



生きる

社会福祉法人広島いのちの電話

事務局 広島 Y M C A 内
〒730-0013 広島市中区八丁堀7-11
082-221-3113
発行人 天野 國 幹
編集 広 報 委 員 会

ふたりで しみじみ
24時間相談受付(082-221-4343)

〈新理事からのご挨拶〉

～新たな舵を切る～

最近、数名の理事が変更となりましたことを受け、皆様へのご挨拶として、本号から理事の紹介を行う特集を新たに設けることにいたしました。私は広島大学の吉野と申します。普段は精神科医として臨床に携わり、専門分野は慢性疼痛に対する心理的介入や脳画像研究です。この度、「広島いのちの電話」の理事、特に広報部門を担うことになりました。限られた範囲の中ではありますが最大限の努力を尽くす所存です。何卒よろしく願いいたします。

私たちの使命は、苦しむ人々に寄り添い、支援することに変わりありません。この基本的な姿勢を維持しつつ、広報部の方々とこの「生きる」を通してメッセージを広く伝えることができると考えています。皆様方と様々な情報を共有し、広範な支援の輪を広げていくことができると思います。

皆様からのご意見やご要望があれば、いつでもご遠慮なくお伝えください。貴重なご意見をもとに、私たちの活動をさらに充実させていきたいと考えております。

この重要な役割を与えてくださった理事長をはじめ皆様、改めて感謝申し上げます。皆様と共に、この支援活動をさらに発展させ、多くの人々に希望の光を届けられるよう努力して参ります。ご支援、ご協力を引き続き賜りますようお願い申し上げます。



「街並み」

広島いのちの電話 理事
広島大学保健管理センター/
脳・こころ・感性科学研究センター
吉野 敦雄

2020年以降、コロナ禍の中、「広島いのちの電話」は相談体制を縮小しながらも、相談活動を続けてきました。その間、社会構造が変化し、IT化が進み、自殺予防の類似の相談活動が盛んになりましたが、孤独に陥る多くの方から電話を頂く状況は今も変わっていません。現在、「広島いのちの電話」は、相談員の高齢化等の問題から相談員の人数が減少しています。事業を継続していくため、今年度は、人とのつながりを大切に、孤独な人々のお一人おひとりに寄り添い続けられるよう電話相談の充実等に向けて取り組みます。

I. 基本方針

1. 相談事業の適正な実施と研修の充実を図ります。
2. Web運用体制等の整備・推進に取り組みます。
3. 組織整備及び運営の適正化を推進します。
4. 活動への理解を広め、支援者と相談員の拡充強化を進めます。
5. 社会・外部組織との積極的な関係づくりを図ります。

II. 事業計画

1. 電話相談の充実に向けての取り組みと相談員のスキル向上
 - ・「自殺予防いのちの電話(厚生労働省補助事業)」「広島県自殺予防いのちの電話(広島県委託事業)」に協力します。
 - ・24時間年中無休での電話相談体制を維持するために、相談員を養成します。
 - ・傾聴を基本とした相談活動の質を高めます。相談員の資質を更に向上させるべく諸研修の取り組みを強化します。
2. 広報・啓発事業
 - ・広報誌を年3回発行します。(このうち1回は試みとしてWeb版にする予定です)
 - ・「心といのちを守るシンポジウムひろしま2024」(広島市・広島市教育委員会共催)、厚生労働省補助事業「自殺予防いのちの電話 公開講演会」を開催します。

社会福祉法人 広島いのちの電話
理事長 天野 國幹

役員紹介 *****

【理事長】

天野 國幹 医師・Sky Clinic院長

【評議員】

撰 香織 医師・広島県立総合精神保健福祉センター医監
 佃 祐世 弁護士・はつかいち法律事務所所長
 中畝 将博 税理士・中畝将博税理士事務所
 西田 篤 医師・広島市こども療育センター心療部長
 松田佐智子 司法書士／行政書士・松田佐智子事務所
 水戸 静真 社会福祉法人広島市手をつなぐ育成会常務理事
 向井 希夫 日本基督教団広島流川教会代表役員

【理事】

小坂 哲也 広島国際大学名誉教授
 樋口 啓子 臨床心理士
 吉永 成恭 医師・広島経済大学特別客員教授
 吉野 敦雄 医師・広島大学保健管理センター／脳・こころ・感性科学研究センター准教授
 山中 巖 トーホー株式会社代表取締役

【監事】

赤羽隆太郎 公認会計士・赤羽公認会計士事務所
 塚 永行 聖ヨゼフ学園／NPO法人心の絆ネットワーク理事長
 松井 敏 学校法人広島YMCA学園理事長／株式会社広重代表取締役

2023年 電話相談総受信統計

ここでは、過去5年間の電話受信の総件数に対する自殺傾向の強かった内容の割合、および2023年における月別の電話相談件数の変化をご紹介します。下記についてはあくまでも観察に基づくものであり、統計的な処理により得られた解釈ではありませんのでご注意ください。

図1 過去5年間の自殺傾向の強い電話相談の割合

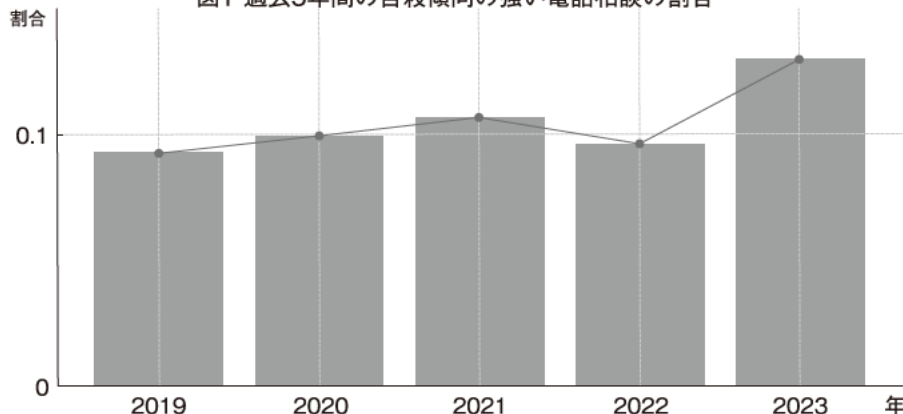


図1は過去5年間の電話受信の総件数に対する自殺傾向の強かった内容の割合です。2022年には減少に転じましたが、2023年には再度増加しています。自殺念慮が全体的に高まっている可能性があるため、通常よりも一層の注意を払って電話対応を行う必要があると考えています。

図2 月ごとの電話相談の件数（2023年）

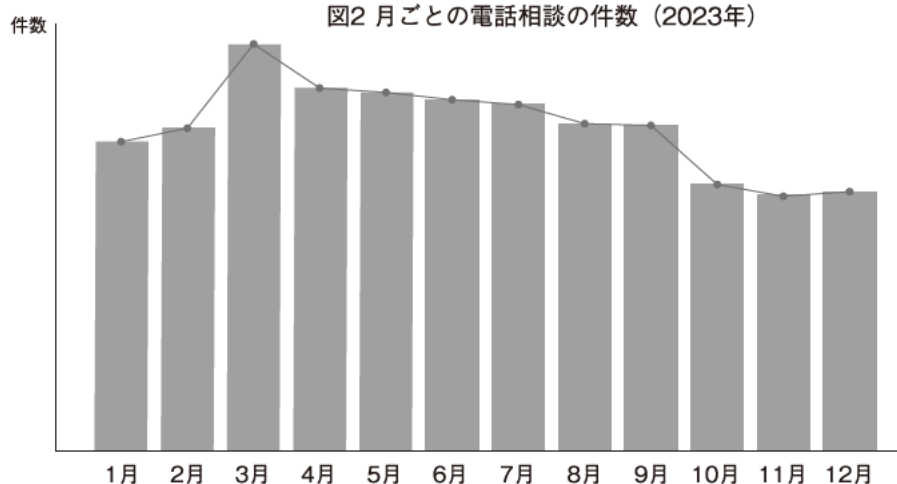


図2は2023年における月別の電話相談件数を示しています。3月、4月、5月といった本号の発行時期には特に件数が多くなっていることが分かります。

これは推測に過ぎませんが、新年度の始まりや年度末といった、変化の多い季節には、さまざまな葛藤を抱えやすいのかもしれない。年間を通じてではありますが、私たちは周囲への観察と配慮をより強化する必要があると考えます。

ひとりぼっちで悩まずに。お電話ください。

広島いのちの電話



082-221-4343

24時間／年中無休

★その他フリーダイヤル(無料)でも電話相談を受け付けています。

広島県 自殺予防いのちの電話
フリーダイヤル

☎ 0120-375-568

●毎月20日 8:00～21:00

全国共通 自殺予防フリーダイヤル

☎ 0120-783-556

●毎日 16:00～21:00実施中

●毎月10日は 8:00～翌11日8:00

公開講演会

1月27日、厚生労働省補助事業「自殺予防いのちの電話公開講演会」が開催され、『若年者の自死～なぜ？ 私たちにできることは～』と題した松田文雄氏（松田病院院長）の講演をお聴きしました。

講演は以下の内容でした。

I なぜ（理解する）：①成長に伴う死に対する考え方の違い ②死に対する考え方に影響を与えるもの ③自傷行為は果たして死なないためなのか ④自死の背景にあるもの

II 私たちにできること：①危険性を知る ②心境を理解する ③できることはなにか

先生の長年の臨床経験に加え多くの文献やデータを掲げていただき、自死及び私たちのできることについて学びを深めることができました。

若年者の自死について基本的に理解したうえで、大切なのは自死を思う若年者の一人ひとり、その背景や理由は異なるという認識を持つこと、そして向き合う一人ひとりに新たな気持ちで寄り添っていくこと、先生はそう話してくださいました。

先生は診ておられる子どもさんに向かって「いつも聞いている好きな曲を教えて」と尋ねられるのだそうです。ある子どもさんが教えてくれた曲、その歌詞には“死のうと思ったこと”“生きることの苦しさ”を訴える言葉が連なっていました。それでも終わりのほうには『あなたがいるから生きていてもいいと思える』という表現があったそうです。自死を選ぼうとする若年者の心の中では何が起きているのだろう、ぶつけてくる言葉の真意はどこにあるのだろうと若年者の心のうちを慮りながら寄り添うことの大切さに、改めて思いを致しました。この日いただいた先生からの資料は、「この歌に出てくる『あなた』のような人になってください」と結ばれていました。

先生の穏やかで優しい語りかけのご様子・声音には、まさに“子どもから信頼される大人のありかた”が体現されているように見え、深い感銘を受けました。

今回の講演を機に自らの電話相談活動を振り返り、自分の至らなさに気づかされました。なおいっそう電話の向こうの相談者に寄り添い、そのお気持ちを大切にしなければ、と改めて感じさせられた講演会でした。

(相談員W.S)

フリーダイヤル研修

講演会に引き続き、松田先生による「いのちの電話」の相談員を対象にした、フリーダイヤル研修が開催されました。私たち相談員は、希死念慮の強い相談者の電話を受けると、動揺し自分の頭をフル回転して、何とか思いとどまって欲しいという一心で、ついアドバイス等をしがちです。しかし、自分の経験や知識を述べたところで、その相談者に当てはまるとは限りません。私たち相談員は、まず「よく電話してくれましたね」と相談者をねぎらい、「死にたいほどつらいのですね」と受容しながら、「あなたのつらい気持ちを一緒に考えていきましょう」とメッセージを送ります。このようなやりとりを通して、相談者につらい気持ちを語ってもらう場を提供するのが、相談員の役目だと松田先生から教えて頂きました。電話の最後に、「またつらい時には電話してくれますか」という言葉で命を繋いでいけたらいい…。

今回の研修では多くの相談事例に触れることもでき、「受容と共感」という、いのちの電話の相談員の基本理念を改めて思い起こすことができ、有益な研修となりました。

(相談員S.H)



ある日の電話から⑦⑤

「広島いのちの電話です…。」

「…つながったんですね。眠れないんです。きょう、誰とも話をしてないんです。」

ひとりで悩んでいたのだろうか、誰かに話を聴いて欲しかったのだろうか。ひとしきり悩みを打ち明けたあと、相談者はこう語り始めた。

—あるとき、『いのちの電話』にかけ続けたけど、どこにもつながらなかった。外を歩き、高層住宅が何棟もあるところに来ていた。ベンチに座って見ていると、高層住宅の清掃をしているという人が話しかけてきた。

「眠れないから来た」と私が言うと、その人は黙って私の話を聴いてくれた。そして、こう言った。

—「高層住宅の屋上に、まさに飛び降りようとする人は何人か見たけど、ひとりも飛んだ人は見たことがない」と。

「その人たちは、生きてかったんでしょね…」

そこで電話は終わった。

“自分で命を絶とうとしている方も生きていんだ”と心に刻み、電話の前に座っている。

(相談員T.K)



◎これは「いのちの電話」への理解を深めていただくための記事です。電話相談を一般化したもので、決して事実を伝えたものではありません。

あたたかいご支援ありがとうございます

「いのちの電話」は個人・法人の維持会費や皆様からの寄付金で運営されています。

2023年11月～2024年2月

●法人・維持会員費 (敬称略)

11月 日東不動産株式会社 大保電業株式会社 (宗)広島アライアンス教会 中国労働金庫営業企画

12月 日東不動産株式会社 広島YMCAガーデンクラブ 日本基督教団広島教会

1月 瀬戸内海印刷株式会社 日東不動産株式会社 日域医院 日域昭三・広昭

2月 日東不動産株式会社 日本基督教団広島教会 広島牛田教会 早稲田民児協

●個人・維持会員費 (敬称略)

個人情報保護の観点から、個人会員様及び一般寄付については掲載を見合わせておりますあしからずご了承下さい

●一般寄付 (敬称略)

個人情報保護の観点から、個人会員様及び一般寄付については掲載を見合わせておりますあしからずご了承下さい

活動の歩み 2023年11月1日～2024年3月31日

- 11月11日 第1回特別研修会[相談員対象]
『LGBTQ+の現状と課題
～多様性を認め合う社会に向けて～』
講師:河口和也 先生
(広島修道大学人文学部教授)
- 1月27日 厚生労働省補助事業公開講演会
フリーダイヤル研修[相談員対象](※本紙P4)
- 2月 3日 第2回特別研修会[相談員対象]
『環境要因と発達障害』
講師:三村千秋 先生
(特別支援教育士広島支部副会長)

- ◎毎月の活動
 - ・支援グループ代表者連絡会議
 - ・相談員継続研修
 - ・部会活動



これらの旗は河口先生の講義で紹介いただいた“性の多様性”のシンボルです。



地域をつくる市民を応援する共同募金活用事業 “社会課題解決プロジェクト”



共同募金活用事業“社会課題解決プロジェクト”に参加し、1月～3月の3か月間、募金活動を行いました。募金は「広島いのちの電話」の自殺防止活動に活用させていただきます。皆様のご支援に心より御礼申し上げます。なお、県共同募金会からの名簿データの関係上、お名前は次号以降の掲載とさせていただきます。

イオングループ 幸せの黄色いレシート キャンペーン

イオングループ様より31,200円のギフトカードを頂戴しました。2023年度は、マルナカ白鳥店で総額約3,120,000円のレシートを「広島いのちの電話」のボックスに投函頂きました。多くの皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

イオン広島府中店の結果につきましては、次号でお知らせします。2024年度も引き続き、ご協力よろしくお祈いします。

★毎月11日 ★登録店舗イオン広島府中店

あなたのご支援を必要としています

- 維持会費(口数に制限はありません)
個人会費 年間1口 2,000円
法人会費 年間1口 10,000円

- 寄付金
いつでも自由な金額でご援助ください。
遺言・遺産の寄付もお受けしております。

郵便口座 01300-9-14957
銀行口座 広島銀行 八丁堀支店(普) 0177712
もみじ銀行 広島中央支店(普) 1522242
口座名義 社会福祉法人広島いのちの電話

郵便払込の場合は、領収証送付のため、お手数ですが、住所とお名前をお知らせください。

◆社会福祉法人広島いのちの電話への寄付金は、個人・法人ともに税法上の優遇措置を受けられます。

問合せ先：社会福祉法人広島いのちの電話(事務局)

〒730-0013 広島市中区八丁堀7-11 広島YMCA内
☎082-221-3113 FAX 082-221-6778 メール hll@go2.enjoy.ne.jp



本誌は、瀬戸内海印刷(株)様のご厚意(寄付)により発行しています。
瀬戸内海印刷(株) 広島市佐伯区石内北五丁目1-8 TEL082-554-5500