



社会福祉法人 はりまいのちの電話

With you

広報誌
第65号
2019.12



ひとりで 悩まないで…

相談電話 (毎日午後2時～午前1時)

079-222-4343



いのちの電話は—
すべての人の相談相手です。
名前を言う必要はありません。
秘密は守られます。
お気軽にお電話ください。

あなたも「話を聴く人」に
相談員ボランティア募集中
申込締切り 3月31日



社会福祉法人
はりまいのちの電話

お問い合わせ

事務局 Tel・Fax (079)288-5099

(平日13:30～18:30 日・祝除く)

<http://www.harima-inochi.jp>

このポスターは公益財団法人 JR西日本あんしん社会財団からの助成金で作成しています。

CONTENTS

姫路市保健所所長 田所昌也氏より …………… 2
相談員を募集しています …………… 3
おかやま大会に参加して …………… 4

ご支援ありがとうございます …………… 5
事務局日誌・統計報告 …………… 6

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。



はりまいのちの電話への 感謝と期待

姫路市保健所所長 田所昌也

みなさまこんにちは、姫路市保健所の田所です。

社会福祉法人はりまいのちの電話におかれましては、いのちの電話を支え、悩みや苦しみを抱える人に、寄り添い、その悩みや苦しみを受け止め支援してこられた皆さまの活動に対し、心から敬意を表します。また、姫路市、特に保健所の行う各保健福祉事業にご理解ご協力頂いておりますことに、厚く御礼申し上げます。

さて、近年、過酷な長時間労働、生活困窮、いじめなど、さまざまな社会問題を背景に自らの命を絶つ人が後を断たず、自殺を「社会全体の問題」として取り組んでいくことが非常に重要になっています。

姫路市においても、昨年度、貴会にもご参画いただいた検討部会にての協議を踏まえ、姫路市の自殺対策計画である「ひめじ・いのち支えあいプラン」を策定したところです。基本となる施策として「地域におけるネットワークの強化」「自殺対策を支える人材の育成」「市民への啓発と周知」「生きることの促進要因への支援」の4つを挙げております。具体的には、「児童・生徒へのSOSの出し方に関する教育」「ゲートキーパー研修」「総合相談会」等の実施、「窓口連携シート」の作成による連携の強化などを盛り込んでおります。

自殺はその多くが心理的に追い込まれた末の死であり、心理的に追い込まれた時に、身近に相談できる相手がいることが、地域全体の共通認識となるよう、プランに基づき積極的に啓発活動・教育活動を推進するとともに、相談体制のさらなる強化を図ってまいります。また、保健、医療、福祉、教育、労働など、さまざまな関連施策との有機的な連携を図りながら、「生きることの包括的な支援」として自殺対策を推進してまいります。

悩みや苦しみをもち、心の危機に直面しながら、身近に相談できる相手がなく孤独の中にいる人たちの良き隣人になりたいという願いから生まれた市民の奉仕活動である「いのちの電話」の活動は、独居世帯の増加や地域の繋がりが希薄な現在の社会において、ますます重要な存在であると考えております。

今後も、身近な場所で寄り添った支援を続けていただきますようお願いするとともに、「はりまいのちの電話」のますますの発展と皆さまのご健勝を祈念いたします。

ひとりじゃないよ
話をきかせて

自殺予防 いのちの電話
なやみこころ
0120-783-556
◎毎月10日(※7:00)24時間・無料です(※02-800)

「自殺予防 いのちの電話」は、
悩み苦しんでいる人の“こころ”が和らぎ、
希望と勇気をもって
再び生きていかれることを願い
開設されました。

<http://www.find-j.jp/>
日本いのちの電話連盟
●主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ●後援：厚生労働省
(2016年8月10日から番号が変更になりました。)

～相談員を募集しています～
あなたも話を聴く人になりませんか

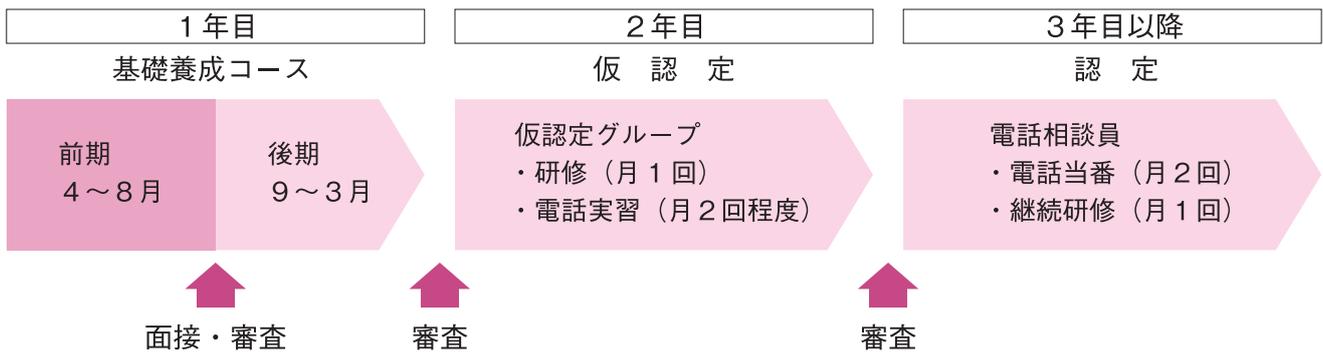
「いのちの電話」相談員とは

- (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



〈2020年度実施 前期カリキュラム概要〉 敬称略

4月11日(土)	14:30～開講式・オリエンテーション 15:00～いのちの電話の理念 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・元大阪女学院大学短大講師)
4月25日(土)	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)
5月9日(土)	精神疾患と発達障害	荒木 峰生 (菊川荒木内科心療内科院長・精神科医)
5月16日(土)	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)
6月6日(土)	人間の性	平田 真貴子 (京都いのちの電話理事 研修委員)
6月20日(土)	青少年の自殺について	深尾 泰 (大阪自殺防止センター)
7月4日(土)	DVと子どもへの影響	徳永 桂子 (NPO法人女性と子どもセンターウィメンズネット神戸)
7月25日(土)	依存症について	藤原 豊 (ふじわら心のクリニック院長 精神科医)
8月8日(土)	ひきこもり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)
8月22日(土)	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)

※相談員になるためには、前期講座を7回以上出席し審査を受け後期講座に進み、それぞれの課程の審査を経て正式な認定を受けます。
 ※上記の図参照（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。）

第36回 いのちの電話相談員全国研修会 おかやま大会に参加して

テーマ：かけよう心をつなぐ橋

開催期間：2019年10月24日・25日・26日

会場：岡山プラザホテル・岡山国際交流センター・後楽園・
長島愛生園・邑久光明園

～今年度は「はりまいのちの電話」より23名が参加しました～



私は今回初めて全国研修会に参加させて頂きました。全国から約600人ももの相談員が参加されており、最初に黒住宗晴氏が基調講演をされました。黒住氏の演題は宗教家らしく、「心のこと」でしたが、目で聴き、耳で見ることが大切と、我々相談員が見えない相手に対して、心がけねばならない本質を鋭く衝いたお話をなさいました。

続いて青木省三氏が、長年青少年の診療に携わってこられた精神科医の立場から、発達障害などの生きづらい気持ちを分かりやすく説明して下さいました。2日目の午前中DVとストーカーのセッションでは、なぜDVの被害者が相手から容易に逃げられず、ひどい目に遭い続けるのか？ その理由について、小畑先生は原子価論を用いて説明されました。耳慣れない概念ですが、DVの病理についての理解を深められました。午後は自死家族支援のセッションを興味深く拝聴しました。最終日の英語講演「我が国における自殺の現状と対策」も拝聴して参りました。色々と学んで参りましたので、実際の電話相談に活かせればと考えています。 N・I

ブースの電話に向かい、悩める人の話に耳を傾ける時、内容によっては果たして相手には私でよかったのだろうかかとふと不安がよぎる事がある。ある意味私も孤独になる瞬間だ。自信がある訳でもなく、でも、そんな時、私は寄り添いたい一心で、聴かせてもらったと自分を落ち着かせる。全国大会で同じ立場の相談員に出会えて、一人ではない安心感と連帯感を味わってもらい、また明日から頑張ろうと改めて思わせてくれる起爆剤になっている。 K・K

基調講演「心のこと」では、「腹」の付く様々な表現から下腹への意識の大切さを学び、陶芸家・河井寛次郎の言葉「手考足思」を聞いて心と体～自然や他者との結びつきに思いを巡らせた。フォーカシング入門では、見えない心を色や形・イメージで表現することを体験。まずは深呼吸する。今の体の感覚は？ 気分は？ ゆっくり時間をかけて出てくる「曖昧で漠然としたもの」に注意を向け、じっくりくる言葉やイメージを探る。それを聴き手と共に味わっているうちに自分の内面に触れ、心が穏やかになっていく。日頃の相談活動でかけ手に寄り添うことは、かけ手の持つ不安や苦しみ、一言では言えない「もやとしたもの」を受けとめることでもあるだろう。聴き手自身も、かけ手とのやり取りで生じる自分の気持ちに気付くことの大切さについても学んだ。 E・K

健康に恵まれて、相談員が続けられていること、又、今年も、岡山での研修会に参加出来たことを嬉しく思います。毎年、全国から多くの相談員が集い、相談員というボランティア活動をj確認する事ができます。基調講演などで、日本を代表するような有名な講師による講演を聞くことが出来ました。新潟で真壁伍郎先生、奈良で河合敏雄先生、大阪で鷺尾清一先生、北九州では北山修先生などを思い出します。数年前に、研修会で関東地方や四国の相談員と親しくなり、その後、情報交換などの交流を続けています。 M・H

基調講演、シンポジウムを通して、若者たちが生きづらいと感じている今の社会のありようや、その社会の中での疎外感、孤立感などから引きこもりや自死につながると教えていただきました。

分科会では、ハンセン病の過去から今現在にまで続く問題などについて教えていただき、負の連鎖の根深さを知り、病気についてよくわからなかった時代の誤った施策が、私が生きてきた時間と重なり続けていたということに衝撃を受けました。

全国大会に参加すると、いつのまにか忘れかけている、初めの頃の素直な気持ちを思い起こさせてもらうことがよくあります。また、初心にもどり、耳を傾けたいと思います。 C・O

ご支援ありがとうございます

(2019年5月1日～2019年10月31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】

但陽信用金庫
播州信用金庫
J A 兵庫西農業協同組合
匿名3

兵庫県のち対策室
姫路市保健所
公益財団法人J R 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

【支援団体・企業】

ひょうごボランティアプラザ
兵庫県共同募金会
神姫バス株式会社

法人・団体

カトリック淳心会
カトリック姫路教会
大信寺
光明寺
尾上聖愛教会
ふじわら心のクリニック
いるか心療所
(医社) 大島内科クリニック
菊川・荒木内科心療内科
(医社) だいたいクリニック
高岡病院
平本医院
金高医院
三輪整形外科

山野印刷株式会社
山陽色素(株)
シティハウス(株)
中播磨連合自治会
西山工機(株)
濱中製鎖工業(株)
久盛不動産(株)
聖フランシスコ会 姫路聖マリア病院
協同組合 ケイ・ケイ ネットワーク
姫路南プロバスクラブ
姫路東ロータリークラブ
宮下総合会計事務所
有備館ゼミナール
(株)池田屋

(株)姫路葬祭センター
(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
三報一級建築士設計事務所
株式会社 姫路トラスト
姫路信用金庫
株式会社清交倶楽部
株式会社きんでん姫路支店
SEN姫路ゾントクラブ

個人

明石美奈子
赤松 悦子
阿賀 照美
東 伊都子
足立 隆子
荒井佐代子
荒木 峰生
池田 裕美
石原由佳子
位田 隆司
井上 光一
井上 久
井上 育代
上田多美恵
上原慎一郎
上林 絢子
梅津 秀夫
榎本 恵子
海老名一志
正子
大島 幸子
岡田 兼明
岡田 裕子
納 正明

尾崎 嘉則
小野 育子
小原 直人
鎌谷 一磨
神沢 正三
上谷 桂子
香山 雅代
川端 瑞代
菊井 豊
菊池 和子
北 彰人
菊川 豪
衣笠 祥子
木村 典子
久保精一郎
久保川 操
久芳 節子
熊谷 光世
栗岡 輝明
高祖 清泰
米谷 啓和
坂田 道代
坂村 亜樹
佐藤 和子

佐藤 晃三
澤田 恒
塩谷 淳一
篠塚 朱美
志水 秀明
下山 登久
杉山 正幸
須藤 俊二
空地 顕一
高倉 泰二
多木 秀雄
瀧川 泰久
瀧谷 泰博
瀧谷 紀子
竹縄 安子
田中美智子
谷 千里
谷本 幸子
出口 澄子
中畔 義博
中上 泰子
中村 滋彦
中村 哲男
西川 勝彦

西村 允子
西脇 鈴代
西脇 淑子
長谷川一郎
長谷川昌美
長谷川八千代
畑中 和子
英 一雄
濱口 浩平
濱島 博哉
早瀬 光江
原 ひろみ
原 みゆき
東根 令子
平田真貴子
福岡弥恵子
福永 征秀
福本 正明
藤井 博子
藤原 克彦
古谷 大輔
穂積洋一郎
堀 豪助
前田 正英

松尾 八重
三木 博雄
宮下 直人
宮本 茂
宮本 秀子
三和 順子
三和 理香
室北真理子
毛利 初美
森下 伸子
柳川 芳廣
柳谷 郁子
山田 幸宏
和子
山名みどり
横井 春花
横山 正仁
吉田善太郎
吉田 美佐
吉中 康博
和田 長平
渡辺 吉子

匿名8名

事務局日誌

(2019年4月1日～10月31日)

- 4月13日 電話相談員認定式・仮認定式
電話相談員養成講座 開講式
- 5月23日 日本いのちの電話連盟 理事会・総会
～25日 ” 事務局長研修
- 6月1日 広報誌64号発行
4日 2019年度第1回理事会
評議員選任解任委員会
15日 フリーダイヤル事前研修会
18日 医師会看護学校講演 講師：事務局長
20日 2019年度定時評議員会
- 7月8日 敬愛まちづくり財団 実績報告会
24日 兵庫県自殺対策連絡協議会(神戸)
- 9月8日 第44回日本自殺予防シンポジウム(名古屋)
10日 姫路市自殺予防街頭キャンペーンに参加
(JR姫路駅前)
- 10月6日 兵庫県薬剤師会
健康サポート薬局研修会：事務局長講演
- 10月14日 全体研修
24日 第36回いのちの電話相談員全国研修会
～26日 おかやま大会
26日 相談員こころのケア研修 講師：田中優子氏
「人の話すことの大切さ」

※毎月10日フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」に参加
その他 運営委員会、電話相談員継続G研修を月1回、また研修委員会、統計委員会などの各種ボランティア委員会及び事務局会議を適時開催

第38期 電話相談員募集説明会

2020年3月1日(日)

14:00～15:30(受付13:30)

会場：イーグレひめじ4F セミナーB会議室
(姫路市本町68番地290)

内容：「いのちの電話」の紹介
第38期電話相談員養成講座について説明
質疑・応答など

どなたでもお気軽にご参加ください

●お問い合わせ・申し込み●

「はりまいのちの電話」事務局まで

厚生労働省補助事業自殺予防いのちの電話講演会 はりまいのちの電話定期公開講座

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 あいめっせホール
(イーグレひめじ3F)
姫路市本町68番地290

入場無料 事前申込
先着300名

■お申し込み方法■
聴講を希望される方は、下記必要事項を明記の上、「はりまいのちの電話事務局」に、はがき、FAX、メールにてお申し込みください。先着順に入場券をお送り致します。なお、電話での申し込みは受け付けておりません。
①お名前(ふりがな)・年齢 ②〒・ご住所 ③電話番号
■申し込み締め切り日 2020年1月25日(土)■
●会場の都合により定員になり次第締め切りとさせていただきます。
●お申し込みが多数寄せられた場合は先着順と致します。

お問い合わせ・お申し込み先
社会福祉法人 はりまいのちの電話 事務局
〒670-0012 姫路市本町68番地
TEL・FAX 079-288-5099
E-mail jimukyoku@harima-inochi.jp

主催：社会福祉法人 はりまいのちの電話 共催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟
後援：兵庫県 姫路市 姫路市教育委員会 姫路市社会福祉協議会 姫路市医師会

電話相談受信状況

(2019年1月～2019年10月)

月別受信件数

(件)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	合計
通常電話	587	516	510	503	563	535	513	530	552	526	5,335
フリーダイヤル	36	39	32	39	32	25	36	41	18	40	338
合計	623	555	542	542	595	560	549	571	570	566	5,673

男女の内訳

		男	女
総件数	5,673	2,933	2,740

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12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

※この広報誌は公益財団法人J R西日本あんしん社会財団の助成を受けて作成しています。