



社会福祉法人

香川いのちの電話

通
信

第 77 号

相 談 電 話

みみをかたむけなやみゼロ

087-833-7830

F A X 相 談

むつんでいちばんしみじみ

087-861-4343

(24 時間年中無休)



観音寺市 高屋神社 天空の鳥居

写真提供 宮 武 則 明

人を援助することについて

研修委員長 河崎 敦子

臨床心理士として仕事を始めてから、最初の 10 年ほどは「どうやったら私は患者さんのお役に立てるのだろう」ということをずっと考えて、試行錯誤していたと思う。あるときは、学生の時に習ったカウンセリング技術を実際に患者さんに施して、少しほっとした患者さんの顔を見て「学校で習った技術は役に立つなあ」と思ってみたり、またあるときは、小手先の技術ではどうにもならないほどの複雑な患者さんの病理を前に自分の無力さを感じたりしていた。そのように迷いながら進んでいたときに、尊敬するカウンセリングの先生方からお聞きしたいいくつかの話が、今も私の中で「人を援助するとはどういうことか」と考えるときの根幹をなしている。

私たちがカウンセリングを学ぶとき、大抵の場合まず「カウンセラーは中立でなければならない」と習うのだが、その先生は「カウンセラーが中立なんてあり得ない。『先生、脚を怪我して痛いんです』と言ったときに『脚を怪我して痛いんですね』と言う人にあなたは相談したいと思いませんか？『どこ

で怪我したの？どうやって怪我したの？どれくらい痛いのか？』と聞いてくれる人に相談したいと思うでしょう？」と言った。それを聞いて目から鱗が落ちた。ただし、その先生の話はこう続く。「クライアントに対して思い入れがないといけない。でも思い入れと思い込みは違う。思い入れは出したり引っ込めたりできるけど、思い込みはそれができない」と。またある先生は、「ほんまやね療法」の話をしてくれた。その先生がご自分の子どもたちの行事に参加しているとき、保護者の方々の中で少し年配の女性が、若い保護者の方々の聞き役になっていて「ほんまやねえ」「ほんまやねえ」と相槌を打ちながら話を聞いているのがとても耳触りがよく、「ほんまやね療法というのがあるな」と、そのとき先生は発見したそうだ。これらの話から、人を援助するために必要なことは、良識的であることや人を肯定すること、思いやりの気持ち、などでないと思われる。それは専門的な〇〇療法を上回るものだと思う。専門家でなくても、人は人を援助することができるのである。

人と人の距離

臨床心理士 島津 昌代

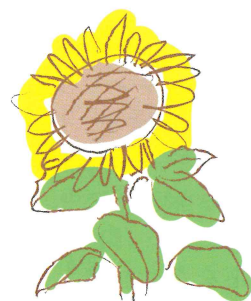
新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、ソーシャルディスタンス (social distance) という言葉が一気に広まりました。これは、「社会的距離」というもので、飛沫感染から身を守るための距離と理解されているようですが、もともとは秘書や応接係が客と対応する、いわば「社会的な人間関係」の距離を指していました。この「社会的な人間関係」は、人前でも自分の仕事に集中できる距離であり、120～360cmくらいの間隔です。人と人との距離には、ほかに「個人的距離」 (personal space) や「密接距離」 (intimate distance)、公衆距離 (public distance) といったものがあるのですが、日常生活の中での自分と人との関わりを思い出してみてください。「個人的距離」は、相手の気持ちを察しながら、個人的関心や関係を話し合うことができる距離です。大体45～120cmくらいでしょうか。「密接距離」となると、45cm以内の文字通り密接した距離です。人が密接するのは、混雑時を除くと、やさしく触れる場面 (愛撫、慰め、保護) か、つかみかかったり殴ったりする場面 (格闘) ですね。これらの状況からもわかるように、「密接距離」には「個人的距離」よりも、相手との間に一層強い感情がはたらいています。逆に「公衆距離」となると、講演会のようなものになる為、個人的な情緒交流はありません。このようにみると、物理的な距離と人の感情や気持ちの関係はとても大きいことがわかります。

人をヒトとカタカナで書くと、それは生物としての種を指しますが、ヒト

が集団になると、そこにはヒトとヒトの間 (距離) が発生します。その間をあけたりつめたりする中で、いろんな感情が育ち、人となっていったのでしょう。

さて、「個人的距離」や「密接距離」は、相手の表情がよく見える距離であり、相手の息遣いがわかり、触れ合おうと思えば触れ合うことのできる距離だからこそ、言葉以上に非言語的なコミュニケーションがたくさん交わされています。これまでは、同じ空気を共有することや触れ合うことで親密さを培ってきたわけですが、ウイルス感染のリスクを下げるために、「3密 (密閉・密集・密接)」を避けることが求められる状況下で、あらためて電話で話すことが人と人の関係においてどういう距離をあらわすか考えました。電話での会話は物理的に離れているところで行うものです。しかし、声は耳元で聞こえるのが電話の特徴ですから、実は、とても近い関係になっているように思います。

ウイルスへの感染はもちろん避けなければいけないのですが、感染を恐れるあまり、感染することへの「恐怖」に先に感染してしまいませんか? 「3密 (密閉・密集・密接)」を避ける中で人と人の関係が分断されて「親密」を見失わないようにしたい、そう思うと、コロナ禍が続く中で人と人をつなぐ「いのちの電話」が果たす役割は小さくないと思います。



令和元年次 香川いのちの電話 受信・相談状況

(2019 年 1 月 1 日～ 2019 年 12 月 31 日)

相談総件数……………8,057 件 (男性 4,042 件、女性 4,015 件)
 自殺を訴えた相談件数…1,030 件 (男性 483 件、女性 547 件)

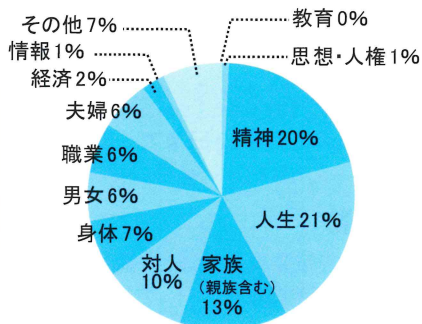
受信総件数……………9,626 件 (無言で切れた件含む)
 着信 (話中) 件数……………155,645 件 (受信したが話中で繋がらなかった件数)

開局からの電話受信・相談状況
 (1984 年 10 月 6 日～ 2019 年 12 月 31 日)

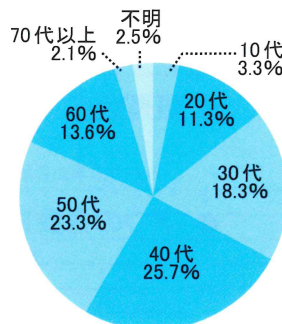
受信総件数…471,019 件
 相談総件数…343,245 件

●香川いのちの電話 受信状況

【内容別相談件数】

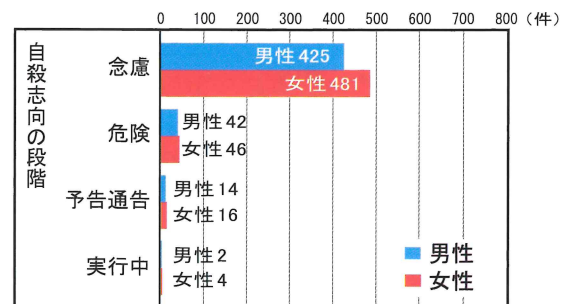


【年代別相談件数】

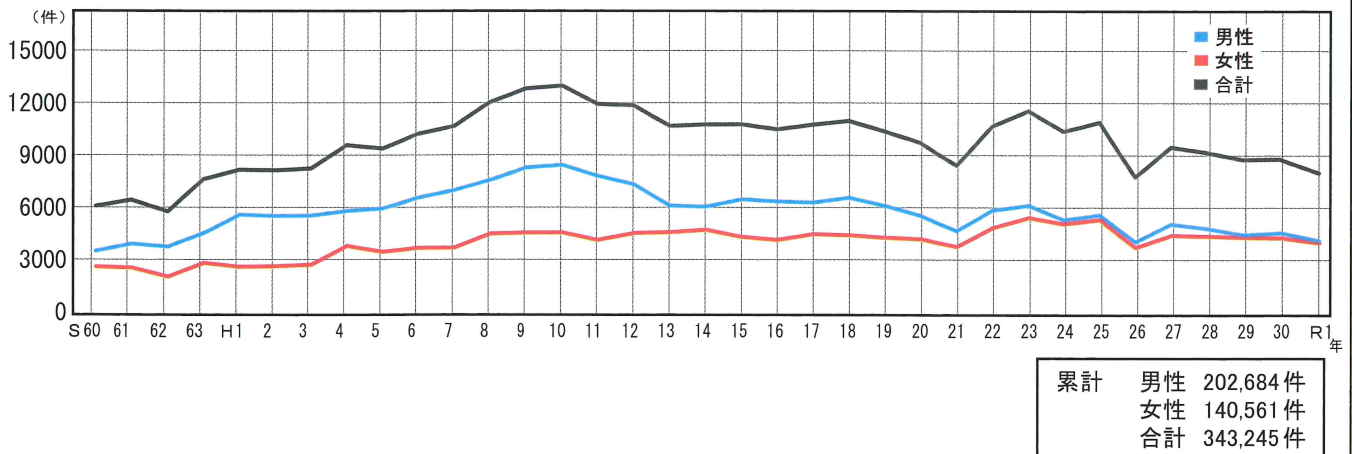


【自殺志向段階別相談件数】

自殺志向の総数を段階別に集計



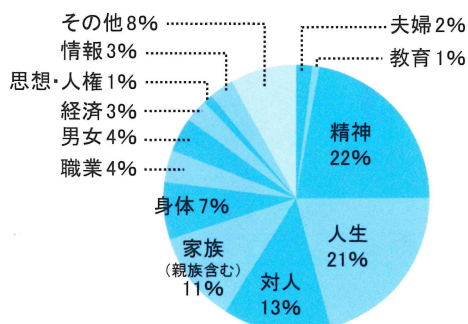
【年度別相談件数】



●自殺予防いのちの電話 受信状況 (毎月10日のフリーダイヤル 受信状況)

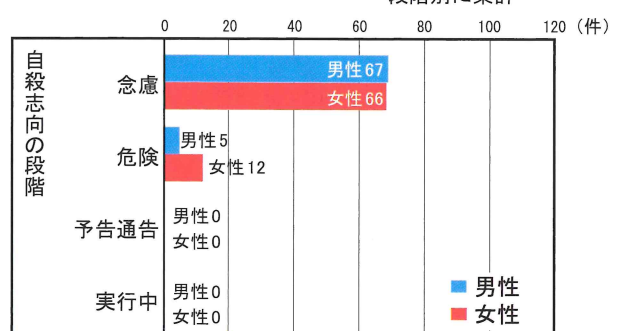
相談総件数……………673 件 (男性 348 件 女性 325 件)
 自殺を訴えた相談件数…150 件 (男性 72 件、女性 78 件)

【内容別相談件数】



【自殺志向段階別相談件数】

自殺志向の総数を段階別に集計



令和元年度事業報告 (平成31年～令和2年3月31日)

● 養成講座・研修活動

- 第38期電話相談員養成講座
 - 開講式 令和元年6月15日
 - 養成講座 令和元年6月15日～令和2年3月28日
 - 修了式 令和2年3月28日(修了者6名)

- 全体研修会(第1回全体研修)

令和元年6月8日
 テーマ 「心に手を当てて!
 ～今私たちにできること～」
 講師 村上 治氏

- 公開講座(第2回全体研修)

令和元年11月30日
 テーマ 「声の向こうにある心
 ～あなたはちゃんと見えていますか～」

講師
 岡田 倫代氏(高知大学教授)



- フリーダイヤル研修(第3回全体研修)
 …コロナ禍のため中止

● 各種会議・委員会活動

- 理事会 令和元年度事業報告、決算報告
 令和2年度事業計画、予算審議等
 令和元年5月27日～ 5回開催
- 評議員会 令和元年度事業報告、決算報告他
 令和2年度事業計画、予算審議等
 令和元年6月7日～ 2回開催
- 活性化委員会
 令和元年12月6日
 ～令和2年2月27日まで 2回開催
- 班長会 令和元年7月12日
 ～令和元年12月12日まで 3回開催
- 7つの各委員会が活動
 財務委員会、広報委員会、統計委員会
 担当委員会、随時開催

- 中・四国いのちの電話ブロック会議

令和元年6月28日(金)～6月29日(土)
 香川県で開催

実施中

いのちの電話

コロナ禍対応
 電話相談フリーダイヤル

0120-783-556

【期間】 2020年 6月20日～8月31日

【時間】 16:00～21:00



資金収支計算書

(自)平成31年4月1日 (至)令和2年3月31日

(単位:円)

勘定科目		予算 (A)	決算 (B)	差異 (A) - (B)
事業活動による収支	事業収入	3,218,000	3,142,000	76,000
	負担金収入	300,000	315,000	△15,000
	経常経費寄附金収入	2,691,000	2,975,564	△284,564
	受取利息配当金収入	0	60	△60
	その他の収入	0	15,000	△15,000
	事業活動収入計 (1)	6,209,000	6,447,624	△238,624
	人件費支出	2,000,000	1,439,900	560,100
	事業費支出	2,020,000	2,227,468	△207,468
	事務費支出	2,189,000	2,132,244	56,756
	事業活動支出計 (2)	6,209,000	5,799,612	409,388
事業活動資金収支差額 (3) = (1) - (2)		0	648,012	△648,012
に施設整備等による収支	収入			
	施設整備等収入計 (4)	0	0	0
	支出	0	0	0
施設整備等資金収支差額 (6) = (4) - (5)		0	0	0
その他の活動による収支	収入	0	0	0
	支出	0	0	0
	その他の活動資金収支差額 (9) = (7) - (8)	0	0	0
予備費支出 (10)		0	—	—
当期資金収支差額合計 (11) = (3) + (6) + (9) - (10)		0	648,012	△648,012

前期末支払資金残高 (12)	0	7,360,674	△7,360,674
当期末支払資金残高 (11) + (12)	0	8,008,686	△8,008,686

事業活動計算書

(自)平成31年4月1日 (至)令和2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	事業収益	3,142,000	2,996,000	146,000
	負担金収益	315,000	337,800	△22,800
	経常経費寄附金収益	2,975,564	3,608,287	△632,723
	サービス活動収益計 (1)	6,432,564	6,942,087	△509,523
	人件費	1,439,900	1,673,700	△233,800
	事業費	2,227,468	2,406,057	△178,589
	事務費	2,132,244	1,918,865	213,379
	減価償却費	590,625	590,625	0
	(国庫補助金等特別積立金取崩額)	△488,479	△488,479	0
	サービス活動費用計 (2)	5,901,758	6,100,768	△199,010
増減の部	サービス活動増減差額 (3) = (1) - (2)	530,806	841,319	△310,513
	受取利息配当金収益	60	58	2
	その他のサービス活動外収益	15,000	0	15,000
	サービス活動外収益計 (4)	15,060	58	15,002
	サービス活動外費用計 (5)	0	0	0
	サービス活動外増減差額 (6) = (4) - (5)	15,060	58	15,002
	経常増減差額 (7) = (3) + (6)	545,866	841,377	△295,511
	特別収益計 (8)	0	0	0
	特別費用計 (9)	0	0	0
	特別増減差額 (10) = (8) - (9)	0	0	0
繰越活動増減差額の部	当期活動増減差額 (11) = (7) + (10)	545,866	841,377	△295,511
	前期繰越活動増減差額 (12)	3,599,580	2,758,203	841,377
	当期末繰越活動増減差額 (13) = (11) + (12)	4,145,446	3,599,580	545,866
	基本金取崩額 (14)	0	0	0
	その他の積立金取崩額 (15)	0	0	0
	その他の積立金積立額 (16)	0	0	0
	次期繰越活動増減差額 (17) = (13) + (14) + (15) - (16)	4,145,446	3,599,580	545,866

貸借対照表

令和2年3月31日現在

(単位:円)

資 産 の 部				負 債 の 部			
科 目	当年度末	前年度末	増減	科 目	当年度末	前年度末	増減
流動資産	8,229,162	7,979,828	249,334	流動負債	220,476	619,154	△398,678
固定資産	27,534,652	28,125,277	△590,625	固定負債	0	0	0
基本財産	27,534,650	28,125,275	△590,625	負債の部合計	220,476	619,154	△398,678
その他の固定資産	2	2	0	純 資 産 の 部			
				基本金	29,490,268	29,490,268	0
				国庫補助金等特別積立金	1,907,624	2,396,103	△488,479
				次期繰越活動増減差額	4,145,446	3,599,580	545,866
				次期繰越活動増減差額	4,145,446	3,599,580	545,866
				(うち当期活動増減差額)	545,866	841,377	△295,511
				純資産の部合計	35,543,338	35,485,951	57,387
資産の部合計	35,763,814	36,105,105	△341,291	負債及び純資産の部合計	35,763,814	36,105,105	△341,291

平成31年度社会福祉法人 香川いのちの電話協会の理事の業務執行及び法人の財産管理・業務執行状況ならびに会計に関する財産目録、貸借対照表および収支計算書については、関連する法令および通知に従った監査の結果、事業の運営および会計上、適法・正確に処理されているものと認めます。

監 事 大西 均

監 事 河村 弘子

わたしといのちの電話 相談員の声

「あの…眠れないので話を聞いてくれますか」
「やっと繋がった、何から話していいのか…」
と電話がひっきりなしにかかってくる。「どうしたの…」と落ち着いてゆっくりを心がけて電話を受ける。それからは相手の話に耳を傾けることに専念する。「そうなの」「ええ～」と相槌を打つだけである。皆さんはそんな相槌だけで相談員の役割がつとまるのかなとお思いになるかもしれませんが、相手の話すまを頷いてきているだけなのである。「ああよかった、何とか眠れそうになったのでありがとう」「話を聞いてくださってありがとう」多くの電話相談はそんな風に終わる。時間は30分から40分が多い。

しかし内容は深刻である。就職したが職場でうまくゆかず鬱になり、休職していたり、姑にべつたりの夫の家庭内暴力に耐える妻や生きる意味がないという若者、半分引きこもりでやっと電話をしてきたという声や、彼氏と別れてしまったという女性もいる。両親が亡くなり生活保護を受けている心身の障害を持つ者たちと様々である。

電話相談を受け始めてもう10年近くになるが、いつも思うことがある。私たちは相手の話を十分に聞けてないし、聞いていないとつくづく思う。親は子話を聞いていない。「お前の仕事は勉強なのだから無理しても学校には行け」と思っている親が多いのであろう。会社でも話を聞いてくれない。「成績を残せないものが何を言うのか」ということである。諦めるな、努力と忍耐で頑張れ、継続は力であるという言葉が世間には満ち溢れている。生産性も大切ではあろうが、誰もがどこまでも頑張れるわけではない。多くの人にとって疲れ果てるばかりで生きづらい世の中である。

皆で支え合い助け合える社会や地域であればいいのだが、そんな希望は失われつつある。道は尚遠い。遠い道だが香川をはじめ日本各地の片隅で毎日休みなく電話を受けて耳を傾けている

電話相談員がいる。私もその一人である。仲間が増えることを願っている。

(相談員 M・M)

『いのちの歌』と『いのちの電話』

昨年の年末紅白歌合戦で、竹内まりやが歌った『いのちの歌』。のちに、その歌にかかわる様々なエピソードの番組を見ました。エピソードの一つ、息子を失った親の悲しみを癒した曲でもありました。

♪♪♪生きてゆくことの意味 問いかけるそのたびに胸をよぎる 愛しい人のあたたかさ
この星の片隅で めぐり会えた奇跡は どんな宝石よりも大切な宝物 泣きたい日もある 絶望に嘆く日も そんな時そばにいて 寄り添うあなたの影♪♪♪

『いのちの電話』でのめぐり会えた奇跡は、コーラーや仲間との出会いです。その日のその時間、電話の前に座り、偶然出会えたコーラー。また、研修で出会う相談員の仲間たち。人生の大切な友人となる方、学ぶべき人となる方もたくさんいらっしゃいます。

2020年3月からコロナ禍の中で、私達は人とかかわらず、家にいる自粛の生活が長く続きました。遠くに住む家族と会ったり、友達と過ごしたり、何気ない毎日がなんと楽しかったことでしょう。誰かがそばにいて、話をすることが、体にも心にも良いことを痛感しました。

コロナ禍による寂しさ、人への不信感、生活苦、等々。

今はどうしようもなく苦しいけれど、人とつながることで、少し落ち着きます。コーラーとかワーカーとか関係なく、人と人との、目に見えないつながりが、自分の人生の中で、最も大切なことだと分かりました。

♪♪♪いつかは誰でもこの星とさよならを する時が来るけれど…生まれてきたこと 育ててもらえたこと 出会ったこと 笑ったこと そのすべてにありがとう いのちにありがとう♪♪♪
すべての出会いやつながりに、感謝します。

(相談員 K・U)

支援者を訪ねて 31

写真家
宮武 則明 氏



高松市円座町在住。元讃岐写真作家の会所属。
現在「ギャラリー MON」(朝日町)において定期的に作品展を行っている。写真集「讃岐の町並」讃岐写真作家の会著他9冊発刊。「香川の歳時記365日」四国新聞に写真提供。円座校区コミュニティ協議会文化広報部、各事業の写真で協力。

今回は、77号の発行となりますが、2006年6月発行の第48号より継続して表紙の写真を提供支援してくださっている宮武則明氏にお越しいただきお話しをお伺いしました。

—今日はわざわざお越しいただきありがとうございます。

早速ですが、宮武さんが、いのちの電話の広報誌の写真に関わられたきっかけをお伺いしたいのですが。

実は、以前事務局においでの方と短大(香川大学商業短大)の同期で、当時、私は登山部に所属していました。ある時、一泊での登山計画をしました。その時の参加者でもあり、その際に、いのちの電話の広報誌の写真の協力を依頼されたのがきっかけでした。当時、勤務先の社内報の担当もやっていたので表紙の写真なら大丈夫かなということで、了承しました。

—その時にいのちの電話の存在をお知りになったのですね。

それと、昭和49年にスーパーマーケットに入社したのですが、その直後だったかにこれは、後に知ったことなのですが、職場の上司とか、知り合いの方がいのちの電話の開設に向けて尽力をされていたということで、いのちの電話を身近に感じたものですね。

—そうですか。私達の知らない開設時の頃のことをご存じなのですね。

ところで、いのちの電話の外部広報誌は、年に2回発行しておりますが、提供してくださっている写真はどのような基準で選んでおられますか？

本当は事務所の方との話し合いのうえで選んでいただく方法が一番だと思うのですが、依頼されてからの時間がないので、私としては、まず県内であり、風景の中に季節を感じ取ってもらえるもの。

又、写真を見られた方が、一度行ってみたいと思われるような主に風景写真が多いですね。又、人

物とか特定した建物には肖像権があるので、それも除いて数点お預けして、選んでいただいております。

—そこまで考えておられるのですね。ありがとうございます。

宮武さんの写真は、何か気持ちがほっとする、優しさを感じさせてくれます。随分と長く写真提供してくださっておりますが、いのちの電話のことについて内容的なことはご存知ですか？

—そうですね。大枠は知っていますよ。周年記念行事の開催時にも頼まれまして写真を撮りに行きました。

—それは30周年記念大会でしたかね。高松市総合福祉会館で開催しましたね。

写真を通じて宮武さんにとっていのちの電話は、どんなイメージを持たれていますか。

—そうですね。以前は自殺者数が大変多くて3万人を超えていましたよね。今は少なくなっていますが、交通事故での死亡者も多いですが、それとは異なって自殺の場合は、内面的な事なので、そういう面では、いのちの電話には、陰の力があるのだろうと思います。

縁の下の力持ち。表面には出ないですね。

—そのように言うていただければ大変ありがたいです。

私達は、電話を通じてどこまで援助が出来るか確かめようがなく、難しいところです。

リーマンショック後3万2000人といわれた自殺者数が近頃随分と減少してきてほっとしているところにコロナ問題ということで直接的ではなくてもその影響がでるのではと心配しております。

電話相談員にはボランティアとしての壁というのがあるようですね。

—そうですね。表立った活動に制限がありますから。相談員は悩み、苦しんでおられる方のお話を只聴かせて頂くだけで、直接には何もできません。又、継続して一人の方のお話しをお聴きすることも無理でその時の電話の声だけの関わりなのですが、少しでも気持ちが楽になっていただければと私たち相談員は思っております。

—そうですね。そういう悩み、苦しんでおられる方々のためにも、いのちの電話の存在をもっと広く知ってもらえるような広報活動が必要ですね。

—はい。そういう意味でこれからもどうかお元気でいのちの電話の表紙を飾る写真の提供をよろしく、お願いします。

今日は、本当にありがとうございました。

(聞き手：芳野/入江)

§ご支援ありがとうございます§

平成31年4月～令和2年3月

香川いのちの電話にご寄付を賜りまして、心より感謝申し上げます。

団 体

※敬称を省略しています

池田内科クリニック
医療法人社団 八幡みやけ内科医院 三宅速、光中弘毅
医療法人社団 ア歯会
㈱香川銀行 本店営業部
カトリック屋形町教会 スペイン外国人宣教会 カンバラ神父
株式会社 ウエイ企画
株式会社 兼子
後藤設備工業 株式会社
三和電業グループ 三和エコ&エナジー株式会社
シコク環境ビジネス㈱

菅原眼科医院 樋端みどり
大工町自治会
たつや耳鼻科 石田達也
西高松脳外科内科 松本義人
日本キリスト教団 高松教会
みくに園
森岡皮膚科 森岡真治
大和汽工株式会社 代表取締役社長 川上敬
有限会社オートボデー三谷
(有)ユービル企画

個 人

※敬称を省略しています

赤崎 すみ子	岡本 久美子	白井 愛	野崎 博文	福家 棟貴	森 雅彦
秋山 知子	小畑 春雄	曾我部 輝子	蓮井 薫夫	本田 真知子	保井 正明
天本 正子	河崎 敦子	高橋 美也子	長谷 和子	増井 武彦	安岡 恵美子
石田 昭栄	梶 由美	高山 和則	長谷川 香織	松田 美枝子	矢野坂 春子
猪熊 俊夫	梶 正治	田代 健	原 久美子	松村 俊典	矢野 真知子
今滝 則夫	桂 美鈴	田島 義子	濱 好美	真鍋 宣子	山川 明徳
入江 栄子	上岡 恒美	田中 暉彦	日比野 玲子	眞屋 正明	山下 正一
植田 中子	木内 将美	田中 良子	廣田 邦義	丸尾 寛	山本 友美
上村 京子	北濱 雅子	筒井 建策	藤井 郁子	丸尾 文子	山本 泰江
大上 美智子	黒河内 美鈴	富岡 幸生	藤川 美佐子	三島 尚武	行成 輝見
大熊 利幸	七條 美里	中浦 順一	藤田 耕正	三谷 精子	芳野 紀子
大須賀小百合	清水 和美	中川 啓子	藤野 典保	溝渕 博美	米田 晴
岡田 恵子	島津 昌代	中原 君子	古澤 光子	村上 治	匿 名
岡田 千陽子	嶋本 和子	長澤 和恵	福本 みゆき	村上 清宣	



インフォメーション

香川いのちの電話
「思いつめずに一緒に話そう」

電話相談 **087-833-7830**
FAX相談 **087-861-4343**
24 時間年中無休

自殺予防いのちの電話

フリーダイヤル 0120-783-556
毎月10日
午前8:00～翌日午前8:00

「いのちの電話」はあなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。眠らぬダイヤルの施設維持費、相談員研修費、広報活動など、年間1千万円の資金が必要となっています。ボランティア活動である「いのちの電話」は、それを支える財政的基盤は大半が市民の、あるいは企業や諸団体からの寄付で支えられています。ひとりでも多くの方に資金ボランティアとして関わってくださいますよう、お願い申し上げます。

【寄付金】 金額はご随意です。クリスマス、歳末など折にふれてご協力下さい。

<振込先>

社会福祉法人香川いのちの電話協会
理事長 松岡 定幸

《お振込みは下記のいずれかをご利用下さい》

- ・ 香川銀行本店 (普) 1389129
- ・ 高松信用金庫本店営業部 (普) 4821464
- ・ 百十四銀行本店 (普) 1473589
- ・ 郵便振替1600-5-9348

宮武則明プロフィール (2006.6より写真提供者)

1941年高松市生まれ。写真家。著書に「讃岐の町並」他9冊(讃岐写真作家の会刊)「ふるさとを訪ねて」がある。現在「ギャラリーMON」(高松市朝日町)に年2回作品展に出品。「ふれあいえんざ」「香川いのちの電話」などで撮影活動中。高松市円座町在住。

発行所 社会福祉法人 香川いのちの電話協会

〒760-8691 高松市中央郵便局 私書箱152号

電話 (087) 861-7065

E-mail kind@tiara.ocn.ne.jp <http://www.kind-kagawa.org/>

発行日 令和2年7月

発行人 松岡 定幸 編集 広報委員会/事務局