

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

(月～金曜日 正午～午後8時30分)
(土・日・祝日 正午～午後5時)

広報 第80号
2019.8.1



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
(広島県・筆の里絵手紙大賞における奨励賞受賞作品)

目次

新たな事務所への移転を無事に終えて	2	2018(平成30)年度受信統計	5
自殺予防公開講座を開催		2018(平成30)年度会計収支決算書	6
認知行動療法をどう活かすか	2	秋田県の自殺者数	7
「チャイルドライン」		活動日誌	7
子どもたちの心の居場所を求めて	3	ありがとうございました	8
秋田いのちの電話総会開催	5	編集後記	8

新たな事務所への移転を 無事に終えて

理事長 稲 村 茂



本年4月1日に秋田いのちの電話は、新事務所に移転した。現在はより良く活動するため、運営上の工夫を重ねているところである。

秋田いのちの電話の事務所は、ここが3か所目である。事務所の条件としては、様々な相談員が通いやすいように街の中心部に位置すること、相談機能と事務機能を両立できるだけの広さがあること、家賃が安いことである。不動産屋に話せば、「そんな物件はありません」という答えしか返ってこないのが常である。そのため、開設以来、苦労を重ねてきた。

開設時に入居したのは、古い木造の建物の2階だった。手狭で床がギシギシとなり、階段は急で狭く、特に降りる時には注意が必要で全体に暗い印象だった。しかしこの事務所は開設時の熱気にあふれ、大事な活動の拠点として10年ほど活用された。その後、建物の老朽化が著しく、地震などの際は危険であることが指摘され、移転が必要になった。

八方手を尽くして探したところ、篤志家が自分の古い建物を無償で提供するとのこと。10年契約で借りることになり、公的補助金を活用して改装し、理想的な事務所ができあがった。この状態がなるべく持続できれば良いと思われたが、家主か

らは期間満了後は予定通り返還してくださいとの連絡があり、再び新たな事務所探しが必要となった。

私は3代目の理事長となっており、事務局長や理事、相談員とともに新事務所探しの日々を過ごすようになった。県や市の行政、議員、ボランティア関係者など考えられる限り広範に窮状を訴えたが、進展はなかった。事務所の3条件も壁になったが、公的な建物は使用できる時間が日中に限られていることがほとんどで、いのちの電話の受信時間と合致しないことも妨げになった。退去までの日時がしだいに近づく中、昨年5月に行われた「秋田いのちの電話」20周年の記念式典の場で堀井啓一副知事が、新事務所について「県がしっかり支援する」と明言して下さった。これを契機に一気に事務所探しが進展し、無事に移転できることができた。

この経過を振り返ってみると、今更ながら秋田いのちの電話の基盤の脆弱さを感じる。一旦、運営上の危機に陥ると、荒波に揉まれている小船のように先行きが怪しくなる。だからこそ活動している私たちは支援者の方々の力を借りながら、活動を保っていけるようにする日々の努力や工夫の積み重ねが必要なのだと改めて感じた。

自殺予防公開講座

心を元気にする4つのステップ ―認知行動療法をどう活かすか―

3月17日、認知行動療法研修開発センター理事長の大野裕氏を講師に迎え、自殺予防公開講座が県生涯学習センターで開催された。相談員や関係者、一般の方々を合わせて約170人が出席し、認知行動療法について学んだ。

認知行動療法とは、心を元気にするための生きる知恵をまとめたものであり、1960年代初めに出て来た考えである。

人は気落ちするようなことに会おうと自分自身や人間関係に自信がなくなり、悲観的になってしまうことがある。そしてそれが長引くと、鬱になってしまうたり、生きていても仕方がないと思ってしまうことがある。

その時、自分自身から距離を置き、自分の置かれているところを冷静に見ることにより、気持ちが楽になり、良くなるためのヒントを自ら探せるようになる。そのようなするための手助けをするのが認知行動療法の基本的な考えである。

人は動物として身を守るために、目の前で突然起きた

ことは危機としてマイナスに受け止めがちであるが、冷静に情報を整理して適切な判断をできるようになると、自分で自分の相談に乗りながら、さまざまなストレスに対処できるようになる。

必要なことは、自分に生じた変化に気付くこと。“何か変だぞ？”と感じたらそこで一息ついて自分を取り戻し、考えを整理することにより新たな方向が見えてくる。さらに、それらを全て自分の責任でやろうとすると苦しくなるので、自らできることと、人の力を借りてできることのふたつに分けて対処することが大事である。解決策をできるだけ多く考え、ひとつひとつやっていき、うまくいかなかったら再びちょっと離れてみたり、人に助けを求めてみることににより、良い対処の仕方が見つかる。

大切なのは、少し自分から距離を置いて、何が大事なかを考えるようにすることである。

(文責：広報委員会)

「チャイルドライン」

～子どもたちの心の居場所を求めて～

チャイルドラインあきた 代表 山下 博 子



●チャイルドラインとは

1970年代の北欧で、子どもをサポートするためのホットラインが誕生しました。その後世界に活動が広がり、1986年虐待が社会問題化するイギリスでも、チャイルドラインが始まりました。現在、世界的には、147か所で活動が行われています。日本では、いじめが社会問題化する中で、世田谷区の市民がイギリスのチャイルドラインを視察したことがきっかけで、1998年「世田谷チャイルドライン」が誕生し、現在は40都道府県、70の団体で、約2,000名のボランティアが活動をしています。

2017年度、全国で発信された電話の件数は465,458件、着信数は198,434件で、着信率は42.7%です。電話を利用する子どもの性別は、男子が51.7%、女子が46.7%で、年齢では男女共に、中卒～18歳が合わせて47.7%と最も多く、主訴では、男女共に「人間関係」が最も多くなっています。また、近年は、「いじめ」「虐待」「貧困」「心に関すること」等が増えてきています。

●チャイルドラインの基本精神

チャイルドラインは、「子どもの権利条約」を基本に据えて、活動を行っています。特に条約第3条にある「子どもの最善の利益」を一番に考え、子どもの話を聴いています。

- ① 子どもを一人の人間として尊重し、子どもの目線に立って一緒に考える
- ② 大人の考えを押し付けたり、指導したり、説教したりせず、子どもの主体性を尊重する。
- ③ 子どもたちが安全で幸せに育つ権利を保障し、推進する。

これらのことを大切に活動することは、子どもたちを真の意味で社会を共に創るパートナーとして尊重し、子どもたちの声から大人が成長できる糧となっているとも言えます。

●チャイルドラインの約束

チャイルドラインには、4つの約束があります

☆ヒミツは守るよ

☆どんなことも一緒に考える

☆なまえはいわなくていい

☆切りたいときには切っていい

チャイルドラインは、電話をかける側と受ける側のお互いの匿名性を守っています。

「知らない人だからこそ話ができる」「学校や警察な

どに通報されたりしない」「どんな話をしても、怒られたり、ばかにされたりしない」と、安心してもらいながら、個人的な関係を作るのではなく、「チャイルドライン」という組織として、話を聴くことにしています。



●子どもが主導であるということの意味

子どもからの感想では、「思い切って電話してみた」とか、「電話するのに勇気出した」とか、「やっと電話した」とかいう言葉がいくつかあります。このことは、チャイルドラインに電話して話をするということは、いくつもの子どもの決断があった結果なのだろうということです。自分の様々な感情を誰かに聞いてもらいたい、話したい時、《話そうという決断》《チャイルドラインに電話しようという決断》。電話がつながったら、《何をどう話すのかの決断》。ちゃんと聞いてもらえてない、わかってもらえないと感じたら《電話を切るという決断》。これらの何段階ものハードルを、自分自身で意思決定し、実行しているということなのです。子どもたちがこのように、自ら考え、決断し、実行するという経験を積み重ねるということは、必ず、子どもの成長に繋がっていくのではないかと、考えております。

●気持ち・こころを聴いてもらうという体験

「つらい、苦しい」「悲しい」「助けてほしい」「自分の方を向いてほしい」という気持ちがあっても、身近な大人には話せない時、「第三の大人」が、真剣に自分と向き合い、話を聞いてくれたら、子どもはほっとし、楽になるかもしれません。また、孤独感や孤立感も少しは薄れるかもしれません。～真剣に話を聴いてくれる大人がいる～という体験は、子どもたちの社会に対する考えや、大人観の形成に少し役立ってくれるかもしれないと考えています。

●チャイルドラインあきたの活動



チャイルドラインあきたでは、月に20時間、電話を受けています。電話をかけてくる子どもたちの性別・年齢・主訴の傾向は全国と同様になっています。電話を受けることの他に、県内小・中・高校、特別支援学校すべての子どもたちに、チャイルドラインのフリーダイヤルを記したカードを届けています。また、受け手の養成のための「受け手養成講座」を、毎年行っています。「電話を受ける」ということは、「自分自身の生き方」が

問われていることです。分かったつもりにならず、常に学習し直す姿勢を保ちつつ、より良い活動の在り方を模索しています。

●子どもからの意見と感想（支援センターが公表することを明記し、募集した意見、感想です）

たった数分間話ただけだったけど、温かさに涙があふれました。自分を肯定してくれる人がいるって思うとすごく嬉しかったです。すごく楽になりました。本当にありがとうございました。

（高校2年生女子）

自分の相談に、親身になって話を聞いてくださいました。人に相談することで自分の感情があふれて来て、たくさん泣きました。でも、泣いてスッキリしたし、自分の話を聞いてくれて本当にうれしかったです。ありがとうございました。

（15歳男子）

NPO法人秋田いのちの電話総会開催

5月12日（日）、通常総会が開催され、次の提出議案が承認されました。

- 1 2018（平成30）年度事業報告書及び収支決算書承認の件
- 2 2019（平成31）年度事業計画書及び収支予算書承認の件
- 3 理事・監事任期満了につき改選の件

次のように全員が再任されました。

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	日本基督教団秋田桜教会牧師
	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	真宗大谷派西敬寺住職
	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

総会終了後、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21期生3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を行いました。永年活動表彰者の内訳は次のとおりです。

電話相談時間 1,000時間達成 5名 700時間達成 3名 400時間達成 4名

2018（平成30）年度 受信統計

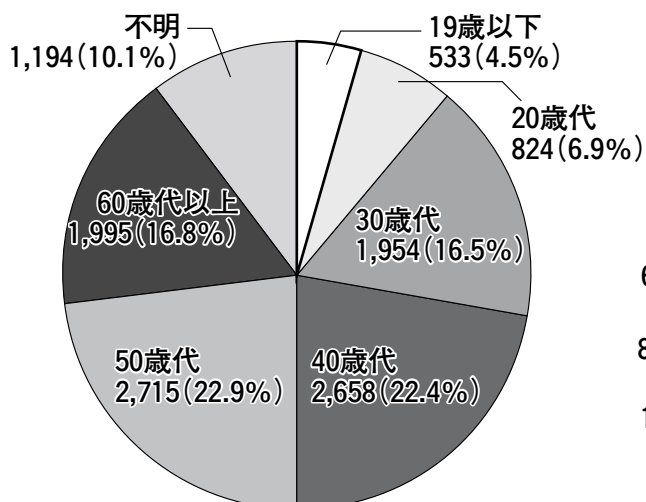
— 2018（平成30）年4月～2019（平成31）年3月 —

1. 総受信件数（毎月10日の全国一斉フリーダイヤルのうち、秋田で受信したものを含む）（ ）内は前年度
 受信件数は前年度に比べ5%減少しましたが、かけてくる方が多くほとんど話し中状態であることに変わりありません。

	男	女	計
受 信 件 数	7,164 (7,880)	4,709 (4,681)	11,873 (12,561)
う ち 自 殺 志 向	730 (785)	562 (587)	1,292 (1,372)
自 殺 志 向 率	10.2% (10.0%)	11.9% (12.5%)	10.9% (10.9%)

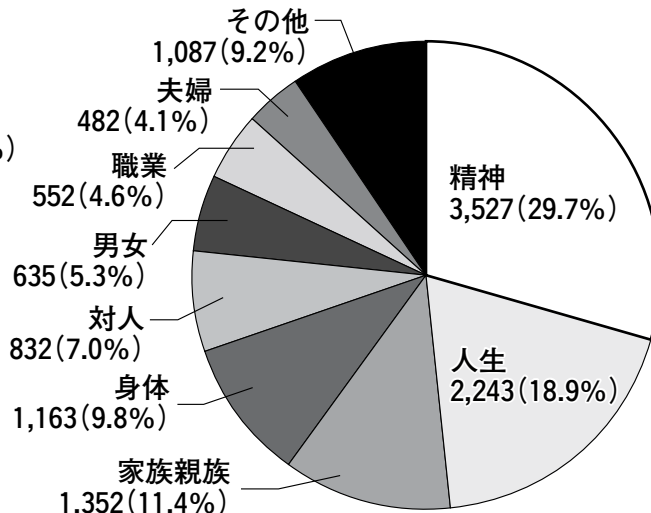
2. 年代別内訳（推定含む）

若者の電話離れのためか上の年代へシフトする傾向で、40・50代がヤマになっています。



3. 相談内容別内訳（推定含む）

大きく見ると人間関係に悩んでいる人、精神科に通院している人が多いのが特徴です。



2018(平成30)年度 会計収支決算書

2018(平成30)年4月1日から2019(平成31)年3月31日まで

事務所引っ越しに伴う移転費用や改修工事費支出がありましたが、昨年度に続いて黒字決算となりました。個人の方からの寄付金が増えました。本当にありがとうございました。

〈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	650,000	478,000	△ 172,000	
正 会 員 費	200,000	180,000	△ 20,000	36人
個人維持会費	150,000	128,000	△ 22,000	17人
団体・法人維持会費	300,000	170,000	△ 130,000	5 件
2. 寄 付 金 収 入	1,800,000	2,293,958	493,958	
個 人 寄 附 金	1,300,000	1,859,222	559,222	161人
団体・法人寄附金	500,000	434,736	△ 65,264	37件
3. 事 業 収 入	350,000	510,000	160,000	
相談員養成講座	150,000	210,000	60,000	電話相談員養成講座受講料
研 修 受 講 料	200,000	300,000	100,000	第22期生第2・3 課程受講料
4. 補 助 金 等 収 入	3,200,000	2,850,000	△ 350,000	秋田県地域自殺対策強化事業
5. 雑 収 入	100,000	112,919	12,919	相談員継続登録料、預金利息等
前年度よりの繰越金	661,786	661,786	0	
収 入 合 計	6,761,786	6,906,663	144,877	

〈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	2,300,000	2,132,728	△ 167,272	
研 修 事 業 費	1,700,000	1,687,044	△ 12,956	研修会場使用料、研修講師謝礼
広 報 事 業 費	600,000	445,684	△ 154,316	広報誌、広報誌送料等
2. 管 理 費	3,330,000	3,288,937	△ 41,063	
会 議 費	50,000	57,000	7,000	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	1,911,512	111,512	事務局員手当
事 務 諸 費	450,000	523,338	73,338	コピーチャージ料、コピー用紙代、郵送料、電話料他
什 器 備 品 費	130,000	0	△ 130,000	
光 熱 水 費	250,000	197,087	△ 52,913	電気料、水道料、灯油代
建 物 営 繕 費	50,000	0	△ 50,000	
3. 分 担 金	120,000	145,000	25,000	秋田県心の健康福祉社会会費、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	200,000	175,405	△ 24,595	お茶、掃除用品他
5. 予 備 費	811,786	919,372	107,586	引越運送、電気工事、内部仕切工事
支 出 合 計	6,761,786	6,661,442	△ 100,344	

※収支差引残額 6,906,663 - 6,661,442 = 245,221円 (次年度へ繰越)

2018年の自殺統計

昨年の秋田県の自殺率は最悪時の半分以上に下がり、全国ワーストワンを脱却しました。

月別推移

厚生労働省発表

	年	自殺者数	自殺率	全国順位
秋田県	2017	242	24.4	1
	2018	199	20.3	4
全国	2017	20,465	16.4	—
	2018	20,032	16.1	—

2019年の秋田県の自殺者数

今年の前半は、昨年を超える数字になっています。

月別推移

秋田県警発表

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	1～6月計
2018年	10	6	21	16	23	24	100
2019年	17	16	23	21	15	14	106
増減	7	10	2	5	-8	-10	6

活動日誌 2019年1月～7月

1月

- 1月8日 事務所移転に関する実行委員会
- 21日 研修委員会
- 31日 理事会

2月

- 2月4日 事務所移転に関する実行委員会
研修委員会
- 15日 土地所有者と事務所引渡しに関する話し合い（理事長・事務局長・朝日理事）
- 18日 事務所移転に関する実行委員会
理事会
- 23日 いのちの電話連盟主催研修担当者
研修会（仙台・事務局長）

3月

- 2～3日 インターネット相談OJT
- 4日 研修委員会
- 17日 自殺予防公開講座（大野裕氏・県生涯学習センター）
理事会
- 27日 事務所移転の引越し作業始まる
- 31日 多数の相談員の協力のもと最終引越し作業（電話相談休む）

4月

- 4月1日 新事務所にて電話相談活動始める
- 8日 研修委員会
- 22日 理事会
- 27日 イオンイエローレシート還元金贈呈式（ボランティアの会会長）

5月

- 5月12日 NPO法人秋田いのちの電話総会、21期生認定式（3名）、永年活動相談員表彰式（12名）、ボランティアの会総会（フォーラム秋田）
研修委員会
- 15日 23期生養成講座スタート
- 24～25日 日本いのちの電話連盟総会、事務局長研修（東京・事務局長）
- 27日 秋田県自殺予防対策緊急会議（事務局長）

6月

- 6月3日 研修委員会
- 18日 理事会

7月

- 7月1日 研修委員会
- 13日 インターネット相談OJT
- 14日 インターネット相談事例検討会
- 22日 理事会



自殺予防公開講座（3月17日）

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）

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。 2019年1月～2019年6月

〈個人〉（アイウエオ順）

相川美知子	赤羽 絢子	朝日 和博	阿部 恒夫	安部 京子	新井ゆう子	石井久美子
石田 豊子	一関 和彦	伊藤 博子	伊藤 正祥	伊藤 慶一	稲村 憲二	井上 悦子
岩渕 淳子	岩渕 和子	打矢 裕子	大里 裕一	大川 依子	岡田 憲二	小棚木宏子
利 緑	加賀谷俊雄	加藤 英明	鎌田 俊龍	河内 依子	神田 仁	神田 晶子
木内 恵一	工藤 秀子	雲然 俊美	栗原 郁夫	後藤 敬太	小林 敏	斎藤 征司
齋藤 宣裕	佐々木ケイ子	佐々木久長	佐々木茂見	佐藤 泰治	佐藤 保子	佐藤 光子
佐野 元彦	柴田ゆさ子	新川 泰道	鈴木 務	高橋 郁夫	高杉 静子	武石とみ子
竹下 博英	竹下 範子	竹内 昭男	田中 伸一	丹波 望	丹波 澄江	塚田安寿子
津村まゆみ	寺田 典城	寺田 洋子	照井 信広	長雄 圭子	長山美枝子	袴田 俊英
橋本 誠	橋本 啓子	長谷川ちづ子	林 美加子	秦 諒子	畠山久美子	藤井 慶昭
藤原 芳子	松橋喜美男	松本美知子	三浦 奉宣	皆川 陽悦	水俣 健一	宮下 正弘
村井エツ子	柳原 幸子	山田 志保	山内 視都子	吉岡 尚文	吉田 肇	渡部 和子

匿名 5 名

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

秋田県映画センター(小玉正憲)	秋田市医師会(会長 松岡一志)	秋田ロータリークラブ
NTT東日本(株)秋田支店	NPO法人湯雄福祉会(鈴木憲一)	大曲仙北医師会
大館市内キリスト教会合同祈禱会	表千家同門会秋田県支部	矯風会秋田
心といのちを考える会	ごろりんはうす	Cocoro塾オープンカウンセリング
日本基督教団秋田高陽教会	日本基督教団本荘教会	日本キリスト教会秋田教会
曹洞宗秋田県宗務所	長谷寺	本澄寺(柴田寛彦)
橋本愛隣医院(橋本禎嗣)	明和会中通病院	

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



6月18日の深夜、大きな揺れで動転。山形県沖を震源とする地震でした。いつでもどこでも地震が起こる国に住んでいることを改めて心に刻みました。

数日後、大阪吹田市の知人からお見舞いのメールが届きました。警察官襲撃事件の近所に住んでいる方でしたので、犯人が逮捕されるまでの不安、恐怖を思うと言葉が見つかりません。お互いの無事を喜びあうことで精一杯でした。何気ない毎日がいかに貴重でいとおしいものであることを思う日々です。

(H・I)

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。

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