

# いっぽいっぽ

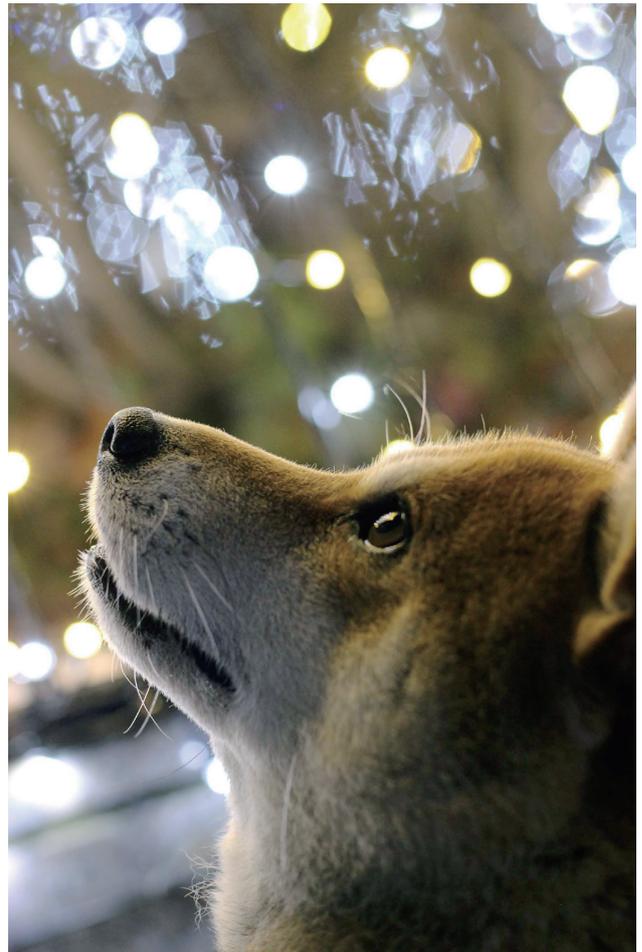
認定NPO法人

**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(ただし年末年始は休み)

広報 第90号  
2024.6.25



「猫好きと犬好き」 S・Tさん(相談員)の写真

## 目次

自殺予防公開講座		相談員に認定されて	5
「こころの発達とトラウマ ～生きづらさを見つめて～」	2	2023年度活動計算書	6
ほっと一息 リレーエッセイ◎	3	2023年度の受信統計	7
相談員養成講座のおすすめ	4	活動日誌	7
寄り添って ～相談時間1300時間を達成して～	5	ありがとうございました	8

# こころの発達とトラウマ

## ～生きづらさを見つめて～

3月2日(土)、子どもの心や発達障害に取り組んでいらっしゃる秋田大学医学部の太田英伸先生をお招きして、公開講座を開催しました。暴風雪の中、会場には75人の方々が集まり、先生のお話を伺いました。お話の概要を次の通りお知らせします。なお、文責は秋田いのちの電話広報委員会にあります。



講師

秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻  
作療療法学講座教授

太田英伸先生

児童や生徒の心の健康な発達のために、教師、スクールカウンセラー、医師、教育委員会は個別に、あるいは相互に連携して取り組んでいる。

統計によると、全国の中学生の3.7%がいじめで悩んでいて、それは「消えてしまいたい」という気持ちに直結することがある。

また、秋田大学が県内のある中学校の生徒200人を対象に行った調査によると、「今まで死んでしまいたいと思ったことがありますか」という問いに対して、「週2、3回思っていた」が7%、「ほぼ毎日思っていた」が7%あり、合わせて14%の中学生が死にたいという気持ちを持っていたことになる。

秋田の子どもには、自分の言いたいことを我慢して言わない傾向が見られ、これらの子どもたちが安心して周りに助けを求めるようになるため、「SOSの出し方講座」を県内の小中学校で開いている。

心に重さを抱える子どもたちに接していて気になることは、本人が不調を訴えていても学校でスクールカウンセリングに繋がっていなかったという例がある。秋田県では、子どもがいじめなどによって断続的に学校を休んだりしても、親からの要望がなければスクールカウンセリングが行われ

ないことがある。一方で、教師が子どもの不調に気が付いても、親に告げることには大きなハードルがある。親が「うちの子をそのように見ているのか」と思ってしまったたりするためである。

また、スクールカウンセラーから医療に繋がるシステムがない場合があるが、カウンセラーと医療、教育委員会との情報共有が行われれば早く解決できると思われる。

さらに、スクールカウンセリングは学校で行われることから、不登校で学校に行けない子どもが受けられない場合がある。このことについては校長の判断でできることもあるので、電話やインターネットによるカウンセリングが行われれば良いと考える。

いじめについては、いじめられている本人に「いじめられることはしょうがないんだ」という意識がある場合があり、そのような「歪んだ認知」を直していくことを勉強してもらったりしている。その一方で、教師が「いじめの原因はいじめられる側といじめられる側の双方にある」と考えていることがある。それは必ずしも間違いではないが、いじめること自体が決して良くないこととして教師は中止を指示する必要がある。喧嘩両成敗ではなく、いじめ行為は決して行ってはいけない

ことをしっかりと伝えることが大事である。

## ■ 通級

通級とは、通常の学級に限りなく近く、特別支援級とは異なるものである。

例えば級友とのコミュニケーションをうまく取れない児童に対して、教師が友人役になってロールプレイを行い、適切な対応や自分自身の心の状態を客観的に把握するセルフモニタリングを身に着けたりするトレーニングなどが挙げられる。

通級は全ての学校に設置されてはいないので、そのような時には他の機関に行く必要があるが、始めるのは早い方が良い。うまく行われれば医療

を利用せずに済むが、親が通級のことを良く知らないことも多く、情報共有が求められる。

## ■ 専門委員会

教育委員会の中に設置される組織である。専門委員には医師や臨床心理士等がいて、児童のことで苦勞している親や教師が第三者的に話を聞いてもらい、互いに安心して相談できる仕組みになっている。しかし秋田市を含めて専門委員会を置いていない市町村が多い。新たに設置することも難しいので、そのような場合にはスクールカウンセラーが家庭、学校、医療機関に情報提供を行い、連携して支援することが望ましいと考える。

---

## ほっと一息 リレーエッセイ ⑨

### 「考え方の枠」

先日、用事があり県外に住む姉と電話で話をしました。用件が済んだ後はつい昔の話になってしまいます。考えてみると、これまでもそうやって姉と話すことで様々な出来事やその時の気持ちを、自分なりに解釈し直して変化させてきたのだなあと気づきました。

私たちは人間関係の中で生きています。だからこそ心を豊かにすることができるし、一方で疲弊してしまうこともあります。小さな誤解や価値観の違いから自己嫌悪に陥り、やがて自分を否定してしまうことも…。そんな時「もしかしたら、これって自分の思い込みかも」と考えることができたなら少しは楽にならないでしょうか。思い込みは、時に強い力になることもありますが、少なくとも訳もなく「自分が悪いからだ」という考えからは解放されるのではないかと思うのです。

勿論、思い込みで全て解決できるわけではあり



ませんが、起きた事実は変えられないけれど、そのときの状況を「自分がどのように受け止め何を感じたか」を見直すことは大事なことだと思います。物事の捉え方やそれに伴うネガティブな感情をそのまま閉じ込めてしまうのではなく、「本当にそれで正しかったのだろうか？」と振り返り考えてみる。事実や自分を否定するのではなく、色んな方向から眺め直し「こんな風に見えてきた」「こんな風にも考えられる」と、新しい視点からの見方や解釈を加えながら再構築し少しずつ変化させていくのです。固定的だった考え方の枠を外してみる、ちょっと広げてみるとネガティブな事実の中に何か前向きになれるような意味が見えてきて、起きた出来事の印象が違って見えるかもしれません。

(研修委員 柳原幸子)

## 第27期生 電話相談員養成講座のおすすめ

孤独の中で生きることに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。悩みを受けとめ・寄りそい・共感する技術を身につけるための研修です。第1課程は以下のようなプログラムです。第2・3課程は引き続き来年春にかけて各8回の研修を予定しています。

現在秋田いのちの電話には約80名の相談員が活動に参加し、ひっきりなしにかかってくる電話に対応しています。他者に向き合うと同時に自分の人生を振り返り、仲間と共に生きることの深さを考える活動に一步踏み出してみませんか？

### 第1課程 プログラム

回	日 程	研 修 内 容	講 師
1	7月27日（土） 午後2時～4時	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 医学系研究科助教授
2	8月 2日（金） 午後6時半～8時半	自殺予防の展開と心の病気	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)
3	8月10日（土） 午後2時～4時	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17日（土） 午後2時～4時	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
5	8月24日（土） 午後2時～4時	悲嘆・死別を理解する	利 緑：秋田大学大学院 医学系研究科講師
6	8月30日（金） 午後6時半～8時半	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 6日（金） 午後6時半～8時半	相談にたずさわる人自身のメンタルケア	北島 正人：秋田大学教育文化学部 教授
8	9月14日（土） 午後2時～4時	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
9	9月20日（金） 午後6時半～8時半	対話の力について	橋本 誠：精神科医
10	9月28日（土） 午後2時～4時	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** 秋田県社会福祉会館9階（秋田市旭北栄町）。（9月14・20日は秋田県生涯学習センター）  
**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** 初回に一括8,000円 原則として講座開始後のお返しはできません  
（9月以降の第2・3課程もそれぞれ同額）  
**資 格** 23～68歳（原則）。いのちの電話相談員を希望する方または関心のある方  
**申 込** 電話・FAX（秋田いのちの電話のHPで申込書をダウンロードできます）  
018-823-0021（電話は正午～午後6時、休日可）

## 寄り添って ～相談時間1,300時間を達成して～

事務局より相談時間が1300時間になったと伝えられて、今までの事を振り返ってみた。相談員となって始めの頃はひとつ、ひとつの電話に対して自分が何とか解決したい、暗い気持ちを自分が明るくしてあげたいと勘違いして、肝心な相談者の心の声を聴き逃していた。そのため相談者に指導的な言葉を返したこともあった。今そんな自分を思い返すと、本当に相談者の方々に申し訳ない思いに至る。そんな自分を反省し、まずは相談者の言葉にゆっくり耳を傾けて相談者と一緒に悩んでいく相談員でありたいと、この機会に改めて思った。 (M・I)

相談員になって約20年。今でも受ける電話の内容に戸惑い、あれこれ迷いながら返す言葉を探します。何年たっても”慣れる”ことのない活動。でも、それでいいのではと思いながら続けてきました。

人は限られた条件の元、様々抱えながらそれぞれの人生を生きています。電話を受けながら、紛れもなく私もそのひとりなのだ実感することが多くなりました。

これからもほどよい緊張感を保ちながら、生活の一部となっている電話相談を続けていける幸せに感謝しようと思います。 (H・K)

## 25期相談員に認定されて

相談員に認定されたコメントとしては、いかがなものかと思われるかもしれませんが、正直に申しますと、相談員になりたかったわけではなく、養成講座の内容に興味を覚え研修に応募しました。

ただ、実際に電話で話を聞いていくうちに、自身の心情の中に芽生えた何かがうずいてくるのが心地よく、誰のために、何のためにと迷いながらも、次も次もと掻き立てられ現在に至っています。

猿は夢を食べる架空の生き物ですが、人間は言葉を食べる生き物かとしみじみ思う今日この頃です。 (S・T)

2022年夏、受講生募集のリーフレットを手にしてからの月日は、今までの自分を見直す期間であり、本当に私がやってよいのだろうかと思問する日々でもあった。

今、受話器を持った自身に命じているのは、”頭で考えない”こと。認定された重みに負けないように相談者の心の声がしっかり受けとめられるよう精進したいと思う。

今後ともよろしく御指導お願い致します。 (M・Y)

### 表紙の絵の説明

落語「饅頭こわい」によれば、人間には蜘蛛が嫌いな人間と蛇が嫌いな人間がいて、二派に分かれるという。「蜘蛛派」にとって蛇は平気で、「蛇派」にとってはなぜ蜘蛛が怖いのか理解できない。さて、猫と犬。あなたはどっち派？

# 2023年度 活動計算書

2023年4月1日～2024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。

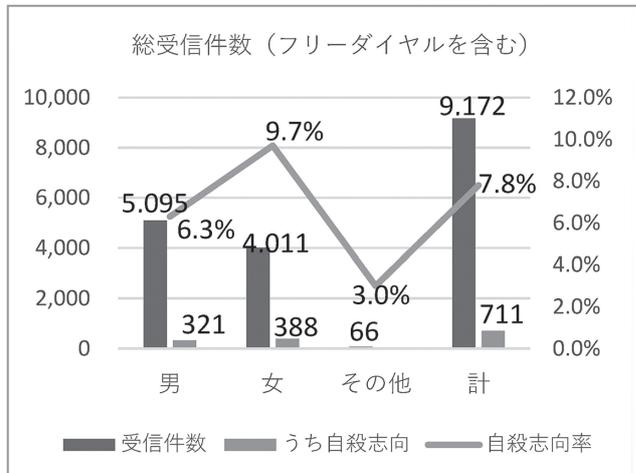
科 目	2023年度決算		2023年度予算	対予算増減
I. 経常収益	6,266,927		5,950,000	316,927
1. 受取会費	475,000		450,000	25,000
正会員受取会費		185,000	200,000	△ 15,000
個人維持会員受取会費		140,000	150,000	△ 10,000
団体・法人維持会員受取会費		150,000	100,000	50,000
2. 受取寄附金	2,130,422		2,100,000	30,422
個人受取寄附金		1,737,656	1,700,000	37,656
団体・法人受取寄附金		392,766	400,000	△ 7,234
3. 受取助成金	3,410,829		3,000,000	410,829
受取補助金		3,410,829	3,000,000	410,829
4. 事業収益	160,000		300,000	△ 140,000
相談員養成事業参加費		160,000	300,000	△ 140,000
5. その他収益	90,676		100,000	△ 9,324
雑収益		90,676	100,000	△ 9,324
経常収益計 A	6,266,927		5,950,000	316,927
II. 経常費用	6,121,957		5,920,000	201,957
1. 事業費	4,289,166		4,115,000	174,166
(1)人件費	1,648,777		1,500,000	148,777
給与手当		1,648,777	1,500,000	148,777
(2)その他経費	2,640,389		2,615,000	25,389
諸謝金		897,096	950,000	△ 52,904
会場費		237,055	150,000	87,055
印刷製本費		182,600	180,000	2,600
旅費交通費		10,000	50,000	△ 40,000
通信運搬費		317,802	350,000	△ 32,198
消耗品費		41,810	30,000	11,810
賃借料		80,846	80,000	846
水道光熱費		551,882	500,000	51,882
地代家賃		241,235	255,000	△ 13,765
保険料		18,385	20,000	△ 1,615
雑費		61,678	50,000	11,678
2. 管理費	1,832,791		1,805,000	27,791
(1)人件費	1,057,568		1,050,000	7,568
給与手当		1,057,568	1,050,000	7,568
(2)その他経費	775,223		755,000	20,223
会議費		81,035	60,000	21,035
旅費交通費		78,000	80,000	△ 2,000
通信運搬費		69,451	65,000	4,451
消耗品費		954	10,000	△ 9,046
賃借料		121,284	120,000	1,284
水道光熱費		120,841	100,000	20,841
地代家賃		60,308	55,000	5,308
諸会費		131,000	150,000	△ 19,000
支払手数料		27,130	25,000	2,130
雑費		85,220	90,000	△ 4,780
III. 予備費	0	0	140,654	△ 140,654
IV. 特定積立金支出	150,000		0	150,000
事業拡充基金	150,000		0	150,000
II～IV費用計 B	6,271,957		6,060,654	211,303
当期正味財産増減額 A - B	-5,030		-110,654	105,624
前期繰越正味財産額	110,654		110,654	0
次期繰越正味財産額	105,624		0	105,624

# 2023年度 受信統計 2023年4月～2024年3月

2023年度の受信結果をお知らせします。

フリーダイヤルを含めた総受信数は9,172件でした。昨年より349件の減少で、2020年に初めて10,000件を割って以来、毎年200件強の減少となっています。男女別では、男性が昨年比231件減少の5,095件、女性が181件減少の4,011件、その他が53件増加の66件となっています。自殺志向は女性が男性より67件、率では3.4%上回っています。

相談内容別では、男女ともに「人生」が1位、「精神」が2位で合わせて47.5%を占めています。精神を病み、生きづらさを抱えながらも電話相談に救いを求めておられる様子がうかがえます。



	人生	精神	家族親族	身体	対人	男女	職業	夫婦	その他	計
男	1,353	1,015	528	467	267	272	255	108	830	5,095
女	1,070	905	465	396	465	141	133	126	310	4,011
その他	9	8	4	11	4	19	6	0	5	66
計	2,432	1,928	997	874	736	432	394	234	1,145	9,172
割合	26.5%	21.0%	10.9%	9.5%	8.0%	4.7%	4.3%	2.6%	12.5%	100.0%

## 活動日誌 2023年12月～2024年5月

- 12月**
- 12月 4日 研修委員会
  - 25日 理事会
  - 20～21日 連盟研修委員会宿泊研修（東京、事務局長）
  - (12月中) 養成講座第3課程1～3回目
  - (12月中) 相談員継続研修（集合4回、オンライン1回）

- 1月**
- 1月15日 研修委員会
  - 29日 理事会
  - (1月中) 相談員継続研修（集合4回、オンライン1回）

- 2月**
- 2月 7日 研修委員会
  - 26日 理事会
  - 東北ブロック会議（オンライン、事務局長）
  - (2月中) 相談員継続研修（集合4回、オンライン1回）

- 3月**
- 3月 2日 自殺予防公開講座
  - 4日 研修委員会
  - (3月中) 養成講座第3課程4～7回目
  - (3月中) 相談員継続研修（集合5回、オンライン1回）

- 4月**
- 4月 1日 理事会
  - 8日 研修委員会
  - 26日 理事会
  - (4月中) 養成講座第3課程8回目、オリエンテーション
  - (4月中) 相談員継続研修（集合5回、オンライン1回）

- 5月**
- 5月13日 研修委員会
  - 15日 監事会
  - 20日 理事会
  - (5月中) 相談員継続研修（集合5回、オンライン1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。 (2023年12月～2024年5月)

## 〈個人〉(アイウエオ順・敬称略)

朝日 和博	浅沼 義博	浅沼 千春	阿部 恒夫	安倍 京子	五十嵐 妙子	石川 真紀
石黒 裕之	伊東 暁子	井上 悦子	小笠原 文子	加賀 敬子	加藤 英明	川上 紀代
河村 鴻允	神田 晶子	木内 恵一	小菊 地子	木村 久美子	工藤 秀子	雲 然俊
栗原 郁夫	小棚 宏子	児玉 隆治	小玉 小玉	後藤 敬太	後藤 直樹	小林 敏治
齋藤 宣裕	斎藤 征司	佐々木 ケイ子	佐々木 久長	佐々木 茂見	佐々木 麻矢里	小佐藤 泰治
佐藤 光子	信太 協子	柴田 ゆさ子	柴田 寛彦	東海 林淑子	菅原 真砂子	杉山 禎子
鈴木 務	鈴木 憲一	鈴木 博英	高橋 峰子	高橋 みどり	高橋 芳信	杉山 静子
高橋 郁夫	武石 とみ子	竹下 誠子	竹下 範子	波 望	塚本 誠子	高杉 信広
中村 由美子	長山 美枝子	須 誠子	袴田 俊英	橋本 彰子	長谷川 ちづ子	照井 諒子
林 美加子	平岡 多美子	平沢 清美	平野 洋子	藤井 彰子	藤井 明	藤井 慶一
前田 淳也	松本 美知子	松橋 喜美男	皆川 養悦	美作 宗太郎	宮下 正弘	武藤 幸子
六 鎗 恵美子	村松 功英	最上 利香	最上 静	柳原 幸子	山内 視都子	山内 幸和子
山田 志保	山内 政志	吉岡 尚文	吉田	米山 奈奈子	渡部 静夫	渡部 匿名 8名

## 〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

グループあおさぎ	秋田銀行営業企画部	秋田市医師会
秋田市社会福祉協議会	秋田ロータリークラブ	秋田大学医学系研究科精神科学講座
NTT東日本(株)秋田支店	男鹿加藤診療所	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	(株)サノ・ファマシー
賛成福祉会	聖体奉仕会修道院	大龍寺
田口医院 田口圭樹	長谷寺(浅田高明)	南秋つくし苑
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会
日本キリスト教会秋田教会	日本基督教団本荘教会	ハッピーライン(株)心の花・静庵
横手興生病院		

## 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



今年もまた、新しい相談員たちを迎えることができました。しかし、同時に高齢等を理由に多くの相談員が去ってしまいました。長い間お互いに励まし合い、助け合ってきた仲間

たちです。寂しいかぎりです。年々減少していく相談員を何とか増やしていけないだろうか、どうしたらより多くの人たちに、参加してもらえるだろうか考えるこの頃です。(K・S)

## 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