

## 社会福祉法人

# 愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し25年目を迎えました



2010年5月6日生まれのキリンの赤ちゃん、名前はカリンです。

写真提供 愛媛県立とべ動物園

## ひとりぼっちで悩まないで……

相談電話 089-958-1111

毎月1日~10日:昼12時~翌朝6時

11日以降: 昼12時 ~ 午後10時

# 公開講座スタート

## "笑い"を運ぶ 精神科医のつぶやき

5月 15日、精神科医で日本笑い学会四国支部長でもいらっしゃる枝廣篤昌先生の公開講座が開催されました。落語を交えたり、「笑いヨガ」を全員でやってみたりと、受講生のストレス解消にもなるユニークな講座でした。

講師:財団新居浜病院 精神科医師 枝廣 篤昌先生

私は、精神科の医者ですが、愛媛大学では落語研究会に入っていました。今も落語と付き合っています。いのちの電話での対応が終わった後、皆さんしんどい思いをされていると思います。聞く側も、ストレス発散が必要です。それには笑いが効果的です。

落語を楽しむ秘訣は、三つあります。一つ目は、面白い時は、大きな声を出して笑うこと、二つ目は、聞いている方が面白いところを探して笑うこと、三つ目は、面白くなくても笑うということです。笑っていると、面白い気分になってきます。落語と映画やテレビ等との違いは、最初から最後まで、物語の演者が私一人であるということです。しゃべる中で、皆さんが、いろいるな想像をすることがすごいところです。想像を膨らませれば膨らませるほど、ハリウッド映画以上の効果があります。

精神科の医者になって、十年くらいは、 落語をすることはありませんでした。精神 科リハビリテーション、つまり、精神障害 のある方が、人とのかかわりの中で自信を 付け、社会に戻るためのお手伝いをする仕 事にかかわっていました。

十二年前、中山町の精神障害者の家族会から講演を依頼され、精神科の話ではなく、落語をしてほしいと言われました。講演終了後、家族会の方が来られ、腹から笑うと、頑張れそうな気がすると話されました。笑うと、毒素を吐き出すんだ、笑いも捨てたもんじゃないなあと思ったのです。その後、久万町や柳谷村からも依頼があり、毎週のように出かけていって聞いてもらいました。山間部で声がかかることが多いんです。山間部での自殺率は高いのですが、私の講演が開催されることで人が集まり、笑うことで、新しいコミュニケーションが生まれればと思います。

笑いには、四つの効果があります。 (日本笑い学会・井上博先生の資料より)

- ① 誘因する力(人を引き付ける力)
- ② 親和する力(親しみを増す力)
- ③ 浄化する力(毒素を吐き出す力)
- ④ 開放する力(精神をのびやかにする力)

です。

また、皆さんはなんとなく笑っていると思いますが、笑いは、三つに分類されます。 (清水先生の資料より)

- ① 快の笑い
- ② 社交上の笑い
- ③ 緊張緩和の笑いです。

楽しく笑うと、健康になる。笑いは、自 律神経を調整する働きもあります。交感神経 と副交感神経という正反対の働きをする神 経が内臓にひっついていて自動的に体を調 整する作用があります。自律神経にストレス がかかると、緊張した交感神経が緩まなくな りますが、笑うとそれが緩和されていきます。

ストレスによって、うつ病や適応障害な どの心の病気も起こります。うつ病は、人 口の3%から5%の人が罹患しており、一 生の間に男性は10人に1人、女性は5人 に1人がうつ病になるといわれています。 うつ病とは心も体もすり減った状態です。 充電池が満タンで電気を点けている状態が 健康な状態とすると、うつ病の人というの はエネルギーが残りわずかであるにもかか わらず、電気をこうこうと点けようしてい る状態です。このまま電気を点けていると エネルギー切れを起こしてしまう。ですか ら、このような状態の時には1回電気を消 す、すなわち休養することが大事です。た だ、うつ病の人というのはまじめな人が多 いので、少し休養するとすぐ電気を点けて しまいます。少ししか充電していないので すぐまた、エネルギー切れを起こしてしま います。また、うつ病で落ち込んでいる時 は死にたい気持ちを持っていても行動する 意欲もないことが多いのですが、少し充電 すると死にたい気持ちを持ったまま、行動 する意欲が出てきますので、こういう時期

に自殺が多く起こります。

ですから、うつ病の人にはある程度健康 が回復するのを待って、小さな豆球から始 めましょうと言っています。

うつ病の中には、そう病が合わさったそ ううつ病の人もいます。感情が落ち込む時 と、高ぶる時が交互に現れる状態で双極性 障害といわれています。うつ状態とそう状 態の振幅の幅が大きい場合はそううつ病だ ということがわかりやすいのですが、うつ 病の人で軽いそう病がある場合は、注意が 必要です。というのは、うつの症状のとき だけ病院にくるため、こううつ剤の治療に よって、そうの状態も上げてしまう場合が あるからです。また、最近注目されている のが、モラトリアムです。保護された環境 の中でやってきた人が、一般的環境の中で つまずき社会に対応できない状態をいいま す。このような人には対人スキル、人と人 とのかかわりの中でうまくやっていく能力 を身に着けて、一般的環境の中でもやって いけるよう目指します。

そのような状態の人にも笑いの効果はありますし、ストレス発散の効果もあります。ユーモアを感じて笑うのですが、しかし、ユーモアのない時は、どうすればよいのでしょうか。インドのカタリアというドクターが、「笑いのヨガ」を考案されました。運動として、笑うだけでも、脳は笑ったと同じ刺激が受けるというものです。

#### (「笑いのヨガ」の体験)

しんどいなと思ったら、鏡の前で笑顔を作ってください。表情筋が刺激されて、笑ったと同じ効果があるのです。ストレスをためると人の話も聞けないですから、ストレスをうまく発散して、いのちの電話の相談活動にもお役立ていただきたいと思います。

この講演は厚生労働者自殺防止対策事業の一環として行われました。

# 愛嬢いのちの電話開局25周年によせて



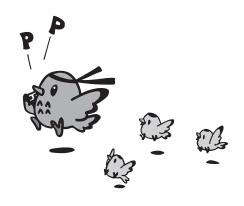
社会福祉法人愛媛いのちの電話 研修企画委員長 **平林 茂代** 

開局当時、玄関は靴を脱ぐほどの広さ、和室ふた間のそれぞれの部屋に中央ライオンズから寄付していただいた2台の 黒電話が設置され、電話当番の人も、応援に駆けつけた人も 心一つにする仲間意識だけが大きく、まだまだ「いのちの電 話の活動」について認識も薄いままのスタートでした。未熟 な組織として歴史を積み重ねながら、2004年の法人化によ

りやっと成人した組織として活動できるようになりました。理事会及び後援会組織が立ちあがり、電話活動の資金面、組織面の土台ができ、相談員も安心して活動できる態勢が整って念願の東予、南予分室も試験的に受信ができ始めています。

相談員はかかってくる電話の声に耳を傾けながら、人にはさまざまな人生があり、また生きることの苦悩があることを思い知り、「いのちの電話活動」に携わる一人ひとりが自分の人生を本気で生きることを考えさせられ、いのちの尊さを教えられ、相談員もともに成長してきたように思います。自殺予防「愛媛いのちの電話」の今後の課題として相談員の増員と24時間受信ダイヤルの実現に向けて活動をしていくことです。

このたび準備会から立ち上げまで、そして共に活動をしてきた遠山順一先生が理事を退かれることになりました。組織がさまざまな窮地の折々に、重要な立場で護ってくださった先生が退かれるのはとても残念でならないのですが、愛媛いのちの電話の活動を継続し続けることが先生の意志を受け継いでいくことだと思っています。今後共に感謝の気もちを忘れず先生の御健康をお祈りいたしたいと思います。



# 25 周年記念アンケートによせられた相談員のひとこと

自分をとりまく環境の変化の中で、すっと相談員を続けて来られたことに感謝しています。あと5年間は相談員としての使命を果たしていきたいと思っています。一人でも多くの愛媛いのちの電話の相談員さんが育って欲しいですね。一緒に頑張っていきましょう。 50 代女性

聴くということの大切さ、難しさ、素晴らしさを改めて感じています。聴く練習あるいは訓練というものを小学校や中学校のカリキュラムに是非取り入れて欲しいと思います。聴くことでコミュニケーションの基本を学べて、素晴らしい仲間とも出会えて、この活動に心から感謝しています。

40 代男性

世の中にはこんなにも色々な生き方をされている人がいる事を改めて知りました。 十人十色と良く耳にし、そうだろうと漠然と思っていました。しかしこの活動を通して、本当にお手伝い出来るならして差し上げたいと思う事もありますが、実際にはむつかしい事かもしれません。元気でおしゃべり出来る友が居る人生に感謝するばかりです。世の中平等なんてないと思うばかりです。 生の苦しい声をきかせてもらえることの 重さと、喜びを感じます。自分の知らない 経験や、つらい環境を知ることによって、 自分の生活をみつめ直すことができます。 又仲間のみなさんの心の広さやあたたかさ に、ふれることができて、幸せを感じてい ます。

そんな出会いを大切にしていきたいです。 50代女性

親しい人には話せない。親しいからこそ話せない……電話の向こうの切羽詰まった声は、決して他人事ではありません。大なり小なり似たような事件は私の人生にも起こります。相談電話の教えてくれる生活の様々な困難を、かみしめて明日を生きる糧としている気がします。

50代女性

人との距離感が掴めず、戸惑い気味の頃、いのちの電話に出会いました。 それは、自分の価値観、人と自分の違いを見直す事となりました。自分や人を感じ、共に大切に、素直で有りたいと思う、新たな歩みでした。日々、冷汗をかきながらの歩みですが、実感するものは、私を育み、自分自身に出会わせてくれます。 苦悩しつつも歩もうとする方、暖かいおせったいの心で関わるうとする方。 そんな出会い、育ちの場だと実感しています。

## 25周年記念アンケートによせられた相談員のひとこ

初めは自分自身の勉強のためと思い、参加させていただきましたが、社会や電話活動への責任をもっと考えていかなければならないと実感しております。また、もう少し全員が集まれる研修が増え、横の繋がりが広がればいいかなとも思います。微力ながらも活動を続けていけたらと願っています。

私は精神科の看護師です。何か自分にも 出来ることはないかと思いこの活動に入り ました。

精神疾患を持つ人の電話が多いと感じています。そこで、もっと精神科に関わる医療従事者がこの電話相談に関わるべきではないかと感じています。 50 代女性

アンケートに記入しながら、相談員になるうと思った当時の気持ちと今の気持ちを比較している。養成期間は学べる楽しさがあり、何でも吸収できていた?ように思うが、今は……なぜ続けているのか理由は自分でもわからない。一つだけ「なかま」がいるから、ということははっきりしている。しかし、重い内容の後には気持ちがそのまま尾を引き、そるそる限界かなと、思う時もある。

何人もの身の上話、心の叫びと向かい合ってきて、前より人に優しくなれたのではないかと最近思う。どんなに明るく振舞っている人でも、実際は崖っぷちでもがき苦しんでいるのかも知れない。そう思うと誰にでもエールを送りたくなる自分がいる。もちろん主人にも優しくなれて、夫婦円満にも貢献できているのも思わぬ収穫だ。

私たちの相談活動が、役立っているかどうかを、感じることは少ないのですが、時たま「この電話のお陰で今の私は何とか生きています」ということを言っていただけると、やめられない、何とか続けなくては……とこちらが励まされる。 50 代女性

いのちの電話をとるという事は、相手の 心の中、背景、人間関係が漠然と私の心に 広がりどういう言葉をかければ、相手の気 持ちが楽になっていただけるか、顔が見え ない分声の感じで判断する。どんな気持ち でダイヤルしたのかを考えた時、私には聴 かせていただく事しか出来ないが、一言一 言の言葉の大切さを強く感じました。

50 代女性

人生の生き方や自分の性格を反省したり、考えたりする時になっています。人の話を十分聴く前に自分の考えを出してしまう自分の性格を改めたいと思うようになりました。寄りそって聴くことは、相手を尊重していないとできないことですね。この大切なことに気づけたのも「いのちの電話」に入れてもらったからです。 60 代女性

以前は沈黙されると何か話さなければと 焦ってしまい待つことが耐えられなかっ た。それが仲間のじっくり待っている姿勢 を見て感動し私も待ってみようという気持 ちになることができた。落ち着いて話を聴 くことにもつながってきているように思 う。初心を忘れず相手の心に添っていく傾 聴を続けていきたい。私にとって困難な共 感的理解の力が伸びるよう研鑚に努めた い。

[25



いのちの電話の活動をすることによって 私自身生き方が楽になりました。許容範囲 が広くなり多少の事は「まあ、いいか」と 思えるようになりました。 60代女性

私にとっていのちの電話に関わって行動 している時、何時も「発見」「気づき」を 頂いています。

当たり前で自然な心での聴く事の大切さを意識して取り組めたらと思っています。

相手の気持ちに適う事ができなかった時、反省と、新たな向上への起点(申し訳なかった気持ちは大)ではないかなと考えます。よりよい傾聴者であるべく精進したい気持ちではあります。?? 60 代女性

「いのちの電話」関連の書籍を諸々読んでいるうちに、"心の病"の多様性、病根の深さ、治療の複雑さ等々、医学関係とは全く接点の無かった身にとっては眼からウロコの事象多数。たまたま知人の子供さんが自閉症、知人との会話の際、「いのちの電話」の各種研修や書籍からの知識が大いに役立ち、私自身の人間の幅が広がった感じがした。 70 代男性

電話を取って置くたび、これでいいのか?何か忘れ物をした感覚がわいてくる。 それを忘れ去る様に次々電話が鳴るので自 分自身が立ち直れずに余裕なくおざなりに なっている自分がいる。 50 代女性

「いのちの電話」に携わって10年が過ぎました。日々の生活の中で人間関係に悩んだり、体調を悪くしてショックを受けたりしたこともありました。そんな様々な出来事の中で「いのちの電話」での対応は心の安らぎとなりました。

聴くことの大切さを学び、今後人とのかかわりの中でより深く広く繋げていくよう努力したいと思います。 70代女性

いのちの電話にかかわる迄は、直接精神障害者との接触もなかった自分が何人もの障害者の人達と会話をする事により、想像以上に苦しんだり、悩んだりしている人が多いのにおどろいています。私自身何の障害もなく生活出来て来た事、今頃になって両親に感謝すると同時に今まで以上に障害者の方達の話し相手になり、「あゝ電話して良かった」と思われる活動をしたいと願っている今日この頃です。 70 代女性



周年をお祝いする相談員の集い」に花を添えた"手作りケーキ"

そう深く考えずに養成講座を受講し始めましたが、年数を経るにつれ、気づかされることが多くあります。ありのままの自分、生きていくということ、社会の矛盾…。内容は重いものですが、これからも新たな気づきを楽しみにして、元気に活動していきたいと思っています。 50 代女性

## 開局25周年 応援していますいのちの電話



## 理事 後援会副会長 / 大和屋本店代表取締役社長 奥村 武久

09 年度警察庁統計が発表になり、自殺者は3万2845人(前年比596人増)で、12 年連続3万人を超えています。

自殺率を年代別に見ると、50代が最も多く、続いて60代・40代が多く、最近の景気 低迷による生活苦や将来不安が大きな要因とされています。愛媛県の09年度の自殺者 は371人で、前年比47人減で12年ぶりに400人を下回ったということであります。愛 媛いのちの電話の皆様の日頃のご努力の成果であり、相談員の皆様の日頃のご苦労、ご 尽力に心から敬意と感謝を申し上げる次第でございます。

人のいのちを救うという最も重要で困難な社会奉仕活動を続けておられる皆様の活動に、少しでもお役に立てるよう、努力しなければと心を新たに致しております。



## 理事 後援会副会長 / 弁護士 草薙 順一

だれも一人では生きられない。誰かに寄り添いながら生きる。困ったとき、誰かに助けを求めることは恥ではない。たった一つの命を生き抜くことが尊いのである。悩む時、「助けて」という叫びをあげることだ。そうすれば道が開ける。生きる手立てはいくらもある。この世は捨てたものではない。「いのちの電話」はその為にある。



## 理事 後援会事務局長 / 松山済美会常務理事 中山 淳

大分以前のことですが、あるプロ野球のピッチャーにピンチ時の助けは何かと尋ねた際、彼はしみじみと「スタンドからの大声援が第一です。」と語ってくれました。 今年1月、伊予銀行の全行員の方々から寄せられた多額の支援金に対し「スタンドからの大声援に助けられた」というエースピッチャーの言葉が私の脳裡を横切りました。 それは、相談員の方々への大きい声援のように思われたからです。



### 理事 / 眞理神経クリニック院長 越智 眞理

精神科医もカウンセラーもいつもいつも患者さんの話を聴いてあげることはできません。時々「『いのちの電話』に電話した」という話を聞きます。どうしようもなく心が折れそうになったときに聴いて下さる方がいるというのは何と心強いことでしょう。いつも患者さんたちの力になって下さって本当にありがとうございます。

## 愛媛いのちの電話開局 25 周年記念 公開講演会

## 『混迷の現代社会を想う』



1月16日、松山市子規記念博物館にて江川 韶子さんを講師に迎え、25 周年記念公開講 演会が開催されました。オウム真理教の事件、 阪神淡路大震災、雲仙普賢岳、9.11 事件等に ついて、豊富な取材に基づきテレビでは伝え きれない事件や災害当事者の様々な側面につ いて語ってくださいました。また、マスメディアが、分かりやすい短くてインパクトのある報道を行う傾向が強いため、物事に対する見方が、善悪、白黒、敵味方のどちらか、という極論になってしまっているのではないかというご指摘もありました。最後に、アメリカ軍の誤爆により3人の子どもを失ったイラク人の遺族を思いやっていることを例にあげ、私たちは、違いを強調することよりも、共通点を模索すること、想像力を育むことを考えていかなければならないのではないか、と語りかけてくださいました。

## 25周年をお祝いする相談員の集い開催

6月12日、愛媛いのちの電話の相談員が多数参加し、開局25周年を記念して相談員の集いが開催されました。開局以来、愛媛いのちの電話のためにご尽力くださった遠山順一先生への感謝状、相談時間1000時間、2000時間達成者に対する表彰、いのちの電話への相談によって自殺を思いとどまった方からの感謝のお手紙の紹介、相談員アンケートの集計結果の発表、グループディスカッションなどが行われ、参加した相談員の方々は楽しく有意義なひと時を過ごしました。



## お詫び

2010年5月15日に早坂暁さんの講演会を開催する予定にしておりましたが、ご体調を崩されたかめに松山にいらっしゃることが出来ず、講演会は急遽予定を変更して行いました。

早坂さんのお話を楽しみにしておられた方々に心よりお詫び申し上げます。

その後、早坂さんはご体調も回復され、来年の春に改めて「愛媛いのちの電話 公開講演会」 の講師として来てくださることをお約束いただきました。 お詫びかたがたご報告申し上げます。



# あたたかいご支援あり

#### 2009年6月1日から2009年10月31日

2009年12月に発行の外報誌「社会福祉法人愛媛いのちの電話」第36号の中で、2009年6月1日から10月31日までにご支援をいただきました方がたのお名前の記載に誤りがありました。関係者の皆様に大変ご迷惑をおかけいたしましたことを心よりお詫びを申し上げます。改めて以下に掲載させていただきましたのでご確認ください。今後このようなことのないよう十分に気をつけてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

#### 後援会員

個人	秋川 裕恵	安藤 浩範	池田マキ	石丸 裕司	伊藤 玲子	稲荷 誠記	井上 演子
	印南 敏彦	印南扶美恵	大久保雅代	大瀧 良子	大政かつよ	沖増 公	奥村 武久
越智眞理子	越智 京子	越智 慶子	越智 操	戒能潤之介	菊池 昌史	菊池スミ子	菊池 伸英
北野トミ枝	国田 敦彦	栗田 啓	栗田 澄子	黒川 洋介	黒田 町子	薦田 道子	近藤 猛
近藤 啓次	佐伯 真穂	塩田 一雄	重松 章子	清水 恵太	清水素美子	白石 幸子	菅 温子
須山 楓	清家 資作	園田 順二	高桑 正義	高須賀幹由	高田 義之	滝澤久海子	田口 光伸
田窪 勝子	武井 義定	竹田 軍三	武田 良平	竹野 皆江	立川 百恵	丹下 甫澄	中條 泰行
壷内のり子	鶴井 善子	土井 和子	堂本 清美	遠山 順一	戸梶 元斎	徳本 至孝	苗代きみか
永田 幸令	中安 浩子	西澤真美子	西澤 孝一	西田 裕子	西原 透	二宮 孝夫	橋本 清光
長谷川和生	羽藤八五子	東 麗子	平林 茂代	廣瀬 一郎	廣瀬 孝子	廣野 幸利	福岡 睦子
藤木 信一	藤田 和子	鮒田 崎子	古川 孝胤	紅谷 博美	星加 修	松浦 英二	松岡 公子
松末 英子	松田久美子	松田 史子	松田 博	松田善衛	松本 宏	三神 弘子	三神 幸子
三木 哲郎	水田 恒二	水野 萠	溝渕 睦彦	宮崎 節子	宮本 順子	三好 典彦	三好 洋子
村上 亮二	村上 広子	村角千代子	光田 厚夫	本 裕美	森田 貞子	谷田部美恵子	藪 田鶴子
山内 英彦	山川浩一郎	山本 照子	山本しげ子	柚山 紀子	横山 真一	好永 定	吉野内久仁子
渡部 順子	渡部 智子	渡部 三郎					

団 体 (株)アイビ広告 (医) 秋田会 浅野食品(株) 東汽船(株) (株) イオタオーエーシステム 伊予興業(株) (株) 一色本店 (株) 伊藤熔工所 (医) 今村循環器科内科 (株) 伊予銀行総務部 (株) エーシー 伊予トータルサービス(株) 愛媛県信用農業協同組合連合会 愛媛県繊維染色工業組合 (社) 愛媛県年金福祉協会 愛媛自動車興業有限会社 愛媛信用金庫 愛媛綜合警備保障 (株) 愛媛地方労働組合連合会 愛媛林産商事(株) (株) エム・ワイ・ティ 扇屋食品(株) (株) 大岡製作所 (医) 鶯友会牧病院 おりひめ友禅(株) (医) かざはやクリニック (株) カネシロ (株) 関西建物 四国建設機械販売(株) (株) 松栄印刷所 白石・安藤法律事務所 (財) 正光会今治病院 (財) 正光会宇和島病院 (医) 十全会十全第二病院 (財) 正光会御荘病院 (医) 真尚会ひねのクリニック (株) 西部包装 (医) 青峰会 セキ(株) (財) 創精会松山記念病院 (株) テラマチ 天龍ファイアペック(株) 大一ガス (株) タカウチスタジオ (有) (株) テレビ愛媛 常盤タクシー(株) 南国産業(株) 南予生コン(株) 南レク(株) 新居浜物産(株) 西嶋法律事務所 伯方造船(株) (有)萩の台カミングケアーステーション (株) 野間工務店 日東石材工業(株) (株) ニューウェイブ (医) 兵頭クリニック (株) ひじ建 (株) フジトラベルサービス 松山金亀ライオンズクラブ 八水蒲鉾(株) (株) 松山建装社 松山市駅前地下街(株) 松山中央ライオンズクラブ 丸尾歯科医院 マルハフーズ(株) 村上産業(株) 村瀬海運(株) (株) 明朗社 (株) ヤツヅカ (株) ヤマキ建設 (有) 大和屋本店旅館 山中造船(株) (株) よんやく 臨海建設(株) ルナ物産(株) ロッキー産業(株)

#### 寄付

市木 裕子 大久保 雅代 岡田 紀子 沖増 柿本 泰男 五領田 眞理子 寄付金 安藤 浩節 公 甚野 より子 温子 武井 義定 遠山 徳本 至孝 平林 茂代 森山 加代子

匿名1名 国際ソロプチミスト新居浜みなみ (財)松山済美会

助成金·補助金 愛媛県共同募金会 愛媛県精神保健福祉協会

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン マックスバリュ西日本(株)

## ございます

#### 2009年11月1日から2010年5月31日

2009年11月1日から2010年5月31日までに次の方がたからご支援をいただきました。心より感謝申し上げます。 今後ともご指導ご協力をお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

後	援	会	員

個人	青戸 美穂	青野 篤子	足立 純一	荒川 幸	有光千恵子	安藤 浩範	井口 美栄
	池川 次子	池川 道和	イシカワタカオ	石﨑 幸	磯村 滋宏	井上美奈子	今井久美子
今村 栄子	上岡 桂子	上鍛治園惠	浦田 誠	大谷 久子	大林 公子	岡田 紀子	岡部 知子
沖中 正明	沖元てるよ	織田 未来	小野トヨミ	折戸 順子	恩地 森一	戒能潤之介	加地 恭治
河上久美子	川崎 佳子	川崎 由美	菊池由美子	北野トミ枝	北村 知江	城戸 教恵	木村すみれ
草薙 順一	久保 克敬	久保ヒロ子	久守 藤男	桑田佳代子	桑田 敬子	河野 浩	五領田眞理子
清水佐和子	篠崎 憲次	白川 和子	甚野より子	鈴木 公生	須之内淳二	田井野 勝	高須賀郁子
高瀬 圭子	高田 洋子	高野 順子	高橋 弘	田上 早苗	竹下 裕子	武知チエ子	竹本 節
田所 和人	田中 恭子	田中都智美	田中ほとり	谷口 好美	谷本 治	垂水 眞人	丹下 甫澄
鶴井 善子	永井 和美	中川 順子	中原 昭子	中村 安子	中矢 佳男	中山  淳	西川ゆかり
西原 康雄	野間 逸元	野村 実	長谷 綾子	波戸 正勝	原 敏彦	櫃本 真聿	日野 智仁
福崎美智子	福地 民子	福原 千佳	藤岡富	堀田 律子	升田 敦美	増本 順一	松崎 純子
松本 郁枝	松本 誠人	丸山 正治	三神 弘子	三木 優子	水野 信子	満汐 順子	宮内 隆典
宮内福美	宮崎 美春	見山 敦子	村上 広子	村角千代子	村中 光子	望月佳重子	森 秀人
森岡 孝	森岡 仁子	森實 京子	森山加代子	森山 弘子	薬師神寛司	矢野 和枝	山岡傅一郎
山形 久子	山川浩一郎	山﨑 正幸	山下 健男	山本 智子	遊口 親之	遊口百合子	渡部 勉
渡部茂由子	匿名 4名						

安藤工業(株) 今治市仏教会 (株)伊予銀行 (株)伊予銀行総務部 伊予木材(株) 愛媛パッケージ(株) (有)ケイシーピーエーオフィス (株)門屋組 (株)河上工務店 桑原運輸(株) 芸予産業(株) (株)デザインアルボー 新居浜商工会議所女性会 日本基督教団松山古町教会 (医)更正会村上記念病院 日本キリスト教団丹原教会 日本食研ホールディング(株) 日本労働組合総連合会愛媛県連合会

(株)マイクロシステム (医)松村内科クリニック (医)眞理神経クリニック

吉田知枝子税理士事務所

#### 付

寄付金

大久保 雅代 大林 公子 安藤 浩範 池川 道和 越智 京子 川崎 佳子 城戸 芙美子 客野 久子 小林義春・成子 五領田眞理子 より子 高木 総平 武井 義定 永井 和美 長谷 綾子 濱崎 平林 茂代 松崎 純子 松本 郁枝 三神 弘子 惠

山﨑 正幸 匿名5名

国際ソロプチミスト松山 新居浜ひうちライオンズクラブ 国際ソロプチミスト新居浜みなみ 日本キリスト教団砥部教会 日本基督教団松山栄光教会 日本基督教団西条栄光教会 日本基督教団三島真光教会 (財)松山済美会 松山東雲女子大学・短期大学教職員一同 募金箱

愛媛県社会福祉協議会 が 助成金・補助金

「三浦保」愛基金

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

イオンリテール(株): ジャスコ松山店 ジャスコ新居浜店 ジャスコ川之江店 マックスバリュ西日本 (株)

## フリーダイヤル 自 殺 予 防 い の ち の 電 話

「いのちの電話」は 1971 年に日本で開設されて以来、年中無休で相談を受け付けています。「フリーダイヤル自殺予防いのちの電話」は 2010 年で 10 年目を迎えました。

これは「いのちの電話連盟」に加入する 49のセンター、7分室が厚生労働省の後援 により、自殺予防を目的として全国一斉に同 一番号で行う通話料無料の電話相談です。



http://www.find-j.jp/ 日本いのちの電話連盟

### 実施

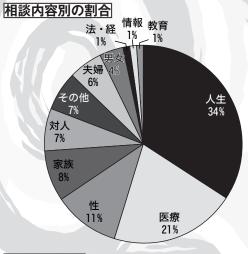
2010年4月~2011年3月 毎月10日午前8時から翌朝の8時まで受信します。

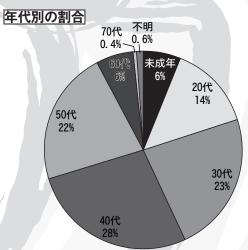
#### 

開局 25 周年という記念すべき年に外報誌の編集にかかわることができ感謝しています。

相談員の方々、訓練委員の先生、養成講座の講師の先生、法人の 役員の皆様、後援会会員の皆様、寄付をくださった皆様、数多くの方々 の支えがあって 25 年間相談活動を継続できたのだと実感しました。 これからも一人でも多くの方に「いのちの電話」を知っていただき、 お支えいただきたいと思います。

## 2009 年愛媛いのちの電話受信状況





## いのちの電話とは

「いのちの電話」は、孤独の中にあって、時には精神的危機に直面し、助けと励ましを求めている一人ひとりと"電話"を通して耳を傾け、勇気を持って生きていけるように支援する電話相談ボランティアです。その活動は、現在40ヶ国以上に広がり、国際緊急電話援助連盟(本部ジュネーブ)も設立されています。

日本では「日本いのちの電話連盟」に加盟する50 センター7分室で約7,000名の電話相談員が活動 しています。この活動は、特定の思想・宗教に拘 束されない相互援助の善意の人々の活動として広 がりつつあります。「愛媛いのちの電話」は、2004 年4月社会福祉法人格を取得致しております。



発 行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話

発行者 高木総平

編 集 広報委員会

事務局 〒 790 - 8691

郵便事業株式会社 松山支店私書箱 158 号

TEL (089) 958-2000 FAX (089) 958-2014

http://homepage2.nifty.com/find-ehime/