社会福祉法人　はりまいのちの電話

With You

広報誌
第62号
2018.6

思いを声に

はりまいのちの電話
理事長　福田　和臣

日本は地震をはじめ自然災害の多い国です。北海道から九州まで実にたくさんの災害が報じられ、多くの人たちが尊いいのちを失っています。阪神淡路大震災や東日本大震災はその規模の大きさで、熊本では名城熊本城の被災が私たちに自然災害の怖さを見せつけました。被災者の人数や被災規模の状態に息をのむばかりです。しかし私たちは規模の大きさや被害の激しさについ耳目を奪われ、心が振り回されていることはないでしょうか。私自身、次々に報道される悲惨さにそのことが事実であることに麻痺していくことに気付くことがあります。

東日本大震災の約１ヶ月後、岩手県大槌町に「風の電話」というのが設置され、その後その事実をもとに「かぜのでんわ」（いもと　ようこ著　金の星社）という絵本が出されました。線のつながっていない黒の電話機と横に１冊のノートが置いてあり、これまで１万人以上が訪れ、亡くなった家族や友人への思いを伝え残しているそうです（詳しくはインターネットでお調べ下さい）。

突然の別れは人生の最大の危機であり、その深刻さは私には想像さえ出来ません。せいぜい自分の家族であったらと思いを至すしか出来ません。ひとりにつながったひとりの思いは被害の大きさや数ではあらわせません。そしてそれは時間が経っても薄れることはなく、むしろ複雑に増幅されて来ます。風の電話に何を伝えたかは横にあるノートを見てもはかり知れないと思います。伝えきれない思いとどう向き合っていけば良いのかと思うばかりです。

私たち「いのちの電話」は東北各県や熊本等でその思いを少しでも受け止めるべく、傾聴の受話器を取っています。「風の電話」に託した心の声に私たちは「いのちの電話」として向き合っています。電話をかけて来ていただいた声に私たちもしっかりと応えていきたいと思っています。電話の向こうから伝わってくる声に私たちも多くを学ぶことでしょう。そこから学んだことは今もいのちと向き合う相談者の方々や相談員にとって確かな一歩になることでしょう。

「はりまいのちの電話」は今年で30年を迎えました。これからも、はりまいのちの電話をご支援下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。

はりまいのちの電話

相談電話　079-222-4343
毎日　14:00～翌日１:00

自殺予防いのちの電話　0120-783-556
毎月10日　８:00～翌日８:00

相談は無料です。内容の秘密は守ります。名前をおっしゃる必要はありません。

人に寄り添うということ

はりまいのちの電話
理事事務局長　増田　和郎

はじめまして。私は昨年12月、「はりまいのちの電話」理事事務局長に就任しました。なにぶん浅学非才の身ですが、自殺予防のために精いっぱい努力したいと思っていますので、どうかよろしくお願いいたします。

告白しますと、恥ずかしながら私はこれまで「いのちの電話」の活動に参加したこともなければ、数年前までこのようなボランティア団体があることすら知りませんでした。ところがそんな私に、昨年秋ごろある方から「空席の事務局長を引き受けてもらえないか」との要請がありました。大切な方からのお話であり、今までの“悪行”をボランティアで償うのもいいかなという“下心”もあって、引き受けることにしたのです。

私のキャリアを簡単に申し述べます。1973（昭和48）年、大学卒業と同時に神戸新聞社に入社し、記者としてスタートを切りました。サツ回りや地方行政を経験し、出向した僚紙デイリースポーツではプロ野球（ジャイアンツ）のほか、モータースポーツの最高峰であるＦ１グランプリなどを担当し、６年余り取材で世界を駆け回りました。その後、神戸新聞の北播総局長を経て姫路支社長を５年間務め、昨年３月に退職。44年間の記者生活にピリオドを打ちました。

駆け出し時代、人間関係がうまくいかなかったり、事業に失敗したり、恋愛や受験の悩みを募らせ自ら命を絶った人について、何度か取材をすることがありました。今も思うことは、何事にも原因があり結果があるということです。何よりも恐ろしいのは、その人を「孤独」が覆い尽くしていたことでした。

勝負に生きるプロ野球選手やスポーツ選手、世界を転戦するＦ１ドライバーにインタビューすると必ず「ファンの応援が力になった」と口にします。周囲の人を寄せつけない孤高の選手ですら言うのです。「決して一人で戦っているのではない」と。裏返せば、人に寄り添うということは、その人の温かいファンになるということなのではないでしょうか。

神戸新聞社で教わったことは、「権力の側に立たない」「常に弱者の目線で」「自分の良心に従い判断する」でした。私はこの「３つの教え」に従い記者として仕事をしてきたつもりですが、そういった経験がこれからのお役に立つならば大変うれしく思います。

自分の時間を人のために使う―という故日野原重明先生の生き方が私は好きです。それをまさに日々実践されている「はりまいのちの電話」相談員の皆さんや事務局員の方々に、深い敬意を表します。そしてこれからもその「人間愛」を大切に、新参の私とともに悩める人々に寄り添い続けていただければ望外の喜びです。

あなたも受話器を握るひとりになりませんか

「いのちの電話」相談員とは

⑴「はりまいのちの電話」は、毎日午後２時から午前１時まで、年中無休で相談を受けています。相談員は月２回（１回４時間程度）の電話を担当しています。

⑵相談員になるためには、前期・後期の研修を受け、それぞれの課程の審査を経て正式な認定を受けます。（前期コースには年齢制限はありませんが、後期コース受講生は20歳以上を対象とします。）※下記の図参照

⑶認定後も継続的に研修が必要です。

⑷相談員は電話相談にあたるほか、広報活動やボランティア委員会などに参加して「はりまいのちの電話」の事業を支えます。

⑸この活動に関しては、ボランティアとして無給（交通費も自己負担）を原則とします。

〈基礎養成コース・前期の概要〉※詳しくは募集要項をご覧ください。

《講座期間》 ４月より８月迄 月２回土曜日15時～17時　**《研修場所》** カトリック姫路教会

《受 講 料》 基礎養成コース　前期　２万円　**《定　　員》** 50名

１年目		２年目	３年目以降
基礎養成コース		仮　認　定	認　定
前期 ４～８月	後期 ９～３月	仮認定グループ ・月１回２時間の研修 ・電話実習（月２回程度）	電話相談員 ・電話当番（月２回） ・継続研修（月１回）
面接・審査	審査		審査

〈2018年度実施　前期カリキュラム概要〉

ボランティアー共に生きるー	長尾　文雄（関西いのちの電話養成講座講師・大阪女学院大学・短大講師）
現代のストレス社会を考える	金髙　眞人（金高医院院長・精神科医）
ひきこもり・依存症など 現代の心の病について	阪田　憲二郎（神戸学院大学教授・神戸いのちの電話研修委員）
中高年の危機	荒木　峰生（菊川荒木内科心療内科院長・精神科医）
ライフサイクルと発達課題	畠中　宗一 （関西福祉科学大学教授・大学院社会福祉科学研究科長・大阪市立大学名誉教授）
こころを病むとは	本多　正道（本多クリニック院長・精神科医）
ＤＶについて～ 現状と支援者に求められること	徳永　桂子（ＮＰＯ法人女性と子どもセンターウイメンズネット神戸）
人間の性	平田　眞貴子（京都いのちの電話常務理事・同ボランティア委員長）
カウンセリング①	Sr.　田中かよ子（聖母奉献修道会会員・はりまいのちの電話養成講座講師）
カウンセリング②	井上　光一（姫路獨協大学教授・臨床心理士）

相談員の声

悩みを抱えている人からの声にそっと寄り添い耳を傾ける「いのちの電話」
今回の「相談員の声」は、はりまいのちの電話の４名の相談員に**“相談員として、悩みを受け止め、支えていくということ”**について聞きました。

Q１ 相談員になろうと思ったきっかけについて教えて下さい。

Aさん：自分自身が悩んでいた時、まずは養成講座の講座を受けてみたいという気持ちから入りました。仮認定された時ぐらいから「相談員」というのを意識し始めましたね。

Bさん：私は、職場で電話相談員募集のパンフレットをみて、その頃、私自身悩みが多く、養成講座を受ける事で自分を変えたいと思ったのがきっかけです。18年が過ぎ、自分は変えられないことがわかりました。しかし、物事の受け止め方が違ってきたと感じています。過去は変えられませんが、未来は変えられると実感しています。

Cさん：たまたま、神戸新聞の相談員募集の記事をみました。そして、また、たまたま、道すがら信頼している人に出会い、応募するかどうかを相談したら、「あなたに相応しい」と薦められたのがきっかけです。

Dさん：私も家庭のことで悩んでいた時に、近所の市民センターで電話相談員養成講座の募集要項に出会ったんです。養成講座を勉強して自分自身を変えたい、自分が変わることで家庭の悩みにも向き合えるかも…との思いで受講することを決めました。

Q２ 話を聴く時に心掛けていることはありますか？

Cさん：私は、相談者がどんな気持ちでおられるのか…何を言おうとされているのか？を焦点に、一般論や良識で判断しないように聴くことを心掛けています。

Aさん：私も、どのようなお話でも、自分本位に判断しないように、自分の価値観を外し、一旦、相手の気持ちを受け入れて聴かせてもらっています。

Bさん：そうですね、私も、相談者が言いたいこと、なにが言いたいのか、その気持ちを分かりたい、理解したい気持ちで受話器の声に耳を傾けています。

Dさん：電話では相手の表情は受話器を通して聴こえてくる「声」でしか分かりません。相手の声のトーンや間合いなど、言葉以外の部分をしっかり感じながら、相談者に安心して話していただけるように心掛けています。

Q３ 電話相談員の役割って、どんなことだと思いますか？

Dさん：私は、「相談員」という響きは「いのちの電話」の活動において違和感を感じてしまうのですが、人は誰かにちょっと話を聴いてもらうだけで、気持ちが落ち着いたり、心が穏やかになったり、笑顔になれたり、つながった時だけでもそんな気持ちを一緒に感じながらお話を聴かせてもらう伴走者のような存在でいたいと思っています

Bさん：そうですよね。電話で繋がることで、相談者に「私はひとりではない」と思ってもらえるようにそっと寄り添うことですね。

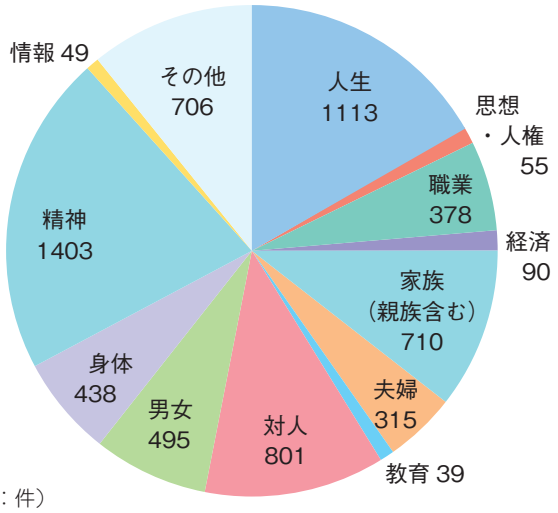
Aさん：私も、電話相談員は相談者にとって唯一、耳を傾けてくれる人であり、安心して話せる存在でありたいと思っています。

Cさん：そのためにも、世の中の様々な立場の人の気持ちを汲み取れるように努力することも相談員としての役割ですね。

電話相談受信状況

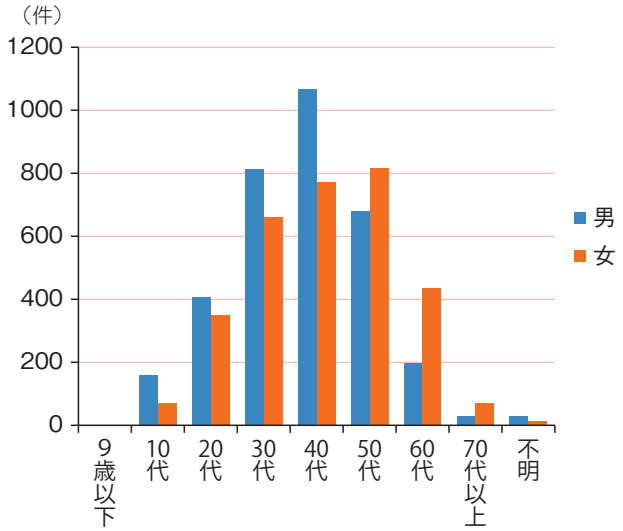
2017年１月から12月までの１年間のはりまいのちの電話の受信件数は、通常電話6,133件、毎月10日の自殺予防フリーダイヤル459件の合計6,592件でした。自殺傾向率（※）は12.0％でした。

内容別受信状況



（単位：件）

年代別男女別受信状況



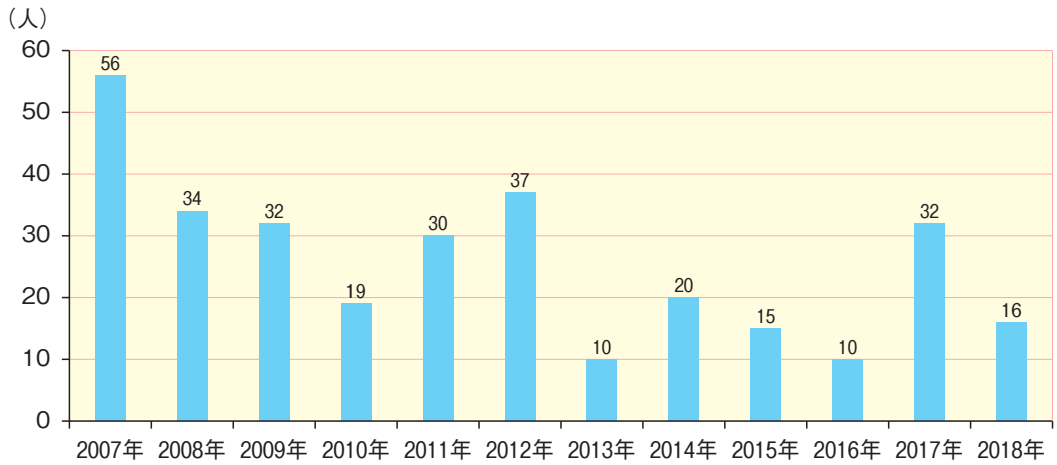
※自殺傾向率とは、自殺念慮、危険、予告・通告、実行中の割合
※「人生」とは、相談内容が孤独、生き甲斐、生き方等に関する内容
「精神」はうつ、統合失調症、その他精神的な疾患等に関する内容

月別件数（2017年１月～2017年12月）

（件）

	１月	２月	３月	４月	５月	６月	７月	８月	９月	10月	11月	12月	総件数
通常電話	503	484	427	532	475	556	498	479	490	511	504	674	6133
フリーダイヤル	33	25	38	53	38	31	41	36	45	45	30	44	459
合計	536	509	465	585	513	587	539	515	535	556	534	718	6592

電話相談員前期養成講座受講者数



※受講者数が相談員数ではありません。
近年は受講生数が減少傾向にあり、厳しい状況が続いております。

◆事業報告（2017年４月１日～2018年３月31日）

2017年

４月８日　第34期電話相談員仮認定式　第33期電話相談員認定式
　　第35期電話相談員養成講座－前期－開講式
　22日　いのちの電話連盟との意見交換会（京都）
５月20日　理事会
６月１日　第60号広報誌発行
　10日　フリーダイヤル事前研修会
　12日「いのちと生きがいプロジェクト」実績報告会（神戸）
　14日　定時評議員会、理事会
　16日　自殺対策にかかる関係機関連絡会議（姫路市保健所）
　24日　兵庫県精神保健福祉センター研修会（神戸）
７月12日　自殺予防対策講演会（姫路市医師会看護専門学校）
　13日　兵庫県自殺対策会議（神戸）
　22日　相談員全体研修会
　30日　ＪＲ西日本あんしん社会財団公募助成成果発表会
　　・交流会（大阪）
８月31日　兵庫県自殺対策連絡協議会（神戸）
９月14日　自殺予防街頭キャンペーン（ＪＲ姫路駅周辺）
11月25日　第１回電話相談員募集説明会
12月１日　第61号広報誌発行
　18日　臨時評議員会

2018年

１月13日　定期公開講座（厚生労働省補助事業）
　　『こころが軽くなる10のヒント』　講師：大野裕氏
　23日　近畿中部ブロック会議（京都）
２月１日「いのち支える相談機関職員ネットワーク研修会」
　　（神戸）
　10日　フリーダイヤル事後研修会
３月４日　第２回電話相談員募集説明会
　15日　兵庫県自殺対策連絡協議会（神戸）
　　理事会
　29日　臨時評議員会

■毎月10日には、「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルに参加
その他　運営委員会、電話相談員継続Ｇ研修、相談員カフェを月１回
また各種ボランティア委員会、30周年実行委員会及び事務局会議を
適時開催
■35期電話相談員養成講座　前期10回　後期12回
■神戸いのちの電話合同研修会参加（神戸）

◆2017年度財務報告

資金収支計算書　2017年４月１日～2018年３月31日

勘定科目			予算(A)	決算(B)
事業活動による収支	収入	電話相談事業収入	3,685,000	4,211,443
		会費収入	1,300,000	2,034,000
		経常経費寄附金収入	1,300,000	1,365,605
		受取利息配当金収入	2,500	1,242
		その他の収入	80,000	116,340
		事業活動収入計(1)	6,367,500	7,728,630
	支出	人件費支出	2,500,000	2,663,411
		事業費支出	1,740,000	1,856,079
		事務費支出	1,911,000	2,234,444
		事業活動支出計(2)	6,151,000	6,753,934
	事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)		216,500	974,696

勘定科目			予算(A)	決算(B)
施設整備等による収支	収入			
		施設整備等収入計(4)	0	0
	支出	その他の施設整備等による支出	0	0
		施設整備等支出計(5)	0	0
	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)		0	0
その他の活動による収支	収入	サービス区分間繰入金収入	40,000	79,551
		その他の活動収入計(7)	40,000	79,551
	支出	サービス区分間繰入金支出	40,000	79,551
		その他の活動支出計(8)	40,000	79,551
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)		0	0
予備費支出(10)			216,500	----------
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)			0	974,696
前期末支払資金残高(12)			6,373,058	5,591,664
当期末支払資金残高(11)+(12)			6,373,058	6,566,360

貸借対照表　2018年３月31日現在

（単位：円）

資産の部	当年度末	前年度末	増減
流動資産	6,566,360	5,591,664	974,696
現金預金	4,866,360	3,891,664	974,696
未収補助金	1,700,000	1,700,000	0
固定資産	10,228,636	10,288,280	△59,644
基本財産	10,000,000	10,000,000	0
定期預金	10,000,000	10,000,000	0
その他の固定資産	228,636	288,280	△59,644
資産の部合計	16,794,996	15,879,944	915,052

負債の部	当年度末	前年度末	増減
流動負債	0	0	0
負債の部合計	0	0	0
純資産の部	**当年度末**	**前年度末**	**増減**
基本金	10,000,000	10,000,000	0
（基本金）	10,000,000	10,000,000	0
次期繰越活動増減差額	6,794,996	5,879,944	915,052
（うち当期活動増減差額）	915,052	△493,114	1,408,166
純資産の部合計	16,794,996	15,879,944	915,052
負債及び純資産の部合計	16,794,996	15,879,944	915,052

◆役員名簿（2018年４月１日現在）

理　事　長：福田和臣
理　　事：福田和臣　増田和郎　菊川　豪　竹居洋子　英　一雄　石井要子　金治基勝
評　議　員：アントニオ・マルゴット　ヨゼフ・アントニオ・イズコ　山本清輝　菊井　豊　中山純子
　　中川憲一　林　叔子　大坪正幸
監　　事：長谷川三夫　石飛　猛

電話相談員募集説明会のご案内

第 37 期相談員養成講座
受講生を募集しています

日時　11 月 3 日（土）14:00 ～ 15:30（13:30 受付）

場所　イーグレひめじ４Ｆ　セミナーＢ会議室

内容　「いのちの電話」の紹介
第 37 期電話相談員養成講座の内容を説明、質疑・応答など

説明を聞いていただくだけでも結構です

お問い合わせと申し込みは事務局まで　079-288-5099・開局時間 13:30 ～ 18:30（日･祝除く）

厚生労働省補助事業

定期公開講座のお知らせ

2019年 2月3日（日）

10:30 開演（10:00 開場）

場　所　姫路文化センター小ホール

内　容　『映画会』を開催予定　入場料　無料

上映内容などの詳細は後日ホームページやチラシにてお知らせ致します。

定期公開講座を開催しました

『こころが軽くなる 10 のヒント』

2018年 1月13日（土）

会場　イーグレひめじ３Ｆ あいめっせホール

講師　一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長
精神科医　大野 裕 氏

日本ストレス学会理事長で精神科医の大野裕氏が「心が軽くなる 10 のヒント」をテーマに講演。ストレスと上手に付き合う方法などに参加者は熱心に耳を傾けた。

大野裕氏は、うつ病やパニック障害を治療する認知行動療法の第一人者。うつ病などに対し「考え方や行動をしなやかにすることで、問題の解決能力を高める事が大切です」と。また、経営する会社が倒産し、ショックで自殺を考えたが、娘の言葉に踏みとどまる気持ちになった男性の実話を紹介し、「彼は会社経営が人生の一部に過ぎないことに気付けた。悩んだときは、抱えている問題からいったん離れ、冷静になることも大切」と勧めた。完璧主義で自己批判しがちな人は、不安やいらつきなどの感情を抱えやすく、ひとつの失敗が負の連鎖を生む可能性があるという。大野氏は、「自分らしさを取り戻すには『できた感』が大切です。課題のハードルを下げ、小さなやりがいを積み重ねることで心が軽くなります。問題を 1 人で考えすぎず身近な人や「いのちの電話」に相談すると楽になります。」と締め括った。（神戸新聞 2018 年 1 月 14 日付姫路版記事より抜粋）

社会福祉法人 はりまいのちの電話

30周年記念式典

開催日　2018年10月６日（土）
【式　典】11:00～12:30
イーグレひめじＢ１Ｆ　アートホール
【祝賀会】13:00～15:00
イーグレひめじ４Ｆ　レストラン ミレ

相談員カフェ in いちご狩り

「いちご狩り」を楽しみながら、相談員同士が親睦を深める機会となりました。

編集後記

外部広報誌“With You”62号をお届けします。はりまいのちの電話は、1988年５月に開局し、今年５月で満30年を迎える事が出来ました。これはひとえに、大勢の方々のご理解とご支援などがあったからだと、有難く思っております。これからも、引き続き、変わらぬご指導とお支えをお願いいたします。今年の夏も猛暑になりそうですが、皆様のご健勝を祈りつつ…　（編集委員Ｈ）

発　行：社会福祉法人　はりまいのちの電話
発行人：理事長　福田　和臣
編　集：広報委員会
発行日：2018年６月
事務局：〒670-0012　兵庫県姫路市本町68番地
TEL･FAX（079）288-5099
http://www.harima-inochi.jp