



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 し み
24時間相談受付(082-221-4343)

「生きる」108号 WEB版へようこそ

皆さま

この度、広島いのちの電話の広報誌「生きる」108号をWEB版でお届けすることとなりました。これまで紙媒体でお届けしていた情報を、今回はインターネットを通じてお届けします。

WEB版でも、これまでと同様に皆さまの心に寄り添う情報を提供いたします。皆さまにとって、「生きる」が少しでもお役に立てるよう、これからも内容の充実に努めてまいります。

また、この度108号から新しい特集を開始いたします。この新しい特集では、こころのコントロールやストレス対処について、各専門家から解説をしていただく予定です。

第1回目は広島大学保健管理センター 公認心理師 高垣耕企准教授による「気分依存せず、行動から気分を変化させてみよう」です。少しでも皆さまのお役に立てればと思っております。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

{目次}

- P1 表紙・ご挨拶
- P2 特別寄稿 三村千秋先生
- P3 新シリーズ「ストレス解消術」
第1回 高垣耕企先生
- P5 ある日の電話
- P6 事業報告
- P6 活動のあゆみ
- P7 今後の予定
- P8 維持会費・寄付をお寄せいただいた皆様
- P9 イオングループ黄色いレシート報告

広島いのちの電話は 皆さまのご寄付によって支えられています

寄付金は、税法上の優遇措置を受けられます

郵便口座： 広島 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

銀行振込の場合は、領収書送付のため、
ご住所とお名前をお知らせください



暖かいご支援どうぞよろしくお願いいたします

第2回特別研修会【相談員対象】を終えて

特別支援教育士 広島支部副会長 三村 千秋

以前より「いのちの電話」については存じ上げていました。そのため、去る3月2日の第2回特別研修会[相談員対象]には、営々と尊い活動されている皆様に心から敬意を表したいという思いで臨ませていただきました。当日は「環境要因と発達障害」について約2時間の内容でしたが、相談員の皆様の熱心さがとても心に残っています。

発達障害者基本法によれば、「発達障害者とは、発達障害（自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動症などの脳機能の障害で、通常低年齢に発現する障害であって発達障害及び社会的障壁により日常生活または社会生活の制限を受けるもの）と定められています。

教育の現場において障害のある児童生徒への教育は、特別支援学校、小・中学校の特別支援学級や通級指導教室（設置校の特別な教室に通って学ぶ）等、場を分けて行うものでした。しかし、2007（平成19）年度から通常の学級でも特別支援教育が行われ、多様な教育の場で障害のある子どもへの教育が行われる特別支援教育が始まりました。

また、2021（令和4）年度の文部科学省の調査によれば、自閉症スペクトラム、注意欠陥／多動性障害、学習障害、知的障害等、特別な養育的ニーズのある児童生徒について、こうした傾向のある児童生徒は小・中・高等学校の通常の学級に8.8%在籍するという結果が出され、特別支援教育が推進されています。

そうした中、「発達障害という言葉を目にするようになってきたが、そういった人は増えているのか、また、それはなぜか」という質問をよくいただきます。本当に増えてきているのでしょうか。諸説ありますが、私は環境要因が大きく関わっていると考えています。

明治5年に現在のような学校制度が始まりました。第1次産業革命後、学校とは多く子どもたちを効率よく教育するためのものでもありました。社会は、情報化・多様化が進み、急激に社会情勢も変化しています。そして様々な能力が求められる世の中になり、個人的な特性と物理的環境や社会で求められるコミュニケーション等の社会的環境などから生きにくさや学びにくさが生じやすくなっていると考えられます。そのことが自己肯定感の低下や二次的な障害にも繋がっているのではないのでしょうか。

障害からくる困難を改善するためには、医療ができること、本人（や周りの支援）ができること、地域で安心して自信をもって活動し生活できる環境づくりなどがあります。本人が努力するだけでなく周りや社会全体でできることがたくさんあります。

人類は、誕生してからずっと助け合い、支え合う中で進化してきました。こうした人間の根本的な優しさや人間らしさを大切にしたいものです。そして、だれもが相互に人格と個性を尊重し合える共生社会を実現したいものです。

発達障害への正しい理解を深めていくことが、より良いサポートに繋がりと、助け合い、支え合い、共に生きる社会の形成に繋がっていくことを祈り、私自身も活動を続けていきたいと思っています。

新シリーズ「ストレス解消術」スタート

<シリーズ第1回> 「気分依存せず、行動から気分を変化させてみよう」

広島大学保健管理センター 高垣耕企

気分の落ち込みに対して有効性が示されている心理療法に行動活性化というものがあります (Martell et al., 2001; 大野ほか, 2012)。今回は、普段の生活で楽しみや達成感を増やすことで、気分の安定を目指す方法について簡単に説明します。

普段の生活で、気分の落ち込みやおっくうさを感じることはありますか？気持ちの落ち込みやおっくうさを感じる頻度が高くなると、これまで取り組んでいた活動はできない、と気分依存して行動を抑制するようになります。例えば、おっくうで何もしたくないと思って布団の中で休んでいるけど、ますます気分が悪くなり、身体がしんどくなったという経験はないでしょうか？この状態は、おっくうな気分から休んだ方が良いと考え、休んだけど、うまくいかなかった、ということです。このように気分の落ち込みに依存して、行動を抑制し、回避の頻度が増えてしまうと、普段の生活で取り組みたい、取り組まないといけないと思っていたことができなくなります。すると、本当であれば、普段の生活で楽しみや達成感を感じることができたかもしれない機会もだんだんと減ってしまいます。

ここまでお読みいただいた人の中には、そんなこと言われても、気分がおっくうで活動できないから困っているんだ、と思った人もいると思います。それはその通りだと思います。気分依存せず、行動しようと言われても、すぐにできるものではありません。

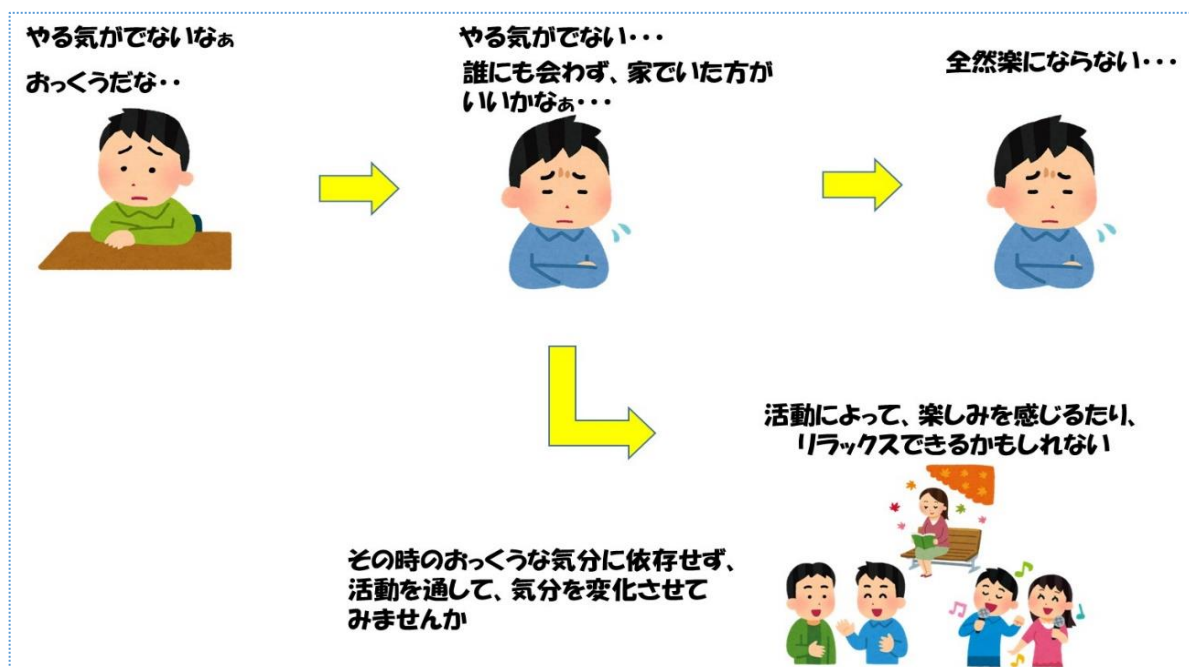


図1：気分と行動の関係

行動を変化させていくには、まずは気分の落ち込みを維持させている自分の行動パターンを知ることです。次に、気分を下げってしまう活動を変化させることが重要になります。気分を下げってしまう活動を取るのではなく、気分依存せず、楽しさを感じ、リラックスできるような活動を試してみましょう（図1）。

楽しい活動は人によって異なります。自分にあった活動をまずは実験として試してみることが大切です。そして、実験した後に、気分がどのように変化しているかをしっかりと観察するようにしてください。実験として試し、楽しさを感じ、リラックス出来れば、継続して取り組んでいきましょう。

自分にとって楽しみや達成感を感じることができる活動が特定でき、試してもうまくいかなかったことがあります。その際には、時間がかかりすぎる活動や難しすぎる活動に取り組んでいるかもしれません。まずはより簡単な活動から試してみましょう。あまり無理をしすぎて大変な活動をするのではなく、まずはほんの少しでも身体を動かすことから始めてください。

気分と行動の関係、そして、行動変容について簡単に説明させていただきました。行動を変化させることで、気持ちが楽になることもあれば、そんなに変わらないと思うこともあるかもしれません。あまり気分が良くならないなあと思ったときでも、気分の落ち込みに依存した行動を続けるよりも気分の悪化を防ぐことができます。まずは、自分のペースで少しずつ試していただけますと幸いです。

引用文献

- ・ Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: W. W. Norton & Company.
- ・ 大野 裕・岡本泰昌（監訳）（2012）うつ病を克服するための行動活性化練習帳—認知行動療法の新しい技法— 創元社.

疲れました。死のうと思います。息子は結婚し、もうすぐ子どもが生まれます。私がいなくても息子は大丈夫です。もう思い残すことはありません。

その女性は、ひとりで息子を抱え、これまで生きるのに必死だったと言う。生活のために借金をし、掛け持ちで仕事をして、家計は火の車。息子に関われる時間もほとんどなく、今も返済に追われ、疲れ切っていた。

女性は、ふと、以前も死のうと思ったことがあると語った。息子が赤ん坊だった頃、風呂場でたらいに湯を張り、後から追うつもりで先に息子を沈めようとしたと。

「息子さんを遺して逝くのが心配だったんですね。どうやって踏みとどまったのですか？」と尋ねた。女性は少し間を置いて、「沈めようとした瞬間、息子が笑ったんです」と話し、嗚咽をあげて泣き始めた。声ともならぬ声だけが受話器に響き、どのくらいの時間が経っただろう。女性は大きく息を吐き、「すみません。生きようと思います」と語った。

女性は一緒に孫の顔を見られたらうか…忘れられない電話である。

相談員(T.T)

◎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。

法人単位事業活動計算書

2023年4月1日～2024年3月31日

(単位：円)

勘定科目		当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)	
サービス活動増減の部	収益	養成講座事業収益	270,000	120,000	150,000
		助成金収益	2,215,752	2,120,837	94,915
		寄付金収益	4,838,833	3,652,079	1,186,754
		委託料収益	2,724,600	2,645,000	79,600
		補助金収益	1,454,000	1,450,000	4,000
		雑収益	1,000	68,100	-67,100
		サービス活動収益計	11,504,185	10,056,016	1,448,169
	費用	人件費	6,699,050	6,074,834	624,216
		事業費	4,068,714	4,127,836	-59,122
		事務費	3,270,481	3,565,345	-294,864
サービス活動費用計		14,038,245	13,768,015	270,230	
サービス活動増減差額		-2,534,060	-3,711,999	1,177,939	
外増減の部	収益	運用財産利息収益	669	695	-26
		サービス活動外収益計	669	695	-26
	費用	サービス活動外費用計	0	0	0
	サービス活動外増減差額		669	695	-26
経常増減差額		-2,533,391	-3,711,304	1,177,913	
特別増減の部	収益	特別収益計	0	0	0
	費用	特別費用計	0	0	0
	特別増減差額		0	0	0
当期活動増減差額		-2,533,391	-3,711,304	1,177,913	
繰越活動増減の部	前期繰越活動増減差額		6,319,611	10,030,915	-3,711,304
	当期末繰越活動増減差額		3,786,220	6,319,611	-2,533,391
	基本金取崩額		0	0	0
	その他の積立金取崩額		0	0	0
	コロナ対策非常時積立金取崩額		2,421,000	0	2,421,000
	次期繰越活動増減差額		6,207,220	6,319,611	-112,391

2024(令和6)年度の現況報告書等は、WAMNET(福祉保健医療関連の情報を総合的に提供するサイト)のホームページ内「社会福祉福祉法人の財務諸表等電子開示システム」にて掲載しています。

活動の歩み

2024(令和6)年4月1日～7月31日

第29期生相談員養成講座開講式

5月8日(水)、第29期生相談員養成講座開講式が行われました。現在16名の受講が相談者のSOSを受け止めたいと、熱心に学んでいます。

28期生 認定式および歓迎会

5月11日(土)28期生の認定式が実施され、新たに7名の仲間を迎えることができました。

続いて、先輩相談員による歓迎会が開かれました。先輩相談員にとっても、フレッシュな28期生の意気込みに触れ、初心に戻る機会となった。有意義で心温まる歓迎会でした。

認定式の様子



歓迎会の様子



今後の予定

『心といのちを守るシンポジウム ひろしま2024』

～みんなが生きやすい社会に向けて良き隣人としてのアプローチ～

【日 時】 2024(令和6)年 9月14日(土) 13時30分(開場13時)

【会 場】 広島市総合福祉センター5階ホール(広島市南区松原町5-1)

【内 容】

○講演

【テーマ】 「薬物・ギャンブル・ゲーム・アルコールなどのさまざまな依存症を理解し、その支援を考える」

【講 師】 加賀谷有行 先生 (医)せのがわ・よこがわ駅前クリニック 医院長

○シンポジウム

【テーマ】 「私たちにどんな支援が出来るの？」

【シンポジスト】 阪井祐子 氏 全国ギャンブル依存症家族の会

黒田幸喜 氏 アルコール関連問題を考える会「だるまの会」会長

【コーディネーター】 樋口啓子 氏 広島いのちの電話 理事

【定 員】 150名

【主 催】 広島市、広島市教育委員会、広島いのちの電話

第30期電話相談員養成講座

第30期電話相談員養成講座は、2025(令和7)年1月から募集予定です。詳しくはホームページ等でお知らせします。お問い合わせは「広島いのちの電話」事務局まで。

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。

●法人・維持会員費

(敬称略)

2024年3月～6月

3月 (宗)広島アライアンス教会 広島船越教会 婦人会 日東不動産株式会社 東広島教会
国際ソロプチミスト平和広島 広島市医師婦人会 フレーザー幼稚園

4月 日東不動産株式会社

5月 広島県精神神経科診療所協会 株式会社イトー 牛田民生委員児童委員協議会
日域医院 日域昭三・日域広昭 (財)多山報恩会 矢野民生委員児童委員協議会
宮本 博子 安東民生委員児童委員協議会 ナカムラ病院 森川 早苗 宗近病院
はつかいち法律事務所 佃 祐世 株式会社 紀陽 沖胃腸科クリニック 大野石油
日東不動産株式会社 原南地区民生委員児童委員協議会 緑井メンタルクリニック 上西 清
広島県看護協会 大和重工株式会社 一般社団法人 広島県医師会 麒麟倉庫(株)
己斐上民生委員児童委員協議会 公益財団法人 広島YMCA 株式会社ニシキプリント
いでした内科・神経内科クリニック (株)ヒロタニ 広島運輸株式会社

6月 己斐ヶ丘病院 安民生委員児童委員協議会 中国労働金庫 営業企画 日東不動産株式会社
株式会社ビーテック 国際ソロプチミスト広島ーもみじ 県立広島大学本部事務部教学課
佐東南民生委員児童委員協議会 生協ひろしま労働組合 古市民生委員児童委員協議会
長束民生委員児童委員協議会

●一般寄付

(敬称略)

2024年3月～6月

3月 大塚・伴南民生委員児童委員協議会 広島東部教会

4月 瀬戸内海印刷(株)

5月 医療法人仁康会 小泉病院 庚午カトリック 西条心療クリニック
福音の光修道会 興禅寺 生活協同組合ひろしま 桐原容器工業所

6月 明教寺

●社会福祉法人 広島県共同募金会(社会課題解決プロジェクト)

(敬称略)

広島県共同募金会(社会課題解決プロジェクト)は、730,907円の募金を頂きました。
ご協力頂き、誠にありがとうございました。

1月 はつかいち法律事務所 株式会社 ホロン 明教寺
えなカウンセリングルーム

2月 善正寺 伴地区民生委員児童委員協議会 日本キリスト教団広島流川教会
伴東地区民生委員児童委員協議会 矢野地区民生委員児童委員協議会
安東民生委員児童委員協議会
3月 沖胃腸科クリニック (株)ビーテック 牛田民児協 佐東北民児協
レストラン サンライフー同

個人情報保護の観点から、個人会員様及び一般寄付、広島県共同募金会の寄付については、WEB版での個人名の掲載を見合わせております。

ご寄付頂きました方々のお名前は、「生きる」109号(2025(令和7)年1月発行予定)の紙面にて掲載予定です。

イオングループ 幸せの黄色いレシート キャンペーン

2023年度「イオン広島府中店」様分として、42,600円のギフトカードをいただき、相談室や研修室で利用する物品を購入することができました。多くの皆様のご協力に、心より感謝申し上げます。

★毎月11日 ★登録店舗 イオン広島府中店

前号の記事の訂正


『生きる』107号 2ページ「役員紹介」欄「理事」氏名に誤りがありました。
(誤) 吉永 成恭 山中 巖
(正) 吉長 成恭 山仲 巖

お詫び申し上げますとともに、ここに訂正いたします。


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 08:00～21:00

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 08:00～翌11日08:00