



社会福祉法人

島根いのちの電話

第 82 号

2026年1月
(令和7年度)

石見神楽・大蛇（いわみかぐら・おろち）

石見神楽は島根県西部（石見地方）に伝わる日本神話を題材にした伝統芸能です。代表的な演目は「大蛇（オロチ）」でスサノオノミコトが八岐大蛇（ヤマタノオロチ）を退治する神話をもとにしています。2025年の大阪・関西万博公演ではなんと55頭もの大蛇が一堂に集結し、その壮大なスケールの舞いは圧巻で会場いっぱいの観客を魅了しました。



© 浜田市石見神楽 大阪・関西万博公演（写真提供：浜田市）

「公開講座のお知らせ」
いのちの電話シンポジウム
詳細は12ページ



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

—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時～22時
年中無休

毎週土曜日は翌朝まで、連続して受けます。

島根専用電話 080-1332-7575 毎月1日と15日の18時～21時

全国共通番号

ナビダイヤル 0570-783-556

10時～22時

フリーダイヤル 0120-783-556

毎日16時～21時

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。

第49回 いのちの電話シンポジウム

2025年9月 出雲市 ビッグハート出雲

いのちの電話連盟・堀井茂男理事長、続いて日本自殺予防学会の張賢徳（ちょう・よしのり）理事長よりあいさつをいただいたあと、原田豊氏の基調講演、シンポジウムに移りました。

堀井理事長は、9月10日からの自死予防週間に合わせて、全国50センターの「いのちの電話」が連携し、168時間連続の相談を実施すること。張理事長からは、いのちの電話の存在意義に触れ、長い歴史を持つ日本自殺予防学会の活動を支えてきたのは、いのちの電話の継続的な相談活動が大きく寄与した事と、その役割の重要性についての紹介がありました。

基調講演

世代別に見た孤独・孤立と自殺予防

原田 豊氏

（鳥取県立精神保健福祉センター所長）

鳥取県は、かつて自殺「多発」地域であり、平成20年の警察統計では、人口10万人に対し自殺率は35.6人（全国平均25.3人）とワースト5となった。

これより以降、県内すべての自治体や保健所、いのちの電話等の相談機関の幅広い予防活動により、自殺率は、平成26年より全国平均を下回るようになり、令和5年は13.2人（全国平均17.6人）、6年は12.1人（16.4人）と連続して日本でもっとも自殺率の低い県となった。

昭和の終わりごろの自死対策は、高齢者が対象でした。自分の身体、健康を儚んで自死されるということがあった。平成10年から全国の自死者数は、年間3万人になった。この事態を受け、厚生労働省が自死対策を行うようになった。

令和に入りコロナ感染の拡大により、女性、子どもの自死者数が増加した（小中高生の自殺者数：令和2年499人、6年527

テーマ「孤独・孤立と自殺予防」
いのちの電話相談員の役割



人）。

令和2年に、不登校の高校生の何人かは、友人、学業、部活動に対して自分は関係ないと言っていたが、コロナによるソーシャルディスタンスにより、機会を奪われたのではないかと思う。

20歳代女性の自死者数、令和6年の20歳未満の女性の自死者数は男性を上回っている。一般に自死者数の内、男性は女性の2倍といわれるが、10歳代に限って言えば女性の方が多い。

思春期の自死

高校生、社会人の死にたい理由はたくさんある。いじめ、パワハラが原因の場合はあるがきっかけに過ぎない。それより、生きる理由がないだけと言える。

何で死んだらいけないのですか？ 何で生きていけないのですか？という若者が増えている。

生きてて楽しいこともあるよ、といっても、そんなことはありませんよ、と返ってくる。そういうもんだね、と面接をつなげているのが現実。

鳥取県も平成10年から自死者数が増えてきたが、県内すべての自治体や保健所、いのちの電話等の相談機関の幅広い予防活動により、自殺率は、平成26年より全国平均を下回るようになった。

とはいえ、個人的な肌感覚として、私の診ている人の中にも、生きていてもつまらない、死にたい、という人は決して少なくない。しっかりと研修が必要なのかなと考えている。

鳥取県ゲートキーパー研修、自死予防を目的としたメンタルヘルス研修を平成22年度から、令和4年度までやってきた。

県保健所は、行政機関、企業等へ対して、また市町村で行うときは、住民、民生委員、児童委員などを対象にやってきた。12年間で212回行った。多くの人が何らかの形で参加出来たのではないかと考えている。

地元の保健師さんが話をするときには、自分たちで勉強してくれる、それが成果だったと思う。

自死に至った学生の3分の1が一人暮らしであり、実家との関係の悪い生徒、学生もある。家族との連携が取りにくいことも。

この年齢は、統合失調症、双極性障害を発症する年代でもある。精神疾患の発症の可能性も検討しないといけな。

(例1中学生) 父、母、本人、弟の4人家族。自宅から通学。Facebookに自死すると書き込み、同級生が通報する。両親は、学校に対して、積極的でも消極的でもない。家では両親を避けている。本人と私が面接をした。両親は弟ばかり面倒を見て、本人をほったらかしにしていたように思っていた。若干反発しているように見え、育てに

くい子どもという印象。弟は自己主張が強いがすぐ対応ができた。児童相談所にも行ってもらい、本人面接を何とか乗り越えて、高校に進学できた。

(例2大学生) アパートで一人暮らし、実家は県外。大学は休みがちで死にたいという。欠席が多く卒業の見込み立たない、大学を卒業しないと親にしかられる。大学を卒業できなければ、死ぬしかない。

2年生の後期から気分が沈み、鎮痛薬を多量に飲む。元々親との関係が悪く、相談も出来ない。リストカットが増えてきたことで治療ができなくなったため、精神科の受診をしてもらった。

親との関係を聞き、本人は了解をして、親に連絡を取り、意外にも状況を受け入れ、卒業までこぎ着けた。

若年者の自死対策

自死者には、仕事を探していない、統合失調症、気分障害などの精神疾患、引きこもり状態の方も含まれると思われる。

未遂になった人は、追い詰められているということ。ひきこもりをしている人たちは、いわゆる怠けているわけではなく、社会生活が苦しくて、一時的に社会から逃避している。逃避しているときに無理やり引っ張り出そうとするときは、限界がある。家族に、引っ張り出そうとしても無理だ、と説明しても難しいので、家族支援をする。家族支援をしていくと、ちょっとずつ本人が落ち着いてきて、ちょっとずつ本人の動きが出てくる。ひきこもりに対して正しい理解が必要だと思う。



「生き方がわからない」／若者の自死
複雑な誘因に対処

被雇用者・勤め人の自死対策

自死の動機は、職場の問題とは限らず、10～20歳代の若者の場合は、男女問題、家庭問題が大きいと考えている。



中高年のメンタルヘルス対策

中高年の職業別の自死者数は、非正規雇用の勤め人が多い。3分の1は非正規雇用なので、研修などで早期発見による介入が必要になる。

最近のうつは職場不適應が多い。しかし、本人側の課題と職場側の課題があるので、ただ休ませて治療するだけでは解決できない。相談に来ていただく必要がある。

多いのは20歳代後半、仕事を転々としている、うつになっている、という人があり、ハローワークから相談があったり、本人から希望することもある。3分の2は、軽度の発達障害でこれまで診断を受けたことがないという人。軽度の発達障害の人はかなりある。キチッと診断をしていくと、一般就労とか、障害者雇用に結びつけていくことができる。メンタルヘルス対策には研修が必要と考える。

メンタルヘルス出前講座

鳥取県は企業のメンタルヘルス対策として、平成26年度より、県内の保健所から各事業所にメンタルヘルス出前講座を実施している。

講座修了後のアンケートから、憂うつ感のない人の不眠14.8%、憂うつ感のある人の不眠は37.9%であり、かなり高率であった。

憂うつ感、意欲の低下は認められないが、睡眠が取れていない人は、15%。憂うつ感があり、意欲の低下が認められる人は、40%近くが睡眠の取れていないと回答している。このことから睡眠の重要性を健康教育の中で伝えている。

重要な職場のメンタルヘルス／憂うつ感 不眠が原因

アンケート調査では、不満や悩み・苦労等の相談相手として、10歳代、20歳代は、友人・知人がもっとも多く、30歳代以降は、家族がもっとも多いという結果になっている。家族への啓発も重要と考える。

一方で、不満、悩み、苦労等のストレスが大いにあったものの内、2割近くが相談相手はいないと回答しており、いのちの電話等の相談機関の役割は大きく、啓発も重要となる。

ChatAIに相談する人もある。並行して相談機関に相談してもらうのが良い。chatAIは良い回答しかしないため、現実に戻れなくなる不安もある。使っている人には、「AIにどんな相談しているの?」とか興味を示して、相談を続けていくことである。

高齢者への対策

高齢者層への自殺予防として、高齢者の大半は、本人（もしくは配偶者）が、かかりつけ医を持ち、介護サービス利用している。

そこで、各自治体はネットワークを作り、健康相談の窓口、高齢者の相談窓口、就労の相談窓口などを活用し、仕事の見つからない人が、もしかして、うつかも、と相談してもらう。

いのちの電話相談員が不足している。相談員は自分のために頑張っている。また自分自身の勉強にもなるとの気持ちも持ちながらやっている。私たちのいのちの電話の活動にも参加していただけたらと思う。

～参加者の声から～

原田 豊先生の基調講演でしたが、とてもパワフルにお話される姿に圧倒されながらも内容はしっかりと頭に入って来ました。特に自死しようとする人は死にたい理由がある訳でなく、生きる理由が見つからないからだという言葉にはとても共感し、だから生きていてという投げかけの難しさを改めて痛感しました。(F・Y)

シンポジウム 報告 1

家族が語るひきこもり

～地域をつくる～

日花 睦子（ひばな ちかこ）氏
大阪虹の会
KHJ 全国ひきこもり家族会連合会

ひきこもりの子の母として、迷い、悩みながら暮らして21年経ちます。

19歳の次男が2004年にひきこもり始めてから今現在まで続いています。最初の数年は、次男を何度も何度も責め立てていました。

そんな自分が嫌でたまらなかったのです。仕事に逃げましたが、いつも頭からは離れず、自分の子育ての何がまちがっていたのだらうと、ずっと考えていました。

次男が小学生だったある日、私は体調を崩して仕事を休みました。子どもたちを学校に送り出し、朝から横になっていました。

12時を過ぎた頃に、3年生の次男が帰ってきました。不審に思って尋ねると、「お母さんが家にいるから、学校には行けへんかった。」と言いました。約4時間、裏庭の車の影に隠れてじっとしていたのです。

わが子にさびしい想いをさせて、次男に「ずる休み」をさせてしまった。お母さんは、お仕事とほくと、どっちがかわいいのかと言われたことも。保育所への迎えでは先生からは、もっと早く迎えに来るのがお母さんの愛情ではないかと言われました。

「私は何のために仕事をしているのかな。」と思いながら子育てをしました。

「家のことをやらせているから、ひきこもっている。」と身内に言われたことも。

友人からは「甘やかしているから、ひきこもっている」のではないかと。身近な人から言われるのが、一番辛かったです。

自分を責める日々／家族会で心取り戻す



ひきこもりは自分のせいだと、自分を責めることに。しかし、母だけが、家族だけが負うべき「罪悪」なのでしょうか。

当時は、家族の相談に対して、難しかったです。そこで家族会にたどりついたのです。

家族会で気が付いたのは、自分の負の感情と向き合ったときに、自分が元気に生きていけたらいいんだということ。

家に帰ったとき、表情が違う。母親が笑っている、本人も安心していったのです。

家族会の活動では、自分は一人ではないことに気が付き、虹の会の中では丸ごとの自分を受け止めてもらえました。無理なく生きていくこと、自分自身が元気で生きていくことこそが大切なんだと思います。

家族会では、どうしたら良いかと学びの時間を取ります。

そんな息子と自分自身の尊厳を守る社会をつくっていかなければならないと家族会の活動の方向性が見えてきた今、地域がようやく変わってきています。

～参加者の声から～

「息子はひきこもりながら生きていく」「ひきこもりは究極の自死予防」「生きるためにひきこもっている」という言葉が胸に刺さった。

ひきこもり支援に対する世間一般の正しい理解は不十分で、当事者からしたらもどかしすぎることであろう。

相談員として何ができるかを考えた時、自らひきこもりと話してもらえたその電話は、その電話自体が人と話すこと、社会とつながることの意味あるアクションであることに気づき、丁寧に関わらなければいけないと思う。(F・K)

シンポジウム 報告 2

ひきこもり相談を 通してみた孤独・孤立

～長年の相談支援の現場から見えた
「さりげない関り」の力～

山本恵子氏

とっとりひきこもり生活支援センター所長

一番苦しいのは本人／責めず、急がず、焦らず見守る

ひきこもりのイメージに、「甘えている」とか、「努力が足りないのでは」のような見方が社会には根強くあるように思う。

相談者本人はとても繊細で、真面目に社会と関わるがゆえに、傷ついたりつまずいたり、自信を失ったりして、葛藤に苦しんでいる。家庭の中にさえも居場所がなく、「生きづらさ」を感じている人が多いように思う。

大切だと思うのは、今ある状態を否定しないこと。無理に問題を解決しようと急いだりしないこと。状態の変化を求めたりしないこと。

(例・30歳代) 高校時代の人間関係から、10年以上ひきこもっている。家族と顔を合わせることがなく、社会との接点もない。母親からの相談で始まった。世間体を気にされていたこともあり、本人に対して、叱咤激励を繰り返していた。まず母親との関係を築き、母親が心を緩めていくようになったことで、本人への影響があった。

孤立・孤独は、個人の課題、自己責任ではなく、社会の課題として捉えなくてはいけないと感じている。

例えば、何で働かないのか？ そういった面ではなく、どんなことで悩んでいるのかな？ とか思うと、本人は頑張っているかもしれない。家族の育て方ではなく、家族も悩んでおられるのではない。あるいは迷惑をかけているかもしれない、という見方ではなく、助け合える社会になっていくのが、大切だなと思えるような暖かい眼差しが必要だと感じる。

シンポジウム 報告 3

島根のひきこもり支援

岡崎四方氏

島根県立心と体の相談センター

ひきこもり支援センターでは継続的な家族相談を重要視している。

本人の年齢・ひきこもりの期間を問わず、家族相談が定期的に行われているケースの方が不定期に行われるケースと比較して、本人の回復が進むことが示されている。

そして、「定期的な家族相談の継続」のために有効であったものとして、

①「こういう道筋で回復します」と、回復のロードマップを示す。②「こういうことをしてください」と、してほしいことを具体的に示す。③家族の働きかけで、本人がどれだけ適応的行動が増えたかをフィードバックすること、の3点がある。

ひきこもりの状態のときは、しっかり休んでもらい、エネルギーの回復を待つ。このことをご家族に理解していただく。家族のさりげない声かけが大事になる。

具体的には、「あ・さ・お・そ」

あ：「あいさつ」そっとしておく、返事がなくても声をかける。

さ：「誘いかけ」いっしょに買物に、手伝ってくれる？ と声かけする。

お：「お願い」具体的に、洗濯物を片づけて。ありがとうの言葉。

そ：「相談」パソコン得意だね。〇〇買ってきてよ。得意分野で役に立っている。

これらについて家族にわかりやすく説明するためのツールとして、「語呂合わせによる定式化」を行い「ひきこもり適応行動チェックリスト」を開発した。

ひきこもり適応行動
チェックリスト



ステップごと回復の道筋示す／家族相談継続が重要

シンポジウム 報告 4

孤独・孤立が気になる コーラーへの対応について ～電話相談員へのアンケートから～

島根いのちの電話 釜瀬春隆理事長

島根いのちの電話は1979年（S54年）、全国7番目のセンターとして開局、年中無休でボランティアでの相談活動を実施。松江、石見合せて相談員は113人（実働91人）、月平均1040件、1日平均34件の相談件数、年間1万2000件受信。受信内容では、「精神」が一番多く、それから「人生」が多い。

月に2回の相談業務が未達成の相談員が多くなってきた。背景として、仕事を持っている現役の人が多くなっている。介護など家庭事情を抱えている相談員も多い。



どのような対応に心がけたか

- よくかけてくださいましたとねぎらう。
- 顔も名前もわかりませんので、安心して話してください。といった声かけをする。
- 傾聴に努める。
- 通常の電話以上に丁寧さを意識して対応する。
- 話を聞くことに集中する。
- いつでもいいので電話してほしい。
- 生きていてほしいと伝える。
- 話の内容から相手の頑張っていること、いいと思えることを指摘して認める。
- 小さくても出来たことを話された時には、そんなことをされたんですね。すごいですね、と小さなステップを求めていく。

ひきこもりの電話相談について日ごろ感じていること

ひきこもりの人は電話相談をしない人の方が多いと感じている。

受け止め、寄り添い、傾聴／社会参加への窓口の役割

それでもひきこもりの人からとじられる電話相談があると、やっと電話してこられた、回復してこられた、今の生活から抜け出そうとしておられると感じる電話相談もある。

社会参加への準備状態にある人の窓口にはなり得ると感じる。

誰かと話したかった、聞いてもらいたかった、その状況が悲しいと思うし、力になってあげたいと思う。

こちらが焦って、情報提供ばかりにならないよう気をつけたいと思う。

引きこもりの電話相談には、自死予防とは違う知識が必要となる。

件数は少ないかもしれないが、ひきこもり支援という一つの引き出しを持ち、いつでも引き出しを開けられるようにしたい。

社会や学校に戻るように、通り一遍の対応ではいけない。

早急な改善を求めるような対応でもない。

引きこもりと思われる人からの相談は、相談員の印象では、相談を受けたことが少数ある48%。かなりある38%。

電話相談という高いハードルを超えて、コーラー（相談者）に対して傾聴を基本に電話相談を受けている。いのちの電話が、支援につながる最初の一步になるかもしれない。電話相談のポケットを一つ増やす機会にしたい。

～参加者の声から～

引きこもりという、自らの安全が確保されている安心できる居場所においては、身の安全だけでなくやはり人のぬくもり等恋しくなるのが普通ではないだろうか？

いのちの電話が、引きこもりの方にそっと寄り添い、「安心して引きこもっていいのだ。」と感じていただけるよう精進してまいりたい。（Y・M）

シンポジウムに 参加して

最近よく耳にするレジリエンスという言葉をご存知でしょうか。レジリエンスとは安定航行の為に船の復原力の意味から派生した言葉で、困難に直面する人の持つ回復力と言えれば理解できるでしょう。人においてこのレジリエンスを高めることがひきこもりの防止に重要です。ひきこもりは社会活動を避ける状態で、一度ひきこもりに入ると数年から数十年と長く続きます。その間は本人の葛藤はもちろん、家族の忍耐、家庭崩壊など辛い長い時間が経過していきます。でもそれが吹っ切れるチャンスはある日突然来ます。私の知るひきこもりから脱した例があります。

ひきこもり歴は4年で女性。高校時の運動部での部活顧問の先生との指導方法になじめず2年次からひきこもりました。心配した母親は心療内科や保健所、相談機関に足を運びましたがタライ回しに疲れ果て、自分を責める日々でした。ひきこもり本人は県外の都会にいる姉と二人姉妹。姉は結婚して3人の子を育てる専業主婦。そんな中である日、姉からの突然の提案。「私達家族が引き取って責任をもって面倒を見るのでこちらへ来させて欲しい。今のままだと同じ状態が続くだけ。本人を誰も知らない県外なら同級生や知人に会うこともないし世間の目を気にすることもない。」



環境を変える事で、ひきこもり改善へ
参加者の声から

「環境を変えて一から出直させたい」。

都会地は本人が望めば働き場所はいくらでもあり、社会復帰につなげたいと考えたようです。本人にとっては人生最大のチャレンジでしたが決断しました。温かい姉の家族の支えのお陰で移住後3か月でひきこもりを脱して大手量販店の自転車売り場で働き15年が経ちました。

今では店長の片腕で信頼も厚く発注も任されるまでになり、更に自転車の組み立て、修理の国家試験もパスし給料も上がったという事です。本人の頑張りで高卒認定試験の合格、挑戦した接客マナー検定2級の資格も得ての変わりようです。スキルアップする事で自己肯定感を回復して人間力を高め、自分を見つめ直し充実した日々と聞きます。この事は環境を変えることで心の回復を果たした好例です。

レジリエンスとは本来、人それぞれが潜在能力として持っているものです。しかしそれを引き出すにはタイミングがありその時チャンスを逃がさないことです。そこに到達するにはどうしても時間がかかります。諦めずに信じて温かく見守って行く覚悟が必要です。今回の講演、シンポジウムでは「環境を変える」との視点と提案が聞けなかったのが取って身近にあった例を報告させていただきました。(K.G)

～参加者の声から～

原田豊氏の、(ひきこもりによる)孤独・孤立には、本人のエネルギーの回復を待つこと、見守ることが大切など、傾聴の姿勢が基本であることを、改めて留意しておきたい。

釜瀬春隆氏のアンケートの記述からは、悩みながらも、共に歩もうとする相談員の取り組みが窺え、心強く思えた。(Y.K)

向上心が聴く力を養う

～大事な継続研修～

研修委員長 深石優子
(公認心理師・臨床心理士)

島根いのちの電話の研修委員長は、養成講座を終え、電話相談員になった人の継続研修を担当しています。

いのちの電話では相談員になるために、約1年をかけて電話相談に関する講義や実習を受ける必要があります。時間をかけてしっかりと学ぶことで、安心して電話を受けられる力を身につけていくのです。



ですが、学びはそれで終わりではありません。認定を受けて相談員として活動を始めた後も継続的に研修を受ける必要があります。月に1回の継続研修、全体研修やスーパービジョンなど学

研修の例

～継続研修(月1回2.5時間)～

1. 体操(身体をほぐす)
2. 連絡事項
3. ロールプレイ(相談テーマを決め、3人チームで電話相談のやり取りを実習する)
4. 1か月の電話対応を振り返る

～全体研修(年2～3回)～

日本いのちの電話連盟から各専門分野の講師を派遣していただき、受講する。

～ある相談員の声～

きっかけは「聞く力を今まで以上に伸ばしたい」、「自分の為」にもやってみたいとの思いです。

いまこの道に進んで良かったと思います。自分自身考え方の幅が広がったように感じるからです。また、普段全国から様々な内容の相談電話を頂きますが、私自身が精神的に救われたことも少なくありません。今後に向けて、自分を犠牲にせず、人や社会の為に、そして自分の為に、頑張っていきたいです。(F.T)

びの機会は多く設けられています。「相談員になってからも研修があるの?」と驚かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、コーラー(電話をかけてこられる方)の気持ちに丁寧に寄り添い、しっかりと耳を傾けて聴くためには、常に学び続ける必要があるのです。

研修では電話相談に必要な知識や対応力を養うほか、自分自身のクセや傾向に気づいたり、仲間との対話から新たな発見を得たりすることができます。誰かの思いを受けとめようとする時間は、自分を見つめる時間でもあるのです。また研修の場は相談員同士が繋がり、悩みや思いを共有しあう大切な時間でもあります。一人で電話を受ける活動だからこそ、同じ立場の仲間と交流し、支えあうことが欠かせません。研修は相談員のケアやサポートにもつながっているといえます。

このように学び続け、お互いに支え合う活動の積み重ねは、相談活動にとどまらず、自分自身の成長にもつながる生涯学習の機会にもなっているという声を耳にします。

「聴く」ことを通して人を支えるいのちの電話の活動についてぜひ多くの方に関心を寄せて頂き、さらに仲間となって共に活動していただけたらたいへん嬉しく思います。

～屋外研修(年1回)～

相談員はいつもの研修会場ではないところで、食事をしながら、楽しく過ごす時間に。

～ある日の屋外研修～

午前、連絡事項、難しい電話への対応。
昼食、思いがけない話題が出ることも。
午後、ワークショップ中心に楽しく過ごす。

この日は、お寺の本堂をお借りし、和尚の講話を聞いた。トイレでつまずいた経験は、フレイルの説明につながり、笑いとの学びの時間に。フレイルは、虚弱、老衰の前段階。

アントニオ猪木は、生前「元気ですかー」と大きな声で呼びかけていた。和尚は朝、目が覚めると「元気だー」と大声を出すらしい。それを聞いたお孫さんは「じいちゃんがヘンだ」と家族に通報した事。和尚の話に、参加者の胸には力が湧いた。笑いと共に元気に生きる秘訣を学んだ。(Y.H)

この期間で支援いただきました 2025年7月31日～2025年12月31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

【寄附者】

青山香代子 折坂 英紀 楫野 光範 釜瀬 春隆 熊野 節雄 後藤 重子 小林亜希子
酒井 将三 佐々岡星児 曾田 修次 永窪 秀臣 林 秀樹 福島 律子 吉野 正義
朝日の月 一般社団法人生命保険協会 島根県社会福祉協議会石見支所 島根県民共済生活協同組合
日本イーライリリー株式会社 第一生命保険株式会社 匿名 14名

【維持会員】

浅井奈緒子 浅井 弘子 安部 利一 伊藤 皓元 井上 幹雄 今川 富夫 岩浅 昭子
岩下 初子 内田由美子 遠藤 知己 大畑 信子 岡田千鶴子 小川 勉 勝田 松美
河上 峯子 蔵 あすか 郷原 早苗 小竹原医院 近藤 佳郎 斎藤 渉 佐野 千晶
穴倉 翠 島根県高等学校PTA連合会 菅野 恵子 杉原 朱美 杉原 瑩子 杉原 純
周藤喜美子 総本山一畑寺 武田 幸二 谷 正次 角田 裕 角田由美子 徳岡 光子
豊松 展史 永濱 哲夫 中村 千広 野津百合子 福田 賢司 藤原 俊一 美川 寛
森山 眞治 山崎 妙子 横田 悦子 米田 幸夫 和田 謙一 渡部登美子 匿名 23名

【団体会員】

アイカム株式会社 飯島クリニック 一般社団法人島根県医師会 一般社団法人松江市医師会
医療法人さとうクリニック 医療法人同仁会 医療法人松崎クリニック 株式会社ウエヤマ

編集後記

昨年、出雲市で全国自殺予防学会が開催され
ました。報告のなかでこんなデータに注目しま
した。「自死未遂者の98%が何らかの精神疾患
を抱えていた」この事は希死念慮に陥っている
人が自らの意思で自分の命を守ることが難しい
のではないかと考えられます。一方では、自
死前日に運転免許証の更新に出かけたり、菌み

がきを買に行ったりする事実もあります。ほ
んとは「生きたい」という揺れ動く心をどう
受けとめたらいいのか。電話相談員はゲートキ
ーパーという重い課題に向き合う日々にあた
ります。伴走者として寄り添うことの大切さを改め
て痛感しました。明けて
令和8年、皆さんにとって
安らかな年でありますよ
う願うばかりです。



株式会社ジュテンドー 株式会社博愛社 株式会社みしまや 公益社団法人島根県看護協会
 公益社団法人島根県断酒新生会 こころの診療所細田クリニック 湖北ベニヤ株式会社
 小松クリニック 島根県精神保健福祉士会 島根県農業協同組合やすぎ地区本部
 島根大学医学部精神医学講座 島根日野自動車株式会社 社会医療法人清和会
 社会医療法人正光会松ヶ丘病院 社会福祉法人出雲市社会福祉協議会 社会福祉法人梅寿会
 宗教法人青木寺 浜田ビルメンテナンス株式会社 ほしの内科胃腸科クリニック
 有限会社コクヨー レディースメンタルクリニック一粒の麦 和幸株式会社 匿名 2名

【賛助会員】

青木 葉子 安達 隆寿 石川 祐子 井上 道子 今岡 重之 宇原 均 掛内 誠
 川島 英司 桐岳寺 澤村 信生 嶋田 隆 島根県農業協同組合くにびき地区本部
 島根県立矢上高校有志 島林 泉 珠数祥治朗 宍道 靖 諏訪 方宣 関 光子
 園山 正枝 竹崎 尋 武智 昭仁 田邊 香子 玉木 秀憲 為石 盛也 徳永 恵美
 長崎 康弘 永島 正治 永野 公 錦織 秀 二又 美央 平木 文子 平野 晴美
 福原 琢人 福間 祐介 福間 良樹 藤原 卓 舟木 勝宏
 社会福祉法人松江市社会福祉協議会 松江保健所有志一同 松原 松本 洋子
 眞邊 玲子 三原 志麻 三原 卓巳 宮阪 敏章 三次 隆浩 安来市役所
 安武 真紀 山崎 勇介 山本英里子 余村 広美 渡邊 美和 匿名 438名

※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120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、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。



島根いのちの電話公開講座

この生きづらい世界で
共に生きるために入場
無料手話通訳
あります!

講師:豆塚(まめつか) エリ氏

1993年愛媛県に生まれる。16歳の時自宅アパート3階から飛び降り自死を図り、頸椎損傷により車いす生活となる。高校復学は叶わず、18歳で高卒認定試験に合格。大分県別府市にて自立し、2022年に自伝的エッセイ『しにたい気持ちが消えるまで』(三栄)を出版。現在は詩や短歌、短編小説などを発表する一方、自身の経験を発信することによるこどもの自殺防止の取り組みや、障害や病気で働けない人へ「もくもくライタースクール」での就労支援など幅広い活動を行っている。(詩人・エッセイスト)



日程: 2026年2月22日(日)

時間: 13:30~15:00

会場: 松江テルサ テルサホール

電話相談ボランティア養成講座のご案内

【第45期(2026年度)公開講座】(第1課程・オンライン受講も出来ます)

No.	日程	講義内容	講師	所属等
1	4月4日 (土)	① いのちの電話がめざすもの	釜瀬 春隆	理事長・釜瀬クリニック院長・精神科医
2		② 児童虐待	嶋田 隆	島根県中央児童相談所所長
3	4月18日 (土)	① 性と生殖の健康 / 権利	河野 美江	島根大学松江保健管理センター教授・産婦人科医
4		② ライフサイクルにおける危機 ー乳幼児から中高年までー	高橋 悟	島根大学人間科学部 心理学コース教授
5	5月2日 (土)	① ひきこもりの理解と支援	原田 豊	鳥取県立精神保健福祉センター所長・精神科医
6		② 災害時のメンタルヘルス		
7	5月9日 (土)	① グループワーク	深石優子他	山陰心理研究所・臨床心理士・公認心理師
8	5月16日 (土)	① 子どもと若者の自死	永岡 秀之	松江青葉病院診療部次長・精神科医
9		② 高齢者の世界	井上 浩一	合同会社春咲花代表
10	5月30日 (土)	① 島根県の自死の現状と対策	黒崎 雅美	島根県健康福祉部障がい福祉課 課長補佐
		① 自死遺族に寄り添う	桑原 正好	自死遺族自助グループ 「しまね分かち合いの会・虹」 代表
11		② うつと自死	稲垣 正俊	島根大学医学部 精神医学講座教授
12	6月6日 (土)	① 対人関係の基本 ー自己理解と他者理解ー	蔵 あすか	松江赤十字乳児院・臨床心理士
13		② 身近な法律相談	丸山 創	島根丸山法律事務所・弁護士
14	6月20日 (土)	① 精神疾患の基礎知識	岡崎 四方	島根県立心と体の相談センター所長・精神科医
15		② カウンセリング～ 人の悩み事を聴かせてもらうということ	早瀬真知子	臨床心理士

第2課程(相談員養成講座)

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ます。
受講期間: 2026年7月～2027年3月(オンライン受講はできません)