



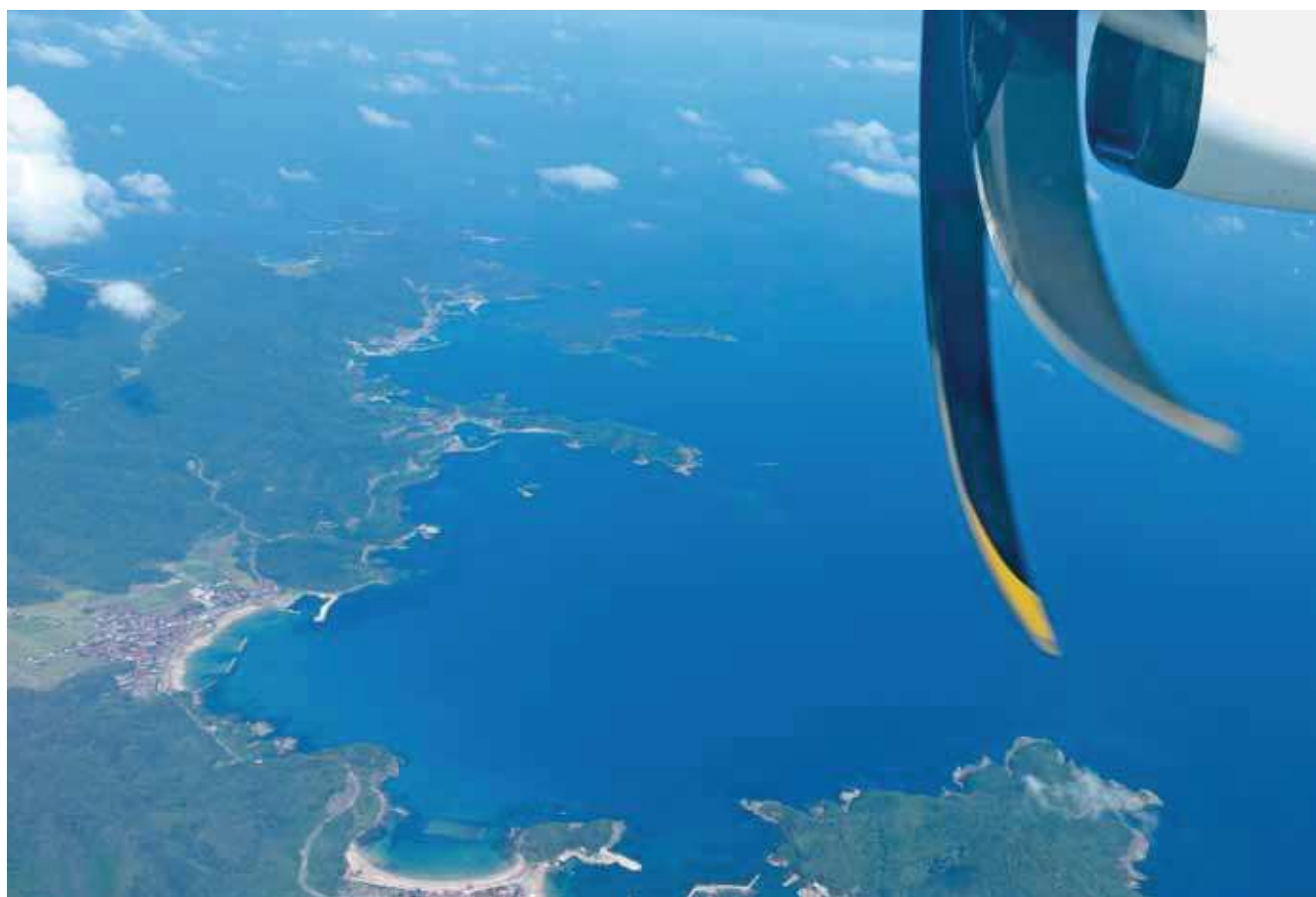
島根いのちの電話

第 67 号

2018年7月

(平成30年度)

松江市上空



島根いのちの電話は、皆様のご支援にささえられています。ご協力をお願いいたします。

—24時間眠らぬ電話を目指して— 島根いのちの電話

ひとりぼっちで悩まないで… **相談電話 0852-26-7575** 9～22時
年中無休

毎週土曜日は翌朝まで、連続して受けます。

全国共通番号 ナビダイヤル 0570-783-556 10～22時

フリーダイヤル 0120-783-556 毎月10日 8時～翌日8時

毎月10日は日本いのちの電話のフリーダイヤル 24時間無料です。

奇蹟の「いのち」を守るために

長坂 ゆきひろ氏 (大田市・池田診療所所長)



歌を交えての講演です。見出し「」内は、長坂ゆきひろ氏自らが、作詞作曲された「曲名」です。

「雪のしずく」—奇蹟のいのち

世界の中で一人の男性と一人の女性が巡り会い、その女性の500万個の中の一つの卵子と男性の4億個の中の一つの精子が結ばれてできるのが、たった一つの受精卵です。この受精卵が5分の1の難関をこえて子宮に着床するとお母さんのおなかの中ですくすくと育っていきます。たった一つの細胞が37兆5000億個に増えて、それぞれ役割を担って統一した命を作っていくのです。1つの命が生まれるというのは、奇蹟的なことです。「いのち」はそんなに当たり前のものではないのです。

「雪のしずく」という歌を歌いました。私は和歌山県生まれで雪が珍しい。大田市に診療所を開いたころ、すごく雪が降って嬉しくてたまらない。ところが翌年からは衝撃的な寒さに雪かきのしんどさ、冬の辛さがわかりました。

それと同時に、この冬の季節を知っているからこそ春が来るのが嬉しいのだと気づきました。心の痛みを知っている人だからこそ、心の悩みを持つ人の気持ちがよくわかるのと似ています。雪が解けて屋根からしずくが落ちてくると、ああ、寒い冬を生きていてよかったなあ、この命を慈しもうという気持ちになります。

「L I L Y」—誰にも免疫力がある

猫のリリーが死んでわんわん泣いていた妻と娘が、半年ぐらい経つと泣かなくなりました。同じ年に父を進行がんで亡くし、今も父のこと

やりリーのことを思い出しますが、悲しくはない。諦めがついたという感じでもなく、心の中に居場所ができて、いつでも会えるような気がしているのです。

いろんな辛いことがあって追いつめられた時に、ポンとひと押しされると、自分で自分の命を絶ってしまうことが起きうる。でも心の免疫、辛い悲しい思いを乗り越えて行くシステムが誰にもあります。いのちというものは幸せになろうとして、存在しているのです。自ら不幸になろうという人は、誰もいません。

そして、仏の「いのち」を説き、誰の「いのち」も平等だということを説いたお釈迦様は、誰の「いのち」にも素晴らしい力を持っているとおっしゃっています。

誰一人もほっていかない。国連の指針には「誰も置き去りにしない」とあります。

「ゆっくりゆっくり」—あなたのテンポで

この歌の歌詞は、ある膠原病の女性を書きました。どうして自分だけがこんな病気になるんだと恨みつらみを抱え、そのストレスが体も心も傷つけます。詩を書くようになって、人と同じ速さで歩けないことを不幸だと思うのではなく、自分の速さで歩けばいいんだ、ということにふっと気がついたのです。

日本人というのは、人がどう見るか、ということをとてにも気にする国民です。島国で閉鎖された空間で共に暮らしていくには大事なことで

すが、度を過ぎると、自分を押しさえ込んででも人に合せてしまう。そうすると知らないうちに自分を、自分の生きる速さを見失ってしまうのではないでしょうか。

いのちの電話にかけてこられる方にも生き急いでいる人が多いような気がします。「あなたはあなたのテンポで生きればいい」と認めることが大切だと思います。

「つばめ」－自己価値感を育てる

「自己価値感」(「自己肯定感」)とは、いい悪いに関係なく自分に価値を認める気持ちで、「基底的自己価値感」と「状況的自己価値感」の二つがあります。

「基底的自己価値感」は、児童中期ぐらいまでに出来上がりますが、子どもが育っていく過程において、虐待やいじめによって全部が否定されると、育ちません。日本の女子中高生は、アメリカや中国と比べて自分の価値に否定的という気になるデータもあります。

もう一つの「状況的自己価値感」は、売上など数字で表し、人と比較します。売上がぐんと上がって「頑張ったね。見直したわ」と言われるかもしれないが、「来月はこの倍だね」と、もっと頑張らなくてはいけなくなり、自分の力量を越えて、にっちもさっちもいなくなる。状況的価値感が自分を蝕むこともあるのです。

リストカットの少女との関わりのなかで、彼女が死ぬつもりで切っているわけではない、ということがわかってきました。生きる実感を感じたいから、他には感じられないから切るのです。状況的自己価値感です。そんな彼女が変わっていったきっかけは、安心感です。基底的自己価値感を育てるためには、違和感なく無条件に歓迎される場があって、安心できることが大事なのです。

「君だけのStory」

－君だけのいのちを生き抜くために

ある精神科の先生は「人生において最も悲惨なのは、一人で苦しむことである」と話されています。自死者がどのような心理状況で亡くなったのかを調べていくと、死を決意し、遺書を書いた人がシャンプーを買いに行くなど、矛盾が多い。「覚悟」ではなく「迷い」だということです。

最後の最後まで迷うのは、体が幸せになるうとしてしているからです。白血球はバイ菌と戦い、リンパ球はがん細胞を探して攻撃し、自立神経は皮膚の温かみを保ち心臓や肺を動かし……。体が命を守ろうとしているのに心が命を絶とうとする、そのこと自体が矛盾なのです。

自分の体をいたわってあげようよ。あなたの辛い気持ちはわかるけど、あなたの体は生きようと一生懸命がんばっているよ。

私たち大人は、辛い思いの中に囚われている人に、駆け引きのない無条件の歓迎、安心感を少しでも与えていけるような存在でありたいと思います。

ただの一人の人を助けましょう。

ただの一人も、奇跡的な確率で生まれてきた命なのですから。

死のうと思っているその時も、体は生きようとしている事実、そんな健気な「いのち」を信じて寄り添っていきたいと思います。



好評につき、石見地区でも、公開講座を開催します。最終ページを御覧下さい。



いのちの電話相談員の声



相談員の先輩方に振り返って思うことをうかがいました。

T.K.さん 81歳。

●電話相談員になろうとしたきっかけは？

仕事を定年で辞めていたとき、平成7年の阪神大震災がありました。この年はボランティア元年と言われ、いのちの電話の養成講座にも多くの方が参加されました。私もその一人です。

●印象に残っていることは？

「今から死のうと思う。」とかけてきた人がいました。県外の男性でした。うつ病のため休職していたのですが、先日退職勧告があった、というのです。「担当の精神科の先生が転勤になったのですが、新しい今の先生は話を聞いてくれないし。」と話しておられました。

2月のみぞれの降る日でした。外のみぞれが目に入ったものですから「寒いでしょう。そちらはどうですか？」と尋ねました。

しばらくして、「ああ、寒い……。家に帰ります。」と言われました。

寒さにも気が付かずに、死ぬことだけを思い詰めていたのが、ふっと我に返ったような様子でした。

●大変だったことは？

相談員になったときは無職でしたが、頼まれて仕事を始めました。

仕事は保守、点検などのサービス業でしたので、いつ電話が入ってくるかわからず、忙しくなりました。そのため、昼は仕事、夜は電話相談となったのです。大変でした。

●20年以上も続けられたのは？

やはりここに集まってきた相談員の皆さんの気持ち、ではないでしょうか。手弁当で、無報酬という、純粋さに惹かれていました。この人達に共感したのです。ボランティアで活動される皆さんの気持ちが嬉しかったですね。

K.U.さん 80歳代。

●電話相談員を志したきっかけは？

次男は、骨髄の病気のため、亡くなりました。大学3回生のときです。

当時は、骨髄移植はまだ始まったばかりで、成功率1%程度、と言われていました。その手術に成功し、一度は大学に復帰したのですが、その後、一人住まいのアパートで亡くなったのです。

このとき、ドナー登録など、まだ社会的に知られていないことに対して、多くの方に応援をいただきました。応援してくださった多くの方に、感謝の思いがありました。

この思いが、いのちの電話との関わりにつながり、15年間相談員として携わることができました。

●印象に残っていることは？

あるときの相談電話です。男性が怒鳴り声でかけてきました。「わしゃあ、今刑務所から出てきたところだ。」と言われるのです。自由の身になったが、世間には受け入れてもらえなかったようです。「帰るところはありますか？」と尋ねると、幸い「ある。」と返事があり、ホッとしたものです。

ところが、その男性はもう一度かけてきました。「悪かったなあ、布団の中で泣くわあ。」と言われました。相談員の私に怒鳴り散らしたことを後悔されていたようです。一番印象に残っている電話です。

●よかったと思うことは？

相談員として登録する時、先輩からいのちの電話は「電話をかけてきた人のためというより、あなたのためですよ。」という話があり、いま本当にその通りだと思っています。このことは後輩の皆さんにもお伝えしたい言葉です。続けていくと大変なこともあります。人間として成長していくこともできると思います。



新たに相談員になられた皆さんのメッセージをお届けします。

～私の大事な「つかい棒」～

定年期の65歳は、意味ある節目です。何故なら立ち止まって、人生を見つめ直す為の大切な時だと気づいたからです。

自分がこれから何がしたいか、仕事以外に何ができるか。しかも生きがいにつながる何かを。そこで積み上げてきた鎧を脱ぎ捨て全くの「ゼロ査定、で臨もうと、考える向きを変えてみたのです。そんな折、目に止まったのが相談員養成講座の新聞記事だったので。

今、その学びの数々が我が家に変化をもたらしています。夫婦二人とも働いており、仕事場の疲れを持ち帰ります。

「遅かったなあ。今日どうだったあ。大変だったなあ。」という具合。以前にはなかった声かけが、自然に口をついて出るようになったのです。ほんの二言三言の寄り添う会話は、夫婦円満にも貢献です。とにかく聴く事の大切さを実感しています。

私の人生の「つかい棒」は他人の為ではなく「自分の為にする。」です。そう考えると楽に進めます。そうでなければボランティアは長続きしません。私はこの「棒」の支えで、何とか電話を受けさせて頂いています。K.G

～心理学に思いを馳せて～

第1課程、第2課程を終了し、相談員としての一步をようやく踏み出しました。学生時代に心理学を学び、今は教える立場にいるおかげか、各課程はどこか身近なものがあり、今まで学んできたことと、電話相談という実際場面で求められることをうまく結びつける大切な機会となったように感じています。

近年、電話相談に限らず、対人援助全般で心理学の知識・技術が活用されるようになりました。その風潮は個人として励みとなる一方で、心理学があたかも「人の心がわかる学問、のように認知されていることに懸念を抱いています。

心理学の本質は、そのようなイメージとはむしろ逆で、「人の心が理解できると安易に考えることがないように自分を諭してくれる。側面にあると私は思うのです。

「分からない、からこそ、様々な観点から相手を捉えるべく枠組みや理論を求め、人と対峙するときにも細やかな配慮をする態度が生まれていく——この過程を意識し、その先に相談員としての成長があることも期待して、今後の活動につなげていきたいと思います。M.K



～振り返りから前へ～

第1課程の講義は、私にとって未知の内容もあり、難しいと感じたこともありましたが、基礎的学習のよい機会でした。今では、電話相談を受ける際の、相談内容や対応方法と密接に関連していることを実感しています。

第2課程のロールプレイの演習等では、傾聴すること、寄り添うことの難しさを痛感しました。なぜ、人は電話をするのでしょうか。何を求めているのでしょうか。

そこには、より良くありたいという、とても自然な気持ちがあるからではないでしょうか。

電話をかけることは、既に、相談者が一步を踏み出しています。その時出会う相談員との対応は、とても重要です。相談者もまた、相談員の声に耳を傾けています。

話を聞かせてもらい、主役である相談者が、次へ進んで行かれるような聞き方、対話が出来たらと思っています。

養成課程で学んだことを振り返り、相談員同士の意見交換、継続研修を重ね、実践に活かせるよう、歩んでゆきたいと思います。Y.K

島根いのちの電話 平成29年度事業報告書

法人の運営

1. 理事会の開催 4回 2. 評議員会の開催 1回 3. 監査会の開催 1回

事業の運営

1. 相談業務 総受信件数 (2017年1月～12月) 10,556件 (男性:5,886件 女性:4,670件)
(内、※自殺志向 1,241件)

①島根いのちの電話相談 (通常電話)

相談時間:(月～金)午前9時～午後10時

(土)午前9時～(日)午後10時まで連続受信

相談件数:2017年1月～12月 9,851件 (男性:5,524件、女性:4,327件)

電話相談員延べ数 月平均 134人

電話相談担当実働数 月平均 74人

電話台数:2台

受信統計 (年代別) 総計

(件数)

	9歳以下	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明	合計
男	0	448	800	1,180	1,336	1,276	619	96	131	5,886
女	0	60	483	895	1,168	1,334	601	86	43	4,670
合計	0	508	1,283	2,075	2,504	2,610	1,220	182	174	10,556

受信統計 (項目別) 通常・※自殺予防 (熊本震災ダイヤルを除く)

(件数)

	人生	思想 人権	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	総計
男	933	21	326	76	502	218	22	343	306	566	1,226	77	1,166	5,782
女	765	17	305	59	683	218	29	552	250	214	1,197	39	190	4,518
計	1,698	38	631	135	1,185	436	51	895	556	780	2,423	116	1,356	10,300

(全国共通の統計資料であるため、「自殺」を用いています。)

②自殺予防フリーダイヤル(日本いのちの電話連盟)

相談時間:毎月10日 午前9時～午後10時

相談件数:2017年1月～12月 449件

(男性:258件、女性:191件)

石見分室グループ

毎月1回 延べ12回 参加者125人

研修スタッフ養成コース

毎月1回 延べ12回 参加者218人

一日研修

(第1回)

日時 平成29年4月1日(土)

講師 穴倉 翠氏(養護教員)

内容 「今を生きる子どもたちの性と生」

参加者 27名

(第2回)

日時 平成29年8月5日(土)

内容 講演「離婚と面会交流」

講師 徳岡 光子氏

参加者 21名

(第3回)

日時 平成29年9月16日(土)

内容 講演「効果的電話相談」

講師 日高 正宏氏

参加者 50名

③熊本震災ダイヤル

2016年10月より実施

相談時間:(月～金)午前9時～午後10時

(土)午前9時～(日)午後10時まで
連続受信

相談件数:2017年1月～12月 256件

(男性:104件、女性:152件)

①+②+③の総計 10,556件

2. 相談員の研修

相談員数:104名(2018年3月時点)

グループ継続研修

1～4グループ研修

毎月1回 延べ47回 参加者 574人

(第4回)
日 時 平成29年11月19日(日)
講 師 浦木 恵子氏(臨床心理士)
参加者 21名

(第5回)
日 時 平成29年12月2日(土)
内 容 講演「発達障害者の声」
講 師 難波和寿氏(臨床発達心理士)
参加者 31名

(第6回)
日 時 平成30年2月3日(土)
内 容 1. 2. 3年対象研修
講 師 大西 俊江氏(臨床心理士)
参加者 15名

(第7回)
日 時 平成30年3月10日(土)
場 所 いわみーる
参加者 13名

3. 相談員の養成

第36期養成講座

開 講 平成28年11月5日 平成30年2月認定
日 時 毎週土曜日(全31回)
研修内容 ロールプレイ 27回
その他 (ワークショップ等) 5回

第37期養成講座

開 講 平成29年9月2日開講 平成29年12月第1課程修了
日 時 毎週土曜日(全21回)
14:00~16:30
研修内容 第1課程 公開講座
第2課程 ロールプレイ5回・その他2回

4. 運営会議の開催

年6回開催

(5/11、7/6、9/7、11/9、1/11、3/8)

内 容

- ・各委員会の活動報告、活動計画
- ・理事会報告
- ・課題の整理と対策等

5. 公開講座の開催

日 時 平成29年2月24日(土)
場 所 松江市総合福祉センター
4階大ホール
演 題 奇蹟の「いのち」を守るために
講 師 池田診療所所長 長坂 行博氏
参加者 86人

6. 広報誌の発行

「島根いのちの電話」第65号(平成29年7月発行)
14ページ 1,400部
「島根いのちの電話」第66号(平成30年1月発行)
9ページ 1,500部

7. 研修会等への参加及び会議等への出席

日本いのちの電話連盟関係
一般社団法人日本いのちの電話連盟

第5回中国四国事務局会議

日 時 平成29年6月18日

会 場 広島いのちの電話

出席者 石橋事務局長

フリーダイヤル出前研修

(主催：日本いのちの電話連盟)

日 時 平成29年9月16日(土)

参加者 50名

その他の研修・会議等

第22回法テラス島根地方協議会

(主催：日本司法支援センター)

日 時 平成29年7月3日(月)

出席者 石橋事務局長

松江市社会福祉法人連絡会総会

(主催：松江市社会福祉法人連絡会)

日 時 平成29年7月24日(月)

出席者 石橋事務局長

平成29年度心いきいきキャンペーン

(自死予防啓発街頭キャンペーン)

日 時 平成29年9月11日(月)

出席者 谷理事、石橋事務局長

ありがとうメッセージミーティング

(主催：松江市共同募金会)

日 時 平成29年9月13日(水)

出席者 折坂理事

平成29年度松江圏域自死総合対策連絡会

(主催：島根県松江保健所)

日 時 平成29年9月28日(木)

出席者 釜瀬理事長、折坂理事

島根県自死対策トップセミナー

(主催：島根県健康福祉部障がい福祉課)

日 時 平成29年10月27日(金)

出席者 釜瀬理事長、石橋事務局長

平成29年度松江市社会福祉大会

(主催：松江市社会福祉協議会)

日 時 平成29年10月30日(月)

出席者 谷理事

平成29年度第1回島根県自死総合対策連絡協議会

(主催：島根県自死総合対策連絡協議会)

日 時 平成29年11月6日(月)

出席者 釜瀬理事長、折坂理事

第20回島根県被害者支援連絡協議会総会・講演会

(主催：島根県被害者支援連絡協議会)

日 時 平成29年11月7日(火)

出席者 折坂理事

犯罪被害者週間 街頭啓発活動

(主催：島根県警察本部)

日 時 平成29年11月24日(金)

出席者 山本理事、石橋事務局長

平成29年度ゲートキーパー・
 スキルアップ研修指導者養成講習会
 (主催：島根県立心と体の相談センター)
 日 時 平成29年12月3日(土) 4日(日)
 出席者 大西理事
 平成29年度社会福祉法人監事研修
 (主催：島根県社会福祉協議会)
 日 時 平成29年12月6日(水)
 出席者 秋山監事
 平成29年度テーマ募金参加団体研修会
 (主催：島根県共同募金会)

日 時 平成29年12月7日(木)
 出席者 折坂理事、石橋事務局長
 平成29年度自死対策関係機関研修会
 (主催：島根県立心と体の相談センター)
 日 時 平成29年12月12日(火)
 出席者 研修スタッフ4名
 平成29年度第2回松江圏域自死総合対策連絡会
 (主催：島根県松江保健所)
 日 時 平成30年3月1日(木)
 出席者 山本理事

財産目録

平成30年3月31日現在 (単位：円)

資産・負債の内訳	金額
・資産の部	
1. 流動資産の部	
現金預金	3,548,487
普通預金 山陰合同銀行津田支店	619,982
通常郵便貯金	381,901
定期預金 郵貯定期預金	2,017,000
前払金	35,350
流動資産合計	3,583,837
2. 固定資産	
基本財産 定期預金	11,000,000
基本財産合計	11,000,000
その他の固定資産	5,080,788
器具及び備品	4
権利	74,984
ソフトウェア	83,160
電話相談充実積立資産	921,000
石見分室充実費積立資産	2,000,820
周年記念事業費積立資産	2,000,820
固定資産合計	16,080,788
資産合計	19,664,625
・負債の部	
1. 流動負債の部	
未払費用	264,079
職員預り金	38,663
前受金	33,000
負債合計	335,742
差引純資産	19,328,883

貸借対照表

平成30年3月31日現在 (単位：円)

資産の部		負債の部	
流動資産	3,583,837	流動負債	335,742
現金預金	3,548,487	事業未払金	0
未収金	0	未払費用	264,079
事業未収金	0	預り金	0
貯蔵品	0	職員預り金	38,663
立替金	0	前受金	33,000
前払金	35,350	負債の部合計	335,742
固定資産	16,080,788	純資産の部	
基本財産	11,000,000	基本金	11,000,000
定期預金	11,000,000	国庫補助金等特別積立金	0
その他の固定資産	5,080,788	その他の積立金	4,922,640
器具及び備品	4	電話相談充実積立金	921,000
権利	74,984	石見分室充実費積立金	2,000,820
ソフトウェア	83,160	周年記念事業費積立金	2,000,820
電話相談充実積立資産	921,000	次期繰越活動増減差額	3,406,243
石見分室充実費積立資産	2,000,820	(うち当期活動増減差額)	318,806
周年記念事業費積立資産	2,000,820	純資産の部合計	19,328,883
資産の部合計	19,664,625	負債及び純資産の部合計	19,664,625

平成29年度事業活動収支決算書

(単位：円)

勘定科目		平成29年度決算
サービス活動増減の部	収入	
	会費収入	2,229,641
	寄附金収入	2,724,804
	電話相談事業収入	4,054,880
	経常経費寄附金収入	68,632
	事業活動収入計	9,077,957
支出	人件費	2,958,672
	事務費	2,463,661
	事業費	3,294,823
	減価償却費	45,360
	サービス活動費用計	8,762,516
事業活動資金収支差額	= -	315,441

勘定科目		平成29年度決算	
サービス活動外増減の部	収入		
	受取利息配当金収益	3,365	
	サービス活動外収益計	3,365	
	支出		
サービス活動外費用計	0		
サービス活動外増減差額	= -	3,365	
経常増減差額	= +	318,806	
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額	3,087,473	
	当期末繰越活動増減差額	= +	3,406,279
	その他の積立金積立額	36	
	次期繰越活動増減差額	= -	3,406,243

脚注 減価償却の方法は定額法による。
 詳細につきましてはホームページをご覧ください。

島根いのちの電話 平成30年度事業計画

1 基本方針

島根いのちの電話は1979年（昭和54年）7月に開局して平成30年度で39年目を迎えました。この間、心身に不調を感じ、一人では解決できないで悩んでいる人に対して、電話による対話の場を提供することにより、健全な社会人として、自立した生活を地域社会において営むことができるよう支援してきました。そのためにボランティア電話相談員が専門的な研修を日常的に積み重ねながら、年中無休の電話相談を行っています。平成29年の相談件数は、10,609件（29.1～29.12）です。相談内容は年々、複雑かつ深刻さを増していると言えます。島根いのちの電話の存在の重要性はあきらかです。

以上のことから、今後もボランティアの電話相談員による年中無休の電話相談を行い、一方で活動の中心となる電話相談員の養成と、継続的な研修によるブラッシュアップを車の両輪として取り組んでいきます。

社会に対しては、いのちの電話の活動の広報に努め、会員や寄付者を得て島根いのちの電話を支える重要な柱として理解と支援を得るよう取り組んでいきます。

2 事業計画

電話相談事業

常設の電話相談

年中無休で電話相談に応じる。相談時間は月曜日から金曜日は午前9時から午後

10時、週末は土曜日午前9時から日曜日午後10時まで連続受信する。

自殺予防フリーダイヤル電話相談（日本いのちの電話連盟）

毎月10日午前9時から午後10時は、フリーダイヤルによる電話相談を受ける。

熊本地震フリーダイヤル受信

熊本いのちの電話からの要請に応じて、熊本地震フリーダイヤルを受信する。

相談員養成事業

38期養成講座の受講生募集活動をおこなう。

第1課程の市民公開講座を10月開講し、1月末までに13回程度開く。第2課程の相談員養成講座は第1課程修了者を対象に概ね1年かけて養成する。

37期受講生に対して、引き続き電話相談に必要な専門知識や電話相談の実際に関する研修を年12回以上実施し、3月を目標に相談員認定をめざす。

電話相談員研修

すべての相談員に関わる研修をグループごとに月1回定期的・継続的に実施する。

日本いのちの電話連盟と協力して自殺予防フリーダイヤル出前研修を実施する。

研修スタッフと研修スタッフ候補者を対象に自主的な研修を定期的・継続的に実施する。

その他、一泊研修や一日研修等を随時実施する。

広報活動

島根いのちの電話ホームページにより常に最新の情報を発信し、いのちの電話の活動を広く社会に周知し理解を得ていく。

広報誌を年2回発行し、会員や寄付者、その他関係機関などに対して活動への支援とより深い理解を得るよう努める。

公開講座事業

市民を対象とした精神保健福祉又は、自死予防に資する公開講座として外部講師による講演会を県東部、県西部で各1回開催する。

財政強化事業

安定的な活動を継続していくために、日常的に財政的裏付けとなる会員を増やし、理解ある寄付者を募る。また随時次のような活動に取り組む。

公開講座に合わせてバザーを開催する。

イオンの「黄色いレシートキャンペーン」に登録する。

赤い羽根共同募金との共働による募金に取り組む。

石見地方でもPRを兼ねた募金活動を広げる。

企業の寄付金に積極的に応募する。

平成30年度資金収支予算書

(単位：円)

勘定科目		前年度予算額	当初予算額	増減	勘定科目		前年度予算額	当初予算額	増減	
事業活動による収入	会費収入	1,600,000	2,000,000	400,000	施設整備等による収支	収入	施設整備等収入計	0	0	0
	寄附金収入	3,000,000	3,000,000	0		支出	施設整備等支出計	0	180,000	180,000
	電話相談事業収入	3,980,000	4,000,000	20,000			施設整備等資金収支差額	0	180,000	180,000
	経常経費寄附金収入	70,000	70,000	0	その他の活動による収支	収入	その他の活動による収入計	0	0	0
	受取利息配当金収入	3,500	3,500	0		支出	その他の活動による支出計	0	0	0
	事業活動収入計	8,653,500	9,073,500	420,000		その他の活動資金収支差額	0	0	0	
	支出	人件費支出	3,310,000	3,300,000	10,000	予備費支出	150,000	141,000	9,000	
		事務費支出	2,280,500	2,559,500	279,000	当期資金収支差額合計	0	0	0	
		事業費支出	2,913,000	2,893,000	20,000	前期末支払資金残高	0	0	0	
		事業活動支出計	8,503,500	8,752,500	249,000	当期末支払資金残高	0	0	0	
事業活動資金収支差額	150,000	321,000	171,000							

「自死」について考える！ —言葉が偏見を生んでいる—

理事長 釜瀬 春隆

平成25年3月、鳥根県は全国に率先して、例外を除き「自殺」を「自死」表記に統一することを決めた。「殺」という文字が、罪深い行為という負のイメージを有するため、遺族はつらい思いをしている。遺族の悲しみを社会に伝えることが予防につながる。遺族が声を上げやすい環境に変える必要がある、との理由である。

一方で、「自死」では意味が判りにくい、「自死」という受け入れやすい表現にすることで死に対するハードルが下がる懸念がある（「自殺」の方が抑止効果がある）との意見もある。

こうした経緯を踏まえ、NPO 法人全国自死遺族総合支援センターの「自死・自殺」の表現に関するガイドラインでは、「自殺」と「自死」を丁寧に使い分ける、とある。行為を表現する時には「自殺」を使う（自殺防止、自殺のサイン、自殺未遂など）遺族や遺児に関する表現は「自死」を使う、というものである。ただし自死遺族の会の中にも、「しまね分かち合いの会・虹」などのように、「自殺」を「自死」に統一表現を求めるグループもある。

鳥根いのちの電話では、「自死・自殺」の相談の他にも、遺族からの相談も数多く寄せられている。電話相談員には、心得、責務、きまりがあり、定期的な研修も義務づけられている。顔が見えない電話であるからこそ、言葉にはより敏感にならざるを得ない。“もう終わりにしたい”“死にたい”の訴えは日常的である。”そうなんだ”と聴きながら、そこに至る気持ちを尋ねる。相手の話に「自殺」が出れば、そのまま「自殺」としてフォローする。こちらから表現する場合は「自死」を用いるが、その際はいわゆる「自殺」のことだけ という注釈が必要である。「自死」はまだ浸透していないため、違和感なく言えるようになるには、今暫く時間が必要かもしれない。

こうした環境で、鳥根いのちの電話では、広報活動等では原則として「自死」を用いることを決めた。

自殺・自死への偏見は根強く、多くの遺族が死の事実を封印していることも現実である。無論、単に言葉を換えるだけではなく、更なる対策が必要であることは言うまでもない。

（現時点で「自死」表記統一の自治体：鳥根県、鳥取県、宮城県、仙台市の4カ所）

理事会・評議員会

1. 理事会の開催 4回開催

開催日	議 題	開催日	議 題
(第1回) 平成29年6月11日	平成28年度事業報告について 平成28年度決算報告について 平成28年度監事監査報告について	(第3回) 平成29年8月20日	中国労働金庫の感謝状について 浜田分室について
(第2回) 平成29年6月25日	理事長選出について 理事の役割分担について	(第4回) 平成30年3月21日	平成29年度補正予算について 平成30年度事業計画について 平成30年度収支予算について

2. 評議員会の開催 1回開催

開催日	議 題
平成29年6月25日	平成28年度事業報告について 平成28年度決算報告について 平成28年度監事監査報告について





ご支援ありがとうございました

この期間ご支援いただきました。2018年1月1日～2018年6月30日



次のかたがたにご支援をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。今後共、変わりがせずご指導とご協力をお願い申し上げます。なお、はなはだ勝手ながら敬称は略させていただきます。

社会福祉法人 島根いのちの電話 理事長 釜瀬 春 隆

〔寄付者〕

釜瀬クリニック 島根県共同募金会（テーマ募金：50名） 中国労働金庫
はんどねマルシェ 島根日産松江支店有志
大西 俊江 折坂 英紀 釜瀬 春隆 佐々岡星児 佐藤 恵子 田村 節美
引野 友子 藤原 富夫 松下 棟治 若杉 陽 匿名12名

〔維持会員〕

明島智保子 安達 浩史 雨川 直人 石橋 裕子 伊藤 洋子 大原 澄枝
奥野 憲明 折坂 英紀 勝田 松美 河上 峯子 川島 節子 黒田 章義
清水 博子 杉原 建 谷 正次 角田 徹 角田 宏美 角田 誠
中島 文子 永濱 哲夫 村上 旭 森口 康子 芳川 博純 匿名105名

〔団体会員〕

島根日野自動車株式会社 社会医療法人昌林会 塚本工業

〔賛助会員〕

青戸 有子 伊藤 朱花 祝部 美里 大西 剛史 小村 隆 加納 克浩
川畑 裕子 黒崎千賀子 小玉 恵美 竹下 陽子 長崎みゆき 乃木 梢
原田 和幸 渡邊 友美 渡邊真理奈 浜田保健所 匿名4名

※島根いのちの電話の事業は、松江市社会福祉協議会から配分を受けた篤志寄付金を財源の一部として行っています。
※この広報誌は、赤い羽根共同募金からの助成金を費用の一部に充当させていただいています。

あなたのご支援をお願いします。

島根いのちの電話は、約100名の相談員と維持会員・賛助会員の皆さま、ご寄付頂いた方々のボランティアの力で支えられています。いのちの電話相談は無償の活動ですが、センターは相談員の養成や研修、維持費等で多額の運営費を必要とします。ぜひ皆さまのご支援ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

○維持会員（会員として毎年度会費を納めて頂く方）

年2回発行の広報誌、公開講座のご案内などをお送りします。

個人会員・・・3,000円以上 団体会員・・・10,000円以上

○賛助会員（金額は自由です。いつでもご支援ください。）

○寄 付 社会福祉事業へのご寄附は税法上の優遇措置があります。

詳細はいのちの電話事務局（0852-32-5985）

にお尋ねください。



お振り込みは ①郵便振替 01460-6-9398 社会福祉法人島根いのちの電話
②山陰合同銀行津田支店（普）2385156 フク）シマネイノチノデンワ
※事務局にご連絡いただければ振り込み用紙をお送りいたします。

編集後記

島根県では、平成25年3月島根県自死対策総合計画改定作業の論議を経て、法律など一部の例外を除き「自殺」を「自死」と表記することを決定され、県行政においても「自死」を基本としつつ、2つの言葉を状況に応じて使用するとされています。

この決定を踏まえ、改めて社会福祉法人 島根いのちの電話として、表記については「自死」を基本とすべきことを確認いたしました。今後も誠心誠意法人としての使命を果たしてまいります。

今回は、元相談員と新人の皆さんに登場していただきました。先輩方の苦労話、新人の決意などなど、苦しくもあり、楽しくもある、相談員の素顔にも触れることが出来ました。編集子も上昇気流に乗る飛行機のような気持ちで、頑張っていきたいと思えます。（編集子）

表紙

プロペラ機で大阪を飛び立ち、出雲空港に向かっていきます。左側に弧を描く海岸は、千酌（ちくみ）海水浴場、下側は、北浦海水浴場です。前日、大雨となった台風は過ぎ去り、あとに美しい海岸を見せてくれました。



社会福祉法人 島根いのちの電話
事務局 〒690-0011 松江市東津田町1741-3
いきいきプラザ島根
TEL(0852)32-5985
FAX(0852)32-5986
Eメール s-inochi@smile.ocn.ne.jp
ホームページURL <http://www.shimane-inochi.jp/>
発行人 理事長 釜瀬 春隆
編集 島根いのちの電話広報委員会

社会福祉法人 島根いのちの電話 公開講座 奇蹟の「いのち」を守るために

「いのち」が生まれることは、当たり前のことではなく、ほとんど奇蹟と呼んでもよいぐらいの確率です。その「いのち」を守るために、身体の中では、様々な臓器や細胞が信じられないほど見事に協調しあっているのです。いのちがいかに大切なものか、軽んじてはいけないうるかを知っていただきたいと思います。

歌や音楽をまじえながら、肩のこらない雰囲気での講演会です。

2018年

9月15日 | 土 |

午後2時～4時 (1時30分開場)

浜田市総合福祉センター 会議室 1.2.3

浜田市野原町859-1 TEL 0855-22-0094

※駐車場は浜田市総合福祉センター前にあります

講師 大田市・池田診療所 所長
長坂ゆきひろ氏 長坂玲子氏

講師プロフィール

長坂ゆきひろ氏:和歌山県生まれ。島根医科大学を卒業後、循環器内科を専攻。在学中より同大学管弦楽団にてチェロ奏者、指揮者として活動。予防医学と対話の医療を目指して、平成5年に島根県大田市三瓶町に池田診療所を開設。その後、音楽創作を始め、講演とコンサートを交えた独自の活動をスタートし、その回数は400回を越す。現在、国立大学法人島根大学医学部 臨床教授、学校法人リハビリテーションカレッジ島根 内科非常勤講師、島根大学医学部シュールカマレート管弦楽団とDNAフィルハーモニックの常任指揮者をつとめる。

長坂玲子氏:島根県生まれ。国立三重大学教育学部音楽科卒業後、郷里島根県に帰り、音楽教室講師を経て、現在は大田市の自宅にてピアノ教室を開き、生活に根差した音楽を奏でる「生活音楽家」として活動中。



入場無料

手話通訳があります

申し込み

裏面の参加申込書はFAXまたはメールにてお申し込みください

※当日参加もできます



後援 島根県、浜田市、島根県社会福祉協議会、島根県自死総合対策連絡協議会、山陰中央新報社
主催 社会福祉法人 島根いのちの電話

問い合わせ 島根いのちの電話事務局

ホームページ

島根いのちの電話

電話 0852-32-5985 (9:00~17:00) (月~金)

FAX 0852-32-5986 (24時間)

メール s-inochi@smile.ocn.ne.jp

相談電話 0852-26-7575



はい、島根いのちの電話です

第38期 相談員募集

あなたも相談員として仲間に加わっていただけませんか



第1課程 公開講座(全14回) どなたでもご参加いただけます。関心のある方はぜひご参加ください。

と き: 2018年10月6日(土)~2019年3月頃の予定、毎週土曜日(第4土曜日を除く)14時~16時半(都合で日曜日になることがあります)
ところ: いきいきプラザ島根(松江市東津田町) 受講料: 10,000円 申込期間: 2018年7月~9月末日

1 10月6日 開講式・自死予防と危機介入 釜瀬春隆 理事長・釜瀬クリニック	12月15日 島根県の自死の現状と対策 黒崎隆幸 島根県健康福祉部 障がい福祉課
2 10月13日 精神疾患の基礎知識(概論) 小原圭司 心と体の相談センター	8 12月15日 自死遺族に寄り添う 桑原正好 自死遺族の会 しまね分かち合いの会 虹
3 10月20日 ゲートキーパー研修 石川祐子 心と体の相談センター	9 1月12日 性について 河野美江 島根大学保健管理センター
4 11月10日 高齢者の心と援助 今岡雅史 細田クリニック	10 1月19日 子どもの虐待と育児不安 福井祐子 島根県青少年家庭課
5 11月17日 発達障がい(当事者の話) 難波寿和 発達障害児者支援サービス スモステABA	11 2月2日 精神障がい者への援助 (社会資源について) 永岡秀之 県立こころの医療センター
6 12月1日 カウンセリングの基礎 大西俊江 山陰心理研究所	12 2月9日 大人の発達凸凹の理解と対応 早瀬真知子 臨床心理士
7 12月8日 身近な法律相談 丸山 創 丸山法律事務所	13 2月16日 ストレス・マネジメント 蔵あすか 山陰心理研究所
	14 3月2日 いのちの電話の目指すもの 若杉 陽 島根いのちの電話

第2課程 養成講座 第1課程を修了した方(8回以上出席)が対象です。

いのちの電話養成委員によるグループワークやロールプレイなど電話相談に必要な理論と演習を行い、2ヶ月に1回程度、講師を招いての特別研修を行います。

応募資格: 20歳から75歳くらいの方で、「いのちの電話」の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる方。
受講期間: 2019年3月~毎週土曜日 or 日曜日 受講料: 10,000円(その他、一泊研修があります(実費負担))

1 人間関係基礎トレーニング(1泊研修) 大西俊江・他 山陰心理研究所	3 被害者の心理 早瀬真知子 臨床心理士
2 相談員のメンタルヘルスとストレスコーピング 蔵 あすか 山陰心理研究所	4 アサーショントレーニング 大西俊江・他 山陰心理研究所

問い合わせ
申込先

島根いのちの電話事務局 〒690-0011 島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ内

TEL.0852-32-5985 FAX.0852-32-5986 Mail:s-inochi@smile.ocn.ne.jp

☆メールでのお申込みについては、タイトルに「38期研修申し込み」とご記入ください。また、4日以上申込受付の返信がない場合はお問合せください。