



社会福祉法人

島根いのちの電話

第 76 号

2023年1月
(令和4年度)

佐陀神能 (さだしんのう)



photo by 阿礼

ユネスコ無形文化遺産 (松江市鹿島町)

島根県共同募金会テーマ募金「島根いのちの電話」に、ご協力をお願いいたします。3/31まで

—24時間眠らぬ電話を目指して— 島根いのちの電話

ひとりぼっちで悩まないで…

相談電話 0852-26-7575

9～22時
年中無休

毎週土曜日は翌朝まで、連続して受けます。

全国共通番号

ナビダイヤル 0570-783-556 10～22時

フリーダイヤル 0120-783-556 毎月10日 8時～翌日8時

毎月10日は日本いのちの電話のフリーダイヤル 24時間無料です。

長坂行博先生 インタビュー

長坂行博先生は、島根医科大学（現島根大学医学部）卒業後、1993（平成5）年大田市の山里に池田診療所を開設。以来28年間にわたり内科医師として地域医療に貢献されました。現在はライフワークとして奥様とともに歌と演奏を交えたユニークな講演活動を行っておられます。何事にも前向きな優しい人柄に触れることが出来ました。（文責 広報委員会）

2022年9月 大田市内



——出身の和歌山を離れて、島根に来られたのは、どうしてですか。

生き物が好きだったものですから、元々は水産学部のある三重大学に入学したのですが、たまたま入部させられた管弦楽団に夢中になり、クラシック音楽に没入しました。同じ楽団員で教育学部生だった現在の妻（出雲市出身）と出会い、島根に来ました。

——医師を目指そうと思われたのはいつごろですか。

島根旅行で出雲市駅に降りた時に島根医科大学の開学を祝う横断幕を目にしました。この大学は1976（昭和51）年に開学したばかりで、医学を新たに目指したいと思っていた矢先だったので、その時「ここにしよう」と心が決まりました。そして三重大学を退学し、アルバイトをしながらの受験生活の末、4回目の挑戦で27歳でやっと念願の医学部に入学できました。

——講演では精神医学の話もよくされていますね。「心身症」とはどんな病気ですか。

専門は循環器内科でしたが、私の医局では他の専門科目も学ぶという方針があり、元来興味のあった心身医学も学びました。「心身症」は心の問題が身体の症状となって現れてくる病気です。その発症や経過に

は、様々なストレスによる心理的因子が深く関わっています。そういった患者さんには「カウンセリング」でも対応することが大切なことなんです。

——内科でカウンセリングですか。

患者さんに60歳代の男性で、狭心症のNさんがおられました。Nさんは、定年退職後に二人で旅行をしようとお夫婦で約束されていたそうで、そのことを楽しみに心待ちにしておられたのですが、奥さんが予期せぬ病気で亡くなってしまったのです。それ以来心にぽっかりと穴が空き、張り合いのない後悔の日々がストレスとなっていたようです。

心血管に異常はなく症状も落ち着いたため退院間近となったNさんと話した時のことです。奥さんの夢を叶えてやれなかったことがずっと心に引っかかっていたと号泣されたのです。でも先生に話を聴いてもらい、存分に泣いて、初めて心がスッキリした、と胸の内を明かされました。

退院後、薬は減り、心身症の症状も出なくなりました。その後、三瓶まで来られ「お陰様であれから発作もないです」と明るい表情で言われました。そして笑みを浮かべながら「今は車を家内と思って、いっしょにドライブしている気持ちです」と話されていました。

——話を聴くことが大切なんですね。

心の問題と身体症状は密接につながっています。大事なことは、「聴くこと」です。

「言葉にする」ことで、自分の悩み、苦しみの原因を見つけることができるのです。

自分の話を聴いてもらう。自分を認めてもらう。いのちの電話で、ひたすら傾聴してもらうことも立派な医療だと思います。

——抗うつ薬などの副作用について。

抗不安薬（精神安定剤）、特に抗うつ剤（SSRI）によって、うつ症状がよくなる人は増えたんですが、副作用も気になります。過度にうつ症状を抑え込んだ結果、攻撃性が高まり事件発生に繋がることもあるようです。また抗うつ剤を飲み始めることによって少し元気になったことで、逆に希死念慮が強くなってしまう人もいます。

やはり、薬というものは副作用も考慮した上での処方が必要ですし、何よりも先ず、辛い思いをしている人の傾聴をすることが大事だと思います。

——認知症は増えていると言われますが。

確かに、認知症と比較的安易に診断される人が増えているように思います。また、認知症患者には糖尿病が多いと言われ、そのため脳に慢性的炎症が続き、神経細胞が壊れていき、認知症状が現れます。

はるか昔、病気は急性がほとんどでしたが、現代はじりじり続く慢性疾患が多いです。ストレス、心配ごとが続くと、自律神経の交感神経を緊張させるホルモンが分泌され続け、その結果、慢性炎症が起こり、体中の細胞が傷つき、脳細胞も傷つくのです。慢性炎症が増加することにより、認知症が増えてきたと私は考えています。

——長坂先生の講演は、歌と演奏で始まることが多いのは、何か狙いがありますか？

特に狙いはないのですが、実は医師という看板が垣根になるようです。なので、歌を歌うことでその垣根をなくしたいです。

よく「心の健康づくり」をテーマに地域の公民館や学校などで話をしますが、参加者が緊張しているように感じたら、まず歌から始めます。音楽は人の固い心を和らげるようです。このスタイルでの講演会は一時期コロナで中断していましたが、やっと再開できました。

——講演の中で、学生、生徒さんに訴えたいことは。

人間のいのちは、女性が生涯で持てる卵子200万個中のたった1個と男性が提供する数億個中のたった1個の精子が結ばれることで生まれます。

一人一人の尊いいのちはこの奇蹟の出会いから始まり、そこから約40兆個もの細胞が増えて、一人の人間が完成します。そんな奇蹟のようないのちは何者にも替えがたい大切なもので、だからこそ、いのちは平等です。人権や反戦、予防医学のことなどを考える際に、先ずそんないのちの尊さ、大切さ、生きることの価値を皆様と一緒に考えるところから始めたいです。

プロフィール

1954（昭和29）年 和歌山県生まれ

1984（昭和59）年 島根医科大学卒業

内科、循環器内科医師

1993（平成5）年 医療過疎地だった大田市三瓶町に池田診療所を自営で開設

同大学管弦楽団ではチェロ奏者、指揮者となり、現在も継続している

音楽創作の傍ら、医学的講演と音楽演奏を交えた独自の講演活動を各地で続け、その数は500回を超える

——誰でも出来る 命の門番・ゲートキーパーとは

皆さんは同じ響きの言葉でサッカーのゴールキーパーと言えば、ご存知の方も多いと思います。サッカーでのゴールキーパーは自陣のコの字型のゴール内に、敵陣のボールが入らないように守るためのものです。それと同じように命の門番と呼ばれるゲートキーパーも「死にたい」と思い悩む人を思い止まらせるための番人なのです。違うのは、サッカーでは相手がボールですが、ゲートキーパーは一人一人の尊い命を守ろうとするものです。

ゲートキーパーは命を自ら絶とうとしている人、そのような危険にある人の前に立ち、声をかけ、耳を傾け、適切な関わりをしながら必要な支援につなげる見守り人的な存在なのです。

自死しようとする人は、「死にたい」という気持ちと「生きたい」という気持ちの狭間で揺れ動いているのです。実際に決意した人の中には、前日に運転免許証の更新に出かけたり、またある人は足りないシャンプーを買いに行ったりとか、本当は生きたいと思っていることを裏付ける行動をすることがあると言われています。そんな時にこそゲートキーパーが「生きる道」を歩むための助けとなるのです。

そのポイントとなる主な役割は「気づき」「声かけ」「傾聴」「つなぐ」「見守り」です。そのために必要となる特別な資格はありません。どなたでもその立場にある人、関わりのある人たちが担い手なのです。もし、あなたが不安を抱え込んでいる人の変化に気づき、ひと声をかけること

で、その時、あなたも「ゲートキーパー」となり、1人の尊い命を救えるかもしれません。

■ゲートキーパーの役割

1 気づく

これまでと変わった様子の
人に気が付いたら・・・

2 声かけ

悩んでいることに気づいたら
勇気を出して声をかけてみる

3 傾 聴

- ・健康に不安を感じている
 - ・悩みごとを打ち明けられた
 - ・自死をほのめかす言葉を聞いた
- まずは、しっかり話を聴く**

4 つなぐ

必要な情報を伝えて、
適切な相談機関につなぎます

5 見守り

これからも相談にのると伝える

自死者は減ってないの？

厚生労働省の令和3年度の実態調査によると、5人に1人が「これまでに本気で自死を考えたことがある」と回答しています。自死を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。

2021年のわが国の自殺（死）者は警察庁の報告で、21,007人（男13,939人、女7,068人）です。2003年の34,472人よりかなり減少しています。しかし実態は、高所からの転落、交通事故などの死亡者の中には、自ら死を選んだ人も含まれていると言われ、遺書がない場合は「事故死」と見做され、実際は3万人以上とも推測されます。

（健康科学アドバイザー・医師 福田千晶—山陰中央新報）

まずは「気付く」ことから

メンタル不調に早めに気づき、対処することで、自死を防ぐことができます。まず、「いつもと違う」ことは要注意と思ひましょう。認識しやすい変化で気づくこともあります。しかし、「疲れが取れない」など身体不調が継続するときも、原因はメンタル面のことがあります。

「仕事のミスが多くなった」などの行動変化もあり得ます。変化に気づいて話を聞くときの心得として、前出の福田千晶医師によると、「叱咤激励しない」「酒を飲みながら話を聞かない」ことが大切だとし、そのためにはお茶でも飲みながらリラックスできる場で話を聞くことが肝要だと指摘されています。

（2022年9月23日 山陰中央新報）

交通事故死よりも多い—

島根県内の自死者の実態

厚生労働省によると、2021年の自死者数は島根が112人、鳥取県が88人です。両県とも2000年前後をピークに概ね半減しましたが、山陰両県で年間合計200人前後が自死に追い込まれています。

交通事故の死者数（2021年は島根10人、鳥取19人）と比べれば、はるかに多い数字となっています。

年代の割合は中年以降が多く、島根は40、50代が全体の3割、60、70代と80歳以上で4割を占め、鳥取は40、50代が4割に達しています。

（2022年9月10日 山陰中央新報）

島根県内での異変、 自死目的？の放火事件

島根県内で放火事件が相次いでいます。2022年は9月末時点で既に昨年の検挙数を上回り、自死願望などが動機に上がるケースが散見されています。犯罪心理学に詳しい専門家によれば、「放火は社会的弱者が起こすケースが多い犯罪で、社会の歪みが見える」と指摘しています。島根県警によると、県内の放火の検挙数は2019年が3件、20年7件、21年4件、22年は9月末時点で既に7件の事件が発生しています。

自死目的と供述したのは3人で、このうち一人暮らしの自宅に火をつけた男性（91）は、孤独に加え、家族に家を継いでもらえないといった不安を抱え、前日、道で転倒したのを機に自暴自棄になり、犯行に及んだというものです。

（2022年10月8日 山陰中央新報）

あなたの声掛けで救える命

この期間で支援いただきました 2022年7月1日～2022年12月31日

ご支援ありがとうございました

次の方々にご支援を頂きました。心から感謝し、ご報告致します。今後共、変わりませずご指導とご協力をお願い申し上げます。尚、甚だ勝手ながら敬称は略させていただきます。

社会福祉法人 島根いのちの電話 理事長 釜瀬 春 隆

【寄付者】

青山香代子 安部 正之 岡本 匡人 乙部有紀郎 楳野 光範 門脇 弘政 狩野 律子
後藤 重子 坂本 恵 佐々岡星児 曾田 修次 永窪 秀臣 福田 賢司 保母 淳子
有志 Dグループ 一般社団法人生命保険協会 ケアセンター咲花 中国労働金庫
日本イーライリリー株式会社 日本財団 第一生命保険株式会社 匿名12名

【維持会員】

浅井 弘子 浅井奈緒子 安部 利一 伊藤 洋子 猪野 和子 井上 幹雄 今川 富夫
岩下 初子 岩田 明美 内田由美子 遠藤 知己 大畑 信子 大原 澄枝 岡 透
岡田千鶴子 小川 勉 勝田 松美 加藤 玲子 狩野 律子 河上 峯子 川島 節子
小竹原医院 後藤 重子 斎藤 渉 島根県高等学校PTA連合会 清水 博子 清水 博隆
昌子 睦子 菅野 恵子 杉原 瑩子 杉原 純 杉原 伸治 周藤喜美子 角 智子
総本山 一畑寺 高島 文代 武田 幸二 角田 裕 角田由美子 徳岡 光子
永濱 哲夫 中村 千広 野津百合子 野浪 達司 曳野 俊子 引野 友子 福田 賢司
松原 正 美川 寛 三原 卓巳 三原 美雪 森山 眞治 森脇 和子 山内 愛子
山崎 妙子 山本 栄子 山本 尚樹 湯原 紀二 横田 悦子 渡部登美子 匿名24名

【団体会員】

飯島クリニック 一般社団法人島根県医師会 一般社団法人松江市医師会
医療法人さとうクリニック 株式会社ウエヤマ 株式会社ジュンテンドー
株式会社太陽電機製作所 株式会社博愛社 株式会社みしまや 公益社団法人島根県看護協会
公益社団法人島根県断酒新生会 湖北ベニヤ株式会社 小松クリニック 島根県精神保健福祉士会
島根県農業協同組合やすぎ地区本部 しまね信用金庫 島根大学医学部精神医学講座
島根日野自動車株式会社 社会医療法人清和会西川病院 社会医療法人昌林会
社会医療法人正光会松ヶ丘病院 社会福祉法人出雲市社会福祉協議会 社会福祉法人梅寿会
社会福祉法人浜田市社会福祉協議会 社会福祉法人松江市社会福祉協議会 杉原クリニック
ほしの内科胃腸科クリニック 有限会社コクヨー レディースメンタルクリニック一粒の麦
和幸株式会社 匿名3団体

編集後記

昨年12月、サッカーワールドカップ・カタール大会で、日本は決勝トーナメントに進み、初の8強入りを目指しましたが、惜しくも前回大会で準優勝したクロアチアにPK戦で敗れ、新しい景色は直前でないませんでした。

しかし、1次リーグで強豪のドイツ、スペインに勝利したことは、世界に驚きを持って伝えられ、日本が世界に伍する力をつけてきていることを知らしめる結果となりました。

本誌の「命の門番・ゲートキーパーとは」と題

した記事には、サッカーのゲートキーパーと「命の門番」とを重ね合せ、日ごろの「心掛け」が命の見守りにつながることを訴えています。「心掛け」が「声かけ」につながっていくことを願っています。

電話相談員は電話を掛けてこられた人に対応しますが、受話器を置き外に出れば、いのちのゲートを守る人でもあると、その自覚を新たにします。



【賛助会員】

吾郷 裕子	安達 愛子	天野 和子	井上 道子	岩谷 宏一	上野 里美	牛尾美登志
内田 千寿	遠藤 章聖	遠藤 博志	大石 美幸	太田 澄子	小川 智大	柿元隆太郎
梶浦 靖二	狩野 恵子	岸 真司	日下 純子	小玉 恵美	兒玉慎太郎	小塚 瑞枝
小山 誠二	坂 秀子	坂根 祐二	坂本美和子	佐々木真子	佐藤 直樹	眞田 美紀
佐野 優子	宍道 靖	澄田 恵理	嵯峨 友樹	曾田 貴子	曾田 祐子	大吉 怜央
高橋 幸枝	竹内 俊勝	田部 貴大	土江 徹	峠 歩	とくめい希望	中澤 聡也
永島 正治	永瀬 和枝	永田 慎	中田真悠子	中永 秋奈	中本 春乃	奈良井浩人
長谷川美穂	林 清子	林 秀樹	林 美夏	原 圭子	平田 志穂	平田 雅子
福島 寿宜	福島 律子	福原 琢人	福間 祐介	藤谷 明子	藤原 卓	古舘 沙織
前田 京子	前田 祐治	眞邊 玲子	松村 博寿	三島 秀平	持田 淳子	山根 馨太
吉原佐智代	渡部 浩二	匿名325名				

※この広報誌は赤い羽根共同募金からの助成金を費用の一部に充当させていただいています。

あなたのご支援をお願いします

島根いのちの電話は、約100名の相談員と維持会員・賛助会員の皆さま、ご寄付頂いた方々のボランティアの力で支えられています。いのちの電話相談は無償の活動ですが、センターは相談員の養成や研修、維持費等で多額の運営費を必要としています。ぜひ皆さまのご支援をご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

○維持会員（会員として毎年度会費を納めて頂く方）年2回発行の広報誌、公開講座のご案内などをお送りします。

個人会員・・・3,000円以上 団体会員・・・10,000円以上

○賛助会員（金額は自由です。いつでもご支援ください。）

○寄付 社会福祉事業へのご寄附は税法上の優遇措置があります。

当法人は平成29年10月10日より会費・寄付金等の税額控除対象法人として認められています。

・個人は、確定申告によって税額控除が所得控除のいずれか有利な控除を選択できます。所得控除は「特定寄付金」として、支出寄付金額から2000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。

・法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。

詳細はいのちの電話事務局（0852-32-5985）にお尋ねください。

お振り込みは ①郵便振替 01460-6-9398 社会福祉法人島根いのちの電話
②山陰合同銀行津田支店（普）2385156 フク シマネイノチノデンワ
※事務局にご連絡いただければ振り込み用紙をお送りいたします。



（表紙の説明）

佐太神社は、出雲の国二宮として、特筆すべき由緒、歴史を持ち、出雲の国風土記にも登場する古社です。伝わる佐陀神能（神楽）は、出雲神楽の源流とされ、代表演目の一つが「八重垣（やえがき）」（写真）で、「すさのうのみこと」の八岐大蛇（やまたのおろち）退治です。2011年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

毎年11月20日から11月25日（旧暦10月）の例大祭は、「お忌みさん」の名で親しまれ、境内の沿道には縁日にちなみ屋台が立ち並び、近郷、在郷から大勢の参拝客で賑わいます。また、北側の摂末社（せつまっしゃ）の田中神社は悪縁を切り、縁結びの効果を高めるとして、利益を受けた方にお勧めの隠れスポットとなっています。



社会福祉法人 島根いのちの電話

第42期 相談員養成講座募集要項



第1課程（公開講座 全15回）

自己を見つめ他者を理解する人間関係の基礎を講義を中心に学習します。

- 募集人員 25名程度（会場参加者）
 応募資格 どなたでもご参加いただけます
 受講費用 全講座受講料：10,000円 / 希望する講座の受講料：1回1,000円
 受講期間 2023年4月～2023年6月
 第1・3・5土曜日 13時15分～16時30分
 会場 いきいきプラザ島根（松江市東津田町）・自宅等でのオンライン受講も出来ます。
 申込 申込用紙にご記入の上、メール、FAXで、島根いのちの電話事務局まで
 お申込みください。HP（右上QRコード）からもお申込みいただけます。
 申込〆切 2023年3月20日（月）



No.	日程	講義内容	講師	所属等
1	4月1日	① いのちの電話がめざすもの	釜瀬 春隆	理事長・釜瀬クリニック院長・精神科医
2	(土)	② 子どもへの虐待とソーシャルワーク	小川 勉	NPO法人息域スペースポコアボコ理事長
3	4月15日	① 精神疾患の基礎知識	小原 圭司	島根県立心と体の相談センター所長・精神科医
4	(土)	② 性と生殖の健康/権利	河野 美江	島根大学保健管理センター教授・産婦人科医
5	4月29日	① ひきこもりの理解と支援	原田 豊	鳥取県立精神保健福祉センター所長・精神科医
6	(土)	② 災害時のメンタルヘルス	原田 豊	鳥取県立精神保健福祉センター所長・精神科医
7	5月6日	① 高齢者の世界	井上 浩一	ケアセンター咲花施設長・社会福祉士
8	(土)	② 身近な法律相談	丸山 創	島根丸山法律事務所・弁護士
9	5月20日	島根県の自死の現状と対策	木村 淳子	島根県健康福祉部障がい福祉課 自立支援医療 グループリーダー
10	(土)	① 自死遺族に寄り添う	桑原 正好	自死遺族自助グループしまね分かち合いの会・虹 代表
11		② ライフサイクルにおける危機 ー乳幼児から中高年までー	高橋 悟	島根大学人間科学部 心理学コース教授
12	6月3日	① うつと自死	稲垣 正俊	島根大学医学部 精神医学講座教授
13	(土)	② 子どもと若者の自死	永岡 秀之	島根県立こころの医療センター・精神科医
14	6月17日	① 対人関係の基本 ー自己理解と他者理解ー	深石 優子	山陰心理研究所・臨床心理士・公認心理師
15	(土)	② カウンセリング～ 人の悩み事を聴かせてもらうということ	早瀬 真知子	臨床心理士

※①13:15～14:45 ②15:00～16:30

第2課程（2023年7月～2024年3月）



社会福祉法人 島根いのちの電話

事務局 〒690-0011 松江市東津田町1741-3

いきいきプラザ島根

TEL(0852)32-5985

FAX(0852)32-5986

Eメール s-inochi@smile.ocn.ne.jp

ホームページURL <https://shimane-inochi.jp/>

発行人 理事長 釜瀬 春隆

編集 島根いのちの電話広報委員会