



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



よみうりランド大観覧車=川崎市多摩区

CONTENTS

特集

地域の人たちの相談を受け25年

専修大学心理教育相談室 長田 洋和 室長

ほっとひといき

事務局長の任を終えるにあたって思うこと

インフォメーション

長谷川きよしチャリティーコンサート

(10月22日エポックなかはら)

こころの健康セミナー (10月7日川崎市高津市民館)

vol. **90**

2017. 7. 1

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

毎月10日・24時間無料
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話



地域の人たちの相談を受け 25年

専修大学心理教育相談室 長田 洋和 室長

心理相談室や教育相談室などを持つ大学では、周辺地域を対象に幼児から高齢者まで幅広く相談に応じています。臨床心理士などを育てるための教育施設ですが、地元のために活動しています。川崎市多摩区にある専修大学心理教育相談室は開設して25年になります。長田洋和室長（人間科学部心理学科、大学院文学研究科心理学専攻教授）に、活動の様子やこれからの抱負を聞きました。

心理相談室ができた経緯は

1993年に大学院・心理学の臨床実習の場として心理教育相談室を開設しました。専修大学は91年に大学院が心理専攻の臨床心理士を養成する機関として認められ、このことが相談室開設のきっかけになりました。最初は小規模でやってきましたが、2009年10月に現在の場所に相談室を移しました。面接室やプレイルーム、学習室などを備えています。臨床心理学の教員やカウンセラー、臨床心理士の卵の大学院生に加えて非常勤で精神科医がいます。

相談件数はどのくらいですか

地道に努力してきた結果、徐々に地域の皆さんとのつながりが出来上がり、今はかなりの相談件数があります。延べにして年間2500件くらい。月曜から土曜、10時から18時まで開いていて、月に4回相談を受ける人もいるし1回の人もありますので、実数はそれほど多くはありません。さらに地域の方々を利用できるようにしたいと考えています。

今は実施していませんが、子育て支援の場「多摩っ子」を100回以上無料開放してきたことが、口コミで地域の人々が相談室を知るようになったのでしょうか。また、精神分析で著名な先生や、ロールシャッハなどの検査にすぐれた先生方がいて、しっかりと指導を受けた院生が行う場として支持されて広がったのだらうと思います。

最近の相談傾向は



長田 洋和 室長

相談者は、主に川崎、横浜在住の方です。相模原や東京の世田谷から来る方もいます。年齢層としては幼児から高齢者まで。親子で来られるのは親が

30代、40代。大人の相談者も30代40代が多く、圧倒的にこの年代が多くなっています。少子化の影響があり、子育て、あるいは児童期の子どもの相談が減り、その代り最近の相談の特徴として中高生に関する相談が増えています。主な相談は不登校と発達障害に関するものです。

相談回数は、基本的に週に1回。回数は担当のカウンセラーと随時決めます。相談の終結はカウンセラーの判断によります。相談室では心理臨床のスタンスとして、初めに何回と決めませんので、カウンセリングをしていくうちに終結していく形でやっています。長い方は何十年にもなっていますが、通常は長くても数年が普通です。

相談を受ける時、診断のある方にはクリニックからの紹介状をいただくことになっています。診断がない方でも、ソーシャルワーカーや地域で支えなければならない時は相談室スタッフで会議を開き、他の機関をご紹介することもあります。

発達障害をどう考えたらいいでしょうか

発達障害は昔からありました。最近は診断基準が整備されたので、人と付き合うのが下手なのは自分の個性だと思っていたのに、例えばアスペルガー症候群の診断を下される



心理教育相談室の入口

ケースもあります。昔から人付き合いの難しさを持った人はいました。難しさはその人固有のものなので、できないところは認め、その上でこうすれば人とうまくいくのではないかなどを、利用者さんと一緒に考えていけたらいいと思っています。それが思春期以降の発達障害のお子さんへの最も良いアプローチだと考えています。

親は小学校の時まではうまくやっているからいい、と思ってしまいがちですが、早く対応した方が問題は軽くなることが多いです。相談室のようなどころを利用したり、行政でやっている相談に早いうちに行ったりしてほしい。早期発見、早期介入がキーポイントです。

子どもが相談に来てほしいと思っても、本人が来ない場合は親に来ていただくこともあります。親だけが来る場合でも意味はあります。親の関わり方が変わり、子どもの見方が変わり、そして子どもが変わる。親御さんが家族に関わることで家族関係が良くなることもあります。

精神疾患を抱えた親への関わりは

私の専門は、発達障害のお子さんに対してのお母さんへのカウンセリング、コンサルテーション(助言指導)と、お子さんへの療育、カウンセリングですが、他方で、うつなどの精神疾患を持っているお母さんが、子育てが難しい、とすごく悩んでも、行く場所がなくて困っている。そういう方の子育て支援をしています。お母さんが、子育てができないと思いついてから難しくなると思うのです。子どもは、母親がそういう状態になった時、こういう理由だから今は寝てばかりでいるとか、こういう理由だからうまく対応できないということ、オープンダイアログの手法を用いて話し合う、つまり対話から始めていきます。

当たり前のように思えることを実践するのが難しいので、「ああやったら、こうやったら」と言い方を一緒に親御さんと考えて、お子さんと仲良くしてもらうことを考えます。お子さんが日常生活の中でやっていることは実はすごいこと「長所」なのだ、ということ伝えると、お母さんが「子どもと一緒にいるのっていいな」と前向きになる。それだけですごく変わっていきます。

「私なんてだめ」、「子どもに対してあたってしまう」、「子どもが言うことを聞いてくれない」と、思っていることを話してもらい、親子でオーブ

ンダイアログができるように母親に関わっていきます。

母親に来てもらい、「お母さんの病気のことは脇に置き、お子さんの話しをしましょう」とアプローチし、子どもの様子や困っていることを「成長記録」に書き出していきます。次にそれを見て、お子さんの良いところ、難しいところを見つけながら一緒に子育てを考え、母親をサポートしていく作業をします。

基本的には2回だけのセッションです。それだけでかなり変わります。その後、継続していくにはカウンセラーが必要になりますが、話し合いをすることで子育ての不安はどんどん解消されていきます。



プレイルーム

子どもへの関わりは

「子育て支援 Let's Talk! 子どもについて話そう」では、精神疾患のある親を持つお子さんは思春期になると発症する率が高くなるという報告がありますので、それを「予防する」というスタンスでやっています。生物学的遺伝は絶対ではないというわけでもありませんが、それよりも環境に要因があります。

友達と遊ぶのをやめて、お父さんお母さんの世話をしなければと思っているうちに、子どもが精神疾患を発症してしまうという負の螺旋構造があると言われています。中には自分が悪いのではないかと自責の念を持ってしまう子どもがいるので、そういう誤解を取り払ってあげる作業もしています。

高次脳機能障害の相談も行っています

高次脳機能障害(脳血管障害や脳外傷事故などで認知機能に障害が起きる)を抱えている方に対し、心理相談や認知の訓練教室を開いています。高次脳機能障害の専門の岡村陽子人間科学部教授を中心に、水曜日に個別訓練

やグループでの集団認知訓練を行っています。

損傷した能力を、少しずつでも、もう一度やれるようにするため、プログラムを組んで少しずつ取り戻す高次脳機能障害のリハビリテーションを行い、言葉の指導やものごとを順序立てて考えることができるよう訓練していきます。

他の機関や行政との連携は

多摩区精神保健福祉連絡会議で、専修大学心理教育相談室室長として私が委員になっています。また、多摩区が毎年9月に開く「たまたま子育てまつり」で、ブースを借りて大学院生も交えて簡単な子育て相談をしています。子育て相談は多摩区では10年以上、麻生区で5、6年やっています。麻生区には、区の困難事例の会議に相談室のカウンセラーを派遣しています。また、麻生区では昨年、一昨年ともに、私が発達障害についての研修会、子育ての相談、その他講演会で大学の教員、カウンセラーなどが情報提供しています。

また、不登校の子どもの居場所になっている川崎区旭町にある「子どもサポート旭町」に毎年院生を一人、週に1回派遣し、専門的なカウ

セリングをするわけではありませんが、子どもと親へのサポートをしています。

これからの方向は

精神疾患を持っている親の子育て支援を川崎市との連携で是非ともやりたいと思うのですが、相談室の存在がまだよく知られておりません。今年の1月に多摩区精神保健福祉連絡会議主催の講演会で相談室の活動について話をしたところ、参加者の約9割は相談室の存在自体を知りませんでした。相談室は地域に開かれた、とても良い施設なのですが、これを活かさない手はありません。

ただ、地域に開かれているとはいえ、まだまだ知られていないので、まずは存在自体を知ってもらうことが私たちの第一課題です。大学の付属施設ということで、敷居は「低い」と思いますので、話を聴いてほしい、カウンセリングを受けたいなど希望があれば、是非ともおいで下さい。また、地域でこういうことはできないかという要望があれば、できるだけ応えていきたいと思っています。

専修大学心理教育相談室 ☎ 044-900-7832 川崎市多摩区東三田2-1-1 専修大学生田校舎11号館

相談内容：ことば・発達の問題、登校拒否・不登校、引きこもり、友人関係・対人関係の悩み、職場での悩み、家庭内の悩みなど

相談時間：月曜～土曜 午前10時～午後6時

相談料金：初回3000円（大人・親子）2回目以降：1000円（子ども）、2000円（大人）

◎ このほか、川崎市周辺で地域の方の相談に応じている主な大学・大学院を紹介します。

日本女子大学心理相談室 ☎ 044-952-6963 川崎市多摩区西生田1-1-1 日本女子大学生涯学習センター（西生田）2階

相談内容：ストレスにさいなまれる現代人の「こころ」の問題に共に向き合い、悩みや問題を抱えているご本人、ご家族が、いきいきとした生活を送れるようお手伝いします

相談時間：月曜～土曜 午前9時～午後5時

相談料金：初回5000円（90分）2回目以降2000円（50分）

※親子並行面接も承ります。心理検査についてはお問い合わせください

東洋英和女学院大学心理相談室 ☎ 03-3583-7463 東京都港区六本木5-14-40 本部大学院棟 地下2階

相談内容：不登校、いじめ、発達の偏りなど子どもの問題。引きこもり、性格の悩みなど思春期・青年期の問題。仕事・子育て、結婚・恋愛、老いなどおとなの問題。さまざまな心の問題

相談時間：月曜～金曜 午後2時～午後8時（ただし木曜のみ午後1時から）

土曜 午前9時～午後6時 原則週1回で50分

相談料金：初回4000円 継続面接3000円 親子面接5000円

立正大学心理臨床センター ☎ 03-5487-3385 東京都品川区大崎4-2-16 立正大学4号館地下1階

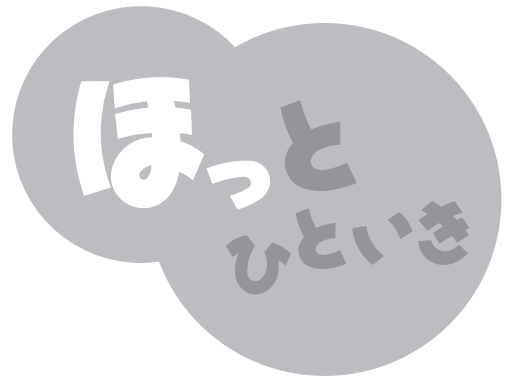
相談内容：育児不安、発達の遅れ、しつけ、進学、いじめ、不登校、非行、引きこもり、無気力、職場の人間関係、仕事上の問題、職業適性、転職、キャリアの方向性、その他

相談時間：月曜～土曜日 午前10時から午後5時まで 受付

相談料金：初回面接3000円 継続面接2000円 心理検査3000円

事務局長の任を 終えるにあたって思うこと

瀧野 修



事務局長としての4年間は、サラリーマン時代よりも楽しく充実した時間を過ごすことが出来ました。まだまだやり残した仕事はありますが、開局30周年の記念事業を無事終えることが出来た今、次の方に後を託して幕を引くことにしました。

思い起こせば8年前、職場のカウンセラーの仕事ぶりを見て、自分ならもっとうまくできるのではと思いついて、産業カウンセラーの勉強を始めたことが「いのちの電話」と出会うきっかけでした。

相談員に認定されてからセミナーの手伝いをしたことが縁となって、事務局に入りましたが何といっても男性は一人だけ。ちょっと怖そうな研修担当や経験豊富な先輩女性陣に負けまいとヒゲを生やしたものでした。そんな私に託されたのがセンタービルの改修計画。改修から改築へと話は大きくなりましたが、父親が建築設計の仕事をしていたことから、建築関係の書籍に慣れ親しんでいたことが役に立ちました。改築に伴う引っ越しなど大変な作業でしたが、長年積み重ねられた資料を整理することで、膨大な知識を授かり、業務を進める上での財産と

なりました。

ボランティア団体を運営する上では何事にも合意形成が重要ですが、誰かが推進役となって引っ張っていかねば前に進まないと思います。それが事務局長の役目だと思い、インターネット相談など新たな事業にも取り組んできました。

30年を迎えた「川崎いのちの電話」のこれからは、相談員の減少、運営資金の確保や電話の繋がりにくさなど課題も多いかと思います。今後色々とは打たれるでしょうが、最後は個々人の電話相談にかける『情熱』の強さが決め手になると思います。とは言え、組織を運営するには資金が大事でそれがベースになります。寄付金集めに苦慮している今、新たな形の後援会組織を立ち上げようと準備しているところです。

古希を迎え気力や体力の衰えを感じる今日この頃ですが、まだまだ出来ることはあると思います。これからは事務局ボランティアとしてお手伝いすることになっています。

自殺対策に関する意識調査

- 自殺をしないと想ったことがない
- 自殺をしないと想ったことがある
- 無回答

性別/年齢	自殺をしないと想ったことがない	自殺をしないと想ったことがある	無回答
全体	63%	24%	13%
男性	67%	21%	12%
女性	60%	26%	14%
20歳代	67%	23%	10%
30歳代	63%	29%	8%
40歳代	63%	25%	12%
50歳代	61%	30%	9%
60歳代	64%	20%	16%
70歳以上	62%	19%	19%

◎自殺を考えた経験 4人に1人

平成28年度自殺対策に関する意識調査(厚生労働省)から

これまでの人生のなかで、「本当に自殺をしないと想ったことがある」と答えた人の割合は24%。

性別に見ると、男性21%に対して女性が26%と高くなっています。

また年齢別では、50歳代が30%と一番多く、続いて30歳代の29%、40歳代の25%となっています。

困みに、「どのように乗り越えたか」という問いには、「趣味や仕事など他のことで気持ちを紛らわせた」が37%で一番多く、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に話を聞いてもらった」が32%で続いています。

インフォメーション

開局30周年記念チャリティーコンサート 「長谷川きよしコンサート」 10月22日開催



川崎いのちの電話は、毎年秋の恒例のチャリティーコンサートを開いていますが、今秋はシンガーソングライターの長谷川きよしさんが登場します。1969年『別れのサンバ』でデビュー、『黒の舟歌』や『灰色の瞳』など多くのヒット曲を持つ。

[日時] 2017年10月22日(日) 開場 14時 開演 15時
[会場] エボックなかはら
(JR南武線「武蔵中原駅」改札口を出て右に徒歩1分)
[料金] 前売り4,000円、当日券4,500円(全席指定)

[前売りチケット購入方法]

- ① 郵便振替 (8月1日から受付開始)
通信欄に住所・氏名・電話番号・希望枚数・合計金額を記入して、郵便振替00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込んでください。入金確認後にチケット送付します。発送までに時間がかかる場合がありますがご了承ください。
- ② チケットぴあ (8月1日から発売開始)
・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申し込み、購入
・チケットぴあ、セブンイレブン、サークルK・サンクスで直接購入 (Pコード: 335-387)
・電話申し込み 0570-02-9999 (Pコード 335-387)
- ③ e+ (イープラス) (8月1日から発売開始)
・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申し込み、購入
・ファミリーマート端末 (ファミポート) で直接購入

[問い合わせ] 川崎いのちの電話 (TEL 044-722-7121 平日 10:00~17:00)

こころの健康セミナー「いきること・ささえること」(仮題) <川崎いのちの電話、川崎市共催 入場無料>

ルポライターの石井光太さん、杉山春さん、上智大学グリーンケア研究所の島蘭進所長が講演。続いて国立精神・神経医療研究センターの大塚俊弘さん、帝京大学附属溝口病院精神神経科の張賢徳教授を交えて話し合い、会場の参加者とも意見交換する。

[日時] 2017年10月7日(土) 13時~16時
[会場] 高津市民館(ノクテイ2) 12階大会議室
(東急田園都市線「溝の口駅」、JR南武線「武蔵溝ノ口駅」から徒歩5分)

資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の温かい支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

① 賛助会員 (年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

② 一般寄付 (金額、回数を定めません)

[振込先] ■郵便振替 00240-2-36798
社会福祉法人 川崎いのちの電話

[問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
TEL: 044-722-7121 (平日 10:00~17:00)

寄付感謝報告

2017年1月~
2017年4月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

[個人]

(1月)	(2月)	澤 洋 子	棚 部 哲 男	酒 井 靖 恵	近 藤 八 千 代	山 田 美 和 子
鈴木 清	末 松 涉	柴 田 武 子	粟 井 清	高 橋 勉	鐘 木 昌 代	高 橋 勉 行
中 里 君 江	石 川 慶 子	石 川 俊 恵	山 田 美 和 子	原 勝 代	棚 部 哲 男	倉 片 孝 行
嘉 瀬 敏	竹 内 光 代	藤 野 竹 子	河 合 眞	村 越 法 子	村 上 カ ズ コ	河 合 徹 子
佐 藤 正 明	川 北 和 子	山 岡 道 夫	久 保 宗 義	島 典 子	山 下 秀 男	齋 藤 正 正
山 田 美 和 子	平 井 智 子	田 中 幸 治	梶 田 み どり	篠 田 喜 久 子	(4月)	小 島 良 子
斉 藤 加 奈 子	白 石 弘 巳	石 原 淳 子	久 保 美 矢 子	富 田 美 津 子	濱 井 慶 子	近 藤 和 子
伊 藤 禎 美	金 子 頭	武 田 信 平	片 山 世 紀 雄	漆 原 敦 子	大 石 眞 理	西 田 喜 久 子
浜 崎 す み 子	(3月)	大 久 保 規 矩 夫	岡 田 良 子	田 村 正 忠 ・ 洋 子	早 崎 悦 子	柴 田 頼 子
柴 田 頼 子	森 清	石 橋 慶 子	藤 嶋 と み 子	瀧 野 修	深 瀬 正 子	匿 名 4 名

[団体]

日本基督教団川崎教会教会学校	横浜指路教会	日本キリスト教団元住吉教会	日本基督教団新丸子教会
川崎境町教会	元住吉教会教会学校	捜真女学校中学部	(株)飛鳥典禮
カリタス学園同窓会	川崎富士見ライオンズクラブ	りたわグループ	ジェクト(株)
橋商事(株)	(株)明成	ケイアイ商事(株)	サンタ歯科クリニック
長栄興業(株)	協親自動車(株)	(株)美幸軒	ワールドセプトラベル(株)
(株)パブリック	(株)多摩設計	高千穂興産(株)	(株)朝岡商店
(有)丸子荘	今野工業(株)	(株)宮山	(有)島屋商店
堀川幸夫行政書士事務所	(株)中屋	小島企業(株)	(有)アイディーエー
金子税務会計事務所	チャリティー(企画部)	書道部	

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

近藤八千代 (10万円)	豊後秀長 (10万円)	堀 洋子 (10万円)
山下秀男 (10万円)	吉野八重子 (10万円)	川崎生田ライオンズクラブ (10万円)
川崎稲田ライオンズクラブ (10万円)	国際ソロプチミスト川崎 (10万円)	センター製作部 (30万円)

合計 2,013,199円

編集後記

今回の取材で、かなりの大学が相談室を開設し、地域の方に開放していることを知りました。相談を受けるのは、教授や院生のようなのですが、若い中高生にとっては、自分の年に近い人に相談できることは安心感につながるのだと思います。

一方、私が受ける電話の半数は中高年。「生」と「年」の違いですが、内容は大違い。相談者も、相談場所の棲み分けをしているのだ、と感じます。(YY)

取材先は大学の付属機関。バスを降り正門を抜け、コンビニのある坂道を下ると、眼下にキャンパスが広がっていた。

どちらに行けばいいかわからず困っているところへ親切な人が現れ、建物の入り口まで案内してくれた。聞けば先程通ったコンビニの店長さんとのこと。構内を熟知している店長さんに感謝。

(トトロ)