



鳥取いのちの電話通信

第58号

●相談受付電話 (0857) 21-4^{しみ}34^{しみ}3 毎日 12:00~21:00



鳥取砂丘 ^{されん}砂簾



日本海を望む



ハマヒルガオ ©鳥取県

鳥取砂丘

鳥取砂丘は非常に起伏が大きい砂丘です。砂丘本来の姿を残していて、風と共に砂が動く風紋や砂簾などの砂の芸術作品を見ることができます。

又、学術的にも「砂丘列」と呼ばれる砂の高まりが3つあり興味をそそられます。

映画会のお知らせ

「ぼけますから、よろしくお願いします。」

要事前申込

日時

2023年11月11日(土)
14:00~16:30(開場13:30)

場所

とりぎん文化会館 第1会議室
(鳥取市尚徳町101-5)

地域共生社会への理解と 皆さんの温かい支えを願っています…

社会福祉法人鳥取いのちの電話評議員

社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会会長 **藤井 喜臣**

今年は本当に暑い夏でした。さらに、台風7号による甚大な被害が鳥取県東部地区から中部地区を中心に発生しました。8月21日には鳥取県特産の20世紀梨の出荷が始まりましたが、秋の便りも程遠く、暑さが収まらない秋を迎えるのではないかと懸念をしております。私の杞憂に終わればよいのですが。

さて、私の勤務する鳥取県社会福祉協議会では、高齢や障がいなどにより日常生活が一人では困難な方や、生活に困窮されている方への支援、福祉の人材の確保や研修、福祉関係団体の支援、ボランティアの確保など、いわゆる「地域社会福祉」といわれる様々な事業を手掛けています。

従来は(日本型の)家族の絆の中で解決していたことが機能しなくなり、最近、「地域共生社会」という考え方にに基づき、みんなで支えあう地域づくりを目指す取り組みが、改めて喫緊の課題になっていると感じています。

人口の高齢化・少子化が進む中、地域での支え合いを今一度見直すとともに、行政の施策による公助の充実はもとより、社会福祉協議会や社会福祉法人をはじめ、一人ひとりが今より一歩踏み込んで、手を差し伸べていくことが必要な社会となっています。併せて、支援の在り方も、高齢者、障がい者、子ども、困窮者などの個別支援ではなく、属性を問わない、個人だけではなく、世帯を対象とした包括的な支援体制を整えることが、住民に身近な市町村に、社会福祉法上の努力義務とされました。さらには、住民の皆さんを対象とした相談支援、参加支援事業、地域づくり事業を一体的に実施する「重層的な支援体制整備事業」が創設され、県内でも9市町村が実施または準備を進めています。このように、社会福祉関係者には、事業別ではなく、複数の支援を必

要とする対象者とその家族に着目して、連携をとって進めていくことが求められつつあります。「言うは易く行ふは難し」かもしれませんが、まず、実践に移す意識が大切だと思います。

そのためには、やはり相手の話によく耳を傾け、相手の気持ちになって考えることが支援の第一歩であり、一度施策を紹介すればすべてが解決するわけではなく、多くの場合、状況の変化に応じて、個々に合った支援を継続していくことが求められます。併せて、「制度」の狭間にある方への支援も必要であり、県内の多くの社会福祉法人の協力を得て、県の社会福祉協議会では「えんくり事業」として、制度の手が行き届かない人への一時的な支援も行っています。もちろん福祉施策だけではなく、生きづらさを解決するには、雇用の場、教育の場、家族・友達、地域など様々な面でのつながりが必要であり、いのちの電話の「ダイヤルを回す」前の取り組みが必要ですが、手が行き届かない現実があるのも事実です。

コロナ禍の中、推測ではありますが、全国で自らの命を絶つ人が増加しているとの非常に悲しい現実がありました。やっとコロナ禍には光明が見え始めたものの、それをかき消すように物価の高騰が私たちの生活を苦しめています。「いのちの電話」にギリギリのところで電話をかけてこられる方が多いのは想像に難くありません。相談員の方の使命感に頭が下がる思いです。皆さん方の活動と相まって、現実をめぐることなく、私たち社会福祉協議会の職員が、それぞれの役割を果たしていくように、まわりの関係者に願いするように、私自身努めてまいりたいと思っています。この「鳥取いのちの電話通信」をご覧の皆さんはじめ、多くの皆さんの温かい支えとご活動を願うものです。



ある日の電話相談から



「はい、鳥取いのちの電話です。」

電話の向こうから「しんどい、早く死にたくまりました。」と悲しそうな声が聞こえます。大変なことがあったんだなあ、どう話してもらったらいいのか迷っていると、「仕事のあとで、毎日ビールを飲むのが唯一の楽しみだったのに、今はうつ病になってしまったし、ケアマネさんの助けがないと日常生活が送れなくなってしまった。」泣いていらっしやるのかな？と不安になる。

「本当は家庭を築きたかった、でも相手も見つけれなかった、俺ってダメなヤツでしょ？ホントにどうしようもないでしょ？」と私に問われる。私は深呼吸して、次の言葉を探す。なんて返したらいいかな、なかなか出てこない。

「俺は話すのが苦手なんだ、でもここだとかうやって話せてる気がする。」私はやっと「ええ、苦手だとは思いませんでした。」と返す。すると突然“ピン・ポーン”と来客のベルが鳴り響き「あー、すいません、今日はケアマネさんの日でした。この家もおかげできれいになりました。また、電話します。」と高めのトーン。私はホッと胸をなでおろしました。

こうして彼の「いのち」は、毎日、いろいろな人との「ちいさな繋がり」で支えられています。 K.S
(相談内容は編集しています)



相談員全体研修会を開催しました

- 日時：令和5年6月17日(土) ●場所：鳥取市民交流センター 多目的室1
- 講師：浦木 恵子氏(鳥取大学保健管理センター)

「傾聴について ～非言語コミュニケーションを体験する～」



感想

どんな研修になるのか想像できなかったので、少し不安な気持ちで研修に参加しました。研修では、「新人相談員の気持ち」、「ある相談の振り返り」、「ある相談員の癒しの風景」について、参加者全員で共有しました。

その中で、「ある相談の振り返り」は不思議な体験になりました。登場人物の発言を丁寧に確認すると、相談者の気持ち(私はどうしたらいいの?)が感じられた気がしました。相談者のおかれている状況を疑似体験したような感じで、相談者の心の中に入ったかのような感覚でした。

研修では、発言者が自身の気持ち(考え)を言葉にした上で解説してもらったので、例えば「不安」、「緊張」、「心地よい」という言葉の元になる気持ちも理解することができましたが、こういう状況は実際の相談の場面ではあまりないことです。相談者から発せられた言葉を手掛かりにして、言葉が発せられる状況を想像しながら、次の展開につながる言葉を探りながら発していますが、なかなかうまくいきません。混乱していれば言葉にするのも難しいのかもしれませんが。今回の研修を通して、言葉のもとになる気持ち(考え)などはその言葉だけで簡単に知ることはできないことを感じましたが、言葉のもとになるものを共有できるようになりたいと思いました。

M.U



さがしてみよう! クイズのコーナー

表紙の砂丘の写真に山の様な砂丘があります。「○○の背」という動物の名前がついています。その動物とは…?

- ①らくだ ②馬 ③牛 ④豚

答えはどこかのページにあります。

最近、適応障害という診断名をよく耳にすることがあります。職場への診断書に「適応障害」の病名が使われたり、俳優やアイドルの中にも「適応障害」により活動を一時的に休止するという報道がなされたりすることもあります。では、この適応障害というのはどういったものなのでしょうか。

「適応障害」は診断名としては使われますが、明確な病名というよりは状態像を示しているという感じでしょうか。何らかの強いストレスがあり、例えば、職場であれば、厳しい人間関係やパワーハラスメント、仕事量の多さ、十分な休養が取れないなど、日常生活でも、育児の負担や複雑な人間関係など、それらの環境が続くと、適応障害を生じることがあります。ストレスに対する反応の仕方は様々ですが、抑うつ状態になったり、あるいは体のいろいろな不調（頭痛、めまい、腹痛、発熱など）が出現したりします。

治療は、それぞれの症状に対して向精神薬の投与がなされますが、一番の治療は、ストレスな環境から離れること（あるいは、環境調整をすること）です。一方で、長期間、このような環境で生活を続けていると、原因となるストレスが解消されたとしても、しばらく症状が継続することになります。

症状の長期化を防ぐには、できるだけ早く症状の出現、悪化に気づき、早期に対応していくことが重要となります。



スーミン
(伯耆町)

相談員の声

相談員になって十数年が過ぎました。家庭や仕事の事情で、休会した時期もありますが、細く長く続けさせていただいています。最近、孤独・孤立の中で誰かに話を聴いてほしいという内容の電話が、多くなっているように感じています。コーラーが、一人で抱えている問題や不安な気持ちを、私たちが解決することはできませんが、一緒に分かりたいという気持ちは大事にしていきたいと思っています。話を聴くことは気持ちを聴くこと。できることなら、誰もが身近な人に相談できる社会になって欲しいと願いつつ、これからも、電話を受けていきたいと思っています。 T.Y

電話は好きではない。ロールプレイって何？こんな私が何を血迷ったか、養成講座に申し込んだ。始めてみると苦手なことばかりで、なぜ？なんで？と自問自答する日々だった。もがきながらも終了し、相談員に認定された。とりあえず1年！クリアしたら次は3年！！少しずつ目標を延ばしていき、いつの間にか10年過ぎていく。自分にも何かできる？とやってきたが、今でも電話の後で、これでよかったのか？と悩みは尽きない。しかしながらこの活動は無償のボランティアではなかった。たくさんさんの学びや気づき、出逢いを与えてもらっている。得たものは計り知れない。 Y.T

ご支援ありがとうございました

(2023年4月1日～2023年9月15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。

個人会員

秋吉由紀子	植田 俊幸	川西 清美	清水 保彦	田中 詔子	富田 明	花木八千代	前田 優子	山根たか子
浅雄 保宏	漆原 明美	岸本 順子	菅原 桂子	田中 直子	永田 裕	林 けい子	前田 陽子	山本 廣子
有田千恵美	遠藤 哲	木下 勝子	杉谷美恵子	田中比露美	長田 泰尚	東 邦子	牧田 倫子	油谷 博文
家森 俊彦	大城 陽子	木下 謙	助川 鶴平	田中八恵野	中村 明美	東 弘之	松岡 延江	吉田 月世
家森 好恵	大西佐代子	栗谷真由美	砂場 公子	田中 裕子	中村富士子	廣谷 全宣	松下 利秀	米村 年博
池内 厚子	大西 雅廣	高 幸子	瀬川 謙一	谷本 正道	中山 裕雄	福嶋 佑二	松嶋 英子	米本 幸寿
石田 勝也	大村 宏	幸本 一章	高垣 大法	田村 憲一	西尾 一俊	福田千鶴子	松田 知恵	米本 里絵
磯田 教子	岡空謙之輔	坂出 節子	高田 允克	田村 矩章	西垣 尚志	藤井 秀樹	丸瀬 和美	萬 秀男
伊藤 邦子	岡田 克夫	酒巻佐代子	高橋 哲夫	田村 紀枝	西川 健一	藤原 吹子	水石 善栄	匿 名
伊藤 秀雄	岡田 信俊	坂本 朋子	高橋 るみ	塚本 弥生	西原 昌彦	古井 芳樹	水戸 千代	
今西 聡子	岡村千恵子	真田瑠璃子	田川 照美	常井 幹生	仁保 統博	古瀬 清夫	向山 淳実	
入江 宏一	尾崎 真人	澤田ちあき	竹内 勤	寺島 敏子	野口 誠	細田 明秀	森尾 泰夫	
岩田 正明	小野澤裕子	澤村守万江	竹本 秀章	寺脇 豊子	端戸 朋子	堀内 正人	森本みどり	
岩宮 淑子	加藤 達生	下田光太郎	田中 重成	徳原 治美	八村 輝夫	前田 悦子	八木谷育子	
植田美穂子	川口 俊夫	柴田 俊輔	田中 順二	飛田 義信	初鹿野かをり	前田 翠	矢崎 誠一	

法人会員

あ お ば 薬 局	(公財)鳥取県保健事業団	鳥 取 県 厚 生 事 業 団	ファミリークリニックせぐち小児科
石 谷 小 児 科 医 院	湖山地区民生児童委員協議会	鳥 取 県 東 部 医 師 会	本 田 医 院
イ ナ カ 内 科 医 院	さいはく眼科クリニック	鳥 取 県 薬 剤 師 会	ますだ 歯 科 医 院
乾 医 院	ささき皮膚科整形外科クリニック	鳥 取 市 社 会 福 祉 協 議 会	松 下 内 科 医 院
医 療 法 人 養 和 会	さとに田園クリニック	鳥 取 信 用 金 庫	三 木 眼 科
イ ン テ リ ア フ ク タ	浄 土 宗 本 願 寺	鳥 取 西 ロ ー タ リ ー ク ラ ブ	水 野 商 事
上 田 病 院	医 療 法 人 真 誠 会	鳥 取 福 祉 会	み な み 歯 科 医 院
魚 谷 眼 科 医 院	生 命 保 険 協 会	中 島 整 形 外 科 医 院	モ リ ッ ク ス ジャ パ ン
おおの医院分院こども発達クリニック	た な か 小 児 科 医 院	西 尾 内 科 ク リ ニ ッ ク	ハ ー ト ワ ー ク イ ナ バ
岡 本 小 児 科 医 院	徳 吉 徳 薬 局	野 坂 医 院	米 子 信 愛 鍼 治 療 院
お け が わ 眼 科	鳥 取 県 医 師 会	メンタルリカバリーセンター幡病院	渡 辺 病 院
かたやま心の健康クリニック	鳥 取 県 看 護 協 会	医 療 法 人 早 瀬 医 院	
(株)メモワールイナバ		日ノ丸印刷株式会社	

寄付者

(有)フットフィール	尾崎 歯科クリニック	竹 内	勤	鳥 取 市 仏 教 会	藤 井 喜 臣
天 野 道 磨	小 田 大	田 中 香	英 剛	西 浦 公 子	寶 珠 院
医療法人社団もりもと	岸 本 朗	田 中 香	寿 子	西 村 建 次	前 田 和 久
岩 宮 淑 子	国際ソロプチミスト鳥取	田 中 重 成	重 成	西 村 萬 喜 良	山 根 哲 実
植 田 俊 幸	こどもクリニックふかざわ	田 村 国 勲	勲 庫	根 本 裕 介	ゆ か わ 薬 局
浦 上 克 哉	塩 崎 か お る	中 国 労 働 金 庫	敏 子	林 裕 史	
浦 木 恵 子	竹 内 一 昭	寺 島		廣 谷 全 宣	

あなたのご支援をお願いします

◎ 賛助会員

- ⑦個人会員年間一口 A=3,000円 B=5,000円 C=10,000円
- ⑧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。この活動が続けるためには、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。

一人で悩まないで…
あなたは、大切な存在。

社会福祉法人
鳥取いのちの電話

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 無料 ☎ **0120-783-556** 午前8時～翌朝8時まで
[24時間]

ナビダイヤル
毎日 有料 ☎ **0570-783-556** 午前10時～午後10時まで

社会福祉法人「鳥取いのちの電話」

理事・監事・評議員・顧問

2023年10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

くらしよ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

算歯科医院院長 算 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

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

<https://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

酷暑の夏も、ようやく秋の気配が漂いはじめました。
小さい小さい秋ですが、待ち遠しいですね。大雨等による被害も甚大でした。被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

夏休み明けに命を断つ子どもたちが多くいるということを知りました。私たちの小さな力が少しでも心の支えになってほしい…と願いながら受話器をとっていきたいと思います。
(編集部一同)