

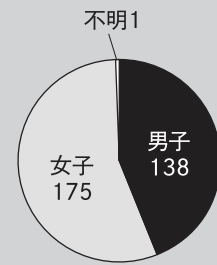
2022年1月～12月

## チャイルドラインみかわのデータ

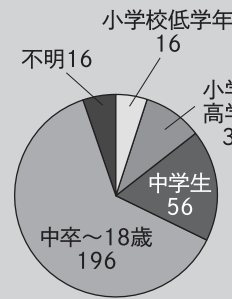
【金曜日】	16:00～21:00
【第1を除く土曜日】	18:30～21:00
【第1日曜日】	18:30～21:00

着信数	969件
会話が成立した電話	314本
開設日数	88日
ボランティア活動のべ人数	274名
ボランティア登録者数	受け手 31名 支え手 7名

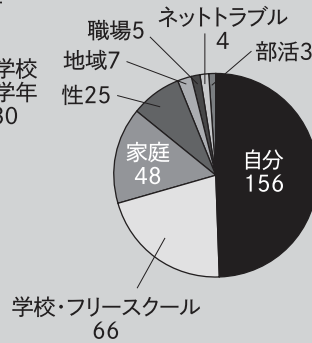
### 性別



### 年齢別



### 主訴



## おススメ本紹介



### 『子は親を救うために「心の病」になる』

著: 高橋和巳 ちくま文庫 2014.4.9初版発行

本のタイトルは、高橋和巳さんが「心の病」になった子どもとその親と向き合う中で発見した事実。著者は「引きこもり」や「拒食症」で悩む多くの子どもたちに向き合い、心の声に耳を傾けてきた精神科医だ。この本では、人が生まれてから大人になるまでの心の発達を追い、人がどのように心の病になり解決するかを事例とカウンセリングの様子で綴る。どの子どもも親が大好きで、「自分が役に立っているか」「必要とされているか」と考えて成長していく。が、思春期になり、親から逃れようとする心と従おうとする心の葛藤に悩み、「心の病」になることがある。本当の解決は、親が子を救い出すのではなく、子に親が救われるのだと分かった時に訪れる。カウンセリングの本質は「ただ聞くだけでいい」「理論は通用しない」の二つだという。これを患者さんから教わったという著者の言葉が響く一冊。

## くらしの豆知識

### 米ぬか風呂

米ぬかにはビタミンB・ミネラル・セラミドが豊富に含まれており、新陳代謝を良くする働きや保湿効果があります。

#### 作り方

- ①使い捨てのお茶パックに米ぬかを入れ、さらにガーゼやハンカチ、手ぬぐいで包みます。
  - ②包んだ米ぬかを浴槽に入れ、優しく揉んで乳白色の米ぬか成分を出します。  
※配管の詰まり防止のために浴槽の追い焚き機能は使用せず、使用後は浴槽を綺麗に洗い流しましょう。
- 入浴後は体の芯からポカポカし、顔のツツパリや身体全体のかさつきもなくなり、ツルすべ肌を実感できます。



## ご支援ご協力ありがとうございます

- 東海労働金庫様
- 安城市社会福祉協議会様
- イオンリテール株式会社イオン岡崎南店様
- サルビア 司法書士事務所様
- テソソー グループ はあとふる基金 様
- 支援 会員の皆様
- 寄付をしてくださった皆様

支援金は…	*受け手・支え手の研修 *開設維持費 *広報活動 *子どもへのカードの配布 …などに使われます。
会費…	個人…一〇1,000円/年 団体…一〇10,000円/年
振込先…	〇座番号 碧海信用金庫 本店 普通1062516 〇座名 特定非営利活動法人 おやかでのびっこ安城

皆さまのご支援、ご協力によりチャイルドラインと子どもたちがつながっています。お力添えに心より感謝しております。引き続きご支援、ご協力いただきますよう、よろしく願い申し上げます。

## サルビアスタンプ



安城市内約180店舗の加盟店でお買い物すると、100円ごとに1枚もらえるスタンプ。台紙1冊(378枚)が500円分にお買い物券として利用、または碧海信用金庫の本店支店に預金することもできます。集めています♪

## イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日 イオン岡崎南店

2001年から行われている取り組みで、毎月11日に出される黄色いレシートを地域のボランティア団体名の書かれた箱に投函していただくと、合計金額の1%と同額の品物がそれぞれの団体に寄贈されます。レシートが必要な方にはサービスカウンターで投函用のレシートが発行されます。ご協力よろしくお願いいたします。

# チャイルドライン通信

2023.Feb.

# Vol.19

チャイルドライン♡みかわ

オンラインチャット開始記念号

「チャイルドライン」は子どもの「声」を聴く活動です。子どもの持っている「力」を信じ、指導や批判をしたりせず、子どもの「声」に、ただただ耳を傾けます。

### チャイルドラインの歩み

チャイルドラインの「電話」は1998年に世田谷で初めて実施され、1999年にはチャイルドライン支援センターを設立し2000年5月に全国キャンペーンを実施。2009年にはフリーダイヤルの運用を開始し2018年からは毎日実施が可能となりました。2019年4月からは「オンラインチャット」を開始、コロナの影響で受信率が低下していた2020年6月に「つぶやく」を設置しました。

### <チャイルドラインみかわ「オンラインチャット」の取り組み>

オンラインチャット開始に向けて模索してきた中、「2022年度東海ろうきん未来応援寄付金」をいただけることとなり、パソコン購入、研修を行い、2023年1月からオンラインチャットに取り組んでいます。

### 電話をかける

毎日16:00～21:00  
0120-99-7777

### チャットする

第1・3水曜、毎週木金土曜  
16:00～21:00

### つぶやく

チャイルドラインのホームページトップから入り、24時間いつでも匿名で書き込めます。チャイルドラインからの返信はありません。

## 子どもの声

- 自分の性に違和感がある。親にも言えてない。毎日気分が悪い。
- お姉ちゃんが障害を持っている。お母さんがいつも遅いので、私にご飯を食べさせてあげる。嫌がって食べないときは悲しくなる。
- クラス替えがあって、友だちができるかすごく心配だった。みんなマスクをしているので、初めてあった人の表情がよくわからない。このまま友だちができなかったらどうしよう。
- コロナで休校になった後、始まって学校にいけなくなった。自分でもなぜかわからない。親から怠けていると叱られる。どこにも自分の居場所がない。

\*電話・オンラインチャット・「つぶやく」に寄せられた声をプライバシーに配慮し再構成しています。

## 子どもから寄せられた意見・感想・質問

- もっと話せる時間を増やしてほしい。助けてほしい。誰も頼る人がいないから。
- チャットは私のペースに合わせて丁寧に答えてくれて嬉しかったです。すっきりしました。聞いてくれる人がいる、その事実だけで安心して過ごせます。ずっと溜め込むことが癖になってた自分を許せました。

\*チャイルドラインのウェブサイトを通じて寄せられたものです(公開することを明記し募集しています)。

## 「つぶやく」の中の子どもたち

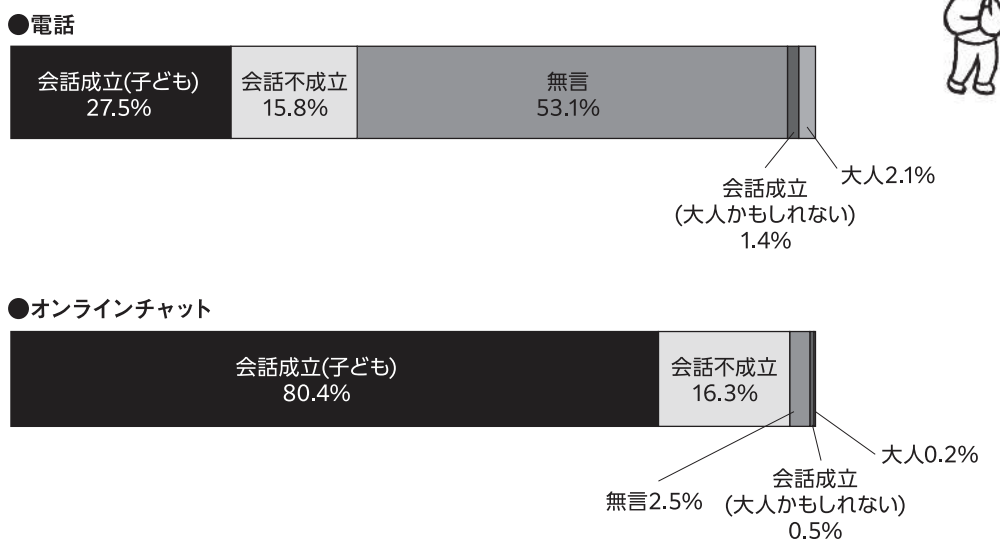
- お母さんに否定された…そうだよそんなことも出来ないダメ人間なんだよ私は…もう辛い
- あーあ、辛いなー。父子家庭で、おばあちゃんたちに育てられてて、おばあちゃんって、考え方も古いから、言葉のナイフが刺さって、死にたくなる
- 母と祖母が病気で気づかうことが多くてもう嫌だ。育ててくれたことに感謝するけど、家の中の空気が最近重たく感じる
- いじめにあってもう六年も経ったけどずっとその子のことを怒ってる。悲しくて、辛かった
- 死にたいと言うわけじゃないけど、生きていたいと思えない変な感じ。なんで生きてなきゃダメなんだろう
- 自分が自分でいられるのはネットの中だけ現実では、みんな受け入れてくれない
- 「女の子だから」「男の子だから」という考え方が古すぎる。自分のやりたいようにさせて

\*「公開しても良い」から個人が特定できない形で抜粋、再構成しています。

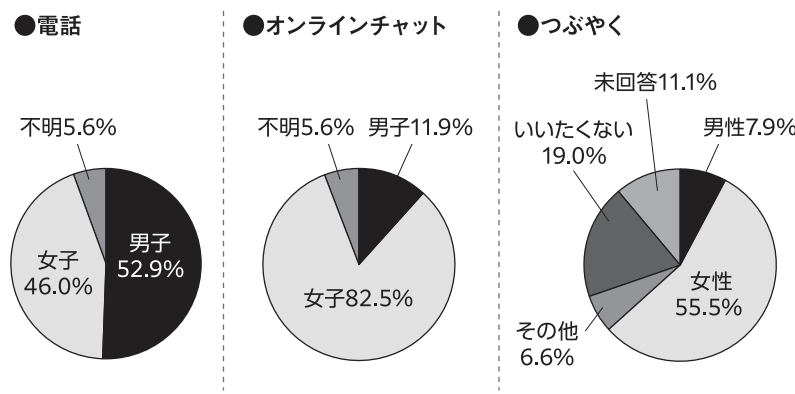
<子どもの声><子どもから寄せられた意見・感想・質問><「つぶやく」の中の子どもたち>  
特定非営利活動法人チャイルドライン支援センター発行「2022チャイルドライン年次報告」より抜粋



着信の内訳

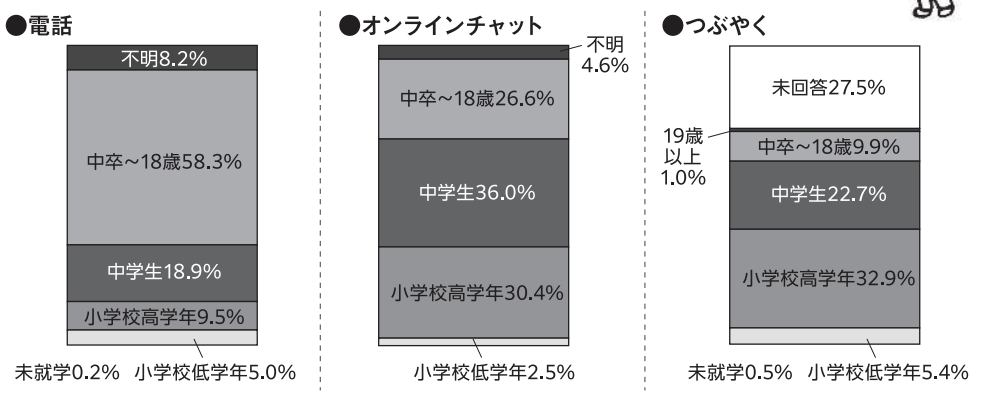


性別



「電話」は男子の割合が半数を超え、「オンラインチャット」は女子の割合が圧倒的に多く、「つぶやく」も女性が過半数を占めています。文字による感情表現に性差が認められます。

年齢



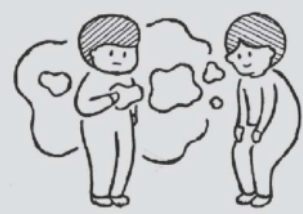
「電話」は中卒~18歳の割合が半数を超え、年齢が小さくなるにつれて減っています。「オンラインチャット」では、中学生の割合が最も多く、次いで小学校高学年となっています。「つぶやく」は小学校高学年(4~6年生)が最も多く、次いで未回答が多くなっています。年齢を言いたくない子どもが多いと思われる。

子どもとの会話が成立したもののうち、半数近くが「自分自身」のことを主訴にしています。周りで起こっていることや今感じていることを、相手や他の人ではなく、自分自身の問題・課題として捉えています。「自分自身」を詳しくみると「心に関すること」「雑談」が多く、「心に関すること」をさらに詳しくみると「気分の落ち込み」「自信のなさ」が多くなっています。「雑談」には、寂しさから誰かとつながりたい場合や、本当は話したいことがあったけれど話せず雑談で終わってしまった場合などがあるように思います。

また、「人間関係」も多く、学校や部活、家庭などで友人や家族との関係がどうもうまくいかないというような、いじめや虐待とまではいえませんが、とてもしんどい状況やモヤモヤした気持ちを子どもたちは語っています。

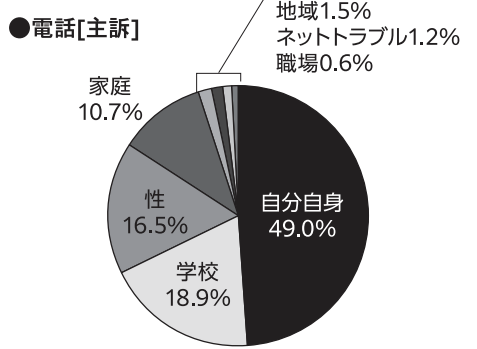
チャイルドラインでは「いじめ」「虐待」といった悩みは少なく、「心に関すること」や「雑談」

「モヤモヤ」を聴く

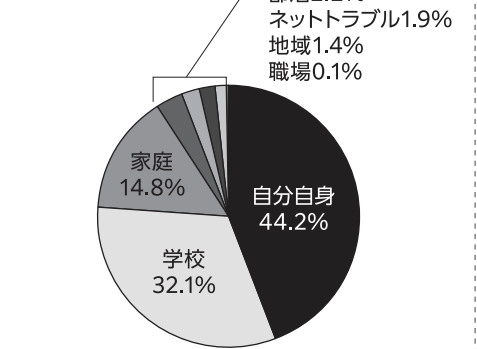


「人間関係」など、深刻とまではいえない状況やモヤモヤした気持ちが多く寄せられています。けれど、これらの中には、気持ちの整理がついていないため曖昧な表現になったり、言いたくないと思っている場合などがあると思われます。そう考えると、「心に関すること」や「雑談」「人間関係」の話をお聴きすることの重要性が見えてきます。聴いてもらうことで、気持ちの整理ができた、モヤモヤを小さいうちに吐き出したりすることで、深刻な悩みにも至らないこともあります。また、とりとめのない雑談やモヤモヤした気持ちを否定されずに聴いてもらうことは、自分のことを大切にされたという経験となります。その経験が人を信頼することにつながり、いじめや虐待を受けた時にも誰かにSOSを出せる力になるとチャイルドラインは考えています。また、聴いてもらうことで自分のせいと落ち込んでいた気持ちも少し切り替えることができ、希死念慮を持つまでに至らずにすむこともあるのではないのでしょうか。

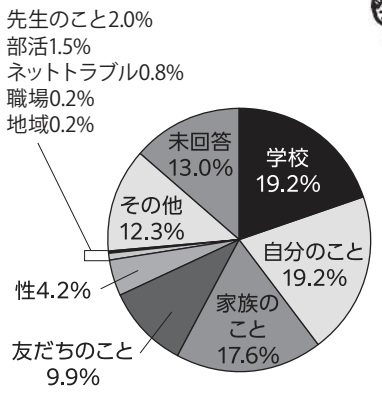
主訴



●オンラインチャット[主訴]



●つぶやく[ジャンル別]



誰かに安心して話せるように

おとなは何かあったら相談してほしいとよく言います。相談先も最近ではあちこちに掲載されています。ですが、誰かに相談するにはとても勇気が必要です。相談してみようと思うには、それまで生きてきた中で誰かに気持ちを聴いてもらった、受けとめてもらった経験があるかどうかの大きいのではないのでしょうか。最近では「話を聴く」ことの大切さも言われるようになってきましたが、子どもたちがモヤモヤした気持ちを話してみようと思えるような関係性を、私たち周りのおとなは作れているのでしょうか。増加傾向にある「自分自身」から、日常の関係作りを見直す必要性を強く感じます。

