



おきなわ いのちの電話

第141号 2025年1月発行

相談電話

☎098-888-4343

ハハは しみじみ

毎日10時～23時

<http://www.okinawainochi.jp/>

『いのちみつめる』

弁護士 島袋 達志（そよかせ法律事務所）



私は現在、沖縄弁護士会のいのちみつめる委員会に所属し、自殺（自死）の防止に関わる活動をしています。数年前、同委員会において、沖縄いのちの電話事務局長の渡久山朝裕先生（公認心理士）をお招きした研修・懇親会を実施し、その際、いのちの電話相談員の方々と交流させていただきました。その会を契機に沖縄いのちの電話の活動に感銘を受けた私は、その後、いのちの電話相談員養成講座を受講させていただきました。これらの出会いや経験は、私生活だけでなく弁護士活動においても大きく影響しており、私がいちみつめる委員会の活動を続ける推進力にもなっています。

そこで唐突ですが、いのちみつめる委員会の活動を紹介します。その主たる活動は、いのちみつめる法律相談事業の運営です。これは、自殺防止を目的とした弁護士による無料の電話法律相談で、いのちの電話と同様に、希死念慮者の相談を受けることを想定しています。そのため、希死念慮者を安心させること、逆に不安感を与えることがないように心がけながら、以下のような感じで実施しています。

まず、相談希望者がいのちみつめる法律相談の専用ダイヤルに架電し相談を申込みます。その後、担当弁護士が相談希望者に電話をかけ、話を聴きます。その話には法律に関わらないことが多く混じっていたり、法的問題がなかなか浮き彫りにならない場合もありますが、話を遮らずと

にかく一通り話を聴きます。その後、法的助言をします。法律に関わる情報の不足や誤解によって過剰な不安に陥っている方には、その不安の解消に役立つ正確な法的情報を提供し安心を与えるように努めます。また、相談者ご自身でできる解決方法を伝えて実行することを勧めたり、お会いして法的サポートをしたりすることもあります。相談者の方から「きちんと話を聴いてくれてありがとう。少し気持ちが楽になりました。」といったお言葉をかけられたときには、この活動をしていて良かったと思います。

仕事から、いのちみつめる法律相談のほかにも多くの法的問題や紛争に関わります。それらの中には、当事者が相手の話をきちんと聴かなかったことで、相手の気持ちを害したり、相手の意見を誤解したりしていたことが要因となっていて、互いに相手の話をきちんと聴いていれば争うことはなかったのになあ、そこまでこじれることもなかったのになあ、と思わざるを得ない案件が少なからずあります。

そこで思うのは、人間の問題や紛争を防止するのも解消するのも、そして人生を豊かにするのも、鍵となるのは他人の話をきちんと聴くことかなあということです。今後も、沖縄いのちの電話の皆様から得たマインドを大切にし傾聴を基本に活動していきたいと思っています。

53期 相談員研修生 電話実習の言葉

*県外からの相談もあり意外でした。講座の中では実践のようにロールプレイで学んでいたのが活かせて良かった。専門家による心のケア制度に安心します。

*実際に電話を受けて辛い思いをされている方が多いと感じた。瞬時の対応が今の自分の課題。



*現状の悩みの電話が多く、様々な内容に驚いた。

*私にとって電話相談は未知の世界の事だとも思っていたが、約1年間の養成講座で前進することができた。先輩相談員のアドバイスに心強く感じた。

*電話相談を受けるときは不安な気持ちになるが、相談者もきっと不安な思いでかけているのだと思います。講座で習ったこと、寄り添いの心を軸に電話を受けたい。

*最初は右も左もわからない中で「本当に自分にやれるのだろうか」と思いながら始めた。実際に電話相談をうけると「聞いてくれてありがとうございます」と何度も言ってもらえた。



第20回 九州・沖縄地区「いのちの電話相談員」ワークショップ 熊本大会 開催日:2024年6月22日~23日

【基調講演の感想】

講師:勝又 陽太郎氏(東京都立大学 人文社会学部人間社会学科心理学教室准教授)

テーマ:『自殺予防研究から見た いのちの電話の強みと社会的役割』

*自殺予防活動をとらえ直す時「いのちの電話」の活動の中から、ヒントを探れないかといったところで、励ましたり、相談先を紹介する前に「辛かったね」「苦しかったね」と、共有し寄り添い傾聴することの重要性を改めて考えさせられた。(S.K)

*孤独感の強い人は身近な人よりも専門家とつながる傾向があり、周囲の人達とのコミュニケーションが大切ではあるが、その身近な役割に「いのちの電話」があるのではないかと感じた。(G.T)

*苦しさを共有できる人や場所に「いのちの電話」がある。無償、非専門家でありながらも共感やリスク評価の頻度が高く希死念慮のある相談者を助けるのに優れていると改めて感じた。(I.K)

*いのちの電話相談は専門的支援とは異なり、リピーターを一定程度受け入れながら、無償で短期的な関係づくりを行うことで、自殺予防に貢献していると理解できた。(K.N)

*「隣人」や「友人」として「いのちの電話」という「ひと」にかけていると捉えると、いのちの電話の社会的役割として存在する意味を見いだせた。(M.W)

【分科会に参加しての感想】

講師:橋本 聡氏(国立病院機構熊本医療センター 精神科救急医療センター長)

「自殺危機にある方に対応する際の注意点」

*共感すべき点において「かわいそう」「力になってあげたい」などの感情は同情になってしまうよう注意が必要。(K.N)

*傾聴を行う上で「経験」「行動」「感情」の三つを聴くこと、特に上手に話せない人が言葉にしにくい時には「感情」を聴きだすことが重要、相談員が引き出したり補足することができれば強い共感に繋がる。(M.W)

*自殺企図者への目標は企図移行を防止することで、語りの促しとして「死にたいと思っていますか?」「自殺しようとしていますか?」と話すきっかけをつくることも大切と知った。(S.K)

*まず自殺念慮の解消ではなく止まらせる。語りモードにすることで一旦落ち着かせる。安易な励ましはせずその人が乗り越えてきたことや耐えてきたことの強みを知る。「大切な話なので聞かせてほしい」尋ねる。(I.K)

「引きこもりと精神障害、その対応について学ぶ」

*精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士の専門家のお話でした、怠けているのではなく→自分を守ることに専念している。休んでいるのではなく→快復のエネルギーを蓄えている。焦らず誠実に向き合うことが大切。(G.T)



皆様のご厚意に心より感謝申し上げます

◆寄付金 半期(2024年4月～2024年9月) 155件 799,958円

今回も、たくさんの団体、企業、個人の方々から、沖縄いのちの電話へご寄付いただきました。本紙を借りて、心より御礼申し上げます。今後とも、沖縄いのちの電話の活動にご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。(詳細は下記の通り)

♥ 団体・法人 62件 367,000円

繁多川食品
(株)ブレインやぎ
(株)北谷スポーツセンター 米須義明
(株)琉葉
(株)御菓子御殿
(株)沖縄エジソン
宗教法人 宇地泊キリストの教会
サマリヤマンション
NPO法人プロミスキーパズ 代表 山内昌良
浦添ナザレン教会
ウイメンズメンタルクリニックみなみ
社会医療法人へいあん平安病院 平安明
医療法人社団 かびら会 川平病院
(医)麻の会 首里城下町クリニック 田名毅
山本クリニック 山本和義
(医)卯の会 新垣病院
(医)賢作会 兼城医院
(医)陽和会 南山病院
(医)天仁会天久台病院 平良直人
(医)博寿会もとぶ記念病院 高石利博

(医)社団輔仁会田崎病院 島袋盛洋
(医)フェニックス博愛病院 仲本政雄
(医)一灯の会 沖縄中央病院
(医)和み会 城間政州
(医)正清会 久田病院
八重の森司事務所 安里長従
大田司法書士事務所 大田守宣
親泊恵子司法書士事務所
はごろも司法書士事務所
あすなろ司法書士法人
みなみ風司法書士事務所
砂川盛義司法書士事務所
レスター司法書士法人
司法書士 上原正一
司法書士法人匠事務所 宮城匠
司法書士 上原浩一
司法書士 当山恵子
司法書士法人きやん事務所 喜屋武力
司法書士 青木事務所

司法書士 中村敦
司法書士 平良保弘
行政書士法人ウェアライズ 前原正人
金城達也税理士事務所江崇
安里尚志税理士事務所
平良修税理士事務所
神谷善則税理士事務所
上間功税理士事務所
本永慎三税理士事務所
比嘉久泰税理士事務所
税理士法人タックスサポートイトカズ
川上昇秀税理士事務所
松川税理士事務所
公認会計士 宮里善博
比嘉孝明税理士事務所
安里清栄公認会計事務所
おきなわ法律事務所 安里学
そよかぜ法律事務所 島袋達志
美ら島法律事務所 横江崇

♥ 個人(匿名相談員含) 93件 432,958円

赤嶺利枝子 大森節子 北川佐和子
池宮繫子 奥キヌ子 喜納ひろみ
いさまさし 翁長一 喜屋武清
上江洲幸子 翁長ひろみ 楠 和起
大城奈月 親川道子 桑江苗子
大滝良子 親泊紀博 古謝将常
大田米子 嘉手納美音 小波津淳子
大西正子 神谷勝子 佐久間美佳
大嶺歩 菊地正剛 鮫島貴子

島 清
島村弘子
平良圭子
平良直樹
高嶺克子
高良守
田島良子
玉井修
玉那覇康晴

知念信正
知念義光
土屋恭子
照喜名英美子
徳松晃
渡久山朝裕
富山幸佑
友寄充
長田清

仲村將義
仲本和代
波平正
饒波喜美子
畠中優子
花城梨枝子
原國倍子
比嘉啓子
比嘉理恵美

古見琢也
前川真弓
前田美恵子
又吉信徳
松川園子
宮里賢徳
宮里由美子
諸見里輝雄
芳田眞喜人
渡部節子

「いのちの電話」を資金ボランティアとして支えて下さい

寄付のお振込みは

★郵便振替 02080-0-15575

沖縄いのちの電話

★琉球銀行 本店 普通預金 1018294

社会福祉法人琉球キリスト教奉仕団

沖縄いのちの電話 理事長 長田清

★沖縄いのちの電話HPよりクレジット決済による寄付が可能になりました。



『沖縄いのちの電話』の活動は、その趣旨をご理解いただいた多くの市民、病院関係者、各団体の方々の善意によって支えられています。相談員の育成費、事務経費、多額の運営費が必要です。一人でも多くの方に、資金ボランティアとして、ご支援いただけることを願っております。『沖縄いのちの電話』の活動へご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。

2024年度沖縄いのちの電話・主な動き (2024年4月～2024年9月)



☆厚労省事業 孤独・孤立電話相談

日 時: 5月3日～7日

場 所: OID事務局

参加者: 事務局員2名

☆53期 電話相談員養成講座 修了式

日 時: 5月16日 19:00～20:30

場 所: カトリック安里教会

参加者: 受講生19名

☆日本いのち電話連盟 研修委員会(オンライン)

日 時: 6月6日 17:00～19:00

参加者: 事務局長

☆日本いのち電話連盟主催総会

日 時: 6月15日

場 所: 東京都

参加者: 理事長

☆能登半島地震 被災者・避難者向け 予約制ダイヤル

日 時: 6月20日より

☆九州・沖縄ワークショップ 熊本大会

日 時: 6月22～23日 場 所: 熊本県

参加者: 相談員5名・事務局員2名

☆日本いのち電話連盟主催 事務局長会議

日 時: 6月29日 11:00～14:00

参加者: 事務局長 (オンライン参加)

☆2024年54期 カウンセリング公開講座 開講式

日 時: 7月18日 19:00～20:30

場 所: カトリック安里教会

参加者: 受講生21名

☆日本いのち電話連盟主催 研修委員会

日 時: 8月29日 17:00～19:00

参加者: 事務局長 (オンライン参加)

☆「支援者の会」事業報告会

日 時: 8月31日 11:00～13:00

☆厚労省事業・自殺予防週間

フリーダイヤル186時間トライアル事業参加

日 時: 9月10日～17日

沖縄いのちの電話における相談件数一覧 2024年(令和6年)4月～2024年(令和6年)9月

沖縄いのちの電話では、365日、午前10時～午後11時まで、電話相談を行っています。
相談の電話は、沖縄からの電話ばかりではなく、全国から電話がかかってきます。
また、毎月10日は「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルを全国一斉に行っております。

☆項目別の相談件数(2024年4月～2024年9月)フリーダイヤル含む

	人生	思想	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	合計
男	243	4	50	52	82	56	4	105	41	180	461	14	194	1,486
女	298	11	52	27	206	61	4	161	58	129	368	21	44	1,440
その他	3	0	0	0	0	0	0	0	2	1	4	0	10	20
計	544	15	102	79	288	117	8	266	101	310	833	35	248	2,946

☆年齢別の相談件数(2024年4月～2024年9月)フリーダイヤル含む

年齢	9才以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	不明	合計
男	0	20	60	172	296	329	184	57	1	367	1,486
女	0	7	51	126	207	303	281	92	18	355	1,440
その他	0	0	3	1	2	0	2	2	0	10	20
計	0	27	114	299	505	632	467	151	19	732	2,946

連載 第三回「苦手な人への対応」はどうしていますか？

あなたの身近には自分と仲の良い人、気の合う人が居ると思います。一方で、一緒に居たくない人、避けてしまう人など、いわゆる苦手な人も居ると思います。初対面で少し話をしただけでも「あ、私はこの人苦手だ、この人とは合わない」と感じたりしますよね。一体何が起きているのでしょうか？

分析心理学で有名なユングは「影(シャドウ)」という概念を提唱し、それはあなたが苦手だと感じたのはあなたが無意識に否定している「裏」の自分自身、つまり「影」をその人に投影したからだというわけです。その「影」を意識化し、自分にもあることだと認め、自分自身に統合すると成熟した人間になってゆくとされています。

これからは苦手な人を避けず、むしろ積極的に会話し、その人の持つ良いところ、取り入れるべき点を探してみたらいかがでしょうか。(登見山 裕)