

いっぽいっぽ

特定非営利活動法人

秋田いのちの電話
相談電話 018-865-4343
(毎日正午～午後9時)

広報 第76号
2017.7.20



秋田市のぞみ地域活動支援センター 絵手紙教室参加者の作品

CONTENTS

「人を支えることと、その限界」 田辺 等氏 …… 2～3	県別自殺者数 …… 7
秋田いのちの電話総会開催 …… 4	活動日誌 …… 7
2016年度受信統計 …… 5	ありがとうございました …… 8
2016年度収支決算 …… 6	維持会費・寄付のお願い …… 8
秋田県の自殺者数 …… 7	編集後記 …… 8



自殺予防公開講座

人を支えることと、その限界 ～私たちにできること、できないこと～

北海道立精神保健福祉センター 所長 田 辺 等

(2月25日秋田県総合保健センターにて開催された秋田いのちの電話主催の自殺予防公開講座における講演の要旨です。文責広報委員会)

<自分を主語にして語るのを聴く>

私が精神病院に勤めていた若い頃は長期入院の慢性患者が多く、病院に来て何十年という患者もいました。そういう人たちに何ができるかという試してみました。たとえば遠足などの行事がありました。そういう機会に医者对患者という治療関係を離れて、車座になって対等に話してみると、いつも診察室で出てくる病気の症状の話ではなく、それまで口に出てくることがなかった自分の人生を語りだすことに気がつきました。

相手のことを簡単にわかったつもりでいても、何を考えているのか、何に悩んでいるのか、何に喜びを感じているのか、そのような心の想いを本人に聴かなければ患者を理解することはできません。人が自分を主語にして語るということは主体性の回復につながりますし、それを私たちがいてねいに聴いてあげることは相手の内省を深めることをうながし、助けることになります。

国は政策として長期入院患者を地域に返そうとしています。その前に病院の中で主体的に語り、行動する機会と場を確保しなければなりません。特にグループでそれを行うことが重要かつ有効です。私が集団精神療法に関わっているのはそういう考えからです。

<身勝手な人を支える>

今勤めているセンターには簡単には解決しない問題を抱え、生活に困難さを感じて相談に来られ

る方が多くいます。精神的に落ち込んでいる状態を理解し、心の健康度を高めるよう心理的サポートすることが必要になります。

例えば子どもに身勝手なことを押しつけて親子関係が混乱し、家庭の中が問題だらけになり、ついには家庭内暴力に見舞われている母親が相談に来ます。はたから見ると困った親に見えます。しかし、この人は孤軍奮闘し、問題を投げ出さずに自分でどうにかしようと苦勞し、解決に向けてがんばったが、どうすることができず相談に足を運んで来た人です。

この母親を単に困った人と突き放すのではなく、家族の中で唯一問題を感じる力を持ち、悩む力、行動する力がいちばんある人と考えることもできます。この母親を私たちが支えていかなければ家族は泥沼から浮かび上がることはできません。

<助けたい気持ちではなく傾聴>

カウンセリングや心理・精神療法に関して世間には誤解があるようです。精神科医、カウンセラー、看護師、電話相談員は人を助けたいという気持ちを持ってこの道に入ってきたと思いますが、実際の治療や相談の中でその想いを表に出してしまうとうまくいきません。何とかして救いたい、助けたい、治してあげたいというメシアコンプレックスが強すぎると余計なことを口にして結局は失敗してしまいます。

私の妻は病死しました。そのことを知った精神科の偉い先生は「結婚生活が25、26年もあったのだから十分だろう」と慰めてくれましたが、こっちは首絞めてやろうかと思いました。先生は私を

助けたいという強い気持ちがあって、励ますために何かを言わなければと思ったのでしょう。とっさにはそれしか言いようがなかった。これは「助けたい」病です。

<他者に理解されることが自己理解につながる>

対話はまずは受容ですから、当然相手の話を聴かなければなりません。相手本位の対話を心がけることです。そのためにはこちらの心を空っぽにしてその世界に入っていきます。もつれたヒモを広げて、どこがからまっているかを互いに探し合うのです。こうした傾聴のあとで、「なるほどそうだったのか」という共感に至ることができれば、相手の役に立ち、支えることができたと言えます。

相談する人は自分の感情、考え方の傾向、弱点、悩みを表現し、相手にそれを聴いてもらい、そして理解されます。その過程で自己理解が深まっていきます。つまり、対話が相談者の心が変化・成長していく契機となり、支えていくこととなります。言葉をかえて言えば、私たちができるのは、他者に理解されることが自己理解につながる、その変化を生む触媒になることです。

<変えられないもの、変えられるもの>

依存症の方は親からの虐待など子供時代に大変なことを抱えて生きてきた人が多いです。私がかかわっているそういう人たちの自助グループのミーティングの終わりに唱和する言葉を紹介します。

平安の祈り

- ・神様 私にお与えください。
- ・変えられないものを 受け入れる 落ち着きを
- ・変えられるものを 変えていく勇気を
- ・その2つを見分ける賢さを

悩んでいる方にこういう視点で関わっていただければいいと思います。悩んでいる方が自己理解できるように私たちが他者理解してあげる。理解された体験を受けて自己理解のプロセスを歩む対話を作っていくことが私たちの役割・仕事です。その先に、変えられないものと変えられるものを見分ける賢さ、がある。そういう祈りがここには込められています。



NPO法人秋田いのちの電話総会開催

5月21日（日）に開催され、決算・予算が承認され、役員改選が行われました。

1 事業報告書（抜粋）

はじめに

秋田いのちの電話は1998（平成10）年3月に開局しましたので、活動歴は丸19年となり、今年度末には20周年を迎えることとなります。現在約100名のボランティア相談員が電話を通して、精神的に悩んでいる方、特に自殺念慮をもっている方の気持ちに寄り添い、共感を持って受けとめ、立ち直りのきっかけを作るべく精一杯取り組んでいます。

今後も、社会的使命と責任を自覚しつつ、相談員・理事・研修委員が一丸となってより充実した活動に向けて努力して参りたいと思います。

昨年度は過去2年連続の赤字決算という厳しい財政状態を深刻に受けとめ、再建のための努力を重ねました。事務所の移転問題を抱えており、先行き楽観はできませんが、当面はある程度の見通しを立てることができるようになりました。

私達のボランティア活動を経済的・精神的に支えてくださった多くの方々に心から感謝しつつ、1年間の活動について報告をいたします。

2 役員改選

次のように改選されました（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	佐々木 久 長	秋田大学大学院医学系研究科 准教授
	松 橋 喜美男	南秋つくし苑 施設長
	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	鈴 木 務	元秋田銀行
	三 浦 奉 宣	臨床心理士

なお、顧問として藤井明氏（かおる堂社長）、佐野元彦氏（サノ・ファーマシー社長）の2名の方に就任をお願いし承諾を得たことが理事長から報告されました。

—— 19期生11名が認定されました ——

総会終了後19期生の認定式があり、2年間研修を積んだ11名に理事長から認定証が手渡されました。ここ数年新規相談員の不足に悩んでいましたが、二桁の新人が誕生したのは5年ぶりのことで心強い限りです。

そのあとに続いている20期研修生6名は、1年間の課程を経て4月から実際の電話対応に当たっています。また、21期生新人の養成研修は9名で5月にスタートしました。



2016 (平成28) 年度 受信統計

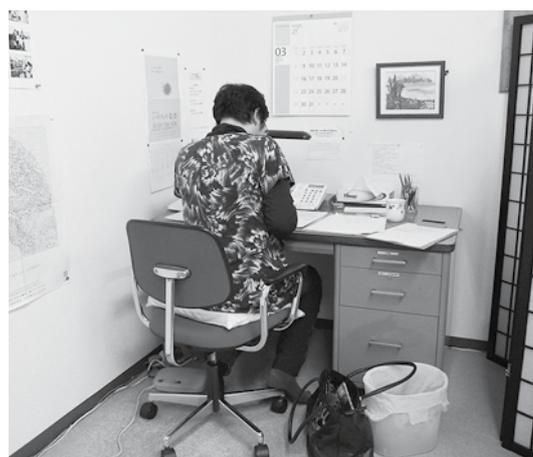
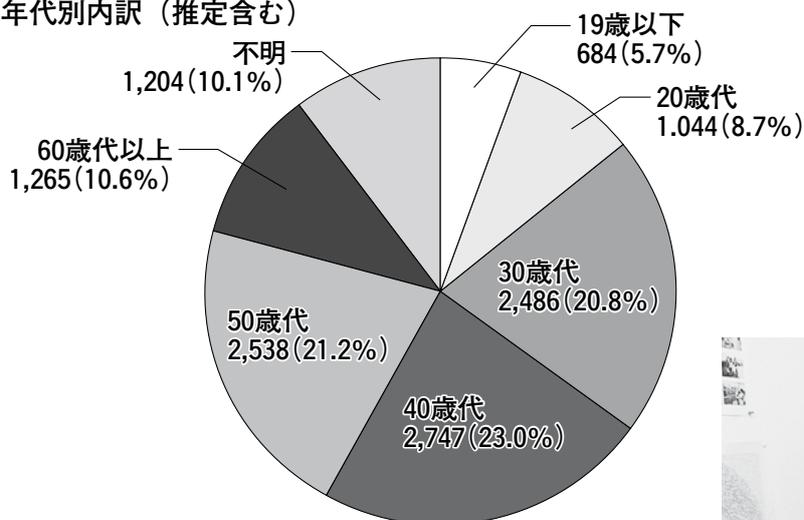
— 2016(平成28)年4月～2017(平成29)年3月 —

2016 (平成28) 年4月～2017 (平成29) 年3月の1年間に秋田いのちの電話にかかってきて、話をすることのできた電話の件数とその内容です。

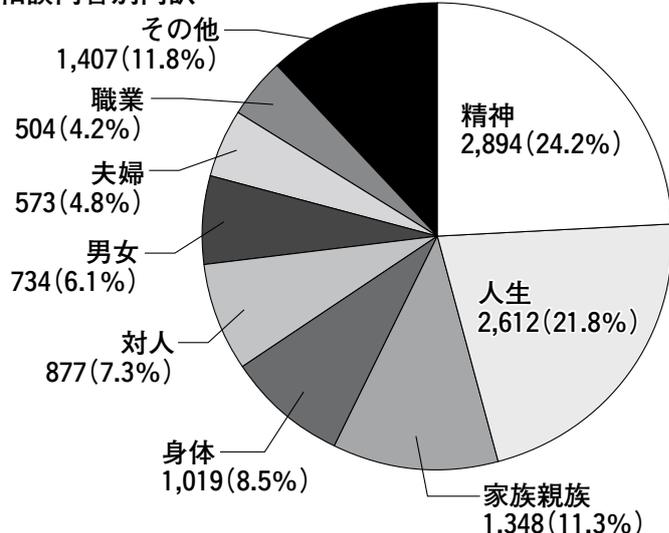
1. 総受信件数 (毎月10日のフリーダイヤルを含む) () 内は前年度

	男	女	計
受信件数	7,645 (7,891)	4,323 (4,459)	11,968 (12,350)
うち自殺志向	802 (643)	515 (608)	1,317 (1,251)
自殺志向率	10.5% (8.1%)	11.9% (13.6%)	11.0% (10.1%)

2. 年代別内訳 (推定含む)



3. 相談内容別内訳



4. 全国一斉24時間フリーダイヤル受信件数

毎月10日に全国各地のいのちの電話が自殺予防に特化して、朝8時から翌日8時まで24時間電話番号を統一して実施しており、そのうち秋田いのちの電話が受けた件数です。自殺念慮の電話が通常電話の倍以上となっています。

	男	女	計	うち自殺志向	自殺志向率
受信件数	328	304	632	177	28.0%

2016(平成28)年度 会計収支決算書

2016(平成28)年4月1日から2017(平成29)年3月31日まで

〈収入の部〉

(単位 円)

科 目	予算額	決算額	対予算増減	摘 要
1. 会 費 収 入	600,000	613,000	13,000	
正 会 員 費	150,000	140,000	△ 10,000	28名
個人維持会費	150,000	148,000	△ 2,000	19件
団体・法人維持会費	300,000	325,000	25,000	14件
2. 寄 付 金 収 入	1,600,000	1,671,886	71,886	
個人寄附金	1,100,000	1,126,090	26,090	143件
団体・法人寄附金	500,000	545,796	45,796	32件
3. 事 業 収 入	180,000	181,000	1,000	
相談員養成講座	80,000	71,000	△ 9,000	電話相談員養成講座参加費
研修受講料	100,000	110,000	10,000	第20期生第2・3課程受講料
4. 補 助 金 等 収 入	2,000,000	1,608,221	△ 391,779	秋田県、日本いのちの電話連盟
5. 雑 収 入	1,118	30,316	29,198	預金利息他
前年度よりの繰越金	138,882	138,882	0	
収 入 合 計	4,520,000	4,243,305	△ 276,695	
特別会計からの繰入	300,000	300,000	0	
収 入 合 計	4,820,000	4,543,305	△ 276,695	

〈支出の部〉

(単位 円)

科 目	予算額	決算額	対予算増減	摘 要
1. 事 業 費	2,000,000	1,759,311	△ 240,689	
研修事業費	1,500,000	1,540,085	40,085	研修会場使用料、研修講師謝礼
広報事業費	500,000	219,226	△ 280,774	広報誌、広報誌送料
2. 管 理 費	2,160,000	2,155,274	△ 4,726	
会 議 費	50,000	52,800	2,800	理事会交通費
役員活動費	120,000	120,000	0	事務局長活動費
事務局費	1,300,000	1,372,800	72,800	事務局員手当
事務諸費	450,000	413,995	△ 36,005	コピー関係費、郵送料、電話料、フリーダイヤル関係立替分他
什器備品費	10,000	0	△ 10,000	
光熱水費	200,000	195,679	△ 4,321	電気料、水道料、灯油代
建物営繕費	30,000	0	△ 30,000	
3. 分 担 金	120,000	115,000	△ 5,000	日本自殺予防学会会費、日本いのちの電話連盟分担金他
4. 諸 雑 費	150,000	169,926	19,926	お茶、掃除用品他
5. 予 備 費	390,000	0	△ 390,000	
支 出 合 計	4,820,000	4,199,511	△ 620,489	

※収支差引残額 4,543,305円 - 4,199,511円 = 343,794円 (次年度へ繰越)

昨年度の決算は翌年度繰越を計上できた形になっていますが、前年度からの繰越と特別会計からの繰入れを差引くと実質10万円弱の赤字です。これで3年連続の赤字となりました。

このような状態を踏まえて県に対し窮状を訴えた結果、新年度の県からの補助金は倍に増額されることが決まりました。これにより収支バランスが取れる状態に戻ることができそうです。

秋田県の自殺者数

月別推移

秋田県警発表

	1月	2月	3月	4月	5月	計
昨年	19	24	25	23	18	109
今年	22	14	24	20	30	110
増減	3	-10	-1	-3	12	1

自殺予防

24時間
フリーダイヤル

0120-783-556

毎月10日午前8時～翌日午前8時
(通話料無料)

県別の自殺率と自殺者数 (2016年)

厚生労働省

人口動態調査より

自殺率が低い順

	県名	自殺率	自殺者数
1	奈良	13.6	183
2	京都	14.2	364
3	愛知	14.4	1,053
4	神奈川	14.5	1,306
5	鳥取	14.5	82
	全 国	16.8	20,984

自殺率が高い順

	県名	自殺率	自殺者数
1	秋 田	23.8	240
2	岩 手	22.8	288
3	新 潟	21.8	496
4	和歌山	21.7	206
5	青 森	21.0	271

活動日誌 2017(平成29)年1月～6月

1月

1月11日 AAB秋田朝日放送のニュース番組で秋田いのちの電話が取り上げられ、これまでで最も詳細かつ長い時間放送される。



16日 研修委員会
23日 理事会
30日 あすの秋田いのちの電話を考える会

2月

2月6日 研修委員会
11日 イオンイエローレシートキャンペーンに参加(御所野店)
25日 自殺予防公開講座(講師:北海道立精神保健福祉センター 所長 田辺等 氏、県総合保健センター)
28日 運営委員会

3月

3月1日 秋田NHKラジオでいのちの電話に関するインタビュー放送(事務局長)
3日 あすの秋田いのちの電話を考える会
6日 研修委員会
14日 秋田北ロータリークラブから助成金伝達(秋田キャッスルホテル、稲村理事長・事務局長)
27日 理事会

4月

4月3日 研修委員会
15日 ABS秋田放送ラジオで主に相談員養成講座に関するインタビュー放送(事務局長)
イオンイエローレシート還元金贈呈式(御所野店、事務局長)
22日 あすの秋田いのちの電話を考える会
24日 理事会

5月

5月8日 研修委員会
11日 21期相談員養成講座スタート
13・14日 インターネット相談員養成研修(仙台、2名参加)
15日 監査会
21日 NPO法人秋田いのちの電話通常総会、19期生認定式、永年活動相談員表彰式、ボランティアの会総会、祝賀会(フォーラム秋田)
26日・27日 日本いのちの電話連盟総会、事務局長会議(東京、事務局長)

6月

6月1日 マックスバリュージェット還元金贈呈式(事務局長)
12日 研修委員会
27日 運営委員会



ありがとうございました

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。 2016年12月～2017年6月

〈個人〉(アイウエオ順)

赤羽 絢子	大里 祐一	鎌田 俊龍	佐藤 陽吉	田辺 等	長谷川ちづ子	柳原 幸子
朝日 和博	小笠原宣子	伽羅谷雪子	佐藤 泰治	塚本 誠子	秦 諒子	山田 志保子
浅沼 義博	小笠原節子	川 紀代香	柴田ゆさ子	寺田 俊夫	平岡多美子	山内 視都子
浅沼 千春	荻田 弘則	神田 仁	新川 泰道	照井 信広	藤井 慶昭	山内 政志
石田 豊子	小棚木宏子	菊地 弘文	菅原真砂子	東 傳寺	松橋喜美男	吉岡 尚文
伊藤 正祥	小山田吉伸	木村 利昭	菅原 芳徳	戸川 清	松橋すゑ	吉泉 聡
伊藤 博子	小山田恵子	後藤 敬太	鈴木 務	戸部 英二	三浦 奉宣	吉田 肇
伊藤 幹子	利 緑	後藤 直樹	高堂 祥子	中嶋 和美	三浦 啓子	渡部 静夫
稲村 茂	加賀 敬子	小林 敏	高橋 郁夫	長山美枝子	水俣 健一	匿名 4人
井上 悦子	加賀谷俊雄	斎藤 征司	高橋みどり	芳賀 恵	皆川 養悦	
岩淵 朗	加賀屋尚江	佐々木久長	武石とみ子	橋本 誠	武藤 一	
岩淵 淳子	加藤 英明	佐藤 光子	竹下 範子	橋本 啓子	村松 功英	
岩淵 和子	加藤美代子	佐藤 保子	田中 淑子	橋本 禎嗣	森川 傳代	

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

株秋田林産	大館市内キリスト教会 合同祈禱会	曹洞宗秋田県宗務所
秋田銀行	大曲仙北医師会	東泉寺
秋田魁新報社追分販売所有) 石川新聞店	矯風会秋田	長信田の森心療クリニック
秋田聖救主教会聖使幼稚園	恵林寺	日本基督教団秋田高陽教会
秋田大学医学系研究科 精神科学講座	心といのちを考える会	日本キリスト教会秋田教会
秋田ロータリークラブ	心屋塾オープンカウンセリング	日本基督教団本荘教会
秋田北ロータリークラブ	さとう心療内科	長谷寺
秋田県精神保健福祉センター	正法院	平鹿地域振興局 福祉環境部 南児童相談所
秋田県労働組合総連合	医療法人 仁政会	広面ファミリークリニック
NTT東日本(株)秋田支店	聖体奉仕会	宝昌寺

感謝!

皆様ありがとうございました

- 3月に秋田北ロータリークラブ様から22万円の助成金をいただきました。北ロータリークラブの皆さんは街頭キャンペーンや自殺予防講演会でも募金活動を行っていただきました。
- 4月にイオンリテール様よりイエローシートキャンペーンの還元金47,100円をギフトカードでいただきました。
- 6月に東北マックスバリュ様よりイエローシートキャンペーンの還元金139,300円をギフトカードでいただきました。

維持会費・寄付のお願い

毎回郵便振替用紙を同封していますが、維持会費あるいは寄付金送金用としてご利用いただければ幸いです。強制ではありませんのでご理解下さい。

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

太平山に登ってきました。2年前にはクマと近距離で遭遇しました。幸いクマの方から去って行ってくれました。さすがに翌年は登る気がしませんでした。今年は思い切つて、といつても恐るおそる。幸い何事もなくほっとしたところでした。山に入ると日常とは異なる空間で、何か原始の感覚が呼び覚まされるような感じがします。生まれる以前、遙か遠い昔に原始の山々のどこかに存在していたような不思議な感覚がします。すべての命は、生きいきと動き続けようとする自然の営みがあります。明日はわからないが、今はここに命をいただいて生きています。今、現在をしっかりと生きよう。今は二度とこない貴重な瞬間です。(K. A)

産婦人科・内科 山王レディースクリニック

院長 津田 晃
〒010-0953 秋田市山王中園町 10-35
018-862-2110
<http://www.sannoladies-cl.jp>

特定非営利活動法人 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