

認定特定非営利活動法人

SIND

2022年版

滋賀いのちの電話

題字：大川匡子初代理事長

ひとりで悩まないで
かけてみませんか
話すだけで
心がなごみます



滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387

〈毎 週〉金曜日・土曜日・日曜日・月曜日
10:00～20:30



自殺予防

いのちの電話

なやみこころ

☎ 0120-783-556

フリーダイヤル(無料)で電話相談を受けています。

〈毎 日〉16:00～21:00
※毎月10日は8:00～翌11日8:00まで

ごあいさつ

認定特定非営利活動法人「滋賀いのちの電話」

理事長 三上 房枝

滋賀いのちの電話をご支援いただいている皆様、いよいよ夏の到来です。

平素はご支援ご協力いただきありがとうございます。

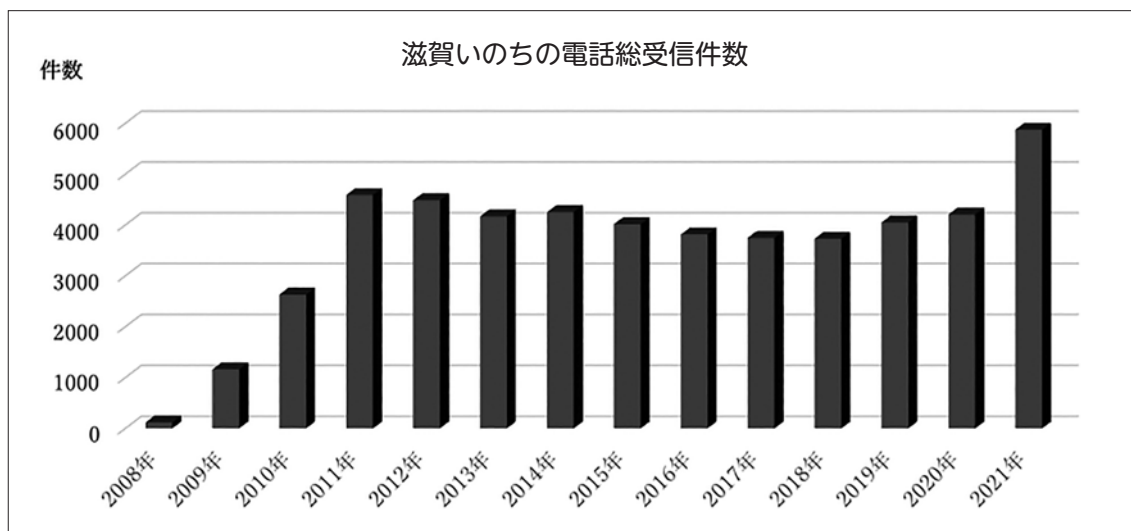
マスクミは、コロナ感染症の流行に加え酷暑の中での熱中症の注意喚起を促している今日この頃ですがお元気にお過ごしでしょうか、他人ごとではなく「我こと」として健康管理をお願いします。

さて、令和4年度の日本いのちの電話連盟の定期総会が過日開催され、私もオンラインで出席いたしました。何点か印象的で、今いまの社会情勢を反映したいのちの電話の課題だと思うことがありましたので、紙面を借りて、ご報告したいと思います。

昨年度の事業報告に、相談件数の増加が報告されました。急激な自殺の増加はいろいろな要因が絡み合っていますが、中でもコロナ感染症の流行に伴う生活苦や、健康問題等が大きな原因かと考えられました。また、自殺対策に国も総力を挙げていることがくみ取れました。さらに本年度の計画においては、全国大会や研修会の企画もすでに進んでおり、コロナ禍からの脱却も徐々に進んでいることも確認できました。日本いのちの電話連盟の加盟局ではインターネット相談を実施している局がありますが、相談者の需要に早く的確に応えるための相談者の増加のための研修計画が挙げられ、さらに開局の要請もありました。滋賀いのちの電話ではネット相談を実施するだけの力量は備えていませんので、多少よそ事にはなりますが、いずれそんな時代が来ることを、頭の片隅に置いておこうと感じた総会でした。

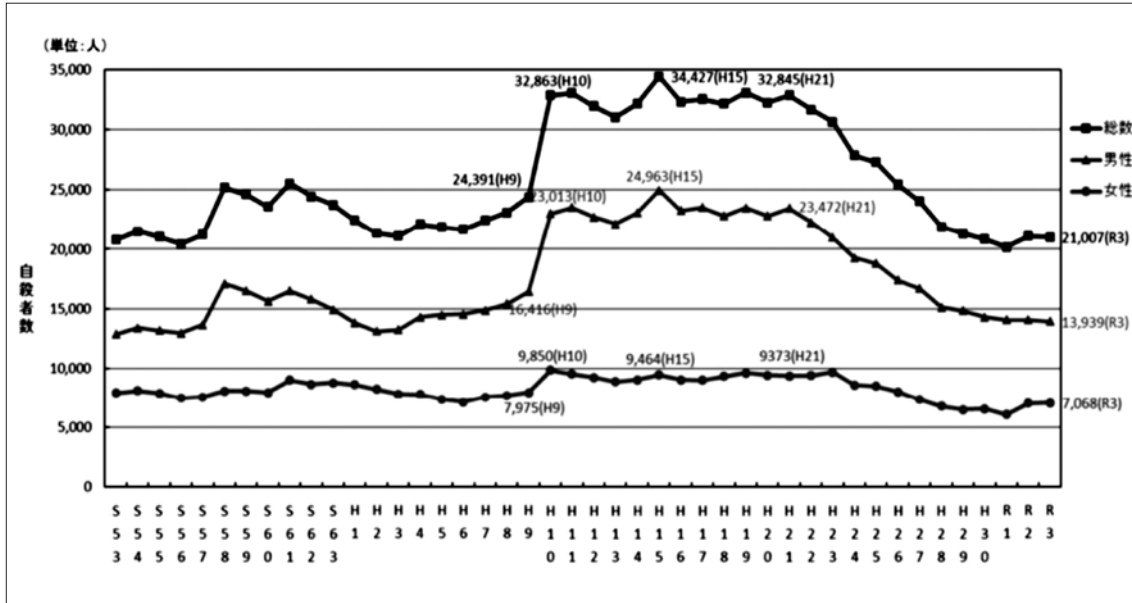
後になりましたが、当法人の総会も終え、新役員の就任についても承認いただき、私も皆様の承認を得て、2期目の大役をお受けいたしました。昨年度はコロナ禍での電話相談運営もむづかしいこともありましたが、14期の相談員の協力により、開設の日を増やすことにより、相談件数が増えたことをご報告できました。なお、本年度も変わらず相談員養成研修を行っていく予定です、たくさんの仲間が増え、運営にご支援いただく皆さんも増えていく、困難な相談にも応じられるいのちの電話を目指したいと思いますので、皆様方のご協力、ご支援を今後ともよろしくお願い申し上げます。

暑い日の選挙カーの呼びかけを耳にしながら 三上 拝



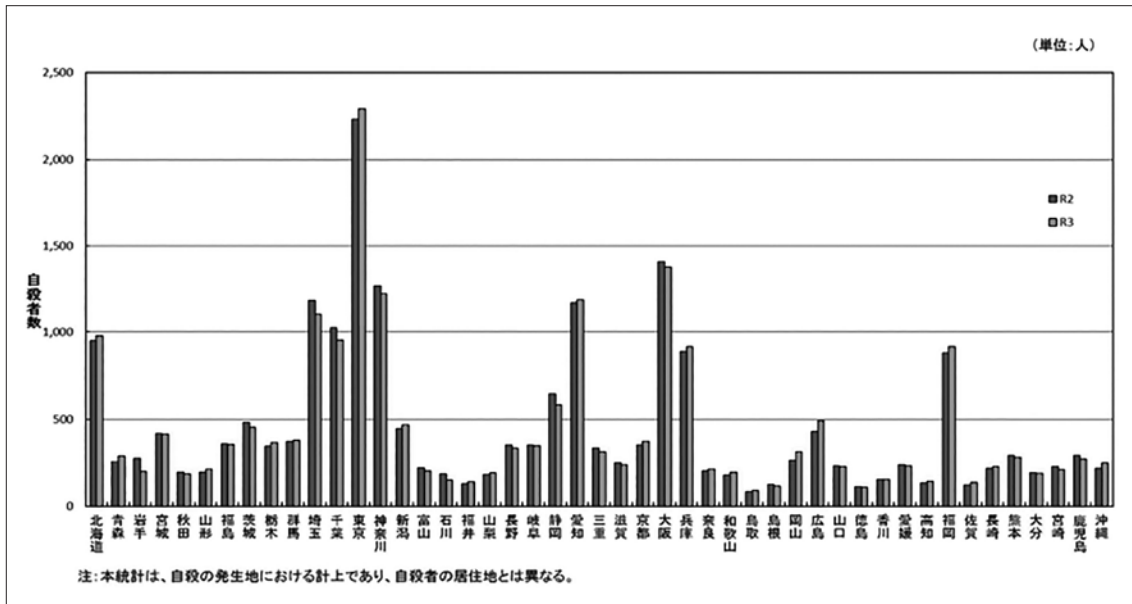
2021年中における全国の自殺者数

2021年の自殺者数21,007人で対前年比74人減少した。男女別では男性12年連続の減少、女性は2年連続の増加。男性の自殺者数は女性の2倍となっている。



いずれも警察庁自殺統計原票データから厚生労働省作成

都道府県別にみると滋賀県では自殺者数は減少したが…



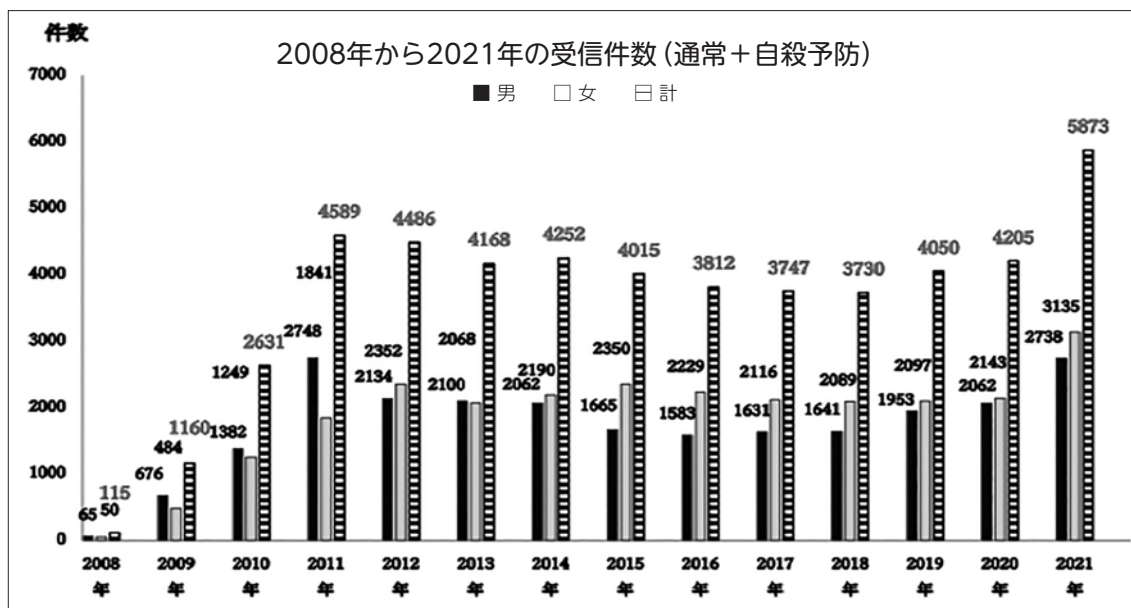
注:本統計は、自殺の発生地における計上であり、自殺者の居住地とは異なる。

人口10万人当たりの自殺者数(自殺死亡率)をみると課題も多い。

自殺死亡率	滋 賀	京 都	大 阪	奈 良	兵 庫	和歌山
2020年	17.5	13.8	15.9	15.3	16.2	19.1
2021年	16.8	14.6	15.6	16.0	16.8	21.1

滋賀いのちの電話の1年間

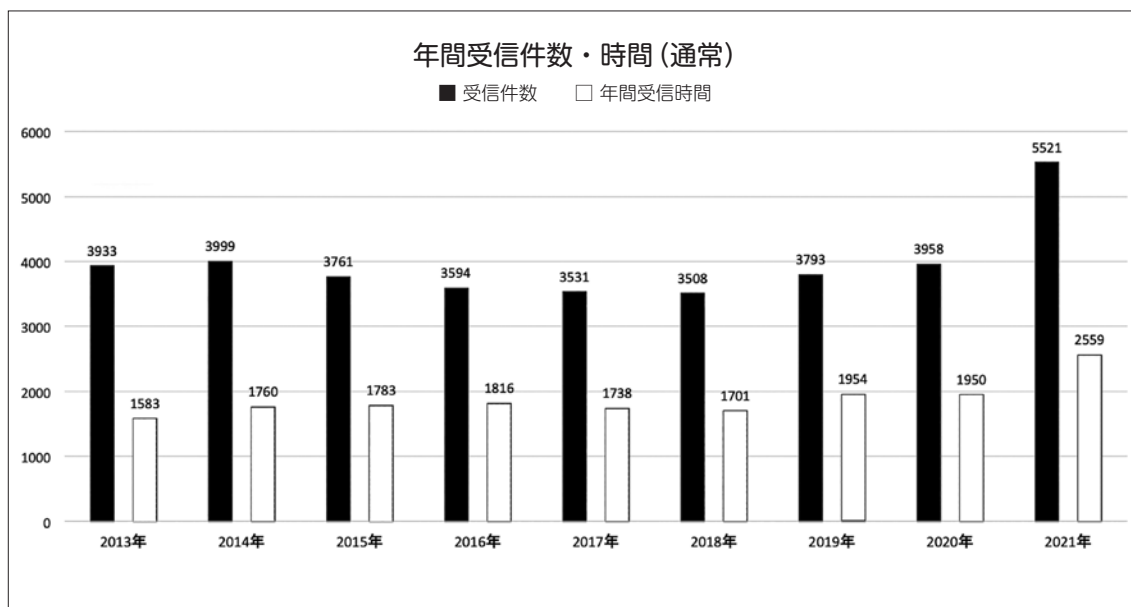
滋賀いのちの電話活動（2021年1月から12月）のまとめです。



通常受信は2021年9月から月曜日を加えて金・土・日・月曜日の10時から20時30分に変更し、件数・時間とも増加した。

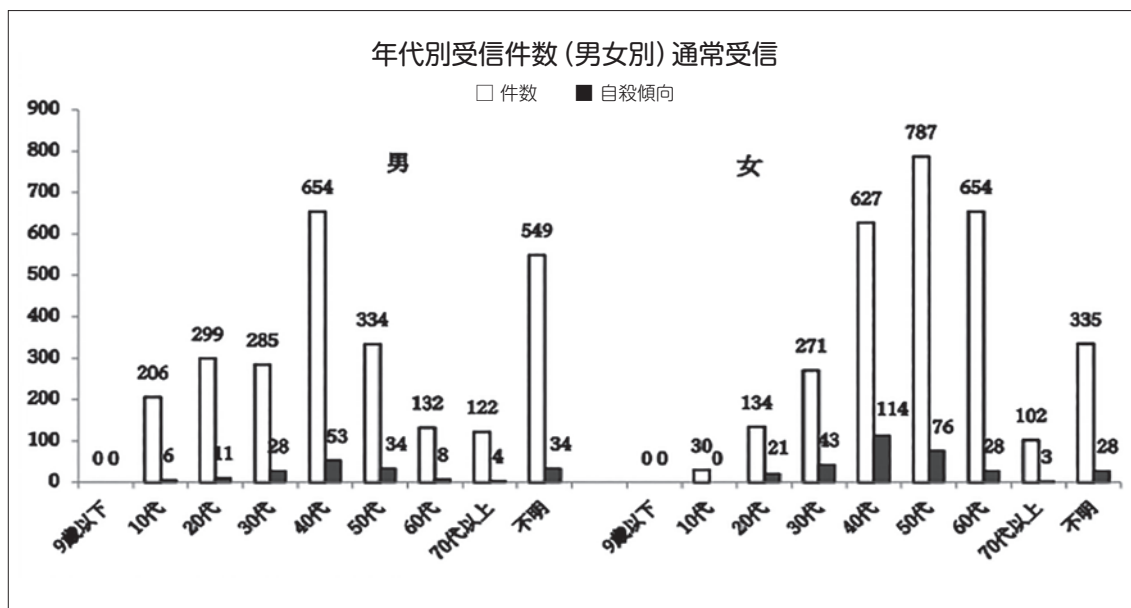
自殺予防のフリーダイヤルは毎月10日で10時から22時と変更はなし。単純平均では1回あたり30分ほどですが、中には2時間も3時間もお聴きすることもあります。

また、電話を置くとすぐにかかっていて、電話は話し中になることが多いのが私たちの悩みでもあります。

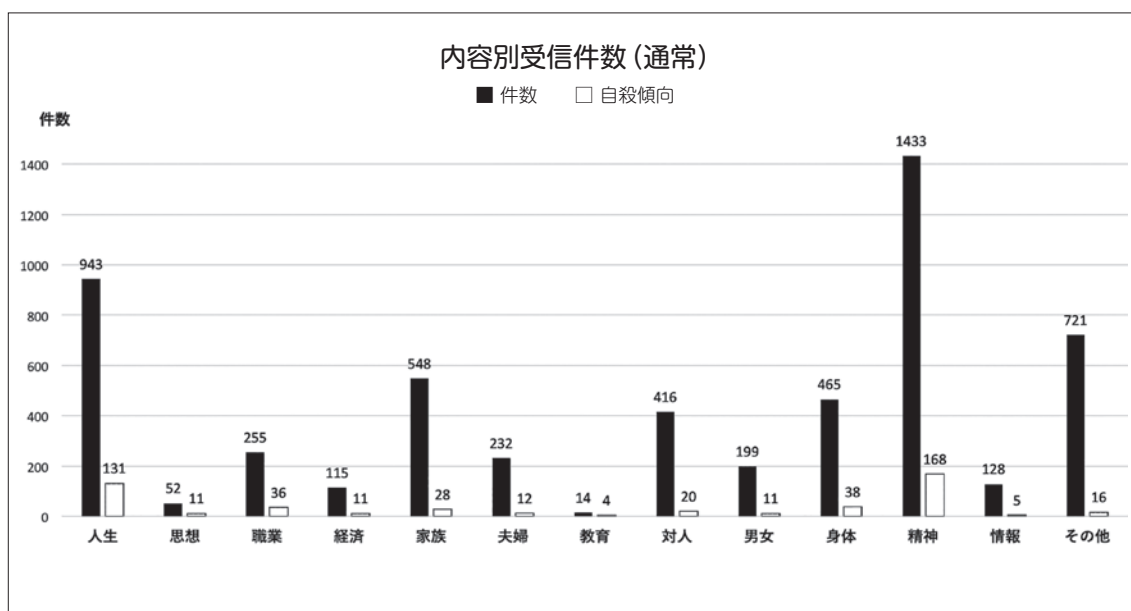


総受信件数（通常＋自殺予防フリー）は前年に対して、約1.5倍と増加した。開局以来最も多くの相談電話を受け取ることができた。相談時間も同じ傾向であった。

男女比では2012年以降女性が上回り、その傾向は変わらない。



男性は働き盛りともいべき年代に集中傾向にあるが、女性は中高年のピークが分散している。



内容別には精神、人生、家族、身体、対人に集中しています。

中でも精神的なこととして、うつ、その他精神的疾患などの悩みが多く、人生の問題としては生き方、孤独、親しい人との死別に関する悩みが多いことを相談員は実感しています。

相談員はこのような悩みをお聴きし、相談者が話すことによって、少しでも気持ちが落ち着かれたらと日々願っています。



相談員の声

滋賀いのちの電話は2008年からスタートしました。毎年相談員の募集をしています。今年は16期生の募集になります。現在50人余りの相談員が活躍しており、幅広い年齢層の方々がおられます。

相談員になるまでに1年半の研修と実習を受けます。相談員の皆さまに、始められた時のお気持ちと現在のお気持ちを伺ってみました。

Q1 相談員になろうと思った動機を聞かせてください。

自己研鑽の思い

話を聴くことの自己研鑽。母も長い間、電話相談員として携わってきたので、いつかやってみたいと思った。

聴く事が出来ていないという自覚から、もっと聴けるようにしたいと思った。

自分を取り巻く環境

身近な人が自殺したことにより、命について考えるようになった。

30代の子育て中に、夜に不安状態になった時があり、いのちの電話の向こうに誰かいると思うと落ち着いた。現在は落ち着き時間もできたので、いのちの電話でそういう思いの人の役に立ちたいと思い応募しました。

実生活において、人の話がしっかり聴けていなかったり、何てお声掛けして良いのかわからず、勉強したかった。辛い思いをしているので、寄り添って傾聴できるのではと思いました。

社会貢献への思い

資格も何もないが、60年近く生きてきて、何か人のお役に立てたらと思った。また自分も成長できるのではと思った。

ニュースでいのちの電話の相談員が減っていることを知り、少しでも役に立てればと思い応募しました。

現在も職に就いているが、将来仕事をリタイアした時に、その後も何か社会と繋がっていただける活動に参加したいと考えたので、養成講座を受けました。

心がしんどい方のお役に立てればいいなとずっと思い続けてきて、傾聴を中心と言う事であれば、自分にもさせていただけれるかと思い応募しました。



Q2 相談員を続けられている理由を聞かせてください。

自己成長

相談者との話は、これまでの人生の中で経験したことも想像したこともない事柄が多く、勉強になる。

相談員も少ないこともあり、もっと研修を続けてしっかり傾聴できるように続けていきたい。

自身が成長できる、とても貴重なボランティアだと思うので続けていきたい。

感謝の気持ち

「今日はお話出来て良かったです」「話を聴いてもらって心が軽くなりました」「聴いてくれてありがとう」の言葉が嬉しい。

「自殺しようと思っていたけど、やめる」「一緒に怒ってくれたから、もうよくなった」といってくださると続けて良かったと思う。

自分の為。自己研鑽の為。改めて平凡な生活に感謝できること。

人の話を聴くことは大変ですが、やりがいを感じる。その瞬間だけでも、相談者の気持ちが和らいでくれると嬉しいです。

仲間との支えあい・その他

専門的なことを聞ける先生がおられる。同じ目標を持つ人々の集まりがここであると思っており、ここでの交流が私にとって、楽しいと感じる。

電話のなかには、辛くてしんどい対応もあるが「しんどかったね」「頑張ったね」と声を掛け合う仲間がいる。

自分の都合に合わせて、活動させて頂いているのでありがたい。

自分のやりたいことと、ボランティア活動のバランスを考え、あまり、ボランティアのほうに負担がかからないようにしている。無償のボランティアと責任の大きさを考えると、かなりストレスがかかるので、ある程度の割り切りが必要だと思う。

相談員は、日々傾聴の難しさや、大切さを感じながら、電話を取っています。

改めて、相談員の皆さんお一人お一人の熱い思いによって、この活動が支えられていることがわかります。



ご支援に感謝

2021年4月から2022年3月の期間、ご理解とご支援を頂いた方々

●正会員：15件

大川匡子、近藤十郎、三上房枝、奥村千寿子、熊越裕子、堀川哲夫、山田 容、中村勝彦、森本富士男、栗田修司、井本千鶴子、撫養とし子、廣原恵子、塩田余侍美、酒井豊彦

●個人賛助会員：18件(賛助していただき有難うございます)

太田廣史、木村 隆、大久保則雄、駒井千代、坂口春江、田中清行、辻 節子、松本良平、橋本淳也、日根野絹子、清水鉄次、笹川真知子、福地一雄、河村益孝、羽野正清、高橋良江、菅原節子、前田優子

●団体賛助会員：2件(賛助していただき有難うございます)

滋賀県薬剤師会、湖南クリニック

●寄付：21件(ご厚意に本当に感謝いたします)

堀川哲夫、鳥居静夫、三上房枝、山田 容、遠藤昭雄、野一色信子、辻 貴子、山田巨宏、廣原恵子、太田宣子、清水京子、萩山幸代、山本敏雄、甲西伝道所、バイオメタルクリニック、鈴木綾子
一般社団法人滋賀県歯科医師会、ひつじクリニック田中和秀、近江八幡教会、大津教会、草津教会

●赤い羽根「つかいみちを選べる募金」滋賀県共同募金会(募金をしてくださった皆様、本当に有難うございます)

●助成金：滋賀県、公益財団法人JR西日本あんしん社会財団、日本財団

資金ボランティア募集

電話相談活動を資金面から支えて頂くボランティアです。

「いのちの電話」を継続して運営していくためには、相談員のための研修、広報や事務費などに多くの資金が必要です。今、資金が足りません。一人でも多くの方のご理解、ご支援をお願いします。

●個人賛助会員：資金面から支えてくださる個人：1口 3千円(口数は自由、年間)

●団体賛助会員：資金面から支えてくださる法人：1口 3千円(口数は自由、年間)

●寄付：匿名希望などで資金を提供してくださる個人または法人。金額を問いません。

振込先／認定NPO法人 滋賀いのちの電話

滋賀銀行 瀬田駅前支店 普通預金 番号 251748

郵便振替 00940-8-300160

【振込用紙のご請求などのお問い合わせは、事務局までお願いします。】

事務関係のボランティア募集

滋賀いのちの電話では、養成講座を修了し相談員として認定され、事情により相談員として継続が困難になられた方々に、次のような事務局のお手伝いをしていただける方も募集しています。

お気軽に事務局までご連絡ください。

- 受信電話データの入力
- 事務所環境の整備
- 資料の作成、印刷
- 勉強会、研修会などの準備など

発行

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話 事務局

〒525-8799 草津郵便局私書箱第10号

電話・FAX 077-552-1281 <http://www.shiga-inotino-denwa.org/>