



ひとりで悩まずに
042-327
-4343

毎日10時から21時

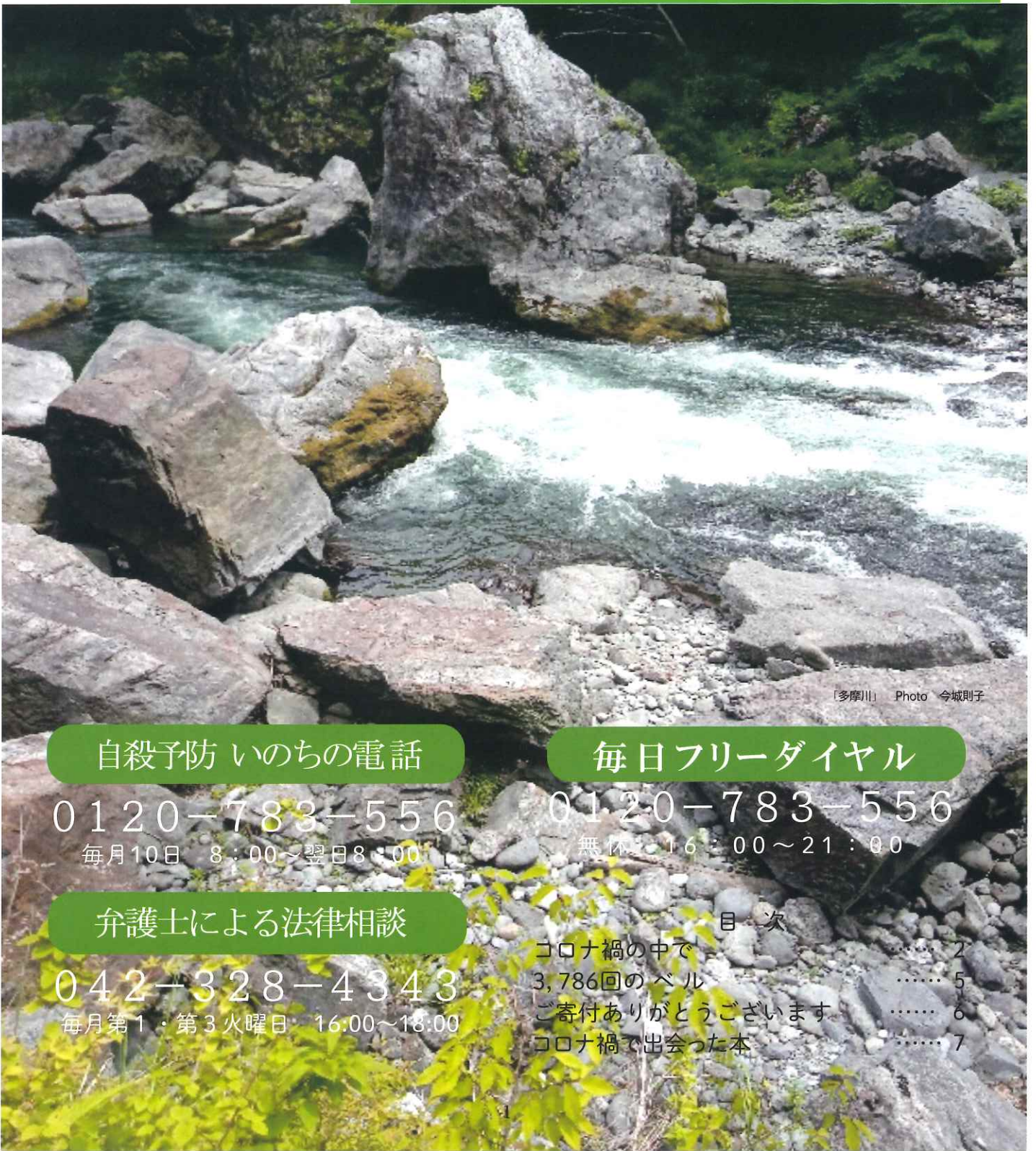
第115号 2022年8月1日発行

東多摩

.....NPO法人.....

いのちの電話

命をつなぐ 気持ちをつなぐ 明日へつなぐ



「多摩川」 Photo 今城則子

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

毎月10日 8:00~翌日8:00

毎日フリーダイヤル

0120-783-556

無休 16:00~21:00

弁護士による法律相談

042-328-4343

毎月第1・第3火曜日 16:00~18:00

目次

コロナ禍の中で	2
3,786回のベル	5
ご寄付ありがとうございます	6
コロナ禍で出会った本	7

こころの危機とつながり

中川種栄 nakagawa tanehide

町田こころのクリニック院長

1987年 東京慈恵会医科大学卒業
1996～8年 町田市民病院
2003年 町田こころのクリニック



東京多摩いのちの電話は、その活動を多くの個人の方や団体、企業からのご寄付という形で支えられています。昨年度、町田市医師会様からもご寄付をいただきました。東京の多摩地域に根ざす活動を目標とした私どもへの力強い励ましであると受け止めさせていただき、感謝の気持ちをお伝えするとともに、町田市医師会様のことを知りたくお話をうかがいました。

町田市医師会とは、どういう団体なのでしょう
か。会の目的、日頃の活動内容などを教えてください。
ださい。

町田市内で診療をしている医師が任意で加入する団体です。町田市と協力して健診や予防接種などを行ったり、医療福祉の連携を推進しています。

精神科医の私は健診や予防接種はせず、地域医療福祉として町田市のいくつかの委員会に参加しています。その一つが自殺対策連絡協議会です。

町田市医師会として東京多摩いのちの電話へご
寄付いただいたことについて、そこに至るまでの
経緯、背景などを教えてください。

コロナ禍となり、診療で“死にたい気持ち”を聞くことが増えました。また、いのちの電話に電話をしたが繋がらないと聞くことも増えました。ウェルテル効果(知名度が高い人の自殺が自殺を誘発する)が2020年秋に続いて、2021年12月にも強く感じられました。

“死にたい気持ち”は切迫感を増し、私たちはさらに何かをしなければならぬと感じました。少しでも電話が繋がりがやすくなるように、東京多摩いのちの電話への寄付を理事会議題としたところ、承認されました。

東京多摩いのちの電話へ期待することがあれば
お聞かせください。

都心への通勤者、地元でほとんどの時間を過ごす人々、近県より仕事、買物、遊興でくる人も多いのが大都市近郊都市が多い多摩地区の特徴です。

都心は華やか、地方は大らかですが、近郊都市は現代社会の縮図が見えやすい。実生活の苦しさから“死にたい気持ち”をもちやすい地区だと思います。“死にたい気持ち”は少しのつながりでも落ち着く可能性があるのも、ほかの地区も巻き込んだ活動を期待しています。

中川先生ご自身のことを教えてください。なぜ
精神神経科医を志したのですか。

祖父までが法曹界なので、司法試験に受からなかった父兄弟は、子どもを医者にしました。私は中学の卒業文集に、精神科医になると書いていました。

しかし、15年くらい前に、私が精神科医でなければ自殺していたかもしれない、精神科医になって自己救済をしたと強く感じました。

私はマルトリートメント(適切な環境で養育されなかった子ども)ではありませんが、旅館だった母の実家で、私の世話をしてくれたのは従業

員です。母や叔父を育てたパパが私を育ててくれました。本当の母だと思っています。

2003年に開業されて約20年のご経験をふまえておうかがいします。中川先生は、患者さまが他人の目を意識しないで安心して治療を受けられることを特に大切にしていच्छるよう思いますが、そう思うようになった体験とか、出来事などがあれば、具体的に教えてください。

いまでも精神科受診への偏見はありますが、バブル崩壊後にうつ病と自殺が増えるまではより強かったと思います。

私は大学院で摂食障害を研究していたので、内科から紹介された患者さんに精神科を受診していただくのに苦労しました。精神科病院には2年しか勤めたことがなく、開業までの勤務先は、大学病院と総合病院でした。精神科外来は外来棟の奥の方にありますが、ほかの科と同じ作りで、患者さんが待合室で人目を気にしないように配慮していました。開業するにあたって同じような環境づくりを心がけました。

これまでの年月を振り返って、どのような思いでいच्छいますか。現在なお進行形のコロナ禍において、患者さまの様子に何か思うことはありますでしょうか。

町田市自殺対策連絡協議会の委員となって、約10年経ちますが、自殺対策においてのつながりが強く認識されてきた10年です。

4月の会議では、10年前は「事件が起きないと動けない」の一点張りだった警察から、つながりを求めてくる人が多いと報告があり、消防からは、自殺するところの仕組みについての質問があり、小中学校の先生は、教育現場の実情を話されました。

会議が充実した一方で、東日本大震災以降にいわれている自助・共助・公助のシステムを、これから私たちはちゃんと回していけるのかと不安になりました。

つながりを求める連絡は夜間に多いと聞きます。日が暮れると寂しく哀しくなりますが、つながりを求める人のまわりにも何らかの小さいつながりがあると思います。昼間みんながそんなつながりを見つけられ、そのつながりをき

かけに、社会への参加を意識できる共同体。具体ではなく理想ですが、そういう社会になったらよいです。

長期化するコロナ禍において、先の見えない不安や、未知のウイルスがもたらす恐怖による緊張感などが、私たちの心の状態にも影響を与えていると思います。さらにロシアによるウクライナへの軍事侵攻が、「戦争」と隣り合わせの日常を送ることを余儀なくされています。テレビの報道は言うまでもなく、インターネットやSNSによる瞬時の情報拡散と共有化は、人によってはこれまで経験してこなかった心理的な負荷を負うことにもなることが想像できます

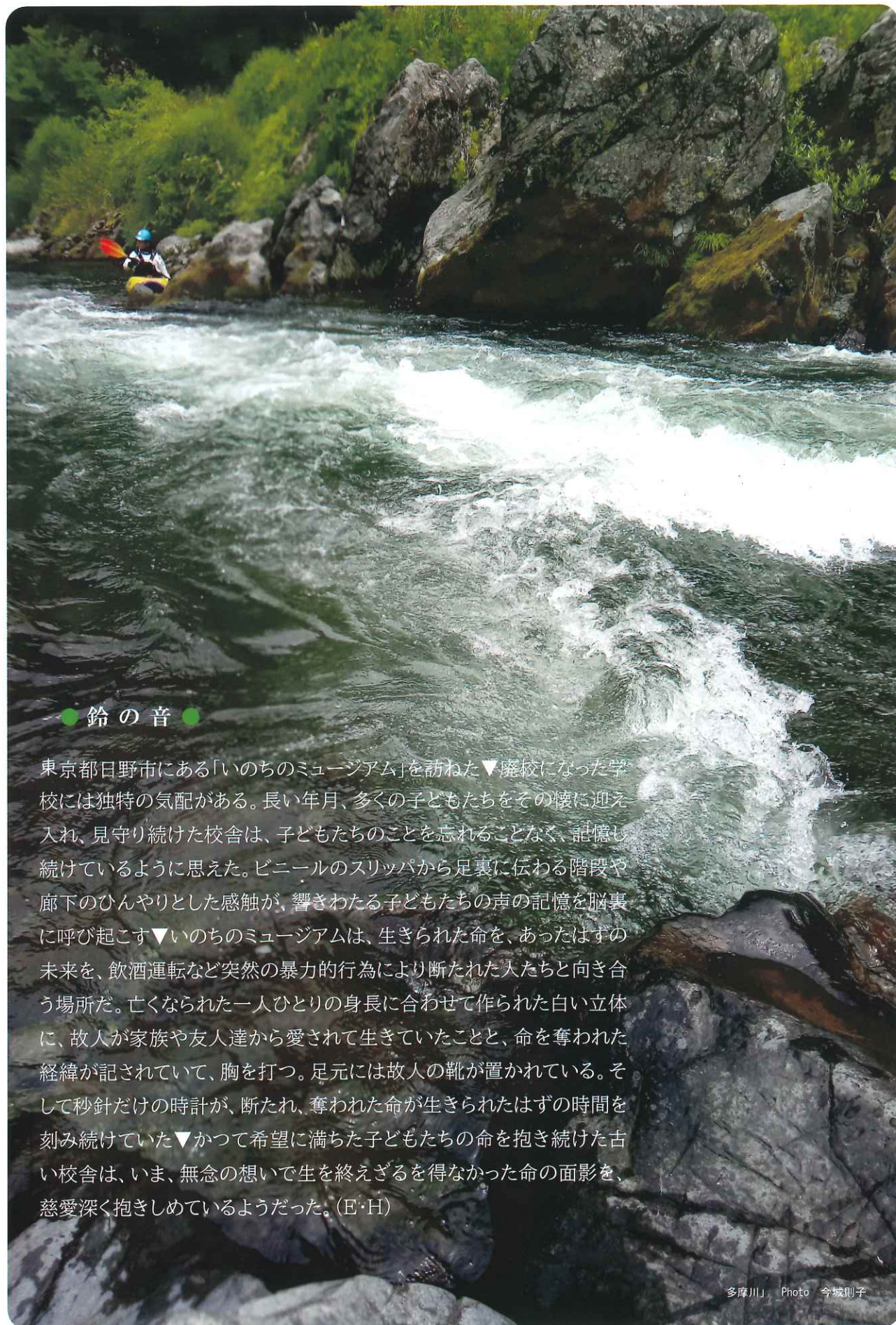
すでに先が見えない社会なのに、コロナ禍とロシアのウクライナ侵攻は原油価格などを高騰させ、さまざまな要因から円安が続くと、私たちの生活はインフレに直面して厳しいものになります。

困窮が増えて、こころの危機は重く大きくなる可能性が高いです。税収は減り、公助は乏しくなり、共助としてのいのちの電話はさらにつながりにくくなります。つながりを受ける私たちも、つながりが必要な人も、社会の変化を受け入れざるを得ません。

大切なのはまわりの人たちを見ることだと思います。クリニックへの通勤途中、スマホに集中して往来をふさぐ人がいる反面、信号のない交差点で、円滑な往来に協力する人がいます。みんながつながりを求めるだけではなく、探すように生きられるとよいです。

心を健康に保つため、日々の暮らしの中で、何を心がければよいでしょうか。

こころはその日の出来事、体調や疲労で移りゆくものです。不安や気分はよくしようとする逆で悪くなる。その日に自分ができたことから、自分を安心させるようにしたらよいと思います。



● 鈴の音 ●

東京都日野市にある「いのちのミュージアム」を訪ねた▼廃校になった学校には独特の気配がある。長い年月、多くの子どもたちをその懐に迎え入れ、見守り続けた校舎は、子どもたちのことを忘れることなく、記憶し続けているように思えた。ビニールのスリッパから足裏に伝わる階段や廊下のひんやりとした感触が、響きわたる子どもたちの声の記憶を脳裏に呼び起こす▼いのちのミュージアムは、生きられた命を、あったはずの未来を、飲酒運転など突然の暴力的行為により断たれた人たちと向き合う場所だ。亡くなられた一人ひとりの身長に合わせて作られた白い立体に、故人が家族や友人達から愛されて生きていたことと、命を奪われた経緯が記されていて、胸を打つ。足元には故人の靴が置かれている。そして秒針だけの時計が、断たれ、奪われた命が生きられたはずの時間を刻み続けていた▼かつて希望に満ちた子どもたちの命を抱き続けた古い校舎は、いま、無念の想いで生を終えざるを得なかった命の面影を、慈愛深く抱きしめているようだった。(E・H)

多摩川」 Photo 今城則子

東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2022年1月～2022年4月

3,786回のベル

心が晴れない時は

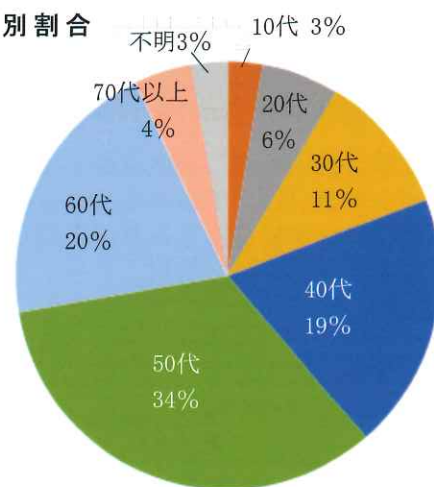
3年ぶりにコロナの行動制限がわからず人出でにぎわったゴールデンウィークも過ぎ、季節はめぐり太陽がさんと輝く夏になりました。コロナで中止になっていた夏の風物詩のお祭りや花火大会も、今年はやっとあちこちで開催されるようになり、各地の観光地にもにぎわいもどってきているようです。コロナ感染を警戒しつつも、少しずつがまんしていたコロナ以前の生活がもどってきているように感じます。

ちょっと古い資料になりますが、昨年6月4日に発表された内閣府の意識調査では、コロナ疲れを「感じる」と答えた人は33.7%、「やや感じる」は37.9%となり、コロナ疲れを感じるという人が7割を超えました。年代別では、20代の「感じる」が41.3%で最多、一方60代以上では「感じる」は26%となっており、若い世代ほど強く感じるようです。今年、同じ調査を行ったなら、どのような結果になるのでしょうか。

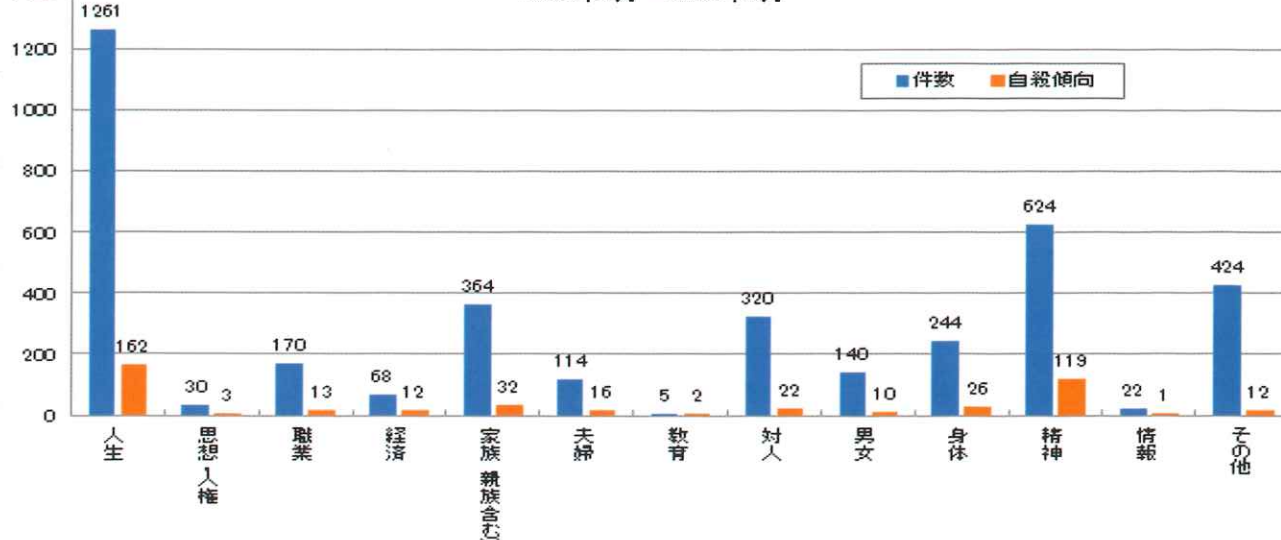
コロナで一日中マスクを着けたり、人と会う機会が減ったりなどで、日常生活にさまざまなストレスがかかっている状態が長く続いています。気分が曇り空のようにどんよりしたり、気力が今一つわかなくなったり、イライラが止まらない、夜なかなか寝つけない等を訴える方が増えたそうですが、皆様おかげでしょうか？

多摩いのちの電話にも「なんとなく気持ちがモヤモヤして……」「ちょっと話したくて……」といった電話がかかってくる。わたしたちはコロナ疲れのみならず、さまざまなストレスを受けており、気持ちが塞ぐことは多々あります。そんな時はモヤモヤを一人で抱えこまないで、人に話すことで心が軽くなったり、気持ちが整理されたりすることがあります。かけ手の気持ちに寄り添いながらじっと耳を傾けていると、「話すことって大事ですね。なんだか気持ちが軽くなりました」というつぶやきが、わたしたち相談員の耳に届くことがあります。

相談の年代別割合



内容別受信件数 2022年1月～2022年4月



ご寄付ありがとうございます (2022.2.1~2022.5.31)総額 2,917,777円

個人・賛助会員

(敬称略・順不同 お名前には正確を期しておりますが、
万が一誤りがありましたら、事務局までご一報ください)

青木一穂 浅井房代 安藤裕子 粟田広美 飯塚靖子 井坂トキ 石川義博 石栗秀美 石田鈴美
井出典子 伊藤陽子 井上恵子 殖栗信夫 内田 隆 笈川光郎 太田正利 岡崎京子 岡田允子
尾川公子 落合文雄 尾上文江 小原彰子 小原武夫 小沢徳子 粕谷与一 加藤泰子 川木雅樹
菊井正彦 菊岡ゆき 北原有機夫 北見里花 清野富子 木村悦子 楠久美子 久保洋子
栗木俊廣 小勝佐知子 小杉幸子 小林京子 小林裕子 小林房子 小林道彦 許士麗子 小山君枝
齋藤尚子 坂田玲子 坂本並子 佐々木国夫 佐々木文子 佐藤尚子 猿谷敦子 重村朋子
清水恵美子 清水康雄 白崎けい子 城石敏恵 鈴木豊子 鈴木洋子 清家絢子 関口柳津子
多賀 努 高井住和 高田洋子 高橋厚子 高橋久美子 高橋 省 高橋千秋 高橋行子
タカハシクミ 武田英敬 竹田正美 武田美智子 武智京子 竹之下和子 辰巳洋子 田所良平
田中正和 調子博久 中川 満 中根伸二 中野克子 中山淳子 並木博・泰子 成田順子
南北逸子 西岡房子 西川陽子 新国基子 野澤敬子 野澤まり子 野田順子 萩野和一郎
橋渡志保子 長谷部咲子 濱野喜美江 早借洋一 彦坂幸子 細江諺夫 細田公夫 増田祐子
松沢はるみ 松平一美 松平輝夫 松村厚子 三木キヌ子 箕輪育子 宮本 宙 向井 叔 村田藤江
村田雅義 目黒廣子 望月治代 本宮美貴子 森 美知子 森本節子 柳沢のり子 矢ノ崎明子
山口直樹 山崎淳子 山宮千恵 山宮庸司 山本 晋 山本英司 床井 薫 吉田きみ子 吉野敦子
吉原伊津子 匿名 12名

法人・団体・グループ

カトリック調布教会 (株)ダイナックス (株)ナビックス キリスト教たんぽぽ教会
シチズン時計(株) 下山口キリスト教会 多磨教会 東京YMCA 東京多摩いのちの電話後援活動の会
東京都生命保険協会 日本基督教団阿佐ヶ谷教会 日本キリスト教団国分寺教会
日本聖公会東京教区 廻田クリニック小林永子 (有)堀井印刷 堀井堯 匿名 5団体

あなたのあたたかいご支援を

東京多摩いのちの電話の相談活動は寄付でなっています



A. 認定NPO法人東京多摩いのちの電話の賛助会員になってください

①個人会費	年額	3,000円	5,000円	10,000円	50,000円
②法人会費	年額	30,000円	50,000円	100,000円	500,000円

B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 銀行振込 ◎ゆうちょ銀行
ゆうちょ銀行⇒ゆうちょ銀行 (普) 84211031
他金融機関⇒ゆうちょ銀行 店番018 (普) 8421103

◎多摩信用金庫国分寺南口支店 (普) 0259691

郵便振替 00100-7-168778
口座名義 特定非営利活動法人 東京多摩いのちの電話
トクヒ) トウキヨウタマイノチノデンワ

* 賛助会費、寄付金ともに税制上の優遇措置があります
銀行振込で領収書が必要な方は事務局までご連絡ください

コロナ禍で出会った本

『心はどこへ消えた？』 東畑開人(文藝春秋)

新聞広告でこの本のタイトル『心はどこへ消えた？』を見たとき、日ごろから「こころ」「いのち」という言葉に過敏になっているので、過剰に反応したのかもしれない。この著者の作品をもっと読みたくて『居るのはつらいよ』(2019年)を読んだ。沖縄のデイケア施設での初の仕事の日常を描いている。スタッフとメンバーの関りが生き生きと沖縄らしく輝いている。それにしても、同じ作者かと思うほど、東京での密室でのカウンセリングを扱った今回の本は、前作ほどの迫力が無い。ただわたしが惹かれたのは、カウンセリングにやってくるさまざまな人たちのドラマである。「私は夫が嫌いです」幸福な余生を送る老夫人が突然絞りだした言葉である。「うまく眠れないのね」睡眠の質も悪くないのにそう訴える。それからカウンセリングは心と向き合う時間になった。私たちは「こころ」と向き合っている、「いのち」と向き合っている、つらい時もある。苦しくなる時もある、逃げたくある時もある、そっぽを向くときもある。でも真正面から向き合えないと道は開かれない。そんな勇気をもらった本である。私も、やはりここ東京の密室でいのちと向き合っている。(T.O)

『「家族」はこわい ―母性化時代の父の役割―』 斎藤 学(日本経済新聞社)

社会問題になっている、閉じこもり、家庭内暴力、摂食障害などの根本原因は、母子癒着や社会の母性化にあると言われて久しくなりますが、じつはその本当の原因は、父親不在の家族関係にある、と著者は考えています。日本の父親は子どもと一緒に過ごす時間が少なく、金を出すはすべてはお任せで、「社会的父性」に欠けているため、母親が一手に子育てを引き受けざるをえなくなり、その結果、母子癒着が生じて、親離れ、子離れがうまくいかず、一連の問題が起きてくるというわけです。

では「社会的父性」とは何か。第一に妻や子を外界から守り、家庭を守る屋根や壁のような存在となり、母子の密着関係を断ち、へその緒を切るナイフの役割をはたすことができる人ということになるでしょう。

まさしく、溜飲が下がる思いで読める本です。(R.K)

『言霊―なぜ日本に、本当の自由がないのか―』 井沢元彦 (祥伝社)

言霊(ことだま)とは、言葉に霊力が宿っていて、それを口に出すと、現実が言葉どおりになるという考え方です。例えば戦時中に「退却」を「転進」と言いかえたり、「敗戦」を「終戦」といって体面を保ったりしたというような事を考えてみると、今でも言霊思想はその力を失っていないようです。私たちにもまた、結婚式では「切れる」とか「終わる」とかの言葉は使わず、病人のお見舞いには「根付く(寝付く)」を連想させる、鉢植えの花を持っていくことはできないですね。こんなふうに言霊思想があればこそ、この社会では思ったように議論もできず、さまざまな言葉のタブーにとらわれて身動きができなくなっています。そんな状態が言霊思想からはっきり見えてくる、まさに目から鱗の一冊です。(R.K)

『なぜ、「あれ」が思い出せなくなるのか』

ダニエル・L・シャクター (日本経済新聞社)

年のせい「あれ」が思い出せない。固有名詞が出てこない。

私たちがだんだんこうした悩みをもつようになってゆく。自分自身の頭の中は、果たしてどうなっているのか？

そんな疑問をいただくようになったとき、一読してすっきりする書物はこれでしょう。

この本は、人間の記憶を探究する心理学の専門家が、認知テストや脳画像分析法を用いて、記憶のゆがみにかかわる脳のメカニズムを研究し、具体例をあげながらわかりやすく説明しています。(R.K)

電話相談員ボランティア募集

第38期 養成講座

12月3日（土）開講

申し込み締め切り 10月15日（土）

研修は土曜日を中心に行います（有料）

募集要項・申込書はホームページからもダウンロードできます。
詳しくは事務局までお問い合わせください。

支援ボランティア講座11期生募集

日時:2022年9月19日(月・祝)午後1時30分～4時30分

場所:国分寺労政会館 第3会議室

対象:東京多摩いのちの電話の主旨に賛同し、積極的に支援しようとする方
(電話相談にはかかりません)

定員:15名

参加費:1000円

申し込み締め切り:2022年9月3日(土)

申し込み・問い合わせ:NPO法人東京多摩いのちの電話 事務局



**イオン黄色いレシート
キャンペーンに参加しています**
毎月11日、イオン東久留米店にて
お買い物の際には、黄色いレシートを
東京多摩いのちの電話のボックスに
入れていただけますよう
ご協力をお願い申し上げます。

【東京多摩いのちの電話後援活動の会：主催】
東京多摩いのちの電話 活動支援チャリティコンサート
ジャー・パンファン 二胡コンサート

2022年10月29日（土）

開場：13時 開演13時30分

小金井 宮地楽器ホール 大ホール

チケット発売開始 9月1日（木）

チケット料金 全席指定 2500円

広告

この広報紙は、公益財団法人森村豊明会の助成金を受けて発行しています。(2022年3月～2023年2月)

発行日 2022年 8月 1日
発行人 早 借 洋 一
編集 広 報 委 員 会

NPO法人
**東京多摩
いのちの電話**

事務局 電話 042-328-4441 FAX 042-328-4440

〒185-0012 東京都国分寺本町郵便局留

<https://www.tamainochi.com>