

倒山のちの電話

086-245-4343 相談電話 24ジカンイツデモ シミジミ



毎日フリーダイヤルから聞こえる声

「あっ、つながった」との第一声に、この方は何回発信ボタンを押していたのだろうとの思いが沸きました。「フリーダイヤルしか掛けられないから」と言われると、毎日フリーダイヤルの受信に参加して良かったと思います。新規相談者の声も多く、一時期は「死にたい」相談も通常の3倍を超えていました。

マスコミ取材などに対して、「いのちの電話」は社会の歪みやねじれを最前線で受け止めているのですと答えていましたが、今まさにその時との感があります。生活格差や人権侵害はこれまでも社会問題とされてきました。何とか耐えることができていたそれらの重荷が、コロナ禍の社会不安が膨らんでいく中、孤立感が深まり、あふれ出していると思います。

電話を受ける相談員は「丁寧に聴かせてもらわなくては」と言います。2011年の震災フリーダイヤルに参加した折も同様の思いを持

ちましたが、私たちにも閉塞感が迫って来る ので、相談者の切実な怖さも感じながら、相 談を受けとめる大切さを実感しています。

一方、相談を受けるこちらの体制も縮小を 余儀なくされ、新型コロナ感染予防策に時間 も気持ちも遣いながらの活動です。しかし、 センター全員助け合いの心を一つにして、相 談電話を休止することなく、どうにか 24 時間 365 日の受信、また毎日フリーダイヤル、ナ ビダイヤル受信も続けることができています。

対応に苦慮する、頻回利用の相談者もおられます。そんな電話を掛けずにはおれない方も助けを必要としているのです。何が必要な援助なのかいつも考えさせられています。「岡山いのちの電話」は、相談者の社会資源の一つでしかないけれど、その人の持つ「生きようとする力」を信じつつ、対話しようとしています。

岡山いのちの電話協会事務局長 草苅 祐子

第33回岡山自殺予防公開講演会「伴走」

日 時: 2020 年 11 月 21 日 (土)13:30 ~ 15:30 会 場: ピュアリティまきび 参加者: 94 名

> 久保 瞳氏(ブラインドランナー、ももたろうパートナーズ視覚障碍者代表) 貝畑 和子氏(アドベンチャーランナー、ももたろうパートナーズ伴走者代表)

久保さんの講演後、貝畑さんから来場された障碍者の方の紹介があり 交流の時を持ちました。

「私とパートナーズ、そしてマラソン」 貧しい子ども時代

私は終戦翌年、熊山(岡山県赤磐市熊山町) で4女として生まれました。ところが4歳半 の時、国鉄線路工夫の父が列車にはねられて 亡くなり、母と子供たち5人の貧しい生活が 始まりました。母は早朝から夜遅くまで仕事 でしたので、家事全般は子供たちで分担、山 の芝刈り、田畑も率先して手伝いました。そ んな生活が続いた高校時代の夕食時、裸電球 一つの薄暗い部屋で、私は母からカレーライ スを卓袱台に運ぶよう頼まれ、その皿を取ろ うとして、一つを踏んづけてしまったので す。「あー見えなかった、見えないんだ」と、 その時のショックはいまだに映像が眼裏に焼 き付いて離れません。でも、母も私も鳥目に なったぐらいしか思わず病院にも行きません でした。

失明の不安の中で

高校を卒業して就職し、自分の健康保険証が手に入ったので一人で眼科に行きました。その時は「鳥目は治りませんよ」とだけの説明でした。のんきな私は「それなら、街灯のある街で暮らせばよい」と思い、縁有って街の人と結婚しました。しかし、30歳半ばに視野の中で見えない部分があるのに気づき眼科を受診。その眼科の先生は「あなたの目は、網膜色素変性症で50歳までには失明する、今

の医学では何の手立てもない、薬も気休めで す」と告げられました。初めて病名を聞き、 見えなくなるまで手をこまねいて生きてゆか ねばならないのかとそれはもうショックでし た。一人になると「見えているうちに死なせ てください」と一年以上の間、拝み続けまし た。視力に不安を感じだしたので、人の命を 預かる病院の検査室を 42 歳で思い切って辞め て家に居るようになり、しばらくしたころ姑 さんに手が要るようになりました。段々見づ らくなり出した中でしたが、慣れた我家です から、工夫をしながらできることをさせても らいました。ある時、姑さんの手をさすって いたところ、姑さんが黙ったまましばらく私 の手を握られ、私のような見づらい嫁の介護 でも納得してくれているのだと、ほっとした ことがありました。

また、私は若いころから日記や記録を書いていました。ボールペン、サインペン、マジックにと(濃いものに)変えて書いていましたが、読み返せない記録を書いてどうなるとノートを閉じました。

そんな折視覚障害者協会が有ることを知り、入会して辛さやしんどさを共有できる仲間に出会うことができ、点字に出会ったのです。独学でどうにか読み書きができるようになりました。

そのころ岡山市が購入した「AOKワープロ」という音声合成装置を取り付けたパソコ

ンで、習わせてくれたのです。半年ほど習って、太鼓判を押してもらって私もパソコンを購入。忘れもしません、その日から日記や記録が書けること、記録が読み返せることが嬉しかったです。また福祉制度も福祉機器も少しずつ充実してきて、その恩恵にあずかりながら生活できています。

一目瞭然と言われるように目は素晴らしいです。だから見えないと不自由、とはいえ、目は何もしてくれません。してくれるのは経験を積んだ手と体だと思います。住み慣れた我が家で、料理も簡単な縫物や編み物、アイロンかけ、掃除も草取りも私はほぼ一人でします。でも、落としたものを拾うのは大変ですし、色汚れも見えません。まして外出はですしては皆無に近いです。近年はおかげさまで同行援護と言う外出をサポートしてくれる制度ができて便利に使わせてもらっています。

マラソンとの出会い

そんな 50 歳の時、巷はマラソンブームでし た。私は見えていた頃のように新緑の中、走 れたらどんなに気持ち良いだろうかと思うよ うになっていましたが、伴走者さんを探す手 立ても無く時が過ぎていきました。そして、 60歳になった時20歳以上若い友人からの一 本の電話で、思わず「60のおばさんが走りた いと言ってる、聞いてみて」と口に出してし まいました。すると伴走を快く引き受けてく ださることになり、そこから視覚障碍者二人 と伴走者二人の練習会が始まりました。走れ ばしんどいですが走れない私が走れる喜び、 走らせてもらえるありがたさで続けられるの です。風を感じて走れる心地よさ、周りの草 花や景色なども説明してもらったり、時には 触らせてもらって、香りも楽しみながら走る のです。伴走ロープを握り合って、道の凸凹 や曲がり角安全も伝えてもらいながら二人三 脚で走ります。月に2度だけの練習なので、 家で縄跳びをしていて足首をひねったりした こともありました。

練習を始めて2年程経った頃、ラジオ深夜 便で両足義足の人がホノルルマラソンを完走

された対談を聞き、私もそのホノルルを走っ てみたいとの衝動にかられました。練習会は 「ももたろうパートナーズ」と名前もつけ、 仲間も十数人になっていましたが、月に2 度や3度の練習ではフルマラソンは遠すぎま す。焦りを感じていた時、視覚障碍者登山の 会「こまくさ」で見知ってた人が我が家に来 て、週に1度走らせてくれるようになりまし たし、また4年生だった孫が「ばあば、僕が 走らせてあげる」と言って、毎週土曜日に我 が家に来て、3キロから5キロですが、走ら せてくれるようになりました。1年ちょっと 経った頃、リーダーさんが私の走りを見てく れて「久保ちゃん、その走りなら国内の制限 時間のあるマラソン大会でも走れるよ」と背 中を押してくれました。

初フルマラソンは 63 歳、宮崎県世界青島 太平洋マラソンで、伴走リーダーさんと行き ました。 スタートラインに立った時、私は伴 走者さんにお願いをしました。ゆっくり時間でもしました。なく走り切って、5時間でより切ったいと。リローさんは私のペースでゴールができらいでも知いです。イ、タイムは4時間44分11秒、嬉しいです。でも今日の精一杯でとの思いで走りかでも今日の精一杯でとの思いで走りいてもらいますインでは、観光もさせていい出多い旅ランになりました。それからに2度か3度フルマラソンに挑戦です。

キルギス共和国シルクロードマラソン

70歳の時、盲学校元教頭の竹内昌彦先生からのお誘いで、シルクロードを走ることになりました。ももたろうパートナーズからは私一人です。東京の伴走グループ「アキレス」の男性が伴走を、女性が私のサポートを引き受けてくださり、行けることになりました。竹内先生、サポートの人、取材班など総勢10名、うちマラソンを走る人は4名で、視覚障害者は私一人です。22時間のフライトで、5月の早朝キルギス共和国に着き、セレモニーや施設の視察にも同行、翌日はバスで5時間かけ

てマラソン大会のある標高 1600 メートルの高地に到着しました。キルギスの背骨と言われる 6 千メートル級ののこぎり状で雪をかぶった「天山山脈」が中国まで連なっています。翌日がマラソン大会でしたが、私は慣れない高地で旅の疲れとバス移動、肩はこるし、胃は重いし、頭の芯も少し痛くなりました。でもスタートラインに立つと、空気も冷やっこくて爽やかで少ししゃんとした気分になりました。

シルクロードといってもコンクリート路 で、その両側にはポプラやライラックの並木 も有り、木陰の所もあり、牛や馬や羊の放牧 場や果樹園などが延々と続く中をマイペース で前に前にと走ります。ところが体調が思わ しくなくて、15キロ付近でトイレに行きたく なりました。トイレのエイドは過ぎ、貸して もらうといっても田舎道で困りましたが、た またま一人マラソンを見ていた男性に、伴走 者さんが身振り手振りでトイレをお願いでき ました。私が畑の中のトイレから出ると、そ の方は水と手を拭く紙を持って待っていてく れ、道路に出た時、私に大きなチューリップ を一本持たせてくれたのです。年寄りで、ま して目も悪い外国人がフルマラソンを走って いることで、「ゴールまでがんばりなさいよ」 と、真っ赤なチューリップをくださったので しょう。外国まで来て、こんな粋な人に出会 えるとは感動でした。生涯忘れることはあり ません。折り返し地点からしばらく走ってい ると「オーー」と言う声、伴走者さんから「あ のおじさんが家族の人と待っている」と教え られました。嬉しかったです。日本語で「あ りがとうございます。がんばります」と大き な声で言い、大きく手を振りました。でも段々 足も腰も疲れ、痛みも出て歩いたり走った り、しかし残り時間は20分程、もう足が痛い の腰が痛いのとは言っておれません。完走し なければ、どのつら下げて岡山に帰れようか と、力を振り絞って5分前にゴールすること ができました。私が、最後です。ゴール付近 はすごい声援です。フルマラソン、70歳代、 しかも視覚障害者です。抱き上げてほほにキ

スをしてくれる人、握手を求める人、一緒に 写真をと、後ろに列ができました。完走メダ ルと年齢別優勝メダル、額入りの表彰状を貰 い、これで胸を張って帰れるとホッとしまし た。

感謝しながら生きぬく

今74歳、フルマラソンは今まで23回挑戦し、すべて完走させてもらえています。百キロも2度完走。「ももパ」の仲間有志、リーダーの貝畑さんに出会えたおかげです。今はコロナで外出もマラソン大会も自由にできませんが、今しばらくフルマラソン走って行きたいと想ってます。

失明を宣告され、見えている内に死ねたら どんなにか楽だろうと涙しながら拝み続けた 30代。でも、これも与えられた定めだと思う ようになって、覚悟を決め開き直り今の自分 に何ができるかと一歩出たら、マラソンにも 出会えました。心温かい大勢の人に支えても らえる人生を貰いました。人生観が変わって きました。見えなくなるという大きなマイナ スを貰ったことで、出会える大きな幸せが有 る事を、今は実感できるような気がします。 今ある幸せを数えてそれに感謝しながら生き ればよいと。これからも見えないという現実 は避けられませんが、命有る限り生き抜かね ばなりません。「やるっきゃないなあ、よしや り抜くぞ」と、自分に言い聞かせてもいる、 今の私です。

(要旨 文責広報部)



毎日フリータイヤル・ナビタイヤル受診で

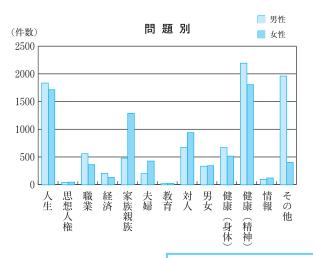
自殺関連相談が増加

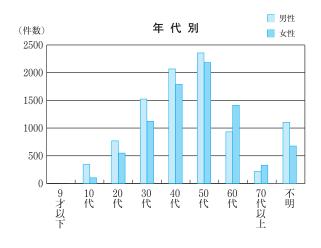
17,477件(うち男性9,314件、女性8,163件)

2.129 件 (うち男性 858 件、女性 1,271 件 / 対受診率 12.18%)

(数値は全て統計部による)

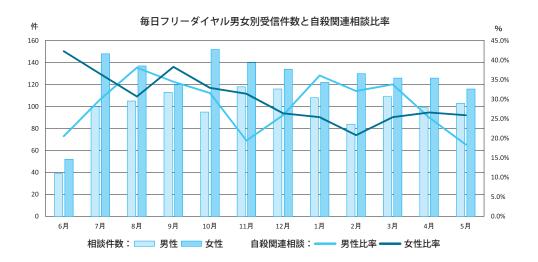
2020 年は新型コロナ感染予防のため、相談シフトの人数を減らしたため昨年の総受信件数より 870 件 減でした。しかし自殺関連相談については昨年より309件増で、対受信率が昨年の9.92%から今年は 12.18% になりました。毎日フリーダイヤル、ナビダイヤルの相談では22%~31%の自殺関連相談があります。





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、毎日 16 時から 21 時は、全国のセンターが協力して、フリーダイヤル で相談を受けています。2020 年 1 月~ 12 月全国では 38,554 件 (内自殺関連は 9,874 件 25.6%) の 相談がありました。岡山ではその内 2.437 件を受け、内自殺関連件数 674 件 (27.7%)でした。



自殺予防FD

ナビダイヤル

0120-783-556

0570-783-556

インターネット相談は連盟HPから

岡山いのちの電話協会総会

2021 年度総会を 6 月 19 日 (土) に開催しました。 2020 年度事業報告・決算、2021 年度事業計画・予算が承認されました。

(単位:円)

íì.	首/台	•	Ш)

	摘 要	2020年度 決 算	2021年度 予 算
	事務費収入	4,000	10,000
	受講料収入	160,000	500,000
	自殺予防公開講演会	42,000	100,000
事	研修参加費	60,000	120,000
業	受託金	2,751,924	3,300,000
活動	地方公共団体補助金	285,000	325,000
収	連盟補助金	263,874	250,000
入	維持会費収入	2,030,900	3,000,000
	賛助会費収入	2,361,526	2,000,000
	その他寄付金 (共同募金他)	1,995,000	1,627,000
	運用収入	9,834	1,000
	雑収入	13,050	9,000
	収入計	9,977,108	11,242,000

法人役員

会 長

(理事長) 堀井茂男

副会長

(業務執行理事) 森口 章

(岡山いのちの電話を支える会担当)

理事

(9名任期は2023年5月定時評議員会終結時まで) 稲田正文 堀井茂男 森口 章 草苅祐子 立田久義 塚本千秋 髙木孝子 藤井和郎 永山久人

監事

(3名任期は2023年5月定時評議員会終結時まで) 中原裕二 黒住忠親 中島義雄

評議員

(10名 任期は2025年 5 月定時評議員会終結時まで) 瀧本栄子 山口 修 佐野 誠 三宅裕子 安原こずえ 寺田整司 上原孝子 吉良澄子 久岡光治 山野井尚美

苦情解決第三者委員

(3名 任期は2020年3月11日から2年間) 稲田正文 立田久義 三上政誉志

Т			(単位・円)
	摘 要	2020年度 決 算	2021年度 予 算
-	給料	2,366,000	2,366,000
	賃金	720,000	720,000
	法定福利費	422,821	450,000
	研修費 図書	12,826	30,000
	研修費 養成講座	1,261,684	1,750,000
	研修費 継続研修	423,000	450,000
	研修費 全体研修	459,625	750,000
	研修費 自主研修	271,597	350,000
	自殺予防公開講演会	356,606	350,000
事	旅費•交通費	193,200	220,000
業活	備品費	0	197,000
動	印刷費	320,815	330,000
支	一般物品費	39,753	40,000
出	手数料	339,916	300,000
	通信費	228,249	250,000
	光熱水費	434,571	430,000
	会議費	0	10,000
	借料•貸金庫•会場費	0	20,000
	借料メンテナンス費用	744,749	750,000
	修繕費	48,923	50,000
	雑費	246,027	280,000
	連盟負担金	139,000	150,000
	市民公開講座	608,296	700,000
	保険料	130,980	100,000
	支 出 計	9,768,638	11,043,000
	事業活動収支差額	208,470	199,000
<u></u>	施設整備等収入	_	1,573,000
支出	施設整備等支出	700,000	1,573,000
出	退職給付引当資産支出	180,000	180,000
	当期収支資金差額合計	△ 671530	19,000

「幸せの苗色いレシートキャンペーン」

毎月11日のレシート投函にご協力をお願いします

イオン岡山とマルナカ下中野店に岡山いのちの電話の投雨 BOX があります。 毎年、投函金額の1%のイオンギフトカードが贈られます。 2020年度分はイオン 46,100円、マルナカ 76,900円でした。エアコンクリーニング、文具、 トイレットペーパー、お茶など環境整備に使いました。ご協力ありがとうございました。 毎月11日の店頭活動も再開しています。









2020年

12月15日	講師派遣 備前市立片上高等学校(森口章)
12月18日	岡山市自殺対策連絡協議会(堀井、草苅)

2021年

2021 —	
1月6日	倉敷市自殺対策基本計画審議会(草苅)
1月16日	日本いのちの電話連盟理事会WEB会議(堀井)
1月17日	養成講座募集説明会(草苅、福田、斎藤)
1月30日	講師派遣 倉敷市立水島公民館(草苅)
2月2日	講師派遣 岡山市社会福祉協議会ひまわり 福祉相談センター(草苅)
2月	第3回岡山県自殺対策連絡協議会(書面開催)
2月13日	日本いのちの電話連盟理事会 WEB 会議 (堀井)
2月21日	養成講座募集説明会(草苅、福田、斎藤)
2月22日	講師派遣 高梁市松原町愛育委員会(草苅)
2月24日	苦情解決第三者委員会
2月25日	講師派遣 岡山県立津山中学校(草苅)
3月2日	中四国事務局会議(WEB 会議)

3月13日	第38期相談員養成講座面接 第37期相談員認定会議
3月14日	理事会(事業計画・予算案)
3月18日	第37期岡山いのちの電話相談員認定式/迎える会
3月22日	評議員会(事業計画・予算案)
3月27日	日本いのちの電話連盟理事会 WEB 会議(堀井)
4月8日	第38期生養成講座 開講式・第1回講義
4月15日	内部監査
5月8日	理事会(事業報告・決算)
5月14日	日本いのちの電話連盟理事会 WEB 会議(堀井)
5月29日	定時評議員会(事業報告・決算)/理事会
6月19日	岡山いのちの電話協会総会
6月25日~26日	日本いのちの電話連盟総会/理事長・事 務局長研修



*自殺予防フリーダイヤル (AM 8:00~翌 AM 8:00) 1月10日 2月10日 3月10日

4月10日 5月10日 6月10日

*毎日フリーダイヤル(16:00~20:00)

2021年1月4日~2月26日の取り組みでは、皆様から674,940円のお振り込みがあり、4月に76万 円の助成金をいただきました。資金ボランティア減少の中で貴重な資金原となっております。 ありがとうございます。いっそう力を尽くしたいと思います。

第34回 岡山自殺予防シンポジウム 「寂しさと共に生きる」

対 談:長江 由美子氏、西﨑 宏美氏

司 会: 藤井 和郎氏

日 時/11月6日(土) 14:00~16:15

会 場/ ピュアリティまきび

定 員/100名(先着順・当日参加不可)

参加費/500円

※事前申し込みは実行委員会まで。

岡山いのちの電話市民公開講座 「こころの力」開催

① 8月15日(日) 14:00~16:00 会場:ピュアリティまきび

講 師:藤井 和郎 氏 「再考"いじめ"」

② 9月12日(日)14:00~16:00 会場:ピュアリティまきび

講師:小畑 千晴氏

「つきまとう人たちのこころ~ストーカー加害者面接を通じて~」 定員:50名(先着順・当日参加不可) 受付 / 切:8/10

※入場無料。事前申し込みを事務局まで。

◆ 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
	В	3,000円
	С	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。

\$\dar{\phi}\$, \$\dar{\phi}\$, \$

第37期生が 相談員に加わりました

3月18日(木)、第37期7名の相談 員認定式を行いました。認定式後「新 相談員を迎える会」も少人数にして、 会長や先輩相談員からの励ましの言葉 と音楽で新人を歓迎しました。4月か ら電話当番に入っています。

第 38 期 養成講座が開講しました

4月8日(木)に受講生25名で、養成講座を開講しました。このような時だからこそと応募してくださった受講生に感謝します。宿泊研修を延期にするなどグループでの研修に苦慮していますが、コロナ感染予防策を講じながら元気に講座を続けています。

「いのちの大切さ」を社会に発信

岡山いのちの電話から学校、企業、団体などに講師を派遣します。岡山県人権教育の講師登録もして、講演では好評をいただいております。

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。

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。