



## 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を、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。

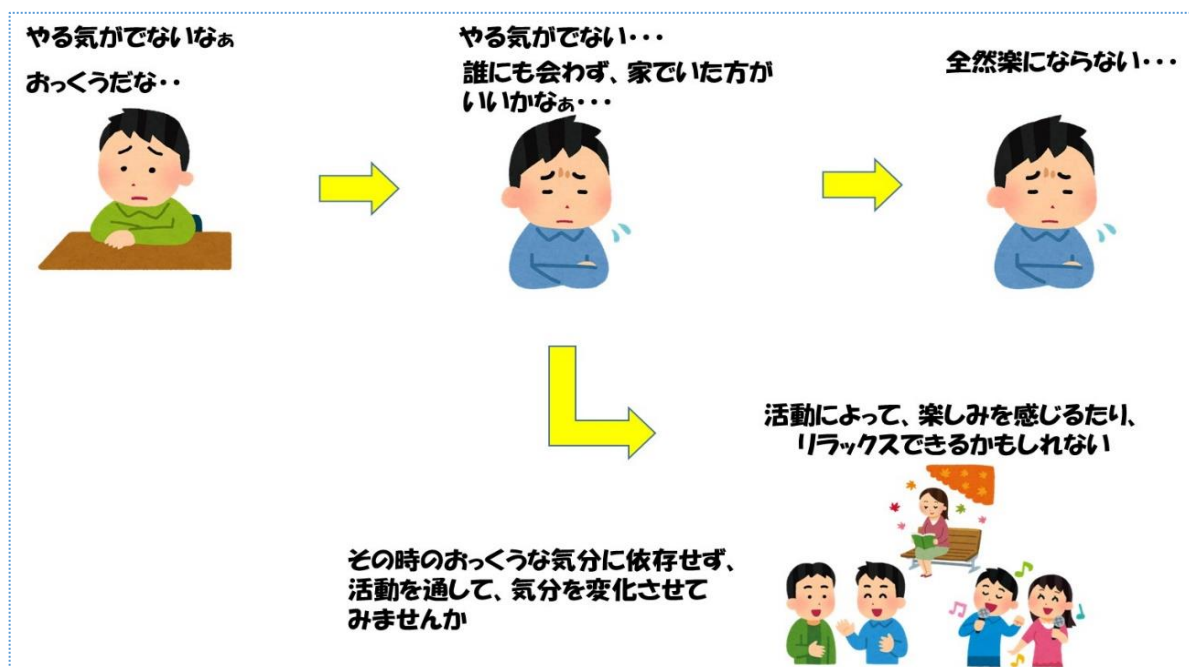


図1：気分と行動の関係

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.



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	
サービス活動外増減の部	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。







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