

いっぽいっぽ

認定NPO法人

秋田いのちの電話
相談電話 018-865-4343

毎日正午～午後8時30分(ただし12月29日～1月3日は休み)

広報 第88号
2023.7.1



「ハマナス」M・Fさんの作品 ボタニカルアート（植物細密画）

目次

2022年度自殺予防公開講座	2	第24期相談員に認定されて	7
寄り添って	3	活動日誌	7
電話相談員養成講座のおすすめ	4	ありがとうございました	8
2022年度の受信統計	5	編集後記	8
2022年度収支決算書	6		

消えたい気持ちに寄り添って ～自殺未遂者への取り組み～

今年3月12日に、精神科医として長年にわたり精力的に自殺問題に取り組んでいらっしゃる札幌医科大学医学部教授の河西千秋先生及び市立秋田総合病院精神科科长の内藤信吾先生を講師として、自殺予防公開講座を開催しました。

このうち、河西先生の講演概要を広報委員会がまとめましたのでお知らせします。



講師

札幌医科大学医学部教授

河西千秋氏

2020年の日本人の死因では各年齢層共に自殺の割合が高く、自殺問題は大きな社会問題となっている。

自殺未遂者は、未遂に終わったとしてもその後自殺してしまうことが多い。例え自殺の意図がなかったとしても、自傷行為をした人はその後自殺に至っている場合が非常に多いことから、その流れを防ぐことが自殺予防対策の大きな課題のひとつである。

自殺は経済問題という人が多いが、それを入り口として精神疾患になっていくことも自殺に至る大きな要因であり、その意味では健康問題と言える。

自殺未遂者は病気にかかって自殺を企図している人であり、ケアを必要としている。

2007年に策定された政府の自殺総合対策大綱では、全ての自治体に自殺対策行動計画の策定が義務づけられていて、自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐことは長い間重点施策となっている。

今、自殺未遂者ケアモデルとして最良とされているのは、精神科医を含めた関係者が自殺未遂者に積極的に関わってフォローしていくことである。

そもそも悩みやストレスがあって、そして精神の病気にかかって自殺企図が起こったりする。あるいは精神の病気によって脳の機能が障害され、その人が本来持っている力をそいでしまうことによって問題を解決できなくなり、悪循環にはまっていることが分かった。

そのような中から、2002年に誰がやっても同じケアができるようなマニュアルを作成した。

まず、自殺未遂者が搬送された救急救命センターに行って、意識が戻った人に、“今日はどうなされたんですか？”と聞いたり“大変ですね”とねぎらったりしながら話を進めていく。そして話をしながら精神的な問題とか人生とか生活上の課題というのをアセスメントして、いつから精神的な病気になってそれがどういう悪さをして自殺に至ったかを医学的な観点から説明する。そうして患者がそれを理解した上で初めて私達は精神的な治療とソーシャルワーク支援をしていく。

搬送され、処置を受けて目覚めたからすぐ帰ってもらうということではなく、救命センターの医師のみならず看護師、臨床心理士やソーシャルワーカーがチーム医療としていわゆる“おせっかい”を続けることにより、自傷行為や自殺行為を繰り返すことが減っているというデータがだんだん増えてきた。

さらに皆がそれぞれの地域に帰って行くから、



安全に帰っていけるような地域ケア(おせっかい)を1年、2年と続ける。

地域では自殺未遂者に定期的に会い、その都度自殺念慮と危険度を診断すると共に、“今も精神科にかかっていますか?”、“生活で困っていることはありませんか?”、“この間知らせた社会的資源は使っていますか?”と聞く。うまく行っていれば続け、そうでなければ患者と話し合っただけでプランを修正する。これを繰り返しながらお節介を続ける。続けて受けた人たちは、一定の期間だけで終わった人と比べると回復率が8割は違う。これをやれば未遂の人が再度自殺を図ることをかなりの割合で防ぐことが出来るようになったと言うことで、2016年にはそれが診療報酬制度になり、患者は保健医療でケアを受けられるようになった。

これを、北海道内で自殺率が高いとされる別海

町で行い、自殺防止のネットワークを広げることができた。

自殺を企図して救急部門に搬送されても、その後精神科を受診する人はごく一部に過ぎない。精神科以外のかかりつけの内科医などを受診している人が自殺で亡くなる例が多いと言うことが日本でも知られている。これらの人々を精神科につなげるのも自殺予防策として重要である。

地域における自殺未遂者へのケアの目標は、“自殺したらいけない”ではなく、“自殺が起らないような町作りをしていくこと”が最大のポイントである。

救急患者を継続して支援することができる病院は全国で60程あるが、秋田県にはまだない。私も最大限バックアップするのでそのような病院ができればよいと思う。

寄り添って ～相談時間1,000時間を達成して～

仕事と子育てをしながら相談活動が続けることは、正直大変な時期も少なくありませんでした。活動を始めた当初、私が掲げていた目標は、電話をかけてくださる方の話を聞かせていただくこと、無理をせず細くても長く続けることでした。取り敢えずこの目標は達成できているのかなと勝手に感じています。人の心のあり方や物事に対する考え方感じ方は千差万別で、それぞれ推し量ること、耳を傾けることは本当に難しいのですが、少しでもかけてくださる方に寄り添っていけるような相談員になろうと、電話の前に座っています。 (S・S)

1,000時間達成を目指して活動して来た訳でもなく、私の日々の暮らしの中で、せめて「苦しい大変な思いをしている方々の役に立てれば」という気持ちで参加してきました。受話器の向こうから聞こえてくる声の主の方に思いを馳せ、私の経験したことのない想像を絶する世界を提示されて、真意をくみ取ろうと必死になってお話を聞かせて頂きました。

電話を終えると反省する事ばかり。どうしたら良いのか分からず、かける言葉も見つからず落ち込んだ時もありましたが、研修の同期性や先輩、事務局や研修委員の先生方のはげましを頂いて続けられました。

健康に気をつけてもう少し頑張ろうと思っています。

(K・S)

表紙の絵の説明

表紙の絵はハマナスです。北海道や東北地方の浜辺に自生するバラ科の落葉低木で、6月から8月に大型の美しい花を咲かせます。森繁久彌さん作詞作曲の「知床旅情」では知床の岬に咲くハマナスに、ひと夏の恋と別れの切ない気持ちを託していましたね。「お印」は、皇族が身の回りの品などに用いる徽章ですが、皇后雅子妃のお印はハマナスです。

2023年度 秋田いのちの電話

第26期生 電話相談員養成講座 第1課程プログラム

生きることに迷い苦しんでいる方の声に耳を澄ますボランティア相談員を養成する講座です。この講座を通して悩みを受けとめ・寄り添い・共感する技術を身につけていただきます。第1課程は以下のようなプログラムです。第2・3課程はその後来年春にかけて各8回の研修を予定しています。今年度は出席しやすい土曜日開催を多くしました。

現在秋田いのちの電話には90名弱の相談員が参加し、ひっきりなしにかかってくる電話に対応しています。自分の人生を見直し、貴重な仲間に出会える活動に一步踏み出してみませんか？

回	日 程	研 修 内 容	講 師 (秋田いのちの電話研修委員)
1	7月29日(土) 午後2:00～4:00	ボランティア活動としての いのちの電話	利 緑：秋田大学大学院 医学系研究科准教授
2	8月5日(土) 午後2:00～4:00	セルフカウンセリング ～アートによる自己理解～	柳原 幸子：アートセラピスト
3	8月12日(土) 午後2:00～4:00	聴くということ	水俣 健一：市立秋田総合病院 精神科医師
4	8月19日(土) 午後2:00～4:00	自殺予防 ～心の病気を理解する～	稲村 茂：メンタルクリニック 秋田駅前・院長 (秋田いのちの電話理事長)
5	8月25日(金) 午後6:30～8:30	トラウマと依存症	米山奈奈子：秋田大学大学院 医学系研究科教授
6	9月1日(金) 午後6:30～8:30	犯罪被害者と家族を支える	泉 千穂子：県警本部犯罪被害者 支援室 臨床心理士
7	9月8日(金) 午後6:30～8:30	家族関係の危機	北島 正人：秋田大学教育文化学部 教授
8	9月16日(土) 午後2:00～4:00	自分を見つめる…心理テスト	三浦 奉宣：心理カウンセラー

会 場 秋田市旭北栄町 秋田県社会福祉会館 9 階
 時 間 土曜日の場合は午後2時～4時
 金曜日の場合は午後6時30分～8時30分
 受 講 料 一括8,000円 原則として講座開始後のお返し
 はできません(第2・3課程もそれぞれ同額)
 資 格 23～68歳(これ以外の方はご相談ください)
 申 込 電話・FAX(秋田いのちの電話のホームペ
 ジで申込書をダウンロードできます)
 018-823-0021(正午～午後6時、土・日・祝
 日可)
 注 意 講師の都合により研修内容の順番が変更になる
 ことがあります



2022年度 受信統計 2022年4月～2023年3月

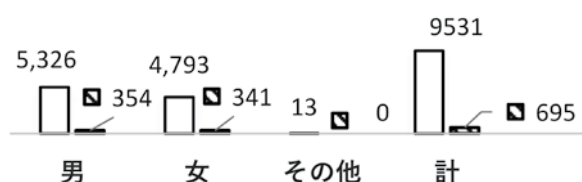
受信件数は前年をわずかに下回り、自殺念慮のある方はそのうち約7%でした。また、40～60歳代が66%を占め、精神の病・人生の問題に関する相談が46%でした。

1 総受信件数（フリーダイヤルを含む）

() は前年

	男	女	その他	計
受信件数	5,326 (5,274)	4,192 (4,434)	13 (0)	9,531 (9,708)
うち自殺志向	354 (329)	341 (397)	0 (0)	695 (726)
自殺志向率	6.6%	8.1%	0.0%	7.3%

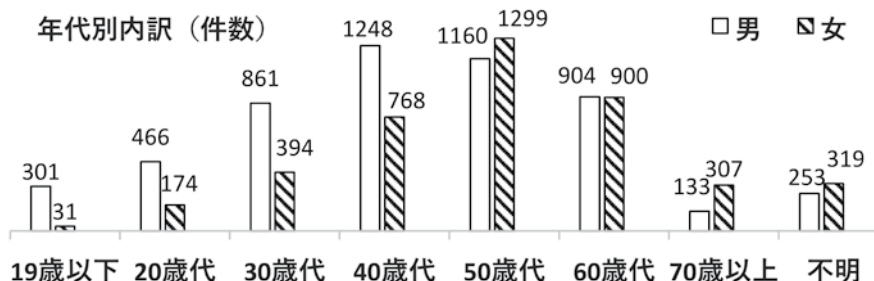
□受信件数 ■うち自殺志向



2 年代別内訳

	19歳以下	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	不明	計
男	301	466	861	1,248	1,160	904	133	253	5,326
女	31	174	394	768	1,299	900	307	319	4,192
その他	1	2	2	4	2	2	0	0	13
計	333	642	1,257	2,020	2,461	1,806	440	572	9,531
割合	3.5%	6.7%	13.2%	21.2%	25.8%	18.9%	4.6%	6.0%	100%

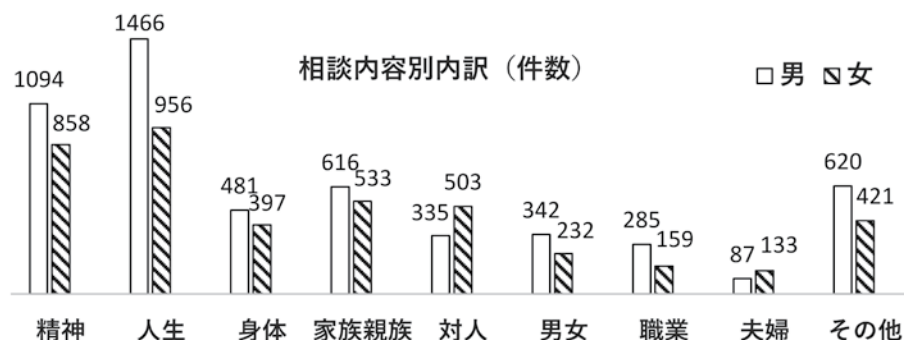
年代別内訳（件数）



3 相談内容別内訳

	精神	人生	身体	家族親族	対人	男女	職業	夫婦	その他	計
男	1,094	1,466	481	616	335	342	285	87	620	5,326
女	858	956	397	533	503	232	159	133	421	4,192
その他	2	2	1	2	1	3	2	0	0	13
計	1,954	2,424	879	1,151	839	577	446	220	1,041	9,531
割合	20.5%	25.4%	9.2%	12.1%	8.8%	6.1%	4.7%	2.3%	10.9%	100%

相談内容別内訳（件数）



2022年度 活動計算書

2022年4月1日～2023年3月31日

昨年度の決算は多くの方々からのご支援と秋田県からの援助によりほぼ予算内に収まりました。ご協力いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。

科 目	2022年度決算	2022年度予算	対予算増減
I. 経常収益	6,126,916	5,900,000	226,916
1. 受取会費	415,100	600,000	△ 184,900
2. 受取寄附金	2,142,914	1,900,000	242,914
個人受取寄付金	1,746,511	1,500,000	246,511
団体・法人受取寄付金	396,403	400,000	△ 3,597
3. 受取助成金	3,262,895	3,000,000	262,895
4. 事業収益	220,000	300,000	△ 80,000
相談員養成事業参加費	90,000	100,000	△ 10,000
研修受講料	130,000	200,000	△ 70,000
5. その他収益	86,007	100,000	△ 13,993
経常収益計 A	6,126,916	5,900,000	226,916
II. 経常費用	6,041,669	5,946,000	95,669
1. 事業費	4,235,708	4,070,000	165,708
(1) 人件費	1,577,483	1,500,000	77,483
(2) その他経費	2,658,225	2,570,000	88,225
諸謝金	951,096	1,000,000	△ 48,904
会場費	170,850	100,000	70,850
印刷製本費	178,200	200,000	△ 21,800
旅費交通費	10,000	50,000	△ 40,000
通信運搬費	384,759	300,000	84,759
消耗品費	34,805	30,000	4,805
賃借料	80,033	80,000	33
水道光熱費	519,829	450,000	69,829
地代家賃	255,027	260,000	△ 4,973
雑費	73,626	100,000	△ 26,374
2. 管理費	1,805,961	1,876,000	△ 70,039
(1) 人件費	1,027,400	1,100,000	△ 72,600
(2) その他経費	778,561	776,000	2,561
会議費	74,000	60,000	14,000
旅費交通費	82,000	70,000	12,000
通信運搬費	65,386	80,000	△ 14,614
消耗品費	2,033	30,000	△ 27,967
賃借料	120,062	110,000	10,062
水道光熱費	102,732	100,000	2,732
地代家賃	55,000	66,000	△ 11,000
諸会費	143,000	150,000	△ 7,000
雑費	134,348	110,000	24,348
III. 予備費	0	179,407	△ 179,407
IV. 特定積立金支出	200,000	0	200,000
II～IV費用計 B	6,241,669	6,125,407	116,262
当期正味財産増減額 A-B	-114,753	-225,407	110,654
前期繰越正味財産額	225,407	225,407	0
次期繰越正味財産額	110,654	0	110,654

NPO法人秋田いのちの電話の理事・監事

6月3日に開催された通常総会と引き続き開かれた理事会にて次のように理事・監事が決定しました(全員再任)。

理 事 長	稲 村 茂	メンタルクリニック秋田駅前 院長
副理事長	雲 然 俊 美	秋田桜教会牧師
	阿 部 恒 夫	事務局長
理 事	松 橋 喜美男	南秋つくし苑統括責任者
	朝 日 和 博	西敬寺住職
	米 山 奈奈子	秋田大学大学院医学系研究科教授
監 事	三 浦 奉 宣	研修委員
	石 黒 裕 之	元病院・医療法人職員

24期相談員に認定されて

2021年度に24期生の相談員養成講座が開催されました。新型コロナウイルス感染症の流行のため、第1課程はZoomと対面併用での研修が行われ、慣れない状況での養成講座実施で、事務局の方々や研修委員の先生方の御苦労は相当なものだったと思います。先生方の講義を受ける事で、傾聴の難しさやコーラーさんの心に寄り添う事の大切さを学び、本当に自分が相談員になれるのか不安になりました。第2課程では自分の感情表現や感情のコントロール方法、沈黙にも意味がある事を学び、第3課程ではロールプレイ実習で毎回緊張の連続でした。

2年目で電話実習が始まり、初めの2回先輩の電話対応を実際に聞き、自分でも電話を受けて先輩からのアドバイスを頂き、改めて電話相

談の難しさを痛感しました。毎回毎回緊張の連続で、最初は相槌を打ちながら、ただ聴くことしかできませんでした。月に1回の研修で学んだ対応方法を活用できるようになりました。

今回24期生3人が認定されました。命に関わる電話から悩み事、誰かと話したいなどその内容は多岐にわたり、電話を受けているときは心休まるときがありません。しかし、電話の最後に「聞いてくれてありがとう」や「話すことができてすっきりした」などの言葉を受け取ると、とても充実し嬉しく思います。そうでないときもありますが、常にコーラーさんに信頼していただけるような対応を心がけ、電話を取っていききたいと思います。

(S・M)

活動日誌 2022年12月～2023年6月

12月	12月5日 研修委員会(オンライン) 8～22日 12月相談員継続研修(集合4回、 オンライン2回) 26日 理事会
1月	1月16日 研修委員会(オンライン) 10～30日 1月相談員継続研修(集合4回、 オンライン2回) 30日 理事会
2月	2月6日 研修委員会(オンライン) 7日 東北ブロック会議(オンライン) 9～21日 2月相談員継続研修(集合4回、 オンライン2回) 27日 理事会
3月	3月6日 研修委員会(オンライン) 12日 自殺予防公開講座(県生涯学習セ ンターにて、105名参加) 27日 理事会 9～29日 3月相談員継続研修(集合4回、 オンライン2回)

4月	4月3日 研修委員会(ハイブリッド) 18日 理事会 10～22日 4月相談員継続研修(集合4回・ オンライン2回)
5月	5月8日 研修委員会(ハイブリッド) 9日 監事会 22日 理事会 15～27日 5月相談員継続研修(集合4回・ オンライン2回)
6月	6月3日 NPO法人秋田いのちの電話総会、 相談員「ボランティアの会」総会 5日 研修委員会(ハイブリッド) 20日 理事会 24日 日本いのちの電話連盟総会(ハイ ブリッド) 25日 連盟研修担当者研修(オンライン、 水俣) 15～26日 6月相談員継続研修(集合4回・ オンライン2回)

ありがとうございました

維持会費・寄付をお送りいただきありがとうございました。皆様からのご厚意を受けて活動を続けています。お寄せくださった方々は次の通りです。心から感謝申し上げます。 2022年12月～2023年5月

〈個人〉（アイウエオ順・敬称略）

浅沼 千春	浅沼 義博	朝日 和博	阿部 恒夫	阿部美穂子	新井ゆう子	五十嵐妙子
打矢 裕子	大川 慶一	小棚木宏子	利 緑	笠松 千秋	加藤 英明	神田 晶子
神田 仁	雲然 俊美	雲然真理子	栗原 郁夫	ココロミネコ	小玉 正憲	後藤 敬太
小林 敏	齋藤 宣裕	佐々木ケイ子	佐々木 武	佐々木美智子	信太 協子	柴田 寛彦
柴田ゆさ子	東海林淑子	杉山 禎	高橋 郁夫	高橋みどり	高橋 峰子	武石とみ子
田中 伸一	丹波 望	塚本 誠子	照井 信広	中村由美子	長山美枝子	那須 誠子
袴田 俊英	橋本 誠	長谷川ちづ子	林 美加子	平岡多美子	平野 洋子	藤井 彰子
松田萬紀子	松橋すゑ	松本美知子	松本 康宏	皆川 陽悦	武藤 一	村松 功英
最上 利香	柳原 幸子	山内 幸子	吉岡 尚文	吉田 肇		匿名 4 名

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

NTT東日本(株)	秋田銀行営業企画部	秋田グリーフケア研究会
秋田大学精神科学講座	秋田ロータリークラブ	医療法人久幸会(理事長 稲庭千弥子)
医療法人久盛会(理事長 ミクレン後藤時子)	大館カトリック教一致祈祷会	男鹿加藤診療所
介護老人保健施設山盛苑(施設長 宮下正弘)	矯風会秋田グループ	心といのちを考える会
ごろりんはうす	さとう心療内科	聖体奉仕会
曹洞宗秋田県宗務所	日本キリスト教会秋田教会	日本基督教団秋田高陽教会
日本基督教団秋田桜教会	日本基督教団秋田桜教会婦人部	日本基督教団本荘教会
橋本愛隣医院(橋本禎嗣)	ハッピーライン心の花・静庵	ボランティアグループあおさぎ
横手興生病院	秋田市医師会	秋田市社会福祉協議会

維持会費・寄付のお願い

秋田いのちの電話は認定NPO法人です

維持会費、寄付金(正会員費は除く)は税務申告の際に控除等の対象になりますので当方発行の領収書をご利用ください。

なお、毎回郵便振替用紙を同封していますが、強制ではありません。ご協力いただける方はご利用ください。

振込
口座

◎郵便局「秋田いのちの電話」

02560-0-8694

◎秋田銀行 大町支店 **788506**

「特定非営利活動法人秋田いのちの電話 理事長 稲村茂」

編集後記



秋田県の自殺者は2019年を境に2年続けて減少しましたが、昨年は再び増加に転じました。今年は5月時点で昨年より10人下回っています(警察発表)。新型コロナウイルスが感染症第5類となりましたが、これが良いきっかけになってくれることを願っています。もちろん、地道に相談も続けてまいります。(S・O)

自殺予防全国一斉フリーダイヤル

0120-783-556

- ・毎日午後4時～9時
- ・毎月10日午前8時～24時間

認定NPO法人

秋 田 い の ち の 電 話

〒010-8691 秋田中央郵便局私書箱45号

TEL/FAX 018-823-0021

発行人 理事長 稲村 茂

編 集 秋田いのちの電話広報委員会