



# 山形いのちの電話

広報63号

2021.6.17

yamagata



写真提供：山形市Y・T

## 「後方支援の務め」

山形いのちの電話評議員 波多野 保 夫  
日本基督教団山形六日町教会牧師

1994年山形いのちの電話設立時に当教会の故石塚和夫長老（初代事務局長）を始め長老方が尽力された“親の七光り”で“命の尊さ”を強く覚える方々が集う役員会の末席を汚しています。電話口で重荷を担う方々に接する機会がないのは残念ですが、本誌【相談員の声】欄を愛読し、後方支援も大切な務めと自覚する次第です。前号で末廣晃二研修委員長が「いのちの電話」の存在意義を語り「相談員自身として得られる利得として、さらなる人格的成長・成熟」を挙げられました。コロナ禍にあってなお活力を増す理由を見る思いです。以下に3つのサイトを紹介します。

1. 警察庁のサイト 自殺者数：警察庁 Web サイト (npa.go.jp) に統計数値があります。無機質に自殺者総数、年齢階級別自殺者数、職業別自殺者数、原因・動機別自殺者数の推移を分析しており不気味さを感じます。2015年の6129名が2020年4908名まで減少したのですが、2021年1～3月は過去の同時期に比べ増加に転じました。自殺動機は、“健康問題”50%、“家庭問題”と“経済・生活問題”が各15%です。
2. 日本いのちの電話連盟サイト いのちの電話統計情報：一般社団法人日本いのちの電話連盟

([inochinodenwa.org](http://inochinodenwa.org))に相談受信数と「自殺傾向」の数値があります。警察庁と異なり“いのちと向き合った”ぬくもりのある数値です。「自殺傾向のある電話」の分類は“人生”と“精神”が各23%、“家族”と“対人”が各11%です。“経済”2%は意外です。相談者が相談先を選別（例えば社協など）しているのでしょうか。【孤独の中であって、時には精神的危機に直面し、自殺をはじめ、助けと励ましを求めている一人一人と、主に「電話」という手段で対話することを目的とする。】中で、傾聴の重要性と秘匿性の上で、他の働きとのさらなる協業も大切なのでしょうか。

3. 全国自死遺族支援センターのサイト 「自死」と「自殺」2つの表現について：全国自死遺族総合支援センター (izoku-center.or.jp) では「遺族や遺児に関する表現は“自死”を使う」とした上で、自殺未遂者の「生きる価値や意味を見いだせず、自己肯定感を持たずに追い詰められた行為は“自殺”だった」との重い言葉に注目し、「自殺は「瞬間（点）」ではなく「プロセス」で起きている。」と述べます。

「いのちの電話」の働きは、相談者と相談員双方からの「プロセスへの働き」であり、そこに両者が“利得”を得る可能性見ました。素晴らしいお働きが祝され大いに用いられます様に。最後に教会の牧師です。聖書にある主イエス・キリストの言葉を記します。わたしは世の終わりまで、いつもあなたがたと共にいる。（マタイによる福音書28章20節）

# 「コロナ時代を元気に過ごすために」

山形いのちの電話理事・東谷心療内科院長 東谷慶昭

昨年来のコロナ感染症の流行により、皆さんの生活はずいぶん制限され、不要不急の行動を慎むように指導されて、結果として生活はずいごとと不自由にもものになっております。同時に精神的には元気がなくなり悶々とした気持ちになっている方が増えています。実際に特に大きな出来事がないのに、何となく落ち着かず外来を受診される方が増えました。コロナによって傷ついているのです。

こんな時代を元気に過ごすためには何が必要なのでしょう。私なりに考えてみました。以下の4項目を挙げてみます。

## 01 なるべく朝一定した時刻に起きる

✕ ンタルヘルス、つまりこころの健康の基礎は体の調子を整えておくことです。「からだこころ」はとても密接に関連しており体の調子が悪いと気持ちも不安定になってしまいます。その中でも食事や睡眠はとても大事です。睡眠時間の重要性は既知のことですので、今回は睡眠リズムの話をしていきます。

人間にはいろんな種類のリズムがあります。月単位、年単位また10年単位のリズムなど様々です。その中に1日のリズムがあります。朝起きて日中に活動をして夜になると眠くなるというパターンです。たとえば体温は朝の4時ころに最低になり、その後上昇してきて6-7時ころの朝の目覚めにつながります。起床すると体温は上がっていき、夜の8-9時ころに最高になってそこから低下してきます。下がってきたところで眠気が出てくるのです。起きたから体温が上がる、寝てから体温が下がるのではないのです。起床や就寝の前に体温は変化して準備をしていることとなります。

その体温リズムの出発点は朝の起床・離床時刻になります。このリズムは少々繊細で、一日でもお昼まで寝てしまっただけでいつもの調子から外れてしまうのです。リズムは大事に整えておく必要があるのです。朝布団から出る時刻を一定にすることが安定した睡眠、安定した体調につながります。睡眠リズムを整えることは自律神経のバランスを安定させることでもあります。原因不明の頭痛やめまい、息苦しさ、動悸、腹痛、あちこち

の体の痛みなどを訴える自律神経失調症の方でも、朝一定の時刻に布団を出る生活リズムが身につくと体調が改善することが少なくありません。ここでのポイントは、毎日同じ睡眠時間であるだけでは不十分だということです。起床時刻が変化すると睡眠の質は変化してしまいます。同じ時刻に床について、同じ時刻に起き上がることが効果的なのです。

また朝起きたら朝食を摂ってください。立派な食事でなくても良いのです。バナナ一本、牛乳一杯でもお腹に入れることで、内臓に対して「朝ですよ」という合図を送ることになります。脳のリズムと内臓のリズムを同調させることとなります。まずは朝一定の時刻に起きて、何かをお腹に入れることを心がけることがストレスに対する抵抗力を強めます。安定したリズムの生活をするので、慢性の頭痛や動悸、イライラや気分の落ち込み以外に、血圧や血糖値、血清脂質値などが改善することも多いのです。

## 02 体を動かすように心がける

運 動がこころの健康に良いことも昔から知られています。軽いうつ状態は散歩で改善すると言われていました。しかし運動には行う時間帯や運動量に関して多くの考え方があります。今回はすぐにやれるという視点でお話をします。

難しく考えないで少しでも体を動かすことは健康に良いのです。特に朝の食事前に10-20分程度の軽い散歩はとても気持ち良く、脳内のセロトニンという元気物質が増加します。外に出て太陽の光を浴びることは体のリズムにも好都合なのです。ランナーズハイまではいかななくてもちょっと歩く、運動をすると気持ちが明るくなります。気持ちや自律神経の安定のためには、息が切れない散歩などの有酸素運動が良いのです。

ところが歩くのが良いと言われても膝が痛くてという方もおられます。そういう場合には自転車、室内ではエアロバイクであれば膝や腰への負担が軽く運動の効果は十分にあります。コロナ以来、散歩する方や走っている方が増えました。皆さん自分にできることを心がけておられます。実は台所での炊事も運動になります。立っているだけで軽い運動なのです。もちろん歩いて買い物に行く

のも運動になります。20分以上でない運動は効果がないとか難しく考えないで、やれる時にやれるだけの運動を気持ちよく実行していきましょう。

ぜひご自分に合った散歩や運動を考えてみてください。

### 03 テレビなどのメディアに接する時間を制限する

テレビを見る時間を制限することも良いのです。東日本大震災の時に、子供に津波の映像を見せないようにしようとして指摘されました。大人は再放送だと分かってもお子さんは「また恐ろしい津波が来た」と純粹に受け止めてしまいところが傷ついてしまったのです。しかしこれは大人にも共通するのです。

コロナ関連のニュースは心地よいものではありませんので、報道を見るとやはり心が傷つき弱めるのです。それを繰り返し見ることで気持ちが落ち込んで不安が強くなってしまいます。コロナが始まってから、これまで外来に来なかったような方が受診されるようになりました。女性が多いです。これといったトラブルや明らかな困りごとがないのになんとなく気持ちが落ち込んで落ち着かない、元気が出ないという訴えです。私はあれ？と感じました。会社だったら異動があった、上司が苦手な人にかわったなどの変化の後に体調不良が出てくるのですがそれが見当たりません。よくお話を伺ってみると、受診された方のほとんどが朝からずっとテレビをつけてコロナの番組を流しておられました。そこで朝7時と夜7時のニュース以外は見ないようにとお伝えし、テレビがないと寂しい方にはドラマなどコロナ以外の番組を見てくださいとお勧めしました。何人かはお薬を使わないで改善されました。それくらいテレビやメディアは影響力があるのです。

最良のチームが勝った試合の放送は何度でも見

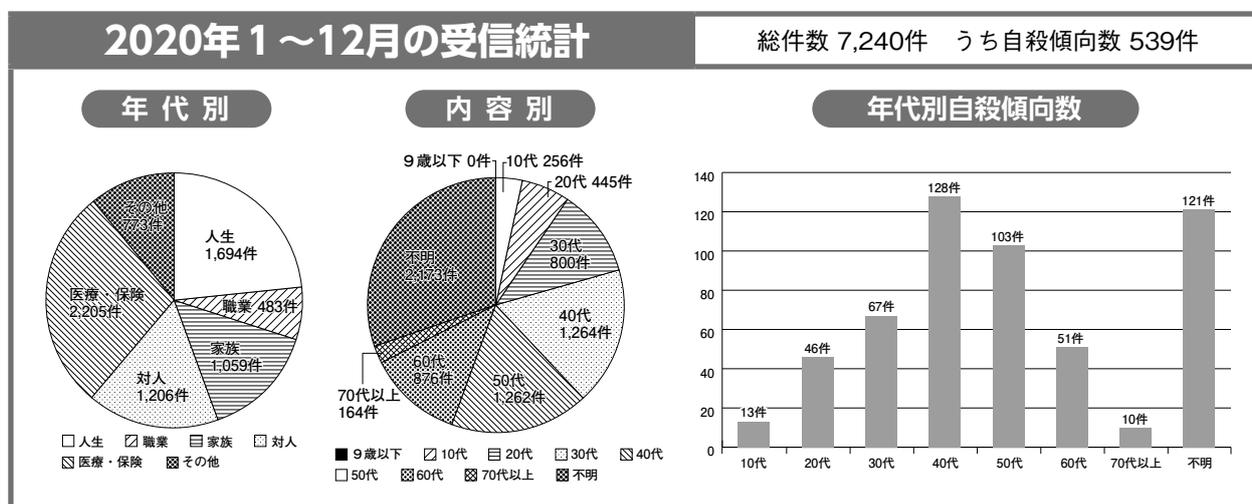
るけれども負けた時にあまり見ないという行動はある意味理にかなっているのです。良い内容だったら何度でも良いのです。最近ワクチンという希望が見えてきましたが、それまでは希望のない報道が続きました。ですから心が傷ついてしまったわけです。なるべくニュースは時間を決めて制限されたほうがよろしいのです。

### 04 何かやれることはないかと考え続ける

自分にできることを探す努力を続けることは、コロナ時代に限らずに大事なことです。マスク不足の時に手作りのマスクがずいぶんたくさん作られました。患者さんやそのご家族でもたくさん作っておられる方がおられました。その時に印象的だったのは、作っている方の表情がとても生き生きしていたことです。不足しているなら作ってやろう、みんなが喜ぶのではないかと、役に立ちたい、というような気持ちそのものが心の活性化になったのです。ひとつの希望です。旅行が好きだが遠くには出かけられない、だったら何ができるか、近くで行けるところはないかなと考えてみる。そのことが次につながります。

私たち医療系の勉強会はめっきり減りました、と思いきや実は数はどんどん増えています。そうですリアルな勉強会は激減したもののネットでの勉強会が増えているのです。いろんな人が今の状況でできることを考えて工夫をしておられます。みなさん自分にできることがあると元気になるのです。なかなか簡単には見つからなくても、何ができるか考え続けていくことは大事なことだと思っています。

以上、少しでも皆様のご参考になれば幸いです。



# ★INFORMATION★

山形いのちの電話公開講座

## こころを元気にする 4つのステップ

令和3年  
**11月3日**  
(水・祝)  
14:00~16:00  
(13:30開場)

会場 山形ビッグウイング  
2F 大会議室  
※講師はリモートによる出演

講師 **大野 裕氏**  
おのの ゆたか  
精神科医 認知行動療法研修開発センター理事長



2021年  
**11/3** (水・祝)

**山形ビッグウイング  
2F 大会議室**

開場 13:30 / 開演 14:00

- 予約締切日 10月25日(月)
- 参加無料 要予約

相談員  
募集中



山形いのちの電話  
**相談員募集**  
募集期間: 6月1日~9月16日  
TEL: 023-645-4377  
www.yamagata-ichinotele.com

申込み・お問い合わせ **社会福祉法人 山形いのちの電話**  
TEL: 023-645-4377 FAX: 023-645-7795

### 役員名簿

**理事 (14名)** 長谷川憲治(理事長)・末廣 晃二・矢吹 海慶  
境澤栄美子・大場 昭悦・内藤 和暁・本間 弘・東谷 慶昭  
渡部 正美・小野 葉子・後藤 茂・菅原 和夫・小野みどり  
永澤 孝(常務理事・事務局長)

**監事 (2名)** 伊藤 吉明・大沼 俊彦

**評議員選任・解任外部委員 (2名)** 市村 克朗・島貫 新平

**第三者委員 (3名)** 大御 均・峯田 典明・鬼武 一夫

**評議員 (19名)** 遠藤栄次郎・三浦孝太郎・井上 弓子(後援会会長)  
千歳 毅・沼野 慈・波多野保夫・大浦 正人・石澤 義久  
和田 多聞・久松 玄德・渡会 俊輔・岡 撰也・小野 宏哉  
酒井 彰・鈴木 隆一・伊藤 和子・金田由利子・石川貴代子  
竹川 敏雄

**顧問 (1名)** 相馬 健一

### 事務局日誌

11月3日	分室会議	2月9日	事務局会議
5日	事務局会議	10日	自殺予防いのちの電話
6日	理事会	16日	鶴岡市ネットワーク会議
7日	ショートセミナー①	20日	山形テレビ「提言の広場」出演
10日	自殺予防いのちの電話		東北ブロック会議 (オンライン)
12日	広報委員会		やまがた市民活動まつり参加
13日	運営会議	23日	拡大運営委員会
	山形県子ども若者支援協議会	26日	ショートセミナー②
16日	ショートセミナー②	3月2日	山形新聞社 寄付金贈呈式
18日	研修委員会	5日	事務局会議
19日	ショートセミナー①	5日	ショートセミナー①
19日	N T T山形支店 寄付金贈呈式	3月5日	自殺予防いのちの電話
24日	ショートセミナー②	10日	自殺予防いのちの電話
26日	ボランティアリーダー会	17日	理事会
30・1日	電話相談学会 大会参加 (東京)	22日	研修委員会 (オンライン)
		23日	消防訓練
12月1日	庄内三役会	25日	評議員選任・解任委員会
5日	ショートセミナー③	30日	相談活動休止 (~4/25)
8日	事務局会議	30日	研修委員会 (オンライン)
10日	自殺予防いのちの電話	4月7日	内部監査
12・13日	電話相談学会 大会参加(オンライン)	10日	自殺予防いのちの電話
16日	運営会議	12日	事務局会議
17日	MDART日本会 寄付金贈呈式	14日	運営会議
19日	男性相談研修会	18日	認定審査会・研修委員会
12日	事務局会議	20日	理事会
10日	ボランティアリーダー会	5月6日	事務局会議
18日	自殺予防いのちの電話	10日	自殺予防いのちの電話
20日	運営会議	11日	広報委員会
30日	山形新聞広告掲載	13日	評議員会
2月9日	ショートセミナー④	16日	第22期生 認定式
		22日	運営会議
		28日	広報委員会

▶ 名刺サイズの「あんしんカード」を作りました

ココロがつかれたら  
電話で話してみませんか



相談電話は  
**023-645-4343**  
毎日13:00~22:00受付  
社会福祉法人山形いのちの電話  
/ このカードは共同募金からの助成で作成しました。

**毎月10日は**  
**自殺予防いのちの電話**

時間 午前8時から24時間対応  
自殺予防いのちの電話 (フリーダイヤル)

**TEL 0120-783-556**

編集後記

田植えの季節を迎え、苗が生き生きと風になびき水面にかわいい顔を出しています。山々も初夏の息吹が感じられ新緑が美しい時期を迎えました。ウグイスの鳴き声も聞こえ、季節の変化には目を見張るものがありますね。「いのちの感覚はいのちによってしか養われない」という言葉に出会い、コロナが続こうとも自然を満喫し、ルンルン気分を切って散歩を楽しんでいます。(ゆ)

**社会福祉法人 山形いのちの電話**  
事務局 〒990-8691 山形中央郵便局私書箱99号  
電話/023-645-4377(事務用) FAX/023-645-7795  
発行人/長谷川憲治 編集/広報委員会

※この広報誌は、共同募金からの助成で作りました。