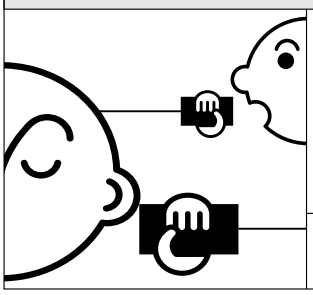
ひとりぼっちで悩まずに― (019)654-7575　第 118 号



http://moriokainochi.lomo.jp

社会福祉法人

盛岡いのちの電話

2018年12月4日発行
発行人●金澤　弘幸

●事務局　〒020-8691●
盛岡中央郵便局私書箱69号

TEL 019-652-4162
FAX 019-626-5678

この広報は、岩手県福祉基金の助成により発行しています。

私が活動している場所

盛岡いのちの電話評議員
武　蔵　文　武

以前から活動しているレクリエーション協会に『母子家庭の子のためのクリスマス会』のボランティア依頼が来たのが、もう思い出すこともできない10年以上前のこと。

その時の市社協ボランティア担当の吉田さんに誘われて、盛岡市ボランティア連絡協議会にスタッフとして参加することになりました。

それまで、ボランティアといえば“無償で活動すること…”くらいの漠然としたものでしたが、他の団体の活動を見ることで、様々な活動内容・そこに関わる会員の力・一般の人の思い・それぞれの団体が目指しているもの等を知り、自分も『誰かのために何かをする心』を抱くことになりました。

そして、あの震災…。救援物資を通して市民の“助けたい”と『思う心』を知り、それを被災地に届ける仕事のお手伝いもさせていただきました。

あれから7年。まだまだ被災地は支援が必要な状況…活動の方法は変化しても、気持ちだけはあの頃のままでいるつもりです。

盛岡市ボランティア連絡協議会で毎年開催されている『ふれあい広場』というお祭り。今年は他団体の協力も得て、被災地で語りべをしているお二方に来ていただき、改めて震災の話を市民の方にしてもらう活動をメイン企画の一つとして行いました。たくさんの来場者に来ていただき、語り部の方のお話にも皆さん耳を傾けていらっしゃいました。

被災地は今　ー田老地区復元模型ー
この模型は宮古市田老の道の駅に展示されている。

この活動にはボランティア団体の一つとして、盛岡いのちの電話も参加して頂いています。これをきっかけに、盛岡いのちの電話さんとの繋がりも作っていただきました。

私一人では取るに足らない力ですが、いろいろなボランティア団体が連携・協力していくことが出来れば、もっと素晴らしい事が出来ると思い、そのお手伝いをさせていただく事を喜びや生きがいにしていければ、自分の人生もより素晴らしくなるのではと感じています。

これからもまた、小さなことからコツコツと励んでいければと思っております。

（盛岡市ボランティア連絡協議会副会長
盛岡市社会福祉事業団職員　介護福祉士）

紙上公開講座　　盛岡いのちの電話 2018年度自殺予防公開講座

「オープンダイアローグとは何か」

―開かれた対話の力―

講師　筑波大学教授　斎藤　環 氏

盛岡いのちの電話の2018年度自殺予防公開講座が10月29日(月)、盛岡市大通の大通会館リリオで開催され、斎藤環 筑波大学教授(精神科医、岩手県出身)が、対話による新たな精神療法「オープンダイアローグ」(開かれた対話)について講演しました。斎藤教授は「同療法は精神疾患だけでなく、自殺予防にも活用できる」として普及を目指しています。（講演要旨は以下のとおり）

オープンダイアローグ(OD)は、今非常に注目されているケアの手法です。簡単に言えば「対話」で統合失調症を改善させる手法です。これがなぜ画期的かというと、これまでの対話は実は対話ではなかったということが分かるからです。ODでは議論と説得と説明は対話ではなく、独り言と呼ばれます。これは本当の対話が出来れば、状況を変えられるかもしれないという希望でもあります。

ODの方法としては治療チームが発病したクライエントの家に毎日行って治るまでミーティングをやります。複数で治療チームを組んで行うのが必須です。クライエント、家族、関係者、知人も参加することが独特なところです。一番大事なことはクライエントについてスタッフだけで話すことはしないということです。これが手法として決定的なところです。クライエント抜きで治療の見通しなどを立てない。世界の臨床家はこれと逆のことをしてきました。

私は、無人島でも実行できる唯一の精神療法と紹介しています。対話のコツをある程度知れば誰でも出来る敷居の低さがあります。私の専門のひきこもりとか、うつ病も、そんなに高度な専門性がいらない。自殺予防の方法論としても有望です。ODの発祥地フィンランドで手法が導入されてから、ミーティング中に自殺で亡くなった患者さんはゼロで、これは驚嘆すべき成果です。

対話的態度とは相手を肯定する態度です。肯定とは相手の存在に敬意を払って尊重することです。「もっと知りたい」と敬意をもって問いと応答をすることが、ODの基本姿勢です。

対話だけで治るとは大変不思議な話ですが、精神の病のほとんどは本人や家族、親戚、友人らによるネットワークを改善すると回復するというのがODの考え方です。ODを行うには7つのルールがあり、その中の対話主義とは対話を継続することが目的で、治療や改善は「おまけ」と考えます。

◆オープンダイアローグ７原則
①即時対応
②社会的ネットワークの視点を持つ
③柔軟性と機動性
④責任をもつこと
⑤心理的連続性
⑥不確実性に耐える
⑦対話主義

◆オープンダイアローグとは

フィンランドの病院で家族療法家らが1980年代から統合失調症のケア技法として開発、実践。治療チームが自宅に行き本人、家族らと対話し危機回避、改善を図るもので、治療成果の高さが注目されている。

第３５回 いのちの電話相談員全国研修会・にいがた大会報告

いのちの電話相談員全国研修会が新潟県で開催

テーマ「いのちつながれ大河のように ～孤立社会といのちの電話～」

第35回いのちの電話相談員全国研修会新潟大会が10月18日から3日間、新潟市のホテルオークラ新潟を主会場に行われ全国から600名、盛岡いのちの電話からは11名が参加しました。参加者の感想を紹介します。

■第 35 回にいがた全国研修会に参加して　R.T

“ 孤立社会といのちの電話 ” をテーマに、日本一の大河　信濃川にかかる国指定重要文化財「萬代橋」の袂のホテルを会場に 10 月 18 日から 3 日間、600 名の参加（盛岡からは 11 名）で開催されました。

初日は、開会式に続いて 2 つの基調講演があり、ひとつは、家田荘子氏 『この世に生まれて、生きて、生かされて』。これまで多数の女性を取材しながら僧侶として活動している彼女は、壮絶な自身の人生を振り返り「今が一番つらい時、もう少し生きていると楽になる」という逆転の発想で乗り越えた。また、余命一年のエイズ患者から、病気も含めて受け容れること、理解すること、信じることが「人の愛」だと学んだ。将来はミニ駆け込み寺を作るべく、現在「歩くお寺」として活動しているとの事。

ふたつめは、高橋竹育親子『三味線と生きる～人生の絶望から救ってくれた母の一言～』。楽譜のない旋律に奏者の魂をのせ津軽三味線が会場に響き渡りました。一流企業で体調を崩した息子にいち早く気づいた母が故郷に連れ帰り、「どうせ暇なんだから三味線でも弾いてみたら」の一言で数年ぶりに弾くと、“ 一瞬にして光が射した ” 感じを覚えた。そこから新しい自分の道を歩いている。「私は息子を信じました」と母は語った。くじけても長いトンネルを抜ければ明かりが見えると結んだ。

二日目は 14 の分科会と 6 つのワークショップが行われ、日ごろ悩んでいる「長電話」や「対応困難な電話について」をテーマにした講義、演習や、日常から離れたワークショップ等それぞれ得るものが多く、「ぜひ皆に聴かせたい」、「共通認識をもってすぐにでも皆で実践したい手法」等の感想が聞かれ、「これぞ全国大会の研修の大事さ」を参加者同士で語り合いました。

最終日は、「自殺総合対策大綱といのちの電話」のテーマで自殺総合対策推進センター長を座長として 3 名のシンポジストによるシンポジウム。分科会が日ごろの対応の悩みの気づきとすれば、今シンポジウムは大局からみたいのちの電話の役割を学ぶ機会でした。自殺総合対策大綱の当面の重点施策に、「国民一人ひとりの気づきと見守りを促す」、「自殺対策に係る人材の確保、養成及び資質の向上」、そして「民間団体との連携を強化する」とあり、この点がまさにいのちの電話が主となって、然るべき役割を担っている。しかし、現状はその役割が周知されているのか、現状の取り組みをボランティア自身が “ 広報チーム ” として社会につなげていく役割が必要である。「変わらないために変わり続ける」ことが必要だというシンポジストの清水氏の言葉が強く残り、もやもやしていた気持ちが晴れた気がしました。

また、電話のかかりにくさは全国で共通する課題で、電話番号の通知・非通知の取り組みや独自で指針を策定し改善している県などの情報もあり、一部でも全国で統一するものがあれば、より有効ではないかという感想を持ちました。

■全国研修会に参加して　Ｓ．Ｋ

相談員になって初めて全国研修に参加致しました。大きなうねりの中に身を置いて得たものは、正しくいのちの電話を理解して一役を担おうと思えた覚悟でした。

２０の分科会から私は「精神障害者の孤立」と「対応困難な電話」を選択し学びました。どうしたら「何のために掛けてきているかの主訴を理解できるか」に焦点を絞り学びました。

国の将来を託される子どもたちや若者たちの孤立問題一つ取り上げても社会的問題が大きく、そこに、一ボランティアとしての関わりの在り方などを考える機会にもなりました。

日本一長い河、信濃川べりのホテルが研修会場でした。朝早く土手を歩きました。あれ程期待した日本海に沈む夕陽は見ることが出来ませんでしたが、貴重な学びを得て豊かな気持ちで帰ることが出来ました。ありがとうございました。

全国合唱コンクール金賞受賞　**岩手県立不来方高等学校音楽部**

盛岡いのちの電話
チャリティーコンサート
あい～かけがいのないあなたへ～

不来方高等学校音楽部は、今年長野市で開催された第７１回全日本合唱コンクール全国大会において、混声としては初となるＢグループに出場し、１１年連続１９度目の金賞を受賞しました。

盛岡いのちの電話のチャリティーコンサートには2002年から出演、協力いただいています。金賞に輝いた不来方サウンドとパフォーマンスをお楽しみください。皆様お誘いあわせの上お出かけください。曲目はコンクール報告演奏、合唱版紅白歌合戦、クリスマスソング他です。

☆日　時／2018.12.23（日）
17:00開演（16：30開場）

☆会　場／岩手県民会館大ホール
駐車場はありますが数に限りがありますので電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。

☆入場料／1,000円（当日1,200円）小・中・高校生500円（当日600円）

☆プレイガイド／岩手県民会館・カワトク・アネックスカワトク・プラザおでって・ショッピングモールアルコ

☆お問い合わせ先／盛岡いのちの電話事務局 019-652-4162

バザーへのご協力をお願いします

恒例行事となっている盛岡いのちの電話後援会主催のバザーが、次の通り開催されます。ご家庭で眠っている衣類や台所用品、贈答品等がありましたら、この機会にご提供いただきますようよろしくお願いします。

当日のバザーにも是非お出かけ下さるようご案内申し上げます。

■日時　2019年1月27日（日）午前10時～正午
■会場　カトリック四ツ家教会
※1月4日（金）より、四ツ家教会にてご協力品をお受けいたします。
■問い合わせ先
盛岡いのちの電話事務局（019－652－4162）

編　集　後　記

いのちの電話相談員全国研修会・新潟大会の感想文を読ませていただいた。日本の自殺率は、英国の３倍の18.2人。かつて自殺大国だった英国は「人はどうやって幸福を目指していくべきか」の施策で自殺率が大きく減少したとの報告があった。日本の自殺総合対策大綱の中の「民間団体の連携を強化する」の重大施策はいのちの電話に関係していると提起があった。その一役を担うものとしての覚悟が試されていると感じた。

相談電話

◆盛岡いのちの電話　☎019-654-7575／12時～21時（日曜日12時～18時）

◆自殺予防いのちの電話　☎0120-783-556／毎月10日 8時～翌朝8時

◆インターネット相談／　https://www.inochinodenwa-net.jp/