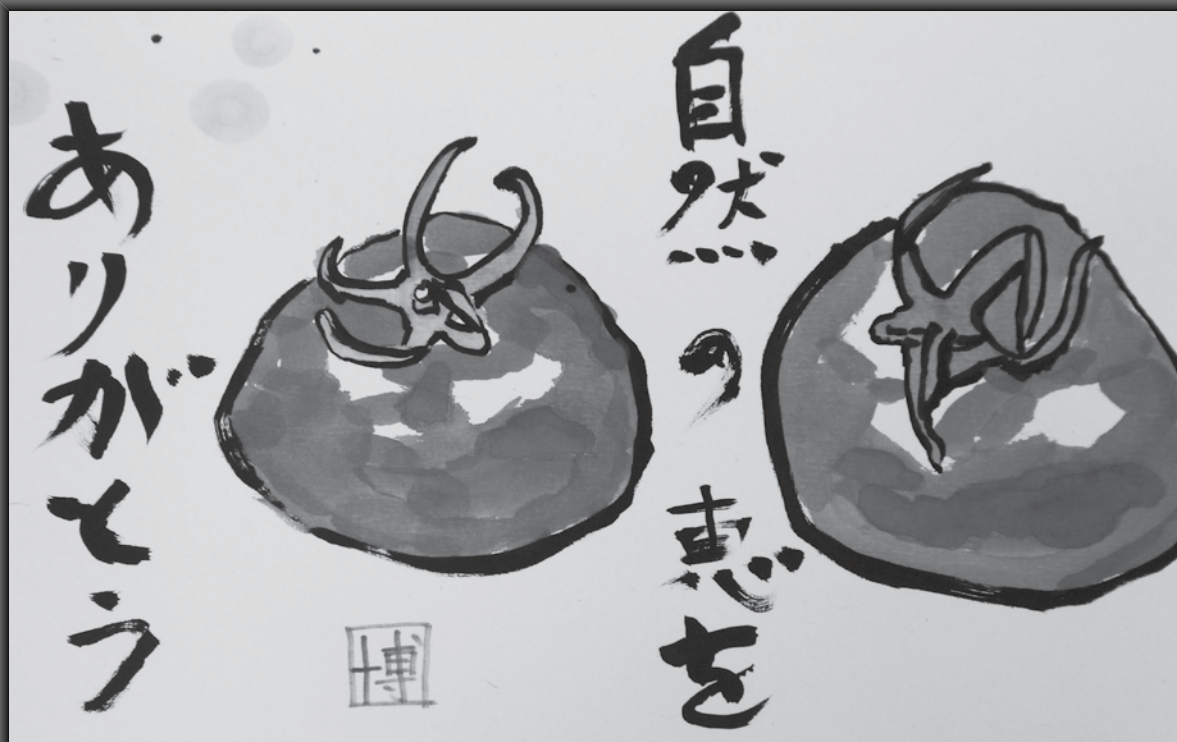


いっぽいっぽ

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78号
2018.8.10



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

「心の叫びに気づき・支え・つなぐ」坂元薫 氏 ……	2	秋田県の自殺者数 ……	7
秋田いのちの電話開局20周年記念式典開催 ……	4	活動日誌・事務局長日誌 ……	7
秋田いのちの電話総会開催 ……	5	ありがとうございました ……	8
2017(平成29)年度受信統計 ……	5	維持会費・寄付のお願い ……	8
2017(平成29)年度会計収支決算書 ……	6	編集後記 ……	8



心の叫びに気付き・支え・つなぐ ——かけがえのない命を守るために——

赤坂クリニック

坂元薫うつ治療センター長 坂 元 薫

3月4日秋田大学手形キャンパスにて開催された自殺予防公開講座講演の一部です。

(文責 広報委員会)

<自殺者の多くは精神疾患を抱えて>

自殺した方の大多数は後で調べると何らかの精神疾患に当てはまると言われており、その中でうつ病などの気分障害に該当する方が約3割いと報告されています。自殺予防には適切なうつ病治療が欠かせないということは関係者の共通認識になっています。抗うつ薬は効果的な手段であり、自殺の危険性を大きく減少させるのは間違いありません。ところが実はその適切な治療を受けていない方が、亡くなったうつ病患者の8・9割であったと英国で発表されました。事情は日本でも大きな違いはないでしょう。

<うつ病の悪循環を断つ>

うつ病に至る道筋は、まず大きなストレスになる出来事が起きる。時には重なって起きる。ところがその時周囲から十分な精神的サポートをうけられない。当人は「助けてくれる人がいない」とあきらめ、孤立感を深め、睡眠不足や食欲不振や体調不良に陥る。この先どうなるのかという不安感がどんどん増す。そうすると脳機能に変化・低下が生じ、ものの見方が悲観的になります。「も

うダメだ」「どうせ誰も手をさしのべてくれない」という思いに襲われ、元気な時には難なくこなせていたことが、とんでもないほど大きなストレスとして目の前に立ちはだかります。

この悪循環をどこかで断ち切る必要があります。医療者としてはサポートを得られる環境整備を行うと同時に、否定的なものの考え方を修正する認知行動療法を含む精神療法や、脳機能の改善を目的とした抗うつ剤を使って症状の軽減に向けて努力します。

<小さなできていることをほめる>

相談対応の基本である傾聴の技術については皆さんは幾度となく学んでマスターしているでしょう。相談する方は日々苦しみを抱えて必死に生活しているわけですが、生きているということは、小さなことであっても必ず何かを行っているということです。本人も気がつかないようなその小さなことを見つけ、ほめて上げることを心がけてほしいと思います。今できているささいなこと……。

たとえば「そんな悩みを抱えながらも家の手伝

いをしているなんて本当にがんばっているんですね」とか「自分のことだけでも大変なのにほかの人のことも気遣われて優しいですね」とか。

本人はできないことや否定的面を連発してきますが、こちらはその話に乗らないことです。本人の目がプラスの面に向くように話を持っていきたいですね。そうすることによって自己評価を高め自信を持てるように方向づけるのが私たちの役目でしょう。

＜死にたい相談への対応＞

死にたい、自殺したいという希死念慮のある方に対して最初から「死んではいけない」と止めないことです。そのような言葉を聞くと相手は自分の気持ちが否定されたと感じ、その先の会話を続けていく気がなくなります。「残された人の悲しみを考えてみなさい」とも言いがちですが、同じ反応を呼び起こします。

「死ぬ」「死なないで」の綱引きに陥らないことです。それに終始すると出口が見えなくなるばかりか、相手から死ななければならぬ理由を次か

ら次へと引き出すだけです。相談員の方も視野狭窄になってしまいます。こういう時は話題を日常生活に転じたり、これまでの経歴を聞いたりして目の前の世界を広げることを勧めます。

＜援助者のメンタルヘルスを大切に＞

ある調査によると医者の6%は自殺を考えたことがあるようで、実際、毎年約90人の医者が自殺しています。しかもそのうち半分が精神科医であるとのことで、ひとごとではありません。

私はこれまで15・16人の患者に自殺されました。そのたびに強烈なショックにおそわれます。医者をやめようかと真剣に考えたこともあります。医者に限らずこのような経験をした方は例外なく同じような精神的衝撃を受けます。

援助職の人にも時に似たような事態に直面します。そうでなくてもこの世界は常識的な受け答えが通用しないことが多い世界です。自分自身のメンタルヘルスを保って初めてよい相談相手になれることを肝に銘ずべきです。



秋田いのちの電話開局20周年記念式典開催

1998（平成10）年3月に電話をとり始めて20年になりました。当初は相談員が少なく、平日のみ午後3時～9時の相談時間でした。当然ながら研修委員も相談員も初めてのことで手探り状態だったような気がします。

ボランティア団体故の難題に苦しむこともありましたが、どうにか20周年を迎えることができました。現在は100名近い相談員がそろい、毎日正午～午後9時まで電話を取っていて、受信件数は年間12,000本に達しています。

この機会に「20周年記念誌」を作成したほか次の行事は行いました。



記念講演

開催日 2018年5月27日
会場 秋田キャッスルホテル
講師 日本いのちの電話連盟理事長 堀井茂男氏
（秋田県の関係部局の方々が、このあとの記念式典を含めて多数ご出席くださいました。堀井理事長は前日、前々日に連盟の総会・事務局長会議があったばかりで、日帰りの強行スケジュールでした）



感謝状贈呈

記念式典

- 1 あいさつ
秋田いのちの電話理事長 稲村 茂
- 2 来賓祝辞
秋田県副知事 堀井啓一氏
秋田市保健所次長 福田德行氏
日本いのちの電話連盟理事長 堀井茂男氏
秋田いのちの電話顧問（かおる堂社長） 藤井 明氏
- 3 感謝状贈呈
株式会社 秋田銀行 様
株式会社 秋田林産 様

記念祝賀会

- 1 稲村理事長あいさつ
- 2 祝辞
秋田いのちの電話顧問 藤井 明氏
秋田ふきのとう県民運動実行委員会会長 袴田俊英氏
- 3 乾杯
蜘蛛の糸理事長 佐藤久男氏
- 4 スピーチ
秋田銀行営業推進部次長 和泉 勉氏
元理事 吉岡尚文氏
元理事・研修委員 高橋郁夫氏
秋田いのちの電話ボランティアの会 会長
相談員のオカリナ演奏を聞きながら、相談員OBも出席して20年の思い出を語りあいました。

NPO法人秋田いのちの電話総会開催

5月27日（日）、開局20周年記念式典直前に開催され、次の提出議案が承認されました。

- 1 2017（平成29）年度事業報告書及び収支決算書承認の件
- 2 2018（平成30）年度事業計画書及び収支予算書承認の件

終了後、2年間研修を積んでいのちの電話相談員としてふさわしいと認められた20期生4名の認定式と、長年の活動を讃える永年活動相談員表彰式が行われました。永年活動表彰者の内訳は次の通り。

電話相談時間 1,300時間達成 2名 1,000時間達成 2名
700時間達成 3名 400時間達成 2名

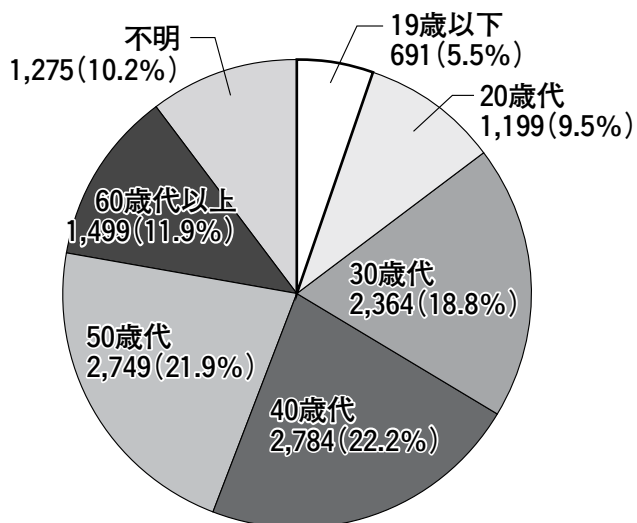
2017（平成29）年度 受信統計

— 2017（平成29）年4月～2018（平成30）年3月 —

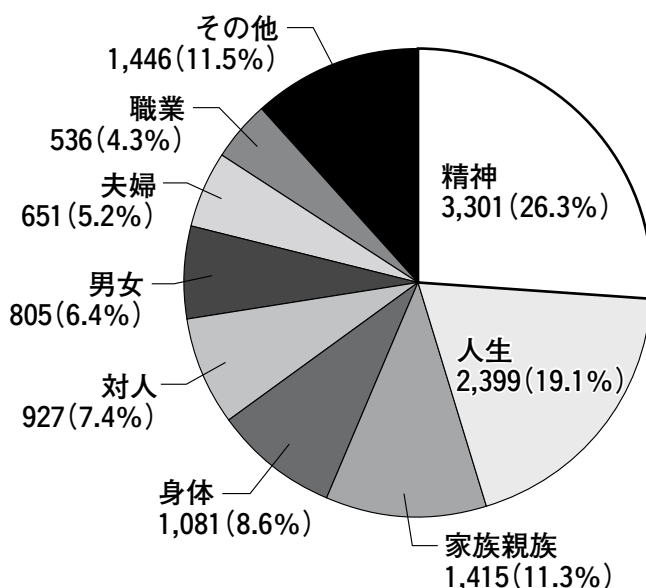
1. 総受信件数（毎月10日の全国一斉フリーダイヤルの秋田受信を含む）（ ）内は前年度

	男	女	計
受 信 件 数	7,880 (7,645)	4,681 (4,323)	12,561 (11,968)
う ち 自 殺 志 向	785 (802)	587 (515)	1,372 (1,317)
自 殺 志 向 率	10.0% (10.5%)	12.5% (11.9%)	10.9 % (11.0%)

2. 年代別内訳（推定含む）



3. 相談内容別内訳



2017(平成29)年度 会計収支決算書

2017(平成29)年4月1日から2018(平成30)年3月31日まで

昨年度の決算内容は次の通りです。秋田県からの補助金の増額と皆様からの寄付金の増収を受けて4年ぶりの実質黒字決算となりました。心から感謝申し上げます。

〈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	595,000	△ 5,000	
正 会 員 費	150,000	215,000	65,000	39名
個人維持会費	150,000	160,000	10,000	25名
団体・法人維持会費	300,000	220,000	△ 80,000	9団体
2. 寄 付 金 収 入	1,600,000	2,063,598	463,598	
個 人 寄 附 金	1,100,000	1,651,454	551,454	142名
団体・法人寄附金	500,000	412,144	△ 87,856	28団体
3. 事 業 収 入	180,000	200,000	20,000	
相談員養成講座	80,000	90,000	10,000	電話相談員養成講座参加費
研 修 受 講 料	100,000	110,000	10,000	第21期生第2・3課程受講料
4. 補 助 金 等 収 入	3,200,000	3,315,529	115,529	秋田県、日本いのちの電話連盟
5. 雑 収 入	30,000	113,215	83,215	預金利息、コピー機利用代
前年度よりの繰越金	343,794	343,794	0	
収 入 合 計	5,953,794	6,631,136	677,342	

〈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	2,100,000	2,183,225	83,225	
研 修 事 業 費	1,500,000	1,562,158	62,158	研修会場使用料、研修講師謝礼
広 報 事 業 費	600,000	621,067	21,067	広報誌、広報誌等送料、記念誌等
2. 管 理 費	3,260,000	3,309,680	49,680	
会 議 費	50,000	38,300	△ 11,700	理事会交通費
役 員 活 動 費	600,000	600,000	0	事務局長活動費
事 務 局 費	1,800,000	1,827,448	27,448	事務局員手当
事 務 諸 費	450,000	427,641	△ 22,359	振込手数料、コピー関係、郵送料、電話料ほか
什 器 備 品 費	130,000	133,278	3,278	事務局PC1台更新
光 熱 水 費	200,000	237,977	37,977	電気料、水道料、灯油代
建 物 営 繕 費	30,000	45,036	15,036	エアコン修理
3. 分 担 金	120,000	105,000	△ 15,000	秋田県心の健康福祉会、日本自殺予防学会、日本いのちの電話連盟、21世紀医療を守る会
4. 諸 雑 費	150,000	210,758	60,758	お茶、掃除用品他
5. 予 備 費	323,794	160,687	△ 163,107	インターネット相談用PC2台、通話録音装置2台
支 出 合 計	5,953,794	5,969,350	15,556	

※収支差引残額 6,631,136 - 5,969,350 = 661,786円 (次年度へ繰越)

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	6月	計
昨年	22	14	24	20	30	21	131
今年	10	6	21	15	23	24	99
増減	-12	-8	-3	-5	-7	3	-32

※今年の前半、今のところは大きく減少していますが…

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)

活動日誌 2018(平成30)年1月～7月

1月

- 1月15日 研修委員会
- 18日 県自殺対策計画策定委員会（理事長・事務局長）
- 22日 理事会

2月

- 2月5日 研修委員会
- 7日 稲村理事長、補助金・事務所問題で穂積市長に面談（朝日理事・事務局長同行）
- 15日 光通信回線への切替工事
- 18日 佐藤怜前理事長を偲ぶ会（メトロポリタンホテル秋田、理事長他）
- 20日 運営委員会

3月

- 3月4日 自殺予防公開講座（坂元薫氏、秋田大学手形キャンパス）ボランティアの会主催相談員新年会
- 5日 研修委員会
- 17・18日 ネット相談OJT実施（西川先生、相談員4名）
- 19日 理事会
- 25日 ネット相談OJT実施（横田先生、相談員3名）
- 26日 県自殺対策計画策定委員会（理事長・事務局長）

4月

- 4月2日 研修委員会
- 14日 イエローレシートキャンペーン贈呈式（イオン御所野店、事務局長）
- 23日 運営委員会

5月

- 5月7日 研修委員会
- 14日 監査会、理事会
- 15日 22期生相談員養成講座第1回
- 27日 NPO法人秋田いのちの電話総会、20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、開局20周年記念事業（講演会・式典・祝賀会）、会場秋田キャッスルホテル



6月

- 6月4日 運営委員会
- 13日 秋田県保健・疾病対策課工藤課長以下3名、新事務所問題について来所（理事長・事務局長）
- 17日 フリーマーケットに参加（遊学舎）
- 18日 運営委員会

7月

- 7月9日 研修委員会
- 23日 東北ブロック事務局長会議（仙台いのちの電話、事務局長）
- 26日 理事会

事務局長日記



20年前の3月に秋田市内の古びた建物の一室で電話を取り始めました。言葉がもつれたことを思い出します。そして、多くの方の励ましがあって20年。見知らぬ方の陰ながらの応援もたくさん受けて…。

5月に20周年の記念式典を開くことができました。当初の予想をこえて意外に立派なものになりました。いのちの電話は静かに聴いてばかりでなく、何かマシなことを言ってみろ、と責められることがあります。この姿勢に多くの方がこたえてくださったとの感想を、今回の行事を通して持ちました。いろいろと問題を抱えていますが、この先もご支援の程よろしくお願いいたします。

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。 2018年1月～7月

〈個人〉（アイウエオ順）

相川美知子	赤沼紀美子	阿部 恒夫	荒 洋子	石井久美子	石川 貞文	石川 恭子
石川 正道	石川由美子	石田 豊子	泉 千穂子	伊藤 博之	伊藤 博子	伊藤 幹子
稲村 茂	井上 悦子	岩 渕 和子	打 矢 裕子	大里 裕一	小笠原康治	小笠原宣子
萩田 広則	加賀屋俊雄	加賀屋尚江	加藤美代子	鎌田 俊龍	川上紀代香	神田 晶子
菊地 弘文	工藤 秀子	雲 然 俊美	栗原 郁夫	後藤 敬太	小林 敏	小松 きよ子
斎藤 征司	佐々木富子	佐々木久長	佐藤 泰治	佐藤 徳子	佐藤 信孝	佐藤 康子
佐藤 光子	佐野 元彦	柴田 ゆさ子	東海林 淑子	新川 泰道	菅原 真砂子	鈴木 務
高橋 郁夫	高橋 みどり	高橋 峰子	高杉 静子	武石 とみ子	竹下 博英	竹下 範子
田中 淑子	塚田 安寿子	塚本 誠子	辻 紀子	寺田 俊夫	照井 信広	戸川 清
長雄 圭子	中村 由美子	長山 美枝子	袴田 俊英	橋本 禎嗣	橋本 誠明	長谷川 ちづ子
秦 諒子	林 美加子	平川 ひとみ	平野 洋子	福田 稔	藤井 正弘	船木 正博
松橋 すゑ子	松本 美知子	三浦 奉宣	皆川 養悦	水俣 賢一	宮下 肇	村井 エツ子
村上 京子	村松 功英	柳原 幸子	山内 視都子	吉岡 尚文	吉田	渡部 和子
渡辺 澄子						

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

秋田銀行	医療法人久幸会	南秋つくし苑
秋田県平鹿地域振興局南児童相談所	表千家同門会秋田県支部	日本キリスト教会秋田教会
秋田魁新報追分販売所石川新聞店	大館市内基督教会合同祈禱会	日本基督教団秋田高陽教会
秋田高校二年生有志	矯風会秋田支部	日本基督教団本荘教会
秋田大学医学系研究科精神科学講座	恵林寺（本間俊英）	日本経済新聞秋田県青年日経会
秋田ロータリークラブ	生命保険協会秋田県支部	ハッピーライン(株)心の花
秋田林産	曹洞宗秋田県宗務所	

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



今号は予定を大幅に遅れての発行となりました。おわびいたします。

今年は格別の暑さになりました。なぜなのと天に向かって聞いてみたくなります。本来の自然から遠のいているのではとの思いがわいてきます。何はともあれ自分の体をいたわって、休み休み生きて行くのがいちばんと決めています。（A・T）

秋田いのちの電話はトラブル防止のため録音をしています。また、いたずら電話解消のため非通知電話はつながりません。

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