社会福祉法人

島根いのちの電話

第 73 号

2021年7月
（令和３年度）

出雲日御碕灯台（いずも ひのみさき とうだい）

（出雲市大社町）

―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。

島根いのちの電話 理事

大西俊江先生 インタビュー
――誰かの役に立ちたい気持ちを大切に――

大西先生には長きにわたり、研修委員長として相談員育成のためにご尽力頂きました。この度、現場の第一線をお退きになることを機にインタビューをお願いしました。
これまでの歩みを振り返りながら、何度も口にされたのは、「この活動に参加して来られたことは、人のために役に立ったというよりも、自分にとって幸せなことだった」との言葉でした。

2021年5月　松江市内に於いて
（文責）島根いのちの電話　広報委員会

――1962（昭和37）年に島根大学教育学部卒業後、小学校の教諭を3年間勤められました。その後、島根大学教育学部で助手をされながら、臨床心理学を研究されています。何かあってのことでしょうか？

駆け出しの小学校教諭の時、腕白で私の手に負えない男の子がいました。50年前のその頃は、現在のような学習障害、発達障害という捉え方がなかった時代です。一生懸命面倒見るのに解ってくれない、どう対応していいか、すごく悩みました。

この時、自分自身がもっと勉強しなければとの思いを強くしていたところ、縁あって大学の助手として採用されたのです。私が臨床心理学の道に踏み込むきっかけを作ってくれたのはその男の子との出会いがあったからです。

当時はまだ臨床心理学は黎明期で、心理検査を学ぶことからスタートし、カウンセリングの研究へと導かれていきました。この男の子とのたまたまの出会いがあったことで臨床心理学へ進む機会を得たのです。

1965（昭和40）年から、2003（平成15）年までの38年間、大学で働きながら、臨床心理学の理論と実践を研究しました。

――島根いのちの電話との出会い、関わりはいつ頃からですか？また、先生の引退を惜しむ声がありますが・・・。

正直なところ、自分が若ければ、もっとやってもいいと思っています。あちこちに体の不調を感じる年齢になり、健康不安はどうにもなりません。今日も首のマッサージに行ってきたところです。

島根いのちの電話との関わりは、設立時（1979年・昭和54年）の、設立準備、立ち上げ以来です。
立ち上げに尽力された同じ臨床心理士で島根いのちの電話の理事だった引野友子さんと友人だったんです。大学の2年先輩なんですよ。そんなご縁がきっかけで長い付き合いが始まったのです。
一臨床心理士として、いのちの電話に関わったことは自分にとって良かったと思っています。臨床の視野が広がったのです。

――ご自身も電話相談員の経験をお持ちです。実体験は、研修にも生かされているのではないでしょうか。

私は、相談員2期生として電話相談にあたっていました。そのころ場所は今と違って旧保健所の4階でした。

電話相談員として活動しているといろんなことに出会います。苦労もあります。しかしそれは、相談員自身の何かになっていることは間違いありません。

電話相談員さん達のひたむきな活動にはいつも感謝しています。

研修は大変だけど、実践を通して多くを学べる場所にしていただけたらいいと思っています。

島根いのちの電話も設立から42年目になりました。設立当時の時代状況と現在とは違ってきています。研修内容も時代に合わせて行ってきました。相談員自身も柔軟でなければならないと思います。

――設立当時の相談員と現在の相談員に気質といいますか、何か違いはありますか。

それぞれの相談員の熱心さは変わらないと思います。以前は相談員同士のつながりが強く、もっと関わりを持とうとしていたように思いますが、最近はそれほどではないようです。

強く関わることで何かを得られるのではないでしょうか。ボランティアにもかかわらず止めないで続けてこられるのは、得るものがあるからだと思います。
研修グループ、相談員仲間から学ぶこともあります。

――10年前の東北大震災、昨今のコロナ、社会情勢を受けて電話相談員を目指す人もあります。電話相談員に必要な心構えは何でしょうか。

基本は被害を受けられた方へのサポートだと思います。実際には何とかしてあげようと思っても、具体的にはできません。相談相手（コーラー）と同じ体験はできないのです。

相談相手の経験されたことをどれだけ自分が経験したように感じ取るか、それが共感だと思います。

不安な気持ちに寄り添いながら、聴いていくことです。これは同情ではありません。

電話相談員としてできることは、「聴く」ことです。話を聴き、相談相手の気持ちに寄り添うことです。話を聴くことがサポートなのです。

話を聴き始めたとき、混乱していて、どうしていいのかわからなかった相談者が、話の終わるころには、気持ちの整理がついていることがあります。相談員がしっかり耳を傾け、コーラーさんの気持ちに寄り添って聴いていくことで、自らの気持ちの整理をしていかれます。

相談中に「助言」を求められることがあります。解決策を求めているように聞こえますが、実際はそうではありません。

顔を合せて行う「カウンセリング」は、その場で相手の表情や仕草などから相手の状況が把握できます。

それに対して、「電話相談」はノンバーバルな（表情やジェスチャーなど）手がかりがほとんどありません。その代わり、自

宅で、顔を合わせないで話ができるという気軽さもあります。
　いずれにしても話を聴いてくれる「相手」がいるということです。

―――いろいろと話をうかがってきたのですが、これだけは伝えておきたい、という話はありますか。

　仲間意識でしょうか。仲間がいるということ。相談員としていっしょに活動する仲間ですね。
　相談相手（コーラー）からの電話に力をもらっているんですね。
　ほんとうに自分がしんどいなら、相談員を止めてしまったらいいのにと思います。どうして止めずに続けるんだろう、ということです。
　どうして、電話相談を続けていってるのか、しんどいことも含めて問いかけをしながら活動のありがたさをかみしめることが大切なのではないでしょうか。心がけて自分自身に問いかけてみることです。
　活動を続けられることは幸せなことです。体に不調を感じると特に思います。

　人のために役に立った、というよりは、自分のためなんですね。私が相談員の皆さんと関わらせていただけたことは本当に幸せなことだったと感謝しています。

中国新聞社会事業団より
第64回中国社会事業功労賞を
受賞されました。

（2019年11月）

中国新聞社会事業団は、長年にわたって地域の社会福祉に尽力された中国地方の方々を毎年秋、福祉事業の一層の発展を期して顕彰しています。

大西俊江先生　プロフィール

臨床心理士

1962年　島根大学教育学部卒業
1965年まで　小学校教諭
1965年　島根大学教育学部 助手
　　臨床心理学を研究
1997年～2003年
　　島根大学教育学部教授
2003年～　山陰心理研究所所長
2001～2009年
　　島根いのちの電話 評議員
2012～2021年
　　島根いのちの電話 研修担当
2015年～現在
　　島根いのちの電話 理事

臨床実践

　学生相談
乳幼児発達相談　子育て支援
小・中・高校のスクールカウンセラー・スーパーバイザー
　産業カウンセラー（メンタル相談・ハラスメント相談、コンサルテーション、研修会講師など）
　クリニックでのグループ・ワーク
山陰心理研究所の活動（心理相談・グループ・ワーク・講演・研修会開催など）
　その他

著作

「学校危機とコンサルテーション」
いじめ・虐待・体罰・性的被害・犯罪・事故・自殺（共著）など

いのちの電話相談員の養成

養成委員長　早瀬眞知子

数あるボランティア活動の中でも、いのちの電話相談のボランティアは相談員として実際に電話を受けることができるまでに１年という長い研修期間があります。研修内容のスタンダードは日本いのちの電話連盟が世界に準じて定めているもので、さまざまな基礎知識（医学、心理学、福祉、経済、法律、自死、社会状況、他）に加え実践的なロールプレイ（少人数でのグループワーク、さまざまな電話を想定しての対応の体験）を中心とした研修です。

また、研修には仲間づくりというもう一つのテーマがあります。電話に出るときは一人だけれどその背後に支えてくれる仲間がいる、困ったときは相談できる、不安なことも共有できる、先輩方ともそういう関係が作れる、そういうバックアップがあることで一人で電話のブースにいるときもやっていけます。

そのほかに研修で伝えられる重要なこととして、いのちの電話相談員の研修を受けていることを口外してはならない、研修中に知った個人情報を決して他言してはならない（守秘義務）、晴れて研修を終了しても、そのことを経歴などで披露してもいけないと指導があります。いのちの電話相談の研修はあくまでも電話をかけてこられる人のためのもので、研修生個人に利するようなことに使ってはならない、相談をしてくる人を守らなくてはいけないという理念からきているものです。

それらの決まりを守れるという誓約書を出してようやく合格、そして会費を払って、相談員として正式認定されます。

こういったいくつものハードルをクリアして相談員を目指す方が一人でも多く増えてほしい、仲間になってほしいと願っています。

コロナ禍のもと、女性、若者の自死が増えている、かかりにくい電話だ、相談員のなり手がいないなど、と報道されています。ぜひ、皆様のお力を貸していただきたくよろしくお願いします。

第40期電話相談ボランティア養成講座開講

令和3年4月3日(土)、いきいきプラザ島根、いわみーるを会場に、そして受講生の自宅とをオンラインで結び、第40期、石見第3期電話相談ボランティア養成講座が開講しました。今回は合計80名、コロナ対策を受け、初のオンラインでの受講は18名でした。録画での受講も可能としました。

第Ⅰ課程は公開講座（オンライン、録画受講可）、第Ⅱ課程は会場で電話相談員としての必要な理論と実技を学びます。

受講生の皆様には、電話相談ボランティアとして認定を受けられ「島根いのちの電話」で活躍されますよう願っています。

新人相談員の抱負

2021年4月、新たに16名の方が相談員として認定され活躍されています。５名の皆さんから抱負を寄せて頂きました。

温かい心に接して

私がいのちの電話相談員としてボランティア活動をするきっかけになった出来事があります。

それは平成30年7月の岡山豪雨でした。

総社市の夫の家が水害に遭い水浸しになりました。畳や床板がドロドロになって、どこから片付けたらいいのか、途方に暮れていた時、地元の高校生さん達が「手伝いましょうか！」と声をかけてくれました。本当に気持ちがスッと楽になりました。

彼らの自宅はまだ水に浸かったままだと話していました。それなのに猛暑の中、泥だらけになりながら活動している彼らの姿に感謝や励まされたのを思い出します。

このご恩はいつか返していこうと思い、このいのちの電話で世の中に返していけたらという気持ちで活動を続けていけたらなと思っています。よろしくお願いします。　（S・O）

これからが本番

2021年3月20日、最後の養成研修を終えることができて、正直本当にホッとしました。

ロールプレイや実習はとても大変でしたが、こうして今が迎えられるのは、指導してくださった先生方のお蔭だと思っています。また39期の仲間の皆さんの頑張りにも支えられたと思っています。

研修では人の話を聞くことの難しさを何度も体験しました。頭ではわかったつもりでも、つい同じ誤りを繰り返す自分にほとほと呆れたこともありました。研修は終わりましたが、実はこれからが本番だと思います。これからも相談員としての研修を続けながら、少しでも社会に貢献できたらいいなと思っています。　（E・S）

寄り添う気持ちを忘れず

相談員認定書授与式の日、白血病を克服した池江選手の日本選手権優勝、五輪代表内定という嬉しいニュースが入りました。

「努力は必ず報われる。」という彼女のコメントに多くの人々が勇気と感動をもらったことと思います。私は、努力しても必ずしも報われるわけではないこの世の理不尽さに苦悩する方々に寄り添っていける相談員になれたらいいなと思っています。

皆様今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。　（O・Y）

一歩ずつ前へ

コロナ禍の中、昨年６月から公開講座がスタートし、各研修を受けて認定して頂くことができました。すべてが初めての世界で人の声に傾聴することがいかに難しく、又いかに大切であるかを学ばせて頂き感謝しております。まだスタート地点に立っただけですが、日々の研鑽を通して、一歩ずつ踏みしめながら前に進めていきたいと思います。（M・T）

いいね！頂ける相談員に

ほぼ1年間の研修を経て相談員の身分証明書を頂きました。気のせいか、何気ない日常会話でも傾聴を意識するようになりました。大げさに言えば、日頃の対人関係が深みを増したように感じます。・・等々やや気負っています。島根いのちの電話を名乗り受電していることを忘れず、ルールに従って、“いいね！”がいただけるような電話相談を心掛けたく思います。先輩の皆様、引き続きまして、ご指導をいただきますようお願いします。

（H・K）

この頃思うこと ～一相談員のつぶやき～

相談員として新しくフレッシュな16名の方を迎えることが出来ました。認定前の研修とは違った緊張感の中での当番、今まで知り得なかった人々の悩みや不安と向き合うことの難しさに戸惑うことも数あろうかと思います。相談員になった3年前の自分と重ね合わせながら、この頃になって自分自身の気持ちの持ち方や意識の変化に気が付き始めたので触れさせてください。

例えばこうです。今、私は夫婦共働きの二人暮らし。お互い職場の疲れをどうしても持ち帰ります。言葉が荒っぽく不器用な私ですが、今では家内の帰宅の折には決まって玄関先まで出迎え、重い買い物袋を受け取り「大変だったなあ、今日どうだったあ」と声掛けができるようになったのです。自分でも驚きです。続いて、ひとしきり1日の出来事の“グチ”に耳を傾けます。このやり取りが終わる頃は家内の浮かぬ疲れ顔が緩み、安堵の顔へと変わり、ほのかな温かい雰囲気へと移ろいます。この一声、お互いの声かけが我が家の夫婦円満に一役買っているのです。お互いへの優しさや配慮ができるようになったのでしょうね。電話相談の在り方や姿勢を学んだことが家庭の中でも息づいているのです。心を頂いた気持ちでいっぱいです。

大西先生のインタビューにもあるように相談員を支えているのは、初めは「何か人の為になれば」と思ったことが実は「自分の為」になっているのです。相談員としての自覚や相談を介しての思わぬ気づきや問い直しが自分への成長を後押ししているのです。このことは私にとって大きなプラスとなりましたし、今日まで相談員を続けてこられたのもその効用のおかげです。

そんな気持ちの実感を噛みしめながらの毎日ですが、煩わしいこともままあります。でも無駄な経験は一つもありません。そう心に決めている私がいます。皆さんにもお陰がありますように・・・。（K.G）

島根いのちの電話　令和２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（2020年１月～12月）11,827件
（男性：6,250件　女性：5,577件）
電話相談員延べ数　　月平均　136人
電話相談担当実働数　月平均　68人
電話台数：２台

①島根いのちの電話相談
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
通常電話　（合計10,055件）
内、自殺志向（男47件、女56件、総計103件）
（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
相談時間：毎月10日　午前９時～午後10時
相談件数：2020年１月～12月　　346件
（男性：181件、女性：165件）

③熊本震災ダイヤル（令和２年 ４月終了）
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：2020年１月～4月　　47件

④ナビダイヤル
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：2020年１月～12月　　1,379件

①＋②＋③＋④の合計　11,827件

２．相談員の研修

☆相談員数：90名（2021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 41回　参加者 523人
石見分室グループ
毎月１回　延べ 10回　参加者 125人
☆研修スタッフ養成コース
日　時　　毎月第１土曜日
講　師　　研修委員長　大西俊江 理事
参加者　　延べ人数　244人
スタッフ認定　松江2人、石見9人

３．相談員の養成

☆第39期養成講座
開　講　　令和２年４月　令和３年4月認定
第Ⅰ課程　公開講座15回
第Ⅱ課程　ロールプレイ16回
その他（ワークショップ等）10回

４．運営会議の開催

年６回開催

５．公開講座

新聞への広告掲載に変更

６．広報誌の発行

「島根いのちの電話」第71号
（令和2年７月発行）7ページ　1,500部
「島根いのちの電話」第72号
（令和3年１月発行）11ページ　　1,500部

７．研修会等への参加及び会議等への出席

８.財政強化事業

島根県の自死者数
令和元年：109人（自殺死亡率：16.2）
令和２年：124人（　同上　　：18.4）
自殺死亡率は、人口10万人当たりの自殺者数を示しています。
（自殺者数÷人口×100,000人）
（厚生労働省資料 令和3年3月16日）

令和2年度資金収支計算書
令和3年3月31日 現在

（単位:円）

勘定科目	予算額	決算額	差　異
事業活動による収支			
収入			
会費収入	2,000,000	2,259,295	△ 259,295
寄附金収入	3,000,000	2,884,940	115,060
電話相談事業収入	5,277,500	5,277,500	0
経常経費寄附金収入	70,000	74,800	△ 4,800
受取利息配当金収入	3,500	1,190	2,310
事業活動収入計	10,351,000	10,497,725	△ 146,725
支出			
人件費支出	3,370,000	3,353,074	16,926
事務費支出	2,490,350	2,479,507	10,843
事業費支出	4,464,600	4,530,841	△ 66,241
事業活動支出計	10,324,950	10,363,422	△ 38,472
事業活動資金収支差額	26,050	134,303	△ 108,253
施設整備等による収支			
収入			
施設整備等収入計	0	0	0
支出			
施設整備等収支計	0	0	0
施設整備等資金収支差額	0	0	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	1,000,000	1,009,676	△ 9,676
支出			
その他の活動による支出計	0	40,393	△ 40,393
その他の活動資金収支差額	1,000,000	969,283	30,717
予備費支出	1,026,050	0	1,026,050
当期資金収支差額合計	0	1,103,586	△ 1,103,586
前期末支払資金残高	0	4,655,997	△ 4,655,997
当期末支払資金残高	0	5,759,583	△ 5,759,583

理事会・評議員会

1. 理事会の開催　４回開催

開　催　日	議　　題
（第１回） 令和2年5月24日	令和元年度事業報告及び令和元年度計算関係書類並びに財産目録の承認について 新型コロナ感染症対策について 石見担当理事について Web当番表の運用開始について 定時評議員会の招集について
（第２回） 令和2年6月14日	定款の変更について 法人クレジットカード作成および経理規定改正について
（第３回） 令和2年12月6日	石見相談員養成講座について 番号非通知電話の拒否について 事業計画の変更について
（第４回） 令和3年3月21日	令和2年度補正予算について 令和3年度事業計画案について 令和3年度予算案について

2. 評議員会の開催　１回開催

開　催　日	議　　題
（第１回） 令和2年6月14日	令和元年度計算関係書類並びに財産目録の承認について 令和２年度事業計画および収支予算の承認について 定款変更について

財　産　目　録

令和3年3月31日 現在

（単位：円）

資産・負債の内訳			金　額
Ⅰ．資産の部			
1．流動資産の部			
現金預金			6,658,985
現金			775,968
	山陰合同銀行　津田支店		492,074
	通常郵便貯金		3,361,943
	郵便貯金　定期預金		2,029,000
立替金			0
前払金			37,800
		流動資産合計	6,696,785
2．固定資産			
(1)基本財産　定期預金			11,000,000
		基本財産合計	11,000,000
(2)その他の固定資産			4,543,653
器具及び備品			45,922
権利			74,984
ソフトウェア			1
電話相談充実積立資産			921,000
石見分室充実費積立資産			2,000,857
周年記念事業費積立資産			1,500,871
		固定資産合計	15,543,653
資　産　合　計			22,240,438
Ⅱ．負債の部			
流動負債			
未払費用			528,491
預り金			179,979
職員預り金			39,732
前受金			189,000
負　債　合　計			937,202
			21,303,236

貸　借　対　照　表

令和3年3月31日現在

（単位:円）

資　産　の　部		負　債　の　部	
流　動　資　産	6,696,785	流　動　負　債	937,202
現金預金	6,658,985	事業未払金	0
未収金	0	未払費用	528,491
事業未収金	0	預り金	179,979
貯蔵品	0	職員預り金	39,732
立替金	0	前受金	189,000
前払金	37,800	負債の部合計	937,202
固　定　資　産	15,543,653	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	4,543,653	その他の積立金	4,422,746
器具及び備品	45,922	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	2,000,875
ソフトウェア	1	周年記念事業費積立金	1,500,871
電話相談充実積立資産	921,000	次期繰越活動増減差額	5,880,490
石見分室充実費積立資産	2,000,857	（うち当期活動増減差額）	1,080,656
周年記念事業費積立資産	1,500,871	純資産の部合計	21,303,236
資産の部合計	22,240,438	負債及び純資産の部合計	22,240,438

2021年1月1日～2021年6月30日

ご支援ありがとうございました

次の方々にご支援を頂きました。心から感謝し、ご報告致します。今後共、変わりませずご指導とご協力をお願い申し上げます。尚、甚だ勝手ながら敬称は略させて頂きます。

社会福祉法人　島根いのちの電話　理事長　**釜　瀬　春　隆**

【寄付者】

青山香代子　石橋　裕子　大西　俊江　折坂　英紀　釜瀬　春隆　熊野　節雄
坂本　恵　佐々岡星児　島根県有志一同　田中　晋　田村　節美
中国労働金庫　塚本　隆富　永岡　秀之　保母　淳子　引野　友子
平松　瑞穂　松下　棟治　島根県共同募金会（テーマ募金：38名）
連紹寺寒修行団　匿名16名

【維持会員】

雨川　直人　猪野　和子　井上　幹雄　内田　孝子　大西　俊江　奥野　憲明
折坂　英紀　楫野　光範　川島　節子　川西　俊雄　近藤　佳郎　清水　博子
昌子　睦子　竹下　陽子　谷　正次　田村　節美　角田　徹　角田　宏美
角田　誠　中西　輝雄　深石　優子　渡部登美子　匿名96名

【団体会員】

医療法人さとうクリニック　医療法人仁風会八雲病院　株式会社ウエヤマ
こころの診療所細田クリニック　山陰総合リース株式会社
島根県高等学校PTA連合会　社会医療法人昌林会
社会福祉法人出雲市社会福祉協議会

【賛助会員】

青柳　和弘　朝倉　雅行　安食　治外　足立　保　安部山　亨　池田　誠
板垣　貴敏　板垣　正明　伊藤　恭子　糸原　保　井上　道子　今岡　重之
上田陽一郎　岡　孝次　乙部有紀郎　小村　浩二　勝部　祐二　金築　慶子
川本ゆかり　神田　陽子　北尾　勇樹　桐山　優子　後藤　祐二　齋藤　成徳
斎藤　浩美　佐伯　和夫　酒井　洋輝　澤江　健　清水　明　陶山　崇

最新の現況報告書、計算書類（資金収支計算書、事業活動計算書、貸借対照表）は、
「社会福祉法人の現況報告書等情報検索」（WAM NET）をご覧ください。

曽田　彰二	高橋　浩三	高橋　雅子	田原　和美	塚本　孝之	土江　　徹
角森浩一郎	寺尾　美鈴	徳永　恵美	豊田　邦昭	長岡　秀樹	永島　正治
中村真一郎	奈良井浩人	錦織　宏樹	西田　吉治	長谷川清寿	原　　利枝
半場　祐子	曳野　晃夫	福島恵美子	藤原　　卓	伏谷　　訓	細木由紀子
槇野　康一	松浦香代子	三上　純子	三成　　洋	山﨑　和子	山田島義古
山名　和宏	吉田　恭子	米原　賢治	米村　武夫	和田　久史	匿名322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ています。ぜひ皆さまのご支援をご協力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。

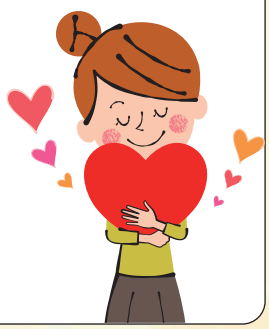
当法人は平成29年10月10日より会費・寄付金等の税額控除対象法人として認められています。

・個人は、確定申告によって税額控除か所得控除のいずれか有利な控除を選択できます。所得控除は「特定寄付金」として、支出寄付金額から2000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。
・法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。

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。



～あなたも相談ボランティア活動に参加していただけませんか?～

島根いのちの電話は1979年７月10日全国で７番目に開局し、皆様のご支援と相談員のボランティア活動に支えられ40余年の歴史を刻んでまいりました。

開局以来少しずつ相談体制の充実を図り、現在松江と浜田の2か所で、約100人の相談員が年中無休の活動に携わっており、相談電話は年間で１万件を超えています。

いのちの電話は人間関係が希薄になったといわれる今日「自分の思いを誰かに聴いてもらいたい、一緒に考えてほしい、死にたい…」などの思いを抱えて苦しんでいる方たちに電話を通して寄り添うことが自死予防の第一歩と考えています。

この活動は、一定の研修を受けたボランティア（有職無職を問いません）で支えられています。これからも活動を維持するためには、皆様のご協力が必要です。相談ボランティア活動に関心をお持ちの方はぜひ事務局までお問い合わせください。あなたからの心ある一報をお待ちしています。

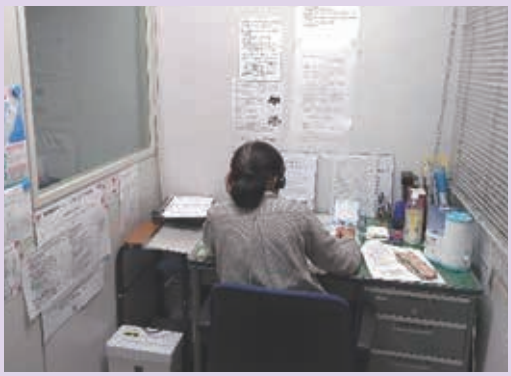


表　紙

（出雲日御碕灯台）

島根半島の最西端の断崖にそびえる「出雲日御碕灯台」は、出雲大社から車で20分ほどの地にあります。

明治36年（1903）に設置され、高さ43.65m、海面から灯塔の頭上までは63.30mと、日本一の高さを誇っています（石積み灯台としては東洋一）。

平成10年に「世界の歴史的灯台百選」に選ばれています。「日本に居ながら、まるでエーゲ海にいるよう・・・」灯台の上からの眺めは壮大で絶景です。

日御碕から西方向に朝鮮半島があります。古代の海の民が対馬海流と季節風に乗って、日の昇る方向に漕ぎ出せば、稲佐の浜から日御碕一帯に着きます。古来よりこの岬を「ひのみさき」と呼んだとする説の由縁です。

古代の出雲には現代の国境を遙かに超えたロマンを感じます。

編集後記

ちょうど一年前のこの広報誌には、「コロナ収束を待ちたい」と綴ってありました。現在の状況は収束どころか、オリンピックさえも制限をかけながらの開催になろうとしています。

そのコロナの影響と思われるショッキングな報道がありました。それによりますと、松江市では2020年の自死者数が50人となり、2018年の27人、前年の31人を大幅に上回り、深刻な状況を伝えています。

これを受け、市では急遽補正予算案に対策費を計上し、市内のバス停や街道ビジョンを活用し、相談窓口などの情報を広報する事としました。

私たち相談員も電話の向こうの声に耳を傾け、理解し、寄り添うことに更なる思いで臨みたいものです。一人で悩まないで、抱えないで、電話をかけてくださることを願うばかりです。

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　https://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