



社会福祉法人 熊本いのちの電話

KUMAMOTO INOCHINODENWA

通信 78号 令和6年4号



能登半島地震によせて

医療法人信愛会玉名病院

矢田部 裕介

Profile

精神科医。2017年より熊本こころのケアセンター長として熊本地震被災者のこころのケア活動に従事。2021年より医療法人信愛会玉名病院勤務。認知症外来を担当。

能登半島地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

まさに、元日の衝撃でした。私の知る限り、この規模の災害が元日に起こった前例はありません。元日は暦の上で最も縁起が良いとされる日です。しかも、2024年1月1日は天赦日（天がすべての罪を許すという最上の吉日）と一粒万倍日（努力や善行が万倍になって報われる日）が重なる最強開運日とされていました。その日に震度7の大地震です。ゲン担ぎなんて意味ないよ、と嘲笑われた気分です。被害規模はまだ未確定ですが（本稿執筆時点）、既に200人を超す災害直接死が確認されています。熊本地震の直接死が50人でした。今回の能登半島地震の被害の大きさがどれほどのものか、熊本地震を経験した私たちだからこそ想像がつかます。

私たちは、来年のお正月も、再来年のお正月も、その先もずっと、お正月が来るたびに能登半島地震を思い出さることになるでしょう。思い出して嫌な気持ちになる人も出てくるかと思います。これは記念日反応と呼ばれる心理現象です。また、今回の能登半島地震がリマインダー（思い出させ

る出来事）となり、熊本地震の恐怖や嫌な記憶が蘇った人も多いと思います。思い出して、心がざわついたり、眠りにくくなったりした人もいると思いますし、いのちの電話にそのような相談もあるのではないかと思います。かくいう私も元日以降、どこか落ち着かず、ふわふわとした感覚が続いています。これはトラウマ反応と呼ばれるもので、熊本地震の様な経験をした人であれば誰にでも起こり得る心理反応です。このような時の対処法は以下の通りです。

まず、日頃よりもリラックスを心掛けます。これには趣味などの楽しいと感じることに取り組むのが手取り早いです。家族や友だちと雑談して気を紛らわせてもいいかと思えます。軽い運動でリフレッシュし、淡々とスケジュールをこなし、自己コントロール感を高めるようにします。災害関連ニュースの「ながら見」はやめます。ネットニュースのチェックも必要最小限にした方がいいでしょう。アルコールやタバコの量が増えがちなので気をつけましょう。私自身はネットニュースのチェックがやめられませんが、タバコの量が増えてしまいました。できることを無理なくやればそれでいいと思っています。

通信77号 目次

巻頭言	P1	感謝報告	P5
公開講演会抄録	P2	お知らせ	巻末
阿蘇一泊研修	P4		



熊本いのちの電話
ホームページ

相談電話 096・353・4343



自殺予防の基礎知識

高橋 祥友

Profile

高橋祥友(たかはし・よしとも)

略歴: 1979年、金沢大学医学部卒業。東京医科歯科大学、山梨医科大学、UCLA、東京都精神医学総合研究所、防衛医科大学校、筑波大学医学医療系災害精神支援学教授、医療法人啓仁会ロイヤルこころの里病院を経て、2023年より医療法人社団幸悠会内野クリニック勤務。医学博士、精神科医。

専門領域: 精神医学

著書: 「自殺予防」(岩波新書)、「群発自殺」(中公新書)、「自殺の心理学」(講談社現代新書)、「自殺の危険: 臨床的評価と危機介入」(金剛出版)、「医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント」「自殺のポストベンション: 遺された人々への心のケア」(医学書院)他

第21回熊本いのちの電話自殺予防公開講演会を2月25日に開催しました。

会場110名、オンライン204名、のべ314名の方々にご参加頂きました。

わが国では2023年には21,818人が自ら命を絶ち、この数は交通事故死者数の8.1倍に上り、自殺は深刻な社会的問題になっています。

1. どのような人に自殺の危険が迫るのか

自殺はさまざまな原因から起きる複雑な現象です。精神疾患、対人関係、生物学的要因、独特の性格なども関係して、長い年月かけて自殺が起きる下地が出来上がっていきます。潜在的に自殺の危険が迫る人の特徴を**自殺予防の十箇条**(自殺の予兆)としてまとめてみましょう。

①**うつ病の症状に気がつける**: うつ病には、気分や感情、思考や意欲の面にさまざまな症状が出てきます。気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、仕事の能率が落ちる、仕事が手につかない、大事なことを先延ばしにする、決断が下せない、これまで関心があったことにも興味がわかないといった典型的なうつ病の症状に注意しなければなりません。

②**原因不明の身体の不調が長引く**: うつ病というと感情や思考の面に現れる症状に関心が向きがちです。しかし、同時に、不眠、食欲不振、体重減少をはじめとして、その他にもさまざまな身体の症状が現れてきます。ところが、一般の人は、これがうつ病の症状であるとはなかなかすぐには気づかず、多くの人が身体の症状を訴えて、精神科以外の科に受診しています。実際に重症の身体疾患が隠れていることもあるので、ぜひ検査を受けてください。ただし、検査を繰り返しても、明らかな異常が見当たらないのに、身体の不調が続く場合は、うつ病の可能性を考えて、精神科に受診してください。

③**酒量が増す**: つきあい程度であったのに、徐々に酒量が増していく場合は、背後にうつ病が潜んでいる可能性があります。飲酒をすると、一時的に気分が晴れることを経験しているために、抑うつ

的になった人が、ついつい酒に手を伸ばすことがあります。飲酒によって不眠が改善すると信じている人もいます。しかし、アルコールは長期的にはうつ病の症状をかえって悪化させてしまいます。

④**安全や健康が保てない**: 自殺は何の前触れもなく起きるのではなく、それに先立って、安全や健康が保てなくなるといった行動の変化がしばしば出てきます。

⑤**仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う**: 長時間労働になるほど過労死や過労自殺の危険性が高まります。また、仕事一筋でこれまでの人生を送ってきた人が、大きな失敗をしたり、職を失ったりする場面に遭遇して、自己の存在価値を失い、急激に自殺の危険が高まることがあります。

⑥**職場や家庭でサポートが得られない**: 職場でも家庭でも居場所がなく、問題を抱えているのに、サポートが得られない状況でしばしば自殺は生じます。

⑦**本人にとって価値あるものを失う**: ある人にとって特別な価値があるものを失うことについて十分に考えてみなければなりません。これはすべての人にとって同じ打撃になるのではなく、それぞれの人にとっての意味をよく考える必要があります。

⑧**重症の身体の病気にかかる**: ②で取り上げたのは、うつ病に伴う身体症状ですが、重症の身体疾患にかかることも人生の意味を大きく変化させることにつながります。

⑨**自殺を口にする**: これまでに挙げてきたような項目を数多く満たす人が「自殺」をほのめかしたり、実際にはっきりと口にしたりする場合は、自殺の危険が非常に高くなっています。

⑩**自殺未遂に及ぶ**: 自殺未遂にまで及んだ場合は、緊急の危険が迫っています。その時は幸い救命さ

れたとしても、その後適切なケアを受けられないと、再び同じような行動に出て、自殺によって命を失う危険がきわめて高くなります。

このような点に気づいたら、その人の発している救いを求める叫びを受け止めて、適切な対応をしてください。

2. 自殺の危険が高いと思われる人への対応の原則

「自殺したい」と打ち明けられたり、自殺の危険を感じたりしたときの対応の原則を、カナダの自殺予防のグループが**TALKの原則**とまとめています。**TALKの原則**は、Tell, Ask, Listen, Keep safeの頭文字からなります。

T：言葉に出して、「あなたのことをとても心配しています」と伝えます。

A：はっきりと「自殺することまで考えていますか？」と質問します。自殺について尋ねると、かえってその危険を増してしまうのではないかと心配がありますが、誠実な態度で接するならば、むしろ自殺予防の第一歩になります。

L：傾聴です。絶望感に満ちた悩みに対して徹底的に聴き役に回ります。

K：危険を感じたら、安全を確保します。その人をけっしてひとりにしてはなりません。安全を確保したうえで、専門の医療機関につなげてください。

3. 治療の原則

自殺の危険の高い人に対する治療は専門的になりますので、ここではその大方針を簡単にまとめておきます。問題を抱えたときに自殺を図ろうとするパターンは繰り返される傾向が高いため、治療は長期にわたることを念頭に置いて進めていきます。最終的には、問題が生じたような状況でも、自殺以外のより適応度の高い方法を用いて、問題に対処できるような能力を身につけ、自立を援助することが治療の目標となります。

自殺の危険の高い人を治療するには、心理療法、薬物療法、周囲の人々との絆の回復を3本の柱にして、治療方針を立てます。

①**心理療法**：問題を抱えた場面で、自殺行動といった適応力の低い方法を選択する傾向に焦点を当てていきます。そして、問題を抱えたとしても、より適応力の高い他の数々の選択肢を試みられるように、対処能力の向上を目指したアプローチが重要です。

②**薬物療法**：自殺の危険の背景に精神疾患が存在する場合には、適切な薬物療法が欠かせません。（しかし、言うまでもないことですが、薬だけで自殺の危険を乗り越えることは不可能です。）

③**周囲の人々との絆の回復**：自殺の危険が高い人というのは、自責感や無価値感があまりにも強いために、周囲の人々から何らかの救いの手を差し伸べられたとしても、自らそれを拒絶してしまう傾向が強いことがしばしばです。自殺の危険の高い人の治療が成功するか否かは、周囲の人々との絆の回復が成功するか否かにかかっています。

危機的な状況は、繰り返し生じる可能性が高いため、長期にわたるフォローアップを計画していく必要があります。

4. まとめ

自殺予防には、危機に追いつめられている人の発する「救いを求める叫び」を的確にとらえて、周囲の人々との絆を回復する必要があります。自殺予防は私たち皆の問題です。

推薦図書（詳しく学びたい人のために）

- ・高橋祥友：自殺予防、岩波新書、2006
- ・高橋祥友：新訂増補版・自殺の危険：臨床的評価と危機介入 第4版、金剛出版、2022
- ・スモーリン, A. & ガイナン, J. (柳沢圭子・訳)：自殺で遺された人たちのサポートガイド：苦しみを分かち合う癒やしの方法、明石書店、2007



受講生の感想



40期生と
出会えて
良かった



YMCA 阿蘇一泊研修

困った時は
先輩や同期に
相談しようと思った

昨年3年ぶりに再開した阿蘇YMCA
一泊研修が今年も無事に開催されました。

この2日間で
自分は変わった

一泊研修は、電話相談員になるため、
4月から毎週開催されている養成講座の総仕上げです。
今年は例年になく大所帯で臨むこととなりました。

受講生34名が泊まり込みで電話相談のロールプレイを体験しました。
過密スケジュールながら、みなさんととても熱心に取り組まれていました。

最後のお一人お一人の感想の中で、たくさんの学びとともに、
40期生の繋がりがぐっと強くなられたのを感じました。
きっと相談員になられても、仲間と過ごした密な時間として
心に残り続けることと思います。

応答に正解は
ないと知った

受講生のみなさんお疲れ様でした。

言葉選びを
大切にしようと思っ
た



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

(2023年12月1日～2024年2月29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 オフィス・ムジカ 西嶋 公一 熊本草葉町教会 熊本県吟剣詩舞道総連盟 (株)コスギ不動産ホールディングス	さいが総合法律事務所 雑賀 庸泰 サザンリンク(株) 三宅 聡 セベ産科用品(株) 医療法人 徳祐会	日本基督教団 熊本白川教会 宗教法人 佛厳寺 (有)フットフィール 宮川輝之法律事務所 (有)都環境開発サービスセンター	森本法律事務所 森本 耕司 有斐総合法律事務所 井上 陽介 40期受講生一同
---	---	--	--

個人の部

(敬称略・順不同)

藍澤 春美 赤星 敦 浅野 智弘 足立 國功 荒木 伸夫 有吉 利幸 今村美津代 壱岐 憲司 伊豆 英一	稲尾 貞臣 今村美津代 岩浅 真司 岩崎 進 上田真由美 江崎 啓子 大井 和美 大洞 一成 岡本 洋子	奥村 靖彦 小路島正臣 小山 照映 片岡 隆治 片桐 清志 神谷 尚孝 河北 敏夫 神崎 芳郎 岸本 清一	木曾萬喜治 木村美由紀 窪川 正文 窪田 則勝 小出 史 幸本 光造 郡山 和代 坂田 憲二 坂村 哲子	島村 純孝 高杉ノリ子 高松 和子 高森 俊二 田口 雅之 田中 信義 田中 淑子 堤 弘雄 寺田 行広	中野慎一郎 中村 頌子 中山 興弘 那須新一郎 野田 昭男 野田 和子 野田 馨 芳賀 克己 羽江 育子	濱田 宏子 早川 洋一 葉山 京子 開 由美子 藤井 輝彰 本田 重寿 本田 節子 松藤 英一 丸山 明	溝口ハルエ 宮家 誠二 宮崎 睦美 宮崎 房子 守屋 洋 矢毛石 豊 吉田 由里 米光 宏 渡辺 和文	渡辺 誠二 匿名 6件
--	--	---	--	--	--	--	---	----------------

※切手、お茶、コーヒー等もあり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)

ウェルフェアホーム A P 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)佐藤産業 (株)SYSKEN (医)寿量会 熊本機能病院 春光苑 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 (株)南星機械 西日本電材(株) (特非)花織部 ヒロ・デザイン専門学校 (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 (株)ミヤムラ 湯前町 (福)啓明会 苓山寮 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。
--	---	--	--

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。

シャッターチャンス



2024年1月22日
「熊本県吟剣詩舞道総連盟」様

養成講座受講生募集!!

「熊本いのちの電話」では、孤独や悲しみ、辛い思いを抱いた方の相談を24時間受けています。
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。

深夜の電話当番ができる人歓迎です。



講座時間 毎週火曜日 18時30分～20時30分(2時間)
会場 熊本YMCA 本館(中央区段山本町4-1)
費用 前期10,000円、後期12,000円(学割有)

期 間 前期 2024年5月 7日～2024年9月10日(予定)
後期 2024年9月24日～2025年3月18日(予定)
年 齢 20歳～70歳以下
募集締切 4月22日(月)消印有効

※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。

熊本いのちの電話 公式SNS 配信中です
ぜひフォローください



Facebook



Instagram

編集後記

2022年に生まれた子供の数は77.1万人、10年前は103.0万人。小中学校の不登校は29.9万人、10年前は12万人。暫定値だが2023年に自殺した中学生は152人、小学生は13人という統計が発表された。どれも重たい数字だ。

先般の公開講演会で、孤立が自殺の危険性を高め、ストレス、心の病、衝動性、大切なモノ・人との別れ、問題解決の幅の狭さが複雑に絡みあって実行される。とのお話があった。子どもにとって解決の選択肢の少なさが特に問題ではないかと感じている。困ったときに助けてくれる人が居ない(と思い込んだ)結果ではないかと。

チャイルドライン熊本が昨年設立され、受け手ボランティアの養成講座がスタートした。全国共通のフリーダイヤルなので、熊本に無くても(全国で70団体が活動中)とも思うが、県内の子ども達への周知・広報に期待している。

若者の相談相手は、親や教師、友達といった身近な人という統計が出ている。大人ならまだしも、同級生が相談されたら？相談をする子どもも受ける側の子どもにも、心に寄り添いたいと思う大人がたくさんいることを知ってもらいたい。

事務局日誌

令和6年1月～3月

1月	18日	事務局会議
	22日	吟剣詩舞道連盟 寄付授与式
2月	20日	40期養成講座・閉講式
	22日	熊日新聞取材
	25日	自殺予防公開講演会
3月	18日	第73回理事会
	28日	41期養成講座・事前説明会1
	30日	41期養成講座・事前説明会2

※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



社会福祉法人 熊本いのちの電話
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。