2022年５月

鳥取いのちの電話通信

第55号

●相談受付電話（0857）21－4343（しみじみ）毎日 12：00～21：00

青山剛昌ふるさと館

「名探偵コナン」は青山剛昌氏の代表作のひとつです。「名探偵コナンに会えるまち」としてコナンファンがたくさん訪れる鳥取県東伯郡北栄町には「青山剛昌ふるさと館」があり、コナンの魅力を堪能できます。

館内には、劇場版「名探偵コナン」の過去全作品ポスターが展示されているほか、ターボエンジン付スケートボードなどの体験も楽しめます。

少年探偵団オブジェ

孤立し命が危険になる
依存症（アディクション）への支援
～声によるつながりも支えに～

社会医療法人 明和会 医療福祉センター
渡辺病院 副院長 **山下　陽三**

長年、いのちの電話相談員養成講座で「パーソナリティー障害と嗜癖（アディクション）」の講義を担当させていただいています。昨年度は新型コロナ禍のため、この養成講座がなかったためにお休みでした。ワクチン接種をはじめ感染防止にいろいろな工夫がなされていても、2年以上にわたり、人と人が直接出会う機会が制限されています。マスクをしているのが当たり前のようになり、さらに帽子やサングラスをしている人がいると、もう誰かわからないということが日常となりました。

そして、20年前には年間3万人を超えていた自殺者がその対策の効果で、2021年は2万1千人余りだったと厚労省の発表がありました。しかし、女性や若年者など経済的に弱い立場になりやすい方の自殺率は高く、健康問題を抱えた際の生きづらさなど誰でも危機を体験することはあり得ます。いのちの電話にはいろいろな悩み事を抱え、声によるつながりを求めて電話されることが多いと思います。

ここでは依存症の問題に関して、少しお話しさせていただきます。飲酒運転による事故や暴力などがアルコール関連問題として長く議論されてきました。この問題に対し、国の法律で自殺対策を進めたことをモデルにし、2013年12月に「アルコール健康障害対策基本法」が制定され、翌年6月に施行されています。鳥取県ではこの法律の施行に合わせ対策費をつけ、アルコール健康障害に関するフォーラム等を開催する一方、依存症対策会議を立ち上げ、2016年3月に全国の自治体に先駆けて「鳥取県アルコール健康障害対策推進計画」を策定しました。これにより、2016年5月に「アルコール健康障害支援拠点機関」を1カ所指定し、アルコール健康障害（依存症等）について県内での普及啓発や相談対応、専門的な治療等を進めることになりました。支援拠点機関では、看護師・精神保健福祉士・作業療法士等による「相談支援コーディネーター」を配置し、各関係機関との連携を含めた相談や出前講座等を行なっています。

さらに鳥取県は国の施策や対策を受け、薬物依存症やギャンブル等依存症対策を進めております。昨年4月、県ではこれまでの計画を刷新し、「鳥取県アルコール健康障害、依存症対策推進計画～アルコール健康障害（依存症等）・薬物依存症及びギャンブル等依存症で苦しむことのない社会の実現に向けて～」を策定し、新たな取組としています。

これら依存症の問題では、パチンコや競馬などの賭け事、インターネット・スマホ・ゲームなど特定の行動に過度に熱中しのめり込むと、このことに夢中になるあまり、食事や睡眠など健康に生きるうえで大切なことが疎かになることがあります。この状態が長くつづくと次第に生活が乱れ、さまざまな健康障がいが引き起こされ、さらに借金や犯罪、仕事や学校を休むなど、社会生活に支障をきたします。こうして依存症問題が進んでいくと、本人はもとより周囲にも深刻な悪影響を

及ぼし、依存的行動のために「生きていくことがどうにもならなくなったこと（無力）」を認める必要に迫られます。この行動依存について、2022年1月に家族へのアドバイス・社会資源をまとめ「ギャンブル・スマホ・ネット・ゲームへの依存問題　ハンドブック」を作成し、無料で入手できるようにしています（県支援拠点機関ホームページ https://t-alcsien.jp/）。

糖尿病や喫煙などの健康問題に対して「動機づけ面接法」が医療や保健の現場で活用されていますが、人が変わるには「**変化の5段階モデル**」の視点が有用です。「**前熟考期**」では、「自分はそんなにひどくない」と考えています。「**熟考期**」は「このままで良いのだろうか」とやめたい気持ちとやめたくない気持ちがあります。「**決断期**」では、やめるためにはどうすれば良いか？と支援を求め、「**実行期**」では人生の方向転換に向けた行動が始まります。「**維持期**」は回復の努力を続けますが、失敗（**再発**）することもあります。何かの「**引き金**」から依存的行動への渇望が強くなり、再発することが多いため、「引き金」にどう対処するかが大切です。合わせて作成した「アディクション相談カード　あなたは一人ではありません」では、深呼吸法のほか「誰かに相談、話をしてみる」ことをお勧めしています。信頼できる人に話を聞いてもらえることは、自分が「生きていても大丈夫だ」と肯定できるお手伝いとなります。

ナビダイヤルに参加しています

今回は、いのちの電話の「ナビダイヤル」についてお伝えします。

このナビダイヤルは、複数の着信先に対して、全国的に統一された電話番号を提供する転送でんわサービスです。ナビダイヤルにかけると、通話可能な全国のいのちの電話に順次つないでいきます。このナビダイヤルは、通話料が有料です。最大で20秒ごとにおよそ10円かかります。10分話すと約300円になってしまうこともあります。

ではこのナビダイヤルのメリットは、何かといいますと、電話をかける方が、自分でダイヤルする手間が一回で済むというところにあります。ナビダイヤル番号に電話し、最初のいのちの電話が通話中であれば自動的に次のところにつないでくれるので、自分で番号を探さなくてもいいのです。

鳥取いのちの電話は、2021年11月からこのナビダイヤルに参加しています。すこしでもスムーズに電話がつながるようになればと願っています。

【ナビダイヤル】0570-783-556

シリーズ

健康コラム

～心もからだもいきいきと～

第8回

新年度に向けて

鳥取県立精神保健福祉センター所長　**原田　豊**

新しい年度が始まりました。新しいクラス、学校、職場。いろいろと不安もあり、期待が膨らむ一方で、本人の緊張が高まり、時には、ひどく疲れがたまっているように感じることも。家族から見て、「大丈夫だろうか」と不安に思うこともあります。頑張って欲しい、でも、あまり無理はさせたくない、そういう時には、3つの「健康」の指標があります。

1つ目は、「質の良い睡眠」です。毎日6～7時間の睡眠は確保したいところですが、疲労や緊張がたまってくると、寝つきが悪い、何度も途中で目が覚めるということがあります。中でも、日中の勉強や仕事中に強い眠気が生じると、それは十分な睡眠がとれていない表れです。まずは、きちんと睡眠をとるところから始めましょう。

2つ目は、体の不調です。頭が重たい、痛みがある、めまい、吐き気、腹痛、だるさなど。とりあえず、病院で検査や診察をしてもらったけれども、何の異常もない。心や体の疲労がたまり、自律神経の乱れが起きている可能性があります。

3つ目は、自宅に帰ってからの疲労感です。学校や職場から自宅に帰って、夕食までの間、何もやる気が起きない、ぼうっとしている、寝こんでしまう。これも体が限界に来ているときの症状です。こんな時は、今一度、学校や職場での生活を見直してみましょう。

スーミン(北栄町)

相談員の声

相談員になって、20年になったでしょうか。悩み困っている人の役に立ちたいと思いながら家族の協力もあり、ここまで続けてきました。

ある日の新聞に「自分が相手の立場だったら、どうしてほしいか、そばにいてぬくもりが感じられるサポートが必要」との記事があり、相手に寄り添うことが大切だと再び思いました。

これからも家族の事情もありますが、いのちの電話の相談員として相手の方に温かな心が伝わっていければと思います。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。　(A.U)

受話器を通して、様々な人生を聴かせていただき20年たちました。この活動の中で「人と人との繋がりが、とても大切」ということを教わりました。聴くことの繰り返しが自分にとって大きな糧となり財産になっています。そして、多くの相談員の友人に支えられ感謝しています。

これからも、体力・気力が続く限り、この時間を大切にしたいと考えています。

“みなさん、ありがとう！ これからもよろしく！”　(K.S)

相談員募集説明会

日時　**2022年8月26日(金) 18:30～20:00**
27日(土) 10:00～11:30

場所　**高齢者福祉センター 第4会議室**
(両日とも同じ内容です)

第1部　ミニ講演会(約30分)
講師　鳥取県立精神保健福祉センター所長　**原田 豊** 氏
演題　**「心の健康を考える」**
第2部　「相談員募集について」

ご支援ありがとうございました

（2021年10月1日～2022年3月31日受付分）（50音順）

「鳥取いのちの電話」運営のためにご支援をいただき、心から感謝申し上げます。これからも、幸せの輪を大きく広げるこの活動の維持･発展のためにご協力いただきますようお願い致します。
なお、記載もれ、誤字などがございましたら、お手数ですが、事務局までご一報いただければ幸いに存じます。

※敬称を省略しています。

寄　付　者

愛真幼稚園
伊藤邦子
内田慶子
岡本小児科医院
小田大
岸本朗
塩崎かおる
タグチレディースクリニック
中国労働金庫
鳥取いなばライオンズクラブ
日本基督教団鳥取教会シオン会
日本基督教団鳥取教会
鳥取市仏教会
中島整形外科医院
長谷川純一
林裕史
早瀬医院
（有）フットフィール
宝珠院
安木奈緒美
立正佼成会
匿名

個　人　会　員

家森　俊彦
家森　好恵
井口　壬生
石田　勝也
上田　武郎
上田　夏枝
大谷　恭一
大津　敬一
小原　佳子
下石　明義
川口　俊夫
岸本　順子
絹川　操
齊藤　皓彦
助川　鶴平
高垣　大法
多久　和利
竹田江海子
田中　紀章
田中　秀司
徳高　昌子
中山　裕雄
西原　昌彦
根本　良介
野口　誠
八村　輝夫
平岡　裕
平野　道子
藤井　喜臣
古井　芳樹
堀内　正人
松岡　照美
松田　章義
前田　和久
前田　優子
米本　幸寿
米本　里絵

法　人　会　員

上田病院
越智内科医院
かたやま心の健康クリニック
キマチ外科･整形外科医院
国際ソロプチミスト鳥取
社会福祉法人あすなろ会
浄土宗本願寺
本田医院
鳥取市社会福祉協議会
鳥取信用金庫
三木眼科
渡辺病院

あなたのご支援をお願いします

◎ **賛助会員**
　㋐個人会員年間一口　A＝3,000円　　B＝5,000円　　C＝10,000円
　㋑法人会員年間一口　A＝10,000円　　B＝30,000円　　C＝50,000円

◎ **寄 付 金**（一般寄付、チャリティーコンサートなどの収益金、香典返し等）　金額はいくらでも結構です。
※税法上の優遇措置を受けることができます。

「鳥取いのちの電話」はみなさまからのご支援で運営されています。活動は無報酬のボランティアで支えられています。この活動を続けるためには、相談員の養成･研修･広報活動･事務局運営に資金が必要です。一人でも多くの方にこの活動をご理解いただき、ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

決算報告等はホームページをごらんください。

長年のご支援ありがとうございます

贈呈式は、2022年3月15日（火）に行われました。鳥取いなばライオンズクラブ会長の住谷きよみ様より鳥取いのちの電話理事長の下田光太郎に、5万円の協力金が贈られました。

鳥取いなばライオンズクラブ様からは、1995年の開局当初より毎年ご支援いただいています。心より感謝申し上げます。大切に使わせていただきます。

社会福祉法人
鳥取いのちの電話

一人で悩まないで…
あなたは、大切な存在。

相談電話 0857-21-4343

受付時間　正午～午後9時［年中無休］

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

毎月10日は無料で
電話をお受けいたします。

毎月10日 0120-783-556

全国どこからでも、通話料無料でご利用できます。
午前8時～翌朝8時まで［24時間］

社会福祉法人「鳥取いのちの電話」

理事・監事・評議員・顧問

2022年4月1日現在

理事長

鳥取市医療看護専門学校学校長	下田光太郎

理　事

社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院理事長	渡辺　憲
鳥取県私学振興会理事	松田　章義
石谷小児科医院院長	石谷　暢男
鳥取県薬剤師会常務理事	下田　宗人
鳥取市社会福祉協議会会長	林　由紀子

監　事

社会福祉法人鳥取福祉会理事長	松下　稔彦
古町税理士事務所税理士	古町　岳志

評 議 員

元鳥取県副出納長（出納局長）	前田　悦子
くらよし佐野法律事務所弁護士	佐野　泰弘
鳥取県社会福祉協議会会長	藤井　喜臣
鳥取保護区保護司会会長	丸瀬　和美
筧歯科医院院長	筧　哲郎
元鳥取こども学園希望館館長	西井　啓二
鳥取県看護協会会長	松本美智子

顧　問

元鳥取いのちの電話副理事長	石谷　雅文
鳥取市長	深澤　義彦

社会福祉法人 鳥取いのちの電話

事務局　TEL（FAX兼）0857-29-6556
　　郵便振替　01400-0-2658
ホームページ
http://www.tottori-inochinodenwa.com
発行人　下田　光太郎
編集人　広　報　部
印刷所　日ノ丸印刷株式会社

編集後記

緑豊かな美しい国…というイメージがあったウクライナの無惨な光景が、毎日の様に放映されています。美しい光景は、何年・何十年と経てば戻ってくるでしょう。でも、人の命は二度と戻せないのです。生きたくても生きられない人々の悔しさを思うと、生きられる命を与えられていることを大切に、毎日を過ごして欲しいと思います。戦争は嫌ですね。さわやかな山々の緑を眺めながら、厳しい生活を強いられている人々の無事を祈っています。　（広報部一同）