

# 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86号  
2022.7.1



「紫陽花」M・Fさんの作品      ボタニカルアート（植物細密画）

## 目次

|                      |   |                   |   |
|----------------------|---|-------------------|---|
| 私になりたかったもの .....     | 2 | 寄り添って .....       | 7 |
| ほっと一息 リレーエッセイ .....  | 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 |
| 近年の受信統計 .....        | 5 | 編集後記 .....        | 8 |
| 2021年度収支決算書 .....    | 6 |                   |   |

# 私になりたかったもの

特定医療法人 仁政会 杉山病院

診療技術部 医療相談室 佐藤 光 幸



小学校の頃は歌手でした。小学校2年生の時に教室で当時はまだ珍しかったテープレコーダーに「僕は誰よりも上手な歌手になります」と吹き込んだことを覚えています。小学校の高学年になるとさすがに「歌手」は簡単になれるものではないと分かってきました。その当時小学校の教諭だった母から「お前は親切で優しいところもあり、教え方もうまい」と褒められた事がとても嬉しかったので「学校の先生になろう」になりました。中学校卒業の頃まではそうでした。高校に入学し3年生となり大学入試を控え、より現実的になるべき時期に遅咲きの反抗期が来てしまいました。

「教育学部に行くのは軟弱だ」などと語る友人の影響を受けて、母が勧めてくれた教師ではなく「俺は実験室にこもり、ビーカーで作ったインスタントラーメンをすすりながら実験データと共に暮らすのだ」と小学生のような発想に戻り、秋田大学の鉱山学部に入學したのでした。

入学してから1年も経たないうちに実験データとの共生は無理だと悟りました。やっぱり人と関わる仕事の方が良いなと思ったのです。結局大学生活の中では明確な将来像を作ることは出来ぬまま、2年留年し6年かかって卒業したのでした。試験勉強もせずに受けた公務員試験などは当然受かるはずもなく、どうしようかなと思っていた時に声をかけてくれたのが杉山病院の院長でした。高校・大学とクラブ活動だけは熱心だったこともあり、テニスクラブでコーチのバイトをしていた

時の出会いがきっかけでした。「病院のソーシャルワーカー」という人と関わる仕事だと知り興味を持ちました。「やらせてください」とすぐにお願ひしました。

かくして昭和55年から杉山病院で医療ソーシャルワーカーとして働く事になりました。

いわゆる援助職の経験や知識はなかったのですが、母がほめてくれた自分の特性（親切で優しいところがあり、教え方もうまい）は生かせそうだと思えました。そうして仕事に就いた私はそこで初めてアルコール依存症の方達と出会ったのでした。所謂アル中という嘘つきで、だらしなく、汚らしいそんなイメージしかなかったのですが、入院中の患者さんはそのほとんどがとても気のいいおじさんで、人と言ひ争う事も無く「うんうん」と話を聞いてくれるのです。こんな良い人が退院後一週間もしないうちに「メロメロ」状態で再入院するのです。「何故？」本当に衝撃的で不思議でした。

依存症を勉強することでそこは理解出来ました但同时に色々な気付きもありました。例えば「自分はこの人達に似ている」と思える事です。皆、自分の考えはあるのだけれど基本はほとんど相手合わせなのです。だから普段は人と言ひ争うことはありません。そして自分自身の事よりも周囲からの期待に応えることにエネルギーを注ぎます。頑張りすぎて、疲れ切ってしまうことが多いのです。疲れているけど断れない。断ろうものなら自

分が見捨てられてしまうような感覚にすら陥る。ただ、お酒を飲んだ時だけは酔いの勢いを借りて自己主張が出来るのです。飲まない则自分の意見を言えないのです。

幸い私はお酒の力を借りる以外にも自己主張する方法いくつか持っています。だから救われているのですがそれでも感じ方は依存症の人によく似ています。援助職ではあるけれど出来ない事はたくさんあるし、むしろ出来ない事の方が多い。自分にとって荷が重すぎるところは周囲の人に頼

み、そんな風に頼める先をたくさん持っておく。そんな自分でも良いのだと思えるようになったのは依存症の方たちとの関りがあったからだと思えます。

初めからなりたかった訳ではないけれど、この仕事に出会えて良かったと思っています。

## ほっと一息 リレーエッセイ 6

### 我が家の巣箱と庭の小鳥たち



我が家の庭には6個の巣箱がある。歴史は古いが時にクマン蜂の巣になる石膏製の玄関の家形郵便ポストの1号箱、毎年5月になると、小鳥たちの争奪戦になり結局はヤマガラが獲得することになる軒下の2号箱、そして、2号箱を諦めたシジュウカラが営巣し、秋には入口の前にブドウがぶら下がる3号箱、そして、家からもっとも遠い松の木に縛りつけられたスズメ専用の4号箱、枯れ枝のシルエットが巣箱の上に止って夕日を見ているキジバトに見える5号箱、最後が、2年前に出来たどの鳥ものぞくが使われない6号箱である。

10数年前に、玄関の郵便ポスト（1号箱）にヤマガラが巣を作り子育てをしたのを見て、子供のころ夢見た小鳥の住む庭を想像してとても嬉しくなったことに始まる。

早々巣箱を作って庭に掛ける。2号箱、庇の柱に居間から入口が見えるように掛けた。梅、桜が終わり、つつじが咲き始めると、恋の季節が始まる。今年はヤマガラ、シジュウカラにスズメが加

わり、箱の争奪戦が始まった。初めは、巣作り用の藁（すずめ）やコケ（ヤマガラ、シジュウカラ）をくわえて、巣箱に入っていくのが見られた。共同で巣作り？そんなことがあるかな？と、見ていると、数日後、3、4羽が箱の入口付近で、騒いで争い始めた。ひどい時には3匹で狭い入口に首を突っ込みそうになるほどだ。一時期あったバーゲンセールに殺到し、商品を奪い合う情景が頭を過った。数日後、朝食をとりながら外を見ると、巣箱の穴から小鳥が首を出し、暫くきょろきょろと周囲を見回していた。シジュウカラだ！今年は、体の一番小さなシジュウカラが、2号箱を占拠した。初めての勝利だった。よかったとおもった。実のところ、内情は解らない、何時もの勝者ヤマガラが譲ったのかも知れない。4メートルくらい離れた餌台には、いつものように、数匹の小鳥が餌をついばんでいた。今年は庭で何羽のひなが巣立つのだろう。

研修委員 三浦奉宣

# 2022年度 秋田いのちの電話

## 第25期 電話相談員養成講座のおすすめ

コロナ感染によりスタートが延期になっていましたが、8月から開催します。悩む方の心に寄り添い、自ら命を絶つ悲劇を防ぐために、あなたも相談員に挑戦してみませんか？

現在、秋田いのちの電話には100名弱の相談員がいて、交代で心の叫びを受けとめています。相談電話が多すぎて対応できない状態です。いのちの電話活動は純粋に無償のボランティアです。できるだけたくさんの方の応募をお待ちしています。

傾聴を通して自分の人生を振り返り、よりよく生きるとは何かを考えるまたとない機会となり、あなたの「ライフワーク」を発見できるとことと思います。

### 第1課程 プログラム

| 回 | 日 程       | 研 修 内 容                    | 講師(秋田いのちの電話研修委員)                       |
|---|-----------|----------------------------|----------------------------------------|
| 1 | 8月19日(金)  | ボランティア活動としてのいのちの電話         | 佐々木久長:秋田大学大学院<br>医学系研究科准教授             |
| 2 | 8月26日(金)  | セルフカウンセリング<br>～アートによる自己理解～ | 柳原幸子:アートセラピスト                          |
| 3 | 9月 2日(金)  | 聴くということ                    | 水俣健一:市立秋田総合病院<br>精神科医師                 |
| 4 | 9月 9日(金)  | 自殺予防一心の病気を理解する             | 稲村 茂:メンタルクリニック秋田<br>駅前・院長(秋田いのちの電話理事長) |
| 5 | 9月16日(金)  | トラウマと依存症                   | 米山奈奈子:秋田大学大学院<br>医学系研究科教授              |
| 6 | 9月30日(金)  | 家族関係の危機                    | 北島正人:秋田大学教育文化学部教授                      |
| 7 | 10月 7日(金) | 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<br>支援室 臨床心理士            |
| 8 | 10月14日(金) | 自分を見つめる…心理テスト              | 三浦奉宣:心理カウンセラー                          |

- 日 程／2022年8月19日(金)～10月14日(金)(全8回)
- 時 間／毎週金曜日(9月23日除く) 午後6時30分～8時
- 会 場／秋田市旭北栄町 秋田県社会福祉会館
- 受講料／一括10,000円(原則として後日のお返しはできません)
- 注 意／1) 講師の都合により順番や内容が変更になることがあります。  
2) コロナ感染状況によりズーム形式を併用することがあります。

申込・問合せ

問合せは下記をお願いします。詳しい資料と申込書をお送りします。

**秋田いのちの電話事務局 電話／FAX 018-823-0021**

(電話は正午～午後6時、土・日・休日可)



## 近年の受信統計

～自殺を志向する人の割合は低下、女性で若齢層の相談割合低下が顕著～

このたび、近年の受信の傾向をとりまとめましたのでお知らせします。

1 2010～'21年度

2010年度から21年度までの受信件数は、年平均11,800件でした。'18年度までは11,000～13,000件、平均12,000件あまりでほぼ横ばいであり、'19年度からはほぼ10,000件で推移しています。'19年4月に事務所が移転し、稼働時間及び日数の減少が余儀なくされたことから、約17%の電話を受けられなくなってしまったことになります。2021年4月に稼働時間がほぼ回復しましたが、受信件数は変わっていません。

この間、自ら命を絶つことを考えている（自殺志向）相談者の割合は、2015～'18年の4年間は10%を超えていましたが、それ以降は8%を下回っています。この4年間について、相談電話に占める自殺志向の方の割合を月別に見たところ、特定の季節に多い傾向は見られませんでした。

## 2 過去5年間の傾向

次に、2017年度から'21年度までの過去5年間について見てみました。

相談件数に占める自殺志向者の割合は5年間全体で男女計で9.1%で、男女別には男性が8.1%、女性が10.6%と、女性が高めでしたが、いずれも'

18～19年度にかけて低下しました。

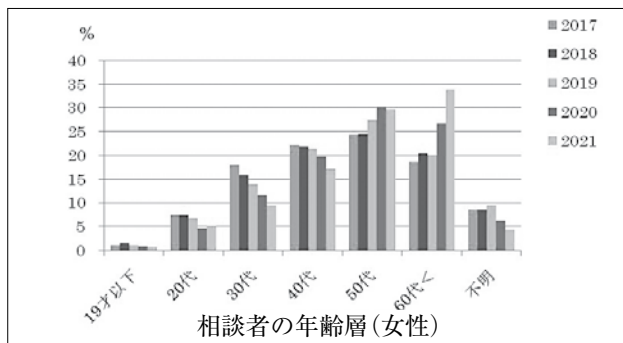
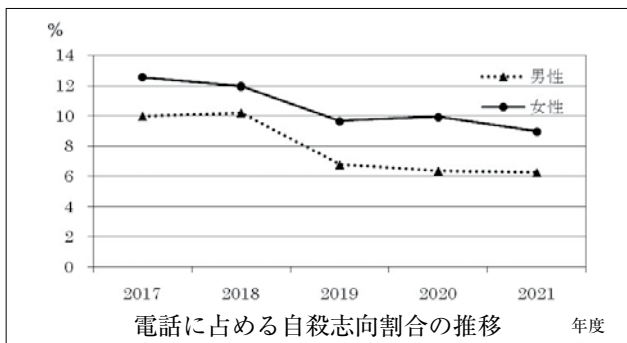
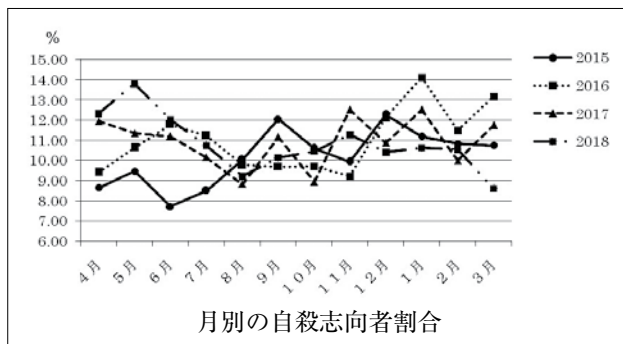
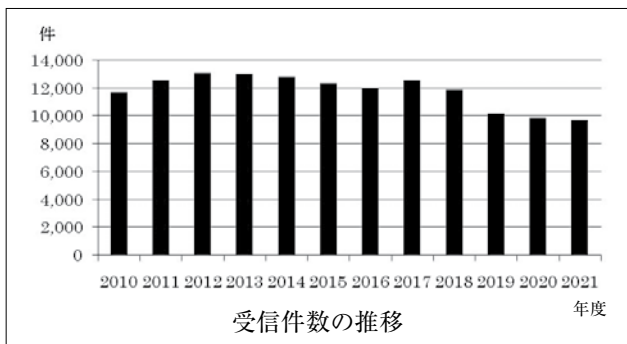
この間、稼働時間の減少などによって受信件数が約12,000件から10,000件に減少しました。このうち男性については8,000件から5,200件に35%減少した一方で、女性は4,500件前後で変化が見られません。このことについては、非通知電話の制限などにより、性的な会話を目的とした電話が減ったことも影響しているかも知れません。

また、年・男女別に、相談員が想定した年代ごとの構成割合を見ると、男性については60代以降の割合が8%から24%へと大きく上昇しています。このことについては女性がさらに顕著であり、50代及び60代以降の割合が上昇している一方で、20代～40代が年々低下しています。特に30代については受信数においても半減しており、若年齢層のニーズを捉え切れていないことも考えられます。

秋田県内ではこしばらく自殺者数が減少を続けており、2011～'21年度までの10年間で346件から186件に減少し、率にして53.8%に減少しました（警察資料から）。

私達も自殺なさる方が0になることを願いながら、引き続き相談者の声に耳を傾けていきたいと  
思います。

(広報委員 S. O)



# 2021年度 収支決算書

2021年4月1日から  
2022年3月31日まで

2021年度の決算について報告します。秋田いのちの電話は秋田県からの補助金と皆様からの善意の寄付金に支えられていますが、寄付金については年度途中の収入が大きく落ち込み心配しました。しかし、年度末に篤志家からまとまった寄付をいただき、会費を合わせて対予算比約23万円の減にとどまりました。また、日本いのちの電話連盟からの特別助成金もあり、最終的には20万円の事業拡充基金を積み立てることができました。皆様のご厚意に深く感謝申し上げます。

| 科 目           | 決算額       | 予算額       | 対予算増減     |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| I. 経常収益       | 6,201,325 | 6,100,000 | 101,325   |
| 1. 受取会費       | 535,000   | 600,000   | △ 65,000  |
| 正会員会費         | 195,000   | 200,000   | △ 5,000   |
| 個人維持会費        | 100,000   | 150,000   | △ 50,000  |
| 団体・法人維持会費     | 240,000   | 250,000   | △ 10,000  |
| 2. 受取寄附金      | 1,728,400 | 1,900,000 | △ 171,600 |
| 個人寄付金         | 1,461,000 | 1,500,000 | △ 39,000  |
| 団体・法人寄付金      | 267,400   | 400,000   | △ 132,600 |
| 3. 受取助成金      | 3,602,915 | 3,200,000 | 402,915   |
| 4. 事業収益       | 240,000   | 300,000   | △ 60,000  |
| 相談員養成事業参加費    | 110,000   | 100,000   | 10,000    |
| 研修受講料         | 130,000   | 200,000   | △ 70,000  |
| 5. その他収益      | 95,010    | 100,000   | △ 4,990   |
| 経常収益計 A       | 6,201,325 | 6,100,000 | 101,325   |
| II. 経常費用      | 5,866,007 | 6,047,000 | △ 180,993 |
| 1. 事業費        | 4,020,755 | 4,148,000 | △ 127,245 |
| 人件費           | 1,453,329 | 1,500,000 | △ 46,671  |
| 諸謝金           | 1,070,096 | 1,000,000 | 70,096    |
| 会場費           | 71,870    | 120,000   | △ 48,130  |
| 印刷製本費         | 173,800   | 400,000   | △ 226,200 |
| 旅費交通費         | 0         | 80,000    | △ 80,000  |
| 通信運搬費         | 362,185   | 140,000   | 222,185   |
| 賃借料           | 76,540    | 72,000    | 4,540     |
| 水道光熱費         | 451,839   | 400,000   | 51,839    |
| 地代家賃          | 253,322   | 264,000   | △ 10,678  |
| 雑費            | 107,774   | 172,000   | △ 64,226  |
| 2. 管理費        | 1,845,252 | 1,899,000 | △ 53,748  |
| 人件費           | 1,074,729 | 1,100,000 | △ 25,271  |
| 会議費           | 66,100    | 58,000    | 8,100     |
| 旅費交通費         | 70,000    | 70,000    | 0         |
| 通信運搬費         | 92,693    | 60,000    | 32,693    |
| 賃借料           | 114,824   | 108,000   | 6,824     |
| 水道光熱費         | 98,905    | 100,000   | △ 1,095   |
| 地代家賃          | 63,330    | 66,000    | △ 2,670   |
| 諸会費           | 145,000   | 150,000   | △ 5,000   |
| 雑費            | 119,671   | 187,000   | △ 67,329  |
| III. 予備費      | 0         | 143,089   | △ 143,089 |
| IV. 特定積立金支出   | 200,000   | 0         | 200,000   |
| II～IV 計 B     | 6,066,007 | 6,190,089 | △ 124,082 |
| 当期正味財産増減額 A-B | 135,318   | △ 90,089  | 225,407   |
| 前期繰越正味財産額     | 90,089    | 90,089    | 0         |
| 次期繰越正味財産額     | 225,407   | 0         | 225,407   |

## 表紙の絵の説明

表紙を飾ってくれたのは、ボタニカルアートと呼ばれる水彩画です。辞書ではボタニカルアートを「植物細密画」と説明していますが、単なる細密画とは違って、植物学的情報を余すことなく表現したものです。カメラのなかった時代に、植物に関する必要な情報を伝えるツールとして発達してきたボタニカルアートは、絵画と植物学の融合から生まれたもので、その植物の品種まで特定できます。

「植物の肖像画」と表現した人がいました。それは対象の植物をよく観察し、その特徴と魅力を正確に、そして詳細に描くからでしょうか。ボタニカルアートでは、実際の植物の大きさを水彩紙に書きますが、今回は残念ながら表紙の「紫陽花」はレイアウトの関係上縮小せざるを得ませんでした。

## 寄り添って ～相談時間1,300時間を達成して～

この度1,300時間達成との連絡を頂き、あらためて今までのことを思い返した。相談員を目指していた頃は自分こそが悩みに押しつぶされそうで、何かに向かわなければ自分自身を保てないような状況であった。本来であれば、そんな状態で目指せるはずの任務ではないが、夢中で志望動機を書いて申し込んだ。

公開講座では、普段受講する機会など得られないような各専門分野の先生方の講義を受けることが、毎回非常に興味深く、今まで何事にも真剣に取り組んだことがなかった私が、珍しく意欲的に通い続けた。

第二段階のグループ研修では、担当の先生をはじめとして、年齢も、性別も肩書きも関係ない、同期の仲間たちから受けた新鮮な刺激に、自分の狭い考え方に気付かせられることばかりで、今までいかに余計な衣を纏って生きてきたかを思い知ることとなった。

実際の活動に入ると、そこには、更に想像を超えた人々の様々な経験があり、苦悩や悲しみ、願いなどを抱えながらのそれぞれの人生があった。

始めた当時は子育て真っ只中で奮闘中だった自分も、今ではシルバーエイジとなったが、この活動に関わってからの1,300時間という数々の経験が、私を少しは“大人”にしてくれたのではないかなあ.....

あの時、思い切って相談員になりたいと目指していなければ、私は今でも現状を嘆いたり、人のせいにしたりして、未だに自分を守ることばかりに躍起になっていたことだろう。

これまでの経験により、相談員になってからの方が自分を好きになれたと思う。それは、私の何よりの財産であり、ご指導くださった先生方やかけがえのない仲間達、そして大切なお話をお聞かせくださったコーラーの皆様方に心から感謝している。(K. M)

## 活動日誌 2022年1月～6月

1月

1月17日 研修委員会  
24日 理事会  
19～28日 1月継続研修（ズーム3回、個別電話4回）  
28日 認定NPO法人の申請に向けて県庁担当課を訪問（阿部・朝日）  
29日 いのちの電話連盟電話相談事業委員会WEB（阿部）

2月

2月7日 研修委員会（ズーム）  
14～23日 2月継続研修（ズーム4回、個別電話4回）  
28日 理事会

3月

3月7日 研修委員会（ズーム）  
14日 いのちの電話連盟電話相談事業委員会WEB（阿部）  
15～23日 3月継続研修（ズーム4回、個別電話4回）  
23日 インターネット相談実施センター会議WEB（阿部）  
25日 東北ブロック会議WEB（阿部）  
29日 理事会

4月

4月4日 研修委員会（ズーム）  
12～22日 4月継続研修（ズーム4回、個別電話4回）  
26日 理事会

5月

5月9日 いのちの電話連盟電話相談事業委員会WEB（阿部）  
研修委員会  
12～26日 5月継続研修（ズーム4回、個別電話4回）  
23日 理事会  
24日 認定NPO法人の認定を受ける

6月

6月5日 NPO法人通常総会、理事会  
9～22日 6月継続研修（集合4回、ズーム3回）  
13日 研修委員会  
20日 連盟の研修担当者研修WEB（佐々木）  
25日 いのちの電話連盟通常総会（WEB、阿部）



# 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。 2021年12月～2022年5月

## 〈個人〉（アイウエオ順）

|       |       |       |        |       |       |        |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 朝日 和博 | 阿部 恒夫 | 阿部美穂子 | 石川真紀子  | 荻田 弘則 | 小棚木宏子 | 小山田吉伸  |
| 小山田恵子 | 加藤 英明 | 神田 仁  | 神田 晶子  | 軽部 俊一 | 菊地 弘文 | 工藤 秀子  |
| 雲然 俊美 | 栗原 郁夫 | 齋藤 宣裕 | 佐々木ケイ子 | 佐々木茂美 | 佐々木 武 | 佐々木美智子 |
| 佐藤 泰治 | 佐野 元彦 | 柴田ゆさ子 | 杉山 禎   | 鈴木 務  | 高野 聡子 | 高橋みどり  |
| 高橋 峰子 | 竹内 昭男 | 田中 淑子 | 丹波 望   | 塚本 誠子 | 新川 泰道 | 長谷川ちづ子 |
| 秦 諒子  | 平沢 清美 | 松本美知子 | 三浦 奉宣  | 水俣 健一 | 皆川 養悦 | 武藤 一   |
| 最上 静子 | 最上 利香 | 柳原 幸子 | 山内 幸子  | 山田 志保 | 吉岡 尚文 | 吉田 肇   |
| 米山奈奈子 |       |       |        |       |       | 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

|                    |                    |              |
|--------------------|--------------------|--------------|
| 秋田聖救主教会聖使幼稚園       | 大館市内キリスト教会合同祈禱会    | 大曲仙北医師会      |
| 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 後藤テル子) | 矯風会秋田        |
| 聖体奉仕会              | 日本基督教団秋田高陽教会       | 日本キリスト教会秋田教会 |
| 日本基督教団本荘教会         | 医療法人秋田回生会病院        | 横手興生病院       |

## 維持会費・寄付のお願い

このたび秋田いのちの電話は認定NPO法人の認定を受けました。秋田県で4番目です。これにより維持会費、寄付金は申告の際税額控除の対象となります(正会員費は除く)。

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のでご理解ください。

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



何年かに一度、痛みを手土産に訪れる招かれざるお客様、五十肩。辛さに耐えられずに医者に行ったところ、

「パソコンにばかり向かっているでしょ」。注射を2本打ってもらってだいぶ楽になったものの、今日もこうしてパソコンに向かっています。

(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