



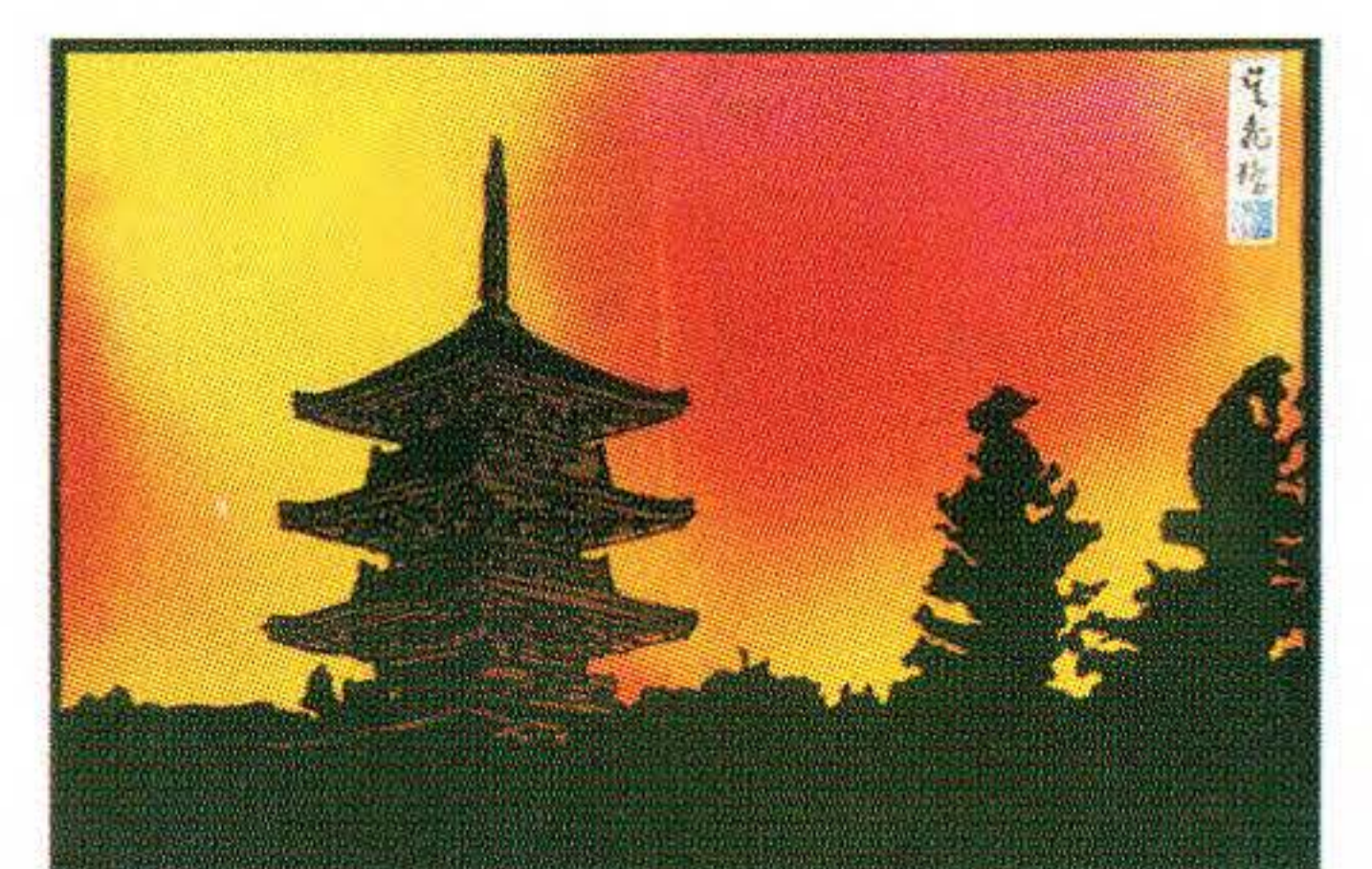
作家プロフィール【呉 飛瑠】

発達特性(ADHD)がある。2020年～ありがとうファームで働き始める。4歳で切り絵を始める。制作中は外部の音が遮断され静かな世界に入り込めるという。数ミリ単位で丁寧に切り描く技は見事。

作家からのメッセージ

長い間、私は「行屍走肉(中国語で生きる屍の意味)」のように感じていた時期がありました。剪纸(切り絵)を通して誰かの役に立てれば幸いかと存じます。自分の心を剪纸に託すことは私に生きることと働くことを教えてくれているように思います。

「総社五重塔」呉 飛瑠 作



皆さまに支えられた

岡山いのちの電話 40 年の歩み



1983年	4月9日岡山いのちの電話協会設立 初代会長 奥村二吉氏 日本いのちの電話連盟加盟、第1期岡山いのちの電話相談員養成講座開講
1984年	岡山いのちの電話開局（中山下）4月14日 13時～21時受付（日・祝休） 12月19日社会福祉法人認可
1985年	事務局移転（野田屋町）9時30分～22時30分受付開始
1986年	2月2日より日曜受付開始 第1回岡山自殺予防シンポジウム開催
1987年	事務局移転（蕃山町）祝日受付開始 第1回チャリティ絵画展開催
1988年	第10回いのちの電話相談員全国研修会岡山大会開催
1989年	宗忠神社境内に事務局移転（上中野）以来無償貸与されている 8時～22時受付開始
1993年	開局後10年間の相談受信件数は、145,308件 2代会長 金光洋一郎氏
1994年	開局10周年 5月10日より24時間年中無休の電話相談受付開始 第19回日本自殺予防シンポジウム岡山大会、日本自殺予防学会開催
1995年	阪神淡路大震災の被災地炊き出し支援に参加
1998年	3代会長 田邊研二氏
2001年	日本いのちの電話連盟の「自殺予防フリーダイヤル（12月1日～7日）」に参加
2003年	開局後20年間の相談受信件数は、410,616件 第61回山陽新聞社賞受賞
2004年	4代会長 高橋長蔵氏
2007年	毎月10日が日本いのちの電話連盟の「自殺予防フリーダイヤル」となる
2008年	5代会長 堀井茂男氏
2010年	7月1日岡山いのちの電話ウェブサイト開始
2011年	東日本大震災 日本いのちの電話連盟の第1次、第2次震災フリーダイヤルに参加
2013年	開局後30年間の相談受信件数は、603,303件
2014年	第66回保健文化賞受賞
2017年	社会福祉法改正により、法人組織改編 相談担当シフトネットの利用した管理を開始
2019年	第36回いのちの電話相談員全国研修会岡山大会 第16回アジア太平洋地域電話カウンセリング国際会議開催
2020年	通常電話・10日フリーダイヤルに加え、ナビダイヤル・毎日フリーダイヤルに参加
2022年	内閣府「孤独・孤立相談ダイヤル」に参加
2023年	開局後40年間の相談受信件数は、787,749件
2024年	研修とシフトの仕組みを見直し、新しい体制で活動開始 日本いのちの電話連盟の「能登支援予約制ダイヤル」に参加 開局から現在までに認定された岡山いのちの電話相談員数は、1,167名

— 岡山いのちの電話開局 40 周年を迎えて —

岡山いのちの電話協会 堀井 茂男 会長

岡山いのちの電話は、日本で16番目のいのちの電話として1984年（昭和49年）4月14日13時に開局、今年で40周年を迎えることができました。同年12月には社会福祉法人の認可を受け、第1期相談員70名、10年後には相談員242名となり、「眠らぬダイヤル（24時間体制）」となりました。2003年には登録相談員が358名まで増えていました。その後今日まで、高齢化の波やコロナ禍などの困難を乗り越えて活動を続けて来ており、今年2024年は、相談員数が約140名になっていますが、昨年末までで約79万件の相談を受けてきています。皆様の献身的なご努力、ご協力に心より感謝を申し上げますとともにご苦勞をねぎらいたと思います。

社会福祉法人岡山いのちの電話協会は全国の活動にも参加しており、40年間、辛い、寂しい、孤独にさいなまれた人がかける電話に寄り添い、傾聴させていただいています。この40年の相談員の昼夜にわたる活動を支えて来られたご家族、スーパーバイザー、資金ボランティアなど関係者の皆様方のご協力、ご援助に篤く感謝いたします。ありがとうございました。開局40周年に際し、岡山いのちの電話に関係する全ての皆様に溢れんばかりの心をもって感謝の気持ちを捧げます。

日本いのちの電話連盟 李 清一 副理事長

40周年を全国の仲間と共に祝い申し上げます。開局以来総件数が80万に近づいている。ご苦勞と貢献に心より敬意を表したいと思います。支えてこられた関係者の皆様、お一人お一人の勞をねぎらいたと思います。堀井理事長が連盟理事長になり、連盟は大きな発展をしてきました。その原動力は堀井理事長にあります。いのちの電話は人の命は何事にも代えられないという理念の元、孤独の中であって援助を求める心に寄り添うよき隣人としてのボランティア活動に務めてまいりました。現在43の都道府県、50のセンターがあり、現在までの総受信件数は2400万件です。この市民によるいのちの電話運動は戦後の日本のボランティア運動における最も良いモデルの一つであると思っています。新たな課題として、電話依存症の人達への対応、通信機器の対応、よりつながりやすい電話の工夫、電話相談員の減少や財政の脆弱さなどがあります。岡山いのちの電話におかれましてはこの課題に対して、新しい提案を示して頂ければと期待しています。岡山市民の皆様を支えられてこれからも発展されますことを祈念してお祝いの言葉とさせていただきます。

岡山県民共済生活協同組合 大森 茂樹 理事 / 業務推進部長

私共は岡山県内で生命共済、火災共済を扱っています。その中で加入者の方がお亡くなりになったという電話を頂くのですが自殺という心を痛める内容が多くあります。その中でいのちの電話が40年間24時間対応されているということでボランティアの方々に頭が下がる思いです。私共は微力ではございますが少しでもご支援が出来ればと考えております。

吉備国際大学保健福祉研究室 石田 敦 先生

講師の立場ですが、普段、皆さん役に立っているでしょうか？是非フィードバックしていただければと思います。そうすることでよりよい研修の体制を作り上げられるのではないかと考えています。私は生きてきた時間の半分をいのちの電話に関わることになり人生の一部になっています。いのちの電話も電話、メール、対面だと変わってきて、世の中の変化に即応していろいろ検討しないといけないことがあります。その力があるかどうか試されているようにも思っています。いずれにしてもスーパーバイザーとしても頑張っていこうと思っています。

「一隅を照らす ～諦めず生きる～」

照諦山 心月院 尋清寺住職 高橋 美清 師

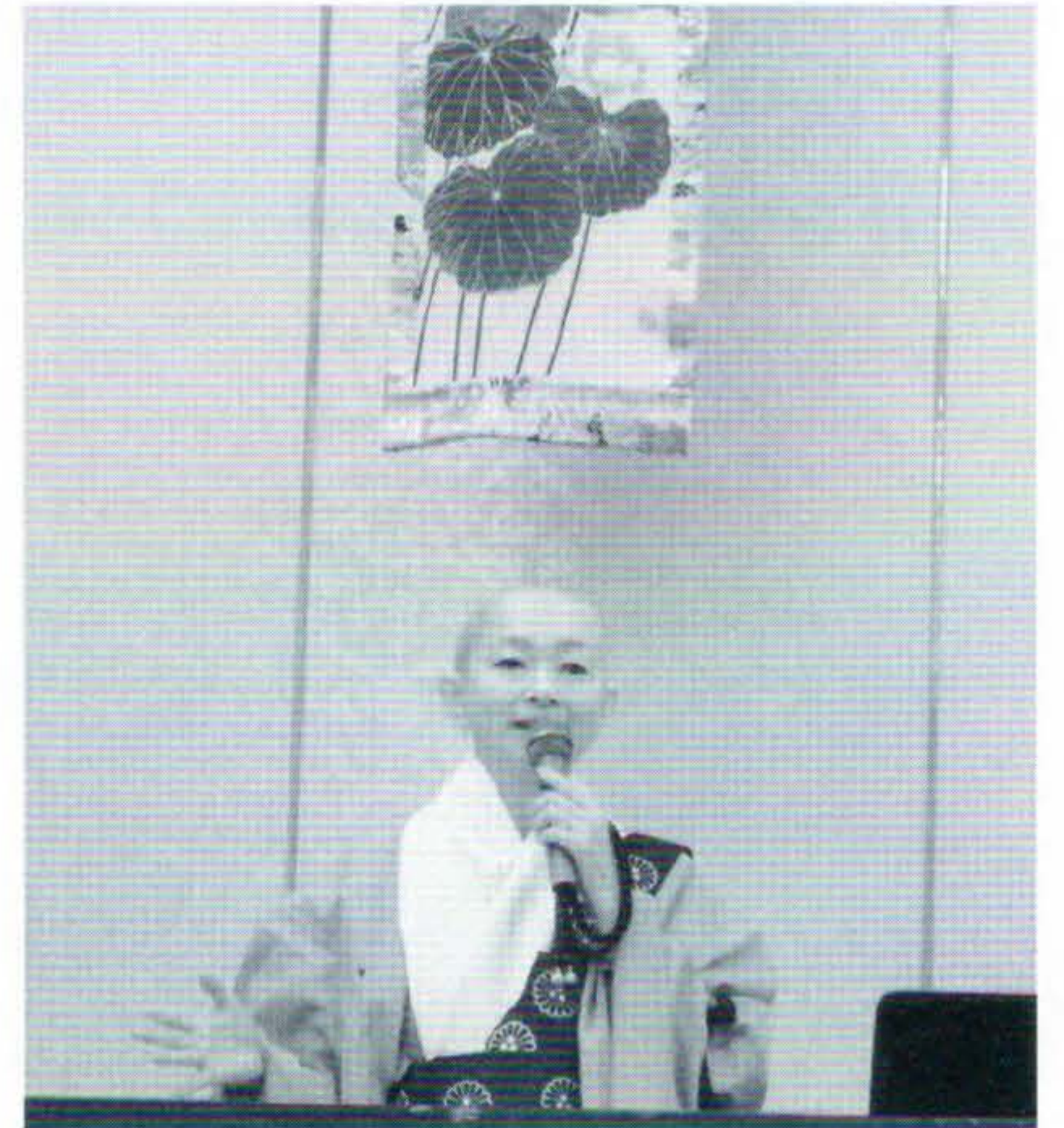
今日のご縁ありがとうございます。式典からお邪魔していますがこういう風にして自分の時間を割いて電話を受けてくださっている、話をきいてもらうことは本当にありがたいことなんです。私は数回自殺をしたことがあります、向こう岸には渡れず、まだ、生きていなさいと帰されたと思っております。

<死んだ方がいい？>

一番最初に死んでしまおうと思ったのは36才のときでした。あることをきっかけに嫌がらせが始まり、警察が入る大変なことになり、私の心はどんどん壊れていきました。「あんたなんて死んでしまえばいいのに」とすごい剣幕で言われ、それで「あっそうか、死んだ方がいいのか」とふと思い、その晩、大量に薬を飲みました。その時は一命を取りとめました。その後、2015年ストーカーにあい突然インターネット上に嘘を書かれました。インターネットは嘘が本当になって出てくる機械です。嘘が広がり、仕事が無くなりました。ものすごく仲のいい友達がいて、事件の時もすごく心配してくれましたけど、電話しても4回目からは出なくなったり、出るまでに時間がかかったり、迷惑なのかなという感じがあり、かけちゃ悪いと思いました。数人の友人は、一緒に泣いてくれて、頑張ろうねと言ってくれましたが、最初の友人は後に「話を聴くのは嫌だった」と。自分が思っていたことは当たりだったんです。楽しくない話は聞く方がとても大変なんだと悪いことをしたとその時思いました。

死にたいと心月院を尋ねてきた若い女性がいました。死ぬことが幸せなのか、それとも人生を考えて生きの方が幸せなのか一緒に考えようと長い時間話をしました。苦しいことを全部話してもらって、死にたいということは一回どこかに置いておこうと。誰かにゆだねて、気持ちを軽くするのが大切なんだと思います。心月院は入ったら最後笑わないと出られ

ません。笑顔がでないと、帰しません。じっくり話を聴きます。



<自分の傷は誰かの薬に>

SNSの中傷は時を選ばず、ずっと発信される。「見なきゃいいでしょう」と言われるけれど、見なきゃいけない理由があるんです。100件の中傷が書かれていても、中にはこちらを擁護してくれるコメントがあるんです。それを見たとき、すごく安心してホッとして、幸せな気持ちになる、これを探すために見ちゃうんです。

誹謗中傷されていた時、社会とか人と繋がれなくなったことが一番苦しかったです。友だちだと思っていた人に電話しても誰もでない。仕事関係の人に電話しても出ない。やっと出たと思ったら感じ悪い受け答えをされる。死ぬことは毎日考えていました。何が私を引き留めたか、それは飼っていた犬です。小さい動物は生きることしか考えていない。自分で死ぬことはしない。この子たちを残して逝ってしまったらこの子たちは保健所に行くしかないじゃないですか。犬を殺さないと思わないと思ったのですが、でも尊い三匹の命を奪うことはできませんでした。

誰かに聞いてもらって、「ダメだよ、生きていこうよ」と背中を押してもらおうか、手を引っ張ってもらおうか、それがすごく大きいと思うんです。私の場合は携帯電話に500人くらい入っていた中で私と話してくれたのは3人しかいませんでした。でも、この3人が話をきいてくれたから今があるんだと思います。いの

ちの電話にかけの方も勇気がいると思います。すぐるようにかけた電話で「どうしたの」と温かい声で会話が交わせたら、死を思いとどまってくれることがあるんだと思います。私は当時たまたまテレビで小学生が自死したというニュースを聞きました。先生に相談したけれど救えなかった。私のように大人でも死にたくなる程苦しいことがある。では小学生や中学生はどうなるんだろうと、想像しただけでゾッとしたんです。子ども同士では無理だとしたら、子どもの命は大人が守らなければ、誰が守るんだろうと。私の苦しい体験は仏様がさせてくれたことなんだと、自分の傷は誰かの薬になるんだと気が付きました。

< 命の期限は決められない >

祖父は僧侶でした。遺品を見ていたら、偶然、御遺誡（ごゆいかい）という「怨みを以て怨みに報せば怨み止まず、徳を以て怨みに報せば怨み即ち盡（つ）く」という文章を見つけました。それを見た時に、私のことだと思いました。誰だかわからないメールに悲しくなって、怒りを覚え、怨みをもってではダメだから、同じような苦しい思いをした人を助けたいと思いました。被害者は生活もなくなる、友だちがいなくなる、精神的に具合が悪くなる、最終的に死にたくなる、そして、亡くなっている人も何人もいます。こんな世の中ではだめだと思いました。そして、師匠にお願いして比叡山延暦寺行院にあげられました。大変厳しい修行でしたがやりきりました。修行から世間に戻って怖いことはなくなりました。命がどれだけ大事か身に沁みました。なんとかそっちに行かないように、命の期限は自分で

決めるものではないということを思い知りました。

“一隅を照らすために生きる”一隅は、今いることです。照らすは明かりを持ってきて照らすのではなく、私が今ここでできること、それぞれの役割を一生懸命頑張っている姿は必ず誰かの灯りになるんだと最澄様は教えてくださいました。新寺建立し、照諦山心月院尋清寺と名付けました。ここで全部吐き出した後に自分の心も清らかになったかを尋ねるという意味です。

誰かがいてくれるということで、安心して頑張っ
て越えられることがあります。いのちの電話のことは知っていました。誰かの為に使える時間は尊いな
と思います。ボランティアというのは心がそこに寄り添っていなければ絶対にできないことです。人が生きていく上で困りごとは沢山ありますが、人の傷は人でないと癒せないと思っています。

少し心の具合が悪くなった時には誰かが側で助けること、抱きしめてあげることできたなら。それをいのちの電話の皆様方がずっと担ってこられた。40年という長い時間、いろいろな方々の歴史があったと思いますが、それをさらに次の10年に、50年60年100年へこの岡山の地で続けていただき、そして、全国に広げていっていただければと思います。



第42期 相談員養成講座の募集がスタートしました

あなたも相談員の仲間になりませんか？
1年間、傾聴を学ぶ養成講座があります。

詳しい情報は
ホームページで！

ご応募をこちらからお待ちしております。

●募集要項

募集人員	30名程度
応募資格	23歳～65歳程度で、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	2025年4月10日(木)～2026年3月19日(木) 予定 おおむね月3回 木曜日18:30～20:30
申込手続き	期日内に下記1～4を郵送してください。 1. 決められた申込用紙 2. 「受講動機」と題する作文（A4、800字以内） 3. 「私の生い立ちと今の自分」と題する作文（A4、2,000字以内） 4. 申込料 110円切手10枚分
募集期間	2024年12月～2025年3月5日(水)
面接日	2025年3月15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きください。)

相談員養成講座募集説明会を開催します

※事前申し込みは不要です。
興味のある方は、どちらかにご参加ください。

日時 ① 2025年1月19日(日) 14:30～15:30
② 2025年2月16日(日) 14:30～15:30) 同じ内容で2回開催

場所 ピュアリティまきび

問い合わせ先

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 <https://okayama-inochi.jp/>

9月8日市民公開講座こころの力

「健康を保つために知っておきたいこと～不眠、うつ病、アルコール依存症…～」

新見公立大学保健科学部教授医学博士 井上 真一郎 氏

ご参加いただきありがとうございました。

事務局日誌

2024年6月～

6月15日	FIND 理事会・総会 (堀井)	10月10日	FIND 能登支援サブコーディネーター会議、 全国事務局長会議 (WEB) (草刈)
6月28日	講師派遣 岡山刑務所 (11月まで毎月1回) (草刈)	10月11日	薬物依存基礎研修 (真鍋)
6月29日	FIND 全国事務局長会議 (WEB) (堀井、草刈)	10月19日	講師派遣 新見市立大佐中学校 (牧野)
7月5日	講師派遣 赤磐市立磐梨中学校 (牧野)	10月27日	岡山いのちの電話開局40周年記念、 第37回岡山自殺予防公開講演会
7月8日	能登支援予約制ダイヤル研修 (録画視聴)	11月1日	ギャンブル依存基礎研修 (草刈、真鍋)
7月11日	講師派遣 玉島公民館 (草刈)	11月2日	FIND 理事会 (WEB) (堀井)
7月18日	講師派遣 玉野市立玉野商工高等学校 (藤井)	11月6日	講師派遣 岡山県立玉島商業高等学校 (森口)
7月18日	岡山県自殺対策連絡協議会 (ZOOM) (堀井、草刈)	11月7日	総社市自殺対策連絡協議会 (草刈)
7月22日	FIND 広報担当者研修会 (WEB) (森、前田)	11月12日	講師派遣 岡山県立和氣閑谷高等学校 (牧野)
7月29日	FIND 電話相談事業委員会 (WEB) (草刈)	11月13日	FIND 電話相談事業委員会 (WEB) (草刈)
7月30日	FIND いのちの電話プロジェクト会議 (WEB8/8,9/3,10/3) (草刈)	11月14日	講師派遣 岡山県精神神経科診療所協会 (森口)
8月5日	おかやま被害者支援 NW 総会 (草刈)	11月19日	講師派遣 浅口市立鴨方中学校 (熊代)
8月20日	講師派遣 玉野市教育委員会 (藤井)	11月22日	講師派遣 岡山県立高梁城南高等学校 (牧野)
8月24日	FIND 理事会 (堀井)	11月25日	FIND 研修担当者研修会 (大羽、草刈)
9月6日	自殺予防啓発早朝ティッシュ配り (堀井、草刈、板野)	11月29日	講師派遣 岡山県立笠岡商業高等学校 (森口)
9月8日	市民公開講座こころの力「健康を保つために 知っておきたいこと」井上真一郎氏	11月29日	講師派遣 岡山県立総社高等学校 (藤井)
9月13日 ～15日	第48回日本自殺予防学会 (埼玉) (堀井他) 第48回いのちの電話自殺予防シンポジウム	12月11日	FIND 事務局スタッフ会議 (神戸) (草刈、藤本)
9月15日	講師派遣 倉敷市連島南公民館 (森口)	12月19日	講師派遣 高梁市立松山高等学校 (熊代)
9月18日	講師派遣 久米南町 (藤井)	12月20日	講師派遣 備前市 (草刈)
9月21日 ～22日	中国四国ブロック会議 (松江) (草刈)		
9月28日	スーパーバイザー部会		
10月1日	共同募金運動オープニングセレモニー (草刈)		

*毎月10日は自殺予防フリーダイヤル
(AM8:00～翌AM8:00)

*毎日FD (16:00～20:00)

*ナビダイヤル

講師派遣をご依頼ください

ゲートキーパー研修、人権教育、いのちの授業に「いのちの電話」が講師を派遣します。
お問い合わせは事務局まで。

資金ボランティア大募集！

あなたのご支援で私たちの活動が支えられています。寄付金控除も受けられます。ぜひよろしくお願いいたします。

●維持会員

個人A	年額	2,000円
個人B	年額	3,000円
個人C	年額	5,000円
個人D	年額	10,000円
団体	1口	10,000円 何口でも

●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。

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

幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は「幸せの黄色いレシートキャンペーン」です。投函レシート額の1%のギフトカードが寄付されます。マルナカ下中野店で「岡山いのちの電話」に投函をお願いします。

赤い羽根共同募金

2025年(R7年)1月1日～2月28日に、挟み込である専用振込用紙で郵便局窓口で、お振込みください。

割増金が加算され「岡山いのちの電話」の新年度活動費として給付されます。期間内限定で1円からでもご寄付いただけます。

ご協力をよろしくお願いいたします。

絵はがき発売中です

ありがとうファームさんの全面的なご協力により
広報誌表紙が絵はがきになりました。
4枚1セットで500円です。グリーンディングに
是非お買い求めください。



相談電話

(086)245-4343

24時間年中無休

- フリーダイヤル 毎月10日 (0120)783-556 毎月10日8時～11日8時まで
通話料無料
- 毎日フリーダイヤル 毎日 (0120)783-556 毎日16時から21時まで
通話料無料
- ナビダイヤル 24時間 (0570)783-556 年中無休 (通話料有料)

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 <https://www.okayama-inochi.jp>



赤い羽根共同募金「ささえあいプロジェクト」の助成金をいただいています。