



086-245-4343  
相談電話 24時間いつでも シミジミ

# 岡山県民の電話



写真 トロギール（クロアチア共和国）

## 陽を浴びて

斎藤 恵子

わたしの多くは古びている  
毎日空を見あげ  
古い町にじっとたたずむ  
風はわたしの上を通っていく

風はわたしを運ぶことはできないけれど  
海の匂いや

樹木のささやきを運んでくれる

わたしの多くは

つよい風や

たくさん流れ星を受けて

傷んでいる

新しくなりたくはないですか

風がある日きいた

いいえ

やっと美しくなったのですもの

すみれ色の影をそっと見せて

わたしは陽を浴びる

## 市民公開講座「こころの力」

10月4日 岡山県立図書館

# 「《共生》の恵み」



こらーる岡山代表 山本昌知氏

### 精神科医療 私の体験から

私は薬物療法が盛んになりかけた昭和37年に入局しました。当時私の意識は治療は医療関係者、受けるのは患者さんという形で整理されておりました。しかし、その関係でない方が患者さんの病状に良い結果が出たのです。家族が、良くなっていない入院患者さんを連れ帰るのですが、しかし私たちの予想を裏切り患者さんの調子が良い。聞くと「家で縄をなってお金も入って」。入院した方がよいと思う私たちに想像もつかない結果を教えてくださいました。

昭和44年私は尾道の病院へ転勤しました。330人くらいの患者さんに医者は院長と私だけ。院長は院長業務やら外来やらで、病室の方は私一人。病院の中を朝から晩まで走りまわっても到底うまくいかない。

病室の鍵が邪魔で、開けては入り閉めて、患者さんも閉じ込められ看護婦さんも出たり入ったり。鍵のことで患者さんと職員と我々として話合いました。患者さんは「お前らが閉めとる」、職員は「あんたらがちゃんとした行動がとれんから」とお互い「あんたが悪い」と。そこで「みんなで鍵を閉めないようにすることを目標に共同作業してみてはどうか」と話し合い、うまくいった。

援助する者・される者、管理する者・される者という構造の中ではうまくいかない。共同作業が非常に大事ではないかと良い体験をさせて頂いた。

### 「こらーる岡山」ができるまで

当時、精神病院は退院してもすぐに入院と言われており、そこで地域の人々と患者さん家族みんなで一緒に何かできんじょうか、そんな思いがあったんです。

WHOの調査で精神科医療成績は、先進国の方が途上国よりもいいと思っていたら、結果は途上国の方が断然いい。非常に好ましい状態になるのが途上国は40%くらい、先進国は15%ほど。途上国では患者さんと共に過ごす人が多く、聞いてくれる人、褒める人、感謝する人が多い。先進国は逆に少ない。

それで、平成9年、私たちが提案し患者さんや家族が同意して進めていくやり方で、「こらーる岡山」という名前で作りました。3者で協力し共にという状況を作った時に、結果が良いという体験がありました。しかし、これはやってみたら、実際にはなかなか難しかったですね。

### 自分自身を開示することで

こらーる岡山には「お互いの悩みや苦しみ生活のしづらさを自分のものとしてとらえ共に考え、共に支えあう実践の場とする」「お互いにそれぞれの個性を大切に、決定の自由を保障し合う場とする」「人のぬくもりを届

けあう場とする」などの約束事があった。

これに縛られる形になって、うまくいかない。急性期の患者さんが「入院したくない」、するとまず皆で話し合い家庭訪問して約束を取り帰ってくる、又すぐに「うまくいかない」と家族から連絡、また家に往診に行く、「調子が悪い」、また行く、そういうことを積み重ねているとくたびれるんです。

患者さんに「僕はくたびれた。どうすりゃあええんか。あんたに朝晩朝晩往診しよったらえろうてかなわん」。「分かった、入院すりゃあええんじゃろ」。やれやれ。ありがたい。こちらは途中投げたわけですが、患者さんは許してくださるんですね。

そうして入院し良くなって退院され、通院する。その時彼は「あんたが消耗しているのはよう分かった、このままだったら共倒れだと思ったからとりあえず、入院しようかという気になった」と。

患者さんは全部わかつとるんですね。自分自身を相手に開示すれば、相手に伝わって考えてくださるわけですね。

### 共に生きるもどき

ジャン・パニエというカナダ系のフランス人の哲学者の「共に生きるということを読む」というテーマの研修会がありました。基本的にはキリスト教に基づく話で、「障害者に助けを求められた時には断らない」というのが研修を受ける人の条件でした。

昼食のときに、同じテーブルに車椅子の障害をもった人がおられて、支援の人が食べさせてあげるんです。支援の人が「介助に疲れたので代わってくださいませんか」と私に言われ引き受けた。

時計を見ましたら、もうジャン・パニエさんの午後の講演が始まるころ。それなのに「食べますか？」というたら食べる。「止めりゃあいいのに」とイライラしながら、「もういい」という合図がやっと出て僕は車椅子を相手が怖がろうが押し会場へ急ぎ、ジャン・パニエさんの講演を聞いた。

その人は会話が出来ないから「いじめた」とか言われるのですが、その研修で振り返りの時間というのがありました。

「何があったか振り返ってください」って。そうしたら、僕は何を振り返ったかと言うと、「何を学んだか」というと、私がどれだけ自己中心的か、共に生きるというマネを、格好を、共に生きるもどきをやっている人間なんだ、というのがよく分かるようにしてもらった。研修の最大の効果でした。

## 平等が大事

ある本を読んでいたら、共生というのはお互いに容認しあっていくのが基本になると思うのですが、それは違っていると。平等であるというのが、私たちの奥の底のほうの要求としてはあるのではないかと。

平等が大事なんです。ヨーロッパの人も命を懸けて平等の獲得といって革命を起こしたりするわけです。

人間が生まれて 700 万年くらい経つ間、そこ人間同士は平等で差が無かった。大きな獲物に出遭えば帰って部落でみんなで分けて、それがごく普通のことだった。農耕が始まって定着すると、土地や収穫のことでだんだん格差が出てきた。実際には 700 万年のうち 699 万年は平等だったわけですから、僕らは平等が染み付いているんです。

元々は平等というところに大きなベースをもったものが我々人類で、みんなそれぞれの違いを受け入れながら生きていくことが大切なのであって、たまたま順調に物事が進んでいる時に意識しないだけです。

## 同じでないことが貴い

物質文明の中では不快なことは快にする、しかし不快を止めたというのは、長く見たら粗末に生きたという形になるんじゃないかなと思います。

私も家内も歳が寄りまして、物忘れが非常に上手になりまして探すばかりですが、見つからん。2,3 日したらもう探すのもやめる。他でぱっと出てくると、喜びの大きいこと。「わあここにあったか」。不快なことの次に快が待つ。

いろいろ違う人が、共に生きるという状況になれば、どうしても心地よいという形に成りにくいことがあると思うんです。

「偉大な冒険とは同じ顔の中に日ごと見知らぬものが現れるのを見ることだ」、これはジャコメッティの言葉らしい。友達の顔の中にいろんなものを発見した。友人の顔を描く事に心血を注ぎ、ついぞ完成を見ることなく終わった美術家の言葉ですね。

私とは異なる場所から何かを感じている他者 その内側から見える光景はおそらく遠く深い。この無限の隔たりが「他」であるということなのだろう。「同じでないという事が限りなく貴い」とジャコメッティは言うのです。

もう 1 つは藤田先生という東京医科歯科大学の先生が書いておられて、台所、下水にベタッと気持ちの悪いバイオフィームは、色んな細菌やら真菌やら、藻やら、多種多様な生物が連なり合っている。異種なもの同士だけどコミュニケーションが上手く出来ているそうです。多様な人が連なっていたら、1 つがダメでも次が存在していると。社会も共生という状況なしに我々は、本当は力を得ることは出来ないのではないかと。

## 環境の力

私たちは今まで環境の力についてあまり考えなかったのではないかなと思うんです。

結核は結核菌に効く抗生物質を投与して治る、ですが抗生物質が出る前にイギリスでは結核が少なくなってきた。環境が変わっていく中で少なくなってきた。人間は環境と無関係で生きていない。自分の意識以外の多くのものの影響の中で今日の自分がおと思うんです。

精神障害者の患者さんが意識する病は、環境と個人との関係の病なんです。私たちが「あんた病気じゃ」と、

統合失調症という病名を付ける、患者さんは「ズーとわしはわしで生きてきた」、それなのに突然病気と言われる。患者さんにとって、環境との関係で非常に苦しい状況になって、そこで病名や専門的なことを告げられる。

本人は連続性を失い位相が変わった形になってどうもこうも混乱そのものだという。

周辺の人は環境と本人との関係について丁寧に、時間をかけて誠実に話しあって認識しあって考えていくという形になれば、病むという状況について患者さんは自分の問題として乗り越えていこうという気になるんです。

## 関わることで変わる

多様な人と出会うと元気が出る。私が県にお世話になっているとき（元岡山県精神保健福祉センター所長）に「もう辞めたい」と相談したら、担当の課長さんが「テニスに行こうや」と。行ったら、お年寄りやら若い人や総菜屋さんや呉服屋さんやいろんな人が来て、そんな人たちとテニスをしたり、話を聞いたりしたら、元気がでてきたんです。

思うようにいかんのが普通だと。いろんなことを感じただんですね。総菜屋さんは「儲うからんけど続きよれば生きていけるんじゃ」。いろんな話を年配の人からお聞きし、元気ができました。精神科の医者としては元気がでなかったんじゃないか、異質のものとの交流は大事なんじゃないかなと思った。

大田堯先生の「かすかな光へ」という映画で、先生は「人間は違っていいんじゃないかと、違うのが普通なんじゃ」と。この「違うんだ」という認識が私たちにはどうも欠如しているような。「同じ」という方が勝ってしまって、「なんで通じんのかな」と。違うというのがわからない我々です。

それから関わるというのが大事だと。人間は生き物ですから変化する。「違う」「関わる」「変わる」というのは大事なことだと思うんです。

洲脇先生（当時高知医科大助教授、元香川医大教授）が研究され、関わった 10 代の人の予後調査をされた。したら、病名、状態によって結果は関係ない、関わる人が継続していたかいないかで、予後が決まる。その先生の結果も私自身も「関わり続けるということで、その人は成長されるし変わっていく」と思っております。関わる人が変わる。関わるというのは相互作用ということです。

## 時間をかける

共生ということでは時間の問題はものすごく大きい。対話というのは価値観が違う人が、時と場所を共にして新しいものを生み出そうとか理解を深めようということで、そのためにはお互いが自分自身を開示して、時間をかけて到達する形になるだろうと思います。立ち話などでなく、この人に時間をきっちりかけようという腹積もりがいると思う。

そういう形になれば関係はできる。それが普通は会話で終わって、適当に切って「じゃあまたね」となっている。共生というのは人間一人ひとりがどう生きるかという覚悟があって初めて共生が進んでいくのかなと。

私は共生もどきみたいな形で生きているのですが、いつかは自分自身と本当に向き合いしっかりと対話ができる状況を、家族との間もそれ以外の人との関係の中でも作り上げることができたら、充実感を味わえるようになるのかなと自分自身に期待している状況です。

（要旨 広報部）

# 男性の30代40代が増加

## 自殺関連受信率の増加9.7%に！



総受信件数

9,471件(うち男性5,204件、女性4,267件)

自殺関連件数

919件(対受信率9.7%)

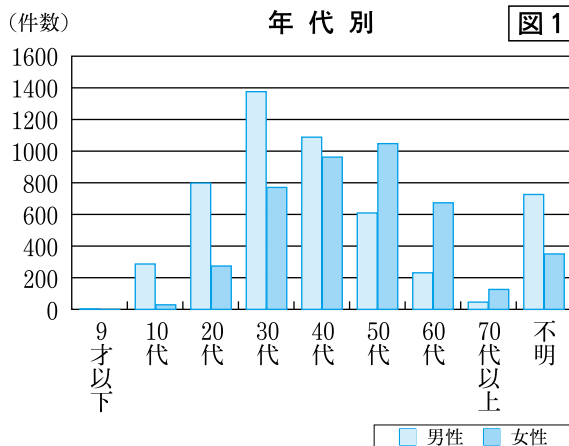
### 1、男性の30代40代が増加

全体件数は、前年の1月から6月の上半期に比べ約400件減少し、男性が約600件減少し女性が約200件の増加でした。(図1) 男女比は男性約55%、女性約45%となりました。女性の割合が増えています。

年代で男女の合計件数の多いのは、30代40代でともに2,000件台、前年同期と比べそれぞれ約300件の増加でした。50代はわずかに減少でした。

男性件数は30代が最も多く次いで40代で、どちらも前年より増加し1,000件を越えました。20代男性は前年1,000件を越えていましたが、今期は減少し約800件でした。10代の男性件数が少ないのですが、中学生、高校生もぜひ、悩んでいるときは掛けてください。

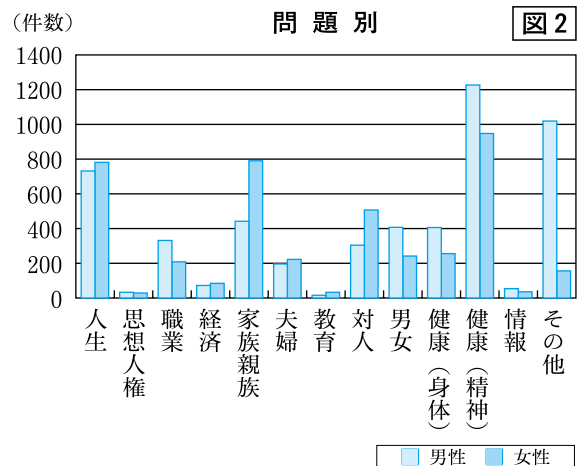
女性件数は40代50代で増加し、50代は1,000件を越えました。50代女性からが最も多く、40代30代と減少となる傾向でした。



### 2、男女ともに精神の健康問題の増加

問題別では男女合計で最も多いのが精神の健康問題で、男女ともに増加傾向にあり2,000件を越え、前年と比べ約300件の増加となりました。(図2) 精神の健康問題に次いで人生問題が1,500件以上ありました。この人生問題の合計件数は前年と比べわずかに減少し、男女比は前年に比べ逆になり女性件数が多くなりました。その次の家族問題は約1,200件あり、前年より200件近く減少していました。

男性件数の最も多いのは精神の健康問題、次いで人生問題、家族問題でした。女性件数は精神の健康問題が最も多く、次いで家族問題、人生問題となりました。前年同期と同じ傾向ですが、女性件数が人生問題よりも家族問題が多いことが、家庭崩壊と言われている現代を映しているような気がしました。



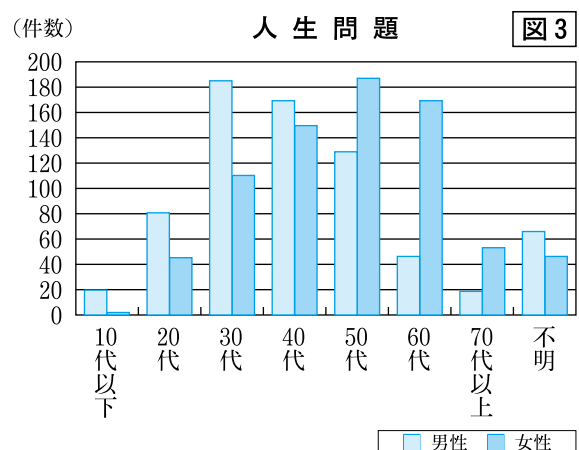
### 3、人生問題の多い50代女性

人生問題で最も多いのは50代女性でした。前年は60代女性が最多でしたが、60代女性は減少していました。(図3) 男性は30代が最も多く、次いで40代50代でした。男性40代件数は増加し50代は減少し、50代では女性が増加したので男女差が多くなりました。

男女合計件数では前年は50代が最も多かったのですが、今期は40代が最も多く次いで50代でした。

女性件数は前年は20代から60代まで右肩上がりの増加でしたが、今期は60代で減少に転じています。

人生問題が全体の中で占める割合は16%、そのうち男性48%女性52%でした。生き方、生きがい、孤独などの問題に悩む傾向です。自明のことながら年齢にかかわらず、生きるということは様々な問題を抱えています。

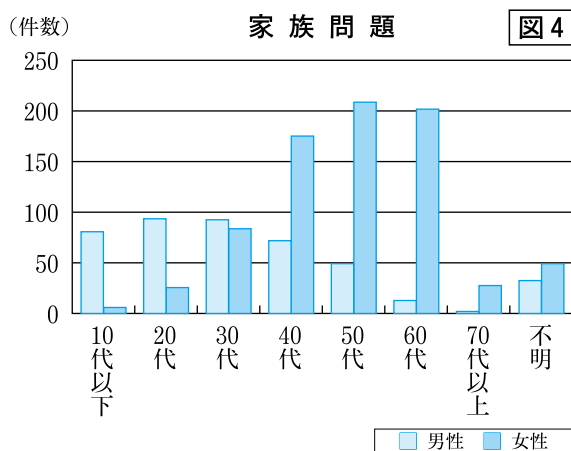


#### 4、50代女性の多い家族問題

家族問題では前年と比べ男女ともに増加していました。全体件数では約400件の増加でした。(図4) 50代女性が多いのは前年と同じですが、60代女性も200件を越え、50代60代40代の順に多い結果でした。

家族問題の件数は1,200件ほど。全体件数に占める割合は13%。男女比は男性36%対女性64%です。男女ともに悩んでいると考えられました。

女性の家族問題は前述のように人生問題よりも多く、問題は深いと考えられます。自分のことよりも家族のことを心配する女性が多いということでしょうか。虐待、家庭内暴力、家庭崩壊など従来の家庭像では解くことのできない問題があり、解決は難しく、それでも折り合うところを見つけて生きぬいてほしいと願っています。

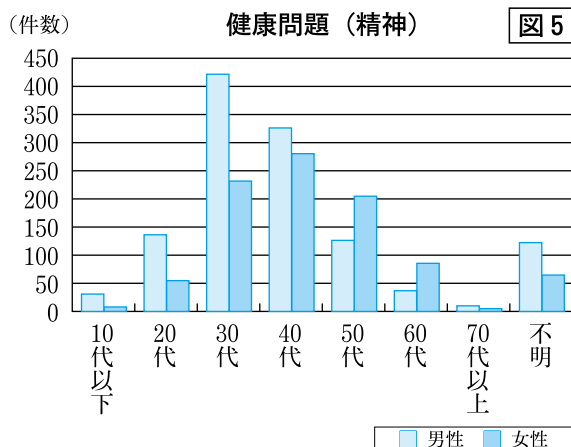


#### 5、精神の健康問題で

精神の問題では男女ともに増加し、男性約100件、女性約200件の増加で、全体件数の23%を占めました。(図5) 最も多いのは前年と同じ30代で、前年よりもさらに150件ほどの増加が見られました。

30代男性が最も多く、次いで40代男性、40代女性でした。前年は40代女性よりも50代女性が多かったのですが、今期は40代女性の増加があり、女性は20代から50代まで右肩あがりの増加が見られました。

30代男性の精神の健康問題の多さは気になります。お話を聴かせていただいて、少しでも気持ちをほぐしていただけたらと思っています。



#### 6、自殺関連件数の増加

自殺関連件数は前年同期より100件以上増加し全体で919件ありました。(図6) 男女ともに増加傾向にあり、男女比は40%対60%になり、女性の比率は前年の57%に比べ増加していました。

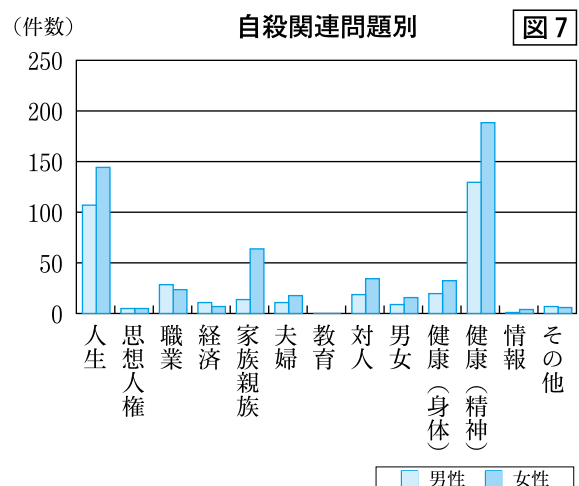
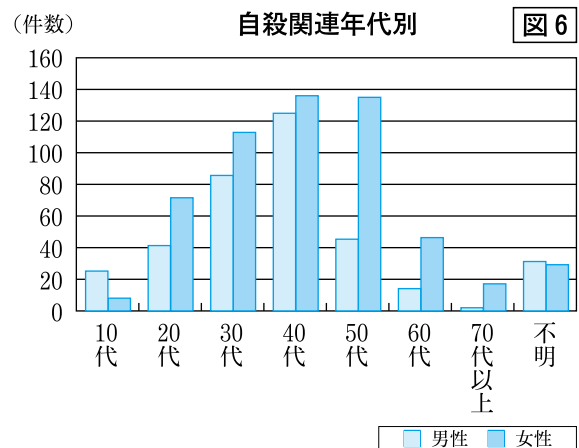
全体の自殺関連件数の占める割合は前年同期の7.87%に比べ、今期は9.47%と増加していました。

男女合計件数では40代が最も多く、40代はほかの年代に比べても男女差が少ない結果でした。次いで30代50代になりましたが、50代は女性件数が男性の倍以上ありました。

男性は10代から40代まで増加し続け50代になると減る傾向で、女性は10代から40代50代まで増加し、60代になると減る傾向でした。

問題別で見ると、最も多いのが女性の精神の健康問題、次いで女性の人生問題、男性の精神の健康問題、男性の人生問題、女性の家族問題となりました。(図7) おおむねどの問題でも女性の方が多い傾向でしたが、職業と経済の問題では男性件数が多い結果でした。

精神の健康問題は男女ともに最も多く、次いで人生問題でした。女性の家族問題が50件以上あるのも気になります。



近年は電話で直接話す機会が減り、メールで用件を済ませることが多くなりました。しかし、直接声を聴き話すことでしかわからないことも多くあると思います。中学生、高校生の10代のかたも悩んでいることがあれば、ぜひ掛けて下さい。秘密は守ります。

(文責 編集委員)

電話がつながるのを待っている方がおられます  
**あなたも相談員として**  
 仲間に加わっていただけませんか

## 第33期 相談員募集要項

|       |                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 募集人員  | 40名程度                                                                                                                     |
| 応募資格  | 23歳～65歳程度（ご相談ください）で、いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる方。<br>特に深夜帯、日曜日に活動できる方を歓迎します。                                               |
| 受講費用  | 50,000円（1泊2日の宿泊研修を2回分含みます）                                                                                                |
| 受講期間  | 2016年4月7日（木）～2017年3月9日（木）<br>おおむね月3回 木曜日18:30～20:30                                                                       |
| 申込手続き | 1. 決められた申込用紙<br>2. 「受講動機」と題する作文（400字詰原稿用紙2枚）<br>3. 「私の生き立ちと今の自分」と題する作文（400字詰原稿用紙5枚）<br>4. 申込料1,000円（切手可、100円以下の切手でお願いします） |
| 募集期間  | 2015年12月～2016年3月5日（土）必着                                                                                                   |
| 面接日   | 2016年3月12日（土）午後予定 場所は別途お知らせします。<br>（申し込まれた方は面接を受けていただきます。場合によっては受講をお断りする場合がありますのでお含みおきください。）                              |

### お問い合わせ

岡山いのちの電話協会事務局（申込先も同じ）

〒700-0972 岡山市北区上中野1-3-5 TEL (086) 245-4344（月～金9時～17時）  
 ホームページ <http://okayama-inochi.jp/>

## 第33期養成講座の内容ならびに開催日

曜日と時間 木曜日 18:30～20:30

| No | 開催日           | 講義内容                    | No | 開催日        | 講義内容                    |
|----|---------------|-------------------------|----|------------|-------------------------|
| 1  | 2016年 4月7日(木) | 開講式・いのちの電話とそのボランティアについて | 19 | 9月15日(木)   | ショートカウンセリング (4)         |
| 2  | 4月14日(木)      | カウンセリングのこころと方法          | 20 | 9月29日(木)   | ショートカウンセリング (5) まとめ     |
| 3  | 4月21日(木)      | 人間関係づくり (グループワーク)       | 21 | 10月6日(木)   | 青少年の理解と対応               |
| 4  | 5月12日(木)      | 電話相談のこころ                | 22 | 10月13日(木)  | 家族関係論—家族療法から—           |
| 5  | 5月21日～22日(土日) | 人間関係体験学習 (1) (宿泊研修)     | 23 | 10月20日(木)  | 自殺の心理と介入                |
| 6  | 5月26日(木)      | 宿泊後フォローアップ研修            | 24 | 11月10日(木)  | 頻回通話者について               |
| 7  | 6月2日(木)       | 病める心の理解と援助 (精神障害)       | 25 | 11月17日(木)  | 性の問題と電話相談               |
| 8  | 6月9日(木)       | 病める心の理解と援助 (神経症水準)      | 26 | 11月24日(木)  | 電話相談員の危機                |
| 9  | 6月16日(木)      | 人の心の発達                  | 27 | 12月8日(木)   | 相談員と語る (電話相談のスピリット)     |
| 10 | 6月30日(木)      | 女性のこころのケア               | 28 | 12月15日(木)  | 社会資源とその情報提供の仕方          |
| 11 | 7月7日(木)       | 自分を見つめる—内観療法—           | 29 | 12月22日(木)  | 実地訓練に入るに当たって (見学・先輩と語る) |
| 12 | 7月14日(木)      | PTSD (心的外傷後ストレス障害) 適応障害 | 30 | 2017年1月～2月 | 実地訓練                    |
| 13 | 7月23日～24日(土日) | 人間関係体験学習 (2) (宿泊研修)     | 31 | 1月26日(木)   | ケース研究 (1)               |
| 14 | 8月4日(木)       | 電話相談の方法 (1) 積極的傾聴の意義と技法 | 32 | 2月16日(木)   | ケース研究 (2)               |
| 15 | 8月18日(木)      | 電話相談の方法 (2) 質問・助言・情報提供  | 33 | 3月9日(木)    | 相談員と語る (グループ討議・閉講式)     |
| 16 | 8月25日(木)      | ショートカウンセリング (1)         | 34 | 3月23日(木)   | 認定式                     |
| 17 | 9月1日(木)       | ショートカウンセリング (2)         | 35 | 6月22日(木)   | 認定後フォローアップ研修            |
| 18 | 9月8日(木)       | ショートカウンセリング (3)         |    |            |                         |

## 岡山いのちの電話市民公開講座「こころの力」に ご来場ありがとうございました

「こころのリレー」 8月16日  
TOTO(株)陸上競技部監督  
森政芳寿氏

「《共生》の恵み」 10月4日  
こらーる岡山代表  
山本昌知氏

「子どもの力」 9月6日  
社会福祉法人光の子どもの家理事長  
菅原哲男氏



熱心に聞きました

## 第33回いのちの電話相談員全国研修会かごしま大会



若き薩摩の群像

「今ここに」あなたと共に生きる 2015年10月16日(金)～18日(日)  
かごしま県民交流センター

10月というのに、鹿児島はまだ夏でした。着ていたカーディガンを脱ぎ、長そでTシャツの袖をまくり上げ、路面電車で県民交流センターに向かいました。電車の中には修学旅行の女子高生一団が並んで冷たくておいしそうな名物「白熊」アイスをパクパクと。第5分科会「かごしまの魅力を訪ねて」は古地図を見ながらの街歩き。まぶしい南国の太陽に日焼けを気にしつつ、江戸から明治にかけての人づくり街づくりに感心しきりでした。2日目は「聴く、語る技術」と題した神田橋條治先生の基調講演。私たちは、掛け手と対話した時間を「今から未来に向けて意味ある時間にする」役割があると強調され、私たちがその心とスキルを身に付ける大切さを学ぶことができました。

## 第29回 岡山自殺予防シンポジウム いきる ささえる 話・和・輪 2015年11月28日(土) 岡山国際交流センターイベントホール ご参加ありがとうございました。

### 事務局日誌

#### 2015年

6月17日～18日 中国四国事務局会議(於:広島 草苺)  
6月26日 日本いのちの電話連盟理事会(堀井)  
7月2日 講師派遣「いのちの電話の活動他」浄土真宗(宇野、草苺)  
7月5日～7日 全国事務局長会議(草苺)  
7月9日 岡山県自殺対策連絡協議会(草苺)  
7月17日 フリーダイヤル研修①(講師 松本洋輔氏)  
7月24日 講師派遣「心の健康—どう過ごすこれからの人生」曹洞宗(宇野)  
7月29日 倉敷市市自殺対策基本計画審議会(草苺)  
7月29日 おかやま子ども・若者サポートネット実務者会議・研修会(佐野)  
8月1日 講師派遣「これからも相談員を続けていくために」広島いのちの電話(草苺他)  
8月6日 市民公開講座こころの力「こころのリレー～駅伝指導を通して～」(講師 森政芳寿氏)  
8月11日 講師派遣「電話相談の聴き方研修」岡山市社会福祉協議会(草苺)  
8月26日 岡山市自殺対策連絡協議会(草苺)  
8月27日 講師派遣「いのちの大切さ」岡山県総合教育センター(宇野、草苺)  
9月3日 中国労働金庫 寄付贈呈式  
9月6日 市民公開講座こころの力「子どもの力」(講師 菅原哲男氏)  
9月10日 自殺予防デー 駅前ティッシュ配布(草苺、佐野、福田)

9月11日～13日 第39回日本自殺予防学会・シンポジウム(於:青森 草苺)  
9月19日 講師派遣「人間が育つということ」朝日新聞倉敷販売(株)(森口)  
9月19日 スーパーバイザー部会研修会  
9月25日 日本いのちの電話連盟理事会(堀井)  
9月27日 フリーダイヤル研修②(講師 中野善行氏)  
10月1日 共同募金運動オープニングセレモニー(草苺、佐野)  
10月4日 市民公開講座こころの力「《共生》の恵み」(講師 山本昌知氏)  
10月5日 岡山県自殺対策連絡協議会(草苺)  
10月7日 MDR Tソニー会 寄付贈呈式  
10月16日～18日 第33回いのちの電話相談員全国研修会かごしま大会(5名参加)  
10月24日 講師派遣「支えあおう心といのち」さとう記念病院、勝田郡医師会、勝央町(宇野)  
10月28日 倉敷市自殺対策基本計画審議会(草苺)  
10月29日 国際ソロプチミスト岡山さつき 寄付贈呈式  
11月7日 全国研修担当者セミナー(於:川崎 山口)  
11月17日 講師派遣「ゲートキーパー養成講座」井原市(宇野)  
11月20日 自殺対策官民連携協働ブロック会議(於:大阪 草苺)

\*毎月11日はイオン黄色いレシートキャンペーン募金活動

\*毎月10日は自殺予防フリーダイヤル  
(AM8:00～翌AM8:00)



# 資金ボランティア大募集!!

あなたも、あなたのお知り合いも、職場の方も、職場も資金ボランティアになって支えて下さい

## <維持会員>

|    |       |              |
|----|-------|--------------|
| 個人 | A 年 額 | 2,000円       |
|    | B     | 3,000円       |
|    | C     | 5,000円       |
|    | D     | 10,000円 以上   |
| 団体 | 一 口   | 10,000円 何口でも |

## お振込先

郵便振替 01260-4-15857 岡山いのちの電話  
銀行振込 中国銀行大元支店 普通預金 1223257  
社会福祉法人岡山いのちの電話協会 理 事 堀 井 茂 男

## <賛助会員>

折々に自由な金額でご寄付下さる方。  
お誕生、お香典返しなど折々に頂けると幸いです。

## <寄付金控除について>

- ・法人は、「特定公益増進法人」への寄付金として、一定金額内で損金算入ができます。
- ・個人は、「特定寄付金」として、支出寄付金額から2000円を控除した金額と総所得金額の40%の少ない金額の範囲内で寄付金控除の対象になります。また寄付をした翌年1月1日に岡山市に在住の方は住民税の寄付金税額控除が受けられます。

## 期間限定 共同募金「ささえあいプロジェクト」ご協力をお願いします

2016年1月4日～2月29日に専用振込用紙でご寄付下さい。岡山いのちの電話の活動資金として給付を受けることができます。2016年1月2月期間限定ですのでご注意の上、ご協力をお願いいたします。

## 毎月11日は「幸せの黄色いレシートキャンペーン」でレシート投函をお願いします

イオン岡山店とマルナカ倉敷市内13店舗（倉敷駅前、マスカット、中庄、連島、チボリ、真備、老松、勇崎、天城、茶屋町、中島、児島、新倉敷）では岡山いのちの電話協会の投函BOXが設置されています。投函されたレシート金額の1%がイオン(株)から寄付されます。

今年は相談室のエアコンを新しくすることができました。これからもご協力をよろしくお願いします。

## ご寄付感謝いたします

9月3日中国労働金庫様、10月7日MDRTソニー会様、10月29日国際ソロプチミストさつき様にご寄付を頂きました。  
有難うございます。大切に使用させていただきます。



ソロプチミストさつき様から頂きました。

## フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話

毎月10日8時から11日8時は全国センターが協力して「自殺予防いのちの電話」に取り組んでいます。2014年岡山は年間793件を受けましたが、その内の自殺関連相談は222件で28%を占めています。

☎ 0120-738-556

## 「岡山いのちの電話」は 講師派遣をします

学校、企業、団体などに「岡山いのちの電話」のスーパーバイザーが「こころの専門家」として参ります。  
詳しくは事務局までお問合せ下さい。ホームページもご覧ください。

## 編 集 後 記

9月の市民公開講座で社会福祉法人光の子どもの家理事長、菅原哲男さんの講演を聞いた。その中で「みなさんは虐待の連鎖ということばを知っていますか」と問われ、「虐待の連鎖などはありません。そのことばで子どもの頃の困難を乗り越えて温かい家庭を築いている多くの人たちをどれほど傷つけていることか」と強く言われた。いつのまにか根拠のないことばが独り歩きして浸透している。それが先入観になってしまう。

考えてみれば「親が〇〇だから」と悪く言われても、親を反面教師にして自分の人生を切り開いている人の方がはるかに多い。いろいろな話を聴かせて頂き、考えさせられたり反省したり励まされたりする。

現在、相談員を募集中です。是非ご応募ください。ご支援もお願いいたします。（S）

発 行 社会福祉法人 岡山いのちの電話協会  
発行者 堀 井 茂 男  
編 集 岡山いのちの電話協会広報部  
事務局 岡山市北区上中野1-3-5 TEL 086-245-4344  
FAX 086-245-7743  
ホームページ <http://www.okayama-inochi.jp>