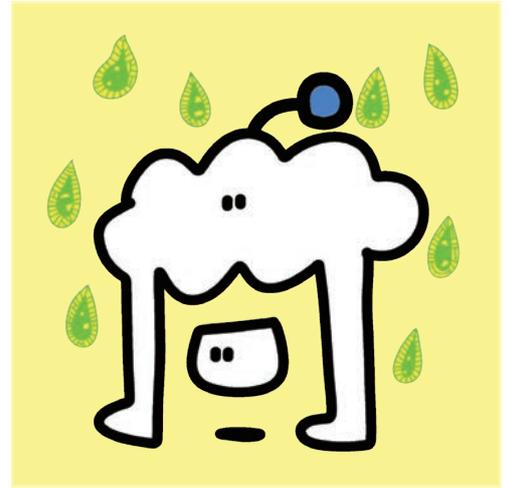
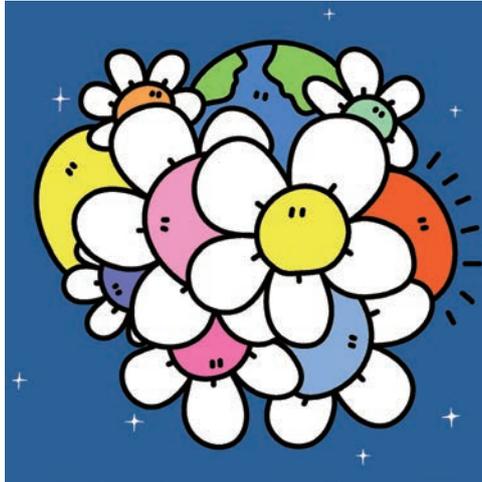


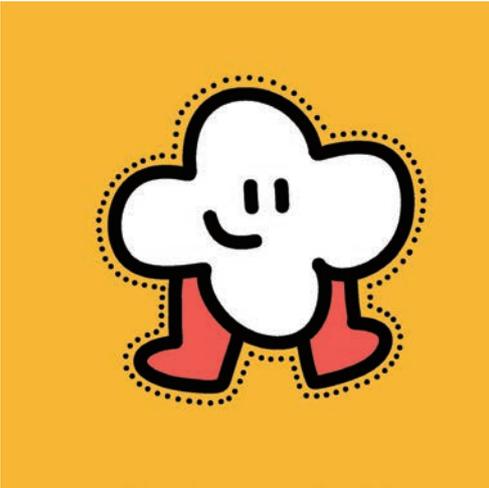
雨にうたれている子は、
雨が好き。下にいる子は雨が
少し苦手。みんな好きなことや
苦手なことそれぞれある。
支え合って“ありがとう”。
(支え合い・思いやりを
絵にしました。)



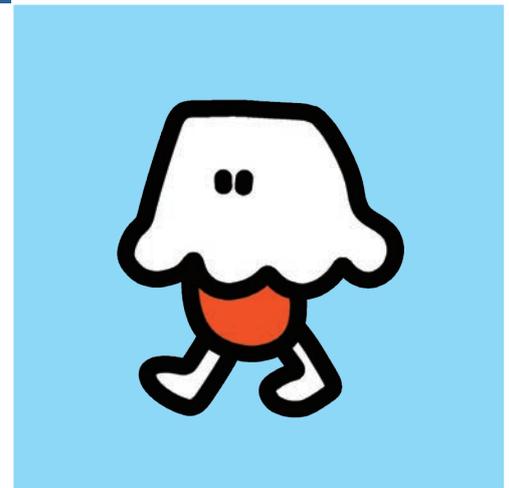
しゃけの
描く
メッセージ



布をかぶって
はじめて人と話せる。
不安も苦しさもあるけど
もがきながらも前へと
歩むにげん。



自分の心の中にげんき
ちゃんがいてくれたら…
どんな世界になるかなと
思って描きました。



作家プロフィール【しゃけ。】

発達特性（ADHD、ASD）がある。2018年～ありがとうファームで働き始める。見たものがすべてが生きものになるという彼女の脳内では、命を宿したそれらがキャラクターになりイメージが湧いてくる。自身の辛い経験から「人を元気づける絵を描きたい」と思い制作している。

作家からのメッセージ

小さい頃から絵を描くのが好きでした。自分の絵を見て、くすっと笑ってしまったり少しでもなごんでもらったり、心が少しでも動くような絵がかけたらいいな、幸せな気持ちに繋がったらいいなあと思っています。

「健康を保つために知っておきたいこと」

新見公立大学保健科学部教授・医学博士 井上真一郎 氏

人の一生とこころの問題

どの年代でもさまざまな精神疾患をきたす可能性がありますが、年代によってみられやすい疾患は異なります。

まず小児期には、発達障害が多くみられます。代表的なものはASD（自閉スペクトラム症）やADHD（注意欠如・多動症）で、どちらも日常生活に支障をきたすことがあり、不登校や非行につながるケースもみられます。例えば3歳児健診で発達障害が疑われた場合、病院で専門的な診察や心理検査を受けて、診断が確定されます。なお、診察や検査の結果「グレーゾーン」とされた子どもたちの多くも、将来発達障害と診断されることが少なくありません。

ここで誤解してほしくないのは、発達障害は決して「悪いもの」や「大きなハンデ」ではないということです。例えば、本人が自分の得意なことや苦手な分野を理解し、その得意なことを活かすことによって、自分に合ったフィールドでその力を存分に発揮することができるのです。また、周囲が本人の得意・不得意を正しく理解し、それを踏まえて接することも大切です。例えば、想像力をはたらかせることが苦手な人に対しては、先の見通しについて丁寧に説明することで本人の理解や安心感につながるでしょう。なお、発達障害は決して子どもだけの問題ではなく、大人でもその特性が強い場合があります。そのような方がうつ病で休職し、症状が回復して職場復帰を目指している場合、「最初は無理をせず、ぼちぼちやってくださいね」などとアドバイスをしても、本人には「ぼちぼち」のニュアンスがわかりにくいことがあります。そこで、例えば「2時間働いたら10分休憩しましょう」のように、できるだけ具体的に伝えるのがよいでしょう。

次に就学期では、何らかのストレスがみられた際、

それがからだの症状となって現われる場合と、行動面に現われるケースの2通りがあります。まず、からだの症状となって現われるのが「心身症」と言われる



もので、ストレスによって頭が痛くなったりお腹を壊したりといったケースです。また、暴力や不登校など、行動面に影響が出ることもあります。大人は暴力的になっている子どもを前にすると、つい頭ごなしに「やめなさい」などと強く叱ってしまいがちです。ただし、子どものその行動には必ず理由があるだけでなく、実はそれが子どもなりのSOSである可能性も考え、まずは「何かつらいことや心配なことがあるの？」などと優しく尋ねることが大切です。何がつらいのかについてしっかり話を聴き、どうすればよいかについて一緒に考えることこそ、子どもの心を支えることにつながるのだと思います。

そして大人になると、さまざまな精神疾患をきたす可能性がありますが、多くの場合、本人にその「病識」がありません。病識とは、「自分は病気である」という認識のことです。例えば統合失調症では、実際には聞こえないはずの音が聞こえたり、ありもしない考えに取り憑かれたりしますが、本人には病識がなく、「自分はおかしい」「病気ではないか」などと気がつかないため、なかなか病院受診につながりません。これは統合失調症に限った話ではなく、うつ病やアルコール依存症、拒食症、認知症など、多くの精神疾患で「病識」が乏しいとされています。そこで、「もし精神的

な病気になっても、自分では気がつかないかもしれない」と考えておいた上で、周りの人の気づきを大切にしましょう。逆に、家族や友人など、自分の身の回りの人にふだんから目を配っておき、「いつもの本人と様子が違う」と感じたときには、積極的に声をかけることが求められます。

不眠と不眠症の違い

まず強調しておきたいのは、「不眠と不眠症は別物」ということです。不眠とは、「寝つきが悪い」「眠った感じがしない」といった自覚症状のことを指します。それに対して不眠症とは、「不眠」に加えて「仕事でぼんやりする」「疲れがとれない」のように、日中の生活に支障をきたした状態のことです。つまり、単に「眠れない」だけの場合は不眠であって不眠症ではなく、特に治療の必要もありません。実際、高齢者の大半は不眠を自覚していますが、治療が必要な「不眠症」と診断される人は決して多くはありません。

不眠には、①寝つきが悪い（入眠困難）、②夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）、③朝早く目が覚める（早朝覚醒）、④眠りが浅く熟睡感がない（熟眠障害）のように、大きく4つのパターンがあります。3人に1人は何らかの不眠を自覚していますが、精神科を受診するのはハードルが高いため、多くの方はまずかかりつけ医に相談します。そこでは、しばしば睡眠薬が処方されますが、古いタイプの睡眠薬には強制的に眠らせるような作用があり、決して自然な睡眠とは言えません。また、それらの薬には依存性があり、長期にわたって使用すると効果が薄れてくるだけでなく、最近では認知症の発症リスクを高めることが明らかとなりました。そのため、もしそれらの薬を飲んでいる方は、医師とよく相談した上で、ゆくゆくは中止するか、副作用の少ない新しい睡眠薬に切り替えていくのが望ましいかもしれません。

本来であれば、医師は患者さんから不眠の相談を受けた際、「日中の眠気」や「だるさ」があるかどうかを必ず確認すべきです。そして、もし日中の生活

に支障がない場合は「不眠症」ではなく、薬は不要なことがほとんどです。安易に睡眠薬に頼るのではなく、「眠れない」のには必ず原因があるため、その原因を突き止め取り除くことが大切です。生活習慣に問題があることも多く、「眠くなってから布団に入る」「寝つくまでの布団にいる時間をできるだけ短くする」「寝る時間を決めようとしなない」「朝は決まった時間に起きる」「起床後に朝日を浴びて体内時計をリセットする」などを意識しましょう。また、より良い睡眠をとるために、寝酒は避ける必要があります。お酒を飲むと寝つきが良くなったように感じますが、眠りが浅くなるだけでなく、夜中や早朝に目が覚めやすくなります。さらには、アルコール依存症につながる可能性もあるため、十分注意しましょう。

うつ病は病識が乏しい病気

後半は、うつ病についてお話します。統合失調症やてんかんの有病率が1%であるのに対して、うつ病は15人に1人と比較的多くの人にみられる病気です。誰でもかかる可能性があります。人の目を気にする人や他人の期待に応えようと頑張りすぎる人などは、うつ病の発症リスクが高いと言われています。また、「あの人がまさか」という、明るく社交的な人がうつ病になるケースも決して少なくありません。うつ病の代表的な症状は、「気分が落ち込むこと」「好きだったことが楽しめなくなること」の2つです。そして、このうち少なくとも1つが2週間以上続く場合、うつ病と診断されます。もし日常生活で気分の落ち込みやしんどさを感じたとしても、たいていは長続きせず、そのうちに回復することがほとんどです。もちろんこれは病気ではなく、ごく自然な経過と言えるでしょう。ただし、回復する兆しもないまま気分の落ち込みが2週間以上続く場合は、うつ病を疑う必要があります。うつ病になると、日常生活に大きな支障をきたすため、早めの対応が重要です。ただし、うつ病はある日突然発症するわけではありません。眠れない、気分が晴れない、仕事に集中できないと

いった小さな不調が徐々に積み重なって発症してきます。なお、うつ病の約9割に不眠を認めることが知られているため、「眠れているかどうか」を指標にするのもよいと考えられます。そのほか、うつ病では頭痛や首・肩のこり、食欲不振、味覚異常など、さまざまな身体症状が見られることも知っておきましょう。

うつ病の特徴の一つは、病識（病気であるという認識）が乏しいことです。気分の落ち込みが強くなると、心理的な視野が狭くなり、自分の状態を客観的に見ることがなくなります。そのため、「迷惑をかけているので仕事を辞めよう」「自分は役に立たない人間だから死んだほうがいい」といった極端な考えに陥ってしまうのです。

うつ病を治すために大切なことは、「休養をとること」「病気について理解すること」「薬を適切に使うこと」の3つです。うつ病は一言でいうと「心とからだのエネルギーが目減りしている状態」のことです。そこで、まずは休養を十分取ることが回復への近道となります。また、本人や周りの人がうつ病についてよく知っておくことも大切です。うつ病になると、自分の精神・身体状態を客観的に見ることができなくなり、「仕事があるので休めない」などと考えて病院受診を先延ばししてしまいます。そうならないためには、本人がうつ病に対して正しい知識を持っておく必要があります。また、周りにはうつ病の人に対して励ましたり、気晴らしを勧めたりしないように気をつけましょう。うつ病になると、いくら励まされても元気が出ないだけでなく、「せっかく励ましてくれたのに、それに応えられない自分はダメな人間だ」などと自分を強く責めてしまいます。また、気晴らしを勧められてもそれを楽しめないことで、さらに気分が落ち込んでしまうのです。周りとしては、心とからだのエネルギーが徐々に回復していくのを、焦らずに見守ることが大切です。また、うつ病から回復してきたら、「一番しんどかった頃と比べると、できることが増えたね」などとポジティブな声かけ

をすることで、本人が自信を取り戻すきっかけになります。

自殺の予防について

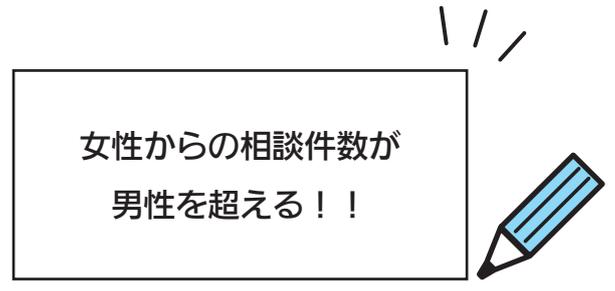
うつ病が疑われるときは、必ず「死にたい気持ちがあるか」について確認するようにしましょう。もしかすると、「そんなことを聞いたら、自殺のことを意識させてしまうことで、自殺の後押しになってしまうのではないか」などと不安になるかもしれませんが、私の知る限り、死にたい気持ちを尋ねたことで自殺リスクが高まる、という研究結果はありません。むしろ、聞かずに放置した結果、自殺に至ってしまったらそれこそ取り返しがつかないため、誠実に尋ねることが大切です。

ではどのように尋ねるかですが、「終わりにしたいと思うことはありますか？」などとオブラートに包むと伝わりづらいため、私は「死んでしまいたいと思うことはありますか？」とストレートに尋ねるのがよいと思います。なお、もしストレートに聞きにくいと感じるときは、「一般化」するという方法もあります。たとえば、「それだけつらいと、死にたくなる人もいると思うのですが、ご自身はいかがですか？」のように尋ねるのもよいでしょう。

そして、もし相手が「死にたい」と答えたら、すぐにその計画性などについてこちらから確認するのではなく、まずはその気持ちをしっかり受け止め、「死にたい」と思うほどの気持ちのつらさについて、十分時間をとって話を聴きましょう。話すことで本人の苦しみやわらぎ、新たな気づきを得られることもあります。なお、多くの場合、「死にたい」という言葉は、生きるための助けを求めるサインでもあります。「自殺を考えている人は、振り子のように、死にたい気持ちと生きたい気持ちの間で揺れている」ということを理解しながら、対話を続けることが大切です。また、死にたい気持ちを抱えた人への支援では、決して一人で抱え込むのではなく、必ず周りの人と相談し、協力しながらサポートしていきましょう。

電話相談統計（2024年1月～12月）

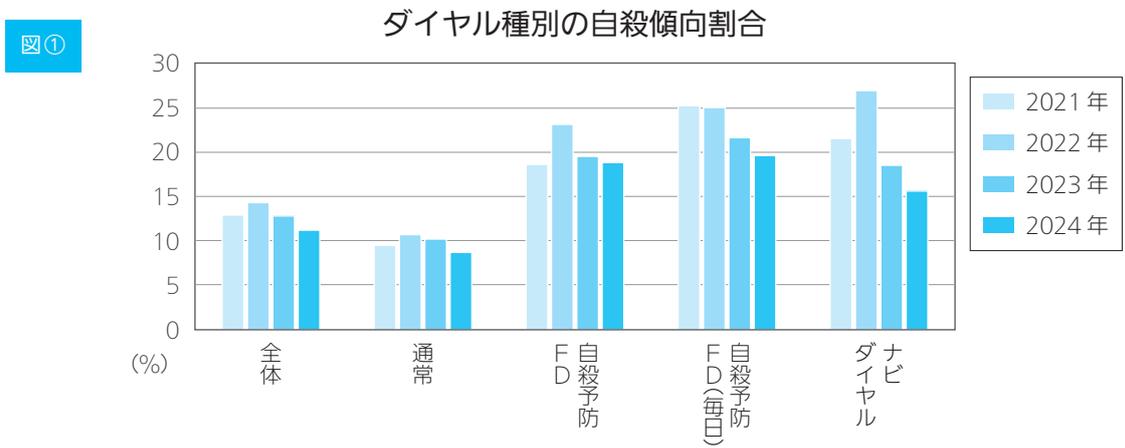
有効受信件数 18,125 件	・男性 8,835 件 ・女性 9,237 件 ・その他 53 件
自殺関連件数 2,037 件	・男性 795 件 ・女性 1,237 件 ・その他 5 件



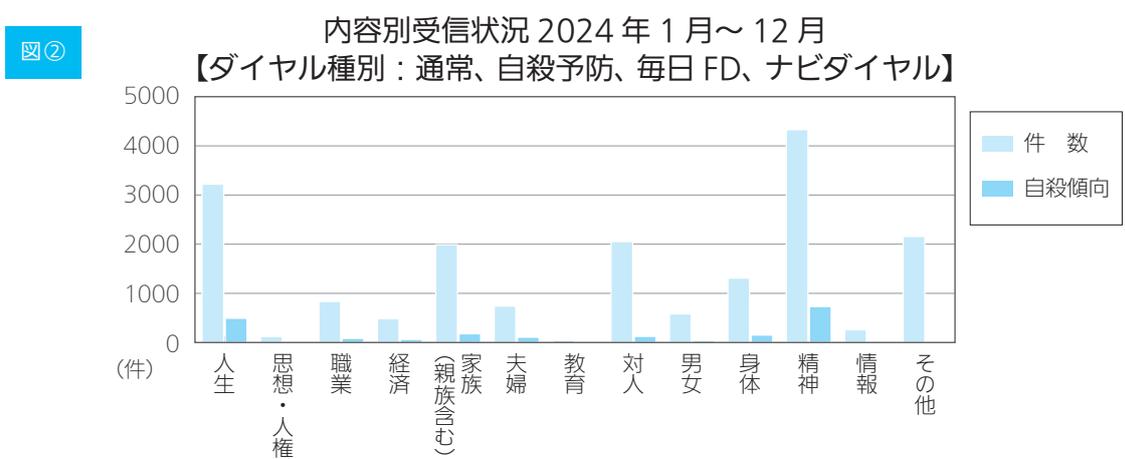
2024年に岡山いのちの電話が受信した相談件数は、18,125件でした。その内訳は、上記のとおりです。女性からの相談件数が男性からを超えました。

自殺関連件数は、2,037件（対受信率11.2%）そのうち414件が深夜帯での相談です。

自殺傾向割合をダイヤル種別で見ると図①のとおりです。



通常電話よりも、フリーダイヤル・ナビダイヤルでの自殺傾向割合が高く、自殺を予防する活動の役割をよりいっそう果たしていると言えます。相談内容別受信件数と自殺傾向は、図②のとおりです。



2024年は、前年（2023年）から2人減少の121人の実働相談員でしたが、相談員一人当たりの受信件数は150件と前年（144件）を上回っています。2024年の受信件数は、全国で5番目の多さでしたが、これは、ひとえに相談員一人ひとりの頑張りによるところが大きいと言えるでしょう。

2024 年度決算報告及び 2025 年度予算

		(単位：円)	
摘 要	2024年度決算	2025年度予算	
事業活動収入	事務費収入	0	5,000
	受講料収入	160,000	80,000
	自殺予防シンポジウム	69,500	100,000
	バザー	62,500	0
	研修参加費	96,000	125,000
	受託金	3,300,000	3,300,000
	地方公共団体補助金	290,000	270,000
	連盟補助金	0	280,000
	その他の連盟補助金	2,266,770	1,700,000
	維持会費収入	2,292,000	2,500,000
	賛助会費収入	2,826,207	2,500,000
	その他寄付金(共同募金他)	1,360,000	1,300,000
	運用収入	9,171	1,000
	雑収入	6,000	9,000
	収入計	12,738,148	12,170,000
事業活動支出	給料	2,366,000	2,366,000
	賃金	720,000	840,000
	法定福利費	463,313	450,000
	福利厚生費	844,000	900,000
	研修費 図書	18,960	30,000
	研修費 養成講座	1,246,009	1,150,000
	研修費 継続研修	423,000	400,000

		(単位：円)		
摘 要	2024年度決算	2025年度予算		
事業活動支出	研修費 全体研修	472,179	480,000	
	研修費 自主研修	698,265	620,000	
	自殺予防シンポジウム	488,755	420,000	
	旅費・交通費	353,220	250,000	
	備品費	566,800	100,000	
	印刷費	381,315	650,000	
	一般物品費	267,555	150,000	
	手数料	377,824	400,000	
	通信費	238,230	250,000	
	光熱水費	426,450	500,000	
	会議費	0	10,000	
	借料・会場費	0	30,000	
	借料メンテナンス費用	816,554	850,000	
	修繕費	51,112	50,000	
	雑費	280,807	300,000	
	連盟負担金	138,000	170,000	
	市民公開講座	331,619	500,000	
	保険料	68,620	100,000	
	支出計	12,038,587	11,966,000	
	事業活動資金収支差額	699,561	204,000	
支出 退職給付引当資産支出	180,000	180,000		
当期収支資金差額合計	519,561	24,000		

法人役員（就任順、敬称略）

会 長	堀井 茂男				
副 会 長	藤井 和郎				
理 事	稲田 正文	堀井 茂男	草刈 祐子	立田 久義	塚本 千秋
	高木 孝子	藤井 和郎	永山 久人	石原 武士	
監 事	中原 裕二	黒住 忠親	中島 義雄		
評 議 員	瀧本 栄子	山口 修	佐野 誠	三宅 裕子	安原こずえ
	上原 孝子	久岡 光治	山野井尚美	井上真一郎	額田 敦史
苦情解決第三委員	浅野 律子	進藤 貴子	松本 一郎		

2024年 12月23日	FINDプロジェクト会議（WEB 草苺）	3月20日	第41期岡山いのちの電話相談員認定式・迎える会
2025年 1月19日	養成講座募集説明会	3月22日	評議員会（事業計画・予算案）
1月28日	FIND委員会（WEB 草苺）	3月26日	FIND理事会（WEB 堀井）
2月1日	FIND理事会（WEB 堀井）	3月28日	苦情解決第三者委員会
2月10日	講師派遣 赤磐市（藤井）	4月10日	第42期養成講座 開講式・第1回講義
2月16日	養成講座募集説明会	4月14日	内部監査
2月19日	講師派遣 美作市社会福祉協議会（森口）	4月23日	講師派遣 高梁市川上地区愛育委員会（藤井）
2月26日	岡山市監査	5月10日	理事会（事業報告・決算）
3月3日	FINDプロジェクト会議（WEB 草苺）	5月16日	評議員選任・解任委員会
3月6日	講師派遣 高梁市津川地区愛育委員会（藤井）	5月21日	FIND理事会（WEB 堀井）
3月7日	講師派遣 高梁市川面地区愛育委員会（藤井）	5月21日	講師派遣 倉敷市立短期大学（神田）
3月7日	ティッシュ配り（草苺、中村）	5月25日	講師派遣 玉島上成地区社会福祉協議会
3月9日	理事会（事業計画・予算案）	5月25日	定時評議員会（事業報告・決算）
3月10日	岡山市自殺対策協議会（堀井、草苺）	5月25日	理事会（会長選任）
3月11日	講師派遣 高梁市玉川地区愛育委員会（藤井）	6月7日	岡山いのちの電話協会総会
3月15日	第42期応募者面接・第41期相談員認定会議	6月21日	FIND社員総会（堀井、草苺）

※内閣府の孤独孤立相談ダイヤル（2024年12月25日～2025年1月3日、5月2日～5月7日）に参加しました。
連盟の震災支援予約制ダイヤル（福島・能登）に参加しています。

いのちの電話は 相談員を募集しています

働きながらできるボランティア
人のためになにかしたいけど、何ができるか探していませんか

自分の生活に
合わせて
活動が可能

資格が無くても
大丈夫

人と接する力が
自然と育まれる

活動場所は
あなたの地元

相談員の主な活動内容



- 寄り添いの姿勢で話を聴くこと
- 事前に十分な研修を受けてから、安心して活動開始
- 専門家のサポートを受けながら継続的に活動
- 相談活動のシフトは調整可能
- 全国43都道府県に仲間がいて支え合う無償ボランティア活動



— 岡山は12月から募集を始めます —

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。ぜひよろしくをお願いします。

●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。

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

マルナカ下中野店に登録して、ギフトカード43,300円をいただきました。文具や日用品に使わせていただきました。

ご協力ありがとうございました。

赤い羽根共同募金

「地域ささえあいプロジェクト」にご協力ありがとうございました。

2025年1月1日～2025年2月28日の取り組みでは、皆様から744,700円のお振込みがあり、5月には840,000円の助成金をいただくことができました。ありがとうございました。いっそう力を尽くしたいと思います。

第38回 岡山自殺予防シンポジウム 音楽協力:京都カルテット

日時: 11月16日(日) 13時～

会場: ピュアリティまきび

講師: 北條 達人 氏 (国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター 理事長) 他
「10代は、電話で相談しない!? - 私たちにできること - (仮題)」

定員: 200人 *要申込。

参加費 500円

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)

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。

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。