

## 【5月の相談レポート】

### 5月は「夜更けのメール」

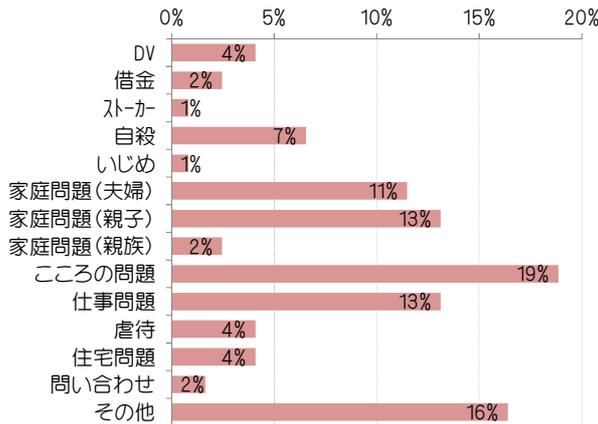


図1. 5月の相談案件割合

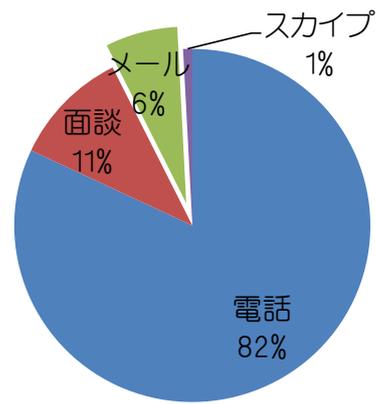


図2. 5月の相談方法割合

夜が更けてくると、人の気持ちは不思議な変化をみせます。それは「増幅」。

例えば「好き」という気持ち。昼間は勉強や仕事があるから、その気持ちはレベル1くらいなのに、深夜には異様に高ぶってレベル10まで急上昇。相手のことを、すごく好きに違いないと勘違いしたりする。

よく、「深夜に書いた手紙は、翌朝読み返してから投函しろ」と言いますよね。気持ちの丈を綴ったはずのラブレター（現代はメールでしょうか）が相手にドン引きされちゃう、なんていうのはよくあることなのです。

悩みや不安、怒りや憎しみなどの感情も、やっぱり夜が更けると増幅します。闇が深くなって、いろんな雑音も聞こえなくなってくると、自分の意識はそういった感情にフォーカスしがちです。このままずっと、朝の光も希望の光さえも見えないままなのではないかと、いたたまれない気持ちになりますよね。

駆け込み寺への相談方法で最近増えつつあるのがメールです。メールの相談（送信時刻）は圧倒的に夜更けが多い。きっと、いろいろな感情に押しつぶされそうになりながら、パソコンや携帯に向かっているのでしょう。その文章からは切実さが伝わってきます。

しかし、駆け込み寺相談員は、24時間ずっとパソコンの前でメールを待っているわけではありません。夜更けに相談内容を書いて送信したものの、返信のメールがすぐに来ない。そのことが相談者さんの孤独感を増幅させ、悪循環に陥ってしまうこともあります。

そのような事情から、メール相談を受ける相談員が重要視しているのは、「適切な助言をすること」はもちろんですが、それ以上に「すぐに返信すること」です。現状、夜更けのメールについては、相談者さんの期待に100%お応えすることはできませんが、可能な限り迅速に対応しています。

悩みや不安、怒りや憎しみなどを文章化すると、それが心の中で整理されて、場合によっては解決してしまうこともありますよね。駆け込み寺への相談方法のひとつとして、メール相談を上手に利用してください。

悩み事や困り事があったら公益社団法人日本駆け込み寺へ。ご相談は、以下の電話番号からどうぞ。

◆新宿歌舞伎町駆け込み寺：03-5291-5720

◆仙台国分町駆け込み寺：022-395-7740