

# 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92号  
2025.6.20



「千秋公園の鳥たち」 T・Sさん(相談員)の写真

千秋公園は、秋田市民の憩いの場所として親しまれていますが、4月の花見や5月のつつじ、秋の紅葉などには海外からの観光客も多く訪れます。意外に知られていないのが、千秋公園で観察される野鳥たち。内堀では小魚を狙うシラサギが見られます。胡月池ではカルガモのつがい、その近くの姫リンゴの花にヒヨドリ、茶室宣庵を見下ろすモズの声に交じって、枝から枝へとせわしなく飛び交うシジュウカラの愛らしい囀り。ゆっくりと、散策がてらにバードウォッチングはいかが？

# ひとにもやさしく 自分にもやさしく生きるために

## ～ 精神科医からのアドバイス ～

3月2日(日)、「あきた芸術劇場ミルハス」で精神科医の香山リカさんを招いて自殺予防公開講座を開催しました。お話の概要を次のとおりお知らせします。なお、とりまとめの責任は秋田いのちの電話広報委員会にあります。



講師

精神科医 香山リカさん

いのちの電話には、「生きるのをやめたい」、「死にたい」という人から電話が来る。それらを受ける相談員は2年の研修を受けた上で相談員になり、しかも大変な人たちに寄り添っているのに、「やって良かった」、「自分が成長するきっかけになった」と思うとのこと。人はいくつになっても変化し、成長することができる。仕事や子育てを終え、シニアになってから相談員になる方もいる。皆さんも是非チャレンジしていただきたい。

私は今、北海道むかわ町の穂別診療所というところで働いている。元々は精神科医で大学の教員。自分に甘い呑気な人間であるが、50代後半になって急に「このままでいいのだろうか」「なんとかしなくては」という問いかけが自分自身にやってきた。そして、東京での仕事をやめて本当に医師がいなくて困っているところで働こうと決意して今の所に勤めた。

これが正しい選択だったかどうかは判らないが、人にとって「私ってこれでいいの?」という自分への問いかけは成長のきっかけにもなるが、一歩間違えると自己否定につながってしまう両刃の剣である。

今の人たちは他人と比較してしまったりして、自分で自分に○を付けるのが下手だと思う。「自分はだめ

人間である」と×を付けてしまわないことが大切である。「これまでもいいよね」「だけどちょっと変えたらもっと良くなるかもね」というところがミソである。「私だって結構頑張っているじゃない」と。

診療所の近くで、ハロウィーンが近づくと大きなカボチャを並べているおじいさんがいた。ほとんど見てくれる人もいないのに並べている。私が訳を尋ねたら、「ただ並べたいから並べている」とのこと。誰かが見て「すごいね」と言ってくれることを期待して並べているのではなく、自分が並べたいから並べている。今の人たちはそれを忘れていて、不幸だと思う。ユーチューブやフェイスブックのようなSNSにアップロードしても、“いいね”が付かないから意味がない、誰も見てくれないから意味がない、と自分の価値を自分で下げてしまう。自分の価値が閲覧された数に表れると感じ、数字で表れないことによる孤立感、孤独感。今の若い人はネット上で毎日ストレスが続いている。

最近、スティグマ-決めつけて偏見で見ること-をやめようという動きが医療現場である。例えば糖尿病はだらしない人や自己管理できない人がかかり、人には恥ずかしくて言えないという“決めつけ”が見られる。統合失調症もあらぬ偏見や差別にあっている。そ

れと同様に“どうせ自分は〇〇だから”と、自分自身を悪い方に決めつけることがないだろうか。「私なんかもう年だから、化石人間だから」と、誰かに言われてもいないのに自分をそのように決めつけてしまう。

コロナ禍で自己肯定感が下がってしまった人と会った。その人はテーブルマジシャン。外出自粛になって、バーなどでマジックを見せる場がなくなった。休業補償でお金は貰えたが、「手品なんていう仕事は非常事態で最初に切られてしまう。自分がいなくても誰も困らない。私のしてきたことに意味はない」と思ってしまった。

今、学校教育で気になっていることがある。自己肯定感や自尊感情といった、自分自身をリスペクトすることが長い間学習指導要領に沿って指導されてきたが、最近はこの強調しすぎると良くないということで、“自己有用感”が大事と言われるようになってきた。誰かの役に立つ、評価されるという事の重要視。しかし、あのテーブルマジシャンのように、人の評価がないという価値観は行き過ぎていると思う。もうちょっと自己中心でも良いと思う。

漫画家の水木しげるは自分の妻を、「生まれてきた

から生きている人」と評している。「まあ生まれたんだから生きる資格はあるよね」。上に行くとか、何かを成し遂げるということではなく、これでOKなんだ、と言う生き方は素晴らしい。

人はもっと自分を評価していい。自惚れていい。日曜日にわざわざ時間を作ってこのような講演を聴きに来る人は真面目で自分も他人も大事にする人。もっと自分をおだてて持ち上げて褒めてもいい。そして、心に余裕を持てたらきっと自分とそばで助けを求めている人に声をかけたりできると思う。

先週、死のうと思った青年に出会った。いよいよ死のうと思ったとき、いつもすれ違う犬の散歩をしているおばあさんのことを思い出して死ぬのを思いとどまったという。ただ挨拶を交わすだけのおばあさんが、青年に自殺を思いとどまらせてくれた。

自分にやさしくして、自分を褒めて、自分はこれでいいんだと思えば、周りの人に声をかけたり、一緒にいるよと言うサインを出せるようになる。そうやって命を支え合っていきたい。人には優しく、自分にはもっとやさしく。

## 裏方から見た講演会

「今日はいいい天気になりそうだな」。当日、緊張しながらミルハスに集合し、事前打ち合わせの時から、講師を乗せた飛行機はちゃんと出発するだろうか、天気はどうかなとスタッフ同士で話していたが、今日は良さそう。

会場の中ホールに入ると、思わず感嘆の声が出た。「一階定員500人が満席になったらすごいな」と思いつつ、楽屋やステージを見て回った。会場の素晴らしさに興奮しながら案内や受付の設営を行い、その後各自が用意した昼食をとりながら早めの休憩。

開演の1時間以上前には最初の方が入り、「早いね」が受付での感想。開演間近には資料などを受け取るために列ができるほどになった。私たちスタッフも講演を聴くこともできたが、よかったという感想を伝えて帰っていく方が何人もいた。その表れとして、募金箱に2万円以上の寄付金が入っていた。新記録! 充実した1日。

(K・Y)

# 第28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。県内の一流の専門家が講師を務めます。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70名の相談員が活動に参加していますが、ひっきりなしにかかってくる電話に対応しきれない状態です。強く結ばれた仲間とともに、他者に向き合うと同時に自分の人生を振り返るいのちの電話活動に挑戦してみませんか？ 多くの方の応募をお待ちしています。

## 第1課程 プログラム

7月12日(土)～9月13日(土) 全10回

研修内容	講師
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 研究科准教授
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)
聴くということ	水俣 健一：市立秋田総合病院精神科医師
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
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
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
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
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
対話の力について	橋本 誠：精神科医
自分を見つめる…心理テスト	

※ 順番は講師の都合により変更する場合があります。

会場 原則 秋田県社会福祉会館9階(秋田市旭北栄町)

日程 原則 土曜日 14:00～16:00

受講料 初回に一括 8,000円 原則として講座途中でのお返しはできません  
(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 018-823-0021(電話は正午～午後6時、休日可)  
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



## Zoomにはお供がつきものです…!?

新年度になり、慌ただしい時間が流れていると思います。私はと言うと…、今年の意気込み!抱負!と考えている間もなく、今年も大学院生とのZoomは継続です。対面講義や県外移動ができない「STAY HOME」の時期がありましたが、今は対面講義を実施し日常生活を取り戻したように見えます。でも、Zoomは残したままです。遠くにいても、みんな顔を見てディスカッションできるのは、時代ですよね～。今回は、ある日のZoomについてお話しさせていただきます。

夕方からの講義は、毎回慌ただしくスタートします。急いで帰宅し、まずは3年前から仲間入りした白いモフモフ男子の大歓迎を受けます。何十年ぶりに再会した!?!というほどの抱擁です。ジャンプして飛び込んできて、おやつチュールが顔全体に塗られている

かのような舐め回しっぷり。熱烈歓迎の儀式がひと段落してから、家族の夕食準備。そしてやっとパソコンの前へ。比較のおとなしい彼は、私の膝に座るのが大好き。家族が帰ってくるまで私の膝に座りながらZoomに入ることもあります。そんな中、その時は突然やってきました。彼は私の膝で突然立ち上がり、テーブルに手をつき、笑顔でパソコンを見はじめました。えっ!?!私の顔が突然犬に…!?!『これはまずい!!』と思い、ゆっくりそろ～りとパソコンを移動してみたけど、私の顔が画面に映ってない…。ポメラニアンが笑っているだけ…。『終わったあ…Σ( ーロ ーⅢ)』

院生たちよ、黙って温かく受け入れてくれてありがとう。犬からの語りがどれほど心に響いたかは分かりませんが…、今年も切磋琢磨していきたいと思います!  
(研修委員 利 緑)

## 26期相談員に認定されて

ある日の電話相談でのことです。「どうして、いのちの電話をやっているのですか?」と、会話の終盤に相手から問われ、どういう返答がふさわしいのだろうかと考えました。この方は、寂しさや孤独を感じています。

私は、『森の生活』(H・D・ソロー著)の一場面を浮かべました。森の中で一人暮らす主人公が、優しい雨が降っている中で雨音や、森の音、景色すべてが得がたい大切な友人で、それが大気のように包んでくれる感覚を得る場面があります。

相手と私もつながっていて、世の中のすべてにつながりがあり、森の木々でさえ友人に感じられることもできる。孤独ではありませんよ、と言葉で伝えたかったのですが、そのときは向こうの方が汲みとってくれました。まだまだ、精進してまいります。  
(K・N)

いのちの電話に参加しようと思ったのは職場の心理士の方からの紹介でした。お話の聞き方を学び、仕事に還元したいと考え、参加を決めました。いざ始めてみると傾聴の大切さ、自身の感受性を大切にすることを学びました。相談員の感じる心があるからこそ、きっと相手の心に寄りそうことができると思いました。一期一会の縁の中で、相手の方に寄りそえられる相談員として活動していきたいです。

先生方や先輩方にこれからも勉強させていただき、また、26期生のみなさんとも切磋琢磨し合い、高め合っていけたらと願っています。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

(H・M)

# 2025年度 活動計算書

2024年4月1日～2025年3月31日

皆様からのご協力誠に感謝に耐えません。ただ、昨年度は会費・寄付金収入が予算に達しなかったことや、各種の値上りにより残念ながら若干の赤字となりました。ボランティア団体の宿命か、毎年余裕のないギリギリの運営が続いているのが実情です。

科 目	2024年度決算		2024年度予算	対予算増減
I. 経常収益	6,333,713		6,150,000	183,713
1. 受取会費	380,000		490,000	△ 110,000
正会員受取会費		170,000	190,000	△ 20,000
個人維持会員受取会費		115,000	150,000	△ 35,000
団体・法人維持会員受取会費		95,000	150,000	△ 55,000
2. 受取寄附金	2,040,993		2,200,000	△ 159,007
個人受取寄附金		1,519,030	1,800,000	△ 280,970
団体・法人受取寄附金		521,963	400,000	121,963
3. 受取助成金	3,682,966		3,200,000	482,966
受取補助金		3,682,966	3,200,000	482,966
4. 事業収益	152,000		160,000	△ 8,000
相談員養成事業参加費		152,000	160,000	△ 8,000
5. その他収益	77,754		100,000	△ 22,246
雑収益		77,754	100,000	△ 22,246
経常収益計 A	6,333,713		6,150,000	183,713
II. 経常費用	6,390,580		6,045,000	338,105
1. 事業費	4,563,105		4,225,000	338,105
(1)人件費	1,855,103		1,600,000	255,103
給与手当		1,855,103	1,600,000	255,103
(2)その他経費	2,708,002		2,625,000	83,002
諸謝金		901,870	900,000	1,870
会場費		245,240	200,000	45,240
印刷製本費		180,400	180,000	400
旅費交通費		10,000	30,000	△ 20,000
通信運搬費		337,431	320,000	17,431
消耗品費		118,254	40,000	78,254
賃借料		88,919	80,000	8,919
水道光熱費		513,641	550,000	△ 36,359
地代家賃		234,448	245,000	△ 10,552
保険料		17,510	20,000	△ 2,490
雑費		60,289	60,000	289
2. 管理費	1,827,475		1,820,000	7,475
(1)人件費	1,049,891		1,050,000	△ 109
給与手当		1,049,891	1,050,000	△ 109
(2)その他経費	777,584		770,000	7,584
会議費		107,595	80,000	27,595
旅費交通費		68,000	75,000	△ 7,000
通信運搬費		46,914	65,000	△ 18,086
消耗品費		0	5,000	△ 5,000
賃借料		133,392	120,000	13,392
水道光熱費		113,909	120,000	△ 6,091
地代家賃		58,611	60,000	△ 1,389
諸会費		145,800	130,000	15,800
支払手数料		27,443	25,000	2,443
雑費		75,920	90,000	△ 14,080
III. 予備費	0		110,624	△ 110,624
IV. 特定積立金支出	0		100,000	△ 100,000
事業拡充基金	0		100,000	△ 100,000
II～IV費用計 B	6,390,580		6,255,624	134,956
当期正味財産増減額 A - B	-56,867		-105,624	48,757
前期繰越正味財産額	105,624		110,654	0
次期繰越正味財産額	48,757		0	48,757

# 岐路

## 薄毛の進行

基本的に受け身で、流されるままに生きて来た(今もです)。

幸か不幸か、いままでの人生のなか、何かを必死で選ばなければならないような事態を経験してこなかったように思う。

そんな常日頃ボンヤリと生きている私が、「岐路」と問われて思いつく事と言えば、読書になんとかはまってしまったきっかけについてだろうか？

もともとは(病的に)ものぐさな性格をしており、若い頃は読書に対して消極的・否定的で、ときに苦痛でさえあったように記憶している。しかし、四十代にさしかかったある日、行きつけの床屋から、「ちょっとあんた始まってよ。気付いている?(笑)」と薄毛が進行していることを指摘された。薄毛が始まっていることも衝撃的であったが、何よりその時まで「老化」を他人事と捉え、命が無限であると錯覚していたことに気がつき軽い戦慄を覚えた。

その出来事以降、なぜか無性にいろいろな物事の仕組み・成り立ちを知らないまま終わりにたくないと思うようになり、閑を見つけては読書をするようになった。世界の多様な歴史や思想・価値観に書物を通して触れる事で、まったく違う視点から物事を見ることが出来るようになった気分になり、ただただ嬉しかった(あくまで気分だけですが)。

あれから数年たった今でも読書習慣は細々と続いている。薄毛は微妙な感じで予断を許さないし、さらに最近は視力低下・腰痛・疲労・健忘を自覚し寂しい毎日なのだが、こんな感じで衰えてゆくことも何かのきっかけになるかもしれないと思うと、何か悪いことだけではないような気もする。(I・H)

## 活動日誌 2024年12月～2025年5月

12月	12月 9日 研修委員会	(3月中) 継続研修(対面5回、オンライン1回)
	12日 「連盟」事務局スタッフ会議(東京、事務局長他1名)	(3月中) 相談員養成講座第3課程5回開催
	26日 理事会 (12月中) 継続研修(対面5回、オンライン1回) (12月中) 相談員養成講座第2課程2回開催	
1月	1月 6日 研修委員会	4月 7日 研修委員会
	20日 理事会	25日 理事会
	23日 東北ブロック会議(仙台、事務局長) (1月中) 継続研修(対面5回、オンライン1回)	(4月中) 継続研修(対面4回、オンライン1回) (4月中) 相談員養成講座第3課程3回開催
2月	2月 3日 研修委員会	5月12日 研修委員会
	17日 理事会 (2月中) 継続研修(対面5回、オンライン1回)	15日 監事会 20日 理事会 24日 NPO法人秋田いのちの電話通常総会、26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 (5月中) 継続研修(対面5回、オンライン1回)
3月	3月 2日 自殺予防公開講座(香山リカさん講演・ミルハスにて)	
	10日 研修委員会	
	27日 理事会	

# 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。 2024年12月～2025年5月

## 〈個人〉（アイウエオ順・敬称略）

956,403円

朝日 和博 阿部美穂子 新井ゆう子 石川真紀子 石川 義朗 稲村 茂 稲庭千弥子  
井上 悦子 岩渕 朗 小山田吉伸・恵子 利 緑 笠松 千秋 加藤 英明 川上紀代香  
神田 晶子 木内 恵一 工藤 秀子 雲然 俊美 栗原 郁夫 小棚木宏子 児玉 隆治  
後藤 敬太 小林 敏 小松きよ子 齊藤 征司 佐々木ケイ子 佐々木茂美 佐々木久長  
佐々木美智子 信太 協子 柴田ゆさ子 東海林淑子 菅原真砂子 鈴木 憲一 鈴木 幹  
高橋 峰子 高橋 郁夫 高橋みどり 高橋 芳信 武石とみ子 田中 伸一 丹波 望  
塚本 誠子 照井 信広 戸部 英二 長山美枝子 長雄 圭子 那須 誠子 橋本 啓子  
長谷川ちづ子 林 美加子 平沢 清美 平野 洋子 藤井 彰子 前田 淳也 松本美知子  
松橋喜美男 三浦いづみ 三浦 奉宣 皆川 養悦 宮下 正弘 武藤 一 最上 利香  
最上 静子 柳原 幸子 山内視都子 山内 幸子 山内 政志 吉岡 尚文 吉田 肇  
渡部 和子 その他 匿名4名 自殺予防公開講座 香山リカさん講演 募金箱（3月2日）

## 〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

295,254円

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	NPO法人アートリンクうちのあかり 安藤郁子	NTT 東日本(株)秋田支店
男鹿加藤診療所	医療法人緑陽会 笠松病院	医療法人 久幸会
医療法人 久盛会	矯風会秋田グループ	心といのちを考える会（藤里町）
聖体奉仕会修道院	田口医院（田口圭樹）	長谷寺（由利本荘市）
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
橋本愛隣医院（橋本禎嗣）	ハッピーライン(株)心の花・静庵	由利ライオンズクラブ
横手興生病院	希望会 よしだ眼科クリニック	

会費・寄付金合計 1,251,657円

## NPO法人秋田いのちの電話の理事・監事

5月24日に開催された通常総会と引き続き開かれた理事会において次のように理事・監事が決定しました。

理事長	稲村 茂	再任 メンタルクリニック秋田駅前 院長
副理事長	雲然 俊美	再任 秋田桜教会牧師
〃	阿部 恒夫	再任 事務局長
理事	松橋 喜美男	再任 南秋つくし苑統括責任者
〃	朝日 和博	再任 西敬寺住職
〃	米山 奈奈子	再任 秋田大学大学院医学系研究科教授
〃	三浦 いづみ	再任 チャイルドライン秋田 代表
監事	石黒 裕之	再任 元病院・医療法人職員
〃	宇佐美 慈子	新任 元銀行員

### 編集後記



「今日生きて今日の若さは戻らない 詠み人しらず」。この川柳には、残された人生の中で今日が、今日の中の今が一番若い、だから精いっぱい生きよう、との前向きな思いが込められています。98歳の方の作品と聞き襟をただす思いで紹介しました。（T・S）

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