



鳥取いのちの電話通信

第59号

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



米子城跡空撮 正面



高精度 CGで再現した
往時の米子城



米子城跡から望む
ダイヤモンド大山



天守から見える絶景のオレンジロード

米子城跡

米子城は室町時代に砦として築かれたことに始まると伝えられています。本格的な築城は天正19年(1591)頃、吉川広家によって開始され、慶長5年(1600)に広家に代わって入城した中村一忠によって慶長7年(1602)頃に完成したと言われています。その後は、藩庁に引き渡される明治2年(1869)まで使われていました。近年、天守台からの絶景が素晴らしい城としても認知されています。歴史的な魅力と絶景を米子城跡でお楽しみください。

第31期 電話相談員募集説明会のお知らせ

日時 2024年7月20日(土) 10:00~11:30 / 7月23日(火) 18:30~20:00

会場 さざんか会館1階 鳥取市富安2丁目104-2

※2日とも同じ内容、同じ会場です。

第1部 ミニ講演会「心の健康を考える」

講師/鳥取県立精神保健福祉センター所長 原田 豊氏

第2部 いのちの電話の紹介と電話相談員募集について

どなたでもお気軽にご参加ください。質問にもお答えします。

映画「ぼけますから、…」 認知症の母と介護する難聴の父

全国児童診療施設協議会 顧問
「鳥取いのちの電話」 理事

松田 章義

呉市に住む老父婦の生活に異変が起きた。87歳の母が認知症に。95歳の父が介護、さらに初めて家事全般をすることになった。

在京の娘は、帰郷して介護にあたろうとするが、父は「自分の仕事をしなさい」と。苦慮の末、両親の生々しい日々を撮ることが自分の使命と決心し、自ら(監督・信友直子)撮影、語りも行って1200日の記録映像を作り上げた。

そのドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします」が、とりぎん文化会館で「鳥取いのちの電話」の主催で上映された。

■ 周囲が早く気づいて

近ごろ、母は料理や買い物などの手順が、今まで通りにできない。

父「ついさっきのことを忘れてる」 娘「あんなにきちんとできていたのにね。どうしたん」

でも、過去のことを、しっかり記憶していることもある。娘「わたしが乳がんの手術をしたとき、母さんは上京して世話をしてくれたね」 母「そう、大変だった。わたしのおちちをあげたらよかったのに」 娘「えっ、いやよ、垂れたのは」(笑)

映画は深刻な内容が続くが、肉親^{なま}の生の会話は、鑑賞者の笑いをしばしば誘った。

目立って生活に支障が出てきたので、母を説得して病院の診療を受けた。結果は、アルツハイマー型認知症とのことだった。

日本WHO協会は「認知症とは、記憶、行動および日常生活の活動能力が低下する症候群」と説明している。発症予防、早期発見・治療、症状の進行防止などが必要だろう。

■ 症状が進み惑いが

母「クスリ、まだ飲んでないね」 父「さっき飲んだがね」 母「そうか。何か、ぼうっとして、バカになったみたい」 父「何言うだあ。ちゃんとしとるで」

厚生労働省の推計によると、65歳以上の認知症の人は600万人超で、2025年には、5人に1人が該当するという。

母は、だんだん横になることが多くなった。

母「体がけいれんして、起きれん。みんな働いているのに、すまんあ」

相談の上、介護の人に来てもらうことにした。いろいろサポートしてもらい、両親とも感謝していたが、「長生きするとみんなに迷惑かけね」と母。父が「そんなこと気にするな。お互いさまだ」と寄り添う。

数日後の夜、布団の中で突然、母が「どこかに行きたい。死にたい。どうしたら…」と泣きわめく。すると、父が手を伸ばし、しっかり握った。娘はカメラを通して、温かく思い合う二人の絆に気付いた。その夜、母は穏やかになった。

■ 共に生きる社会へ

その後、父母は、福祉・医療・地域の人々の支援によって、ゆったりとした日々を過ごしていった。

昨年6月に国会で「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立した。すべての人々が安心して生活できる環境づくりが目標である。

しかし、実態は多岐、深刻化している。昨年11月、NHKクローズアップ現代の「認知症行

方不明者1万8千人の衝撃」の番組は、まさにタイトル通り、ショックであった。若年性認知症の59歳の女性(米子市)が、行方不明であることも伝えていた。

鳥取県は早速、対応ガイドラインを見直し、若年性認知症も対象に明記したほか、県境を越えた情報共有などの連携強化を目指している。

映画上映の前に、下田光太郎理事長の開会挨拶と、事務局次長の伊藤邦子さんの活

動紹介があった。

「私たちは、さまざまな問題、悩みなどを抱く人々の良き相談相手、良き友となって、みんなが共に生きる喜びと希望が広がって行くことを願っています」と伝えた。

昨今、新たなコロナ感染、経済不透明、生活不安などで「いのちの電話」の働きが益々期待されている。皆様の一層のご理解とご協力を切にお願いいたします。



ある日の電話相談から



「ああ繋がった!嬉しい!!」喜びが溢れんばかりの声が聞こえてくる。しかしその次…「寂しい。誰も来ない。電話の一本もかかってこない。」今度は呻くように話される。

家族を亡くし一人になった。唯一頼りにしていた親戚からは次第に疎まれ、距離を置かれ始め、今では縁切り状態のようだ。せめて友人をつくっておけばと悔やむように話される。やはり少しも変わっていないのか!?とため息が漏れそうになった。

話を伺う度に質問をしてきた。何か気付きがあればと。だが本人は既に気付いている。なぜこうなったのか?どうすればいいのか?ご自身でもいろいろ考えて模索はしたが、行動に移せていないのだ。「わかっているんです。このままではダメだと。」「わかっているんです。やってみようとは思ったんですけど。」そして次にこの言葉が続く。「でも」「だって」「どうせ…」もし上手くいかなくて、逆にもっと傷ついてしまったらと恐れてしまい、結局いろいろな理由をつけて動かない。動こうとしない。だから、その時だけ寄り添ってもらえる電話に毎日のようにかけ続ける。繋がらない時にはますます孤独を感じ、独りぼつねんとされているのだろうか?

彼女に必要なのは、傍に居て強く引っ張ってくれたり、背中を押してくれたりする存在ではないのか?だとしても、もし一歩を踏み出してくれる魔法の言葉でもあるなら!?と自分の非力さを痛感するのだった。

Y・T(相談内容は編集しています)



※さがしてみよう!※

クイズのコーナー

表紙の「米子城跡」から見えるのはどこでしょうか。

①瀬戸内海 ②中海 ③日本海 ④太平洋

答えはどこかのページにあります。

昨年末、厚生労働省は、健康増進の観点から、「適正な睡眠時間の確保」と「睡眠休養感の向上」を全ての国民が取り組むべき重要課題としてとりあげた、「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を公表しました。適正な睡眠時間の確保では、成人では、毎日の睡眠時間を6時間以上確保することを推奨する一方、高齢者に関しては、床上時間が8時間以上にならないことを目安にしています。まあ、あまり長い時間をお布団の中で過ごさないようにということでしょうか。

一方で、あまり聞きなれないのが、睡眠休養感という言葉です。これは、睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したものです。では、日常の中で睡眠によって、体が良く休まったかどうかは何で一番よくわかるのでしょうか。睡眠に

は、浅い睡眠と深い睡眠があります。体や脳が休養をとるには、深い睡眠が重要になるのですが、不安や抑うつが高まってくると、深い睡眠の時間が少なくなってきます。体や脳が十分に休まっていないと、日中、特に午後に強い眠気に襲われたり、仕事が終わって自宅に帰ってから夕食までの時間に寝込んでしまったりします。日中や帰宅後に強い眠気が続くようなら、それは睡眠が足りていないサインです。

今一度、ご自分の睡眠の在り方を見直してみましょう。



スーミン
(湯梨浜町)

相談員の声

悩みをかかえていた時、「鳥取いのちの電話 相談員募集」の文字が目にとまった。いろいろな人のいろいろな悩みに、どのように対応されるのか興味を持った。相談員になれなくてもよいから養成講座に申し込み、勉強してみようという気持ちになった。相談員になる前には、到底思いも及ばないような悩みを聴かせてもらい、相槌を打ったり、頷いたりして会話していると、感謝の言葉を言われて電話が切れる。自分を名乗らなくてよい。一期一会の会話だからこそ、素直な自分をさらけ出すことができるのが、この電話だ。

O.S

立春も過ぎ、やわらかな日差しがガラス窓いっぱい部屋を温めてくれる。遠い日、私の母は日本海に面した小さな村に私をよく連れて行った。冬、日本海から吹き込む冷たい季節風が裏戸をたたき、なぜかこの季節が私は好きだった。いろりを囲み、車座になって温かい食事を椀いっぱいに入れてもらう湯気の向こうに、やさしい祖母の顔があった。「よく来たなー」とやさしい言葉でゆっくりと私に話しかけ私の話もゆっくりと聞いて「大きくなったなー」と私の頭をゆっくりとなでてくれた。かじかんだ手をいろりにかざす厳寒の頃、人のぬくもりが、愛情を食物を家族に与えるあたたかさ。今、私は相談員を務めている。幼い頃感じた寄り添う温かさを少しでも伝えたい。

T.N

ご支援ありがとうございました

(2023年9月16日～2024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。

個人会員

浅井 富美子	下石 明義	高階 金一	前田 佳子
井口 壬生	景山 百合子	多久 和利	松岡 照美
伊藤 雅子	川口 孝一	田中 紀章	松田 章義
上田 武郎	木下 敦	徳高 昌子	矢部 美智留
大谷 武	木村 一朗	飛田 義信	山上 英明
大津 敬一	工藤 浩史	豊島 良太	山本 光範
大森 琴世	齊藤 皓彦	端戸 朋子	米山 美枝子
岡田 喜代	下田 宗人	藤原 義雄	
奥田 哲章	杉山 圭子	前田 悦子	

法人会員

社会福祉法人あすなろ会 (有)あすなろ調剤薬局	上山 整形外科医院 境港市民生児童委員協議会	宝意 内科医院
----------------------------	---------------------------	---------

寄付者

(有)フットフィール 愛真幼稚園 浅井 富美子 医療法人早瀬医院 うなてクリニック 岸 清志	国際ソロプチミスト鳥取 こどもクリニックふかざわ 齋藤 基 田口 俊章 伊達 季代子 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 日本基督教団鳥取教会シオン会 日笠 親績 安木 奈緒美 湯川 医院
---	--	---

あなたのご支援をお願いします

◎ 賛助会員

- ②個人会員年間一口 A=3,000円 B=5,000円 C=10,000円
①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。

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

2024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

算齒科医院院長 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

編集後記

おとそ気分も一瞬にして打ち破られた能登地方の大地震でした。家を失い、家族を失い、友達を失い、生活の糧を失いました。いつ何処で起こるかも知れない災害に、今一度心の準備をする必要がありそうです。

災害に遭われた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

桜に始まり春の花の競演が待たれます。地球上がこの花たちの様に安らかであります様に願いつつ…。(編集部一同)

〈追記〉「鳥取いのちの電話 第58号」表紙の鳥取砂丘説明文に誤りがありました。

誤)砂簾→正)風紋です。訂正してお詫びいたします。

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