

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話



CONTENTS

- ◆ 理事長・研修講師あいさつ
- ◆ 2024年滋賀いのちの電話活動報告
- ◆ 相談員の声
- ◆ 2026年の相談員の募集について
- ◆ SHIGA PHOTO

滋賀いのちの電話

☎ 077-552-7387

毎週 金曜・土曜・日曜・月曜
10:00～20:30



大津市のなぎさ公園。LAGO大津という和菓子のお店の施設ができました
「琵琶湖の森」がコンセプトです。お散歩にはいいですね

令和7年度を迎えて

滋賀いのちの電話

理事長 三上 房枝

新年度早々、県内においても、立て続けに高校生の自死、高齢者の事故・外国籍の方の事故、詐欺被害、備蓄米で報道がひっきりなしです。喜ばしい報道もないわけではないものの、世相は切羽詰まるほどのきわどい、崖っぷちにあると思われます。世の中はコロナの時のような命に直結する健康問題ではないものの、生活の苦しさ、生きづらさを象徴する報道を見聞きするたびに気持ちが落ち込みます。

そんななかで、新しい年度を迎え、昨年度の事業結果を評価し、さらに今期の事業計画を、役員また会員の皆様に報告・協議する時期になり、6月15日にその機会を設けることになりました。

滋賀いのちの電話は設立から凡そ20年を迎えようとしていますが、いま、危機的状況に陥っています、新規相談員養成が開催できない状況であり、認定相談員が減少し、受電できない時間帯も生じています。研修委員や財務担当のボランティア支援者も減少してきている状況です。これらの課題をいかにして解決するか、検討し決断を迫られている状況にあります。

「滋賀いのちの電話」の円滑かつ着実な運営が叶い、相談員の協力支援の下、電話を寄せていただくコーラーの方々が、安心して話せる相談活動が続けられることが大切です。常日頃、ご支援いただいている皆様方に感謝を申し上げ、今後とも引き続き、大所高所からご支援ご協力いただきますようお願い申し上げ、発刊のご挨拶とさせていただきます。

追記

認定NPO法人 滋賀いのちの電話 令和7年度理事会の報告について

開催日時：2025年6月15日14時～

会 場：栗東体育館 2階会議室

出席者：新旧理事10名(内3名は書面評決)、監事1名

議 案：・令和6年度事業報告案 ・令和6年度会計決算報告案

・監査報告

・令和7年度事業計画案 ・令和7年度会計予算案

結 果：すべての議案が審議され、満場一致にて承認されました。(書面評決含む)

役 員：次ページ役員名簿掲載

■表紙について

SIND ロゴは人々の心の支えになる存在を表現しています。全体に使われている虹色は11色で、多様な人々を表しながらも、その大半が暖色系で「あたたかさ」「包み込むようなやさしさ」を感じられるようにしています。文字の中から芽吹く小さな芽は自然や大地のような安定とそこから未来へ歩み出す希望です。私たち滋賀いのちの電話は不変で安心できる存在でありたいと思います。また、11という数字には「人と人」として、それぞれがつながり合うことによって、支え合える社会をイメージしています。

〈デザイナー〉



滋賀いのちの電話への応援をお願いします

滋賀いのちの電話 研修講師

精神科医 平木 久代

滋賀いのちの電話は設立以来必死で走ってきました。やがて20周年を迎えるこのタイミングで、私たちは少し立ち止まり、これからに向けて何が必要かを丁寧に検討しているところです。

振り返れば、開局した2008年は日本でiPhoneが発売された年であり、世の中は驚くほど早いスピードで変化してきました。当時はすでに二つ折りケータイ電話は普及していましたが、今や子どもがスマホを操り、学校の連絡がラインで回され、電話で話すことに慣れず仕事に支障が出る若い人もあるとのことです。以前はそんな時代が来るとは想像もつきませんでした。

一方で、便利な道具が普及したから私たちの生活が満足に満ちたものになったかということ、そうでもなさそうです。その要因の一つに、私たちの生活はいよいよあわただしく、人とのつながりをじっくり味わうゆとりもないまま過ぎがちということがあると思われます。

そんななか、滋賀いのちの電話はどうあったらよいのか、私たちはそんな課題に向き合っています。そして、あわただしい世の中のペースのままに走り続けて精一杯となるのではなく、メンバー同士のつながりを深める時間を持ち、お互いを大切にしながら、だからこそ相談者との出会いをよりしっかり大切にできるような、そんなあり方を目指しています。そのための研修体制や組織体制の再構築を行っているところです。

どうぞこれからも、滋賀いのちの電話を応援していただけますよう、よろしくお願いいたします。

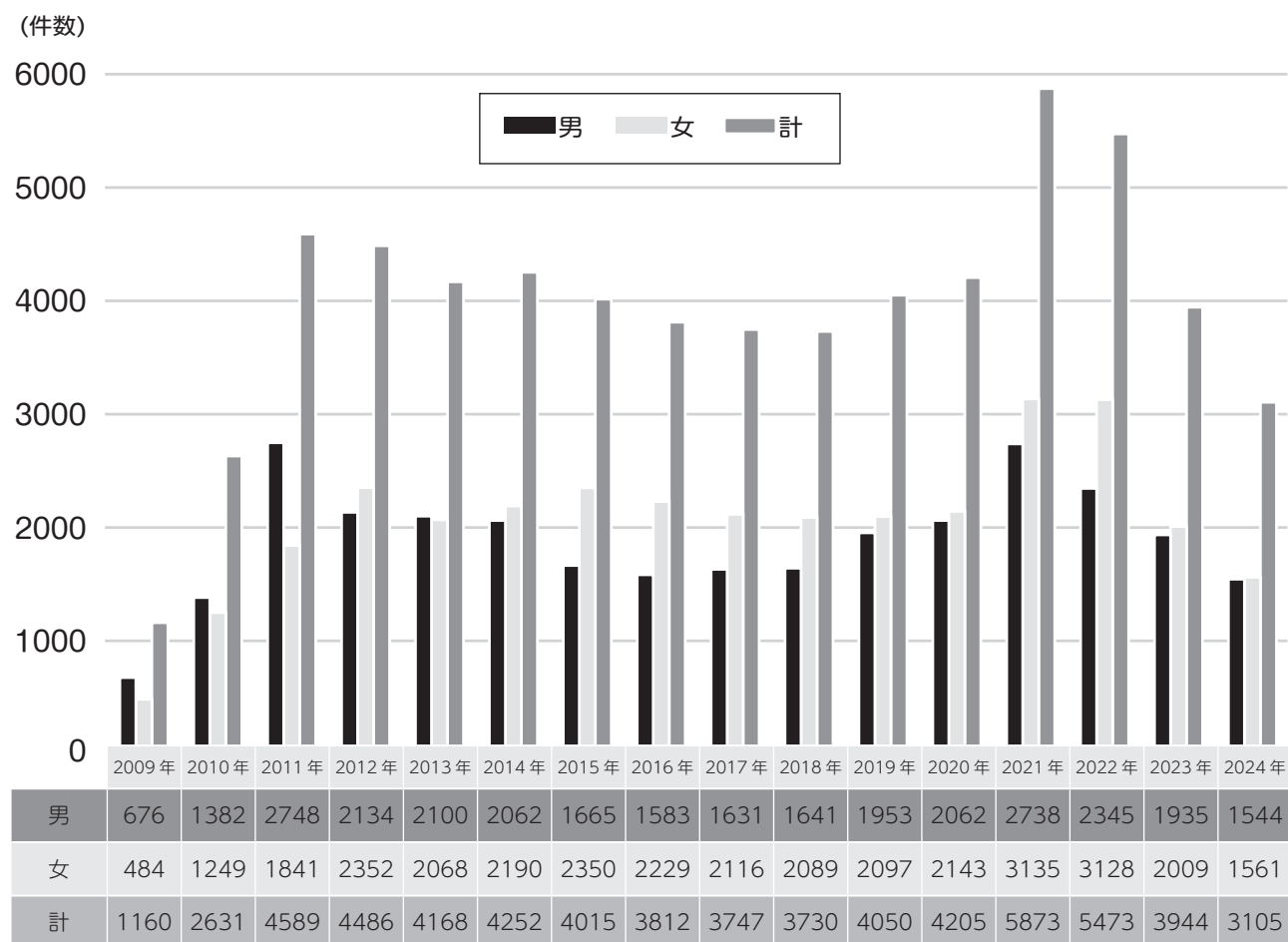
滋賀いのちの電話役員

役職名	氏名	所属等	就任時期	2025年度
理事長	三上 房枝	個人	令和2年7月18日	継続
理事長代理	奥村 千寿子	個人	平成22年6月20日	継続
理事長代理	中井 美幸	個人	平成22年6月20日	継続
理事	清水 康男	滋賀里病院	平成22年6月20日	継続
理事	栗田 修司	龍谷大学 教授	令和元年6月23日	継続
理事	熊越 祐子	保健師		新任
理事	小島 健史	守山市社会福祉協議会		新任
理事	谷口 郁美	滋賀県社会福祉協議会		新任
理事	黒田 啓介	土井法律事務所 弁護士		新任
理事	ひので きょうじゅん 梶 教順	野洲市佛眼寺 住職		新任
監事	森本 富士男	元県職員	令和元年6月23日	継続

2024年 滋賀いのちの電話活動報告

滋賀いのちの電話受信件数について

2024年1月から12月の滋賀いのちの電話が受けた電話は3,105件でした。昨年と比べて839件の減少です。2021年の5,873件をピークに年々件数が落ちていきます。また、件数は減少し時間数は横ばいしているのが現状です。



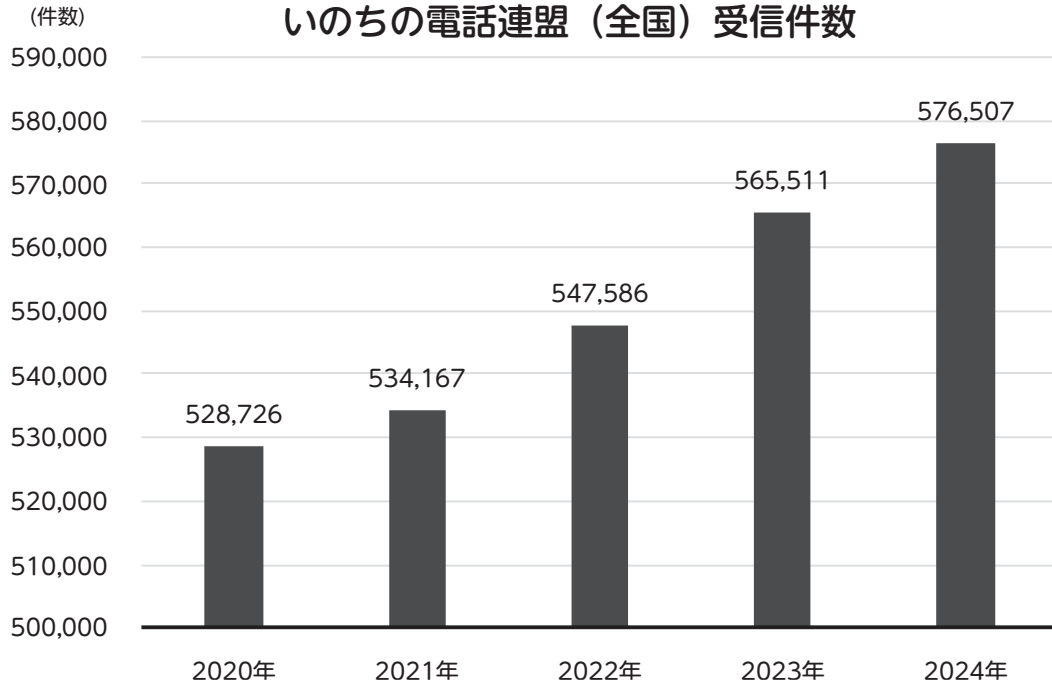
滋賀県自殺対策計画最終案(2023年3月)によると自殺対策の具体的取り組みの一つとして民間団体との連携を強化する「民間団体の電話相談事業に対する支援(いのちの電話相談員養成事業への支援)」と掲げられていますが、その期待に応えられていないと危機感を持っています。相談員のさらなる募集、質の高い研修プログラム、実践能力の向上に取り組んでいるところです



■いのちの電話連盟受信件数

滋賀いのちの電話が属している連盟（全国集計）の2024年の受信件数は576,507件でした。年々増加しています。

自殺かもしれないという報道がある時、同時に複数の自殺予防する機関の紹介があります。その中にほぼこの連盟につながる相談所窓口が紹介されます。にもかかわらず、滋賀への受信件数が減少していることが私たちが相談者の期待に添えていないところだと反省しています。

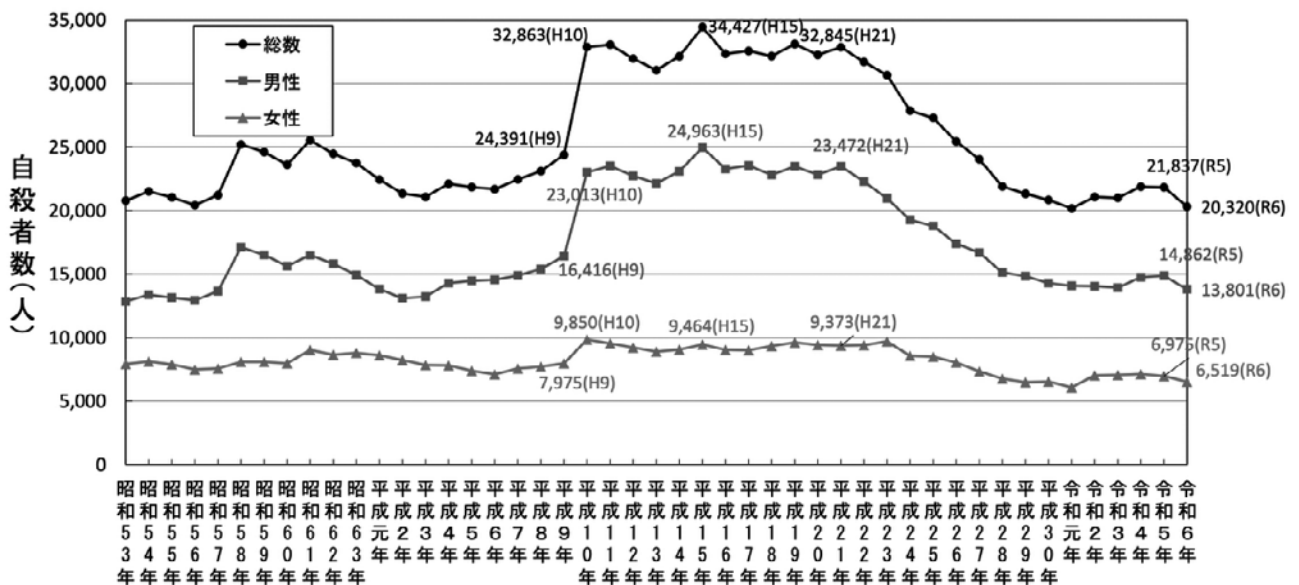


日本いのちの電話連盟の統計データより

■日本の自殺者数

自殺者数は20,320人と前年比1,517人の減少。男性は1,061人、女性は456人減少。

小中高生の自殺は16人増の529人、統計のある1980年以降で最多。原因動機別では学校問題が増加し、それ以外は減少というコメントが付けられています。

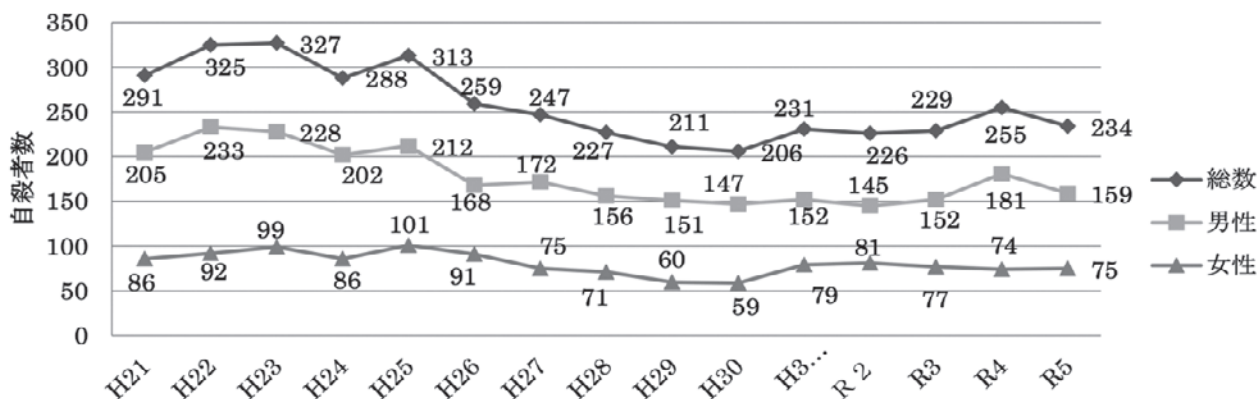


厚生労働省・警察庁「令和6年中における自殺状況」より

■滋賀県の自殺者について

滋賀県の自殺者は平成 25 年から穏やかな減少傾向を維持し、200 人台で経過しています。令和 5 年は 234 人となり、3 年ぶりに減少に転じました。

いのちの電話連盟(全国)件



地域における自殺の基礎資料より精神保健福祉センターが作成

厚生労働省「人口動態統計」より

■令和5年死因順位別にみた年齢階級別死因割合

10 歳から 39 歳までの死因の第 1 位は自殺です。40 歳から 54 歳は第 2 位が自殺です。

滋賀いのちの電話で相談を受けているものはこの統計をみると心が痛みます。

小中高生から滋賀いのちの電話にはほばないのが現状ですが、社会全体の力でなんとかならないかと悩んでいます。滋賀県は日本一の長寿県（男性 1 位、女性 2 位）なのに残念です。

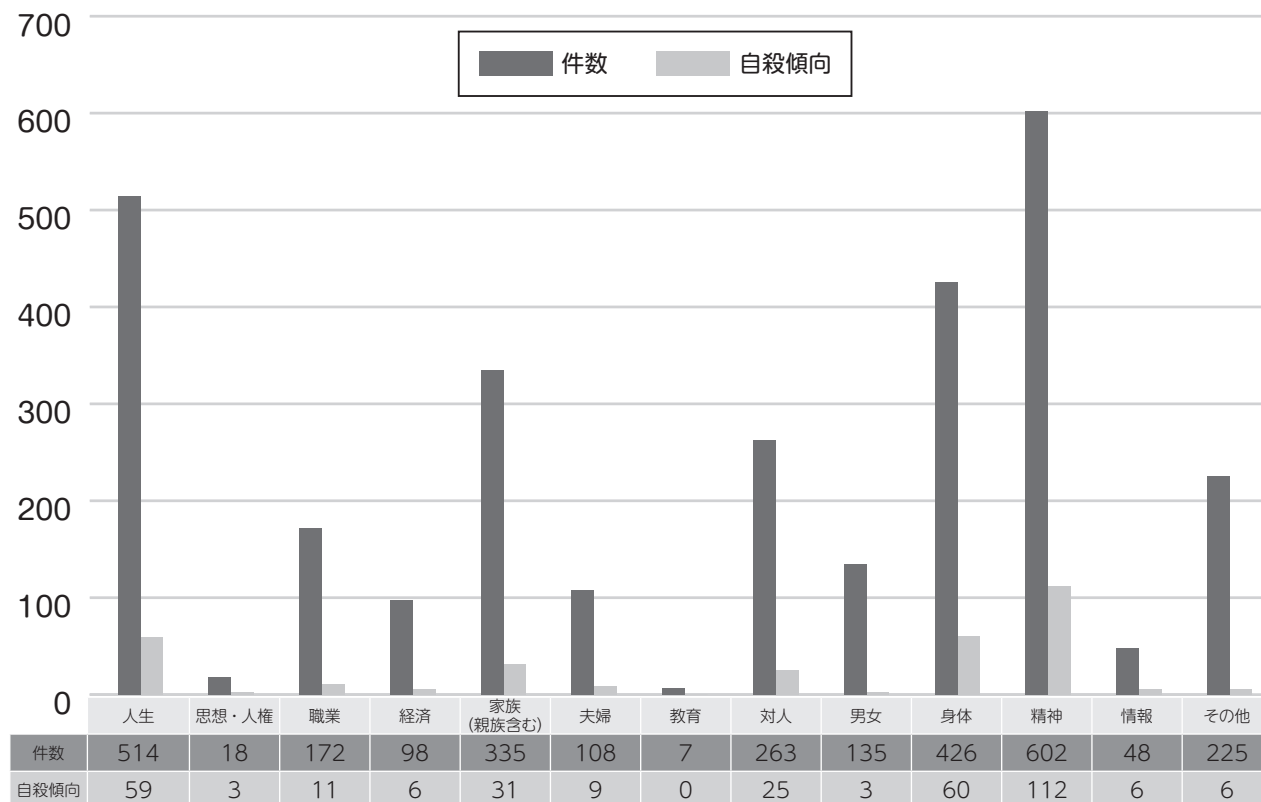
年齢階級	1位	率	2位	率	3位	率
10～14歳	自殺	25.0%	難病性疾患	25.0%	その他の病因	12.5%
15～19歳	自殺	50.0%	不慮の事故	18.8%	悪性新生物(癌など) 難病性疾患	12.5%
20～24歳	自殺	66.7%	難病性疾患	10.3%	不慮の事故	10.3%
25～29歳	自殺	64.7%	難病性疾患	11.8%	悪性新生物(癌など)	11.8%
30～34歳	自殺	51.7%	難病性疾患	10.3%	心疾患(高血圧性を除く)	6.9%
35～39歳	自殺	34.6%	悪性新生物	28.8%	脳血管疾患	5.8%
40～44歳	悪性新生物	37.7%	自殺	18.0%	脳血管疾患	8.7%
45～49歳	悪性新生物	29.0%	自殺	16.9%	心疾患(高血圧性を除く)	13.7%
50～54歳	悪性新生物	36.1%	自殺	14.9%	心疾患(高血圧性を除く)	13.7%
55～59歳	悪性新生物	40.4%	心疾患(高血圧性を除く)	11.8%	脳血管疾患	7.2%
60～64歳	悪性新生物	41.7%	心疾患(高血圧性を除く)	11.1%	脳血管疾患	5.6%

厚生労働省「人口動態統計」補完統計表 都道府県編より

■滋賀いのちの電話における相談内容年齢別件数

人生、家族、対人、男女、身体、精神が多いです。このような相談から少しでも自殺予防につながればと考えています。

なお、このような相談の年齢層はほぼ中年といわれる層です。いろんな経験をされている人も多く、相談員は各方面の知識とそれぞれの人格が問われることが多く、苦勞しているところでもあります。



最後に

自殺は追い込まれた末の死です。その多くが防ぐことできる問題だと考えます。その追い込まれた人に「悩みを一人で抱え込まないで」と言いたい。

私たち滋賀いのちの電話は、相談者に「よく電話をかけてくださいました。あなたは一人ではない、私たちはあなたのお話し聴いて寄り添っています」との気持ちをお伝えしています。これが自殺予防につながっていると信じて活動しています。

滋賀いのちの電話について課題は多いですが、これからもがんばっていきますので、よろしくお願いいたします。



Q.1

養成講座やスーパービジョンなど、いのちの電話に関わり継続しているなか、学んだことで、家族、友人、ご近所、仕事関係など日常に活かしたこと、活かしていること、活かしたいと思っていることはありますか

気づき～ 自分自身の変化

- 年齢を重ねてきたことありますが、日常の対人関係において客観的に自分の気持ちと対峙、見つめなおすことができ、また、心を耕し、広い視野で物事をとらえることができるようになった気がします
- 色々な考えを持った人がいるとわかったことです
- 自分の考えが正しいとは限らない、他の人の考えも理解しようと思うようになってきました
- 自分の周りの人から、「話をよくきく人」と言われるようになった。聴き返す言葉の引き出しを何点か頭の中で用意出来るようになりました
- 相談者さんの言葉で気づき自分自身を振り返る

「聴く」「受けとめる」ということの大切さ難しさ

- 相手のことばを否定しないで、最後まで、話を聴くこと
- 「あなたの言葉を聞いていますよ」ということを、はっきりと合図（相づち）、うなずき、感情等で伝えること
- どのような事柄でも否定はせず、まるごと受け止めることは大切だと考えています
- 「傾聴」の大切さを身に染みて感じます。そして、アサーションとしての姿勢も重要です。難しいですが、傾聴の上、相手の話を理解し、それを自分の言葉で伝え、間違いがないかを確認、そしてまた、傾聴する。このサイクルが必要だと思います。併せて、自分の感じたことをアサーションとして思いをもって言葉に発することも重要ですが、なかなかこれは出来ないですね。特に家族に対しては難しいです。いのちの電話や、今まで私が心理学等を学んだことを活かしてこの活動の役に立てればと思っています
- よく社会が悪い、環境が悪い、上司が悪い、相談員がばかだと聞かされます。それをお聞きし、私はあれがない、これがないなど他人のせいにすることはなるべく言わないようにしています
- お疲れ様でした。大丈夫ですか？と言葉をかける

言葉をかける 身近なところで職場で、家庭で

- 家族が何か悩んでいるとき、今まではすぐに思いつく解決策を言っていましたが、学んでからはよく話を聞いて、気持ちに寄り添う言葉をかけるようになりました
- 会社勤めのときは、分析・決断・リーダーシップが評価されます。しかし、このボランティアは違いました。分析、決断、リーダーシップは余計なことで、そんなことを研修や実践で経験しました。これを家庭でやろうとしています、夫婦間でやるのはもっと複雑で難しいです
- とにかく、人の話をよく聞くこと十分理解できるまでは自身の見解を出すことなく、ゆっくりと会話するそんな気持ちで人と接することができています
- 聴くことの大切さを学んでいますが、夫婦において、聴くことばかりしていると、妻から何を考えているかわからないといわれます。男だったら、はっきり言えと

良いところさがし ことばの背景を考える 尊敬する気持ち

- 講師の奥田先生がいつもまずされる「良いところさがし」。一見短所に見えても、言い換えると長所になるという考え方。言動の背景にあるものを考えること。仕事関係で人を評価しなければいけない場面があり、自分としては活かすことができています。しかしときには、少数意見で却下されると「じゃあ、どうすればいいの!？」なんてキレられてしまうときもあります。自分としては、学んだ見方をできるようになったことで、大袈裟ですがその方に対し尊敬の気持ちを持てることができるようになり、そのことで自分が救われているような気持ちになります

Q.2 講師の先生や、同じ相談員の方、相談者さんから聴いた言葉で、印象、記憶に残っていることを教えてください

相談者さんのことば「生きていける」「ありがとう」「気持ちが少し楽に」

- 「私はいのちの電話にかけたことで、生きていける。ありがとう」
- 「強いあなたもすてきだけれど、弱いあなたももっとすてきよ」と。この相談員の言葉を聞いた相談者さんは、抱きしめられるような「ぬくもり」を感じたという
- 相談者さんから相談員を気づかう言葉として、「お話をきいてくださって、ありがとう」「少し気持ちが落ち着きました」「相談員さんも健康に気をつけてくださいね」「お体大切にしてくださいね」
- 相談者さんから、「何のためにボランティアをやっているのか」と問われたとき、「困っている人を少しでも助けることができればと思い、やっています」と答えた。その時に「そんなきれいごとは信用できない」と言われました。何も反論できない自分がいました。それは、私は心の中では本当にそうだろうか、と自分のことを疑っていたからです。このボランティアは自分の費用で勉強して、自費で電話当番に入る自己責任の世界です。ストレスを持ち帰ることもあるし、家族にも愚痴をこぼせない。しっかりとした信念がなければできないことだと相談者さんから教えられました
- 「ありがとう」「あなたにつながってよかった」「気持ちが少し楽になりました」
- 回線が混んでいたり、相談員が不足していたりでなかなか電話がつながらなくて思うように相談できないことがあります。「どこにも話すことができない事を聞いてもらえる所がある。そう思うと、電話をしなくてもいつでも電話できるという安心が生まれ、それが、日々の自分を支えてくれる」と、ある相談者さんの言葉。つながらなくてもいいという事にはなりません、[いのちの電話]というものがあり、電話の向こうには相談員がいるという事が大切なのです。とのアドバイスをグループ研修でいただきました。あらためて滋賀いのちの電話があり続けることの意義を感じ取りました

相談員仲間から労いの言葉「お疲れ、大変でしたね」

- 同じ相談員の方から、「お疲れさまでしたね」「大変でしたね」の労いのことば
- 「あなたは、そういう考え方なんだね」と、先輩や同期の人に言われたことです。「そうだな」と、はっと気付きました
- 「どんなことがあったの」「聞いわよ」「話してみたら」

講師の先生から 分かち合い 答えを求めない

- 千原前理事長曰く、「ボランティア活動はみんなが少しずつ知恵を出し合い、少しずつ行動し、負担をできるだけ分け合い、平等に」と。わが家の夫婦間ではまだまだアンバランスです。
- 「なぜいのちの電話のボランティアをしているのか」と問われた時の答えを用意しておく
- 相談者さんが生きづらさの中でどうしていこうと思われているのか、話の背景を考え落ち着いて聴く
- 新納先生の講義の中で「私たちは小さい時から“答え”を出すことばかりを求められ、それにならされ”答え”を出さなくてはならないと思い育ってきた。しかしいのちの電話では、“答え”を出してはいけない、という真逆のことを求められる。私たちはほんとうに難しいことをしている」と話されたのを聞き、相談者になり始めの未熟な自分はなぜかほっとした事を憶えています。難しいことをやっているのだから、なかなか上手いかないのは当たり前、もっともっとスキルアップし、誇りをもってやれるようになりたいと思いました
- 事務所から出たら、忘れるのよ
- 名言はパッと出てきませんが確実に心が耕され、私の人生に役立っています

2026年の相談員の募集について

24年は応募はありましたが、少なかったため講座の開催までには至りませんでした。25年は滋賀いのちの電話の設立当初の気持ちにもどり、いままでの仕組み内容を再構築しようとなり、新規の採用は見送りしました。応募したいという方もいらっしゃいましたが、1年待っていただきました。

26年については新しい研修プログラムのもとに養成講座を実施する予定です。応募要項につきましては改めてお知らせできると思いますので、よろしくお願いいたします。

なお、養成講座としては以下の内容を予定しております。

講師の方（予定、敬称略・順不同）

辻本哲士 滋賀県立精神保健福祉センター所長	奥田由子 公認心理師
山田 容 龍谷大学社会学部現代福祉学科教授	宮脇宏司 公認心理師
山口浩次 龍谷大学特任教授	安藤麻紀 公認心理師
平木久代 精神科医	発達障害者支援センター
笠原俊典 チャプレン	精神保健福祉センター
研修委員	その他 専門家

講義の内容（予定）

傾聴スキルを学ぶ	傾聴と対話
社会資源とソーシャルワーク	こころの病の理解
いのちの電話のボランティアについて	発達障害
現代社会の孤立とつながりの必要性	DV・虐待・トラウマインフォームドケア
依在症・性を巡る悩み～潜在化しやすい問題～	自殺と危機介入
滋賀県における自殺対策と地域精神保健活動の実践	喪失と悲嘆
	夫婦・家族の危機
グループワーク	ロールプレイ

滋賀いのちの電話は新体制で進もうとしています。そのなかで中心になるのは人です。今回は特に相談員の声を取り上げました。ここでは相談員の生の声が聞こえてきます。このボランティアは勉強が必要ですし、マニュアル通りにもできないところが、厳しい面でもあります。でもやりがいとはとても強いものがあります。自己成長感も同様です。ぜひ応募をお願いします。





SHIGA PHOTO



睡蓮の写り込みです。草津市立水生植物園はあまり大きくないところが、体にはいいです。庭園もモネを真似ています。世の中にはモネの池を模してそれを売りにしているところは数多くあります。でもここはこれを声を大きくして売りにしていません。

琵琶湖はサイクリストの聖地です。琵琶湖大橋が起点となり地元の守山市はおしゃれな自転車店が多いです。



大津市の夜景です。シャッター時間を長くして光を強調しました。夏はびわこ花火大会が行われますが、人が溢れます。電車がラッシュアワー並みで夕方大阪から帰る時は大変でした。



烏丸半島のハスが2016年か突然姿を消しました。今年もその群生は見ることはできません。でも烏丸半島にはイナズマロックがあります。また人工サーフィン施設ができます。



編集後記

最初の挨拶で人とのつながりをじっくり味わうゆとりもないまま過ぎがちと書かれています。私たちが日々の電話で感じることは、孤立を感じている人が多いということです。家庭・夫婦・対人関係のなかに置いてです。私たちはそんな方の背景を感じつつ、話をお聴きしようとしています。声だけのつながりで一期一会の世界です。



ご支援に感謝

2024年4月から2025年3月の期間ご支援をいただいた皆様ありがとうございました。

●2024年度正会員費(順不同・敬称略)

堀川哲夫 三上房枝 松岡陽子 中川道子 酒井豊彦 中井美幸 鎌本龍二郎 大川匡子
森本富士男 阿部盛雄 今村俊輔 中井肇二 奥村千寿子 山田亘宏 上野賢一郎

●賛助・団体賛助(順不同・敬称略)

ひつじクリニック田中和秀 一般社団法人滋賀県薬剤師会 辻節子 斉藤祥心 太田廣史 笹川真知子
坂口春江 田中清行 橋本淳也 前田優子 フクチ薬局福地一雄 笠原俊典

●寄付(順不同・敬称略)

堀川哲夫 三上房枝 今村俊輔 中井肇二 日根野絹子 清水京子 遠藤准子 前田利春 清水鉄次
鳥居静夫 山本敏雄 小田全宏 奥村千寿子 野一色信子 森本富士男 菜の花心療クリニック椋田稔朗
バイオメンタルクリニック石黒淳 一般社団法人滋賀県歯科医師会 ぜぜこころのクリニック松長正成
草津教会 近江八幡教会 大津教会 大津教会 愛光幼稚園保護者会 甲斐祥恵 辻本哲士 太田宜子
株式会社カントリー自動車 オウミ住宅株式会社

●募金：赤い羽根「つかいみちを選べる募金」

●助成金：滋賀県、公益法人JR西日本あんしん社会財団

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いただくボランティアです。

「いのちの電話」を継続していくためには、相談員のための研修、広報や事務などそれなりの資金が必要です。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3000円、口数は自由で年間)
- 団体賛助会員：資金面で支えてくださる法人(1口3000円、口数は自由で年間)
- 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(金額は自由)

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は事務局までお願いいたします。】



発行

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話 事務局

〒520-3099 栗東郵便局留 電話・FAX 077-552-1281(土曜日13時から17時まで、その他の曜日はメールかFAX)

メール：sind@gaia.eonet.ne.jp URL：http://www.shiga-inotino-denwa.org/



ホームページ