



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 鳥取県

ぼくのために

斎藤 恵子

ぼくはきみが
遠くないところにいることを
知っている
波風にさらされるものどうし
親しくはない

ぼくもきみも
ふるさとへ帰ることはできない
自由に動くことはできないんだ

あら波がくると
ぼくはじぶんを見失いそうだ
きみの姿が見えなくなる
そんなときは
だまって身を固くしている

晴れた日
おーい
呼んでみた
おーい
聴こえたような
気がした

青空の遠く
星がまたたいいている
きみはぼくのために
いなくてはいけない

2016年6月18日 岡山いのちの電話 研修会

かい 塊（我執）を”ほどく“ということ

岡山いのちの電話協会副会長
沢田の杖塾主宰
森口 章氏



かい 塊とは

塊とは煩惱の固いかたまりのことです。自分へのとらわれが我執の固い塊になります。夜電話を掛けてきて「これから死にます」という話を聞きますと、自分も固い心になってしまいます。話を聞いている自分自身とも上手に、そして少しでも柔らかな心でつきあうということが大切です。塊をほどくという「ほどく」、これは固い煩惱の塊を解（ほど）くという意味で、解けるとやわらかい心や自由な心が戻ってくるということです。

義兄の死と母の言葉

昭和45年の1月8日朝、卒業論文を東京の大学に持って行こうと家を出ようとした時でした。義理の兄が交通事故に遭ったという知らせがありました。15キロ離れた病院に行ったらもう亡くなっていました。それで東京に行くことは「たとえ留年になってもいい」と止め、家に帰り年取った父と母に「義兄が死んだ」と告げました。父母は大変なショックでした。

重苦しい時が3時間も過ぎたころ、悲しみにうちひしがれていた母が「急にぱっと周囲が明るくなったみたいな気がする」と言ったのです。「なぜ」と私は疑問を感じたのですが、そのときの母には、泣きはらした子どもの心にすーっと差し込む癒しの光みたいなものが入ったのだらうかと思いました。子どものころ私はよく泣きましたから、思う存分泣くと固い塊のような悲しみが解けるのを体験的に知っていたからです。この時、母の心に明かりが点ってずっと塊が解けたのかなと思いました。

オレがオレがと思うから苦しい

私のところに相談に来た人が帰る時には「ちょっとほっとしたような気がします」と言って帰るのですが、夜「またネガティブなものが張りつきました」と言ってくるのです。「深呼吸してみなさい」と言っても深呼吸もできない。それほど心が固くなっているのです。この人の現実、自分流の解釈の現実でネガティブな解釈です。実は私自身もそうです。自分流の解釈をしたものが現実であって、ありのままのものじゃないんですね。その多くの解釈はネガティブな解釈で私自身もそうです。「ああ楽しかった、続きが見たい」という夢は何十年に1回ではないでしょうか。私は100%近いネガティブで、あんまり楽観的には思えないのです。現代の私というフィルターを通して見た時、悲観的にしか現実が見えてこない、なかなか楽観的に見えないのです。中にはおめでたい人がいて楽観的な人もいます。私も若いころはおめでたかったんですが、年を取るにしたがってそうでなくなってきました。

玄侑宗久さんの『観音力』に、「私と言うのはいろんな人

との関係の中で私なのです」とあります。妻がいるから夫、娘がいるから父、教え子がいるから先生、恩師がいるから私も教え子、そして相談に来る人がいるからカウンセラー、これらの関係は、仏教では因果を成り立たせている条件・縁です。森口章の私、全部関係を切ってしまった私は何者でしょう。何者でもない、これが真実だと思うのです。「オレがオレが」と思うから余計苦しいのです。

課題中心の生き方に

「バカにされた」「大切にされなかった」「疎外されている」、そんなことばかり気にして生きている生活を「自己中心の生き方」と名付けると、反対の生き方は「課題中心、問題中心の生き方」です。生きていますと、今すぐ取り組まねばいけない課題とか困った問題に出会う。将来に備えた課題もある。それに向き合う生き方です。

渡部昇一さんの本の中に「生きがいを持って生きている人は課題中心の生き方になっている。ところが、生きるのが辛いときは自分中心の生きかたになっている。いつも自分が気になっている」とあります。

人の悩みを聞くときには、今はこの人はどっちの問題を話されているのか聞くようにしています。「自分はどう思われているか」そればかり延々と続く人がいます。なかなか進まない。この人が問題に向けて何ができるか考え始めると、ほっとし、こちらが救われた気がします。

精神的自給率

私自身、自分中心の生き方になっていました。私は高校の教師を長年やってきましたが、いつも自分が人からどう思われているか気にしてネガティブな気持ちで、生きるのが辛かった気がします。

だから廊下で先輩の先生とすれちがった時に「なんかお前だらしないな」という目で見られたような気がして辛かったです。生徒の前でも『つまらん授業ばかりしやがって』という目でみられたらどうしよう」と。「人がどう思おうが知った事ではない」と思うと楽だけれどなかなか思えない。それだけ自分にとらわれていたのですね。

それが、この和歌に出会ったときに何か救われた気がしたのです。「あれを見よ 深山の桜 咲きにけり 真心尽くせ人知らずとも」禅のお坊さんの松原泰道さんがこの和歌に救われたと書いてある。山桜の古木は人がどう見るかなど関係なく毎年しっかりと花を咲かせているという作者不詳の和歌です。

現代の人は精神的な自給率が非常に低下して、人から認められないと生きられないところがある。精神的自給率を上げていく為には「したいからする、やるべきだからやる」そこに中心を持っていきたいのですが、なかなか難しいことです。

心を楽にするのが善

小池龍之介さんの『偽善入門』に、小池さんは東大を出たお坊さんですが、2つの道徳があると書いています。1つは社会規範としての道徳、もう1つは結果として自分を苦しめるのが悪でそこから楽に開放してくれるものが善だという道徳。

この考え方、すばらしいなと思いました。規範としての道徳は秩序を保つのに必要ですが、その一方で人間を不寛容にさせるための基準になっているのも道徳です。だから、道徳教育を強化したから世の中がうまくいくなんて、自分のことを棚上げして人に道徳ばかりを要求するような社会はろくな社会ではないと思っています。それよりは、生きれば生きるほど、行動すればするほど自分の心の底から楽になって自由になることが大事ではないかと思います。

自分でネガティブストーリーを上映している

山下良道さんは『瞑想入門』で「我々は毎日、自作自演のネガティブストーリーを一日何回も何回も上映している」と書き、私はその通りと思いました。

私は相談に来た人の「毎日自分をダメだダメだ、自分をこんなふうにした親をそのうち殺してやる」という話を聞き、その人の怒りの感情と向き合っています。親や世間に対する憎しみ、いじめられている自分を助けてくれなかった中学校のときの先生への恨み、「あの時なぜ高校へ行かなかったのか」その後悔ばかりが出て「将来自分にいいことがあるはずがない」、こういう自作自演のストーリーを上映している。それを聞いている私はどうだろうと思った時に、やっぱり彼とあまり変わらないのです。私もネガティブストーリーを上映してきたのです。そういう点では電話をかけてくる人も自分自身も平等ではないかと思います。こうしてスーパーバイザーとして講演していますが、みなさんと全然変わらないのはそのところだと思います。そういう点では電話をかけてくる人も自分自身も平等ではないかと思います。

どうしようもないと知ること

黒い塊、その黒ちゃんがどんどん解けてくること、この塊が解(ほど)ける「ほどける」からホトケと言うのだと玄侑宗久さんが書いています。

黒い塊は、意識的に柔らかくしようとする程固くなるものなのです。寝ながら「自分はあれもできていない、何にも役に立っていない」と思い、ますます頭がさえて自分の中の黒ちゃんが黒光りして眠られないということよくありますね。そう考えると煩惱なんて自己制御する力を超えたものじゃないか、そんな気がします。

障害児教育を長年やってきた人が研究成果を書いた冊子を送ってきました。その中に「どうしようもない人の苦しみに、今さらのように、『どうしようもないね』と思ってあげられるようになりました」と。「この人すごい人だな」と感心しました。本当にどうしようもないんです。セルフコントロールの力を超えたものがある、それを認められることはすごいことです。

呼吸で自分を吐き出す

我々は自分の理性の力で自分の心をコントロールすることは難しい。でも呼吸は少し長めにしようと思えばまあできる。

坐禅の時はゆっくり吐きながら自分の中にある、ネガティ

ブなものを全部吐き出す。自己放下(じこほうげ)という言葉があります。自分を全部吐き出すつもりで吐き出す。全部吐いたら、新鮮なものがすーと身体の中に入ってきて、身も心も清められていくようなイメージです。

慣れていくと、呼吸は身体の仕事だから身体に任せるんです。そうすると皮膚の表面がひんやりしていたり、遠くから蛙の音が聞こえてきたりしていることに意識が向くのです。吐く時は下腹がへこんで吸う時は膨らみますが、その感覚に集中できるんです。この瞬間だけは“自分”から解放されているのでしょうか。

とてもネガティブな電話がかかってきて眠られない時には坐禅を組んでいます。たいていは、5分もしないうちに「ああラクになったな」と思えることが多い。そうするとすぐに寝られます。

相手に応じた対応を

剣道の試合、試合は昔は仕合と書いて、そこから仕合せという言葉がでてきたのですが、その仕合のごとく相手と向き合う事が大切です。

玄侑宗久さんは「応化力」という言葉を使います。「相手に応じて自分が動きを決める、相手の動きに応じて自分が姿を変えていく、化けること」、つまり相手に応じて最もふさわしい対応ができることが応化力なのだと。「観音様というのはそういう力をもった人」で、「観音力というのが応化力」だと。だから、よく「夫婦がお互いに価値観が違うから別れました」というのは、価値観が違うのは当たり前で価値観が違う相手に十分応じられないからそうなるわけです。電話を聞くにしてもカウンセリングするにしても相手に応じなければ話にならない。我々がやっていることは、観音力、応化力が試されているのです。

相手と向き合うのは難しいが、自分と向き合うのはもっと難しい。

これも玄侑さんの受け売りですが天空を龍が飛び、それに観音様が乗っておられる「飛龍観音」という絵があります。私たちの命(人生)は、先の予測がつかない動きをする龍のようなもの、振り回されざるを得ない。玄侑さんは「どうせ逃げられないなら、それを味方にしなかったらすべてが始まらない」と言うのです。

龍(命)は制御できない大きな流れですが、観音様が乗るように、その流れに私が乗ることで少しは流れが変わるかもしれない。「自分という龍の行き先を見てやろう」という気持ちで乗るのです。

心の痛みには

自傷する理由を教えてくださいました人がいます。身体の痛みより心の痛みの方が何倍もあって、じっとしておられないから自傷する、すると身体が痛い分だけ心の痛みが中和される。心身はそういう関係にあるようです。

様々なリラクゼーション法がありますが、私にとって最も効果的なのは山登りです。「しんどいのになぜ山登りか」と聞かれることがあります。山登りをすると足腰が痛い、汗が目に入って痛い、呼吸が苦しい。だから身体がエライ分だけ心がすっきりする。その上大自然がいろいろ褒美をくれる。だから一晩ぐっすり寝て翌朝顔を洗うと肌がつやつやしているのです。このことから私は心の苦しみは身体から癒すのが一番だと考えています。そう考えると、やはり汗を流すことが塊を解くのに役立ちます。

(要旨 文責広報部)

女性の精神の健康問題が増加

自殺関連が大幅増加 12% に



総受信件数

18,814 件 (うち男性 10,127 件、女性 8,687 件)

自殺関連件数

2,317 件 (対受信率 12.32%)

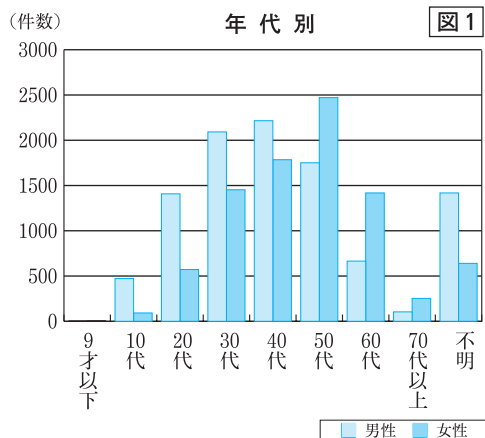
(数値は全て統計部による)

1、男女とも 50代が増加

全体件数は前年 2015 年 18,514 件に比べ、約 300 件増加し 18,814 件でした。男性件数は約 300 件減少し、女性件数は約 500 件増加でした。男女合計件数は 50 代が最も多く、次いで 40 代でどちらの年代も 4,000 件を越え、また 30 代は 3,500 件以上ありました。(図 1) 50 代は約 1,000 件増加、60 代も増加傾向でしたが、20 代 30 代 40 代は減少傾向でした。男女比は 54% 対 46% で、女性の割合が増え男女差が少なくなってきました。

男性は 40 代が最も多く約 2,200 件で、次いで 30 代、50 代となりました。前年は 30 代、40 代、20 代の順で多かったのですが、今期は 20 代 30 代件数が減少し、40 代 50 代が増加でした。特に 50 代は約 500 件増加で約 1,700 件でした。

女性は 50 代が最も多く、これは前年傾向と同じですが、今期さらに 500 件近く増加し、約 2,500 件でした。次いで 40 代 30 代 60 代となりましたが、これは前年とほぼ変わらない件数でした。



2、精神の健康問題、人生問題が 2 年連続増加

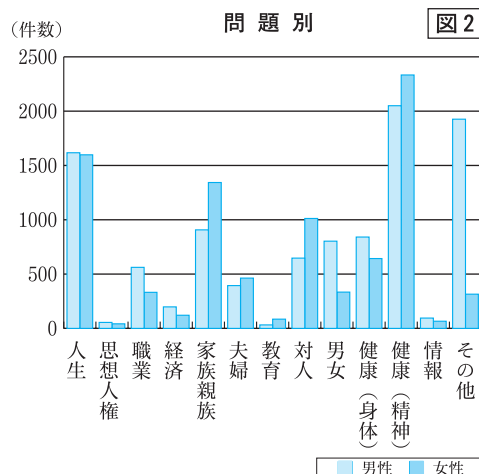
問題別では、男女合計件数で最も多いのは精神の健康問題で約 4,400 件、前年に比べ約 300 件の増加がみられました。前年も約 300 件の増加でしたので、2 年連続の増加となりました。(図 2)

次いで人生問題は約 3,200 件、前年に比べ約 300 件の増加で、これは男女とも増加で前年同様男女差はわずかでした。家族問題は約 2,300 件で約 200 件減少でしたが男性件数は増加でした。

対人問題は約 1,600 件あり前年より約 100 件増加し、男女とも増加でした。対人問題の中では不和、トラブル、孤立などの相談が多くありました。話しているうちに問題がほどけていくこともありますので、電話を掛けてください。

身体の問題は前年に比べ女性件数が増加で、約 70 件の増加でした。前年も女性件数が約 100 件増加しており、2 年連続女性件数の増加となり、男女差が少なくなってきました。

人生問題、精神の健康問題が 2 年連続増加していることが注目されます。時代の反映なのでしょうか。

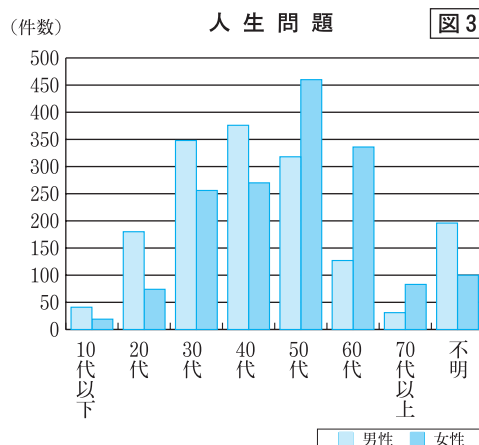


3、50 代の人生問題の増加

人生問題では 50 代が男女とも増加し、特に女性件数が 100 以上増加でした。(図 3) 20 代男性、30 代女性、40 代 60 代男性件数も増加でした。全体に占める人生問題の割合は 2016 年は 17% で、前年の 16% に比べやや増加でした。

男女の割合は 50% 対 50% で、前年と同じですが、年代により件数に差があります。最も多いのが 50 代女性で、次いで 40 代男性、30 代男性の順になりました。

前年は 30 代男性が最も多く、次いで 60 代女性 50 代女性でしたが、今期 60 代女性はやや減り、50 代女性の増加が特徴的でした。人生問題の中では生き方や孤独の悩みが多くありました。生きるということの困難さは男女を問わずあり、その年代それぞれの悩みがあることを示していると思われました。

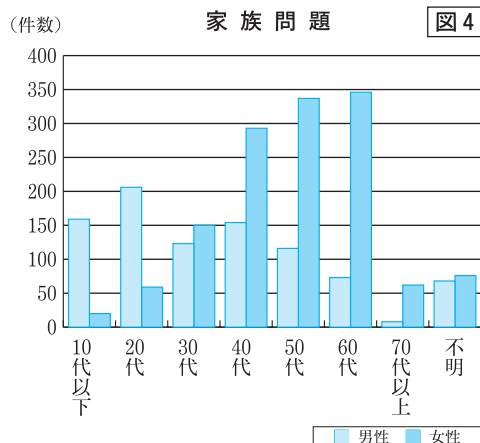


4、男性割合が増加の家族問題

家族問題は前年に比べ約 200 件減少で、全体に占める割合も 13%から 12%になりました。(図 4) 男女比は前年が 36%対 64%でしたが、今期は 40%対 60%と、男性の割合が増加でした。男性 20代 50代 60代が増加傾向でした。

最も多い年代は女性 60代で次いで女性 50代 40代と母親年代の女性件数が多いのが特徴的でした。家族に対して不満を抱いているという相談が多くありました。男性の割合が今期増加とはいえ、やはり歴然としてある 40代から 60代の男女差に不満の原因がありそうな気がします。

女性の中には何度も掛けて来られる方もあり、家族の問題だからこそ友達にも話せない、言いづらいことがあるのではないかと思います。電話を掛けてください。秘密は守ります。



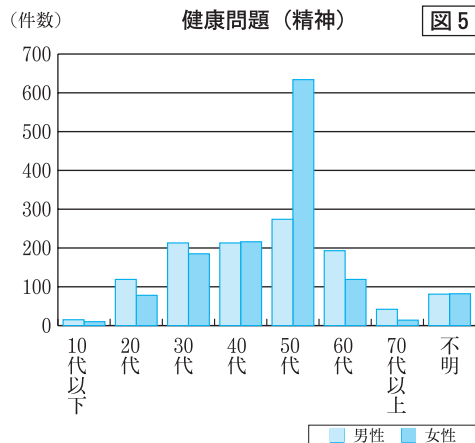
5、50代の精神の健康問題の増加

精神の健康問題は前年に比べ約 300 件増加し、全体に占める割合は前年 22%でしたが今期は 23%になりました。(図 5) 3年連続の増加となりました。男女比は男性 47%女性 53%で、これまでは男性割合が多かったのですが、今期女性の割合が多くなりました。

また今期の特徴的なことは男女とも 50代の増加で前年約 600 件だったのが今期 1,300 件と大幅な増加が見られました。特に 50代女性は約 500 件の増加でした。

前年は 30代男性は 800 件以上ありましたが、今期は約 400 件に減少し、男性では 40代が最も多い件数でした。女性件数は前年は 40代が最も多く次いで 30代 50代でしたが、今期は 50代が群を抜いて多く、次いで 40代 30代となりました。40代 50代は男女合計件数はそれぞれ 1,000 件を越えていました。

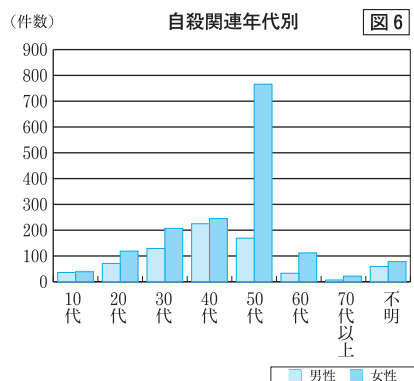
精神の健康問題の中でも多く寄せられる悩みは病気のことです。何度も掛けてこられる方もありました。話して少しでもラクになって頂ければと思っています。



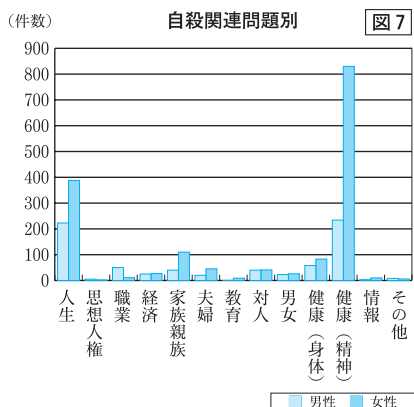
6、50代女性が多い自殺関連

自殺関連件数は 2,317 件、対受信率 12.32%で近年では最も高い率となりました。前年に比べ 534 件の増加でした。男女比は 31%対 69%で、前年も女性の割合がやや多い傾向でしたが、今期はより多くなりました。

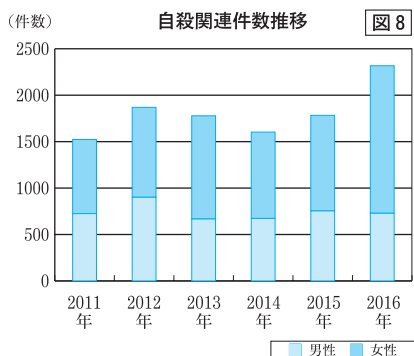
年代別では 50代女性突出して最も多く、次いで 40代女性 40代男性、30代女性 50代男性の順になりました。女性の 10代 30代 60代は増加でした。(図 6) 前年は 40代男女が最も多く、次いで 50代女性でしたが、今期の特徴は 50代女性の 500 件以上の増加でした。



問題別では、女性の精神の健康問題が最も多く、次いで女性の人生問題、男性の精神の健康問題と人生問題となりました。(図 7) 女性件数は、精神の健康問題が約 770 件増加し、また人生問題、夫婦問題、身体の問題も増加しました。



2011年から 2016 年までの自殺関連件数推移 (図 8) を見ると、2016 年はこの直近 6 年の中で最も多い結果でした。ことに女性件数が 1,588 件と最も多くありました。前年は全体件数が減少傾向でしたが、2016 年は増加に転じ、さらに自殺関連件数がこれまでになく多くあったことに危機感を抱いています。



どうぞ、いつでも電話を掛けてください。岡山いのちの電話は 24 時間あなたの電話を待っています。

(文責 編集委員)



岡山いのちの電話協会総会

6月17日(土) 2017年度総会を開催し、活動報告・決算報告、活動計画・予算が承認されました。社会福祉法一部改正により今年度から新定款になり、法人役員組織の改編がありましたが、相談活動は変わることなく毎日電話を受けています。

(単位：円)

	摘 要	2016年度 決 算	2017年度 予 算
事業 活動 収入	事務費収入	2,000	10,000
	受講料収入	340,000	400,000
	自殺予防シンポジウム	68,000	100,000
	バザー	0	50,000
	研修参加費	106,500	200,000
	受託金	3,452,233	3,349,000
	地方公共団体補助金	285,000	350,000
	連盟補助金	219,790	200,000
	維持会費収入	2,474,372	3,000,000
	賛助会費収入	2,998,982	2,000,000
	その他寄付金 (共同募金他)	2,050,000	1,600,000
	運用収入	10,591	20,000
	雑収入	19,500	30,000
	収入合計	12,026,968	11,309,000

34 期養成講座開講

今年の養成講座は4月6日(木)より開講しました。宿泊研修2回の体験学習も含め、来春の相談員認定を目指して一年間の講座です。今年は相談員募集説明会を2度開催したこともあり、久々に20名の受講生を迎えることができ、気合が入っています。



熱心に受講する34期養成講座生

2016年度決算報告及び 2017年度予算

(単位：円)

	摘 要	2016年度 決 算	2017年度 予 算
事業 活動 支出	給料	2,310,000	2,338,000
	賃金	738,000	720,000
	法定福利費	401,658	420,000
	研修費 図書	16,042	30,000
	研修費 養成講座	1,034,685	1,550,000
	研修費 継続研修	513,000	500,000
	研修費 全体研修	661,830	900,000
	研修費 自主研修	184,734	400,000
	自殺予防シンポジウム	338,720	350,000
	旅費・交通費	284,860	230,000
	備品費 (含固定資産器具)	0	150,000
	印刷費	306,018	450,000
	一般物品費	115,430	50,000
	手数料	1,121,291	500,000
	通信費	228,879	250,000
	光熱水費	422,012	400,000
	会議費	55,356	50,000
	借料・貸金庫・会場費	15,552	50,000
	借料メンテナンス費用	416,759	520,000
	修繕費	163,621	50,000
	雑費	257,466	270,000
	連盟負担金	159,000	180,000
	市民公開講座	800,219	700,000
	保険料	80,700	80,000
	支出合計	10,625,832	11,138,000
事業活動収支差額		1,401,136	171,000
収入	備品購入積立金取崩収入		50,000
支出	退職給付引当資産支出		180,000
当期収支資金差額合計		1,401,136	41,000

33 期 相談員認定式・迎える会

3月23日(木) 7名の新相談員を迎えました。少人数だからこそ密な関係を築き、これからの活動の力になると思われました。堀井会長より認定証を受け取り、先輩方の期待に緊張しつつ電話相談への決意を述べられました。4月から相談員として活動しています。

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、店頭での呼びかけ活動にも参加しています。4月18日の贈呈式席上で活動発表も行いました。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%で、今年はイオン様から68,900円、山陽マルナカ様から336,600円のギフトカードをいただくことができました。

皆さま方のご協力に感謝いたしますとともに、これからもよろしくお願い致します。



4月ギフトカード贈呈式

事務局日誌

2017年	
1月19日	自殺未遂者支援研修会（草苅他1名）
1月19日～20日	第33回全国青少年相談研究集会東京（佐野）
1月31日	講師派遣 備中保健所（草苅）
2月9日	岡山中央警察署協議会（草苅）
2月10日	講師派遣 人権教育 高松農業高校（森口） 苦情解決研修会（草苅）
2月13日	岡山市自殺対策連絡協議会（草苅）
2月25日	講師派遣 人間禅岡山禅会（宇野）
2月26日	おかやま司法福祉ネット研修会（草苅）
3月6日	講師派遣 備北保健所（森口） 早朝ティッシュ配り（佐野）
3月9日	地域自殺対策連携調整会議（草苅） 第34期相談員養成講座面接 第33期相談員認定会議
3月10日	薬物依存基礎研修（3名）
3月23日	第33期岡山いのちの電話相談員認定式・迎える会
3月26日	評議員会・理事会（事業計画・予算案）
4月3日	寄付贈呈式 ㈱エムズ・ユー（佐野）
4月6日	第34期生養成講座 開講式
4月10日	岡山県共同募金配分交付式（藤本）
4月14日	会計監査
5月7日	理事会（事業報告・決算）
5月8日	講師派遣 高教研人権教育部会 備前支部（森口）
5月14日	連盟理事会（堀井）
5月21日	評議員会（事業報告・決算、理事選任）
5月22日	理事会（理事長選定）
5月26日	日本いのちの電話連盟定期総会、理事長・事務局長会議（堀井・草苅）
5月27日	全国事務局長研修会（堀井・草苅）
6月17日	岡山いのちの電話協会総会
6月18日～19日	中国四国事務局会議（堀井・草苅）
6月19日	研修担当者広島エリア研修会（山口・草苅）

厚労省「新たな自殺総合対策大綱の在り方に関する検討会」（堀井）

* 自殺予防フリーダイヤル

第1回 2016年12月5日 第2回 2016年12月26日

(AM 8:00～翌AM 8:00)

第3回 2017年1月27日 第4回 2017年2月22日

1月10日 2月10日 3月10日

第5回 2017年3月27日 第6回 2017年4月26日

4月10日 5月10日 6月10日

● 共同募金「地域ささえあいプロジェクト」 ●

今年1月2月の取り組みでは、95件のお振り込みがあり、1,250,000円の助成金をいただくことができました。維持会員、賛助会員減少の中で貴重な資金源となっております。ありがとうございます。

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 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。

第31回 岡山自殺予防シンポジウム 「家族を考える」

2017年11月11日(土)

13時30分～16時30分

会 場：岡山商工会議所1F会議室

岡山市北区厚生町 3-1-15

基調講演：村中李衣氏

(ノートルダム清心女子大学教授 絵本・児童文学作家)

岡山いのちの電話

市民公開講座 「こころの力」にご参加を

① 9月17日(日) 14:00～16:00

大畑誠也氏(九州ルーテル学院大学客員教授)
「挨拶が一番!」

② 10月15日(日) 14:00～16:00

徳永進氏(野の花診療所院長)
「看取るあなたへ」

会場：ピュアリティまきび

※ 入場無料ですが、事前申し込みをお願いします。

「岡山いのちの電話」は講師派遣をします

岡山県の人権教育講師の登録もしています。事務局日誌の通り、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

岡山いのちの電話の相談

ようこそ しみじみ
☎ 086-245-4343



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。
2016年の12日間、全国では29,849件(内自殺関連は8,042件26.9%)の相談がありました。
岡山はその内の828件を受け、自殺関連件数は246件(29.7%)でした。

☎ 0120-783-556

編 集 後 記

携帯電話のなかったころ、家の固定電話では長話しないように気をつけ、外では公衆電話の前に並んだり、10円玉を切らさないように持っていたりしたものでした。

今は家の電話に掛けて呼び出しをしてもらわなくても携帯で本人にすぐ繋がるし、件はメールで瞬時に伝えられます。便利になりましたが、それは情報を伝え合うことだけが便利になったのだと思います。心を伝え合うのは、実際に会ったり電話で声を聴いて話し合ったりしないと難しいのではないのでしょうか。

自殺関連件数が増加しています。心を澄ませて聴かせて頂きます。ご支援をよろしくお願いいたします。(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>