

2013. 7. vol.43



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し28年目を迎えました



双子のコツメカワウソ マサピとピア 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

傾聴スキルアップ



5月11日（土）松山市若草町ハーモニープラザにて「傾聴スキルアップセミナー」が開講しました。昨年度まで前期公開講座として、月曜日の夜開催されていた講座が今年度から土曜日の午後、「傾聴スキルアップセミナー」としてリニューアルして開催されています。

1時間目の講師は、愛媛いのちの電話理事長の武井義定先生。武井先生はご自身の生い立ちや牧師になるまでの経緯、不登校の生徒とのかかわりの中で感じられたことなど、実体験を踏まえたお話されました。また、日本で自殺が急増してきたのは高度成長期以降であること、その背景に「生老病死」とい

う人間にとって超えられない「枠」が日常から消えてしまったことにあるのではないかと、人間が自己肯定感を持つためには「枠」によって守られている実感が大切なのではないかとのお話が心に残りました。

2時間目の講師は、愛媛いのちの電話訓練委員の野口理英子先生。テーマは「カウンセリングについて—傾聴とは—」。野口先生はカウンセリングの効



相談員 の 声

早！ 11年！ 早！ 1000時間！！ 驚きです。気付くと年数だけは随分経っています。振り返ってみると電話の向こうの声だけの関わり、出会い、信頼関係で活動が続けて世間知らず（年数だけは沢山生きています…）の私が、いろいろ経験させて頂いています。

言葉で傷つき言葉で癒され言葉で絆が深くなる～言葉の重み、大切さを実感しています。月に1、2回の電話当番当日は家を出て現地迄車で1時間～その間…「傾聴できますように！」「寄り添えますように！」…との思いで電話の前に座ります。…電話を切った後に残る、“すっきり感”“もやもや感”があります。寄り添い、傾聴できたことを実感できた時、電話の向こうから「ありがとう」が伝わってきた時はすっきり心地よい気持ちになります。傾聴しようと思ってもどうしても寄り添えなかった時、共感できなかった時、もやもやが

人間は、ひとりでは生きられない社会的動物なのだそうだ。人とのかかわることで、人は人間になれるということか。しかし、どれくらいかかわりたいかは、人によって違う。

いっぱいかわりたい人は電話のかけ手（コーラー）になり、ちょっとでいい人は電話の受け手（ワーカー）になればいい。自らの手で、積極的に電話してくるコーラーのおかげで私はなんとか人間として社会とつながっているということ

残ります。傾聴することによって、得るもの気づきは多くこの活動を通して「いのち」を深く感じています。グループ研修では平林先生、サポーターさん、なかま10人の方々に支えられ、応援してもらっています。大変、申し訳ない事ですが、この活動を始めて3～4年間位、無神経な私は感謝の気持ち、癒しとかは感じていませんでした。ただ、電話当番に入り、当番時間数をこなして終わり！の感じでした。今、現在、癒されています。私に与えて下さってる此の活動に、仲間みなさまに感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

あと何年この活動を続けられるか未知ですが仲間みなさまに助けをいただきながら心身の調子を整えて、“今でしょ！”今できることを続けたいと思います。（S.N）

か。ありがたいことだ。

だれの言ったことばか知らないが、自分の背負った荷物の重さをわすれることのできる一つの方法は、他人の荷物を持ってあげることだそうだ。そんなものかなあ。私の活動が1000時間になったらいい。量より質だろう。勘違いしないように自戒し、またちょっと人とのかかわってみようと思える。電話を受ける。（Q.P）

1000時間

1000時間

講 開 ナ ー セ

土曜日
午後
開催!



果を左右する要因について、
カウンセラーの三つの重要な態度（①カウンセラーのクライアントに対する無条件の積極的関心、②共感的理解、③自己一致）について、傾聴によってクライアントとカウンセラーの間にどのような変化が起こるのか、傾聴の妨げになるものについて等、具体的な事例を交えてわかりやすくお話されました。

日頃、電話相談を行っている私たち相談員にとっても、気づきの多い貴重な講座でした。また、今回傾聴スキルアップセミナーに参加されている方の中から一人でも多くの相談員仲間が誕生して欲しいなと思いました。（文責 広報委員）

2013年 傾聴スキルアップセミナー日程表

内 容	講 師
いのちの電話と傾聴 —歴史と理念—	愛媛いのちの電話理事長 臨床心理士 勝山幼稚園園長 武井義定
カウンセリングについて —傾聴とは—	松山東雲女子大学講師 臨床心理士 野口理英子
診療室から見える 現代人のこころ	森神経科心療内科院長 精神科医 森 秀人
現代社会とこころの危機 —人が死にたくなるとき—	松山東雲女子大学講師 池 志保
カウンセリングについて —具体的に学ぶ—	えひめ親子人間関係研究所所長 松山赤十字病院小児科 心理カウンセラー 平林茂代
人間関係基礎訓練① 援助的なコミュニケーション	生涯発達とライフサイクル —より良き人生を歩む— 愛媛県スクールカウンセラー 臨床心理士 大久保雅代
人間関係基礎訓練② 話を聴く・こころを聴く	沈黙の声を聴く —吉野弘の「夕焼け」を通して— 愛媛大学教育学部教授 壽 卓三
人間関係基礎訓練③ 出会う・向き合う・関わり合う	愛媛いのちの電話理事長 武井義定

※やむをえず、日時や担当講師が変更になる場合があります

実習生の声

養成講座を受講したきっかけや思いは、人それぞれだと思うが、前期講座を終え後期講座の受講を決めた時は、やはり他の受講生もみんな私と同じように少し緊張していたのではないかなと思う。

後期講座に入ると、これが「いのちの電話」なんだという現実を実感するようになってくるが、他の受講生から出た質問や意見を聞きながら、同じように不安や各々の思いがあるのだと感じ、共に学ぶ中で安心したり勇気づけられたりした。

講座の中で学んだことは、「話を聴く」という中で自分の感情がどういふふうに変化するのか、また自分はこんなふう

に感じるのだという自分に対する気づきが一番心に残っている。

一回一回の講座で、自分の感じたことや思いを吐き出して帰ること、また他の受講生の意見を聞くことで、最後まで受講することが出来、またたくさんの気づきを得られたと思う。

これから先、たくさんの電話を受けていく中で、「聴く」ということがどういうことかを噛みしめながら成長していきたいと思うが、この一年間を思い出しては初心に戻り、頑張っていけるようにしたい。

(Y.I)

こころの問題に関心があり、前期講座に申し込みましたが、自分自身の学びを深めることが目的であって、相談員になる気持ちはありませんでした。

ところが、後期講座の案内を受け取ったとたん「このまま終わっていいのかな？」と急に考えるようになりました。自分自身の学びの他にボランティアとしての自殺予防の意義、立場は違うものの同じような志を持った仲間との繋がりを自然と感じ取り、かけがえのないものとして意識していたのだと思います。

自分が相談員としてやっていけるのか、不安ばかりでした

が、後期講座初回の宿泊研修でその不安が薄れ、講座を受ける度に相談員として関わっていききたい気持ちが強くなりました。

このような気持ちの変化は、人と繋がることの大切さや喜びについて、講義や体験学習を通して先生・サポーターさん・受講生が真剣に向き合ったからだと感じています。

4月から実際の電話に出て実習している自分に驚いていますが、「いのちの電話」という温かい仲間にも包まれているから相談者と向き合えると感じ、仲間との出会いに感謝しています。

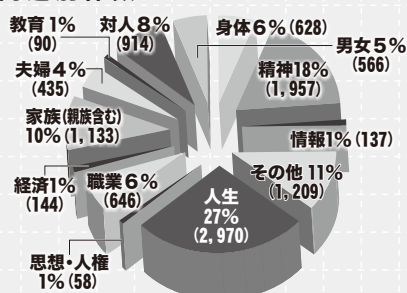
(K.I)

愛媛いのちの電話 相談内容概況

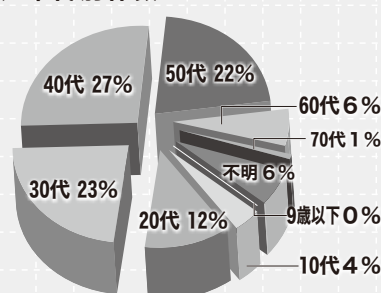
▶年間相談件数
2012年1月1日～
2012年12月31日

相談件数	月平均相談数	1日平均相談数
10,887	907.3	29.8

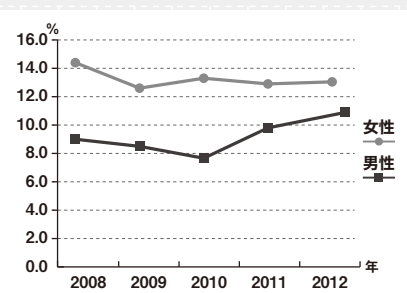
▶問題別件数



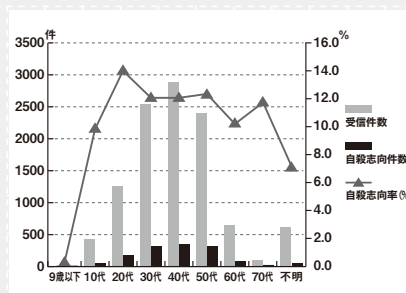
▶年代別件数



▶5年間の自殺志向率



▶年代別件数と自殺死亡率



寄付金控除のご案内

当法人へのご寄付は寄付金控除の対象となります。

○ 個人によるご寄付の場合

愛媛いのちの電話は2012年11月29日から新たな税額控除制度の対象法人として認定されました。このため、確定申告の際に従来の「所得控除」か「税額控除」か選択することが出来ます。多く場合税額控除の方が有利ですので、ぜひご利用下さい。

例) 寄付金額が2万円の場合、所得税を7,200円節税することが出来ます。

$$(20,000円 - 2,000円) \times 40\% = 7,200円$$

なお、確定申告して税額控除を受けた場合、市県民税についても一定割合の控除を受けることが出来ます。詳しくは、お近くの税務署にお問い合わせ下さい。

○ 法人によるご寄付の場合

当法人への寄付金は、損金算入限度額の範囲内で損金参入をすることが出来ます。

○ 相続財産のご寄付の場合

相続または遺贈により財産を取得した方が取得した財産を相続税の申告期限内に当法人に対してご寄付された場合には控除の対象となります。



ネット相談開始

横田 和子

愛媛いのちの電話訓練委員

今年の1月より「愛媛いのちの電話」ではインターネットによるネット相談を始めました。ネット相談は2006年に「東京いのちの電話」が開始して以降、各地のいのちの電話が参入し、愛媛は全国で7番目の参入となります。数年前から、先行センターの見学、相談員の研修・実習、相談室整備そして万全のセキュリティー対策と、準備を整えてきました。

「東京いのちの電話」(社会福祉法人いのちの電話)の創設にかかわった稲村博先生は「(いのちの電話は、) 今後は社会のニードだとか、その地域の特殊性とか、そういうものに依じて柔軟に可能性を広げたり、個性を持ったりし得る余地のあるもの」とおっしゃいました。これはパソコンや携帯電話が今ほど一般に普及していなかった25年前のお話ですが、ネット相談は、まさに「社会のニードに応じた、多くの可能性を持った方法」に当たります。新たな活動参入には戸惑いもありましたが、私はこの先生のお言葉に背中を押され、支えられてきました。

ネット相談が、電話同様、利用者のより良き隣人になるよう努力を重ねていきたいと思います。

第1回 中四国いのちの電話事務局会議開催

中四国のいのちの電話7センターの事務局関係者が松山に集合し、「中四国いのちの電話事務局会議」が5月27日、28日の二日間、松山市子規記念博物館1階会議室他で行なわれました。

出席は鳥取2名、島根・岡山・広島各1名、香川2名、高知3名、愛媛5名の計15名。話題は養成講座、頻回通話者、ナビダイヤル、新会計基準への対応、インターネット相談等々多岐に亘り、活発な情報交換が行なわれました。6月7日に行われる「一般社団法人日本いのちの電話連盟定時社員総会」を前に、中四国ブロック代表理事の改選についても話

し合いが持たれました。

この会を今後も継続すること、今回の愛媛での会議を第1回とし、来年第2回会議を岡山で行なうことが決定しました。

二日目の会議の最後に、香川の小島克己理事長から「今後『いのちの電話』は自殺予防を掲げる専門家集団を目指すのか、あくまでよき隣人としてボランティア活動を通じて相談員自身の自己の変容を図ることを目指すのか、大きな岐路に立たされている」という発言があり、他の参加者はそれぞれに重く受け止めつつ帰途につきました。

(文責：愛媛いのちの電話事務局)

「水俣・福島・精神医療 —今、いのちを考える—」



高木 俊介 精神科医

1957年広島県生まれ。83年京都大学医学部卒業。大阪府内の私立精神病院と京都大学医学部附属病院精神科にそれぞれ10年間勤務。日本精神神経学会で精神分裂病の病名変更事業に関わり「統合失調症」の名称を発案。2002年に正式決定された。2004年京都市中京区にたかぎクリニック開設。著書に『ACT-Kの挑戦』（批評社）、『こころの医療宅配便』（文藝春秋）など。

昨年は重症の精神障害者を訪問しケアする方法の紹介を中心に精神医療の話をして頂きましたが、今年は「水俣・福島・精神医療」というちょっと、広い話にさせて頂こうと思います。

今日の講演会には、いのちの電話というボランティアをされている方々が来られていると思います。私のイメージの中では、いのちの電話に関わろうとしている方々、関わってボランティアをやっている方、これから何かしたい、人のために何かしたいと思って人助けの職業を選んでいる人というのは、皆さんとっても善意の人、優しい人ですよね。善意や優しさを人のために役立てたいと思っている人だと思います。そういう方々が社会に非常に多いというのがとてもいい事だと思いますし、必要なことですが、この社会や私が見ている精神医療の世界や社会は一向に良くなりません。

先ほど自殺者が減ってきているという話（愛媛いのちの電話の理事長の自殺者が3万人を11年ぶりに切ったという挨拶をうけて）がありました。この話はからくりがあります。団塊の世代の方々が一番自殺をしやすい40～60歳という年齢を通り越し、自殺予備軍の方の数が減ったからです。自殺は40～60歳までが一番多いのですが、この世代は、世の中で責任を引き受けなければいけない一方で挫折が多い時期ですね。1990～2010年までは、団塊の世代が40～60歳です。ですから急激に自殺が増えます。ですが、2010年を越えますと団塊世代は皆65歳を通り越します。自殺する率が減り、自殺以外で死ぬ方も増えるので、当然自殺者が減ることは20年前から予測されていました。自殺者が減るのは喜ばしい事ですが、何か世の中が改善したからではありません。自殺者の総数が減少した裏で、若者の自殺率がどんどん高まっています。若者の自殺は昔から文学者の自殺とか含めてありましたが、数としては非常に少なく、団塊の世代の人が若者だった時期にも多くありませんでした。ところが今、若者が自殺する割合は増えています。

皆さんの善意や優しさや人のためにやりたい、人のためになりたい、人のために救いたいという気持ちがどうしたらもっと武器になるのか？ 世の中を変えていくための武器になるのかというこ

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください
自殺予防 いのちの電話

毎月10日はフリーダイヤル

0120-738-556

毎月10日 8:00～翌日8:00
[24時間・無料です]

とを考えなければいけない時代が来ていると思う
のですね。

私が福島に関わるきっかけは、*ACTを作りたいと言う方々がいて、震災の1ヶ月前に福島に行ったことです。その後一昨年3月11日に地震が起き、一時は全く連絡がとれなくなったのですが、原発が爆発し福島が放射能汚染され、どうなるのかと思っていると10日程して、福島原発のすぐ北側南相馬市大熊町の作業所の方から電話がありました。無事を喜び、用件を尋ねると「南相馬市にACTを作りたい。」というので仰天し、「そんなことやっている場合じゃない。逃げなさい。」と話したら、女性の施設長さんが怒り出し、「自分たちは逃げた。爆発が起こり、避難命令で逃げた先の避難所で、“あんたたちは、精神障害者だろ？ 避難所に入れるわけには行かない。”と言われ、行政と交渉し用意された山形の温泉行った。ようやくそこで荷を解けるとほっとしたら、そこでも、“精神障害者でしかも放射能に汚染されているかもしれない。そういう人と一緒にお風呂に入るわけにはいかん。”と言われた。温泉なのに風呂に入れない。トイレも別のところに作られた。いたたまれなくなり、元の場所に戻ってきた。その自分たちに何処に逃げろと言うのか？」言葉が出ませんでした。精神障害者は避難所でも差別された、避難所の中で綱に繋がれていた知的障害の人がいたという話も聞きました。福島の中で精神障害者が逃げ場を失っています。

次に、話は水俣に移ります。私の若い頃の経験です。水俣の生活学校に若い時に何の知識も無くふらりと行きました。そこの人たちがすごく印象的で、私にひとつ大きなものを残してくれました。水俣運動に飛び込み、水俣で売れなくなった魚の代わりに元漁民の人たちと一緒に農業をして支えている生活学校の柳さんが、「自分たちの豊かな生活はチッソが自由に曲がる塩化ビニールを日本で初めて大量生産に成功したおかげだ。自分たちは農作業の大変な水汲みから解放され、ホースを使って田んぼや畑に水が撒ける生活ができています。

いのちの電話

震災フリーダイヤル

岩手、宮城、福島、茨城4県から受信

0120-556-189

2011年9月11日から第2次スタート

毎日 【毎月10日は除く】
13:00～20:00 受付・無料

これを研究開発したチッソの技術者たちは、自分の発明が社会を変えていくだろうと物凄いプライドをかけ寝食を惜しみがんばっただろう。チッソが悪い、チッソをつぶせとか言っているお前らに、そういう社会を変えていくだけの情熱と知識と粘りはあるのか？ 水俣のこの患者さんたちを救わないといけなかったら、チッソでがんばってきた連中に負けただけの知識や情熱と一生をかけた粘りを持てと。でなきゃ世の中は変えられん。」とおっしゃったのです。それはとてつもなく大きなことだったですね。私は本当の世の中を変えていくための抵抗って言うのは、ただ単に優しくてもダメだと、ただ単に同情しても、障害者や公害の被害や今回の地震の被災者にただ単に同情してもだめだ、優しいだけじゃなんにもならない、あるいは、ただ誰か敵を作って、その敵は悪いから、それを潰せばいいとそれをしてもダメだ、そういうことを学ばせてもらったように思います。私にとって水俣・福島は精神医療をするにあたって、とても大事な存在です。

人間は動物と違って、障害者を我が子や社会の一員として抱えていく道を選びました。障害者を動物と同じ弱肉強食の世界や自然淘汰に任せない社会を作ること人間は選び取りました。だから障害者と共存していかないといけないわけですね。そしてこれから起こって来るだろう、さまざまな悲惨なことは、そういう社会を選び取った人間の社会、人類というものを試そうとしている、そういうふうを考えられないかなと思いました。

※ACT：包括型地域生活支援プログラム 重い精神障害を抱えた人が住み慣れた場所で安心して暮らしていけるように、医療や福祉の様々な職種の専門家から構成されるチームが支援を提供するプログラム



あたたかいご支援 ありがとうございます

2012年11月1日～2013年4月30日までに次の方々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

今井久美子	青戸 美穂	青野 篤子	足立 純一	井口 美栄	池川 次子	池川 道和	石川 和史
尾崎 公	イシカワタカオ	石丸かほる	一ノ宮孝司	井出口 裕	稲荷 誠記	井野 恵子	井上美奈子
北新 徹也	大谷 久子	大野美代子	岡田 紀子	岡部 健一	沖中 正明	沖元てるよ	小倉 正
甚野より子	越智 通晴	織田 未来	折戸 順子	加藤 泰三	河上久美子	川崎 佳子	川崎 由美
高野 順子	木村すみれ	久保ヒロ子	桑田佳代子	河野 浩	五領田真理子	シミュウタロウ	城 民枝
田村由美子	菅 温子	鈴木 公生	清家 資作	関谷 徳美	高須賀久仁子	高瀬 圭子	高田 洋子
長野 美樹	武井 義定	武田 行雄	竹中真由美	田中都智美	田中 美穂	谷口 好美	谷本 照美
野村 和男	垂水 真人	丹下 甫澄	鶴井 善子	富永 和子	豊島千津枝	中原 昭子	永井 和美
松村 茂	中村 安子	中矢 佳男	中山 淳	西岡美矢子	西川ゆかり	西本 瞳	野口理英子
村瀬 宏之	羽藤 節子	原 敏彦	檜田 陽一	廣瀬 一郎	福崎美智子	福原 千佳	松崎 純子
山崎 裕美	松本 郁枝	丸山 正治	三神 幸子	三木 優子	宮崎 美春	宮下ひとみ	村角千代子
好永 定	村谷 香織	森 二郎	森 秀人	森岡 仁子	森實 京子	森山加代子	森山 弘子
	山下 健男	山本 史郎	山本 照子	山本 安代	矢野 和枝	遊口 親之	遊口百合子
	渡部 一彦	渡部 勉	渡部茂由子	匿名4名			

団体

今治ヤンマー(株) (株)伊予銀行 (医)鷺友会牧病院 (株)佐藤大観堂 日東物産(有)
日本基督教団三島真光教会 松山東雲女子大学・短期大学キリスト教センター 村上石油(株)

寄付

個人

門屋 齊	青野 篤子	秋川 裕恵	麻生 俊介	安藤 浩範	市木 裕子	印南 敏彦	宇都宮嘉忠
五葉 明德	大久保雅代	大西 清文	岡田 紀子	奥村 武久	越智 慶子	越智 操	恩地 森一
立川 百恵	川崎 佳子	川崎 謙	川崎 由美	菊池 節子	菊池由美子	草薙 順一	小林 保一
西澤 孝一	近藤 猛	篠崎 憲次	甚野より子	須山 楓	仙波 増子	田井野 勝	武井 義定
松崎 純子	田所 和人	谷本 照美	田村由美子	丹下 甫澄	對馬 正仁	中條 泰行	中矢 佳男
望月佳重子	西澤真美子	野村 和男	日野 智仁	廣野 幸利	平林 茂代	藤岡 富	松浦 英二
匿名3名	松田久美子	松本 伸郎	三神 幸子	三神 弘子	溝渕 睦彦	見山 敦子	村上 広子
	本 裕美	森實 京子	薬師神寛司	山形 久子	横田 和子	横山 真一	渡辺 幸子
	募金箱						

団体

(医)飯尾小児科・内科 (株)イオタオーエシステム (医)今村循環器科内科 伊予興業(株)
(株)エム・ワイ・ティ おりひめ友禅(株) (株)カネシロ しなのめクリニック 国際ソロプチミスト松山
(医)十全会十全第二病院 (財)正光会今治病院 (財)正光会御荘病院 白石・安藤法律事務所 (一財)創精会松山記念病院
大一ガス(株) 第一生命労働組合 (株)テクニカル 新居浜商工会議所女性会 (株)西建設 日東石材工業(株)
(株)日本基督教団西条栄光教会 日本キリスト教団丹原教会 日本キリスト教団砥部教会 日本基督教団松山栄光教会
日本基督教団松山古町教会 日本労働組合総連合会愛媛県連合会 (株)松山建装社 (公財)松山済美会
(医)丸尾歯科 マルタカ産業(株) 村上産業(株) (株)ヤマキ建設 (有)大和屋本店旅館 山中造船(株) (株)よんやく

商品提供

イオンテール(株)イオン松山店 マックスバリュ西日本(株)

編集後記

YAHOO ニュースのトップ頁の中の「20代死因の半数が自殺。私たちに何ができるか」というタイトルが目に見えび込んできました。昨年、日本の自殺者の総数は15年振りに3万人を下回ったようですが…。いのちの電話の相談員としての使命感と誇りを持って相談活動を続けていきたいという思いを強く持ちました。今後も、愛媛いのちの電話へのご支援を宜しく願いいたします。



発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
発行者 武井義定
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/>