



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 京都府

流れのなかに

斎藤 恵子

とどろきながら清らかに
流れ落ちる水の束

いっしんに
高いところから
恐がりもしないで
すべりおちていく

碎けて散って

川になり

海になり

遠くへ

遠くへと

流れつづける

雨になり

畑の野菜を育て

わたしの飲み水になる

ひとすじの道となつてつづく

そのなかを

一瞬

わたしが歩いていることを
ほほに飛沫を浴びせ知らせる

第36回いのちの電話相談員全国研修会おかやま大会 「生きたいと言う気持ちを紡ぎ出す」

2019年10月24日 岡山プラザホテル

慈恵会精神医学研究所所長 川崎医科大学名誉教授
青木 省三氏



産業構造の変化による生きにくさ

紹介いただきました青木でございます。どうぞよろしくをお願いします。

若者たちが生きている時代は刻々と変化していて、農業とか漁業とか林業とかあるいは工業への就職口が減り、接客業などのサービス業が増え、コミュニケーションがかつてよりも求められています。その中で、口下手とか人付き合いが苦手な人、ゆっくりと丁寧にやる人、慎重な人などが、生きづらくなってきました。

声をかけることで変わる

次のような経過をたどる子どもに、時々、出会うことがあります。

小学校3、4年までは友達もいて元気にしていた。小学校高学年になって、いじめなどで上手く友達の中に入れなくなり、時には孤立するようになった。中学校入学後、頑張っていたが、初めての同級生も多くしだいに休みがちとなり、中学2年頃から学校に行けなくなった。その後、高校に進学するのだけれど5、6月頃から学校に行けなくなり中退。その後、アルバイトをするが上手くいかずに続かず、家にひきこもっている。というような経過です。このような経過をたどりやすい子どもたちは、普通の子どもたちですが、少し友達を作るのが苦手なところのある子どもたちです。自分から友達を作れず、人間関係がうまく築けないと、自信を失ってしまいますし、外に出るのが怖くなり、やがて家の中にひきこもってしまいます。家の中で過ごす時間が長くなると、些細なことで家族とのいさかが多くなってくるのです。

もちろん、友達を作るのが苦手でも、それを上手く乗り越えていく子どもたちもたくさんいます。そういう人たちは、仲のいい友達が一人できたり、担任の先生が気にかけて声をかけてくれたり、あるいはアルバイトで面倒見のいい先輩がいて可愛がってくれたり、そんなちょっとしたことで変わることが多いように思います。

周囲の大人は、孤立しそうな子どもたちに気づき、ちょっと声をかけていくような配慮が求められていると思っています。

不登校の生徒が進学し、やがて建築の仕事に

高校1年生で不登校になったある生徒は、中学校まではスポーツも勉強もできる優秀な生徒でした。進学高校に進みましたが、勉強で自信を失ったのがきっかけのようでした。

彼の場合は、些細なことで家や物を壊し、あまりにも荒れるようになったので、ご両親が相談に来られました。やがて本人が来て、2週間に1回通って来るようになりましたが、「学校には絶対に行かない」と言っていました。

ある時、近所の建設業のおじさんがお母さんに、「若い人の助けが要る。あなたの家からは毎日、息子さんの大きな声が聞こえてくる。息子さんに手伝ってもらえないだろうか」と頼んできたのです。彼は迷いますが、そのおじさんに小さいころによくしてもらったという記憶もあって手伝い始めます。

働き出して1か月後、数万円のお金をもらい、それを僕に非常に誇らしげに嬉しそうに報告してくれました。「すごいな」と言うのとちょっと嬉しそうでした。若い人達には、自分の力でお金を稼ぐという体験がとても自信になるのです。

2か月後くらいには、しだいに日焼けしてたくましくなり、僕の診察室に入って「人間はやっぱりお日様の下で汗を流して働かないとだめだな」とか言うようになりました。

3か月後には、言うことがちょっと変わってきました。皆で力を合わせてやった仕事で一軒の家が建ち、施主さんが喜んでくれるのを見て、「ものを作る仕事はいいなと思うようになった」と言うのです。「このような仕事を自分したい」と。

それから彼は通信制高校に入り直し卒業し、建築関係の専門学校に入りました。6、7年たった頃でしょうか、自分が設計した家を写して送ってくれました。それを見たときは感無量でした。最初に僕のところに来たときは家を壊していたけれど、最後には家を作ったんだとしみじみ思いました。こういう風に変わる人もいます。

働く体験を支援する

人は人によって育てられます。稼ぐ、体を動かす、人の役にたつ、かわいがられる、などがすごく大事になります。働きながら、物を作りながらなど、体験をしながら、考えていくことが大事です。

若い子どもたちは頭の中で、少ない材料で自分の将来を考え、「どうせ生きていてもいいことはない」と考えたりしやすいものです。それを変えるのは、働いてみると面白いし、楽しいし、お金ももらえるし、やりがいもあるし、などの体験をするが大切になります。青年は、説得ではなかなか変わらないけれども、よい体験をすることによって変わることができるのです。

でもその何かをするというのが、なかなか大変です。動き出すのを支援する、若者と一緒に仕事を探すとか、一緒に散歩するとか、そんなことが大事になります。試したり実験したりという試行錯誤や、3日やれたら「3日いけたね」と経験を貯めていくような発想が大切です。若者には言葉も大事だけど、体験することもとても大切なのです。

穏やかに内容が伝わる話し方で

言葉も大事です。少し発達障害のある若者ものことです。高校進学し、6月頃から朝学校にいかなくなるのとお腹が痛くなるのです。

「みんなと話すときに、何かわからないことはないか?」と聞くと、「みんなが笑ったとき、なんで笑っているのかよくわからないときがある」と言います。みんなは、この若者にはあまり伝わっていないことがわかったので、しだいに若者抜きに会話が進んでいくようになったのです。この若者は、孤独感を感じたに違いありません。

教科書やプリントなど目で見えるものがあるといいのですが、耳で理解することが苦手でした。好きなことや興味のあることは頑張れるのですが、聞きとったり

話したりすることが苦手なのです。これは発達障害の傾向を持つ人に多い特徴の1つとされています。言葉のコミュニケーションが苦手だと、学校や社会で生きづらくなることがあります。

話をする時にも注意が必要です。こちらの話す声が大きすぎたり早すぎたりすると、叱られている感じが起こりやすいのです。しかも肝心の叱る内容は入らないことが多いのです。「お父さんに、何を怒られた？」と聞くと「中身はわからん」という返事がよく返ってきます。怒っているということだけが伝わって、お父さんの考えや気持ちが伝わらないですね。

相手に伝わる話し方は、あっさり・はっきり・簡潔に・穏やかに、というのがよいのです。複数の感情を混じったような言葉、例えば、皮肉やからかい、そして曖昧な態度も苦手です。

聞き方は、その人のペースに合わせるのが大切です。たとえば、せかさないということも大切です。話が長くなりそうなときに、「一言でいうとどうということかね」などと聞くと、パニックになって15分で終わるところが、1時間になってしまうようなことが起こるのです。

僕の信頼している先生のところから、ある患者さんが「病院を変わりたい。その先生は宙を見て眉間にしわを寄せて、表情を硬くして私の話を聴いているので、自分の事を怒っているんじゃないかなと怖くなった」とやってこられたのです。一所懸命に話を聞いていると僕も同じような表情になるなど思いながら話を聞きました。それからその先生は気を付けてくれて、上手くいっているようです。

「ああそうだね」とか「なるほど」とかの、頷きや合の手を入れることも、すごく大事になります。

発達障害とトラウマへの理解

今の若者を支援するとき、発達障害とトラウマ（心の傷）、この二つを理解することが大切です。

ある14歳の女の子の例です。発達障害の診断を受け集団に入るのが苦手で、中学校2年生の時に幻覚を訴え、眠れなくなり、学校でも怯えた様子でパニックや自傷を繰り返したため、精神科を受診して服薬を始めました。しかし、症状はだんだん悪くなり、幻覚や妄想が強くなったので、統合失調症という病気も疑われていました。

4月から「怖い」とか「殺される」とか言うようになったということだったので、担任の先生に尋ねてみると、「集団行動のできない、大きな声を出す生徒が一人いたので、大声で注意していた。この子はそれが怖かったのかも知れない」と気づかれました。そして、大声の注意をやめたら落ち着いたのです。

家では両親のけんかを見たり大声で叱られたりなど、家での恐れ体験をしたことがあり、教室の中の大声が引き金になって、その恐れ体験がよみがえってたんじゃないかと考え（フラッシュバックと呼ばれます）、「刺激の少ない環境を整えてみよう」「家庭訪問をしてこの子が家で大丈夫かどうか検討してみよう」ということになりました。

発達障害とかトラウマをもっている人が今の時代だんだん増えてきているように思われます。その人たちは、人との関係を築く力が少し弱く、時に孤立しやすいので支援が必要となります。

得意なことを仕事に

作業療法というものは集団ですることが多かったのですが、人に対して敏感な人はなかなか利用しにくかったのですが、一対一に近いような雰囲気を作ると利用しやすいことがわかりました。一緒に手芸や工芸、園芸や農作業など、手や体を使って、何かをしながら、少しずつ話すのがいいなと思うようになりました（「なが

ら」コミュニケーションと私は呼んでいます）。

就労支援も大事で、一緒にハローワークに行き面接のところまで行く、就職したら今度は職場に行って「何か困ったことないかな」と声かけをする、そうするといろんな仕事に就いていきやすいと感じています。一緒についていくということが大事なのです。

仕事は得意なことを仕事にした方がいいです。人との交流が苦手な若者は、裏方の一人仕事だと力を発揮することがありますし、こだわりが強い若者は、変化が少ないコツコツ仕事で力を発揮することがあります。ADHDみたいに注意が移りやすい若者は、デスクワークよりも動きがある仕事をした方が力を発揮できることが多いものです。

希望をもつこと

死にたいという気持ちがあり、リストカットを繰り返しパーソナリティ障害として2年くらい治療を受け、紹介されてやってきた人のことです。初めて会った時に、「もしよかったら、困っていることを教えてもらえないだろうか」とたずねると、「将来、科学者になりたいと思っていたが、中3のとき、激しいいじめを受けた。それから学校を休みがちで、目指していた大学には入れそうにないし、考えているうちにボーとしてしまう」ということでした。僕は「まず入れる大学に入ってみるのはどうか。それから研究者になる道を目指すというやり方もある」と提案してみました。彼も家族もその提案に同意し、それから不思議なことに、リストカットと大量服薬は止まったのです。その後、大学進学し、元気にやっています。

彼は人生を絶望し、自暴自棄になって自傷行為をしていたのです。自分自身の価値観と親の期待から自由になる、実現可能な希望が必要だったのです。若い人から、「よく効く薬はないですか」と聞かれることがありますが、その時は「あなたの人生を楽しむことが、一番の薬」と話すことがあります。

親への支援、子どもへの支援

親というのは疲れていてゆとりがないので、相談では親の苦労を労うこと、子どもの良いところを親に伝えることも大事なことです。「お子さんにはこんないいところがある」と親に伝えます。親がマイナスな見方をしていることを子どもは感じ取ります。今のいいところ伝えたり、「昔と比べてこういうところが成長してきましたね」とフィードバックすることも大事なことです。

子どもに対しては、その子どもの考えを聞いて接することが大切です。よいことは「すごいね」と評価し、いけないことは「いけない」と伝え、そして子どもの自尊感情、「自分の人生を生きている」という感覚を大切にしていきたいと思っています。

遠くで火を燃やすような仕事を

「山の上の火」という昔話があります。男の子が、暗い山の上に一晚立っておれるかというような賭けをし、近くのおじいさんに相談します。その時、おじいさんが「お前は暗い山の上に1人で立っていなければならないが、自分は向かいの山で一晚火をたいている。その火を見たら自分がいることを思い出してほしい」と言うのです。私たちの仕事は、この昔話の遠くで火を燃やすような仕事だと思います。若い人たちが苦しい時に、自分のことを心配し見守ってくれる人があることに支えられる・・・いのちの電話とはこういうものではないかと思っています。

（事例はフィクションです）要旨 文責広報部

男性も女性も 50 代の増加 自殺関連では女性の増加

電話相談
統計
2019年
1月～6月

総受信件数

9,023 件 (うち男性 4,867 件、女性 4,156 件)

自殺関連件数

843 件 (対受信率 9.34%)

(数値は全て統計部による)

1、男女とも 50 代の増加

全体件数は、前年の 1 月から 6 月の上半期に比べ約 340 件減少で、男性件数は約 130 件、女性件数約 220 件の減少でした。男女比は 54% 対 46% となりました。

男女合計件数では、50 代が最も多く次いで 40 代で、どちらも 2,000 件以上ありました。次いで 30 代 60 代となりました。50 代は男女差が少なく最も多い年代でした。(図 1)

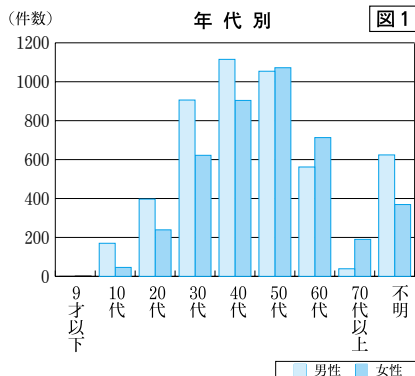
最も多いのが 40 代男性、次いで 50 代女性 50 代男性、30 代男性となりました。これは前年同期と同じでした。

前年に比べ、男性件数は 30 代 40 代 50 代 60 代が増加していました。30 代は微増でしたが、40 代は約 20 件、50 代は約 100 件、60 代は約 70 件の増加で、50 代 60 代の増加が顕著となりました。10 代男性は約 50 件、20 代男性は約 180 件の減少でした。中年男性の増加と若年男性の減少が今期見られました。

女性件数は 40 代 50 代が増加していました。40 代は約 70 件、50 代は約 30 件の増加でした。また 10 代女性件数は約 20 件の増加で、30 代女性件数は約 70 件の減少、60 代女性件数は約 110 件の減少でした。

70 代以上は今まで最も件数が少ない年代でしたが、前年から 10 代の件数を越えました。今期は 10 代女性件数が増加しましたが男性件数は減少で、10 代からの件数は最も少なくなりました。

10 代 20 代の人は直接個人に繋がる携帯電話やスマートフォンが子どものころからあり、固定電話から見知らぬ人に電話を掛けるという経験が少ないため、電話を掛けるににくいのかもかもしれません。若い年代には友人、進路、家族のことなどさまざまな悩みがあると思います。どうぞ気軽に岡山いのちの電話に相談してください。



2、男性の職業問題の増加

問題別で、男女合計が最も多いのが精神の健康問題で男女とも 1,000 件以上あり、合計で 2,000 件を越えていました。前年と同じ傾向で、件数もほぼ同じで変化はありませんでした。(図 2)

次いで多いのが人生問題で、男性件数約 80 件の増加、女性件数約 20 件の減少で、男女合計約 1,600 件でした。男性件数の増加は 2 年連続していました。

家族問題は女性件数約 150 件男性件数約 20 件の減少で合計件数約 970 件となり、1,000 件を越えていた前年に比べ減少していました。

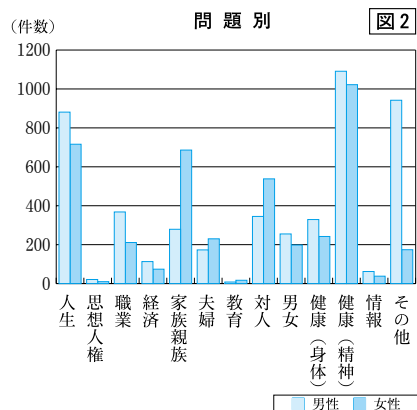
対人問題は男性件数約 60 件の増加、女性件数約 40 件の減少で、合計約 880 件となり前年とほぼ同様でした。

身体の問題は男女とも減少で、特に男性件数は約 160 件の減少でした。男性の身体の問題が改善したとは考えにくく、病身でも職業の問題を考えなければならない状況があるかもしれないと考えました。

男女別では男性件数で最も多いのが精神の健康問題、人生問

題、職業問題でした。これまでも精神と人生の健康問題は多い傾向でしたが、職業問題が 3 番目に多いことは近年ありませんでした。前年の 3 番目は身体の問題でした。40 代 50 代の男性件数の増加は職業問題に悩む男性が増えたことでしょうか。また男性の対人問題は前年に比べ約 60 件の増加で、身体の問題よりも多くありました。男性の職業問題と対人問題の増加は、中高年での転職は難しくまた新たな人間関係も築きにくい現代を映しているのかと考えました。

女性件数では多い方から精神の健康問題、人生問題、家族問題で、これは前年と同じです。



3、人生問題の男性の増加

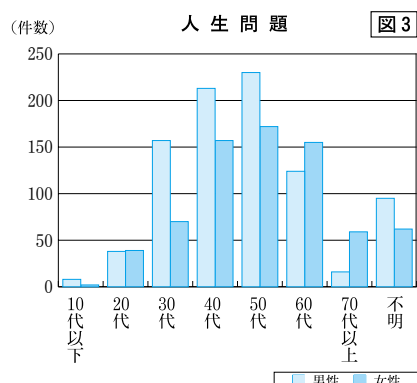
人生問題は 50 代男性が最も多く、これは前年と同じです。(図 3) 次いで 40 代男性、30 代男性となりました。

男性件数は前年に比べ約 80 件の増加で、30 代が約 20 件、40 代が約 60 件、60 代が約 20 件の増加でした。60 代男性の増加は 2 年連続となりました。50 代は前年とほぼ同様でした。20 代の男性件数は約 30 件減少でした。

女性件数は前年に比べ約 20 件の減少で、50 代が最も多く、次いで 40 代 60 代の順になりました。前年は 60 代が最も多く次いで 50 代 40 代でした。40 代は約 50 件の増加でした。20 代は約 10 件減少で、男女ほぼ同数になりました。

男女合計件数では、50 代は前年とほぼ同じでしたが、30 代 40 代は増加し、合計件数は約 50 件増加でした。中でも 40 代は男女とも増加でした。

人生問題の全体に占める割合は前年の 16% から 18% へ増加しました。また男性件数が増加し、これまでは 60 代が増加になることは少なかったのですが、この年代も増加していることから中高年の男性を取り巻く状況は厳しいものがあるかもしれないと考えました。



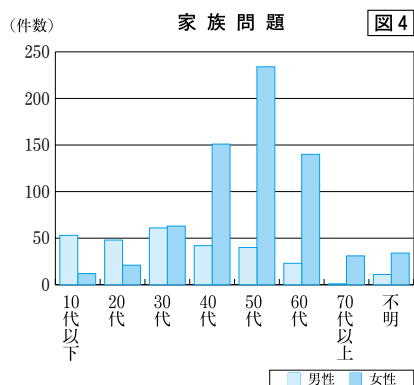
4、40代から 60代女性の多い家族問題

家族問題は前年に比べ約 170 件減少で、男性件数 20 件、女性件数約 150 件の減少でした。(図 4)

全体に占める割合は 11%で、前年は 12%でした。男女比は 29% 対 71%で、前年の 26%対 74%に比べ差はやや少なくなりました。50代の男女差は著しく、女性件数は男性件数の 7 倍以上に上りました。また 40代と 60代の男女差も大きくありました。30代はほぼ同じでしたが、40代以降の差の大きさに家族問題は女性が抱える問題としてあるのかと思われました。

家族の問題は家族の数だけあるといってもいいほど多岐にわたり、簡単に解決できる問題ではありません。お話し頂いて少しでも気が楽になればと願っています。

10代と 20代は前年に比べ男女とも減少していました。この年代は家族の中で子どもという位置と考えられます。若い世代が親との関係で悩むことは多いものです。心配なことをひとりで抱え込まず、電話してほしいと思います。

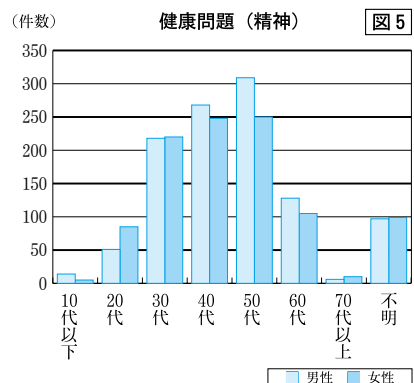


5、精神の健康問題では 50代男性件数が増加

精神の健康問題は男女合計約 2,100 件で、前年とほぼ同じでした。(図 5) 男女とも変化は少なく全体に占める割合は前年と同じ 23%でした。男女比は、前年は 51%対 49%でしたが、今期は 52%対 48%で男性の割合が少し多くなっていました。

年代では前年同様 50代 40代 30代の順に多く、50代 40代は 500 件台ありこれも前年同様でした。50代男性件数が最も多く、次いで 40代男性、50代女性、40代女性、30代女性の順になりました。前年は 40代男性件数が最も多く、次いで 40代男性件数でしたが、今期は 50代男性件数が約 30 件増加し 40代男性件数が約 40 件減少していました。

30代は男女差がほとんどなく、40代 50代 60代は男性件数の方が多くなっていました。



6、女性の自殺関連増加

自殺関連件数は前年同期に比べ 45 件の減少で、全体件数は 843 件でした。(図 6) 男女比は 38%対 62%で、男性件数は前年に比べ 92 件減少し 318 件。女性件数は 47 件増加で 525 件でした。

男性件数は 30代が約 20 件、60代が約 30 件増加し、40代は約 100 件減少していました。

女性件数は 20代が約 20 件、30代 40代 70代が約 10 件増加し、60代が約 10 件減少でした。どの年代でも女性件数の方が男性よりも多い傾向でした。

最も多いのは 50代女性で約 110 件、次いで 30代女性 40代女性でそれぞれ約 100 件でした。前年は 40代男性が最も多い件数でしたが、今期は大きく減少となりました。若い年代の女性は増加でしたが、20代男性件数は少なく、悩みがあれば気兼ねなく掛けてほしいと思います。

問題別では、女性は精神の健康問題が最も多く次いで人生問題、男性では人生問題が最も多く次いで精神の健康問題でした。(図 7)

精神の健康問題が全体件数の 36%、人生問題が 29%を占め、この 2つの問題が 65%を占めていました。

人生問題は男性では 50代が最も多く次いで 40代、女性は 40代が最も多く次いで 50代でした。

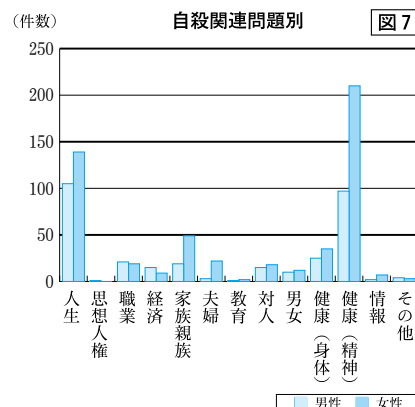
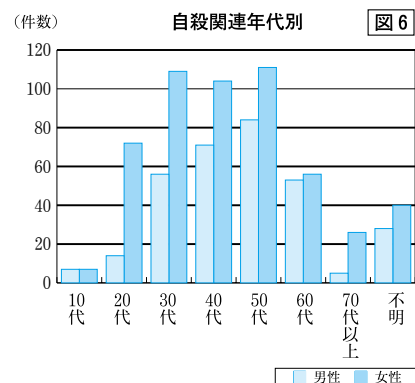
精神の健康問題では男性は 50代が最も多く次いで 40代でした。女性は 30代が最も多く次いで 50代でした。

精神の健康問題、人生問題、家族問題、身体の健康問題、いずれも女性件数が男性を上回っていました。

前年は身体の健康問題は男性件数の方が多かった傾向でしたが今期は約 60 件減少し、女性件数の方が多くなりました。身体の健康問題の男性件数の減少は自殺関連だけでなく全体の傾向でもありました。悩みがなければいいのですが、困ったときには掛けてください。

男性件数が女性よりも上回ったのは職業問題と経済問題でした。職に就き経済的に安定することを男性の方が重くとらえていると思われます。

いじめのニュースが毎日のように報道されます。苦しさを抱えているときは、どうぞ掛けてください。24時間岡山いのちの電話はあなたの電話を待っています。(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37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、受講料減額中です。
受講期間	2020年4月9日（木）～2021年3月18日（木）予定 おおむね月3回 木曜日 18：30～20：30 （相談員活動開始後の2021年6月17日（木）にフォローアップ研修予定）
申込手続き	1. 決められた申込用紙（裏面） 2. 「受講動機」と題する作文（A4、800字以内） 3. 「私の生き立ちと今の自分」と題する作文（A4、2,000字以内） 4. 申込料1,000円（100円以下の切手可）
募集期間	2019年12月～2020年3月7日（土）予定
面接日	2020年3月14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が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 10時～17時）
ホームページ <http://okayama-inochi.jp/>

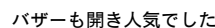
〈第37期（2020年度）養成講座の内容ならびに開催日予定〉 曜日と時間：木曜日 18:30～20:30

No	開催日	講義内容	No	開催日	講義内容
1	2020年 4月9日（木）	開講式 いのちの電話とそのボランティア	19	9月17日（木）	ショートカウンセリング（4）
2	4月16日（木）	人間関係づくり（グループワーク）	20	9月24日（木）	ショートカウンセリング（5）まとめ
3	4月23日（木）	人の心の発達	21	10月1日（木）	青少年の理解と対応
4	5月7日（木）	カウンセリングのこころと方法	22	10月8日（木）	家族関係論 家族療法からー
5	5月16日（土）～17日（日）	人間関係体験学習（1）（宿泊研修）	23	10月22日（木）	自殺の心理と介入
6	5月21日（木）	宿泊後フォローアップ研修	24	11月5日（木）	頻回通話者について
7	5月28日（木）	病める心の理解と援助①（主に精神病）	25	11月12日（木）	性の問題と電話相談
8	6月4日（木）	病める心の理解と援助②（主に神経症）	26	11月19日（木）	電話相談員の危機
9	6月11日（木）	病める心の理解と援助③（主に発達障害）	27	12月3日（木）	相談員と語る（電話相談のスピリット）
10	6月25日（金）	女性のこころのケア	28	12月10日（木）	社会資源とその情報提供の仕方
11	7月2日（木）	自分を見つめるー内観療法ー	29	12月17日（木）	実地訓練に入るに当たって（見学・先輩と語る）
12	7月9日（木）	PTSD（心的外傷後ストレス障害）適応障害	30	2021年 1月～3月	実地訓練
13	7月25日（土）～26日（日）	人間関係体験学習（2）（宿泊研修）	31	1月28日（木）	ケース研究（1）
14	8月6日（木）	電話相談の方法（1）積極的傾聴の意義と技法	32	2月25日（木）	ケース研究（2）
15	8月20日（木）	電話相談の方法（2）質問・助言・情報提供	33	3月4日（木）	相談員と語る（グループ討議・閉講式）
16	8月27日（木）	ショートカウンセリング（1）	34	3月18日（木）	認定式
17	9月3日（木）	ショートカウンセリング（2）	35	6月17日（木）	認定後フォローアップ研修
18	9月10日（木）	ショートカウンセリング（3）			

■会場：岡山プラザホテル・岡山国際交流センター・岡山後楽園・長島愛生園・邑久光明園

財政面でも次々超えるべき山がありました。当初、民間団体補助金を期待した予算でしたが申請は却下され、不足を連盟からの拠出と、企業や個人からの寄付、広告で財政を補うこととなりました。一時は岡山センターからの大幅支出も覚悟しましたが、何とか赤字を出さずに

多彩なプログラムに対し、配置できる人手が不足して苦勞したのですが、岡山のチームワークとオーバーワーク（笑）で乗り越え、今は日本語版と英語版報告書作成に取り組んでいます。（K）



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。

事務局日誌

9月1日	市民公開講座こころの力 「うつをヌケた人たち」 田中圭一氏
9月21日	講師派遣 井原市美星中（草薙）
9月6日～8日	日本自殺予防学会 研修会・シンポジウム（堀井、草薙）
10月1日	共同募金運動オープニングセレモニー（草薙）
10月3日	日本いのちの電話連盟理事会（堀井）
10月21日	講師派遣 岡山南高校（森口）
10月21日	講師派遣 美咲町（平松）
10月24日～ 26日	第36回全国研修会おかやま大会・第16回APTCC
11月15日	講師派遣 県立笠岡高等学校（森口）
11月16日	スーパーバイザー部会
11月26日	講師派遣 津山東高等学校（神田）
12月7日	日本いのちの電話連盟理事会（堀井）
12月19日	講師派遣 倉敷市立精忠高等学校（森口）

– 7 –

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。

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。

「今 大切なもの」小銀治元慎氏 7月21日(日)
(臨済宗東福寺派 寶福寺)



ホワイトボードを使つての説明にみな聞き入りました

「うつをヌケた人たち」田中圭一氏 9月1日(日)
(「うつヌケ」著者 京都精華大学)



画面の自作マンガでご自身のことを話されました

毎月11日は「幸せの黄色いレシートキャンペーン」です。

投函レシートの1%のギフトカードが寄付されます。
イオン岡山店では岡山いのちの電話の投函ボックスが設置されています。マルナカ下中野店でも登録団体となっています。投函ご協力をよろしくお願いします。

編 集 後 記

岡山での全国大会はアジア国際会議でもありました。日本語が英語に訳されるのを聞いて、「このことばに訳されるのか」と学びの気持ちで聞いたものです。一つの外国語を理解することはその背後の文化も想像しなければと思いました。

日本語どうして普通に話すときも、同じことばが互いの心で同じ意味合いを持っているかどうかを考え、大切に一言一語をよく聞かなければと思いました。

そうようにして、心のうちを聴かせて頂きたいと電話の前にはいます。(S)



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。

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時まで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ています。
3月20日と30日は16時～24時もつながります。

0120-783-556

第37期

相談員養成講座募集説明会開催

日時 2020年1月26日13時30分～15時
2020年2月16日13時30分～15時

どちらかにご参加ください。

会場 きらめきプラザ2F
(岡山県総合福祉ボランティア
NPO会館：岡山市南方2-13-1)

事前申し込みは不要です。
お気兼ねなくお越しください。

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

2020年1月1日(水)～2020年2月28日(金)に
郵便局窓口にて専用振込用紙でご寄付ください。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月と2月の限定ですのでご注意ください。ご協力をお願いします。

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>