



おきなわ いのちの電話

第142号 2025年4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/>

『小さな幸せを見つけよう』

沖縄いのちの電話理事長 長田 清



私は精神科医として日々、多くの方達と対話しています。精神症状のこと、人間関係で困っていること、生きることに伴う多くの悩みについて話を聴いています。それで時々知り合いから、患者さんの苦しみをたくさん聴いていて苦しいでしょうと心配されることがあります。でもそれは大丈夫です。私には人間に対する基本的信頼感があるからです。人は「良くなりたい」「元気になりたい」「周りの人と仲良くしたい」という本能があります。だから目の前にいる人は、どんな苦悩を抱えていても、そこから抜け出したいという欲求があり、“希望”を求めているのです。例え「死にたい」と訴えていても、私の前に来たということは「死にたくないから」と思うので、私は動じません。

人は苦しい時には、簡単に「死にたい」と言います。それは楽になりたいからであり、他に方法がないと思っているからです。その気持はよくわかります。辛いことが続くと誰でもそうなります。当たり前の人間心理だと思います。「死にたい」ほど苦しいということを受け止めて、どうやったら「楽になれるのか」、どうやったら「今を楽に過ごせるのか」を一緒に考えます。「死んではいけない」と否定するのではなく、「楽になりたい」気持ちに寄り沿うのです。

一方で、人が苦しい時に自死を選ぶ背景には、複雑な心理状態が絡み合っています。うつ病、双極性障害、統合失調症などの精神疾患に伴う精神的苦痛は、身体的苦痛同様に耐え難いものであり、

死によってしか解放されないと感じる場合があります。社会的孤立や人間関係の喪失は、これらの感情をさらに悪化させます。さらに、強いストレスや感情の高ぶりによって、衝動的に自死に至ることがありますし、アルコールや薬物で衝動性が高まります。

となると精神科医一人の力で、自死に向かう衝動行為を抑え込むことはできません。時には精神科救急や精神科病院での治療が必要なこともあります。相談できる公的な専門機関の他、「沖縄いのちの電話」のような電話相談窓口もその孤立感や絶望感の受け止め場所としてお役に立てると思っています。社会全体で、人々がそれぞれの力に応じて困っている人にやさしく、親切に対応していくことで死にたくなる衝動を和らげることができると思います。

人は誰でも元気に楽しく生きたい本能があり、病気や障害、一時的な困難を抱えていても、人生の根本の目標は“幸せ”に生きることだと思います。“幸せ”は人それぞれ違います。長く続いた咳が止まったら、なんと幸せなことでしょう。膝や腰の痛みが軽い日は楽しく一日を過ごすことができます。また、久しぶりに会う友と語り合うと心豊かな気持ちになるでしょう。このように“小さな幸せ”は身の周りにたくさんあります。問題志向に陥らず、解決志向(良いこと探し)の考え方で、見過ごしている“幸せ”と一緒に探すようにすると、再び“希望”が宿ることになります。

沖縄いのちの電話 ～自殺予防公開講演会～ 「対人援助と相談に活かす 解決志向の対話」

講 師:黒沢 幸子 氏 (目白大学特任教授・臨床心理士・公認心理師)

2025年2月1日(土) 沖縄県立博物館・美術館(講堂)

上記講演会を開催しました。黒沢先生のお話の評判は良く、多くの反響がありました。

【参加者の感想】

*「問題志向」の反対は「解決志向」で、その人の強み、できている事や力に焦点化します。基本原則は、うまくいっているのなら変えない。一度でもうまくいったならそれを続ける。うまくいかないなら違う事をするの3つです。できている事に目を向ける発想は素晴らしいと思います。思っていた以上にわかりやすく具体的な内容で、これから活かせることばかりで、とても勉強になりました。

*「解決志向」はブリーフセラピーと言われ、1980年代に米国で開発されたようです。困難な状況の方々やその家族へのセラピーから生まれ、自殺予防やトラウマケアなどの実践経験を生かし、望む未来をイメージにして具体的な目標をつくり、解決を目指すという話に感動しました。

*「解決志向の対話」には、7つの有益な質問があります。1.一度でもうまくいった成功の実例 2.どうやってやったのか・どうやって生きてたのか 3.何が助けになったのか 4.望む将来を聞く質問・もし奇跡がおこって問題が解決したいことは 5.労をねぎらう・応援する 6.これ以上悪くなることを予防するためにどんなことをやっているのか 7.維持するにはどうしたらいいか。

以上、感情を表現できない方、混乱していて話の整理がつかない方などの対応に大変参考になりました。

*「解決志向のアプローチ」には、変化は絶えず起こっていて、小さな変化は大きな変化を生み出すし、誰でも問題を解決するのに必要な答えを自分の中に持っているという考えがあります。このように、リソース(資源・資質)を活かし、望む未来イメージに向けて具体的な目標をつくり、解決や未来をつくっていく発想は素晴らしいと思いました。

*不安・孤独・苦痛にみちているときでも、今まで何とかやってきた強さ、リソース、信念に目を向ける「Howの質問:どうやって?」は相手に勇気を与えられました。また、コンプリメント(称賛と感銘を伝える)は、承認・肯定し、敬意や信頼そして感謝を表し労をねぎらうもので大切なものです。解決に向けて望んでいることを聴く、すぐにでも実践できる内容ばかりでした。

*「解決志向」とは「問題志向」の対極にあり、傷つきが深く希望を見いだせない相談者へのセラピーとして1980年代米国で始まったものです。手に負えないことではなく、可能なことや変わりうることに焦点をあてることで前に進めるポジティブな考え方だと思いました。解決には何がベターなのかベストなのかわからないから、質問することでその人のリソースと強さを見つける方法なのです。希望には忍耐がいるという先生の言葉が印象的でした。



*目標づくりには、大きいものではなく小さいもので良いこと。抽象的なものではなく具体的なものがある。否定的(～をしない)ではなく肯定形(その代わりに～させる)に語られる行動にするのがいい。そして、小さな成功体験(役に立つと思う小さな変化が大きな変化になる)を聴いていく。また、「問題行動を指摘」「反論したい」とときには、それにはきっと相手にとって、もっともな理由があるので、そのことを尋ねてもいいと思いました。

*悩んでいる人や問題を抱えている人に対して、なぜ、そうなったのかと原因を追究するのではなく、どうしたら解決するのかという肯定的で前向きなアプローチが大切です。過去の成功体験を参考にポジティブに取り組むことで気持ちも明るくなり、解決に向かっていきます。これは自分自身や身近な人たちへも用いていきたいと思います。

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10月～2025年3月) 125件 807,294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 60件 413,959円

繁多川食品	心療内科 兼城医院	司法書士 青木事務所
宗教法人 宇地泊キリストの教会	(医) 城南会 山根邦夫	司法書士 中村敦
NPO法人プロミススキーパース 山内昌良	(医) フェニックス博愛病院 仲本政雄	司法書士 平良保弘
学校法人相愛学園 理事長 中原牧子	(医) 陽和会 南山病院	高良正一税理士事務所
インマヌエル総合伝道団 東風平キリスト教会	社会医療法人 へいあん	比嘉久泰税理士事務所
インマヌエル総合伝道団 那覇キリスト教会	(医) 一灯の会 沖縄中央病院	松川税理士事務所
インマヌエル総合伝道団 糸満キリスト教会	(医) 天仁会 平良直人	平良修税理士事務所
沖縄キリスト教協議会	(医) 和泉会 高江洲義英	神谷善則税理士事務所
那覇新都心キリスト教会	ウィメンズメンタルクリニックみなみ	税理士法人みやこ 川上事務所
日本キリスト教団 首里教会	(医) 卯の会 新垣病院	本永税理士事務所
日本キリスト教団 うふざと伝道所	はごろも司法書士事務所	比嘉孝明税理士事務所
日本キリスト教団 志真志伝道所	司法書士 上原浩一	税理士法人タックスサポート イトカズ
日本キリスト教団 読谷教会	司法書士法人 匠事務所	税理士法人トータルサポート・ハピネス 金城達也
日本キリスト教団 糸満教会	みなみ風司法書士事務所	日本公認会計士協会
金武バプテスト教会	司法書士法人 きゃん事務所 喜屋武力	美ら島法律事務所 横江崇
首里バプテスト教会	行政書士法人 ウィアライズ 前原正人	公認会計士 宮里善博
礼邦バプテスト教会	親泊恵子司法書士事務所	弁護士 金城智誉
山本クリニック 山本和義	大田守宣司法書士事務所	
(医)麻の会 田名毅	司法書士・土地家屋調査士 仲真みちよ事務所	

♥ 個人(匿名相談員含) 65件 393,335円

赤嶺利枝子	親泊紀博	鮫島貴子	高嶺克子	豊見山伸子	比嘉啓子	村上満子
宇座美代子	神谷勝子	島袋喜代子	玉井修	長田清	平上久美子	諸見里輝雄
瓜崎貴雄	喜久山千賀子	島袋達志	知念義光	ナカムラカズエ	前川真弓	芳田真喜人
大兼千津子	喜納ひろみ	シマブクロヒロミ	桃原智美	波平正	まさしいさ	吉田光江
大西正子	喜屋武清	島袋盛洋	当山恵子	野瀬里美	又吉信徳	渡部節子
大嶺歩	金城正典	島村弘子	徳松晃	芳賀美枝子	又吉美智子	
翁長博	楠 和起	城間政州	渡久山朝裕	花城梨枝子	宮城馨	
翁長ひろみ	佐久間美佳	平良圭子	富山幸佑	浜端宏次	宮里賢徳	

「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

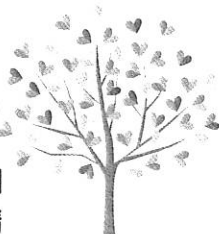
沖縄いのちの電話

★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10月～2025年3月)



- ☆日本いのち電話連盟主催 事務局長会議
日 時:10月10日 13:00～14:30
参加者:事務局長 (オンライン参加)
- ☆54期カウンセリング公開講座 修了式
日 時:10月31日 19:00～20:30
場 所:カトリック安里教会
参加者:受講生17名
- ☆九州・沖縄ブロック会議
日 時:11月3日～4日
場 所:長崎原爆資料館ホール
参加者:事務局2名・相談員2名
- ☆54期相談員養成講座 開講式
日 時:11月14日 19:00～20:30
場 所:カトリック安里教会
参加者:受講生18名
- ☆日本いのち電話連盟主催 全国研修担当者研修会
日 時:11月25日
参加者:事務局長、事務局員(オンライン参加)
- ☆日本いのち電話連盟主催 ハラスメント会議
兵庫県/12月11日 参加者:事務局長
東京都/12月13日 参加者:事務局1名
- ☆内閣府管轄 年末年始孤独孤立対策支援相談ダイヤル協力参加
日 時:12月25日～1月4日 参加者:事務局2名

- ☆54期相談員養成講座 2日間特別研修
日 時:1月18日～19日
場 所:沖縄産業支援センター 参加者:受講生18名
- ☆日本いのち電話連盟主催 自死遺族支援事業委員会
日 時:1月25日 場 所:東京都
参加者:事務局長、事務局員1名
- ☆沖縄いのちの電話主催公開講演会
『対人援助と相談に活かす解決志向の対話』
日 時:2月1日 14:00～16:00
場 所:沖縄県立博物館美術館
講 師:黒沢幸子氏(目白大学教授)
- ☆日本いのち電話連盟主催 全国いのちの電話相談員交流会
日 時:2月14日・25日・3月8日
参加者:相談員数名(オンライン参加)
- ☆厚生労働省事業 自殺対策月間
日本いのち電話フリーダイヤル168時間実地
日 時:3月10日～16日 参加者:相談員数名
- ☆能登半島地震支援予約制ダイヤル
日 時:6月20日～3月31日
沖縄いのちの電話担当件数:5件
- ☆日本いのち電話連盟主催 研修委員会
日 時:10月・1月・3月 17:00～18:30
参加者:事務局長(オンライン参加)

沖縄いのちの電話における相談件数一覧 2024年(令和6年)1月～2024年(令和6年)12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1月～2024年12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	524	11	129	91	166	93	9	195	92	351	918	30	374	2,983
女	542	19	110	51	402	109	4	313	96	270	780	41	100	2,837
その他	7	0	3	0	3	0	0	1	4	5	7	0	19	49
計	1073	30	242	142	571	202	13	509	192	626	1,705	71	493	5,869

☆年齢別の相談件数(2024年1月～2024年12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	40	125	355	543	655	376	157	13	719	2,983
女	0	14	91	243	419	611	569	179	43	668	2,837
その他	0	0	7	4	9	0	4	3	0	22	49
計	0	54	223	602	971	1,266	949	339	56	1,409	5,869

連載 第四回 どのような「思い込み」をしていますか？

私たちは色々と「思い込み」をします。「思い込み」は別の言葉では、「先入観」「固定観念」「決めつけ」「偏見」などとも言われます。これらは大なり小なり、どんな人でも持っているものですね。そしてこれらの言葉にはネガティブな響きがあり、勝手な思い込みを押し通すと対人的なトラブルを引き起こしてしまう恐れもあります。そうならないための1つ目として、自分が思い込んだ考え以外にもいろいろな考え方があるかもしれないと予想する「柔軟性」、2つ目には、状況によっては考えが変わることもありうるという「相対的視点」、3つ目は、自分の考えも相手の考えも両方とも大事だと思う「相互尊重」が挙げられます。もう一方で、ポジティブな思い込みもありますね。私の知っている女性はある初対面の男性に対して、「私はきっとこの人と結婚する。」と思い込んで実際に結婚することとなり、今幸せな人生を送っています。思い込みが目標に向かう行動を引き起こし、成功した例でしょうね。どうせ思い込むなら、幸せ、自信、成長、信頼などにつながるポジティブな思い込みをたくさんしたいものです。(登見山 裕)