことが出来たのです。

A 君は中学卒業後、父親と同じ会社で働くことになり、中学卒業を期に少年サポートセンターも卒業となりました。

その後、私は偶然、街頭補導中に A 君に会いました。A 君は、「俺、今仕事しているよ。今日は休みだけど。お父さんとも仲良くやっている。」と明るい声で話してくれました。ほん

の1年前までは、父親に反発して家出を繰り返していた彼が、きちんと仕事をしており、自宅から仕事に通っていたのです。表情も穏やかで、すっかり大人になっていました。

彼の成長ぶりが嬉しく、父親に連絡したところ、「息子が、一緒にお金を出して、家を買おうと言ってくれた。」と、嬉しそうに教えてくれました。お互いを非難しあう状態だった親子が、同じ夢を追うことが出来る親子になったのです。父親もしっかりと彼の成長を受け止めていました。

少年サポートセンターには、様々な問題を抱えた親子がやってきます。子どもは、ほんのちょっとしたことがきっかけで、良い方にも悪い方にも変わります。少年サポートセンターに通っているうちに、笑顔を見せるようになった子、自分からあいさつが出来るようになった子もいます。A 君のように親子で同じ夢を追うことが出来るようになった子もいました。少年サポートセンターで関わる時期は、子どもの人生においては、ほんの一瞬でしかありません。その中で、ほんのちょっとでも良い方に変わってくれたらいいなと思います。

浜松いのちの電話 30周年チャリティ講座

「いのちの風景」

きたやまおさむ & 鈴木重子



平成28年12月18日、浜松市福祉交流センターにおいて、精神科医きたやまおさむさんと歌手の鈴木重子さんをお招きしてチャリティー講座が開催されました。きたやまおさむさんの講演「潔くあきらめないで」と鈴木重子ショーの2部構成。500名以上のご来場をいただきアンコールには「あの素晴らしい愛をもう一度」を会場の皆さんと合唱しました。寒い日でしたが、心あたたまるひとときを過ごしました。

「心の裏にも耳を傾ける」



5. 皆で支えるということ

聖隷三方原病院 カウンセリング外来 臨床心理士
浜松いのちの電話 研修委員
岡田 光夫

多くの相談員が難しい電話として挙げている中の一つに精神障害の方からの電話があります。プロの精神科医でも、一回で治せるということは滅多にありません。ある期間は通い続ける必要もあります。

「精神障害の方からの電話」と書きましたが、相談員が診断をしている訳ではありません。「精神障害を名のられる電話」のことです。つまり、その方たちは皆すでに精神科などに通院されている方たちです。そういう電話の割合もけっして少なくはありません。

そういう方が一回の電話相談で治癒することはありえません。電話相談に、治癒まで求められているように感じてしまうということが、大きな思い上がりなのかもしれません。

そういう障害を日々抱えながら生活をされていて、その中でも辛い時や孤独な時に、誰かと話したいとか、想いを聴いて欲しいと思って電話をかけて来られるのでしょうか。ひとときでも心の安らぎや、人の温もりを感じられたら少しでも生きていくための気力も湧いてくるかもしれません。

精神障害に限らず、どんな相談電話でも、治癒や解決まで求められていると感じてしまうと、相談を受けること自体が相当重くなります。「私が何とかしなきゃ」と相談員が一人で抱え込んでしまうと、負担にならざるを得なくなります。

「匿名性と一回性」という原則があって、一回の相談電話が終われば、その相談員はその責任から解放され「終わり」となるという約束になっています。一回のその電話の中では、前面に立ってかけ手に対するのはその相談員一人だけなので、その間だけでも一人で頑張らなければならないのですが。

岡田光夫という個人として相談を受けると、その後も継続した責任がでてきます。名を名のらない一相談員として聴くことが匿名性の原則で、いのちの電話の相談員の皆で「かけ手」を支えるために、仲間の相談員にバトン・タッチしていくことになっています。

私たち自身も生活の中での困ったことを、多くの知

り合いに何度も同じ話をしながら、少しずつ諦めたり納得したりしていきます。一回話をしたからといって洞察までするようなことはかなり稀です。精神科でも、ある期間は通い続けます。いのちの電話に同じ方が何度かかけてこられるということは、むしろ当然のことです。継続的な支えを必要としているかけ手も多いのです。

一人一人の相談員に重過ぎる負担がかからないために「匿名性と一回性」が必要なのですが、同じ相談員が同じかけ手に当たる確率が高いことも現実です。

「この人、前にも聞いた人かな」と思っても、相談員全体で支えていくという原則を守るためには、それを明かずに聴かなければなりません。また、かけ手が覚えていて「この前の相談員さんじゃないですか?」と尋ねて来られるという場合もあります。

同じ話を、また一からしていくということは、お互いに口スではないのかという疑問もあるでしょう。「精神障害を名のられる電話」は、不必要な前置きの重複を避けて、早く今日、今困っている話に入って行くためのショートカットとも考えられます。ご自分の全体像を手短に私たちに自己紹介してくれるために、名のられているのかもしれませんが。


精神障害ということに強く構えてしまわずに、「だとしたら、仕事をされてなくても当然か」とか、「ちょっとした社会活動も大変かも」とか、「この電話では、今の気分を少しでも変えられたらぐらいが目標で、解決までは考えることじゃないかな」…などの「あたり」をつける情報の一つとして頭の隅に置いておけるのではないのでしょうか。

そういう「あたり」をつけられるためにも、「いのちの電話」の活動の中で、日々のたゆまぬ研修が必要になってきます。やりとりについて反省したり振り返って学ぶことは、その「かけ手」のためだけではなく、相談員自身の成長につながるのです。同じ「かけ手」からの電話は、成長した聴き方を試してみられる貴重なチャンスでもあるのです。

あなたも相談員になりませんか

2017 年度電話相談ボランティア募集

人生の途上で。色々な人が様々な悩みを抱えて一人で悩んでいます。その支えになって下さい。

募集期間 5月1日～7月31日
 受講資格 20歳～67歳(経験・資格不問)
 研修期間 1年6か月
 ※お問い合わせは浜松いのちの電話事務局まで
 TEL 053-471-9715
 (月～金 10時～19時)
 (土 10時～16時)
 浜松いのちの電話 



募集説明会を開きます

日時 2017年7月22日(土)
 2017年7月23日(日)
 13:30～15:30
 場所 アクト交流センター研修室 F61
 直接、会場までお越し下さい。

事務局日誌

2017.1～2017.7

2/4 相談員全体研修会「精神疾患を抱えた方からの相談」	5/27 33期相談員募集説明会(アクト交流センター)
3/5 浜松市啓発イベント「いのちをつなぐ手紙」参加	6/4 市民公開講座「よりよい人間関係をつくるために」 山本多賀子氏
3/16・17 浜松市立看護学校「人間関係論」講師派遣	6/17 33期相談員募集説明会(浜北文化センター)
3/22 浜松市中区新任民生委員研修講師派遣	6/24 33期相談員募集説明会(雄踏文化センター)
4/8・22 インターネット相談研修会(東京)2名参加	7/1 納涼チャリティー寄席(浜松市福祉交流センター)
5/20 33期相談員募集説明会(ワークピア磐田)	
5/20・21 インターネット相談研修会(名古屋)17名参加	

第31期認定式

4月16日、1年半の養成研修を終え、新たに電話相談員となった11名と、在住外国人向けポルトガル語の相談員2名、計13名が認定されました。息の長い活躍を期待しています。

使途選択募金

1月から3月にかけて静岡県共同募金会の使途選択募金活動に参加した結果、226,600円の寄付金が集まりました。県西部の中高生に相談を呼びかけるカードを配ります。ありがとうございました。

イオンの黄色いレシート

イオンの「ボランティア活動支援事業」に参加、お店はイオン入野店 マックスバリュウ住吉店です。毎月11日の黄色いレシートを寄付して下さい。1%相当が還元されます。ご協力、よろしくお願いします。

赤い羽根募金

今年も赤い羽根募金会より交付金として、140万円を頂きました。大切な募金は有効活用させて頂きます。ありがとうございました。



フリーダイヤル **0120-783-556**

毎月10日 8:00～翌 8:00(24時間・無料)

ナビダイヤル **0570-783-556**

毎日 10:00～22:00(有料)
空いているセンターにおたがします。

編集後記

夏休み明けの若者の自殺予防電話の開設に当たり、青少年のサポートを業務としている方々に、寄稿をお願いしました。皆が連携して少しでも若者の自殺予防につながればと願っています。

社会福祉法人
 浜松いのちの電話事務局

浜松郵便局私書箱 125 号 TEL (053) 471-9715
 FAX (053) 543-9020
 発行人・福永博文 編集・広報委員会
<http://www.jona.or.jp/~wbs60252/>