

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話



CONTENTS

- ◆ 2025年の活動報告
- ◆ 相談員の声
- ◆ 20期相談員の養成講座始まる
- ◆ SHIGA PHOTO

—— 滋賀いのちの電話

☎ **077-553-7387**

毎週 金曜・土曜・日曜・月曜
10:00～20:30



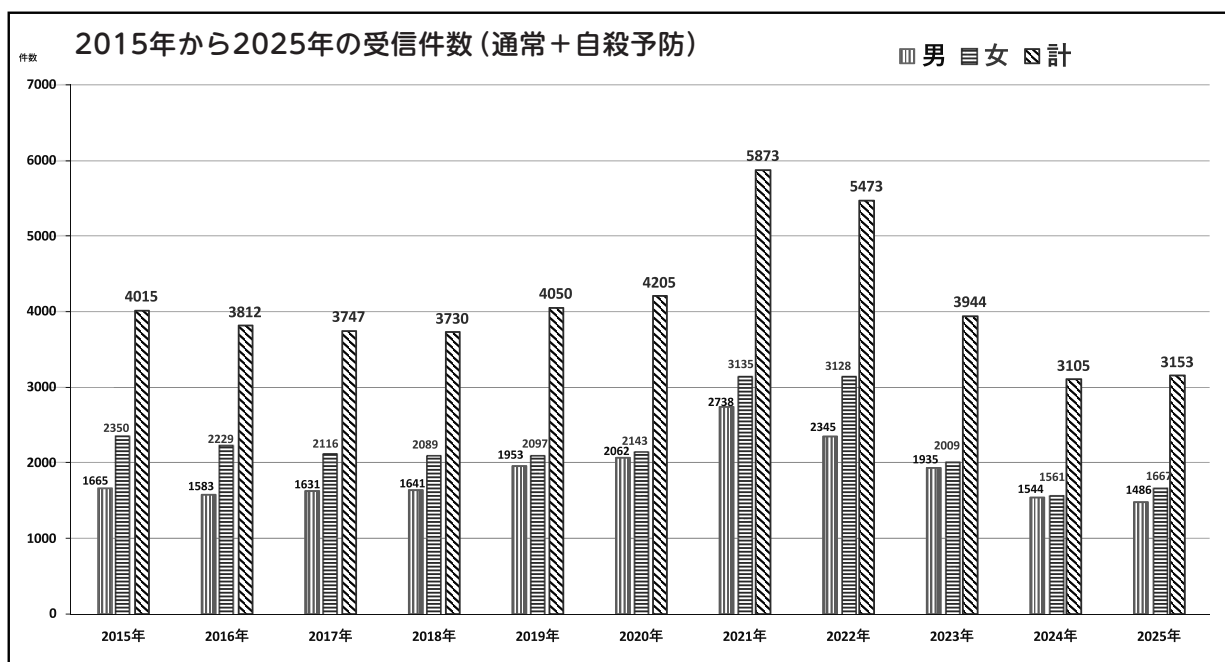
草津市立水生植物公園のオニバスです。子どもが乗っても平気です。

グラフでみる滋賀いのちの電話この1年

滋賀いのちの電話のこの1年の活動をグラフで振り返りましょう。

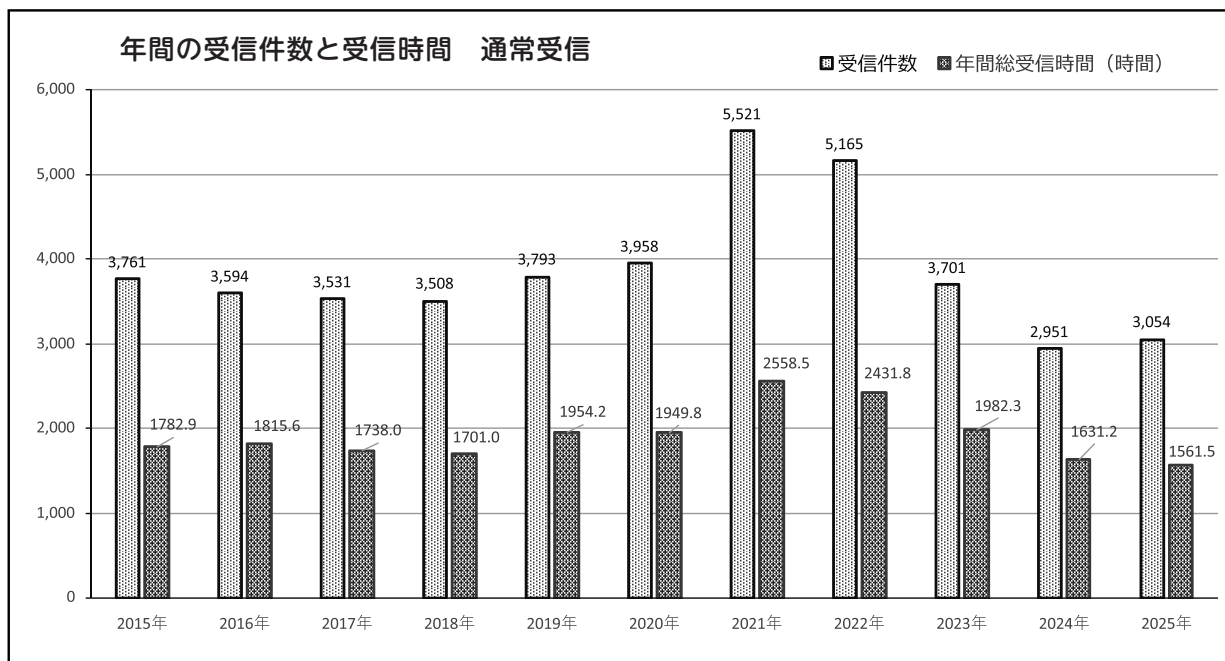
1.年間の受信件数について

2025年1年間の活動は受信件数件数が3153件となりました。昨年と比べると50件ほどの微増でした。2021年がピークでしたが、実質的な相談員の減少が少しずつ始まり、結果として電話に取ることが少なくなっており2026年も半ばを過ぎようとしています。2026年も電話を受ける機会が減少しています。2026年秋から新規の養成講座を復活しますが、実務につくのは1.5年後なので今少し減少傾向が続くと予想しています。



年間受信件数「2015年から2025年の受信件数（通常＋自殺予防）」

○2025年では月250件は受けていましたが。2026年からは200件ほどに落ちているのが現状です。

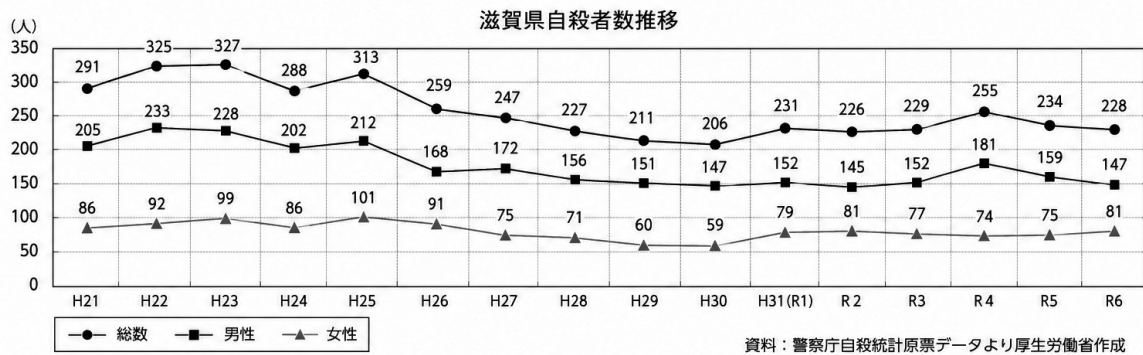


月別受信件数（通常）



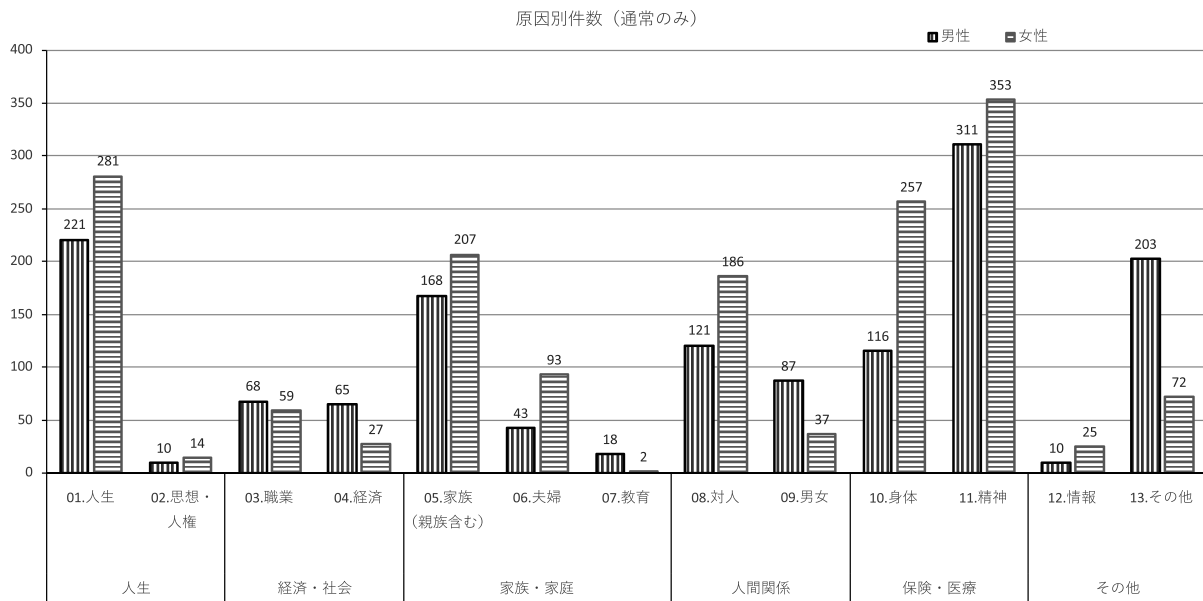
2.国や滋賀県の自殺者数

日本の自殺者数は2003年にピークを迎えましたが、今は20,000件を超えたくらいで下げ止まりをしています。滋賀県においても同様です。



3.電話内容

かかってくる電話は様々ですが、大分類で6つ、中分類で13に私たちは分けています。この中でも、「保険・医療」「人生」「家族・家庭」「人間関係」が主なものでした。



最後に私たちの電話にかかってくる内容は今から自殺するという電話ではなく、自殺を選択肢に入れるほどの悩みを持つ人たちです。かけてくる人の話をよく聴くことが自殺予防につながると信じて、電話を待っています。

相談員の声

私の気分転換法

仕事や用事に追われる、家族のこと、人付き合い、体調のこと、将来のこと等の心配事に悶々として余裕がない日々を過ごすことがあるかもしれません。

皆さんのご回答に共感したり、意外性を感じたり、参考にできることもあるかも知れません。

参考までに AI に聞いてみました。

□深呼吸とストレッチ方法、短時間だけ環境を変える。(少し外に出て空気を吸う、等) 音楽・入浴、軽い運動や散歩、書き出す・誰かに話す、などなど。

旅

- 一人旅する。
- 月に一回日帰り小旅行をして、有名な料理店で外食しています。

運動

- 筋トレする。

散歩・外出

- 一人でフラッと出かける時間を作る。
- 暑くない時は、体調に合わせて歩きます。スタート時は気分を囚われてることをはがす。歩数を数え、見える物や聞こえる音に気分が向き始めたら、その新しい気分ひたって散歩します。全身が疲れて深く眠れます。

人と会う

- 勤務先において別の課の友達と昼食を供する。
- 日頃会わない友達に出会う。
- 友達とランチをする。

SIND の活動

- GSV も私にとっては気分転換です。(聴く事の大切さを知っている SIND の皆様と話すことって大切)
- 色々な研修に行く。
- 生きるのが困難などという電話では、先生やグループのスーパービジョンでサポートをもらいます。
- いのちの電話をとることで、日常の自分だけの世界観から他人の世界へ入ることで、ある意味ストレスはありますが、気分転換になっています。

推し活

- 推し活をする。
- 自分の「推し」を見つけて、それに囲まれて生活することを考えます。
- すぐに気分転換をしたいときは、推しの SNS (X) を見る。

動画

- YouTube で 1970 年代から 1980 年代のフォークやニューミュージックや歌謡曲の動画を見ることも楽しみのひとつです。
- YouTube で動画を見ることが好きで時間を忘れる。
- プロ野球で応援している球団関係の YouTube は楽しい。
- YouTube で「がんノート」という動画あります。それはがんの告知から治療、現在に至るまでの気分の上下をグラフにして患者自身の解説を加えたものです。普通は告知で気分は下がり、手術までは不安でグラフはずっと下がったまま、終わればホッとして少し上昇するものの、次の化学療法で副作用が出てくると気分は大きく下がります。でも、なかには手術が終わり、副作用が出ても、気持ちがポジティブになり上る人もいます。今ここにある苦しさを考える人と、もっと先にある回復したこと考える人の差かもしれません。

とりあえず動き、何ができるか考える

- とりあえず動きます。自分のできることは何か考えます。
良いのか悪いのかわかりませんが、考えたいこと、考えなければいけないこと、したいこと、しなくてはいけないことがたくさんある欲張り人間なので、心配、悩む時間が全く解消されるわけではありません



んが、また、深く考えることも必要なかもしれませんが、悶々とする時間はそれほど長くは続かないです。

人と人をつなぐこと

- 最近うれしかったことは、人と人をつなぐことができたこと、人が本来の自分を取りもどしていく過程を目の当たりにしたことです。

本を読む 難解な本は睡眠効果あり。カフェで読書

- 暑い日々では、関心のある軽い読み物（コミック、エッセー等）を読み続けて眼が疲れて来たら、自分には難解な書籍を読みます。視神経が疲れて深く眠ります。
- ゆっくり一人、カフェで読書をする。

スーパー銭湯に行く 最高の癒し！

- スーパー銭湯に行きます。
- 平日の朝から昼にかけて、みんなが働いている時間に私は、ゆっくりスーパー銭湯で温泉につかっています。水流のマッサージでじっとしていると、身体がほぐれます。週に一回3時間位、お風呂に入って、食事をして帰ります。最高の癒しです。

叫ぶ

- 落ち込んだとき、「人生楽しんだものが勝ちや」と叫びます。

占い師にみてもらった

- 当時、仕事を定年退職するか継続雇用にするとか迷っていた時、好奇心もあり、占い師のところに行きました。結果はこうでした。「太陽や自然などを相手にするような趣味を持ってはどうか。人間が相手だと何かとストレスがたまる。やめても継続しても、人は小さな存在だ、別のことに重点を移したほうが良い」と言われました。自分自身が考えもしないことを聞いたことで気分が楽になりました。

自分自身を大切に セルフケア、季節を五感で感じる

- 人を大切にするスキルで、相手に耳を傾けること、相手に寄り添うことを学びますが、一番大切にしたいのは、自分を大切にするセルフケアですね。
音楽・風景・味覚・空気感など、季節を五感で感じるのもいいかと思います。

ペット 猫

- 愛猫と遊ぶ／甘えん坊なので、楽しく遊んでいる。

結果スッキリ 無意識にしている些細なことが気分転換

- 気分転換をするために何かをする、というよりも、結果、スッキリしたな！と思う方が多いと思います。ありきたりですが、友達とランチをする。ゆっくり一人でカフェで読書をする。好きなもの作りをする（手芸など）。おいしいお菓子を一人で食べる（笑）。無意識にしている些細なことが、結果気分転換になっています。

お能を鑑賞

- 疲れたな、余裕がなくなっているかもと感じたときは、お能を鑑賞します。おにぎりとお茶を持って、京都岡崎の能楽堂へ。朝から夕方までたっぷり鑑賞します。謡やお囃子が心地よすぎて眠くなったら堂々と(?)ウトウト…… 帰るころには心も体も回復しています。

50年ぶりのピアノ

- 最近電子ピアノを購入。小学校で習っていたのですが、それ以来実に50年ぶりです。楽譜をよむことも一苦労な状態ですが、ものすごく集中できます。しかも少しずつうまくなっていくのが実感できて。この年で始めるという事自体が、新鮮で楽しいです。

ガーデニング ダリヤ、夏野菜、朝顔

- はじめてダリヤを種から育ててみました。今一輪が咲き、次の蕾も順次咲きそうです。毎日観察している時が楽しいです。
- プランターで夏野菜栽培、朝顔のグリーンカーテンで朝、花を楽しんでいる。

テレビで息抜き

- サスペンス、医療ドラマ、ドキュメンタリー、歴史物など好きなジャンルで楽しむ。

ゲーム

- いろいろ考えすぎて眠れない時、頭をリセットするのにスマホゲームをします。
課金しないと決めているので、せいぜい15分程度。頭がカラッポになってスッキリします。

20 期相談員の養成講座始まる

Q：2年ぶりに相談員を募集しました。参加者は何人になりましたか。

A：9月10日現在14名です。

Q：今回は従来と比べて早くから募集活動しましたね。

A：従来、毎年講座を開催してきていましたが2024年～2025年度の2年間 電話相談員養成講座の開催を休止しました。このため、講座を開催することを可能な限り早い時期から周知し、多くの方の目にとまるようにと考えました。

募集活動としては

- ・滋賀県広報、市広報
- ・リビング滋賀へ講座受講募集広告
- ・一般向け傾聴講座を開催し併せて相談員の募集および相談員養成講座の案内
- ・京都新聞・NHK滋賀630での相談員の不足、講座受講者の募集案内

Q：開講から認定までのスケジュールはどのようになっていますか。

A：前期（基礎講座、グループワーク）を26年10月から27年6月、後期（実習、グループ・個人SU）を27年7月から8月を経て、認定式が28年4月となります。

Q：この日程なら事務所で会うのは実習が始まる来年7月以降ですね。

A：2027年6月27日に電話実習のオリエンテーションがあり、7月以降実習にでられます。もし、事務所で会ったら、気楽に声をかけてほしいですね。

Q：今の相談員が講座内容を見て、先生からの講義で最新の内容を聞いてアップデートしたいと思うことも出てくることもあろうかと思いますが、聴講することは可能でしょうか。

A：2月28日以降の基礎講座（ロールプレイ・グループワーク以外）は可能です。LINEWORKSで研修担当(佐藤)まで事前に申し込みをお願いします。

Q：今回は新しい試みとして、一般市民を対象に「傾聴講座」を行いましたね。この意図を聞かせてください。

A：養成講座の啓発目的を持って、今回講座開催を行いました。電話相談員に興味がある方、相談員になってみたいと考えられる方は、「傾聴」という会話技法に関心を持っておられるのではないかと考え 容易に受講していただける日程で「傾聴講座」を開講し、参加された方に対して当活動についてお知らせすると共に相談員養成講座受講案内したいと考えました。

Q：何人くらい参加されましたか。また、感想は聞かれましたか。

A：6 / 27と7 / 11の2回開催 定数各10名に対し各10名(計20名)の申し込みがありました。参加者は18名でした。リビング滋賀の広告で後、即日に申し込みの反応がありました。

Q：将来につながると良いですね。また、マスコミから取材がありました。掲載記事や放送についてどのように感じていますか。

A：マスメディアですので当方の電話相談活動理念や現状について多くの方に知っていただく機会になりました。



月日	時間		講座内容	講師名(敬称略)
2027.2.28	13:30 ~16:30	3時間	発達障害の理解の理解	発達障害者支援センター副所長 桜井弥生
2027.3.28	13:30 ~16:30	3時間	依存症・性を巡る悩み～潜在化しやすい問題～	公認心理師 奥田由子
2027.4.25	9:30 ~12:30	3時間	成長・発達と虐待・DVの影響	精神科医 平木久代
2027.5.9	9:30 ~12:30	3時間	自殺と危機介入	公認心理師 安藤麻紀
2027.5.23	13:30 ~16:30	3時間	社会資源とソーシャルワーク	龍谷大学特任教授 山口浩次
2027.6.13	13:30 ~16:30	3時間	現代社会の孤立とつながりの必要性	龍谷大学教授 山田 容



Q: 最後に一言お願いします。

A: みなさん、それぞれの動機を抱いて申し込みいただいていますご自身の内にあるものを大切に、講座をとおしての出会いの中で更に深化させていただけるよう研修を運営したいと思っています。また、先輩相談員さんとの出会いも大変大きな影響力があるかと思います。先輩相談員のみなさんには、ご自身の学びの過程を思い出しつつ20期のみなさまに接していただけると大変ありがたいです。



SHIGA PHOTO



日野川ダム湖の島に桜。この時期には多くの方が日野ダムの堰堤に訪れます。青空と少しの雲があれば、最高です。この桜は八重桜ですが、一般の開花時期よりも遅いですが、その頃はダムの堰堤が見物客でいっぱい、場所取りに苦労します。



琵琶湖岸に自生しているノウルシ。びわ湖畔のヨシ原が新芽を出し始める新緑の季節、黄色の花を咲かせます。高島市新旭町の湖畔では、琵琶湖の風景に溶け込むように群生地が広がります。湖岸は少しガスが出ていて、かえって幻想的になっていました。



安土の沙沙貴神社にある「なんじゃもんじゃ」、正式な名前は「ヒトツバタゴ」というモクセイ科の木です。満開の頃は真っ白な花を咲かせます。名前の由来は諸説ありますが、花を初めてみた人が「なんじゃこれは！」と驚いたことが始まりだと言われています。



守山市の芦刈園。この季節には多くの方が訪れます。世界の日本と西洋のあじさいがあり、青や白、ピンクなど様々な品種楽しむことができます。ちょうど梅雨の頃が見どころです。結婚式の撮影でカップルがウェディングドレスで長靴を履いて撮影していました。

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

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 メール：sind@gaia.eonet.ne.jp