



086-245-4343
相談電話 24カンイッデモ シミジミ

岡山県民の電話



写真 マレーシア

朝のバス

斎藤 恵子

朝の道路は車が行き交う
この車は あのトラックは
どこへ行くのだろう
帰るところがあるから
スピードを出して行く

ときどき

とても遠くへ来たような気がする
子どものころ道ばたには
青草がのび たんぽぽが咲いていた
お正月には着物姿のひとも多く
はれやかなざわめきがあった

大通りから角を曲がって路地に入れば
土壁のなつかしい家があって
ごはんを炊く匂いや
お玉杓子で鍋をまぜる音や
子どもたちの歓声が聴こえるような――

古い町はもうない
父も母もいない
けれど 雑踏のなか
なんだか呼ばれている気がして
晴れた空を見あげ
行きのバスを待つ

2017年10月15日(日) ピュアリティまきび

市民公開講座「こころの力」

看取るあなたへ

野の花診療所院長
徳永 進氏



死の前でも笑うようなことが

私は疲れると屋上にいます。宇宙が近く思えて。ここで雲を見てほっとして、また入院患者さんや在宅の方に向かいます。

若い60歳の乳がんの方で「死は覚悟しているけれど、おむつでは嫌」という方がおられます。ペットボトルの小さいやつで筋トレをする。「死ぬのはいいんだけど筋トレやっとか」。この明るさがいんですね。

この人は転移もあり「痛みはあります。松竹梅でいうと竹です」と言う。がんの痛みはふうふう5段階でいいます。松竹梅でいったのはこの人が初めてです。「臓器移植したいんだけど」。私は「こんな臓器、使い物にならん」と少し柔らかくそう言います。「鳥取大学の検体はどう?」「うんそれでもいい。葬式代安くなる?」もちろん安くなります。

この人は家のトイレで吐いて間違えてウォッシュレット押したら、ワァーと口を洗い出した。偶然ですが、現場におると笑わずにはおれんことが起こる。死の前でも。それがユーモラス。そして受け止める。

認知症で救われることも

ご主人が肺に水が溜まり末期になって「野の花」に来られた。認知症はない。付き添うおばあちゃんはボケていて「主人を退院させます」。ある時病室に入ると2人が手を握りあって昼寝をしていた。末期とか認知症とかいうけれどもちゃんと手をつないでいる。

認知症はある意味大変ですけど、ある意味救われることがあります。

別の女性ですが、施設で手に追えない患者さんが紹介で来られた。私が「食べられましたか?」と聞くと「食べとる。残してもええな。ええな」。「痛みは?」と聞くと「そんなことはええな」。病気も生存率も何でも「ええな、ええな」。それしか言わない。

「ええな」に癒されて看護師さんたちに人気がありました。しゃべらん人、言葉が少ない人もすごく人気があります。逆に論理的にインフォームドコンセントみたいな人は疲れるんですね。亡くなった時、家族は迷惑かけたと思っていたのに「みんなを癒していた」と言われすごく感動された。

しんどさが死を理解できる支えに

じいちゃんが亡くなった時のこと。娘も息子も家で死を看取るのは慣れていない。緊張する。厳格な父親がだんだん弱っていく。息子は「先生、どれくらいもつんですか。私も出張があって」と受け止められない。孫はじいちゃんが好きだったので手を握ったりタオルで顔や背中を拭いたり体に触るわけです。看取る人達がその人に何かをしてあげる、それが大事ですよ。死の前には死がほどこけるチャンスがあればそのようにしてみんなで何かをする。そうしないと死がもったいない。不安全感が起き、後悔のきっかけになる。

何もなかった娘さんがいた。お母さんが乳がんでケア

マネが来て訪問看護、訪問入浴、デイサービス、リハビリ、みんな社会資源を使ったわけです。娘さんは亡くなった時に「ママ〜」って言った。娘にとってはママだったのです。その人がうつ病になられて「私はいったい何をしたんでしょう。何もできなかった」。

社会資源を使いすぎると別の問題がある。自ら手を下すそのしんどさが死を理解できる支えになるのです。社会資源にある程度頼りながら、でも自分たちも何か参加していないと大きな欠損をおこすのです。孫たちはりっぱだった。初めて死体、遺体を目にしておじいちゃんをちゃんと看取りました。

「死んだらいけん」

私が国立京都病院で初めて主治医となった時、先輩の医者から「患者さんにはがんだけと言わないのが礼儀だ」と言われた。私は初めてその患者さんの部屋に入って「がんじゃありませんから」。昼過ぎも夕方も行くと「あんた暇なんでしょう。3回も回診にきて。私は人生の先輩だから、そこに座りなさい」と言われた時のこと。

「人生の教訓3つ。1つ自分以外の誰も信じるな。2つ今日のことは明日はない。3つ何の保証人にもなるな、ハンコを押すな」。私は憶えました。

最後に血を吐かれた。私は「がんじゃありませんから」。看護師さん「先生血圧60です」。私「がんじゃありませんから」。その人税理士さんで60歳、今の私より若い。私を見て「また、ええ加減な事を。私は死にます」と。その10時間後に亡くなるのですが、娘さんがベッドに駆け寄って「お父ちゃん、死んだらいけん。死んだらいけん」と言ったのです。私はその「死んだらいけん」がだいじな叫びの言葉として残っている。

E・キューブラー・ロスさんは「否認」「怒り」「抑うつ」「受容」という心の段階をたどると言っていた。鳥取に帰った時に「受容」をやってみたと思った。

告知へのとまどい

ある時、鳥取で「私は長い間民生委員をやってきましたから、がんならがんと言ってください」という患者さんが現れたのです。1か月後喀痰検査の結果「がんでした」。「誰が?」「がんならがんと言ってくださいとおっしゃったではないですか。肺がんでした」と言う。「ああ〜」と泣き出されたのです。教科書通りです。

泣き止まれ「がんと言われて泣いたんじゃないんです。母は私が3歳の時に死にました。入学式、就職、結婚式、母はいませんでした。がんで死ぬと思ったら急に天国にいる母の顔が浮かんでそれで泣いたんです」。

夕刻、暗くて「明かりつけましょうか」というと、その人が「いや、いいです。いずれ、電気がない国に行くので」。看護記録に書いてある。別の日の看護記録には「『乗ることもないですが』と言って時刻表を見ている」と。

やばいと思いましたね。何が「怒り」「受容」かと。いけ

ないと思った。最初の患者さんに「がんじゃない」と言ったら「そんなええかげんなことを！」と怒られ、「がんだ」と言う、「いずれ電気のない国へ行く」と言われ、両方失敗するのです。

告知でなく伝わるということ

答えを与えてくれたのは患者さん達です。その女性は進行胃がんだった。娘のいる大阪で手術すると言った。流行らない民宿をご主人と力を合わせてきれいな民宿にした。ご主人と一緒にがんにならない様にタンポポのお茶を飲んでた。2か月後イレウス（腸閉塞）になって「手術大変でしたね」と言う、「がんの手術でした」と言われる。「主治医に聞いたのですか」と問うと「いえお医者さんから聞いたのではない」と。「手術から1週間後、主人に『なあ、いけなんだ？』と言うと、主人は『なあ、たんぽぽのお茶を飲んでたのになあ』『ほんとなあ』」。

医療者が全く介在しない中で、「いけなんだ」「たんぽぽのお茶を飲んでたのに」「ほんとなあ」の3つの言葉で、宣告でも告知でも告げるでも伝えるでもなく、苦勞した夫婦の間に伝わるという現象が起こったと私は思った。

知っていたら告げるのが正しいか、伝えるのが正しいのか、そんな問題は消えていったのです。「どっちが正しいか」これが間違っていた。

てのひらの大切さ

亡くなる人に何がしたいかと聞くと、ある60代の女性は「家の前の道を歩いてみたいんです」「歩けるでしょう」。で、日曜日、車に乗せてそのお家まで行ったのです。砂丘地のその道を「右に曲がってスーパーに行って主人の好きな酒の肴を作る」と言い、そうなさいました。私たちは死を迎える時、自分で出来る何かをしようと思います。その時「道を歩きたい」というのがすごく印象に残っています。

鳥取のある老舗のおかみさんは90歳を越えていました。「なるべく早く死なせてください。息子と呼んでください。話があります」。息子さんに聞くと「母は『死ぬ前にお前と握手したかった』。それで手を握りました」。

いいですね。手のひらってすごく大事なものが流れるんです。「最期に耳は聞こえる」と言われますが、私は聴覚より触覚ではないかと。手のひらにそっと〇をかく。それが最高です。

死を肯定語で語れるということ

死を何かの通過点と思うこと、これもなかなかいい。インディアンの言葉に、畑ですれ違ふおじさんとおばあさんが「あええ天気ですなあ。今日は死ぬにはとてもいい日」というのがあります。子供たちの遊ぶ声、秋の陽射し。収穫の時にそういうことが言える、負けたと思います。

アメリカでエイズで亡くなった人が多かった時、友達が交代で看病していて、朝仕事へ行く、別の友達が看て夕方その患者さんが亡くなる。仕事から帰って友達が「そうかい。その死はどうだった」と聞くんです。「Very beautiful and peaceful」日本なら「安らかな穏やか死だったよ」という意味。死への肯定言葉。

52歳の患者さんの奥さんは40歳代。「ああ、あなたやっとこれで楽になれたね。良かったね」と言った。ちょっと心痛かったですけどね。身体の戦場化の時って大変なんです。「これで楽になれてよかったね」と言った時、死を肯定語で語れる、語ることを恐れないことを思いました。

民族の誇りの娘

予備校の若い女の先生ががんの末期になられた。「末期で死にそうなのでそちらに行ってもいいでしょうか」。大みそか雪の降る中、来られた。この患者さんは美人に見えたので看護婦さんに「お風呂に入れて美人にしておいて」。そう

したら綺麗になられた。随分皮膚も傷んでいました。彼がいて、彼は介護士。彼に「どこに惚れられたんですか」と聞くと。からだなら、彼女が知っていると言うんです。

お父さんは在日で反日抵抗戦線のグループだった。娘さんは塾が終わったあと無料で在日の三世として教えていた。お父さんは「お前は我家の誇りだけでなくわが民族の誇りだ。本当にお前はよくやった」。お母さんは娘さんの遺体にチマチョゴリをのせた。彼が一年後に訪ねてきてくれた。戦友のような感じになっている。

直球の言葉

ある男性の患者さんです。「先生、私は死を受容しました。でも自転車でコメの配達があるので入院したくない」。「痛みは？」「わし、痛みはどうかい」とお母さん(妻)に聞く。「食欲は？便通は？」「わし便通はどうかい」とまた聞く。「3日間出ていません」と妻。自分の意思を全然持たない。なまじ自分に意思をもたないという方法もある。

ある日土下座されて言われた。「先生、この場になってお恥ずかしゅうござんすが、わし生きとうござんす」この言葉は直球です。亡くなる前、息子さん娘さんみんなで集まった。でも亡くなる3時間前に娘さんが帰っていった。そしたら容体が悪くなって。そのときの息子の言葉「オヤジのばかやろう、なんで死ぬなら3時間前に死なんのんじゃ。お姉ちゃんおったのに」。

ここでの死は有難くて

医療センターから電話で「弟が5年間胃ろうで病院にいる。職員は言葉もかけず時間が来たら帰る。寝たきりの弟は生きとる意味があるんでしょうか。転院できませんか」。「どうぞ。でもうちは胃ろうはあまりしない」「先生にお任せします。胃ろうはやめます。ただ本人の意識はない」。

来られたら、ちょっと可愛いお顔の方だったんです。看護師さんが、そのころ流行った天地真理と山口百恵と桜田淳子のブロマイドを壁に貼り付けた。音楽も流され「頑張れ」みたいな感じに。で、皆その部屋に行くところ。妹さんいわく、「ここだったら生きてもいいです」。

4カ月くらいで最期の日がきました。「感謝しています。ここでの死は有難くて嬉しかったです」。前の病院は自死から蘇生させたその人に生きてもらわないといけな事情があった。家の人は辛いことが一杯あった。私たちの考え以上のことが。そして最後に「こんな日が迎えられるとは思いませんでした」と言われた。

終わりに

現場の光景を紹介しながらですが、一つの言葉では言えない、うごめいている日々がありました。患者さんや家族の方が話されることに幾つも「あっ、すごい」というのがあった。言葉ではないそういうものに包まれて、看取するという事を感じながら日々やっているという状況をお話しました。(要旨 文責広報部)



男女とも 40 代が増加

男性の精神の健康問題が増加



総受信件数

9,425 件 (うち男性 5,111 件、女性 4,364 件)

自殺関連件数

941 件 (対受信率 9.93%)

(数値は全て統計部による)

1、男女とも 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 200 件ほどの増加でした。前年までは減少傾向でしたが、増加に転じていました。(図 1)

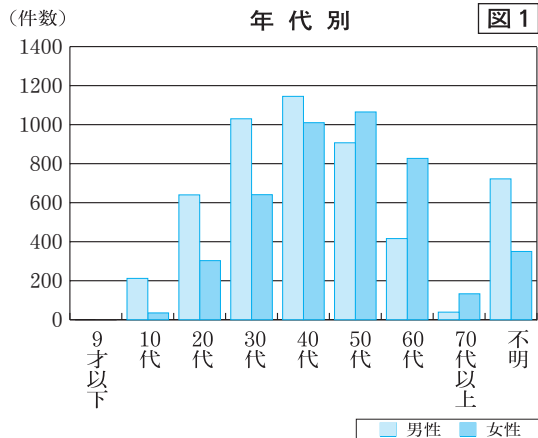
男性が約 200 件増加し女性は前年とほぼ同じで、男女比は 54% 対 46% となりました。

年代では男女合計件数の多いのは 40 代 50 代で、なかでも 40 代は約 200 件の増加で 2,000 件以上あり、50 代も 2,000 件近くありました。

最も多いのが 40 代男性、次いで 50 代女性、30 代男性、40 代女性になりました。男女とも 40 代は前年に比べ増加し、男性は約 70 件、女性は約 160 件の増加がみられました。

50 代では男性は約 130 件の増加、女性は約 400 件の減少でした。それでも、女性件数は 50 代が最も多くあり、次いで 40 代でした。

10 代は前年に比べて約 50 件減少していました。以前から 10 代の件数は少ないのですが、学生のころの悩みは勉強、友人、進路、家族などさまざまにあると思います。悩みを聴かせてください。



2、男性の精神の健康問題の増加

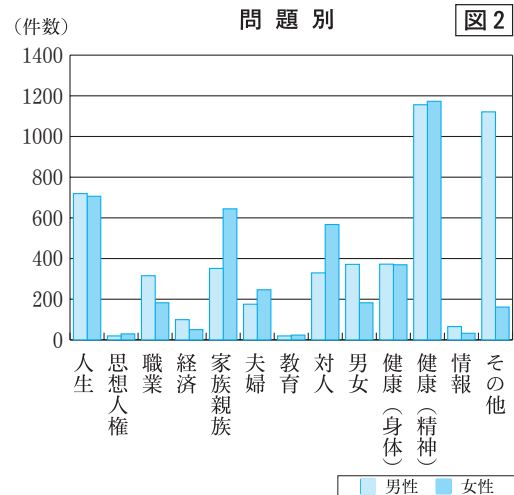
問題別で最も問題別では男女合計で最も多いのが精神の健康問題で 2,000 件を越え、特に男性件数が約 200 件の増加でした。

(図 2) 女性件数は減少し、男女合計では前年より 50 件ほどの増加でした。また男性と女性の件数がどちらも 1,200 件近くありました。

次いで多いのは人生問題で女性件数が減少し、男女ほぼ同数の 700 件代でした。

精神の健康問題、身体の健康問題、人生問題は男女ほぼ同じ件数でしたが、家族問題や対人問題では男女差が見られました。家族問題は前年に比べやや減少傾向でした。対人問題は女性件数が増加傾向でした。

男性件数では精神の健康問題が最も多く、次いで人生問題、身体の健康問題、男女問題でした。女性件数では精神の健康問題が最も多く、次いで人生問題、家族問題、対人問題でした。



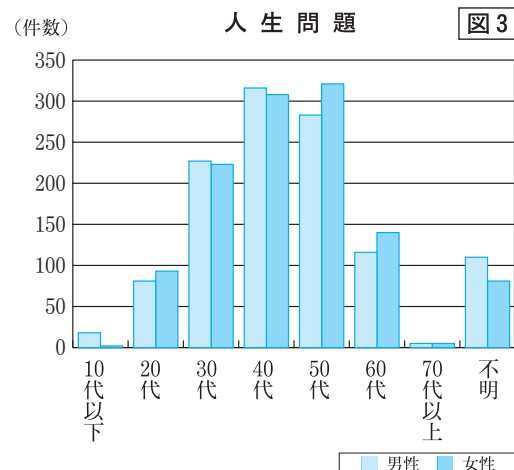
3、人生問題の 60 代女性の増加

人生問題は前年に比べ 60 代女性件数の増加が約 70 件あり最も多い件数でした。(図 3) 女性件数は 60 代 50 代 40 代に順に多く、男性件数は 40 代が最も多く、次いで 50 代 30 代 20 代の順になりました。

前年同期は 50 代女性が最も多かったのですが、今回は 60 代女性の増加が顕著でした。

人生問題は全体件数の 15% を占め、精神の健康問題に次ぐ多い件数でした。男女の年代により件数は異なりますが、男女比は 50% 対 50% でほぼ同数でした。

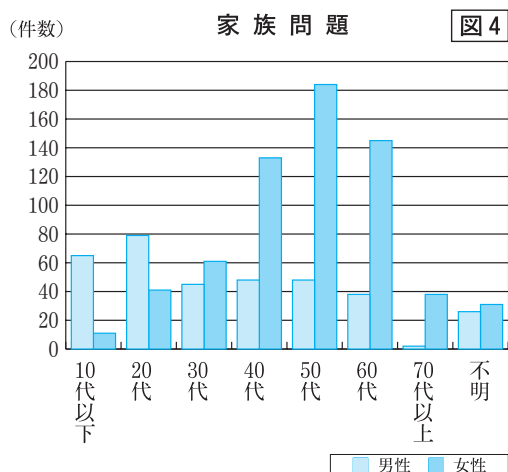
60 代女性件数が最も多いのは何度も掛けて来られる方の影響かとも思われますが、女性は 40 代 50 代 60 代が多いこと、子を持つ母としてまた介護を担う娘として、生きづらさを感じていることが思われました。



4、40代から 60代女性の多い家族問題

家族問題全体は前年に比べ約 100 件の減少でした。
 (図 4) 男女とも減少傾向でしたが、それでも 1,000 件近くあり、全体の 11% を占めていました。男女比は 35% 対 65% でしたが、50代 60代の女性件数は男性の約 4 倍近くありました。10代 20代は、子どもの立場での家族問題と思われました。親世代となる 30代から男女差は大きくなり、70代になればもはや男性は相談すらしなくなる傾向でした。

家族問題は女性ばかりが抱える問題ではないはずですが、この男女差が家族について女性が負う重さを表しているとも考えられました。

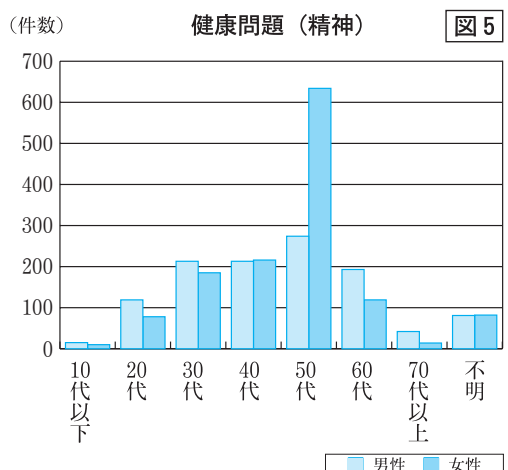


5、男女とも 40代が増加

精神の健康問題は男女合計で約 2,500 件あり、男女比は 50% 対 50% で、全体に占める割合は最も多く 25% でした。男性件数は前年とほぼ同じでしたが、今期は女性件数が約 170 件減少していました。(図 5)

前年は 50代女性が突出して多かったのですが、今期は約 300 件減少でした。30代 40代 50代の件数が多く、この年代の男女差が少なくなっていました。前年に比べ 40代は男女とも増加し、50代は男性が 60代は女性が増加傾向でした。

精神の健康問題はほかの問題と比べ変化が多く、年ごとに異なります。今期は 30代 40代 50代男性の増加と男女差の少ないことが特徴的でした。



6、40代 50代に多い自殺関連

自殺関連件数は前年同期に比べ約 400 件の減少。全体で 941 件でした。(図 6) 前年は前々年に比べ約 400 件の増加でした。今期は前々年とほぼ同じ件数で全体件数に占める割合も 9% 台とほぼ同じでした。

男女比は 36% 対 64%。40代女性 50代男性の増加が見られました。最も多いのは 50代女性、次いで 40代女性、40代男性の順になりました。前年より 40代女性、50代男性が増加傾向でした。

女性件数は 20代から 50代まで年代を追うごとに増加。男性は 40代が最も多く、次いで 50代でした。

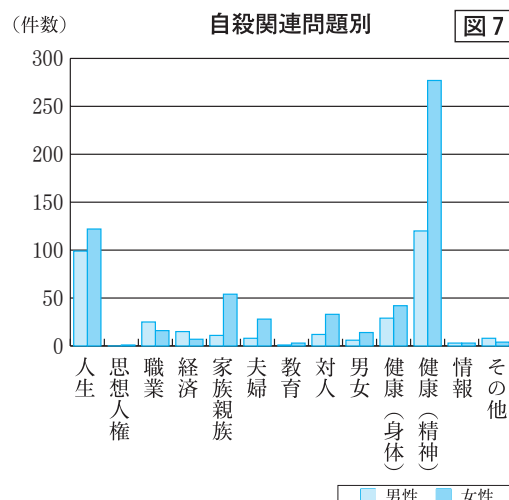
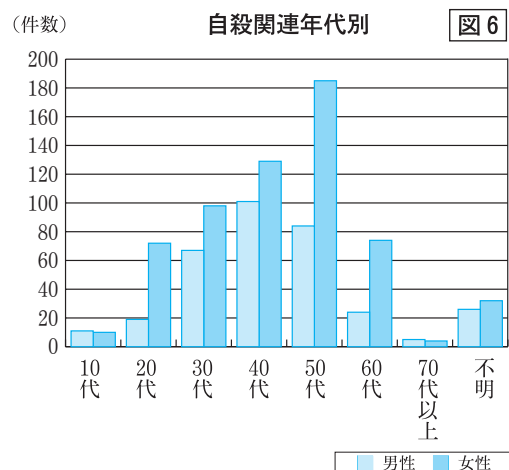
問題別では、最も多いのが女性の精神の健康問題、次いで女性の人生問題でこれは前年と同じ傾向でした。(図 7) 増加傾向にあるのは、女性の夫婦問題、対人問題、身体の健康問題、男性の精神の健康問題でした。

自殺関連全体で占める割合は、精神の健康問題が約 42%、人生問題は 23% でした。この 2 つの問題に次いで、家族問題、対人問題がありました。

人生問題は 50代 60代女性が多く、男性は 30代 40代が多い傾向でした。家族、夫婦の問題は女性からの件数が多く対人問題もあり女性の問題が多岐にわたっている傾向が見られました。

10代の件数はわずかでしたが、悩みの多い 10代にもぜひ掛けてほしいと思います。10代は学校生活、友人、進学就職など人生のなかで選択を迫られる年代です。独りで考え込まず、ぜひ相談してください。

(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

第35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	2018年4月5日（木）～2019年3月28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	2017年12月～2018年3月3日（土）予定
面接日	2018年3月10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。）

ホームページもご覧ください <http://okayama-inochi.jp/>

第35期養成講座の内容ならびに開催日

No	開催日	講義内容	No	開催日	講義内容
1	2018年 4月5日(木)	開講式 人間関係づくり（グループワーク）	19	9月20日(木)	ショートカウンセリング（4）
2	4月12日(木)	いのちの電話とそのボランティア	20	9月27日(木)	ショートカウンセリング（5）まとめ
3	4月19日(木)	人の心の発達	21	10月4日(木)	青少年の理解と対応
4	5月10日(木)	カウンセリングのこころと方法	22	10月11日(木)	家族関係論—家族療法から—
5	5月19日(土)～20日(日)	人間関係体験学習（1）（宿泊研修）	23	10月18日(木)	自殺の心理と介入
6	5月24日(木)	宿泊後フォローアップ研修	24	11月1日(木)	頻回通話者について
7	5月31日(木)	病める心の理解と援助①（主に精神病）	25	11月8日(木)	性の問題と電話相談
8	6月7日(木)	病める心の理解と援助②（主に神経症）	26	11月15日(木)	電話相談員の危機
9	6月14日(木)	病める心の理解と援助③（主に発達障害）	27	12月6日(木)	相談員と語る（電話相談のスピリット）
10	6月29日(金)	女性のこころのケア	28	12月13日(木)	社会資源とその情報提供の仕方
11	7月5日(木)	P T S D（心的外傷後ストレス障害）適応障害	29	12月20日(木)	実地訓練に入るに当たって（見学・先輩と語る）
12	7月12日(木)	自分を見つめる—内観療法—	30	2019年1月～3月	実地訓練
13	7月21日(土)～22日(日)	人間関係体験学習（2）（宿泊研修）	31	1月24日(木)	ケース研究（1）
14	8月2日(木)	電話相談の方法（1）積極的傾聴の意義と技法	32	2月14日(木)	ケース研究（2）
15	8月9日(木)	電話相談の方法（2）質問・助言・情報提供	33	3月7日(木)	相談員と語る（グループ討議・閉講式）
16	8月23日(木)	ショートカウンセリング（1）	34	3月28日(木)	認定式
17	9月6日(木)	ショートカウンセリング（2）	35	6月20日(木)	認定後フォローアップ研修
18	9月13日(木)	ショートカウンセリング（3）			

第31回

岡山自殺予防シンポジウム

「家族を考える～親子関係と生きづらさ～」



村中季衣氏

- 2017年11月11日（土）岡山商工会議所
- 基調講演：村中季衣氏（ノートルダム清心女子大学教授）
「響きあう家族のものがたり」
- パネラー：石田敦氏（吉備国際大学教授）
堂野博之氏（「あかね色の空を見たよ」著者）
中島久美子氏（NPO法人保育サポート「あいあい」理事長）
- コーディネーター：藤井和郎氏（吉備国際大学教授）

親子の心のつながりを見つめなおす基調講演に続き、パネラー各氏より、「家族内の困りごとをだれか一人の問題とせず、家族として取り組む大切さ」や「不登校当事者だった時の経験から今思うこと」や「親子をつなげる相談活動」の発題をいただき、皆さんと共に考える時となりました。

111名のご参加、ありがとうございました。



事務局日誌

2017年	
7月2日	日本いのちの電話連盟理事会（堀井）
7月4日	岡山市自殺対策連絡協議会（草苺）
7月7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14日	フリーダイヤル研修①（講師：山口修氏）
7月22日	連盟インターネット相談愛媛エリア研修（草苺）
7月24日	おかやま子ども・若者サポートネット研修会（佐野）
8月8日	岡山県自殺対策連絡協議会（草苺）
9月1日	自殺予防デー（10日）駅前ティッシュ配布（平松、草苺）
9月17日	市民公開講座こころの力 「挨拶が一番！ーすべてはここから始まる」（講師：大畑誠也氏）
9月22日～23日	日本自殺予防学会 研修会・シンポジウム（堀井、草苺）
9月26日	講師派遣 井原市（草苺）
9月24日	フリーダイヤル研修②（講師：國分振氏）
9月28日	岡山市監査指導
10月1日	共同募金運動オープニングセレモニー（草苺）
10月7日	スーパーバイザー部会研修会
10月20日	講師派遣 奈義町（草苺）
10月26日	講師派遣 総社市（森口）
10月15日	市民公開講座こころの力「看取るあなたへ」（講師：徳永進氏）
11月11日	第31回 岡山自殺予防シンポジウム
11月13日	自殺予防のための支援者研修会（岡山市）
11月16日	講師派遣 一宮公民館（平松）
11月18日	日本いのちの電話連盟理事会（堀井）
11月29日	自殺未遂者支援研修会（岡山県）
12月6日	講師派遣 高梁市立宇治高等学校 県人権教育（森口）
12月7日	社会福祉法人運営実務セミナー（中原、草苺）
12月14日	講師派遣 新見市（草苺）

◆ 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きますと幸いです。

<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。

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。

2018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、電話室内にダイソンのホットアンドクールを置くことができました。季節の変わり目などにクーラーやヒーターより効率よく環境を整えてくれます。これからもご協力をよろしくお願いします。

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

「挨拶が一番～すべてはここから始まる」

9月17日

九州ルーテル学院大学客員教授

大畑誠也 氏



大畑誠也 氏

9月は台風襲来中でしたが、たくさんの方々にご参加くださいました。

「看取るあなたへ」 10月15日

野の花診療所院長

徳永 進 氏



第35期 相談員養成講座募集説明会をします

日時 2018年1月7日（日）13時30分～15時
2月4日（日）13時30分～15時

会場 きらめきプラザ 2F会議室

（岡山県総合福祉ボランティアNPO会館：岡山市南方2-13-1）

どちらかにご参加ください。事前申し込みは不要です。
お気兼ねなくお越しください。じゅわちゃんがお待ちしています。

岡山いのちの電話は講師派遣をしています。

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。岡山県の人権教育講師の登録もしています。

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

開局30周年記念キャラクター
じゅわちゃんです。



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

若いことは楽しいようにみえても、自身の性格や友人関係、将来のことなど悩み多い年代代だと思います。他者のいうことを真に受けて悩んだり、劣等感に打ちひしがれたり、それをだれにも言えず苦しんだり、またさとられぬよう振るまったり、後になって考えれば滑稽なほどですが、その時はそれで身動きできなくなるほど心が縛られていました。

そのような若い年代のかたもどうぞ悩みを話してください。話すことでほぐれることがあります。最近はメールで用件を伝えたりスマホで「いいね!」をクリックしたりで、じかに知らない人と話すことが減っていますが、息遣いや声など生身でないと伝わらないことも多くあります。どうぞ電話を掛けてください。

そして、このような活動を続ける「岡山いのちの電話」をどうぞご支援くださいますように。（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>