



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 広島県呉市

白い馬

斎藤 恵子

ちいさな島は
ゆっくりと大きくなり
樹木は風に吹かれて
こんもりとする

駆けださなくてもいいのに
青い海を見るとからだが弾む
世界は広いのだと思う
うららかに陽は
わたしにふりそそぐ

向かい風が吹いて進めなかったり
目の前が広すぎて迷ったり
だれも周りにいなくて独りきりだったり
それがしあわせということかもしれない

わたしは舳先で波を切り
水平線に向かう
ひかりに溺れそうだ
白い馬になり走る

きもちは言葉をさがしている

2016年8月21日 ピュアリティまきび

「紅茶の時間」主宰 水野スウ氏



「紅茶の時間」とは

「紅茶の時間」とは毎週水曜日午後我が家で開いている場所の名前です。今から33年前、金沢の小さなマンションに住んでいた私に子どもが生まれ、子育ての最初は不安ばかりで、夫が会社に出た後、仲間と出会えるかもしれないと毎週水曜日我が家を開けることから始まりました。不安や不満を話すと心が軽くなった気がしてそれを体で学んでいきました。

今は、「流行っていないお金のない喫茶店みたいなもの」と説明することになっています。流行らない所では、大人数の時しゃべらなかつた人が2人きりになった時、親のこととか離婚のこととか人生の深い話をいきなり話し出すんです。大勢いて安心出来ない所では、人は心を開けないと思うんです。それでお話してくれる人が増えてきて、丁度20年くらい前から子育てから、元気でない時に行ける場所へと移ってきました。過呼吸で高校に行けない子が「紅茶」を「すーと深呼吸が出来る場所かな」と形容してくれた時は嬉しかったです。

「クッキングハウス」との出会い

「紅茶」の中で私の仕事の一つは、来た人に熱い紅茶を出す係。2番目は話したいと思う人の気持ちを聴く係。「聞く」と「聴く」と「訊く」。小学生の子が「聞くはただ聞くんだけど、聴くは目と耳と心を交わせて聴くから違うと思います」と言った時、なんて素敵だろうと思いました。混乱している人の話は時々整理をしないと分からなくなるので、3つの「きく」が大事だと思うのです。

20年前の私は、もらい泣きしながら一生懸命「こういう風にすればいいんじゃない」そんな愚かな聞き方をしていたのです。だんだん怖くなりました。既に傷ついている人を不用意な言葉で傷つけたらどうしようと。

「私、勉強しなくて」と出会ったのが精神の障害をお持ちの方々が開いている東京の調布にあるレストラン「クッキングハウス」でした。

辛い経験をした方々が働いていて「今どうして笑顔が出せるようになったのか、きっとなんか秘密があるはずだ」と思いました。代表のソーシャルワーカーさんの、人の話を聴く態度、気持ちを受け止める姿勢、返し方、それを見て「ああここに私の学校がある」と思い20年前から、北陸新幹線が通るまでは夜行寝台があったので飛び乗って通いました。学んだことは一杯あります。「紅茶」に来てくれたこの人の話をただ黙って聴こう、その時間、私はあなたを大切にしている、その思いが伝わるような聴き方をしようと思いました。

自分の気持ちと言葉の対面

私が聴くことにすごい力があると思ったのは、気持ち

はその気持ちにピッタリな言葉を探そうとしていると気づいてからです。

例えばお母さんに「あんたなんか産まなければよかった」と言われたことに対して「その言葉を自分は忘れたふりをしていたけれども実はそれは私の中にずっと残っていたの。私、許せない気持ちでいたんだね」という言葉がワーとでてくるのです。

その話のタイミングの特徴的なのは「今、話して思い出したんだけどね」とか「今言っていてふと思ったんだけど」とか前置き付で奥の方から出てきて、言葉にして出した時に初めて気持ちと言葉が対面する。「私許してなかったんだ」「あれは怒りじゃなくて本当は悲しみだったんだ」と言われる時があります。

私のできることは探し出し易いお布団をつくることかなと思ひながら聴いていました。

そして、自分の気持ちと言葉が対面した時にその人の表情がゆるむ瞬間があります。辛い経験を持つ人はそんな瞬間を何度も何度も重ねていきながら、一步そこに句読点かピリオドを置き、また一步前にいく、そんなことを繰り返しているのかなと思います。

「もうこれ話しても大丈夫だから言います」と不登校の男の子が言ってくれた時、本当に嬉しかった。

もし「紅茶」の中で私一人が聴く係だったら、とっくにつぶれて止めていたと思います。20年くらい前、引きこもりの人のお母さんが来ていて「私に何も話してくれないと怒っていたけど、話させない私がいたんだね。つい『ああせい』『こうせい』と言っていたから、あの子は話したい気持ちにならなかったのね。私にも聴く練習が必要だね」と聴くスイッチが出来た。そうして聴く人が増えてきて私も楽になりました。

自死した兄のこと

私の兄は私が中3の時にお薬を飲み自死しました。その半年前に母を病気で亡くしていたので子供のいない兄夫婦のお嫁さんは行くところがない。中学3年生の私と兄はすごく年が離れていたの、私の兄である夫を亡くした31歳の義理の姉と、その時67歳だった父、私、その3人が家族をつくることになりました。

すごく不自然な家族の三角形。「何でお兄ちゃんは亡くなった?」「なんで?」頭の中が「?」だらけです。父は何か自分を責めているし姉も自分を責めている。そういう家庭の中で「なんでお兄ちゃんは死んだの」とは絶対に言えない。

学校でも誰にも言わない。心臓麻痺でなくなったと嘘をついていました。「何でお兄ちゃんはそういうことをしたんだ」と兄を責めていたのに気が付いたのは「紅茶の時間」でこっちの耳で聴けるようになってからです。

あのとき誰か兄の気持ちを受け止めてくれる人がいたら、お薬を飲まなかったかもしれない。

「紅茶の時間」でもそのような人がいました。「その時、娘さんとか家族とかがあなたの歯止めにはならなかったのかなあ」「その時はあまりにも辛いので、残された娘が何を思うか、そこまで考える余裕がなくてね」そんな話を何人もから聴きました。

「兄もあまりにも苦しくて、いっそと思って飲んだ薬の量がたまたま多かったのかもしれない、本当は生きたかったのかもしれないなあ」と思った時、もう兄を責めるのは止めようと思ったのです。

いいところを言葉にして伝える

私の役割、一番目が紅茶のおかわり係、2番目が聴く係。3番目。その人のいいところを見つけたら、言葉にして伝える係。

近所の団地に住んでいるお母さんがいます。そのお母さん、まっすぐで楽しい時は笑い悲しい時は泣き、わかりやすい人です。

そのお母さんが「この間、泣きながら帰った。私このままで良いって思ったら泣けてきた」。聞けば、早く両親を亡くし団地で近所の人から「親がいないから常識がない」とよく言われ、また「私は貧しくて中学しか卒業していないから社会的に欠落した人間だと思っていた」と言うのです。「紅茶の時間」では誰もそんなことは言わないで「面白いよ」「ほっとするよ」とその人を認める小さな言葉のシャワーが掛けられていました。それがある程度溜まった時に「私このままで生きていいんだ」とそういう風に思えたと言うのです。「紅茶」って意味あると思ったのです。「紅茶」の一番大事な親友のお母さんです。

でもどうしてこんなに踏みつけにされた人が一杯今の世の中にいるんだろうと思います。せめて、「紅茶」ではその人の良いところを一杯見つけ言葉にして伝えよう、それが私の大事な係です。

ほめ言葉のシャワー

12年前から、お話の出前の行く先々で「あなたが言われて嬉しかった言葉はなんですか？書いてください」と折り紙を渡して書いてもらいました。この紙が一杯溜まりました。『『今日までよく生き抜いてきたねえ』って誰かに言ってもらえて嬉しかった』『泣いてもいいんだよ』って言ってくれた』8年前に「ほめ言葉のシャワー」という小さな本を作りました。ほめるとは「その人を等身大に認めること」と思っています。

「クッキングハウス」で「ほめ言葉のシャワー」というワークショップがありました。「今その人が出来ている、どんな小さなことでも言葉にしてその人に伝える」ことで、「ありがとう助かったよ」「よく来てくれたね」など、小さなほめ言葉が心の病気のメンバーさんたちを少しずつ上に向けてきました。

そのワークショップは「言われたら嬉しい」と思う言葉を2人1組になって交換し相手から読んでもらうのですが、これは他所では難しいと思ったので、紙に書いたものをシャッフルして読んでいきます。中には「一度でいいから夫に『料理がおいしい』って言われたい」という人も。ご自分のつれあいがそんな願いを一生抱えて生きていると思ったら是非「今日おいしかったね」と言って下さい。そういうのをまとめて本にしました。

娘が編集デザインしたのですが、娘は大阪で独り暮

らしをしていて、2年半くらいほぼ引きこもりでした。娘は引きこもりの当人だから「そのままでもいいよ」という言葉が受け入れられない。一生懸命考えて「何もできない私だけでも、私の存在は誰とも取り換えがきかないし、自分が死んだら両親の胸にあいた大きな穴を埋める人は誰もいない」。それでやっとこの本を作ったのです。

どうして辛い気持ちを抱えた若い人が多いのかと思います。この10何年か「自分が努力しないから」「頑張っていないからだ」と、自己責任という言葉を押付けられる社会構造そのもの、失敗したら這い上がることができない社会というものが、おかしいのではないかと思います。

ワークショップを重ねて

DVの夫から逃げて母子で暮らしている方たちの所で、このワークショップをした時、『お母さん、僕と一緒に逃げてくれてありがとう』と言われ一番嬉しかった」と書いたお母さんがいました。

秋田県健康福祉課から呼ばれた時、70～80歳くらいの女性の方が100人くらいいらした。愛育会秋田県総会の後での話。皆さん真面目で微動だにしない。困って「誰かに誉められて調子にのるのはみっともない、と思ってらっしゃる方はおられますか」と訊いたんです。

そしたら、微動しなかった頭がうんうんと動いたんです。私は「戦争を潜り抜けたご自分に、誰かが掛けてくれた言葉を書いて下さったらいいです」と言いました。

「おめがおれの嫁でえがった」。笑い声がでるんですね。毎日認知症の母親を見舞ってもう誰だか分からないのに「今日も来てくれたな、おら幸せだな」と。それが、嬉しかったと。アル中の母を入院させた時に『おめえのお蔭で、おら、今生きていったなあ』ってあれが嬉しかった」。

「田さ、行くぞー」はお父さんが黙って田へ行かず、ひと声掛けるのは自分を見て気に掛けてくれている、それがわかる言葉。結局、私が掛けてほしい言葉はそういう言葉だと思います。

ほめ言葉のワークショップは「自分にこんな風に言葉を掛けてくれた人がいた」「私を見てくれた人がいた」「あの時この言葉に救われて」と、自分を許し受け入れて生きようという作業でもあると思うのです。それで自分を受け入れることから他者を見る目が変わると。皆さんが出して下さる言葉を知る中で、少しずつ気が付いていくようになりました。

気持ちの言葉が行ったり来たりする社会に

小さな気持ちの言葉が行ったり来たりすれば、もう少し社会は柔らかくなるし、あなたが誠実に生きていることを見てくれる人がいると知ったら嬉しいですね。この小さな言葉の出し惜しみはしないで、あなたの「ありがとう」が、向こうからも「ありがとう」と返ってきて、いつか行ったり来たりができると思うのです。

終わりに娘が訳した憲法13条の優しい日本語訳を朗読し、歌います。

「わたしは ほかの誰とも とりかえがきかない わたしは 幸せを追い求めていい わたしはわたしを大切とわかっていい あなたもあなたを大切とわかっていい その大切さは 行ったり来たり でないし平和は成り立たない」

13条は私の話と繋がっているんじゃないかと思い、歌わせてもらいました。

(要旨 広報部)

女性 50 代が増加

自殺関連受信率の大幅増加 15%に！



総受信件数

9,286 件 (うち男性 4,894 件、女性 4,392 件)

自殺関連件数

1,390 件 (対受信率 15%)

(数値は全て統計部による)

1、女性 50 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 200 件減少し、2 年連続減少傾向でした。これは相談員の減少により受けられる件数が減っているからと思われます。(図 1)

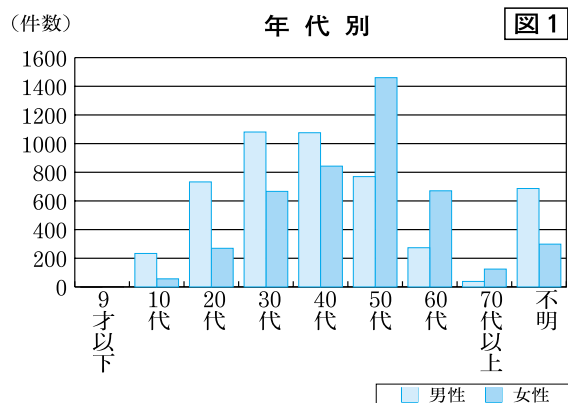
男性は約 300 件減少し、女性は 100 件の増加でした。男性減少、女性増加は前年も同様で、男女比は 53% 対 47% と近づいていました。

年代では男女合計件数の多いのは 50 代と 40 代でした。50 代は 2,000 件を越え、前年に比べ男女ともに増加傾向で、特に女性件数は 400 件以上増加しており 1,500 件近い件数となって全ての年代で最も多くなりました。

男性件数は 30 代 40 代が多く、どちらも 1,000 件以上ありましたが、30 代は約 300 件減少し男性全体件数の減少の要因となりました。

女性件数は 50 代が最も多く、前年に比べ約 400 件増加し、女性件数増加の要因となりました。同じ方が何度も掛けているのかもしれませんが、40 代、60 代、30 代と続いていた。

10 代では、女性件数は前年の 2 倍で 60 件近くありましたが、男性件数は前年に比べ約 50 件減少していました。中学生高校生には、悩むときはぜひ掛けてほしいと願っています。

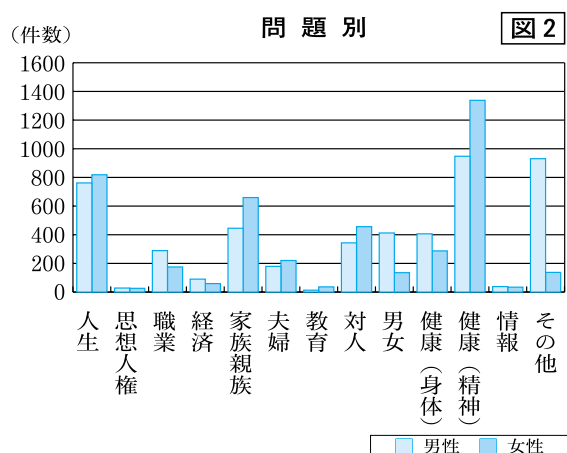


2、女性の精神の健康問題の著しい増加

問題別では男女合計で最も多いのが精神の健康問題で 2,000 件を越え、前年と比べ約 100 件の増加がみられ、2 年連続増加となりました。(図 2) 精神の健康問題は、昨年は全体の 23% を占めていましたが、今期は 27% と増加傾向でした。男性件数は約 300 件減少し、女性件数が約 400 件増加し、女性件数の著しい増加が特徴的でした。

精神の健康問題に次いで人生問題が約 1,500 件あり、これは前年とほぼ同件数でした。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、

前年と同じでした。女性件数は精神の健康問題が全体の中でも最も多く、次いで人生問題、家族問題となりました。前年は女性の家族問題は人生問題よりも多い件数でしたが、今期は男性と同じ順となりました。

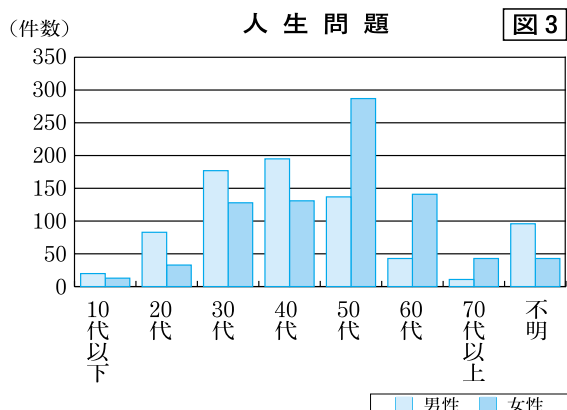


3、増える人生問題の 50 代女性

人生問題は前年同期に比べ 80 件増加し、全体に占める割合は前年 16% だったのが 17% となりました。(図 3) 男女比は 48% 対 52% で女性の割合が多く、中でも 50 代の女性件数が最も多く、しかも前年に比べ 100 件近く増加していました。女性の 20 代 40 代 60 代はやや減少し 30 代はやや増加でした。男性は 40 代がやや増加でした。

男性件数は 20 代 30 代 40 代の順に多く 50 代から減少に転じていました。女性件数はこれまで 20 代から 60 代まで増加傾向でしたが、前年は 60 代から減少となり、そして今期は、30 代 40 代 60 代は差なく 50 代が突出して多い件数でした。

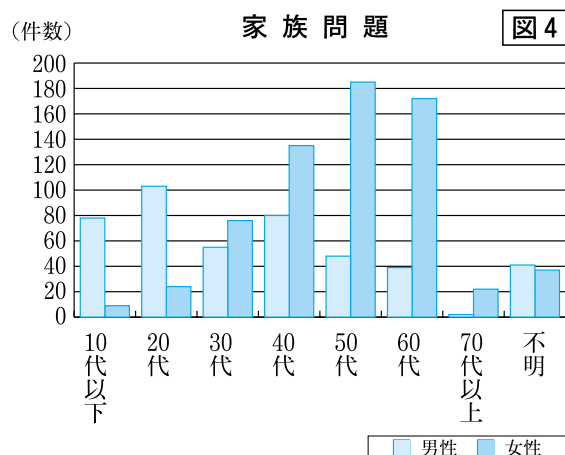
10 代の件数は少ない傾向ですが、友達にも言えない悩みは多いと思います。掛けてほしいと思っています。



4、40代から60代女性の多い家族問題

家族問題は前年と比べ、男性はほぼ同数でしたが女性件数が100件以上減少し、全体に占める割合も前年13%から12%になりました。(図4) 男女比も40%対60%と近づいていました。前年が前々年より約400件の増加傾向でしたが、今期は変化が見られ減少傾向となりました。

しかし40代50代60代の女性件数は多く、特に50代女性が多い傾向でした。50代女性件数は男性の約3.9倍、60代は4.4倍で、子どもの進路や親の介護に悩む年代であり、また男性の数倍の女性件数があることに家族問題の抱える問題がありそうです。

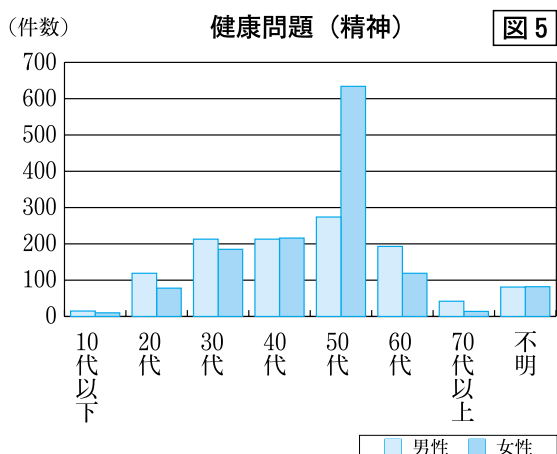


5、変化の多い精神の健康問題

精神の健康問題では男性はわずかに減少していましたが、女性が約400件増加し、全体で300件以上の増加となりました。(図5) 合計件数で2,500件近くあり全体に占める割合は前年約23%が今期約27%、男女比は前年と逆に女性の方が多くなり46%対54%になりました。

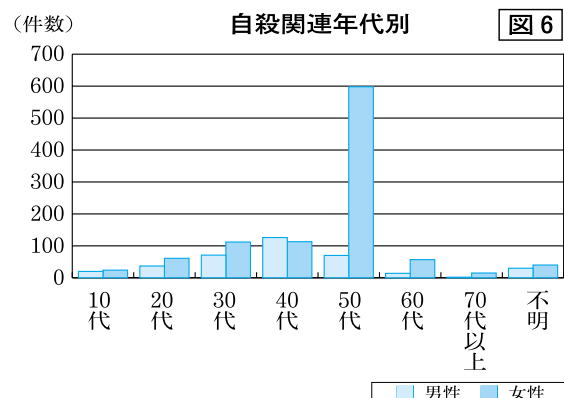
他の問題と比べ、精神の健康問題は前年と比べ大きく変化していました。前年は30代男性が最も多く400件以上あり次いで40代男性が300件以上あったのですが、今期は30代40代男性はそれぞれ200件台で、男性50代はこれまで30代40代20代の次だったのが今期男性の最も多い件数になりました。30代40代男性は前期に比べ激減していました。

女性は50代が著しく増加し600件を越え、次いで40代30代の順になりました。30代40代女性は減少し、20代50代60代が増加していました。



6、自殺関連件数の増加

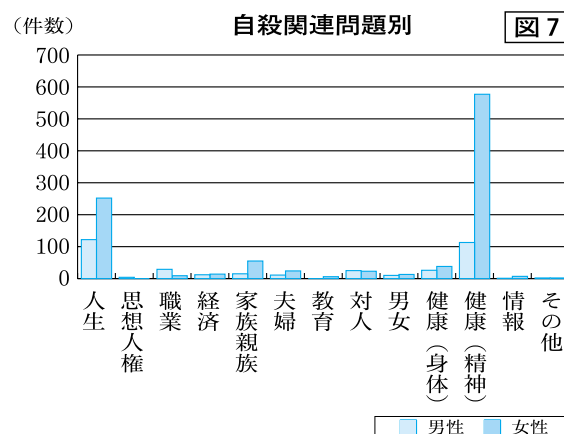
自殺関連件数は前年同期に比べ400件以上増加し全体で1,390件ありました。(図6) 前年も100件以上増加していたので、前々年に比べると500件以上の増加でした。男女ともに増加傾向でしたが、特に女性件数が400件以上増加し1,000件以上ありました。男女比は27%対73%となり女性の比率が前年の60%に比べ大きくなりました。



全体の自殺件数の占める割合は前年の9.47%に比べ、今期は15%と大きな割合になりました。

男女合計件数では50代が最も多く次いで40代30代の順になりました。男性では40代が最も多く、次いで30代50代となりました。女性では50代が最も多く全体件数の半数近くを占め、次いで40代女性30代女性の順になりました。前期に比べ400件以上も増加した50代女性件数の多さが心配です。

問題別では、最も多いのが女性の精神の健康問題で、次いで女性の人生問題、男性の人生問題、精神の健康問題の順になりました。(図7) ほとんどの問題で女性の方が多い傾向でしたが、職業と対人問題では男性の方が多い件数でした。



男性は人生問題と精神の健康問題の件数に大差がないのに比べ、女性は人生問題も男性より多く、そして精神の健康問題が突出して多くありました。

10代の方からも相談はあり、女性件数は増えていきます。進路や就職、友人関係など、10代も悩みの多い年代と思われます。どうぞ、心に悩みがあれば掛けてください。他言はしません。電話の前で待っています。

(文責 編集委員)

「はい、岡山いのちの電話です」
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34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。 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	20,000円（1泊2日の宿泊研修を2回分含みます） ※ 岡山県電話相談支援事業委託により、第35期まで受講料減額中です。
受講期間	2017年4月6日（木）～2018年3月8日（木）予定 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 2. 「受講動機」と題する作文（800字以内） 3. 「私の生き立ちと今の自分」と題する作文（2,000字以内） 4. 申込料1,000円（100円以下の切手でも可）
募集期間	2016年12月～2017年3月4日（土）予定
面接日	2017年3月11日（土）午後予定 場所は別途お知らせします。 （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もありますのでお含みおください。）

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） FAX (086) 245-7743

ホームページ <http://okayama-inochi.jp/>

第34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	4月6日	開校式 人間関係づくり（グループワーク）	19	9月21日	ショートカウンセリング（4）
2	4月13日	いのちの電話とそのボランティア	20	9月28日	ショートカウンセリング（5）まとめ
3	4月20日	人の心の発達	21	10月5日	青少年の理解と対応
4	5月11日	カウンセリングのこころと方法	22	10月12日	家族関係論 ー家族療法からー
5	5月20日	人間関係体験学習（1）（宿泊研修）（～21日）	23	10月19日	自殺の心理と介入
6	5月25日	宿泊後フォローアップ研修	24	11月2日	頻回通話者について
7	6月1日	病める心の理解と援助①（主に精神病）	25	11月9日	性の問題と電話相談
8	6月8日	病める心の理解と援助②（主に神経症）	26	11月16日	電話相談員の危機
9	6月15日	病める心の理解と援助③（主に発達障害）	27	12月7日	相談員と語る（電話相談のスピリット）
10	6月30日	女性のこころのケア	28	12月14日	社会資源とその情報提供の仕方
11	7月6日	自分を見つめる ー内観療法ー	29	12月21日	実地訓練に入るに当たって（見学・先輩と語る）
12	7月13日	PTSD（心的外傷後ストレス障害）適応障害	30	1月～3月	実地訓練
13	7月22日	人間関係体験学習（2）（宿泊研修）（～23日）	31	1月25日	ケース研究（1）
14	8月3日	電話相談の方法（1）積極的傾聴の意義と技法	32	2月15日	ケース研究（2）
15	8月10日	電話相談の方法（2）質問・助言・情報提供	33	3月8日	相談員と語る（グループ討議・閉講式）
16	8月24日	ショートカウンセリング（1）	34	3月22日	認定式
17	9月7日	ショートカウンセリング（2）	35	6月21日	認定後フォローアップ研修
18	9月14日	ショートカウンセリング（3）			

第34回 いのちの電話相談員 全国研修会なら大会

寄り添い人の華輪を創る (於 天理大学)
2016年9月15日(木)～17日(土)

全国から800名以上の相談員が集まり、岡山からは10名参加しました。広い会場を埋め尽くす天理大学講堂での開会式は壮観でした。北は旭川から南は沖縄まで全国の相談員が集い、河合俊雄京都大学こころの未来研究センター教授の基調講演「日本のこころの未来像」を聴き、夕べには体育館の広さの天理教第3食堂で懇親会が行われ森岡正宏実行委員長、永尾教昭天理大学学長、並河健天理市長の祝辞の後、歓談、交流をしました。

宿舎は9階建ての天理教第38母屋館。各部屋は12.5畳の和室で様々なセンターの方と相部屋で交流を深めました。翌日



基調講演を熱心に聞きました

は9つの分科会に分かれ興福寺、東大寺、法隆寺など見学と研修。3日目は7つの学習会に分かれての学び。専門家の最先端の講義を受け意義深い時間でした。天理駅からの奈良交通のピストン輸送、緑のTシャツで夜遅くまでお世話して下さいた奈良いのちの電話のメンバー、おもてなしにひたすら感謝の大会でした。

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

8月21日(日) 水野 スウ 氏
「きもちは、言葉をさがしている」
(「紅茶の時間」主宰)



満場の水野スウさんの講座

9月18日(日) 中村 智志 氏
「佐藤久男さんはなぜ自殺を半分に減らせたのか」
(朝日新聞社勤務、「あなたを自殺させない」著者)

10月16日(日) 中島 豊爾 氏
「死と生について」
(岡山県精神科医療センター理事長)

どの講座も盛況のうちに終わることができました。

第30回 岡山自殺予防公開講演会 「笑いの膏薬貼ったげる」

2016年11月12日(土)
ピュアリティまきび2F千鳥

雷門喜助師匠のお話に会場は
笑いに包まれました
ご参加有難うございました。



事務局日誌

2016年

- 6月29日 おかやま被害者支援ネットワーク総会・講演会(草苺)
- 7月15日 フリーダイヤル研修①(講師 石田敦氏)
- 7月22日 講師派遣 曹洞宗岡山県祖門会(宇野)
- 7月25日 岡山市監査
- 7月26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12日 岡山県自殺対策連絡協議会(草苺)
- 8月21日 市民公開講座こころの力
「きもちは言葉をさがしている」
(講師 水野スウ氏)
- 8月25日 制度改革セミナー(草苺)
- 9月1日 岡山もたらうLC(例会スピーチ)(森口)
- 9月9日 自殺予防デー(10日) 駅前ティッシュ配り(平松、佐野、草苺)
- 9月14日 トレーニングリーダー2期生養成講座開講
- 9月15日～17日 第34回いのちの電話相談員全国研修会なら大会(10名参加)
- 9月18日 市民公開講座こころの力
「佐藤久男さんはなぜ自殺を半分に減らせたのか?」
(講師 中村智志氏)
- 9月23日 講師派遣 和気閑谷学校(森口)
- 9月23日 講師派遣 井原市(宇野)

- 9月24日 スーパーバイザー部会・研修会
- 9月25日 フリーダイヤル研修②(講師 長岡利貞氏)
- 10月1日 講師派遣 岡山県人権教育研究協議会(草苺)
- 共同募金運動オープニングセレモニー(草苺)
- 10月4日 岡山被害者支援ネットワーク分科会(草苺)
- 10月16日 市民公開講座こころの力「死と生について」
(講師 中島豊爾氏)
- 10月18日 制度改革説明会(岡山市)
- 10月26日 奈良いのちの電話自死遺族支援グループとの交流会(奈良16名、岡山5名)
- 10月31日 自殺予防のための支援者研修会(5名参加)
- 11月12日 第30回 岡山自殺予防公開講演会「笑いの膏薬貼ったげる」(雷門喜助氏)
- 11月30日 講師派遣 英田中学校区教職員研修会(宇野)
- 12月3日 日本いのちの電話連盟理事会(堀井)
- 12月6日 講師派遣 新見第一中学校(森口)
- 12月11日 評議員会、理事会
- 12月12日 講師派遣 三石中学校(草苺)
- 12月15日 講師派遣 白石小学校(安原)

*毎月11日はイオン黄色いレシートキャンペーン店頭活動

*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
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ますと幸いです。

<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2,000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。

2017年1月4日～2月28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割増金付きの給付があります。1月2月期間限定ですのでご注意のうえご協力をお願いします。



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。

イオン岡山では岡山いのちの電話の投函BOXが設置され、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）でも岡山いのちの電話が登録団体となっています。投函レシート金額の1%がイオン側から寄付されます。今年は、電話ブースの椅子を買い替えることができました。座り心地のよい椅子で耳を傾けています。有難うございました。

毎月11日、各店舗でレシート投函のご協力をよろしくお願いします。



イオンモール岡山のイエローレシートBOX

第34期

岡山いのちの電話相談員養成講座生募集説明会

第34期相談員養成講座生募集説明会を開きます。

日時 / 2017年1月8日(日)14時～15時
または 1月29日(日)14時～15時
ご都合のよい日にご参加ください。

会場 / きらめきプラザ 2F研修室2
(岡山県総合福祉ボランティアNPO会館：
岡山市北区南方2-13-1)
事前申し込みは不要です。
お気軽なくお越し下さい。
じゅわちゃんがお待ちしています。

岡山いのちの電話の相談
ようこそ しみじみ
☎ 086-245-4343
開局 30 周年記念キャラクター
じゅわちゃんです。



岡山いのちの電話は講師派遣をしています。

今年は岡山県の人権教育講師の登録もしました。事務局日誌にもあります通り、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参ります。
詳しくは事務局(086-245-4344)までお問い合わせください。ホームページもご覧ください。

こちらは自殺予防いのちの電話です

毎月10日8時から11日8時は、全国のセンターが協力して、フリーダイヤルで相談を受けます。
2015年は全国で30,387件受信(内自殺傾向件数25.8%)しました。岡山ではその内842件を受けました。

☎ 0120-783-556

編 集 後 記

記事にもありますが相談員を募集しています。「えっ、無償で？」と驚く方もおられるのですが、お金には代えがたい学びができますし、普段の暮らしで出会うことが無いような魅力ある方とも知り合いになれます。また、今回は受講料が20,000円です。昨年までは50,000円でしたが、岡山県電話相談支援事業委託により、第35期まで受講料が減額中なのです。説明会も開きます。「申し込むのは今がチャンス！」とお誘いしています。

(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>



共同募金のささえあいプロジェクトの助成金をいただいています。