



# 川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

## 特集 こころの健康セミナー —生き心地のよさって何だろう—



妙楽寺（あじさい寺）=川崎市多摩区

ひとりで悩まずに電話相談  
044-733-4343



vol. **105**

2022. 7. 1

### CONTENTS

**特集** こころの健康セミナー  
—生き心地のよさって何だろう—  
講師・シンポジスト 岡檀さん 森川すいめいさん 鈴木健さん

**ほっとひといき** 人生、奥が深い  
川崎いのちの電話顧問・前 川崎市市長 阿部孝夫

**インフォメーション** チャリティーコンサート  
日本のうた122年を90分で！（2022年10月1日開催）

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（フリーダイヤル）  
**0120-783-556**  
毎日 午後4時～夜9時  
毎月10日 午前8時～翌朝8時

インターネット相談  
<https://www.inochinodenwa.org/> (3回制)  
<https://www.inochinodenwa-net.jp/> (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

# 特集

## こころの健康セミナー —生き心地のよさって何だろう—

### 講師・シンポジスト

岡	檀 <sup>まゆみ</sup> さん	情報・システム研究機構統計数理研究所医療健康データ科学研究センター 特任准教授／慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科特任准教授
森川	すいめいさん	医療法人社団翠会みどりの社のクリニック院長／オープンダイアログ国際トレーナー
鈴木	健さん	社会福祉法人青丘社／川崎市ふれあい館副館長

新型コロナウイルス感染症の流行により、社会の中にある「生きづらさ」がより表面化してきている今、「生き心地のよさ」とは何か。岡檀さん、森川すいめいさん、鈴木健さんを講師に迎え、3月21日川崎市と川崎いのちの電話の共催で「こころの健康セミナー」を会場とオンラインで開催しました。要約を紹介します。

### 第1部 講演「日本で最も自殺死亡率の低い町から見たもの」(岡檀)

自殺希少地域である徳島県旧海部町(現・海陽町の一部)で2008年から約4年かけてフィールドワークを行い、隣接する二つの町や自殺多発地域との比較から以下の5つの自殺予防因子を見出しました。

- 1 いろんな人がいたほうがよい
- 2 人物本位主義をつらぬく
- 3 どうせ自分なんて、と考えない
- 4 「病」は市に出せ
- 5 ゆるやかにつながる

これらを言い換えると、「多様性を重視する」「人の評価が多角的に長い目で行われている」「自己肯定感を育む」「ちゃんと助けを求めることができる」「つながっているが縛られない」ということになります。こうした海部町のコミュニティの特徴には、江戸時代の急に産業が栄えた時期に、近隣地域から多様な人々が集まって町ができたという歴史が影響しているのではないかと推測しています。

現在は、自殺予防因子の普及のために何ができるかを考えています。一つは、悩みが深刻な人ほど援助希求(誰かに助けてほしいと求めること)をする気力も体力も低下していることが多く、「相談に来てください」と呼びかけるだけでは重症者ほど取り残されてしまうので、この問題をどうし



たらよいかです。海部町では、家屋が密集し路地が多いという町の作りから緩やかなつながりが維持されていて、日常場面で困りごとを小出しにできるので、問題の早期開示と介入ができていたのではないかと考えました。他の路地の多い地域で調査をしたところ、これまでは仮説と矛盾しない結果が出ていて、この調査は今後も続けたいと思います。

もう一つは、自殺リスクを緩和する思考や行動のパターンはどうすれば身に付けられるのかということです。別の研究として小学5年生から一年おきに追跡調査をしたところ、環境変化で鬱傾向にならない子どもの特徴には、「統計的思考(広い視野で全体を捉え状況により柔軟な対応ができる思考)」があることが分かってきました。これには周囲の大人が多様性を重視していることが関係しており、逆に古い男女の役割観を持つ大人が多いと、子どもの柔軟な思考が損なわれやすく、心の健康バランスを崩しやすいことも分かってきます。

経済が悪化すると自殺が増えるのが日本の現状ですが、目指したいのは、それにもかかわらず自殺が増えない社会です。自殺危険因子だけでなく、予防因子も複眼的に取り入れながら、今後も研究を続けていきたいと思っています。

(岡檀さんの研究については広報誌82号でも紹介しています。ホームページに掲載しておりますので是非ご覧ください)

## 第2部 講演「地域としての生きやすさにつながる知恵の存在」(森川すいめい)

医療や社会福祉としてできる地域づくりのアイデアとして、私のいる現場で今計画していることは以下の4つです。いずれも専門家が当人不在の中で物事や対策を勝手に決めてしまうのではなく、当事者の考えや気持ちや生きてきた背景など大切にしていることを聞いて、何が必要かを支援者と共に考えるという点で共通の理念に基づいています。

### (1)ハウジングファースト

これまでホームレス状態にある人への一般的な支援方法は、支援者が支援計画を立て、計画に基づきステップを一つ



© 百代

ずつクリアしたら、最終的に家を提供しますというものでした。ステップアップ型支援といいます。しかし、本人たちの思いやこれまでの生き方を聞かずに、支援者が立てた計画に人を乗せて

いくのではうまくいかないことが多かったのです。それに対する反省として、本人たちの困りごとに基づき一緒に計画を立てるのがハウジングファーストの考え方で、その基本としてまず安心できる住まいを無条件で提供します。支援者が決めたステップをクリアしたら住まいを提供するというのではなく、最初に住みたい場所を決めてその後どうしていくかを一緒に考えていくというものです。

### (2)ホームリダクション

「違法薬物は絶対ダメ」「断酒しかない」「ギャンブルダメ」など有害とされるもの(ハーム)を止めることを優先しても、様々な事情を抱える人が多いことから禁止するだけでは助からない人たちがいる現状があります。その状況を前提とした上で、どうしたら有害さが減るかを一緒に考えるようにしたのがこの取り組みです。言い換えると、健康上好ましくない、あるいは自身に危険をもたらす

行動習慣を持っている人が、そうした行動をただちに止めることができない場合に、その行動に伴う害や危険をできる限り少なくすることを目的としてとらえる、公衆衛生上の実践や政策ということになります。例えば各国では、薬物使用に使う注射針を使いまわすと感染する危険があることから、注射針を安全に配るというような取り組みが行われています。

### (3)トラウマインフォームドケア

トラウマを抱える人をただ医療機関につなぐだけでは助けにならないことがしばしばあります。「つらそうな表情をしたり、怒ったりするのは、トラウマと関係しているかもしれない」ということを周りの支援する人たちが知っていると、「その人をどうしたら助けていけるか」という視点を持つことができるようになります。これはトラウマのことを正しく知り、そのケアを周り(学校や支援現場などの様々な場所)の人たちができるようになるための取り組みです。

### (4)オープンダイアログ

オープンダイアログは1980年代のフィンランドで、何十年と入院生活以外の選択肢がなかった精神科病院で、対話をしようということから始まりました。それまでは、困りごとを聞かずに症状だけを取り出して診断名を付けて治療していくことが主流でしたが、治療は薬か施設に閉じ込めることしかありませんでした。

「オープン」というのは、医療職が治療方針を勝手に決めるのではなく、困っている本人たちに意思決定の権利が開かれているということです。「ダイアログ」は対話です。対話することによって、それぞれの意見が尊重されることになり、他の人の声を聞くことで新しい視点が見えてきたり、本人や家族、専門職も、様々な選択ができるようになりました。

以上の4つの実践からは、それまでのような支援者の考えに基づくサービス展開ではない様々なアイデアが誕生しています。

## 第3部 シンポジウム「生き心地のよさって何だろう」

最初に、川崎市ふれあい館で地域づくりを進めている鈴木健さんの話があり、現在取り組んでいる様々な活動や、岡さん、森川さんとの共通点などが取りあげられました。その後、質疑応答や講演で言い足りなかったことなどの話がありました。

**鈴木健**：川崎市ふれあい館のある地域では、元々人と人とのつながりが濃密で、親同士も子ども同士も皆が知り合いです。しかし、徐々に孤立・孤

独が進んでいる昨今、緩やかなつながりをどうやって再構築していくかについて、子どもの居場所づくりの取り組みから報告します。

ふれあい館は地域づくりを進めていくための児童館及びコミュニティセンターとして、1988年に設立され、地域の子どもが誰でも来られる居場所となっています。家にも学校にも居場所のない子どもたちが結構居るんです。そういう子どもたち、とりわけ困難な状況の子どもたちや多文化の背景を持つ子どもたちの居場所づくりを、一世代だけではなく、いろんな世代のライフサイクルに合わせて進めていきたい。



例えば、七夕の短冊に「しょうらい しゃあわせな かていが つくれますように」と書

いた子の家庭は、ふれあい館に来た当初、生活が成り立たず一家心中の寸前でしたが、居場所ができたことで少しずつ人生を取り戻していきました。

生き心地のよい地域を作っていくためには、生きづらさの解消が大切で、それは運や個人の頑張りには任せず、困難な状況にある子どもや家族が支援者と出会うための仕組みづくりをしていくことです。一人で支えるのは無理なので、支えるためのチームづくりを進め、地域の緩やかなつながりを作って、「福祉×街づくり」をキーワードに住み心地のよい地域を作っていきたいと思っています。

**岡：**海部町が多様性を大事にするこの例として、「朋輩組」<sup>(注)</sup>で入退会や中での活動が自由なことを紹介しました。これについて、「全然働かない人も同じように守ってもらえるのか」という質問がありましたが、朋輩組では貢献度の小さい人もサービスは同じように使えます。その理由については、人という資源が大事だという歴史的経緯があるのではという仮説を持っています。

川崎での取り組みと海部町との共通点はいろいろあると思います。食料支援によって普段は交流のなかった大人も出てきて挨拶をし、お互いに顔を認識するだけでも、「『病』市に出す」の機能を果たしています。子どもが変わると家庭も地域も変わると思います。

自殺死亡率と人のつながりとの関係ですが、人のつながりが弱い方が自殺が少ないのではありません。海部町のコミュニケーションは必ずしも強いわけではないけれど、自立と依存が常に微妙に保たれていて、SOSの言いやすい雰囲気を作られています。海部町にあるような独特のバックアップを他の地域に広げていきたいと考えています。

(注)江戸時代から続く相互扶助組織です。全国に同様の組織はあるものの、朋輩組のオープンで柔軟な運営は極めてユニークです。

**森川：**オープンダイアログについて、困難を抱えた人の所へ支援者が二人または三人で行く理由のお尋ねがありましたが、支援側が一人だと助けになるアイデアが一つ、二人いると二つ、三人いるとたくさんになるので三人くらいがいいという経験に基づいています。また一対一の場合、片方の側の意思決定力が強ければ片方の言う通りにすることが正しいこととなってしまいます。複数名いることで誰かの意見に偏ることがなくなって様々な選択肢が増えます。一対一の対話や診断して投薬することをただ否定しているわけではありません。

オープンダイアログは、誤解とか対話のなさからこじれていることの解消の助けになります。

トラウマインフォームドケアはオープンダイアログと考え方が近く、苦しみ傷ついた人のところへできるだけ早く、困りごとがあったら1週間後とかでなく、毎日でも行って助かるまで助けるという取り組みをみんなやろうという考え方や、関係する人たちと一緒に考えていくというものです。

地域性や風土との関係についてですが、フィンランドには自殺が多い時期を乗り越えたという歴史的背景があり、その中でまず本人の話の聞こうというところからオープンダイアログは始まりました。

**鈴木：**岡先生の話聞いて、川崎もいろんな人が仕事を求めてやってきたという点で海部町と似ていると感じました。

かつてフィリピンのシングルマザーの子どもたちのグループを作り、回復のプロセスや子どもたちの成長を一緒に見守ったとき、一対一の関係からスタートして徐々に数人からもっと大きなグループになりました。僕自身も母が朝鮮半島の出身でずいぶんいろんなことがありましたが、フィリピンの人たちに会ったことが癒しになりました。いろいろな人たちに出会って、人生を豊かにしてもらえたことが僕の活力につながっていると思います。

海部町、川崎、フィンランドは、つらい時期を乗り越えて新しい世界が開けたというところが似ています。子どもの貧困の連鎖は生きづらさの連鎖なので、生きづらさを解消していかないといけないでしょう。生きづらさって何か、川崎も地域の歴史が大きく影響しています。いろいろな困難の中で個人をケアしていくのか、集団をケアしていくのかではなく、地域をケアしていくことが必要だと考えています。川崎も新しい地域が作られていく可能性、希望を感じています。

# 人生、奥が深い

川崎いのちの電話顧問・前川崎市長

阿部 孝夫



ほっと  
ひといき

後期高齢者になって早や3年が経ちました。朝は早起きになり、暗いうちに目が覚めてラジオを聞くことが増えました。4時からの番組「クラシックの遺伝子」という音楽評論家の話の中で、映画音楽に魅せられたクラシック音楽家たちが紹介されていました。

へー！そんな世界もあるなんて奥が深いな、と思いました。市長時代に音楽のまちづくりを進め、たくさんのクラシック音楽に触れてきたのに、自分はまだまだ入口段階なのだと深く悟りました。目の前に広がるすべての分野に奥があり、先方には無限の世界が口を開けて待っているのだということを感じました。

学校卒業後公務員になり、大学教授を経て市長の職を務めてきましたが、自分の意識とは裏腹に狭い分野で生きてきた人生だったのだと気づきました。音楽家にしてもスポーツ選手にしても、その分野で優れていることは大変素晴らしいことですが、一方では他の分野が無限に存在し、口を開けて自分を待っていてくれるのが人生なのだと思います。

す。特定の分野を選択することは他の分野を捨てることでもあります。仕事を離れて自由時間が増えた今、捨ててきた他の分野が大きく見えてきました。これまで入口で満足していたクラシック音楽の奥の方への興味が湧いてきました。

多摩区長尾に妙楽寺というアジサイで有名な寺があり、毎年6月にはアジサイ祭が開催されます。そこで俳句の創作・展示が行われており、市長時代には度々乞われて参加しました。しかし今思い出すと全く赤面の至りです。俳句のイロハも知らずによくも17文字の駄作を人前に晒してきたものだと思います。俳句の奥の深さを今になって知りました。

「人生至るところ青山あり」と言いますが、どんな分野でも入口から一歩進むことによってこそ青山への道は開かれます。自由時間に恵まれた今になって捨ててきた他分野の入口とその奥が大きく見えてきました。同時に、奥について未熟な人たちの評論が多すぎるとも感じています。

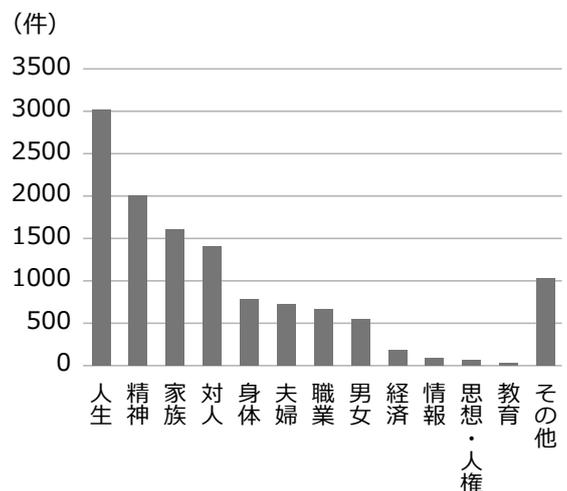
## ◎2021年の相談電話受信件数は1万2228件

2021年の相談電話受信件数は1万2228件で、20年に比べて1226件増加。これは、前年に1ヶ月の休止期間があったことが要因と考えられる。21年も新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて相談員の実働日数が減少しており、19年比2638件減少。自殺志向のある割合は9.0%。男性7.9%、女性10.1%となり、男性は前年比1.2割の増、女性も前年と同率で2年連続10%を超えた。

内容別では、「人生」が3030件(全体の25%)で最も多く、「精神」1982件(16%)、「家族」1607件(13%)、「対人」1417件(12%)、「身体」790件(6%)、「夫婦」733件(6%)、「職業」661件(5%)、「男女」546件(4%)の順になっている。男女別では、男性49%、女性51%。

年代別では、50代が23%、40代が21%で、この2つの世代で全体の半数近くを占め、以下、60代16%、30代15%、20代及び70代以上がそれぞれ7%、10代以下4%の順。世代不明が7%となっている。

## 2021年相談内容別件数



# インフォメーション

## 川崎いのちの電話活動支援チャリティーコンサート

### 日本のうた 122 年を 90 分で! 青島広志がご案内

[日時] 2022年10月1日(土) 開場 13:00 開演 14:00

[会場] 麻生市民館ホール

小田急線新百合ヶ丘駅下車北口徒歩3分

[料金] 前売り・当日とも 3,500円 全席自由席  
(未就学のお子様はご遠慮ください)

[出演者] 青島広志(お話し・ピアノ)、赤星啓子(ソプラノ)  
小野勉(テノール)、三塚至(バリトン)

曲目: 花/春が来た・村祭・雪/早春賦/からたちの花・待ちぼうけ/行々子・海ゆかば/鉾をおさめて・ゴンドラの唄/出船/宵待草/かなりや・青い目の人形・赤いくつ/お菓子と娘・幌馬車/びいでびいで・夏の宵月/花のまち/小鳥の歌・めだかの学校・犬のおまわりさん/鉄腕アトム・おしえて(曲目は変更される場合があります)

#### [チケット購入方法]

①郵便振込(申し込み日 2022年7月1日より)

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、下記口座へお振込み下さい。入金確認後チケットを郵送致します。発送までに3週間ほど時間がかかる場合もあります。また振り込まれた後、返金はでき

ませんのでご了承ください。

(郵便振替口座) 00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」

②チケットぴあ(2022年7月1日より発売)

- ・セブンイレブンで直接購入(Pコード: 218564)
- ・ホームページ(<https://t.pia.jp/>)から申込み購入(Pコード: 218564)
- ・販売用 URL: <https://ticket.pia.jp/pia/event.ds?eventCd=2216759>

③e+(イープラス)(2022年7月1日より発売)

- ・ファミリーマート端末で直接購入
- ・ホームページ(<https://eplus.jp/>)から申込み購入
- ・販売用 URL: <https://eplus.jp/sf/detail/3629980001-P0030001>

[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)

ホームページ <http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>



## 「リサイクル募金 きしゃぼん」でご寄付を

川崎いのちの電話では新しい寄付方式「リサイクル募金 きしゃぼん」で寄付を募っています。眠っている書籍・CD・ゲーム・切手などが電話相談の運営に役立てられます。皆様からのご

支援をお待ちしております。詳細はホームページをご覧ください。  
ホームページ [kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/](http://kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/)

## 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

2022年1月~  
2022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)	大塚ふみ子	磯辺愛子	中島美明	片山世紀雄	安達成功	矢田部光江	山田長満
井上美千代	漆原敦子	梶田みどり	粟井清	山田美和子	近藤八千代	瀧野修	齋藤正
山田美和子	馬場邦枝	(3月)	鈴木清	藤雅文	茂呂典子	濱田徹	高木弘美
坂尾宜徳	福田哲	齊木貴	伊藤彰彦	小林直人	糸奈津江	(4月)	小出慶一
山下智子	中島泰	庄嶋弘介	石原淳子	佐藤美津子	大久保規矩夫	高橋勉	金子圭
安田享二	森清	吉田久弘	中里君江	今野タネ子	立川典子	瀧野修	平岩圭浦里
瀬森尚羊	大澤陽子	澤洋子	早崎悦子	伊藤初美	尾根恒	金井勉	森山定雄
(2月)	山田将二	小松終子	碓井正之	河合真	佐藤幸子	関山みどり	匿名8名

### [団体]

株由貴工務店 川崎教会教会学校 高津区鎮座白髭神社 おくせ医院 日本キリスト教団溝ノ口教会 川崎境町教会 リサイクル募金きしゃぼん  
衛太平商事 元住吉教会教会学校 YOKOHAMA BELL ライオンズクラブ 日本基督教団新丸子教会 学校法人 捜真学院 日本キリスト教団元住吉教会  
ケイ・アイ商事株式会社 カリタス学園同窓会 (株)見村鉄骨グループ ㈱ティーカーラー 共同購入 募金箱 古本募金箱

### [10万円以上の個人・法人及び各種団体]

櫻井 貴裕(10万円) (社)生命保険協会神奈川県協会(15万円) ㈱アップ総合企画(10万円) 川崎生田ライオンズクラブ(11万円)

合計 1,398,368円

## 編集後記

昨年の「こころの健康セミナー」はリモート参加で、テレビを見ているような感覚でした。今年は会場参加。会場で直接息遣いを感じながら聞くと、頭にすっと入っていくような気がしました。

コロナのため、集まって話したりができにくくなった今、直接顔を合わせて関わることの良さを感じました。今の状況が日常にならないと良いのですが。(YY)

コロナ禍の中で人とのコミュニケーションや関係がとりにくい状況が続いています。そんな中でのセミナー開催だったと思います。人との関わり方、コミュニティの在り方を自分に問われているように思いました(地域との関係とても希薄だと実感しました)。

人やコミュニティと緩やかに繋がり、お互い適度な距離感を持ち居心地の良い関係を築いている海部町に行ってみたくありません。(sonne)