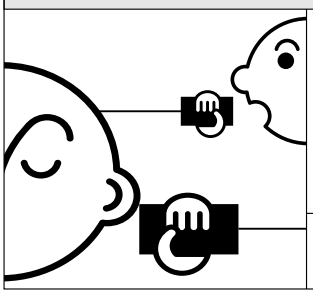
ひとりぼっちで悩まずに― (019)654-7575　第 122 号



社会福祉法人
http://moriokainochi.lomo.jp
盛岡いのちの電話

2019年12月1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

このごろ思うこと

盛岡いのちの電話前理事
工　藤　洋　子

長年働いた職場を60歳で退職し、気がつけばあと少しで、20年になろうとしている。そんなに長く時間にしばられることもなく過してきたのかと、信じられない気分である。このごろは人生100年時代とよく言うけれど、100年の人生を謳歌出来る人は、諸々の条件に恵まれたごく一部の人ではなかろうか。

80代前後ともなれば、新聞で一番先に目を通すのは慶弔欄で、老人クラブの集まりでは「やっぱり80代で亡くなる人が一番多いよねー」等という会話になる。平均寿命を考えれば当然のことであろう。その80代を目前に、終活という言葉を頭の隅に浮かべつつ、なんら自分の死を意識せず呑気に過ごすこのごろである。

「いのちの電話」を知ったのは、仕事で民生児童委員関係を担当していた頃、岩手を代表して全国の相談員研修会に参加された方が、東京でスタートしていた「いのちの電話」の見学があり、その内容に驚いて帰ってこられた。さすが東京でのこと、岩手ではとても考えられないというのが正直な感想であった。

その後岩手日報紙上に、盛岡で「いのちの電話」の学習会が行われたという記事を読み新鮮な驚きであったことを記憶している。

被災地は今　―三陸鉄道　釜石駅―
東日本大震災の被災地で唯一の開催となった
ラグビーW杯では会場への拠点駅となった

1991年に盛岡いのちの電話がスタートし今日まで継続していることは、その当時熱い思いを以って誕生に尽力された多くの方々の存在と盛岡市民の文化度の高さではなかろうか。

盛岡いのちの電話には色々な形でかかわってきた。今は電話ボランティアが受信した記録カードを読ませていただいている。時代が進化し、携帯電話を一人一人が持つ時代、しかも定額で電話かけ放題というシステムもあり、全国から電話がかかってくる。孤独で誰かと繋がりたい、病気が周りに理解されない等々、電話ボランティアはそれらの電話に「いのちの電話の目的」に沿った対応が求められる地味な活動である。苦労の多い活動ではあるが、必ずやボランティアの人生を豊かにすることを確信して応援しつつカードに目を通している。

盛岡いのちの電話 自殺予防公開講座

「みんなで生きる」

～つながりから考える子どものネット・ゲーム依存と自殺対策～

講師　未来の風せいわ病院理事長　精神科医　**智田（ちだ） 文徳（ふみのり） 氏**

盛岡いのちの電話2019年度自殺予防公開講座は10月20日（日）、盛岡市大通1丁目、岩手教育会館多目的ホールで開催され、同法人理事で、未来の風せいわ病院理事長・智田文徳氏（精神科医）が、「みんなで生きる～つながりから考える子どものネット・ゲーム依存と自殺対策～」と題して講演しました。智田氏は「ネット・ゲーム依存に苦しむ子どもがいたら独りぼっちにしないで、共に生きる居場所づくりが大事です」と強調しました。以下は要約です。

智田 文徳 氏

ネット依存が急増

国全体の自殺者数は年々減少していますが、若年層は減少していません。岩手県内でも県中央保健所管内では近年、児童・生徒の自殺死亡率が全体と比べ3倍となっています。私は10年以上前から県内の小中高校を回り、自分は掛け替えのないもので、困難に遭っても乗り越えられる力があることを信じるといった、心のしなやかさやを表す「自尊感情」や、周りにはあなたを大切にしている人がおり、悩んだときは身近な人に相談し助けを求める「援助希求行動」の大切さを説明してきました。

しかし、最近は大きな変化が起きています。特にネット依存が急激に増えています。私どもの病院には月50人ほどの新規外来患者さんが来院し、その3分の1を超える方が10代です。多くはネット依存で男子はオンラインゲーム、女子は出会い系や売買春を伴うＳＮＳ（ソーシャル・ネットワーク・システム）関連などです。2017年に座間市で９人の男女がツイッターで知り合った「首吊り士」の犠牲となる事件がありました。孤独を埋めるために大人やいのちの電話などにつながりたいと思っていた若者が犠牲になったのです。

インターネットの使用開始はわずか30年前です。ネットが人間にどのような影響を及ぼすのか、子どもを使った壮大な社会実験をしているようなもので、臨床の現場にいる者としてとても不安に思っています。なぜか、今は（対処法や法的規制が少ない）野放しだからです。ＷＨＯ（世界保健機関）は今年、ネット・ゲーム依存を精神疾患と認定しました。しかしエビデンス（根拠・証拠）や、影響が明確でないと規制の法律もできないのです。

思春期の心身に悪影響

「今日は何人殺した？」―。これが殺し合うゲームに興ずる小学生たちの朝の会話です。県南の小学校長から聞いた話です。オンラインゲームは▽ゲーム内コミュニティーがある▽チームプレイができる―などの特徴があります。さらにスマホは▽いつでもどこでも楽しめる▽周りの目が気にならない―などの特徴があり、より依存症になる危険があります。国の調査ではネット依存が疑われる中高生は全国で93万人います。県南のある中学校では8割の生徒がスマホを持っていました。ネット依存症は、コントロールが出来ず、生活に悪影響が出る病気です。

依存になるように大人が考えて作ったのがネット・ゲームです。大人が自分の責任でゲームをするのはいいが、子どもにさせるのは本当にいいのか。依存症は心のブレーキが壊れた状態です。しんどい状況、孤独な状況にある人ほどなり易いと言われています。特に思春期は理性をつかさどる脳の前頭前野が未発達な段階で本能的に行動しやすい。この時期にゲーム依存症になると前頭前野機能がさらに低下し心身に悪影響を及ぼすことが明らかになっています。

居場所づくりが大事

一方でネット・ゲーム依存になりにくい人の特徴として▽自分の良いところも、悪いところも知っている▽学校に自分の居場所がある▽悩んでいる時や困った時、人に頼ることができる―があります。つまり子どもをネット依存から守るには、ネット空間ではなくリアルな場所にきちんと自分の居場所をつくり、ネット以外にも熱心にやれるものを持つことです。

自己治療仮説によると、依存症の本質は快感の追求ではなく、苦痛の緩和にあると言われています。生き辛らさを克服するために依存症になったのです。ある調査によると、ネット依存の27.4%が自殺を考え、2.6%が自殺企図したことがあると答えており、ネット依存は明らかに自殺と関連があります。

子どもたちの生き方を学ぶ「アメリカインディアンの教え」の一説に「人に認めてもらえるなかで育った子は、自分を大事にします」というのがあります。人間は人の中でしか心を回復（成長）できないのです。ゲーム依存の子どもは自分でコントロール出来ないことも沢山あるが、コントロール出来ることも多くあり、それを自分で見付け、気付かせるように支援をしていくことが大切です。そのためには家庭、学校、地域が生き辛さを抱える子どもにもっと気を配り、居場所づくりを目指していくことが重要です。

第36回いのちの電話相談員全国研修会おかやま大会

「かけよう心をつなぐ橋」をテーマに開催

第36回いのちの電話相談員全国研修会おかやま大会が2019年10月24日から26日まで、岡山県岡山市で開催されました**（写真）**。全国の関係者約600人が参加し、盛岡からは2名が参加しました。3日間にわたり、講演、分科会、シンポジウムを通しての研修と、全国の仲間との交流を持つことができました。

初日の基調講演では、慈圭会精神医学研究所長の青木省三氏が「生きたいという気持ちを紡ぎだす」というタイトルで、ある青年との関わりを紹介しながら、困難を抱えた若者の心が生きる方に向かう過程で、よい体験、何かをしてみることが大きな意味を持つことを語られました。

この日は、同時開催された「第16回アジア太平洋電話カウンセリング国際会議」から、韓国と台湾の自殺予防活動の報告もありました。韓国では若いボランティアが多く、ナイトウオーキング等の啓発活動も盛んに行われているとのことでした。若い…に少しざわついた会場を見渡した報告者が「60過ぎると、話をよく聞けます」と急いで付け加える場面もありました。

2日目は参加者それぞれが関心をもったテーマの分科会に参加しました。

最終日の閉会式では、忍者に扮した三重県のボランティアが登場し、来年のみえ大会をアピールしました。

みえ大会　2020年10月15日から17日　三重県津市

ボランティアの声

「多くの絆に支えられて」

16期　C. I

研修で、初めて電話の前に座った時の緊張感は、今でもはっきり覚えています。着信音が鳴り、弾んだ声で「はい、盛岡いのちの電話です」と、明るく受け取ると、大先輩のI.Tさんが、「ここは、辛い思いをされてる方からの電話だからトーンを落として話した方がいいわよ」と、教えて下さいました。

それから十数年、電話の前で様々な方々と向き合わせて頂きました。孤独な方、人生に翻弄されて辛い思いをされている方、どこにも話せず怒りをぶつけてくる方、「自殺を考えたけど、その前にこの電話にかけてみた」と話された時には、何とか思いとどまってもらいたい一心で、鼓動が早くなります。自分の無力さを感じることも度々です。それでも、このボランティアを続けて1000時間を数えることができたのは、同期や期を越えた仲間たちの絆、また家族の理解があったからこそ‥と、感謝せずにはいられません。この先、何年続けることが出来るか分かりませんが、あの認定式で贈られたアリストロメリアの花言葉「継続」をチカラに、肩肘張らず次の塚まで歩いて行きたいと今思います。

全国合唱コンクールで12年連続金賞受賞

盛岡いのちの電話　岩手県立不来方高等学校音楽部

チャリティーコンサート

不来方高校音楽部チャリティーコンサートが今年も12月24日（火）、県民会館大ホールで開催されます。同校音楽部は今年の全日本合唱コンクール全国大会高校部門Ｂグループ（33人以上）で、12年連続20度目の金賞受賞と高い評価を受けました。

主催は盛岡いのちの電話・後援会で、同校には2002年から出演をいただいております。師走恒例のイベントとして毎年楽しみにしているファンも多くおります。曲目は全国コンクールの報告演奏やクリスマスソング、合唱版紅白歌合戦など盛りだくさんで、不来方サウンドが堪能できます。

☆日　時　**2019年12月24日(火)**
18:00開場 18:30開演

☆場　所　**岩手県民会館大ホール**

☆入場料　一般 1,000円(当日1,200円)
小・中高生 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

☆問い合わせ先
盛岡いのちの電話事務局　019-652-4162

後援会バザーへのご協力お願い

盛岡いのちの電話後援会（会長・高橋真裕岩手銀行会長）のバザーが、来年1月26日に次の通り開催されます。

ご家庭にある使用しない衣料品や日用雑貨品、贈答品、陶器類、玩具などがありましたなら、ぜひご提供いただきますようお願いします。

また当日はバザーにお出でいただき買い物を楽しんでくださいますようご案内いたします。益金は盛岡いのちの電話に寄付します。

■日時　2020年1月26日（日）10時～14時
（時間を延長しました）

■会場　カトリック四ツ家教会
（盛岡市本町通２丁目）

※1月6日（日）よりカトリック四ツ家教会でご協力品をお受けします。

■問い合わせ先
盛岡いのちの電話事務局（019-652-4162）

編　集　後　記

今年の自殺予防公開講座で子どものネット・ゲーム依存の現実を学んだ。「最近の子どもはゲームやパソコン操作に慣れているな」ぐらいの認識でいた自分を反省した。

ネット空間と現実の間で揺れる子供たち。じかに触れ合える人間関係があると認識してもらうにはどうしたらよいのか。この機会に家族間で話し合える話題になってほしい。

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/