



社会福祉法人

熊本いのちの電話

KUMAMOTO INOCHINODENWA

通信 68号 令和3年新年号

私たち「熊本いのちの電話」は、1985年4月1日に日本で20番目の「いのちの電話」として開局しました。以来、自殺予防を第一の使命として現在は、次のようなフィールドで自殺予防活動に取り組んでいます。



相談電話 096-353-4343

2年間の研修・訓練を受け、相談員として資格を得たボランティアが熊本で相談電話を受けています。



フリーダイヤル 0120-783-556(無料)

- ・毎日16時から21時
- ・毎月10日は午前8時から翌日午前8時(24時間)
- ・全国のセンターで共同で相談電話を受けています



ナビダイヤル 0520-783-556

- 365日24時間受付
(午後10時～翌朝午前10時までは、熊本県内からの発信のみ受付)
- ・全国のセンターで共同で相談電話を受けています



インターネット相談

いのちの電話では、メールによる相談活動を行っております。
詳しくはQRコード、又は日本いのちの電話連盟のホームページをご覧ください。

※2020年(令和2年)10月現在

- ・開局以来受信件数 42万2千件(相談電話、フリーダイヤル、ナビダイヤル含む)
- ・相談員は現在88名

第38期電話相談員養成講座 受講生を募集します。

詳しくは、6頁をご覧ください。

相談電話 096・353・4343

災害から心の健康を守る



矢田部 裕介氏

熊本こころのケアセンター
センター長

プロフィール

氏名: 矢田部 裕介 (やたべ ゆうすけ) 生年月日: 1975年9月22日

出身地: 宮崎県宮崎市 出身大学: 2001年 熊本大学医学部 卒業

資格・専門医など: 精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医、
日本老年精神医学会専門医、医学博士

職歴: 2003年 熊本大学医学部附属病院神経精神科・医院、2011年 熊本大学大学院脳機能病態学分野・特任助教、2013年 熊本大学医学部附属病院神経精神科・助教、2014年 熊本県精神保健福祉センター・次長、2017年 熊本こころのケアセンター・センター長、現在に至る

【最近の活動】

専門は老年精神医学、地域精神保健。熊本地震発生以降は災害精神医療支援、被災者のこころのケア活動に従事している。

1 災害がもたらす心の変化

この数年、日本中で災害が頻発しています。熊本県では、平成28年熊本地震に続き、令和2年7月豪雨に見舞われました。加えて、世界をコロナ禍が席卷しています。コロナ禍のような感染症パンデミックは特殊災害に分類されます。ゆえに、私たちも含めて、世界規模かつ現在進行形で被災している状況と言えます。そして、自然災害、特殊災害を問わず、災害時には多くの方が心の不調を来します。

被災による住環境の変化や生活再建問題、家庭問題など、複数のストレス要因がのしかかることにより、ストレス反応がみられます(図1)。また、災害に伴う恐怖体験は心に傷を残し、トラウマ反応が出ることもあります(図2)。これらの心理反応によって眠れなくなったり、食欲が落ちたりすることもあれば、気分が滅入ったり、イライラしたりすることもあります。災害時にみられるこれらの心理反応は「心の不健康状態」や「異常な事態に対する正常な反応」と呼ばれ、必ずしも心の病ではありません。心の自然回復力(レジリエンス)を高めるようなセルフケアが効果的なので、慌てず適切な対処を心掛けましょう。

図1. ストレス反応





| | | | |
|--|---|---|---|
| からだ <ul style="list-style-type: none">+ 眠れない+ 食欲がでない+ お腹や頭が痛い+ なんとなくくだるい |  | 気持ち <ul style="list-style-type: none">+ こわい、不安だ+ イライラする+ 落ち込む+ 何も感じない+ やる気が出ない |  |
| 行動 <ul style="list-style-type: none">+ 落ち着きがない+ はしゃぎ過ぎる+ 怒りっぽくなる+ 酒量が増える+ ひきこもる |  | 思考 <ul style="list-style-type: none">+ 集中できない+ 考えがまとまらない+ 思い出せない、忘れやすい+ 自分を責めてしまう |  |

図2. 熊本地震後のトラウマ

- ・玄関にいる時に前震を経験。玄関に立つと足が震える
- ・自宅跡へ行くと、頭痛、吐き気、動悸がして長く居れない
- ・小さな揺れにも敏感で、足がすくむ
- ・トイレのドアを閉められない、お風呂に一人で入れない
- ・電気とテレビをつけたままじゃないと眠れない
- ・仕事は普通にできている。いまだに益城町へ足を踏み入れることができない
- ・嬉しくも悲しくもない。きれいな景色を楽しめない
- ・ボランティアで避難者に怒鳴られた場面がフラッシュバックして、パニックになる
- ・地震の夢をいまでもみる

2 災害時のセルフケア

①安心・安全を確保する

心を回復させていくために最低限必要になることです。自然災害であれば避難や物資の確保ということになりますが、コロナ禍のような感染症のパンデミックでは感染予防対策をしっかりとることが安心・安全を確保するのに重要です。

② 正確な情報を入手する

正しい情報から今後の見通しを持つことは安心感にもつながります。災害時にはデマが流布しやすいので、誤った情報に振り回されずに済むということもあります。一方で、やみくもにメディアを漁り、災害に関する報道を見過ぎるのは良くありません。場合によってはワイドショーやネットニュース等の視聴は制限しましょう。

③ 規則正しい生活を心がける

十分な睡眠や三度の食事、適度な運動といった規則正しい生活は心の健康に重要です。さらに、避難生活や自粛生活においても、スケジュール感やメリハリのある生活を心掛けることで、非日常の中でも日常を感じることができ、心の回復につながります。

④ コミュニケーションをとる

人や動物とのコミュニケーションには心を回復させる効果があります。コミュニケーションの中で「笑う」や「泣く」といった感情表出ができるとなお効果的です。一方で、心が疲れている時に「怒り」の感情から人に当たってしまうことがあります。正当な理由があつて怒るのは仕方のないことだと思いますが、災害時には全く関係のない行政職員やボランティアスタッフ等に怒りや不満が向いてしまいがちです。不当な怒りや不満をぶつけた結果、スッキリすることはなく、罪悪感だけが残る結果となってしまうので気をつけましょう。

⑤ リラックスする

没頭できる趣味でもちょっとした息抜きでもいいので楽しいと思うことをやるのが心身のリラックスにつながります。呼吸法(図3)や自律訓練法などリラクゼーション技法を用いても構いません。リラックスは脳疲労の回復を通して、心の回復力を高めます。また、リラックスしたいときに、カフェインや酒、煙草等の嗜好品に頼りがちですが、心理反応の解決には残念ながら効果的ではありません。逆に、依存症になってしまうリスクもありますので、控えた方がいいでしょう。

⑥ 自己肯定感を高める

自己肯定感とは「自分が自分であることに満足し、自分が価値ある存在として受け入れられる感情」のことです。まず、家庭や職場、地域といったコミュニティの中で、ちょっとしたことでいいので、何らかの役割を持つことで自己肯定感が高まります。さらに、災害は個人ではコントロールができない状況であり、振り回されることによって、不安や心配が強くなります。コントロールできない状況にあっても、自分は多くのことをきちんとコントロールできているという自信を持つことで自己肯定感が高まります。これには、整理整頓や技能の習得、日々小さな目標を立てて達成していくなどの行動が有効です。

⑦ 周囲の人を頼る

我慢したり、一人で抱え込むことは、孤立やひきこもりを招いてしまいます。誰かを頼ること、ひいては「助けて」と言うべきときに言えることが、心の健康を保つために最も重要な要素と言えます。

3 普段からできること

安心・安全を確保したり、正確な情報を入手することは災害状況ならではの心得と言えます。一方で、規則正しい生活や他者とのコミュニケーション、リラックス、自己肯定感を高めること、人に頼ること等は災害発生の有無に関わらず、普段からやれることです。日頃から出来ていないことを、いざ心が不調に陥ったときに実行するのは難しいことかもしれません。こういったセルフケアを平常時から生活スタイルの中に取り入れておくのがいいと思います。

図3. 呼吸法

〈呼吸法〉

- ① 「1、2、3」で
鼻からゆっくりと息を吸う



- ② 「4」で軽く息を止める



- ③ 「5、6、7、8、9、10」で
口からゆっくり長〜く息を吐く



呼吸法のポイント

- ☆ 吸う息よりも『吐く息をゆっくりと細く長〜く』リラックス効果が高まります。
- ☆ 息を吐くときに、『体の中の嫌なものや悪い感情を全部吐き出す』イメージで。

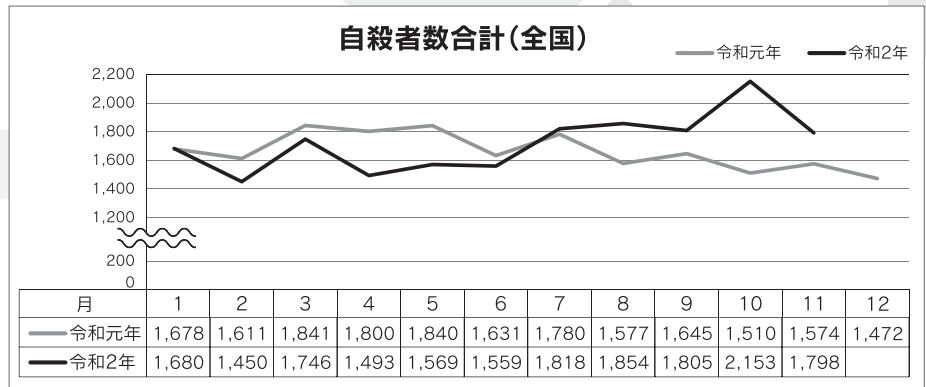
作成：熊本こころのケアセンター



自殺といのちの電話

1. 自殺者数の増加

10年連続して減少してきた全国の自殺者数が7月から増加に転じてきた。熊本県は9月までほぼ同数だが、10月には増加している。全国的には新型コロナウイルスによる生活環境の悪化や人気俳優などの自殺報道が影響していると考えられる。



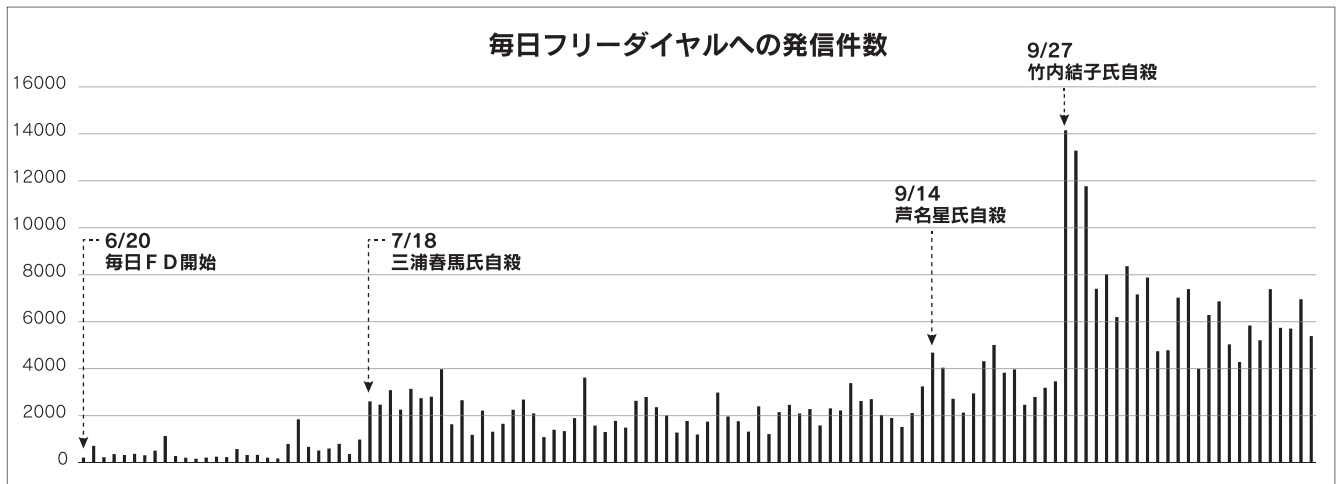
熊本県の自殺者数

| | 1~6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 |
|------|------|----|----|----|-----|-----|
| 令和元年 | 140 | 23 | 24 | 32 | 19 | 26 |
| 令和2年 | 147 | 24 | 24 | 28 | 27 | 32 |

2. 人気俳優の自殺といのちの電話

新型コロナウイルスのため、いのちの電話活動を休止や縮小せざるを得ないセンターが発生した。その対策として、毎月10日だけ受信していたフリーダイヤルを協力可能なセンターにより、6月20日から毎日16時から21時までの5時間の受信を開始した。

そのフリーダイヤルへ毎日どのくらいかけてきたか日別にグラフ化したものが下図で、人気俳優の自殺日も示している。開設当初は周知が十分でないため発信件数は少ないが、三浦氏の自殺報道の時以来、テレビ等でフリーダイヤルの電話番号が周知され、かかってくる件数が急増した。続く竹内氏の自殺報道の後、爆発的に急増し、その後も一定の高さで推移している。受信できている件数は徐々に増えているが、毎日ほぼ100件程度で全体の受信率は約2%に止まっている。この傾向はフリーダイヤルだけでなく、ナビダイヤル、通常の相談電話にも波及しており、繋がりにくい状態が続いている。



3. ウェルテル効果と対策

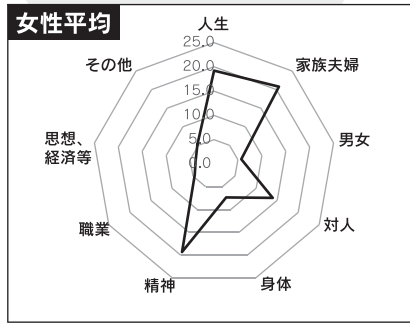
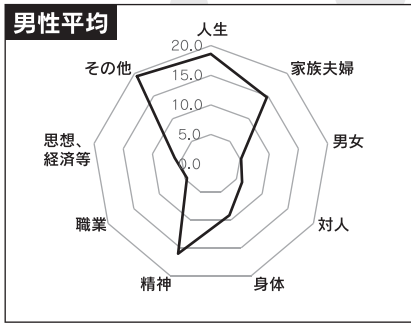
世界保健機関(WHO)からマスメディアに対し、ウェルテル効果を防ぐための勧告が出されている。勧告内容は自殺の報道で「やるべきこと、やってはいけないこと、それぞれ6項目」があり、やるべきことのひとつに「支援を求める先の正しい情報を提供すること」があり、そのためテレビの自殺報道の中でいのちの電話の電話番号が周知されているものと思われる。その結果いのちの電話への発信件数が爆発的に増加し、つながらない苦情が増加している。

(ウェルテル効果とは、マスメディアの自殺報道に影響されて、一般人の自殺が増える現象のこと。)

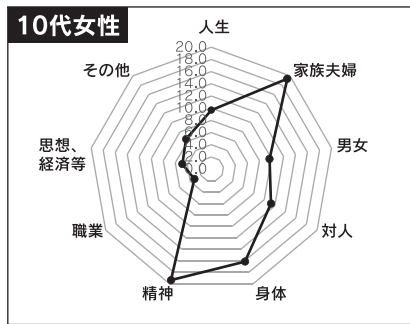
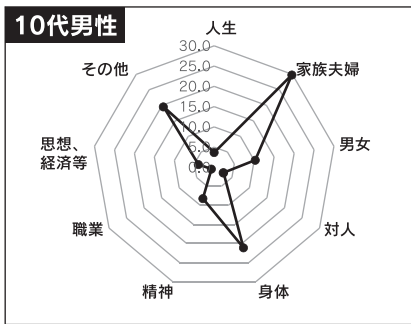


電話相談の分析

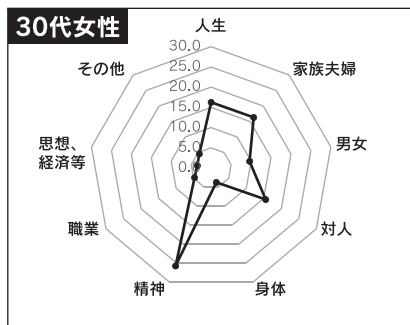
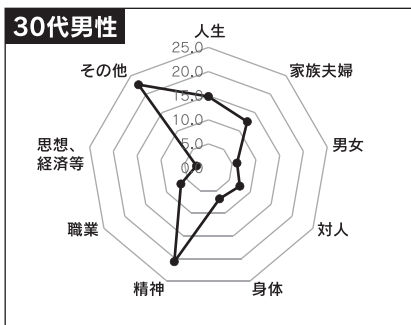
熊本いのちの電話で受信した令和元年1月から令和2年9月までの電話相談を年代別及び男女別に分類整理した結果をレーダーチャート(RC)で表してみた。年代毎に相談内容の傾向の違いが明らかとなった。



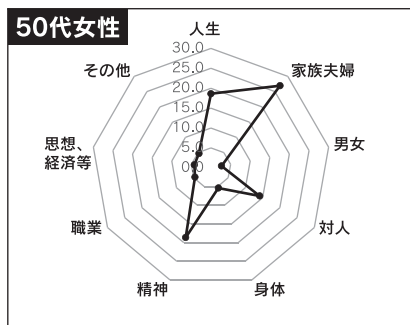
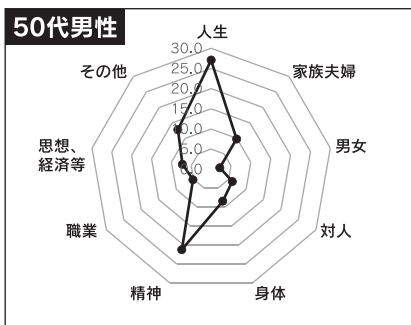
男性、女性の平均では、人生、家族夫婦、精神の相談の割合が男女とも同じように大きいですが、男性ではその他、女性では対人について相談の割合が大きいのが特徴。「その他」の分類にはいたずら、テレホンセックス、脅迫・恫喝が含まれている。



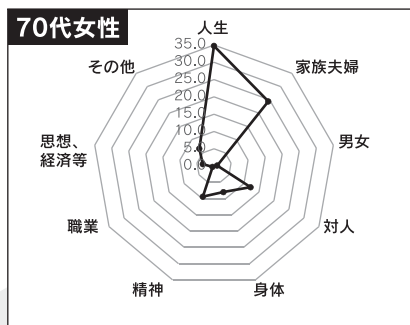
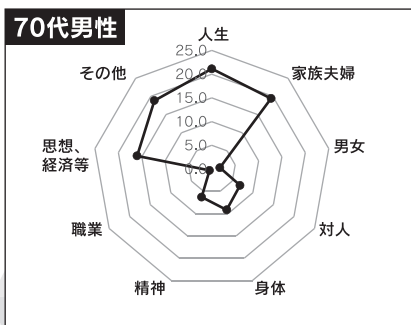
10代のRCの形は男女で大きく異なっている。男女ともに家族、身体についての相談が多い。男性は対人が少なくその他が多い。女性是对人、精神の相談が多く、その他が少ないのが特徴。



30代のRCは男女とも一番上の平均の形に近い。男女とも精神が突出している。男性はその他が多く、女性是对人の相談が多いのが特徴。



50代の男女のRCの形で男女ともに精神の相談が多い。女性には家族夫婦、対人の相談の割合が大きいですが、男性は対照的に小さく、人生の相談が突出している。



70代の男女共に人生、家族夫婦の相談の割合が大きい。男性は身体、思想・経済、その他が大きいですが、女性には身体、思想・経済、その他の相談は極端に少ないのが特徴。

データ処理方法

日本いのちの電話連盟の統計から男女別、年代別に相談内容の割合を求め作成した。

催し物のご案内

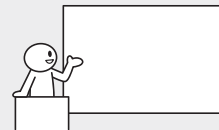
ミニ講座開催



「聴くこと・話すことの大切さ」

開催日：2021年1月30日（土）
時 間：①15：00～16：30
②18：30～20：00
会 場：東部公民館
（熊本市東部まちづくりセンター内）
講 師：熊本いのちの電話
研修委員長 後藤秀昭
参加費：無料
定 員：各10名（要予約）
お話上手な方、聴き上手な方、もっと腕を
磨きませんか。
あなたの周りが変わっていきます。

自殺予防 公開講演会



開催日：2021年3月7日（日）
時 間：14：00～16：00
会 場：熊本県医師会館
講 師：熊本市教育委員会 総合支援課
学校サポート班 指導主事
田中 慎一郎氏
演 題：SOSが出せない
～困っている子供たちへの
向き合い方～
参加費：無料
参加定員：80名（要予約）
定員になり次第締切とさせていただきます。

養成講座説明会



「いのちの電話ってなに？」

開催日 2021年3月26日（金）
時 間：①14：00～ ②16：00～
③19：00
会 場：シアーズホーム夢ホール
第7会議室
説 明：熊本いのちの電話事務局
定 員：各20名（要予約）
自殺予防を第一の使命として活動するボラ
ンティア団体です。
でも・・・どんな活動なのですか？と、気にな
ることをお答えします。

第38期電話相談員養成講座 受講生募集



年 齢：20歳以上
研修期間：
前期2021年5月～9月
後期2021年10月～2022年3月
講座時間：毎週火曜日（2時間）
18：30～20：30
会 場：熊本YMCA中央センター
費 用：前期10,000円
後期12,000円（一泊研修費別途）
定 員：25名（要申込）
募集締切：2021年4月30日（金）
詳しくは資料をお送りいたします。

各開催についてのお申し込み、お問合せは
「熊本いのちの電話事務局」までお願いします。
電話 096-354-4343 平日10：00～17：00

ご支援ありがとうございます

熊本いのちの電話は多くの皆様に支えられています。感謝をもってご報告させていただきます。

寄付感謝報告

(令和2年6月16日～11月30日現在)

法人・団体の部

(敬称略・順不同)

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| NTT西日本(株)熊本支店 朝倉 順治 | 熊本製粉(株) 宮本 貴治 公社)熊本善意銀行 | (株)テレビ熊本 (医)徳祐会 やまさき歯科矯正医院 | 三原労務管理事務所 三原 裕樹 (有)都環境開発サービスセンター |
| (株)TMプランニング インヌマエル熊本キリスト教会 | (有)コムヨシモト 吉本 寛治 (株)SYSKEN及び従業員一同 | 東亜シルク(株) 長野 和男 西田総合保険(有) 西田 和弘 | 康 英一 |
| (株)イトソ (株)亀井ランチ 亀井 明德 | (株)シスニック 古澤 和行 (宗)誠光寺 | (株)肥後銀行 (株)古荘本店 古荘 貴敏 | (株)モーターレンプロイデ 郷 宏俊 |
| 九州電機工業(株) 福岡 邦博 | 西部電気工業(株) 熊本 敏彦 (株)タケモト 武本 英博 | (宗)法光寺 沖田 芳惇 (株)みどりや 東 静一 | 元田社会保険労務士事務所 元田 克秋 |
| (株)熊本日日新聞社 | 大熊本証券(株) 出田 信行 チャリティゴルフ大会 | (株)三宅保険総合企画 三宅 聡 | 森本法律事務所 森本 耕司 有斐総合法律事務所 井上 陽介 |
| 熊本医療ガス(株) 白瀬貴美子 | (株)鶴屋百貨店 久我 彰登 | 美里縫製(株) 坂口 敏雄 | 匿名3件 |
| 熊本学園大学 | | | |
| 熊本企業開発(株) | | | |

個人の部

(敬称略・順不同)

| | | | | | | |
|---|--|--|-------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| 藍澤春美 青木孝子 赤星寛真 稲上尾貞臣 及川みどり 大井和陽 小笠原嘉祐 | 片金子神喜多 岡子谷多崎 隆義尚一 治勝孝慶博 久保山原出小郡小島澄 | 保嘉原出山和康 理嘉浩伸和康 莖男行介史代子 小高津永トミナガ中野井恭 | 正和基隆真一郎 子弘裕マサヒロ 野林原廣福田信 | 田幸孝 林修信 原信文 石妙秀 福田秀昭 古荘信次 | 堀本七子 田節子 松尾尾妃都美 三浦美勲 宮崎拓郎 宮崎房美緒子 | 宮本進夫 山内武了 山本省吾 横井省 匿名4名 |
|---|--|--|-------------------------------|--|---|-------------------------------------|

※切手、お茶、コーヒー等もありがとうございました。感謝をもって、ご報告させていただきます。

募金式自販機寄付

(令和2年11月末日現在)

募金式自動販売機設置にご協力いただいている方々

(敬称略・順不同)

| | | | |
|---|--|---|--|
| APパーク桜町 天津陣内メディケアセンター おおつかの郷 北熊本乗馬クラブ (株)九電工 九州電機工業(株) 九州ルーテル学院大学 九州ルーテル学院高等学校 菊陽レディースクリニック | 熊本県医師会 (医)寿量会 熊本機能病院 熊本市水の科学館 KMバイオロジクス(株) 金剛(株) (医)孔子会 孔子の里 (株)SYSKEN 崇城大学慶賓館 建吉観光土地(株) | (株)建吉組 (医)寺尾会 寺尾病院 和みほいくえん (医)聖孝会 中村整形外科 西日本電材(株) (特非)花織部 (医)愛育会 福田病院 不二高圧コンクリート(株) 松尾建設(株) | まつばせレディースクリニック 御船町 湯前町 (福)啓明会 峇山寮 |
|---|--|---|--|

サントリービバレッジサービス(株)、コカ・コーラボトラーズジャパン(株)の2社のご協力を頂き、自販機によるご寄付の仕組みを準備しております。
各自販機設置者様のご支援と上記2社のご協力に感謝申し上げます。

シャッターチャンス



(株)SYSKEN様から9年連続してマッチングギフトとしてご寄付を頂いております。(右 福元社長)



熊本いのちの電話チャリティゴルフ大会主催者から連続11年ご寄付を頂いております。

お祝い



熊本いのちの電話の評議員の元田克秋様が永年の労働保険業務の功績により旭日小綬章を受章されました。

肥後銀行、熊本銀行、熊本第一信用金庫のご厚意で、寄附金お振込みの際の振込手数料を免除いただいております。
各金融機関のご厚意に対しあらためて感謝申し上げます。

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日にイオン熊本中央店とマックスバリュ田崎店でのお買い物の際には「熊本いのちの電話」のボックスへ黄色いレシートをご投函頂きますようお願い致します。寄せられた「黄色いレシート」の総額の1%相当額を、ギフトカードとして頂いております。レシートをご投函下さった皆様とイオン熊本中央店様、マックスバリュ田崎店様に感謝申し上げます。

社会福祉法人 熊本いのちの電話 2020年度 役員名簿

今年度の役員のご紹介です。
理事会・評議員会の会議出席をはじめとして、維持会員の拡大、広報活動、またチャリティ事業へのご協力など様々な分野をご担当頂いています。

2020年(令和2年)0月0日現在

| 役職 | 氏名 | 勤務先・職業 | 役職 | 氏名 | 勤務先・職業 |
|-----|-------|--------------------------------|------------|-------|--------------------------|
| 理事長 | 福田 稠 | (医)愛育会 福田病院 理事長 | 評議員 | 悦 正治 | (福)同胞友愛会 監事 |
| 理事 | 赤星 敦 | (福)熊本いのちの電話 事務局長 | 評議員 | 大橋 善治 | (株)大橋時計店 代表取締役 |
| 理事 | 後藤 秀昭 | (福)熊本いのちの電話 研修委員長 | 評議員 | 岡 成也 | (公財)熊本YMCA 総主事 |
| 理事 | 池田 幸藏 | 不動産・損害保険 池田事務所 代表 | 評議員 | 小笠原嘉祐 | (特医社)ピネル会 ピネル記念病院 理事長 |
| 理事 | 堤 弘雄 | (一社)夢ネットはちどり 代表理事/法務省 人権擁護委員 | 評議員 | 平島 有希 | アステル法律事務所 東京オフィス 弁護士 |
| 理事 | 榊 政彦 | (株)エーピーシー 社長/(福)熊本いのちの電話 広報委員長 | 評議員 | 元田 克秋 | (一社)全国労働保険事務組合連合会 熊本支部会長 |
| 理事 | 藤谷 裕子 | ピアノ教師/(福)熊本いのちの電話 研修委員 | 評議員 | 吉村圭四郎 | 瑞鷹(株) 代表取締役副社長 |
| 監事 | 大村 豊 | 大村豊法律事務所 所長 弁護士 | 評議員選任・解任委員 | 西嶋 公一 | オフィス・ムジカ 代表 |
| 監事 | 中村 孝彦 | 中村孝彦税理士事務所 税理士 | 評議員選任・解任委員 | 日野 充裕 | (公財)熊本YMCA 総務人事部長 |
| 評議員 | 出田 信行 | 大熊本証券(株) 代表取締役会長 | 評議員選任・解任委員 | 大村 豊 | 大村豊法律事務所 所長 弁護士 |
| 評議員 | 井原 宏 | 熊本トヨタ自動車(株) 代表取締役社長 | 評議員選任・解任委員 | 池田 菖子 | (福)熊本いのちの電話 事務局職員 |
| 評議員 | 浦川 務 | 崎津カトリック教会 神父 | | | |

電話相談 ボランティアの お誘い

あなたの「声」を「熊本いのちの電話」のボランティアに活かしてみませんか。顔の見えない相談者の苦しみ、悲しみに、あなたの手のぬくもりを「声」に添えて届ける仲間になりませんか。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

いのちの電話に皆さまのご支援をおねがいいたします

(個人サポート会員・法人サポート会員・随時支援金という形で、どなたでもいつでもご支援いただけます。)
※「社会福祉法人 熊本いのちの電話」への寄付には、税法上の寄付金控除が受けられます。

個人サポート会員：年間 2,000円 3,000円 5,000円
法人サポート会員：年額 1万円 3万円 5万円
随時支援金：時期・金額は随意です。

口座名/社会福祉法人 熊本いのちの電話
銀行振込 肥後銀行 水道町支店 (普)1271746
熊本銀行 下通支店 (普)2122553
熊本第一信用金庫 本店 (普)1202685
郵便振替 01910-8-11836

編集 後記

自殺の社会的な扱いは変わったし、世間の反応も変わった。最近の電話(世相)はどうか。相談員として電話を取り始めた頃から比べて、ここが大きく変わったということは、言いにくいけれど変化を体感する。例えば、“漠然とした不安感”、“具体性のない、曖昧でとらえどころのない不安感の話。”人間関係の質的な変化”、時間的にも物理的にも心理的にも余裕がない中で、お互いの基礎となる情緒関係が十分に確立されないうちに次へと“急がされて”しまう。便利な世の中である分、落ち着きを欠いた生活を余儀なくされているのだろうか。せめて、私たち「熊本いのちの電話」と話す時間は、人間味のある時間として掛け手に提供できるものでありたい。

事務局日誌

2020年 7月～11月

| | | |
|---------|-----|---------------------------|
| 令和2年 9月 | 15日 | 第37期電話相談員養成講座前期修了式 熊本YMCA |
| | 27日 | OJT2回目開催 |
| 10月 | 1日 | コロナ感染拡大予防遮蔽シート設置10台 |
| 11月 | 8日 | 相談員全体研修会 |
| | 16日 | (株)SYSKENマッチングギフト贈呈式 |

毎月10日 フリーダイヤル(08:00～11日08:00まで)
毎日フリーダイヤル(18:00～21:00)土日を除く
毎月第1木曜日 定例研修委員会、第2金曜日 定例運営委員会



社会福祉法人 熊本いのちの電話 事務局

〒860-8691 熊本中央郵便局私書箱155号
TEL096-354-4343

発行人: 福田 稠 編集: 広報委員会

熊本いのちの電話



赤い羽根共同募金配分金により作成したものです。