



# 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)

## 「いのちの電話」はささやかな場所

日本で「いのちの電話」のボランティア活動が始まって半世紀が過ぎました。7年という長い月日をかけて、やっと開局した「広島いのちの電話」も、今年37年目を迎えます。1998年(平成10年)に社会福祉法人の認可を受け、その年に自殺(自死)者数が年間3万人を超えたことで、国が本格的に自殺対策に取り組み、「いのちの電話」の活動が注目され、さまざまな支援が頂け、広報啓発活動も進んで参りました。また「自殺予防いのちの電話」、「震災ダイヤル」、「コロナダイヤル」などのフリーダイヤルを開設するなど、「いのちの電話」の果たす役割は大きくなりました。

現在とはいうと、全国のいのちの電話がそうであるように、相談員の高齢化と減少、相談員養成講座受講者の不足、維持会員や寄付会員の減少など、さまざまな変化があり、いまや運営が困難な状況が生じてきています。

手弁当で、無報酬で、守秘義務を守るために誰にも言えず、ひっそりと活動をしていく。24時間365日相談電話を維持するために深夜の相談に就く。誰からも評価されず、ひたすら電話の向こうで語られる重い心の内を聴き続ける。このようなボランティア活動が生き残るにはどんな道があるのでしょうか。

連盟理事長は「いのちの電話」はささやかな活動であるという。コロナ禍や震災などさまざまな不安な時代を生き抜くために孤独や孤独感の強い人にとっては本当に大切な場所であり、縁の下の力となるささやかな場所であると私自身も確信しています。ささやかな場所という原点に立ち返り、いまや抜本的な変革の時を迎えています。まずは、「助けて!! どんな形でもいいから」と、理事の一人として声を上げたい。多くの皆さまのご協力、ご支援をお願い申し上げます。



みんなのうた 詩 相談員T.M

ベルが鳴る ベルが鳴る 出会いの始まり  
あなたと私の心を繋ぐ こだまとなって  
ベルが鳴る ベルが鳴る きずなの始まり  
私の言の葉 一枚一枚あなたに届けたい  
重たかった心の扉 少しずつそっと開いて  
欲しい  
たった一度 限りのある出会いだけれど  
寂しく沈むあなたの心が明るくなるように

「平和への祈り」 Y.Sさん

社会福祉法人 広島いのちの電話  
理事 樋口 啓子

### 「良い睡眠でリフレッシュしよう」

広島大学病院 精神科/緩和ケアセンター 倉田 明子

睡眠とは、脳と身体が日中の活動に備える休息の時間です。睡眠時間は短すぎても、長すぎてもよくないのですが、日本人の平均睡眠時間はOECD加盟国中最下位で、睡眠時間が7時間以下の方が67.7%に上り、睡眠不足は国民全体の課題です。また、加齢に伴い睡眠時間は短く、浅く、目が覚めやすくなり、20代では7時間前後、65歳を超えると6時間前後になります。

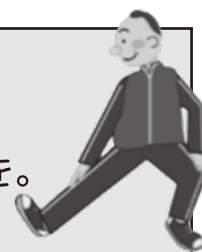
良い睡眠には、環境や生活習慣が重要で、厚生労働省は「健康づくりのための睡眠指針」を提案しています(図)。適度な運動や食事、寝る前のスマホやパソコンを避ける、就寝4時間前以降のカフェイン摂取を控えるなどが大切です。アルコールは睡眠を浅くするため、寝酒は避けた方がよいでしょう。昼寝は15時までの30分以内であれば、むしろ頭がすっきりして仕事はかどります。眠れない時は早くから寝床に入るより、眠くなってから布団に入り、起きる時間は一定に保つことがコツです。

痛みや咳、動悸などは不眠を引き起こすので、持病をコントロールすることも重要です。環境を整えても不眠で日中に支障がある場合は、心療内科や精神科などの専門医に相談しましょう。その人に合ったお薬を出す場合もありますが、できるだけ少量で一時的な使用になるよう、生活指導も併せて行います。

よい睡眠の工夫は心身のリフレッシュにもなるので、是非皆さんも試してみてください。

## 健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



### 今年のシンポジウムのテーマは「依存症」

今年のシンポジウムは9月14日(土)、広島市総合福祉センターホールにて、お二人のシンポジストをお迎えして、『依存症』をテーマに開催されました。聴講者からも、積極的に多くの質問が出されるなど、関心の高さが伺えました。

依存症は身近にあります。誰にも、良くないとはわかっていてもやめられないことはあると思います。スマホだったり、甘いものだったり、最近ではオンラインカジノ、また健康的なはずの筋トレすらも…。人それぞれに何か思い当たることがあるのではないのでしょうか。

電話相談では、時に現実的な困りごとに対して、公的な機関や、民間の支援団体を紹介することがあります。案内資料等を参考にしているのですが、これまでは自分の頭の中のイメージだけに頼っていたこともあったように思います。

今回のシンポジウムで依存症を対象にした団体関係者のかたから、会の成り立ちや具体的な活動の中身をお聞きすることができて、電話の向こう側の相談者の実情を、より身近に、リアルに感じられるようになったと思います。

シンポジストのかた、参加された方々、みなさんはそれぞれ何を感じられたでしょうか。今回のおふたりのシンポジストの方から、メッセージをお寄せいただきました。



### シンポジウムを終えて…

#### 全国ギャンブル依存症家族の会 大阪 阪井 祐子 様

「うちの夫はギャンブルさえ無ければ、本当に良い父なんです。」そんな悲痛な思いを何度も耳にします。

サラ金や闇金での借金、児童手当や会社のお金の使い込み、闇バイト、自殺企図の相談まで、多くの家族が困り果て、当会に繋がって来ます。

当会は全国ギャンブル依存症家族の会といい、全国都道府県41か所で毎月家族の会を開催。繋がった相談者を24時間365日、継続的に伴走支援しています。広島では毎月第二日曜日に家族の会と、当事者の会を同時開催しています。

依存症は誰でもなる脳の機能不全の病気です。正しい対応を行えば誰でも回復出来ます。しかし、対応が遅れると、うつ病を併発し、死に至ります。実際に家族を亡くしたメンバーが「自分のような苦しい思いをする人を減らしたい」という願いで自死遺族の会を立ち上げました。

先日、心といのちを守るシンポジウムにシンポジストとして参加させて頂きました。聴講者の皆様からもご意見を頂き、会場全体で、病気を理解し、回復に取り組む人々を受け入れ、応援することの大切さを味わいました。それが、今の私たちに出来ることだと日々感じています。ギャンブルの問題で悩んでいる方は当会に繋がりを、希望を感じて頂きたいです。

#### アルコール関連問題を考える会「だるま会」 黒田 幸喜 様

当、アルコール関連問題を考える会(だるま会)は、木村精神科・内科クリニックの支援のもと、平成9年に広島市中区十日市に設立した断酒会です。活動は、月7回、断酒会の開催回数は、令和6年9月末で合計1,799回、個別の相談件数は420名で、現在、会員は家族も含めて79名が在籍しています。小さな断酒会ではありますが、27年間の継続した取り組みで10年を超える断酒者も増え、会では節目の方の表彰等も行っています。なお、会の表彰歴は、平成29年に精神保健活動の市長表彰を、令和4年に広島県精神保健福祉協会会長表彰を受けています。

活動歴が増えていく一方で、会の実態としては、相談に来られる方の多くが断酒会に結びつかず、また、会員になられても、会から遠ざかるケースも多く、会としての力不足や支援体制の改善の必要性を感じるケースも多々あります。そのような中、今回のようなシンポジウムは、視野を広げるいい機会になりました。今後も皆様方と「依存症問題」について連携させていただき、取り組んで参りたいと思っております。この度は大変ありがとうございました。

## 活動の歩み

(2024(令和6)年8月1日～12月31日)

### 【新役員が就任しました】

新理事 柳井 雅晴 退任：小坂 哲也

### ●日本ののちの電話連盟「自殺予防いのちの電話2024」

実施期間 9月10日～17日(7日間連続)

### ●10月26日 第1回特別研修会 [相談員対象]

「怒り ハラスメント 人との距離は?」

講師：大西 恵子 先生

(Office Flow 機能改善士®)



◎ 毎月の活動

・運営委員会・相談員継続研修・部会活動

## ある日の電話から⑦

### 「電話がつながってよかったです。」

「(何度も)トライしていたのですが、本当につながったのは初めてです。」と、遠慮がちに話されるこのかたは、自閉症もあり、なかなか人とのつながりが持てずにいるようだ。「今までお話し出来ていた方々がコロナ禍で関係が立ち切られたり、亡くなられたりして、ここ三～四年は家族と病院の先生方以外とはしゃべっていない。こんな話を聞いてもらえる知人がいなくなり、電話がつながって良かった。」と言ってもらえた。

「しんどい話を他人に聞いてもらい、その方がしんどい思いから病気になってしまったら、申し訳ない」と他人を思いやって、ここ数年、他人とは心の内を話すことが出来なかったようだ。

こうやって数時間電話の前に座っていると、話を聞いてほしい、誰彼となく話すことが出来ないの、ただ黙って聞いて欲しい話し相手を求めている方が多い。少しでもその方々の聞き役になればと思っ、今日も電話の前に座っている。

(相談員TH)

◎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。

## イオングループ 幸せの黄色いレシート キャンペーン

多くの皆様のご協力に心より感謝申し上げます。毎回、相談室や研修室に利用できるものを購入させて頂いております。引き続き、ご協力よろしくお願いします。

★毎月11日 ★登録店舗 イオン広島府中店

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 8:00～20:00

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

# 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7月～9月

7月 京橋心療クリニック 山中敏郎 日東不動産 株式会社 南区民生委員児童委員協議会

8月 日東不動産 株式会社 広島銀行

9月 日東不動産 株式会社 安西民生委員児童委員協議会

〔●個人・維持会員費〕 (敬称略) 2024年3月～9月

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

〔●社会福祉法人広島県共同募金(社会課題解決プロジェクト)〕

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

## 今後の予定

### 厚生労働省補助事業 公開講演会

日 時：2025(令和7)年2月8日(土)13時～(開場12時30分)  
場 所：広島 YMCAコンベンションホール  
(広島市中区八丁堀7-11 2号館地下1階)  
テーマ：「出会いと学び・・・いのちの電話と活動から」  
講 師：末松 渉氏 東京いのちの電話理事長  
日本いのちの電話研修委員長



### 第30期生相談員養成講座

募集期間：2025(令和7)年1月 1日～3月末  
研修期間：2025(令和7)年5月14日(開講)～2026(令和8)年4月末

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。

「生きる」108号は「広島いのちの電話」ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

#### 【表紙】

「相談員あればこそ!!」

全国のいのちの電話を愛し続けてこられた総社市のNさんから感謝の思いを込めて贈られた折り鶴と言葉です。「みんなのうた」は、開局からしばらくして、当時の相談員が詩を作り、みんなで編曲しながら歌い続けています。

## 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

自由な金額でご援助ください。  
遺言・遺産のご寄付もお受けしております。

郵便口座 広島 01300-9-14957  
銀行口座 広島銀行 八丁堀支店(普) 177712  
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

〒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



本紙は、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