



社会福祉法人 熊本いのちの電話

KUMAMOTO INOCHINODENWA

通信 74号 令和5年新年号



謹賀新年

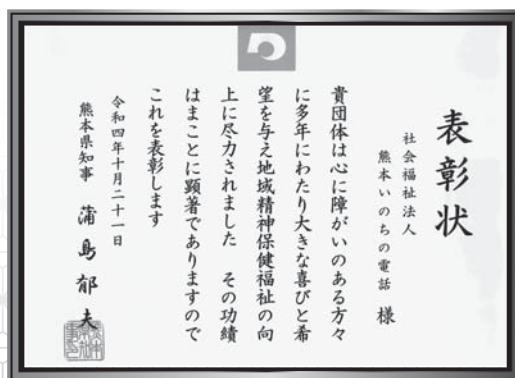


社会福祉法人 熊本いのちの電話

理事長 福田 稠

明けましておめでとうございます。皆様には2023年の新春いかがお過ごしでしょうかお伺い致します。昨年は新型コロナウイルス感染症が我が国で確認されて、3年目、第七波が襲来、感染者のピークは8月の半ば、過去最高の感染者数となりました。かかる中、熊本いのちの電話では、電話相談や養成講座をはじめ、様々に制限があり、大変苦勞の多い年でした。相談員はじめ多くの皆様の御努力で何とか電話相談を続ける事が出来ました。その努力が認められたのでしょうか、熊本いのちの電話の永年の功績に対して、熊本県知事表彰を受けました。又、自殺予防学会において『いのちの電話シンポジウム』を開催しましたが、多く御参加者があり大成功でした。さらに、過去2回中止になっておりましたチャリティ公演を3年ぶりに開催し、これも又、大成功でした。コロナの感染者は増加しているもののwith coronaの政策で、行動規制を徐々にゆるめて行こうと云う国の政策の中で開催できたものです。今後さらに行

動規制の緩和が勧められる傾向にあり、電話相談のニーズはますます高くなると思われれます。熊本いのちの電話では関係者一同気を引き締めて対応していかなければと思います。現状に甘んじる事なく、改革すべきところは果敢に改革、守るべきところは墨守して、より秀れた電話相談が出来る様に努めたいと思います。皆様の御努力により、熊本いのちの電話にとりまして2023年が輝かしい飛躍の年になります様祈念して、新年の御挨拶と致します。



通信74号 目次

巻頭言	P1	新人と先輩相談員のフリートーク	P6
仁科伸子Dr.	P2	感謝報告	P7
自殺予防シンポジウム	P4	お知らせ	巻末



熊本いのちの電話
ホームページ

相談電話 096・353・4343

イギリス政府は孤独と闘う



仁科 伸子氏

プロフィール

京都府生まれ。2014年から熊本学園大学社会福祉学部教授。博士(人間福祉)。専門は社会福祉学。法政大学人間社会研究科人間福祉専攻博士後期課程修了。フルブライトスカラシップによるアメリカ留学を経て、2013年に『包括的コミュニティ開発 現代アメリカにおけるコミュニティ・アプローチ』(お茶の水書房)、その続編として『人口減少社会のコミュニティ・プラクティス 実践から課題解決の方策を探る』を上梓した。そのほか論文多数。

2018年に、イギリスではメイ首相(元・保守党)が、孤独対策に重点的に取り組むとしてトレイシー・クラウチ下院議員を孤独問題担当国務大臣に任命した。イギリスの孤独問題に対しては、労働党下院議員であったジョー・コックスがいち早くこの問題に着目し、超党派の委員会の設置を準備していたが、2016年にテロリストの銃弾に倒れた。コックス議員の死後「ジョー・コックス孤独問題委員会(Jo Cox Loneliness Commission)」が設置され、2017年には、孤独調査の結果報告書が出された。このレポートには、以下のようなことが指摘されている [Jo Cox Commission on Loneliness, 2017]。

- ・孤独は、英国の労働者に毎年25億ポンドの損失を与えている
- ・つながりがない地域コミュニティは英国経済に年間320億ポンドの損失を与えうる
- ・900万人を超える人々が常に孤独を感じている
- ・児童福祉サービスを利用した17~25歳のうち43%が孤独を感じている
- ・障害者のうち50%がいつでも孤独を感じる
- ・認知症と診断された人のうち38%が診断後友人をなくした
- ・ロンドンに住んでいる移民や難民のうち58%が孤独や孤立は最も困難な闘いであるとしている
- ・75歳以上の高齢者の3人に1人が孤独感自分ではコントロールできないとしている
- ・360万人の65歳以上人口がテレビが主たる友達だとしている
- ・10人に1人以上の男性が孤独を感じているが

それを誰かに言うことはない

- ・社会関係の希薄さは、一日15本の煙草を吸っているのと同様に人間に悪影響である
- ・家庭医の4人のうち3人の家庭医が1~5人の患者は孤独のために通院してくると言っている
- ・47%のオーガナイザーたちが、NPOが行ったランチ会のおかげで孤独から逃れられたとしている
- ・NPOが行ったランチ会では65%の参加者がコミュニティにおける絆を強めることができたとしている
- ・孤独への戦いに投げられた1ポンドはその社会において1.23ポンドの節約となる

次に、イギリスで立案された孤独対策戦略について政府の報告書からその内容を見てみよう [Department for Digital, 2018]。

イギリス政府の孤独対策ビジョンは、次のように示されている。国が、国民にとって、家族、友人、地域社会が互いに支え合う場所、特に人々が孤独になるリスクが高い脆弱な場所において強い社会的関係を育むことができる場となる。また、関係機関が人々と交流する際には、人間的であることを重視するとしている。

(ビジョン)

イギリスの孤独対策の重要な特徴は、孤独対策を政府の対応が必要な重要事項と位置づけたことであろう。2018年6月、首相は、1,150万ポンドの人々の関係性構築のための基金を含む2,000万ポンドの基金の創設を発表した。これは、孤独に取り組むボランティア、コミュニティ、および慈善団体を支援するもので、既存の組織がすでに

行っている優れた取り組みを土台として構築されている。また、政府の産業戦略の一環としては、高齢社会のグランドチャレンジ7を発表し、NHSの長期計画の優先事項として、病気の予防に焦点を当てることを示した。また、多様に変化する社会の中で、社会的関係をサポートするためにどのようなことが可能かを検討した結果、その主体となるのは、強力な公的機関、民間機関、ボランティア部門の機関、および人々がコミュニティに日々貢献することを含む共同的なものと結論付けている。

担い手に関しては、国家と国民の両者を担い手に挙げている。孤独対策に必要な変化は政府だけでは不可能であることを認識し、よりつながりのある社会を構築するために両者が役割を果たす方法について強力なビジョンを示している。

(政府は何をするのか)

それでは、政府の役割とは何か。報告書は、政府の役割を以下のように三つ示している。

一つ目は、エビデンスを基盤とすることによって、孤独の要因、影響及びそれに取り組むために何が有効かをよりよく理解できるようにすることである。孤独に取り組む介入機関としてのWhat Works Center for Wellbeingが主導するレビューにもこれを適用する。

二つ目に、孤独感を悪化させる要因、人々の社会的幸福と回復力をサポートするさまざまな要因について認識しつつ、政府の政策全体に横断的に孤独対策を組み込むことである。この戦略には、社会全体に利益をもたらす多くの分野横断的な政策と、人生における特定のトリガーポイントが原因でより大きなリスクにさらされている人々をサポートできる、より個別化された介入が含まれている。また、政府がより広範な政策決定において社会的関係性を考慮できるようにする方法についても検討する。

三つ目に、孤独に関する全国的な会話を構築し、その影響に対する認識を高め、スティグマへの取り組みを支援することである。また、身体的健康に気を配ることの重要性とさらに精神的な健康に気を配ることの重要性を理解しているのと同じように、社会的なつながりにも気を配り、それらが私たちの幸福の鍵であることを理解する必要がある。

(What Works Center for Wellbeingとは：
<https://whatworkswellbeing.org/about-us/>より)

政府のWhat Works Center for Wellbeingは、孤独対策のために設立された独立機関である。効果的な政策展開と地域社会における行動の展開を目標として設立された。健康に関するエビデンスの開発および情報が共有できる独立した共同研究センターとなっている（ホームページより）。こ

の機関では9つの政府機関のネットワークを構築している。各政府機関において、孤独対策が横断的に展開されている。このセンターによって、イギリス政府がエビデンス・ベーストの要因分析、対策立案、および効果を重視していることがよくわかる。

(2020年報告書からわかること)

公表されている最新の報告書から概要をかいつまんでみる。

- ・ ジョブセンターの申請者に対応するスタッフ、NHSなど、公共部門全体19,000人の最前線のワーカーが、孤独を認識して行動している
- ・ 社会的処方拡大と改善 - 2021年4月までにプライマリケアネットワーク内で1,000人のソーシャルワーカーの採用を支援している
- ・ 地方自治体の孤独への取り組みに関する包括的なガイド「Reaching Out」を作成した
- ・ 政府の「Let's Talk Loneliness」キャンペーンは、2019年6月の開始以来、全世界で984万回以上のインプレッション、26,500回を超えるサイト訪問、320以上の組織がツールキットをダウンロードした。
- ・ イングランド公衆衛生局は、2019年10月に開始された「Every Mind Matters」キャンペーンを通じて、社会的つながりと孤独に関する資料を可視化した。

以上は一部であるが、2018年にこの戦略が開始されて以来、政府全体の部門は、その60のコミットメントを実現するために取り組んできている。その後首相の交代がありリシ・スナク政権での取り組みはまだ明示されていない。

最後に、孤独とは個人の問題と考えられがちであり、政策や公的機関の介入が必要な分野とはあまり考えられてこなかったが、エビデンスに基づき、孤独の原因を追究した結果、なぜ政府として孤独対策が必要なのか、また、その結果社会にどのような利点をもたらすのかを明示している点がイギリスの孤独対策の大きな特徴である。また、その取り組みは省庁横断的であると同時に、民間組織に強化援助を行っている。また、孤独、その要因、結果などを数値化して、これに基づいて政策を実施している。高齢者に関しては、疾病予防として孤独対策を展開している。さらに詳しくイギリスの孤独対策について日本語で読んでみようと思う方には、多賀幹子『孤独は社会問題 孤独対策先進国イギリスの取り組み』（光文社新書）、岡本純子『世界一孤独な日本のオジサン』（角川新書）をお勧めする。

第46回いのちの電話自殺予防シンポジウム

2022年9月11日
於：市民会館シアーズホーム夢ホール

基調
講演

もしも「死にたい」と言われたら ～心理学的剖検の経験から～



講師 **松本俊彦氏**

国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所薬物依存研究部長

自己紹介

2007年～2016年の10年間、自殺対策に深く関わってきました。その中で最もホームとしていたのが「心理学的剖検」という部分です。自殺既遂者の実態を把握するため、ご遺族から自死者の生き様、死にざまを詳しく聞くという調査を続けました。その後の調査で明らかになったことと合わせて精神科の臨床医としてお話ししたいと思います。

総論としては成功したが・・・

「死にたい」という言葉を受け止める側、医療者、支援者のスキルは上がったのか？それは満足いくほどには上がっていないのが現状です。各論としては、自殺志向の高い人に対峙したとき、支援者は支援者なりの高い水準で、一般の方は一般の方たちができる範囲で、対応ができるようになっているのが必要なんだと感じています。

自殺対策基本法

2006年に自殺対策基本法ができました。努力目標から義務へと変わった大きなターニングポイントになりました。結果、約3割の自殺者が減ったのは事実ですが、何が良かったのかというのは当時良くわかりませんでした。しかし、明らかに変わったのは「自殺」という言葉が言いやすい社会になったということです。その言葉を言いやすい社会にすることは、苦しんでいる人たちがSOSを出す上ではとても大切なことだと考えています。自殺について多くの人がある社会になりつつあることを喜ばしく感じています。

心理学的剖検とは

自殺既遂者の実態を明らかにするため、身近な家族（遺族）から丁寧な聞き取り調査をすることです。既存の調査研究方法はいくつもあってそれぞれ一長一短ですが、心理学的剖検はその隙間を埋める役割があります。しかし心理学剖検にも限界はあり、そういった意味では自殺の実態を明らかにするのは難しい作業です。大事なのは様々な角度から調査を重ね合わせ、自殺という事象を立体的にしていくことだと考えています。

無視できないアルコール依存症

自殺既遂者に対しては、気分障害の病態について非常に関心を持たれがちだが、既遂者の21%が亡くなる前一年以内に、アルコールによるトラブルを抱えていたという調査結果が出てきた。この数値は無視できないと考えた。トラブルを抱えていたのは全員が男性で、全員が40代、50代、しかも全員が仕事を持っていた。そして、全員が自殺を実行する直前に飲酒をし、酩酊状態だった可能性があるという結果が出ている。働き盛りの男性の自殺を止めるにはアルコールの問題は無視できないと考えた。依存症ではない、単にお酒好きで日々飲んでいるレベルでも、お酒と自殺の関係性を無視できない。多くの方がうつ病、双極性障害といった気分障害を合併していて、精神科にも繋がってはいしたが、アルコールに対する指導はなされていなかったようだ。もし、お酒を飲んでいなければ、死にたいということを誰かに相談する時間ができていたとも見ている。悩んだとき、辛いときに飲みながら物事を考えるのは良くない。飲むなどとは言わない、しかしHAPPYでないときには飲まない方が良いということがわかってきている。

精神科で処方される薬について

安定剤を過剰服薬し、酩酊状態で命を失う症例が多いという調査結果も出ている。薬物依存症患者は確実に増えている。それは薬剤の処方量が最も効果的で安価な治療法なため。薬物依存から脱却するには、薬以外の治療法（カウンセリング・精神療法）で対応できるような医療体制の確立や経済的な担保といった環境整備が必要だがハードルは非常に高い。

市販薬の乱用について

近年の市販薬の乱用者は10代の女性が圧倒的に多い。ストレスなどのメンタルヘルス問題から、生きづらさ、心の痛みを一時的に緩和するための服用を市販薬に頼っている。ドラッグストアで手軽に手に入れることができる現状にも問題を感じている。

若年層の自殺対策としては、市販薬のオーバードーズ問題にきちんと向き合っていく必要があるとも感じている。

医療者として臨床現場で感じていること

臨床現場で防げなかった自殺の多くは患者が胸に秘めている死にたい気持ち（自殺念慮）を診察の中で共有できなかったからではないかと感じている。まずは共有すること、自殺念慮を抱いたことがある人の34%が一年以内に具体的な自殺の計画を立てるし、24%が自傷行為に及ぶ。胸の中にある死にたいという気持ちを共有することが非常に大事だということだ。その気持ちの医学的な検査方法は「問診」しかない。聴くしかない。聴かなければわからない。当事者を対象とした調査では、信頼する支援者からの「自殺」についての質問はホッとするという話も出ている。自殺について質問することは悪いことではない。

死にたいと言われたら

悩んでいる人がいたら

- ①話しかけてみる (TELL)
- ②率直に自殺について尋ねてみる (ASK)
- ③死にたいと答えるのであれば傾聴する (LISTEN)
- ④対象者の安全を考える (KEEP SAFE)

4つの頭文字を取った「TALK」の原則が大事だということをお伝えする。

もし、死にたいと言われたら、自分の道徳観や倫理観、生命観を押し付けず、まずは話を聞くこと、本人がどのような内的世界を描いているかを知ること努めてください。自殺の是非を議論しないでください。背後にある困りごとが何かを突き止めること。その中で、今変えられることがあるのか、どこかに繋がれば変えられるのかを考えるのが自殺のリスクマネジメントだと思ってください。

正直に話してもらおうということがとても大切なことなのです。

自殺予防に必要なのは、安心して「死にたい」といえる支援関係、治療関係なのです。人生において最も悲惨なことは、ひとりぼっちで苦しむということかもしれません。

死にたい人たちは直前まで迷っています。そこに話ができる相手さえいれば命は繋がる人が多い。

いのちの電話にかけてくる掛け手は迷っている方々だと思って耳を傾けてください。

新人と先輩相談員のフリートーク

～若者の相談員参加について～



相談員になるため研修生として学んでいる38期生には、特に若い方がいらっしやいます。今後、このボランティア活動を継続していくために若い力は大切です。座談会では、実際に電話を受けている若者が感じていることを伺いながら、20代前半の研修生2人と先輩相談員2人でざっくばらんにお話いただきました。

相談員になろうと思ったきっかけは？

Aさん：大学からのメールで興味を持った。社会人になると毎週の講座参加が難しいため、学生のうちに行っておこうと考え決意。現在社会人1年目。

コロナの影響で学生生活が制限される中、身近にうつ病の方と接することがあり、そういった方たちの生きづらさを和らげることができればと思った。

Bさん：養成講座の案内を大学で受け、チャレンジしてみたいと思った。現在大学3年生。結構悩んだが、将来目指している職業の役に立つのではないかと、スキルアップに繋がればという思いで挑戦した。

実際に電話を受けてみて感じていること。

Bさん：実際に電話を取ってみると大変だなあと改めて感じている。将来の職業に対する不安も出てきたというのが正直なところ。

先輩相談員：不安は長年やっても拭えないもの。でも、電話を受けるという「経験」は必ず将来の役に立つと思う。

Aさん：思っていたより危機介入、緊迫感のある電話は少ないなと感じている。自分が本当に役に立っているのか、掛け手の気持ちに寄り添えていたのか分からないモヤモヤした気持ちになることもある。

先輩相談員：緊迫感はその日その日で変わってくる。ただ、何でもないような会話でもその裏側に孤独・孤立感が滲んでいる。掛け手は電話での会話で命を繋いでいることもあるので、これからも電話を受け続けていくことでいろんな気付きもあると思う。

若いことで良かったこと、困ったこと

Bさん：声が若いねと言われることが多い。しかし、それで会話が弾んだり、感謝されることもある。困ったことは年齢を何度も聞かれたりすることくらい。若いのが故に、抱える悩みを話してくれないといったことは感じない。

Aさん：若いのが故に、経験不足を指摘し上げ足を取ってくる掛け手もごくたまにいる。一方、対応が柔らかく発想が豊かなのでお話しして良かったという言葉も貰うこともある。

先輩相談員：人生経験は電話を受けるうえで共感しやすいこともあるが、自己の経験と照らし合わせることで悩みが解決することは無い。経験は無くても傾聴することはできると思っている。

いのちの電話の活動について興味を持っている若い人たちに言葉をかけるとすれば？

Bさん：取り組んだことで、継続しなければならないという義務を背負うことは無い。チャレンジしたい人はすれば良い。続けられるかどうかはその人のライフステージにもよるわけだし。

Aさん：自分が知らなかった人生に接することができている、と感じている。それが良いことか悪いことかは人それぞれだとも思うが、やりたいと考えているのならぜひ行動してもらいたい。

若い相談員はチャレンジ精神と前向きな姿勢を持って取り組んでいることが分かりました。長く続ける秘訣について、先輩相談員は口々に「無理をしないこと」「分かち合える仲間を持つこと」と仰っていました。気負いすぎることなく、等身大で一緒に頑張ることを願うばかりです。

ご支援ありがとうございます

熊本いのちの電話は多くの皆様に支えられています。感謝をもってご報告させていただきます。

寄付感謝報告

(令和4年7月16日～11月30日まで)

法人・団体の部

(敬称略・順不同)

インマヌエル熊本キリスト教会 NTT西日本(株) 熊本支店 朝倉 順治 穩caféあたたかい木 宮崎 睦美 一)杏仁会 伊津野良治 熊本学園大学 細江 守紀 熊本県吟剣詩舞道連盟 熊本製粉(株) 宮本 貴治 熊本第一信用金庫	熊本ワイズメンズクラブ 県民共済 コムヨシモト 吉本 寛治 在宅・よろず相談クリニック 依 哲 (株)櫻井聡本店 櫻井 貴浩 サザンリンク(株) 三宅 聡 (株)SYSKEN及び従業員一同 (株)システムニシツウ 門岡 慎治 西部電気工業(株) 熊本 敏彦	ソニー生命保険 熊本支社 大熊本証券(株) 出田 信秀 竹下法律事務所 竹下 清 (株)タケモト 武本 英博 ダブルエスピー(株) (株)鶴屋百貨店 福岡 哲生 (株)TMビル 松尾 俊昭 (株)南栄開発 斉藤 忠 西田総合保険(株) 西田 和弘 (株)肥後銀行 総務部	(有)フットフィール 本多 双樹 (株)古荘本店 古荘 貴敏 水琴トライムボランティア連合 坂口賢太郎 (株)みどりや 東 静一 森本法律事務所 森本 耕司 (医)徳祐会 やまさき歯科 有斐総合法律事務所 井上 陽介 YMCAチャリティゴルフ会 匿名1件
---	---	--	--

個人の部

(敬称略・順不同)

赤星 敦 赤星 寛子 浅野 智弘 足立 國功 有馬 修二 壺岐 憲司 板井 次男 井上 新	井上 英也 猪本 耀子 岩永 道子 上村みどり 宇敷 辰男 江崎 啓子 悦 正治 大井 和美	奥村 靖彦 小原 聡子 片山 泰祥 河北 敏夫 木曾萬喜治 岸本 清一 北里美知子 工藤 典子	郡山 和代 古賀 康彦 小山 和代 斉藤 登 齋伯 哲 境 佐代美 坂田 憲二 崎元 達郎	櫻井 孝一 城崎龍太郎 鈴木 睦美 高松 和子 高森 俊二 武田 哲夫 田中 裕子 津島 基宏	富田 豊喜 野田 幸孝 芳賀 克己 早川 洋一 林 修子 葉山 京子 日野 充裕 廣石 妙子	堀 セツ子 本田 重寿 本田 節子 松尾 修 松村 柳子 三浦 勲 宮崎美緒子 宮本 進夫	宮崎 由里 村山由美子 山内 武 山田紀久子 山道キヨノ 山村 唯夫 山本 了 横井 省吾	米倉 容子 渡辺 和文 匿名 9件
--	---	--	--	--	---	--	--	-------------------------

※切手、お茶、コーヒー等もありがとうございました。感謝をもって、ご報告させていただきます。

募金式自販機寄付

募金式自動販売機設置にご協力いただいている方々

(敬称略・順不同)

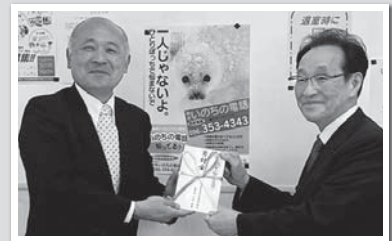
APパーク桜町 おおつかの郷 大津メディケアセンター 菊陽レディースクリニック 北熊本乗馬クラブ 九州電機工業(株) 九州リハビリ学院 九州ルーテル学院高等学校 九州ルーテル学院大学 (株)九電工	熊本学園大学 熊本県医師会館 熊本保健科学大学 熊本YMCA 桑原クリニック KMバイオロジクス(株) (医)孔子会 孔子の里 金剛(株) (株)SYSKEN (医)寿量会 熊本機能病院	崇城大学慶賓館 大東商事(株) 建吉観光土地(株) (株)建吉組 (医)寺尾会 寺尾病院 (医)聖公会 中村整形外科 西日本電材(株) (特非)花織部 (医)愛育会 福田病院 不二高圧コンクリート(株)	松尾建設(株) まつばせレディースクリニック 御船町 湯前町 (福)啓明会 荅山寮
---	--	--	---

サントリービバレッジサービス(株)、コカ・コーラボトラーズジャパン(株)の2社のご協力を頂き、自販機によるご寄付の仕組みを準備しております。各自販機設置者様のご支援と上記2社のご協力に感謝申し上げます。

シャッターチャンス



株式会社 SYSKEN様 寄付贈呈式



県民共済様 寄付贈呈式

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日にイオン熊本店(嘉島町)でのお買い物の際には、黄色いレシートを「熊本いのちの電話」のボックスにご投函お願いいたします。寄せられた黄色いレシートの総額の1%相当をギフトカードとしていただいております。レシートをご投函くださった皆様とイオン熊本店様に感謝申し上げます。

肥後銀行、熊本銀行、熊本第一信用金庫のご厚意で、寄附金お振込みの際の振込手数料を免除いただいております。各金融機関のご厚意に対しあらためて感謝申し上げます。

「話を聴いて欲しい」「元気が出ない」そんな掛け手の心に寄り添う電話相談員を募集しています。
養成講座では、カウンセリングの基礎や電話対応を学びますので経験がない方でも大丈夫です。
あなたのやさしさをボランティアに活かしませんか。

講座時間 毎週火曜日 18:30~20:30
会場 熊本YMCA本館(段山町電停前)
費用 前期10,000円、後期12,000円
(一泊研修費用別途)

研修期間 前期 2023年 5月9日~2023年9月19日
後期 2023年10月3日~2024年3月19日
年齢 20歳~70歳(学割有り)
応募締切 2023年4月28日(金)

※詳しい案内をご希望の方には、資料をお送りいたしますので事務局までご連絡ください。

事前説明会のご案内

私たちの活動や養成講座の
内容をご紹介します!

参加費
無料

説明会は各回1時間30分です。
皆様のご参加お待ちしております。

※ホームページでも募集の説明動画をご覧いただけます。

開催日 2023年4月13日(木) 14:00~/18:30~ (2回)
4月15日(土) 10:30~

会場 市民会館シアーズホーム夢ホール 会議室(熊本市市民会館)
定員 各回20名

申込み・問合せ先

熊本のいのちの電話事務局(月~金 10:00~17:00)
電話(096) 354-4343 FAX(096) 354-4665



2023年が皆様にとって実り多き年になりますように。新年の挨拶をしながら恐縮ですが、昨年末は数年ぶりに忘年会という飲み会が増えました。1年の憂さ晴らしにといそいそと出掛けるのですが、私、飲酒は晩酌含めほぼ毎日しています。ふと考えました。この飲酒習慣で脳に報酬を求める回路ができ上がり、自分の意志でコントロールすることができなくなったら?飲酒が原因で自分や家族の生活に困りごとが生じていたら?それは依存症です。少し怖くなりました。

昨年シンポジウムで講演いただいた松本先生のコラムでは、依存症患者の多くが現実社会で苦痛や困難を抱えていることが多いそうです。苦痛を緩和し、生き延びるためのアルコールなのです。そんな方々には「モノ」の排除でなく、一緒に痛みを抱える「ヒト」の支援、依存から回復するために依存先を増やすことが大事だそうです。そんな依存先のひとつに我々の活動があるのかもしれない。

事務局日誌

令和4年7月~11月

7月	2日	連盟 事務局長会議
	5日	KKT取材
	8日	熊本トヨタ自動車様 寄付贈呈式
	16日	リフレッシュ研修/藤崎台童園様 贈呈式
	23日	連盟 広報委員会
	27日	連盟電話相談事業委員会
	30日	九州・沖縄地区いのちの電話 ワークショップ福岡大会
8月	5日	連盟電話相談事業委員会
	18日	ソニー生命保険(株)様 取材
9月	1日	研修委員・研修リーダー合同研修会
	11日	第46回日本自殺予防シンポジウム
	16日	ソニー生命様取材
	20日	TKU打合せ
10月	7日	連盟 電話相談事業委員会
	11日	熊日広告社様来室
	14日	NHK取材
	21日	熊本県精神保健福祉事業功労者 県知事表彰 県立劇場にて
	26日	ソニー生命様研修会講演 宮崎にて
11月	8日	熊日取材
	10日	菊池人権擁護委員会出前講座
	15日	熊本県自殺対策協議会
	20日	全体研修会 市民会館小ホール
	21日	TKU取材打合せ

※毎月10日 フリーダイヤル(10日8:00~翌日8:00まで)

※毎日フリーダイヤル(18:00~21:00)

※毎月第1木曜日 定例研修委員会、第2金曜日 定例運営委員会

熊本のいのちの電話が

YouTube「自殺防ぐ最後の砦」
のタイトルで紹介されています。

QRコードからも視聴出来ます。



社会福祉法人 熊本のいのちの電話
事務局

〒860-8691 熊本中央郵便局私書箱155号
TEL096-354-4343

発行人:福田 稠 編集:広報委員会

熊本のいのちの電話

検索



この広報誌は赤い羽根共同募金配分金により作成したものです。