



With you

広報誌
第64号
2019.6



聴き 受け止め 寄り添う —はりまいのちの電話の30年—

はりまいのちの電話
常務理事事務局長 増田 和郎

「はりまいのちの電話」は現在、66人の相談員が登録されていますが、実際は47人で毎日の電話相談のシフトを回しています。高齢化や家族の介護、仕事などで活動が難しくなり、退会したり休会する人が年に7～8人出るのです。毎年、2年間の研修を修了した人を新たな相談員として認定し“戦力”に加わってもらうのですが、それ以上の退会休会者があり、悩みのタネになっています。それでも昨年、開局30周年を迎えました。

相談員は、交通費や研修費も自腹という完全ボランティア。自分が不利益を被ることも顧みず人を助ける一という『サマリタン（善きサマリア人＝隣人）運動』の精神と善意に頼っています。その強い志で活動するうち、最近は国や地方自治体もこぞって自殺予防に取り組むようになってきました。

なぜ、自殺予防をここまで真剣に考えるようになったのでしょうか？これまで、自殺するのはその人の勝手、自殺する人が弱い、心の病気だからーと社会は無関心でいたのですが、日本国内の自殺者が年間3万人を超えていたことを憂えた人たちが運動し、2006年に議員立法で「自殺対策基本法」を成立させました。16年には同法が改正され、『自殺は社会的な問題であり、自殺しない、自殺させない、住みやすい社会を築くことが国民の務めだ』という考え方になりました。国や地方自治体が自殺予防の具体策を策定し、努力していくことになったのです。

自殺者は、アジア通貨危機の翌年の1998年からリーマンショックを挟んで2010年まで13年連続で3万人を超えていましたが、11年から徐々に減り18年は20,835人（厚労省・警察庁暫定値）にまで減少しました。しかし、依然として2万人を超え、交通事故死者（昨年3,532人=警察庁統計）の6倍もあります。日本は人口10万人当たりの自殺者数（自殺率）が18.5人（2015年厚労省調べ）と先進7か国の中で最も高く、次いで②フランス15.1③米国13.4④ドイツ12.6⑤カナダ11.3⑥英国7.5⑦イタリア7.2となっています。

さらに問題なのは、日本で青少年（30歳未満）の自殺者が急増していることです。日本の青少年の死因第1位はダントツで「自殺」ということをご存知でしょうか。

「はりまいのちの電話」の昨年の電話相談件数は6,958件でした。1日平均は19件、1件当たりの平均通話時間は35分ですが、長い人は2時間にも及びます。さらに、つながらなかった電話も含めると総本数は12万件を超えてています。

大切なことは、国民一人ひとりが日ごろから自殺予防の意識を持つことだと思います。各市町では、「ゲートキーパー」や「こころのサポーター」の養成に努力しています。職場や学校、地域で周囲の人に気を配り、最近落ち込んでいるとか様子がおかしいなと思われる人がいたら、『気づいて』→『声をかけ』→『話を聴き』→『受け止めて、信頼できる人や機関につなげ』→『そして寄り添い・見守る』ということができる人を増やすことです。

「はりまいのちの電話」は、この『聴き』『受け止め』『寄り添う』という姿勢を大切にして日々電話相談を受けています。

あなたも“話を聞く人に”

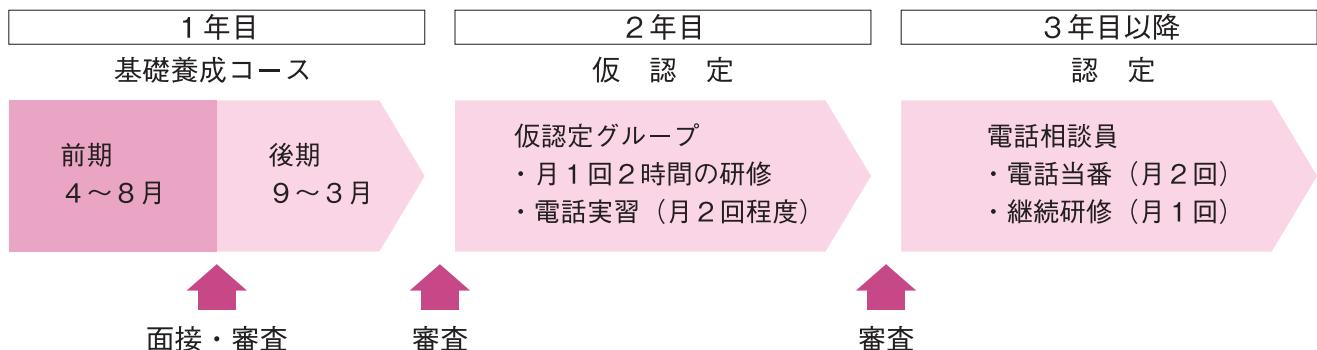
「いのちの電話」相談員とは

- (1) 「はりまいのちの電話」は、毎日午後2時から翌日午前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。
- (2) 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
- (3) 認定後も継続的に研修が必要です。
- (4) 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。
- (5) この活動は、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



〈2019年度実施 前期カリキュラム概要〉

ボランティアと共に生きるー	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	金高 真人（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 真貴子（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（聖母奉獻修道会会員・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

相談員になって良かった事は、自分の中の常識の枠が広がった事です。枠を広げないと様々な方のお話を聞く事が出来ません。そうする事で、自分自身も楽に生きられるようになったと思います。

自分が悩みを抱え苦しい時も、電話の前に座つて心を落ち着けると、少し楽になります。人の癒しになればと思って聴いている電話で、実は私が癒されているのです。人は温かい。一期一会の会う事もない方々が、私の大切な出会いとなっています。近所付き合いや親戚付き合いの苦手な私が、この電話相談員の仲間とは安心して話が出来ます。きっとまだまだ続けていけると思います。

いのちの電話に関わらせて頂いて、十年くらいになると思う。

いつも夫の機嫌を見ながら、出掛けに行く。

要するに あまり賛成してくれていない。

でも もし 大賛成で、協力的だったら、続いていたかどうかわからない。

夫が無言のブレーキをかけているから、それ以上のパワーを出して、出掛けついけるのかもしれないと思付いた。

私は、電話をかけてこられる方にとって話しやすい自分でいたいといつも考えます。その日初めて出会うその人の、もって行き場のない感情やその人自身がまだ気づいていない感情に注意をはらいながら、不用意な肯定や否定を避けて、ひたすらその人の話を聴ける自分でいたいと考えます…が、私自身が抱える課題、感情、その日の気分などが影響して無意識のうちに返す言葉やあいづちのトーンに現れ、それによってその人が本当に話したかったことを妨げなかつたかと、振り返ることがたびたびあります。

いのちの電話の相談員として継続的に研修をうけていますが、その学びを通して、人と向き合う時の自分の感情に意識を向けるようになり、以前より自分の心が安定していると感じます。また、「相手を唯一無二の大切な存在ととらえる」基本姿勢について学ぶなかで、私自身も少しづつ自分を肯定できるようになったと感じます。いのちの電話を通して、時に身に余る感謝の言葉をいただくこともあります、いつも「こちらこそありがとうございます」と思うのです。

「つながらなくてもいいんです。ツーツーという話し中の音が聞こえるだけで私は1人じゃないんだと感じられるんです。」

ある時そう仰った相談者がいました。いのちの電話は心の安定剤、よく言われる言葉ですが、その方の電話で実感できました。

直接お話を聞く方だけじゃなくいのちの電話の番号をお守りにして生きてる方など、数多な方の明日への希望となっている活動。

多くの方のご尽力ではまいのちの電話が30年続けてきたことへ感謝するとともに、今後もずっとそこにあってほしいと強く願います。

どんな躊躇があるかわからないのが人生、いまは相談員として話を聞かせてもらっている私も深い闇の中で過ごした日もありました。

誰かが寄り沿ってくれたらそれだけで生きる希望になる、私もその中の一人であれば嬉しいです。

夏の暑い盛りの頃に赤いツナギを着た男性が、行方不明になった2歳の男の子を探し出したことは、記憶に残られていることでしょう。酷暑の中、ニュースを見るたびに、早く見つけ出せないかと、気をもんでいました。その男性は、被災地へのボランティア活動を長く続けられている方でした。

私が忘れられないのは、その子供が無事に退院した知らせを聞いた時、その人が思わず目を潤ませたことです。まるで、自分の孫や子供のことのよう。そして、喜んでいます。私たちの目指す「共感する」姿を、見せつけられました。自らの時間と労力を惜しむことなく使い、共に同じ気持ちを持つ。私たちの活動も同じです。日々の活動の中で忘れてしまいそうな気持ちを、この男性の行動が思い出させてくれた共に、理想であると思えました。



偶然、職場に届いた「相談員養成講座」の案内がきっかけで、いのちの電話という活動を知り、ずっと心の中にあった、いろんな感情を整理するために勉強してみようと思い申し込みました。

毎月の当番や勉強会、研修会のたびに、気づいていなかった自分の考え方や言葉の癖に気づくことができ、耳を傾け、ただ聞くことの難しさを教わりました。

狭かった自分の世界が広がり、人生の中で、とても大切な経験となりました。

周りの方々の理解や協力により、続けてこられたことにとても感謝しています。

自分自身が生き難さを感じている時、いのちの電話の存在を知り参加させていただいたことがきっかけで、今に至ります。

私がとても難しいといつもいつも感じているのは、やはり傾聴ということです。

日常生活の中にはあっても、楽しいことや愉快なことを話している時はいいのですが、しんどいことや辛い話題の時、何か言わなくてはと焦ってしまうことがあります。

相談電話を受けた時も、私のその癖はよく出没して、余計な発言をしてしまったと後悔することしきりです。今の私の大きな課題です。



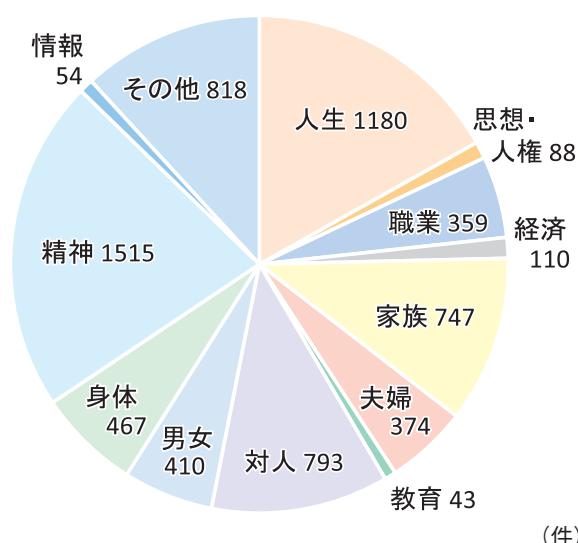
未だに相談員という認識が薄く、電話の前に座ると「この方はどんな思いでかけてこられたかな。向き合えるかな。」と気持ちを静めます。そうやって永い年月が経ちました。そんな中で私は年月に見合う成長があったのかどうか自信がありません。もしかして何も変わっていないのかもしれません…

ただ何故か、今まで続けてこられたのは、どんな内容であっても、そこから逃げ出したいという気持ちだけは生じませんでした。私なりに一生懸命、聴かせていただいたということが自分を支えているのかもしれません。いつまで続けられるか分からなければ、自然に足が向かなくなったら時がこの活動を終える時だろうなと感じています。

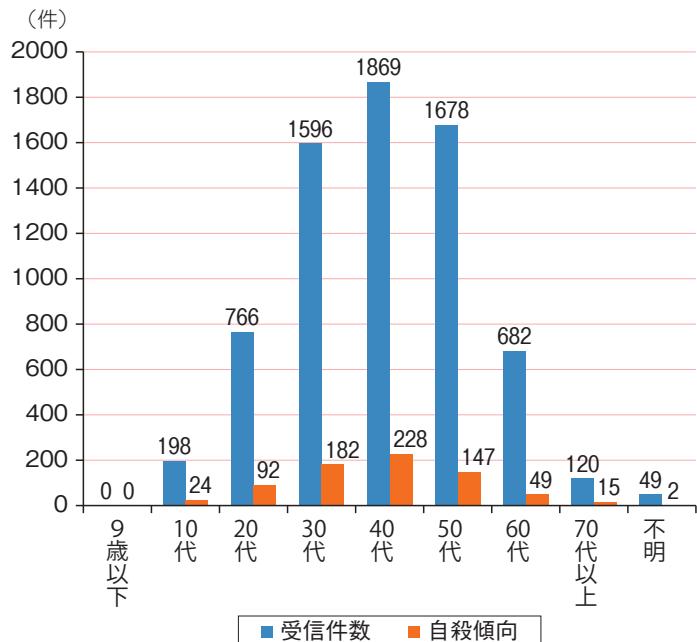
● ● ● 電話相談受信状況 ● ● ●

2018年1月から12月までの受信件数は6,958件でした。前年度より366件増加しています。
自殺傾向率(※)は10.6%でした。

内容別受信状況



年代別受信状況・自殺傾向



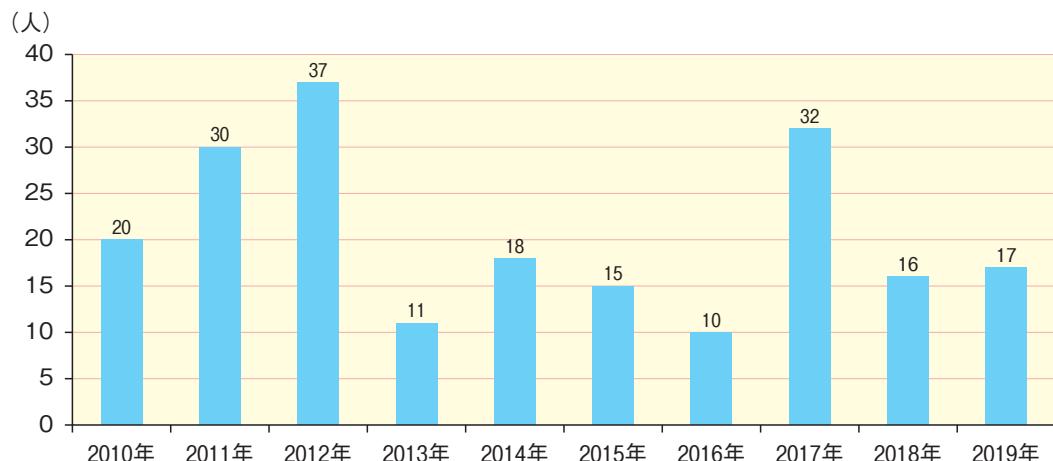
※自殺傾向率とは、自殺念慮、危険、予告・通告、実行中の割合
 ※「人生」とは、相談内容が孤独、生き甲斐、生き方等に関する内容
 「精神」はうつ、統合失調症、その他精神的な疾患等に関する内容

月別件数 (2018年1月～2018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
合計	533	602	544	583	595	613	594	574	537	554	552	677	6,958

● ● ● 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。

受講者数が少なく厳しい状況が続いている。

◆2018年度 事務局日誌 (2018年4月1日～2019年3月31日)

4月14日 第35期相談員仮認定式	11月3日 相談員募集説明会
第36期相談員養成講座－前期－ 開講式・オリエンテーション	4日 全体研修「エンカウンター」
第34期相談員認定式	27日 コンサート＆講演会 (弾き語り：肥塚康子氏、講演：深尾 泰氏)
16日 監事監査	12月3日 2018年度 臨時評議員会
5月25日～26日 日本いのちの電話連盟 理事長・事務局長会議（東京）	2019年
6月4日 2018年度 第1回理事会	1月14日 日本いのちの電話連盟理事会
13日 評議員選任・解任委員会	22日 近畿・中部ブロック会議（奈良）
16日 フリーダイヤル事前研修会	2月1日 コープ神戸虹の賞 功労賞授賞式
25日 敬愛まちづくり財団 実績報告会	第3回姫路市自殺対策計画策定部会
25日 2018年度 定時評議員会	3日 定期公開講座 映画上映会「しゃばん玉」 (姫路市文化センター)
7月26日 兵庫県自殺対策連絡協議会	9日 フリーダイヤル事後研修会
8月2日 第2回姫路市自殺対策計画策定部会	16日 2018年度自死遺族支援合同研修会（東京）
9日 社会福祉法人指導監査	23日 相談員こころのケア研修会 「悲しみ苦しむ人の話を聞く 私自身のケア」 講師：高木慶子氏
9月11日 姫路市自殺予防キャンペーン（姫路リバーシティ）	3月3日 相談員募集説明会
22～23日 第36期養成講座後期開講式・一泊研修	5日 姫路市自殺予防キャンペーン（JR姫路駅）
23日 第43回日本自殺予防シンポジウム（奈良）	15日 兵庫県自殺対策連絡協議会
10月6日 開局30周年記念式典・祝賀会	11日 2018年度 第3回理事会
18日～20日 いのちの電話相談員全国研修会（新潟）	28日 2018年度 臨時評議員会
22日 2018年度 第2回理事会	

※第36期養成講座(前期10回)2018年4月～8月(後期12回)9月～2019年3月 月2回土曜日開催

※神戸いのちの電話合同研修会に参加

※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、電話相談員継続研修を月1回、各種ボランティア委員会、相談員カフェ、30周年実行委員会を開催

◆2018年度財務報告

資金収支計算書 2018年4月1日～2019年3月31日

勘定科目		予算(A)	決算(B)	勘定科目		予算(A)	決算(B)
事業活動による収支	電話相談事業収入	4,060,000	4,153,591	施設整備等 による 収支	収入	施設整備等収入計(4)	0 0
	会費収入	2,100,000	2,642,000		支出	施設整備等支出計(5)	0 0
	経常経費寄附金収入	2,500,000	2,139,051			施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	0 0
	受取利息配当金収入	2,500	1,002				
	その他の収入	100,000	215,977				
	事業活動収入計(1)	8,762,500	9,151,621	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	42,560 82,169
	人件費支出	3,180,000	2,991,661		支出	その他の活動収入計(7)	42,560 82,169
	事業費支出	3,530,120	3,368,257			サービス区分間繰入金支出	42,560 82,169
	事務費支出	2,029,000	2,328,761			その他の活動支出計(8)	42,560 82,169
	事業活動支出計(2)	8,739,120	8,688,679			その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	0 0
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)		23,380	462,942	予備費支出(10)		23,380 0	
				当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)		0 462,942	
				前期末支払資金残高(12)		5,591,664 6,566,360	
				当期末支払資金残高(11)+(12)		5,591,664 7,029,302	

貸借対照表 2019年3月31日現在

資産の部				負債の部			
	当年度末	前年度末	増減		当年度末	前年度末	増減
流動資産	7,029,302	6,566,360	462,942	流動負債	0	0	0
現金預金	4,402,711	4,866,360	△ 463,649	負債の部合計	0	0	0
未収補助金	2,626,591	1,700,000	926,591	純資産の部			
固定資産	10,168,992	10,228,636	△ 59,644	基本金	10,000,000	10,000,000	0
基本財産	10,000,000	10,000,000	0	基本金	10,000,000	10,000,000	0
定期預金	10,000,000	10,000,000	0	次期繰越活動増減差額	7,198,294	6,794,996	403,298
その他の固定資産	168,992	228,636	△ 59,644	(うち当期活動増減差額)	403,298	915,052	△ 511,754
資産の部合計	17,198,294	16,794,996	403,298	純資産の部合計	17,198,294	16,794,996	403,298
				負債及び純資産の部合計	17,198,294	16,794,996	403,298

ご支援ありがとうございます

(2018年11月1日～2019年4月30日 敬称略 順不同)

下記の方々から温かいご支援をいただきました。深く感謝いたしますと共にご報告を申し上げます。
電話相談活動を継続させるため、これからもご理解ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

【10万円以上の企業・団体】

但陽信用金庫
JA兵庫西農業協同組合
播州信用金庫

【補助金・助成金・支援企業】

兵庫県
公益財団法人JR西日本あんしん社会財団
一般社団法人敬愛まちづくり財団
ひょうごボランタリープラザ
神姫バス株式会社

法人・団体

カトリック淳心会
カトリック仁豊野教会
カトリック姫路教会
大信寺
書寫山 圓教寺
聖母奉献会 姫路修道院
聖母奉献修道会
日本キリスト教団 曾根教会
姫路野里キリスト教会
ふじわら心のクリニック
(医社)大島内科クリニック
菊川・荒木内科心療内科
(医社)だいとうクリニック
(医社)すがの内科クリニック
はり内科クリニック

兵庫県精神神経科診療所協会
金高医院
医療法人社団 友藤内科医院
三輪整形外科
日本フリーメソジスト 加古川キリスト教会
日本キリスト教団 はりま平安教会
聖フランシスコ会 姫路聖マリア病院
北野産業(株)
日下部(株)
山陽色素(株)
濱中製鎖工業(株)
兵庫県信用農業協同組合連合会 姫路支店
ライオンズクラブ2006年度幹事会
姫路合同貨物自動車株式会社
宮下総合会計事務所

有備館ゼミナール
(株)赤鹿建設
(株)池田屋
(株)シマヤ
(株)姫路生花卸売市場
(株)平野組
(株)ベンハウス
(株)マルフク
(株)みどり不動産
(有)久保井保険事務所
(有)東光印刷
(株)姫路トラスト
(株)ヤマノ
(株)ヤスナ設計工房

匿名 1

個人

明石美奈子	納 正明	佐藤 晃三	長坂 澄子	穂積洋一郎
赤松 悅子	尾崎 嘉則	澤田 恒	中村 滋彦	堀 豪助
足立 隆子	小野 育子	塩谷 淳一	中村 哲男	前田 純子
天野 泰文	梶原 久子	篠塚 朱美	西田登紀子	前田千恵子
荒井佐代子	鎌谷 正弘	島田 久美	西村 允子	前田 正祐子
荒木 峰生	鎌谷 一磨	清水 邦男	西脇 淑子	増田 祐八重
有本公美子	神沢 正三	下村 正文	長谷岡彰子	松尾 幸生
池田 裕美	上谷 桂子	下山 登久	長谷川一郎	松本 遥
石井 要子	香山 雅代	白木 真弓	長谷川八千代	まり 博雄
石川まさ子	川口 照子	菅野 雅彦	畠 通子	三木 直人
石原由佳子	川端 瑞代	鈴木 忠昌	畠中 和子	宮本 茂
井野 雄徳	北 彰人	須藤 俊二	英 一雄	三和 理香
井上 光一	衣笠 祥子	勢川 早苗	浜村 弘子	順子
今井 直昭	清元 正昭	空地 顕一	早瀬 光江	村原圭伊子
上田 賢一	久芳 節子	瀧川 泰久	原 ひろみ	森下 伸子
上田多美恵	久保清一郎	瀧谷 泰博	原 みゆき	柳川 芳廣
上林 純子	熊谷 光世	瀧谷 紀子	東根 令子	矢野 敦子
榎本 恵子	栗岡 輝明	竹居 洋子	福岡弥恵子	薮元 章吾
海老名一志	香山 廣紀	龍田 信也	福田 和臣	山名みどり
正子	五島 亨	谷 千里	福本 攻	山本 照子
大久保敏子	米谷 啓和	谷本 幸子	藤井 博子	吉田善太郎
大島 幸子	近田 道代	綱島 武彦	藤尾 篤司	吉中 康博
大村 素子	坂田 道代	出口 澄子	藤戸 和孝	和田 長平
岡田 兼明	坂原 照子	中畔 義博	藤原 克彦	渡辺 吉子
岡田 裕子	坂元 宣之	中上 泰子	藤原 民子	匿名 7名
岡本 杏子	坂村 亜樹	長尾 文雄	古谷 大輔	

厚生労働省補助事業 自殺予防いのちの電話講演会
社会福祉法人 はりまいのちの電話 定期公開講座のお知らせ

水谷 修氏 講演会

“どこまでも生きぬいて—夜回り先生、いのちの授業”

2020年2月9日(日) 開場:13:00 開演:13:30

会場 イーグレひめじ3F あいめっせホール

※詳細は後日ホームページ・次号広報誌、チラシ等にてご案内致します



撮影:疋田千里

開局30周年記念誌を発行

記念誌を発行するにあたり、原稿依頼、資料集め、表紙の色校正など予想以上に時間がかかってしまい、やっとの思いで発行の日を迎えることができました。「30年のあゆみ」や「相談員の声」など、たくさんの方々の思いがいっぱい詰まった記念誌になりました。多くの方々にご協力を頂きまして、心から感謝申し上げます。



神姫バスにポスターが掲示されました
(2019年3/1~3/31)



電話相談員募集説明会のご案内

「いのちの電話」のことや、相談員になるための養成講座について、下記の通り説明会を開催致します。

開催日時: 2019年11月4日(祝・月)

14:00 受付13:30(90分程度)

会 場: イーグレひめじ4階 セミナーB会議室

お問い合わせ 事務局079-288-5099

開局時間13:30~18:30 日・祝除まで

編集後記

爽やかな風が吹いている。

自然の中では それぞれが自分らしく生きている。

お互いを認め合い、優しく包み込み、見えなくても感じるそんな風でありたい。

相談電話

079-222-4343

毎日 14:00~翌日 1:00

ユーポこうべ「虹の賞」
功労賞を受賞しました



ひとりじゃないよ
話をきかせて

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

◎毎月10日(月) 24時間・無料です(午前8:00~午後8:00)

発行:社会福祉法人はりまいのちの電話 発行者:理事長 福田和臣 編集:広報委員会 発行日:2019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>

※この広報誌はひょうごボランタリーの助成を受けて作成しています。