

# ファイナーレイベント・閉会式 入場者大募集!

閉会式一般入場者と、ファイナーレイベントでの『刈野の大綱引き』の参加者を募集しています。参加は無料です。



- 期日／11月3日月祝
- 会場／  
○閉会式・秋田県民会館  
○ファイナーレイベント・広小路の特設会場
- 閉会式プログラム／  
○プログラム『大日堂舞楽』(鹿角市)  
○閉会式典  
○閉会式パフォーマンス  
ミュージカル『未来への架け橋』
- 募集人数／  
○閉会式・700人  
○ファイナーレイベント・400人
- 申込締切／9月16日(火)
- 応募方法／ハガキまたはインターネットでお申し込みください。
- 問合せ／秋田県国民文化祭推進局  
☎018-860-1558  
公式ホームページ  
<http://common.pref.akita.jp/kokubunsai2014/>

『第30回国民文化祭がごしま2015』出演団体の第1次推薦意向調査が始まりました。

- テーマ／『本物。鹿児島県 文藝復興は黒潮に乗って』
- 会期／平成27年10月31日(土)～11月15日(日) 16日間
- 推薦書の入手・実施事業等について／秋田県国民文化祭公式ホームページをご覧ください。  
<http://common.pref.akita.jp/kokubunsai2014/>
- 推薦書の提出・問合せ／  
秋田県観光文化スポーツ部国民文化祭推進局市町村事業支援班  
☎018-860-1551  
FAX 018-860-3880

# いのちの絆

孤立を防ぐ  
ひとりにならない、させないために  
を考える



平成25年、全国で2万7283人の方が自らの命を絶っています。家族・親せき・友人などまわりの方たちは、その突然の死に辛い思いをしています。自殺の要因に『うつ病』があげられています。『うつ病』にいたる原因のほとんどは人間関係が大きく、そのほかに経済や病気の悩み、暴力、依存症など様々な要因が絡んでいます。身近にいる人や行政が、子どもから高齢者の『生きる力』『生きる気持ち』

を取り戻すための心の問題に寄り添う支援が必要です。心の健康づくり・自殺予防に取り組むことは、地域づくりに取り組むことにもなるのです。自殺予防に大切なのは、自ら死を選んだしまった方やそれを防げなかった方を責めることではなく、地域みんなで心の悩みの原因について理解し、『気づき』『声かけ』『支えあう』ことで生きていることに希望を持てるようにすることです。

## かくだてフィルムコミッション ロケーションだより

Kakunodate Film Commission

国民文化祭・あきた2014の開幕まであと1か月となりました。秋田ゆかりの映画祭開催に向けて準備も整いつつあります。秋田市、県北、県南の3会場で上映会が行われます。県南会場は仙北市の角館高等学校体育館で、10月18日(土)、19日(日)の2日間開催されます。1日に2本の映画を上映し、ゲストを招いてのシネマトークもありです。内容については、後ほど広報等でお知らせします。

秋田公立美術大学の学生に『デザインしていただいた、ポスターとチラシもできあがりしました。授業の一貫として、学生30名がそれぞれデザインし、大学内で4作品が選ばれました。映画祭実行委員が最終選考を行い、2作品に決定しました。美術大学生の若い感性で映画祭の雰囲気は上手に表現されていると



※前号の『ロケーションだより』の中で、出演したお子さんの名前に誤りがありました。正しくは、『三浦瑞音(りお)ちゃんです。』

思います。これから各所に掲示されますので、お見かけの際は、ぜひ注目していただければと思います。

入場券は、1日通し券で前売り900円、当日1000円、高校生以下500円となっています。

入場券の販売およびお問い合わせは、秋田ゆかりの映画祭実行委員会(☎018-888-1887)、かくだてフィルムコミッション事務局(仙北市観光課内☎43-3352)、秋田魁新報角館支局(☎(54)2345)までお願いします。



# 『孤立を防ぐ～ひとりにしない、させないために』を考える

7月29日(木)、『心の居場所づくりセミナー』の講師として本市を訪れていた日置真世氏(※1)とよりそいホットライン(※2)メンバー、傾聴ボランティアえくぼの会小松龍子会長と会員、保健課の保健師が『孤立を防ぐ』をテーマに意見交換を行いました。



傾聴ボランティアえくぼの会を立ち上げた理由

**小松**：実は、発達障がいの息子がいます。子育てに悩んでいました。20数年前は、発達障がいという診断はなく、周囲とはどこか違うなと思って育てていたんです。相談に行く子育てが悪い、お母さん自身の接し方が悪いみたいなことを言われたんですね。相談に行くたびに言われるものだから、自分を責め、追い詰めて生きていけなくなることがありました。自分と同じような思

いで追い詰められている人に寄り添いたいと思って、市の傾聴ボランティア養成講座を受けて、形は違っても同じ思いの人達と話し合いを重ねながら、えくぼの会を立ち上げました。  
**日置**：話し合う、おしゃべりって大切ですね。障がい児の親の会も初めは、夫のくどきからですね。最初は、そこから盛り上がります。講義の中でも、初めはシーンとしていて大丈夫かなと思いましたが、話し始めたら場の雰囲気がよくまりましたね。



NPO 法人地域生活支援ネットワーク サロン理事 日置 真世氏

**相談を受けていて感じる点**  
**小松**：話してもらう事ってとっても難しいですね。なかなか、話を切り出せないのは



傾聴ボランティアえくぼの会 会長 小松 龍子氏

秋田県の地域性というものもあるようです。弱みを見せたくないというのか。

**よりそいホットラインメンバー**：メンバーとの話しの中で「東北人は本音が出るまで時間がかかるよね」と言う話がありました。先日、佐々木久長先生(※3)の講座の中で、秋田県人は「寂しいから話を聞いてくれない?」という一言を伝えるのが苦手だと言った話を話されていました。その一言が出れば、かなりの悩みが解決の方向へ向かうと思います。どつても、  
**小松**：ほんとにギリギリなるまで言えない人がいますね。大変になってから電話をかけたよとして、支障のない程度の内容を話すのですが、話を聴いている中で心にひっかかったことを「何した?」と尋ねてもらったのを待っている人もいます。どつても、

自分から言えない人が多いように感じます。そのひっかかりを担当保健師に助けを求めて支援してもらおうとあります。

## 相談を受ける姿勢

**よりそいホットラインメンバー**：相談業務をしていて、気づくと、受ける側が主役を取ってしまっていて、自分の出番づくりをしている場面があります。そこにすぼと落ちてしまつてコミュニケーションが成り立たなくなってしまうんです。特に専門性の高い人なんか陥りやすく、いざ、自分の技能発表のようになり、「あ、自分が主役にシフトしているな」という場面が見受けられるなあって思っています。専門職は頑張っちゃうんですね。  
**小松**：自分が気づいているときにアドバイスされると「あっ、そうか」と思えるけど、自分が気づかないうちにアドバイスされても、相談したとき以上の壁ができてしまつて、その繰り返しで追い詰められてしまつたこともあります。

**日置**：相談の姿勢として、専門的に言わなければならぬとか、支援者として振る舞わなければいけないとか、責任感みたいなものが今までの支援の常識として捉えられていたところがありますね。会長さんの思いとしては、支援者が「こうしたら、ああしたら」という提案しても、なかなか聞き入れてくれないことを経験されているからこそ、提案するのがベストではないのではないかと発想ですね。提案するというのは、ある程度気づいているときには、初めて理解できることなのです。

**小松**：こうしたいんだと本人の口から出た時には、次の方向性につないでいけるのだけ

れど、その声が出るまでは、黙って聴いてアドバイスをしようにしています。

## 日置

**日置**：経験に基づいて相談を受けると、習わなくてわかるというような強みがありますね。  
**小松**：相談の沈黙3分とか5分とかすごく大事なんです。相談を受ける側はすごく長いけれど、迷ってしゃべれないでいるときに「だけど」とか言わないでそばで黙っていてもらうとありがたいとつくづく思ったので、その時間って大事にしたいなって思っています。相談を受ける側で質問することって、相談に来た人が言いたいことではなくて受ける側が知りたいことじゃないですか。受ける側が知りたいことは、相手が話したいことじゃないこともあります。

**小松**：つい聞いて聞きたいたくありませんが、「まず話を聴いてもらいたかった」との自分の昔の経験を思い浮かべて聴くことに集中しています。気をつけているのは、相手が話しをしなくなったら、まっくし立てないで「アドバイスは控えること、沈黙を守ること」かな。それがないと気づきもできないし、次に結びついていかないとと思うので、結びつかないとまた振り出しで同じことの繰り返しになり、その人が孤立してしまうので、気をつけています。

**担当保健師**：えくぼの会の良いと思うところは「次また会おう」と最後に必ず声かけし

ているところです。  
**小松**：「来月、行かなければいけない」が生きる糧になることもありますね。自分の経験からそう思います。

## 日置

**日置**：そうですね。巡回相談なんかあったらいいですね。相談に来られない人が利用しているのが「よりそいホットライン」のフリーダイヤルです。  
**悩みを抱える人をサポートするネットワーク**  
**よりそいホットラインメンバー**：よりそいホットラインは、聴くだけでなく、電話をかけてきてくれた人の地域の社会資源を調べてお伝えしたりとか、地域の資源に電話をかけて支援の橋渡しをしたりしています。インターネットで調べてみると資源がなくて困ってしまうこともあります。実際に地域にきてみると支援してくれる方々がいると今日は実感しました。

## 日置真世氏「新サロン日記」ブログより(一部抜粋)

傾聴の活動はうかがってみると、実は住民相互のまさに相談活動だったのですが、その質の高さに驚きました。  
会長さん自身が自分が困ったときやつらい時に相談したり、支援を受けた経験から、どんな相談だったらよかったか、どんな対応をされて嫌だったのかなど、経験だけを頼りに人の話を聞き続けているそうなのですが、そのスタンスが見事に核心をついているのです。

どんな理論の研修よりも、やはり当事者性が何よりも必要であることをまたまた確信しました。

## ひとりで悩みをかかえこまないで！

悩みは、抱え込まずに誰かに話をするのが大切です。身近に話すことができない時は、地域の人や、電話で相談を受けているところに話を聞いてくれる人はいます。

ひとりで悩んでいると、マイナスの気持ちに追い詰められ、身動きが取れなくなってしまう。たとえ直接的な解決にならなくても、話を聞いてもらうと、気持ち

※1 NPO 法人地域生活支援ネットワークサロン理事・よりそいホットライン全国コーディネーター。釧路市生まれ。北海道大学教育学部卒。2011年日経ウーマン・オブ・ザ・イヤー「リーダー部門」受賞。長女の障がいをきっかけに親の会活動に出会い、2000年に『NPO 法人地域生活支援ネットワークサロン』を立ち上げ、地域課題に市民が主役となって取り組む場づくりを通じて、子ども家庭支援、障がい児者の支援、就労困難な若者の居場所など事業の企画・コーディネート役として実践を積んできました。キーワード『関係性』を大切に『北海道から地域づくりを創造・発信する 場づくり師』として全国の生活当事者の応援をしています。

※2 『一人にしない』『社会から切り離さない』ことを目指して、電話相談を行っている法人です。

※3 秋田大学大学院医学系研究科准教授・秋田県をはじめ全国の自殺予防対策に取り組んでいます。

## 心に溜まったことや、気になること、辛いことなどの相談先

- ◆会って相談/ **こころの相談** 月4回(火曜日、水曜日) 臨床心理士が相談を受けます。  
**えくぼの会** 月1回(第3水曜日) 傾聴ボランティアえくぼの会会員が相談を受けます。  
連絡・問合せ先 仙北市保健課 ☎55-1112
- ◆電話で相談/ **よりそいホットライン** ☎0120-279-338 (フリーダイヤル)  
**秋田いのちの電話** ☎018-865-4343

