



社会福祉法人

# 香川いのちの電話

# 通信

第85号

相談電話

みみをかたむけなやみゼロ

087-833-7830

FAX相談

むつんでいちばんしみじみ

087-861-4343

(24時間年中無休)



紫雲出山の紫陽花  
写真提供 宮武則明

## ワーク・ライフ・ボランティア・バランス

臨床心理士 島津 昌代

本稿を書いている最中に、かつて「24時間戦えますか?」と歌っていた栄養ドリンクの出荷終了のニュースが流れてきた。その商品が世に出たのは平成元年のことである。当時は一億総中流と言われ、バブル景気の中、仕事だけでなく仕事後もよく遊び、生活の豊かさが謳われていた。その後、バブルが崩壊して雇用環境も厳しくなり、それまでの終身雇用制度と価値観は崩れはじめ、就職氷河期やリストラという事態が訪れた。そして、フリーターやら派遣労働といった非正規雇用が増え、石川啄木ではないが、いくら働いても生活は楽にならず、公的扶助も受けられないワーキングプアという言葉も登場した。

人は何のために働くのだろうか?生活の安定や健康の維持?子どもにより良い教育を受けさせるため?いずれも大事なことである。そして、より多くの収入を得ようとして長時間労働をするのだが、その結果、過度な長時間労働が過労死や過労自殺に至る原因の1つとも指摘されるようになった。長時間労働は人を疲弊させ、思考力を奪って精神的に追い詰めていくのである。そこで2019年の労働基準法改正において労働時間の上限が定められた。

「ワークライフバランス」は2007年12月に内閣府が「仕事と生活の調和憲章」と「仕事と生活の調和推進のための行動指針」を制定してから、注目されるようになった概念である。それを具現化する上で必要とされる社会基盤が働き方改革で、法令の整備を行うことで「働く人々がそれぞれの事情に応じた多様な働き方を選択できる社会」を実現し、「一億総活躍社会」を目指しているわけだが、昨今、働くことの意味合いや価値観も一様ではなくな

っている。令和の時代になって、仕事よりプライベートの充実を求める人が増えてきた。その一方で、人の役に立ちたいという思いを持つ人も多いようで、「世界は誰かの仕事でできている」と思えば、仕事にも意欲が持てそうである。ただ我慢して人に使役されるだけと思えば、やっつけられなくなるのも当然だろう。ちなみに、「ワーク(work)」という語には、仕事・労働という意味のほかに、努力、勉強、作品などの意味がある。人の活動全般に通じるのではないだろうか。そう思うと、「ワークライフバランス」というのは、生活の手段としてお金を稼ぐことと、自分の人生の中で自分の力やワザを磨いたり、それらを用いて何事かを成すことのバランスを問うものであるのかもしれない。

さて、「いのちの電話」の活動は、ボランティアである。ボランティアは外部の影響の有無にかかわらず、まったく自分自身の自由な意志による活動だということなのだが、人の心に関わる活動なので、好き勝手にやれるものではない。また、思いつきの単発で行うものでもないため、その活動に携わるための時間と労力を日々の生活の中で捻出し、よりよく関わるために研修を受ける必要もある、なかなかのハードワークなのだ。自分の生活の中に、どんな時間を持つか。誰かに命じられて渋々行う活動もあれば、自ら進んで嬉々として行う活動もある。一旦休止して、ゆっくり寛いだり、ほーっと休むという活動もある。そうした様々な活動を24時間の中でどう振り分けてバランスをとりますか? 24時間戦わなくても、私たちの体は24時間生きているのだから、うまくバランスをとってあげたいものである。



## 2023年度 公開講座報告

[テーマ]

### 生きることのもう一つの意味

～小説「あん」でハンセン病回復者の人生を描いた理由～

講師 **ドリアン助川 氏**

作家 歌手 明治学院大学国際学部教授

開催日時 2024年1月28日(日)

会場 高松商工会議所 会館大ホール



講師のドリアン氏は、執筆された小説「あん」や映画をベースに話された。

テーマは「生きることのもう一つの意味」についてであった。

よく言われていることとして、生きる意味とは社会の役に立つことであるとされている。それはそれで大事なことではある。しかし、それだけにとどまらないことを知らされたと話された。

ハンセン病療養所「多磨全生園」等でハンセン病患者と触れ合う中で、存在していることの素晴らしさに気付かされた。それをテーマに小説「あん」で表現した。

理解したことは、人間は単独で存在しているのではなく、人間を含めた全てのものは関係性の中にあるということだった。この世に生きる意味は、人間を含めて動植物との関係性の中にあることを知り、お互いを大切にすることであると学んで生きていくことである。

このことを知ったのは、バンドメンバーの違法薬物事件のためにアメリカに移住し、4～5年生活したものの、生きる場が見つからず不本意のまま帰国した。その後も苦しい生活が続き「もう生きていくのを止めちゃおうかな…」という思いとの戦いを続けた。酔いが覚め、夜が白々と明けてくると、生きることの恐怖に身もだえすることもあった。1日30kmぐらい歩かないと気が狂いそうにもなった。それから、ふと自分の心に語りかけてくるような自然と接するようになった。河原の土手に咲く花や、夕空に輝き始める星との出会い、眺めていると、心がなごんできた。

そして「自分は言葉を持たないモノたちの“言葉”に耳を傾ける人間になりたい」と思うようになった。

そういう言葉を持たないモノたちの“言葉”に耳を傾ける人間になりたいと思った。つまりほんとうの意味で「聞く」体験をした。

このことを助川氏は「まずは聞くこと。聞くとは、相手が心に何を抱えているのか、こちらが想像する力を試される場に立つこと、そのとき自分の方にもようやく“語るべき言葉”が生まれると言われた。

表現者にとって大事なことは、「表現」ではない「感じる心」だ。相手の心を感じる、自然の息吹を感じる、それこそが生きることの頂点なのだ。

助川氏はそれを「積極的感受」という言葉で表現された。耳を澄まして、目を見開いて、それこそ全身全霊を込めて自然を「感受」する。「感じる」ということの豊かさ、美しさ、荘厳さ。

そういう感受を持てることは素晴らしいこと。氏はそれを「積極的感受」という言葉で表現された。感じ続けていけば、いつかは何かにつながる。それが、もう一つの生きることだと話された。

助川氏は講演を通して、私たちが人間だけでなく動植物、自然界の存在物と接することによって、生きるすばらしさ、生かされていることの大切さ、貴重さに気付いて欲しいと訴えてくれたと思った。このことは、私たちがいのちの電話活動を通して、語りかけてくる相談者と出会い関係を持つ時、大切にしなければいけないことだと感じさせてもらった。生きることに疲れ、生きる意欲を失いつつある中で、なおも、つながりを求め、助けを求めて電話を架けてこられる相談者と出会い、力づける役割を担っている私たち相談員に対する大きな励ましを与えられた。

事務局長 田中 暉彦



# 令和5年次 香川いのちの電話 受信・相談状況

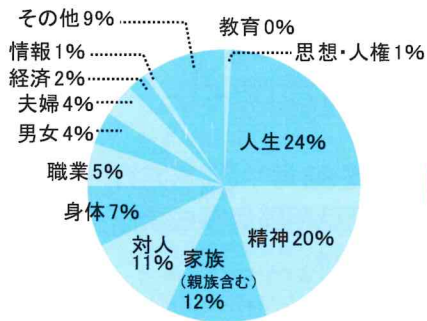
(2023年1月1日～2023年12月31日)

相談総件数……………9,106件(男性4,767件 女性4,284件 その他55件)  
 自殺を訴えた相談件数…1,182件(男性599件 女性580件 その他3件)

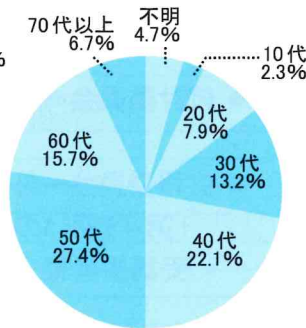
開局からの電話受信・相談状況  
 (1984年10月6日～2023年12月31日)  
 相談総件数…378,533件

## ●香川いのちの電話 受信状況

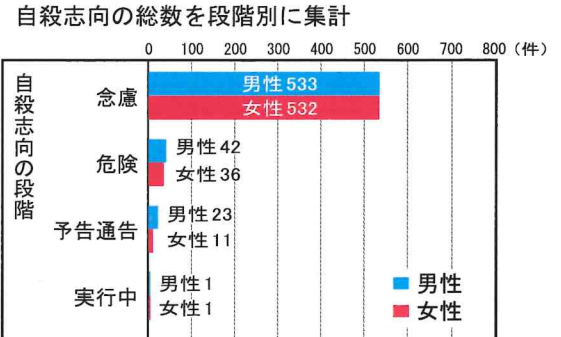
【内容別相談件数】



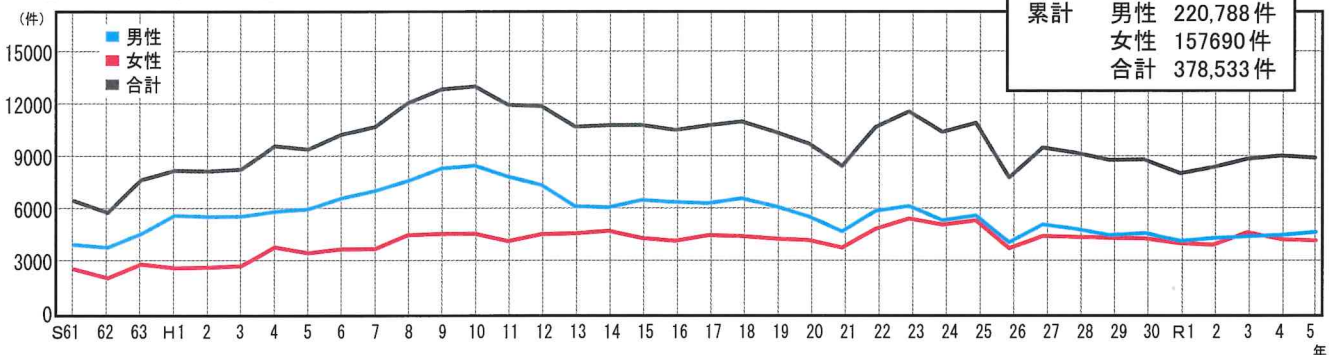
【年代別相談件数】



【自殺志向段階別相談件数】



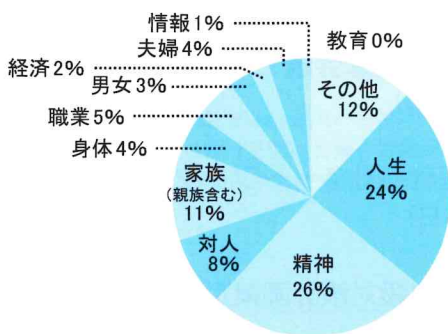
【年度別相談件数】



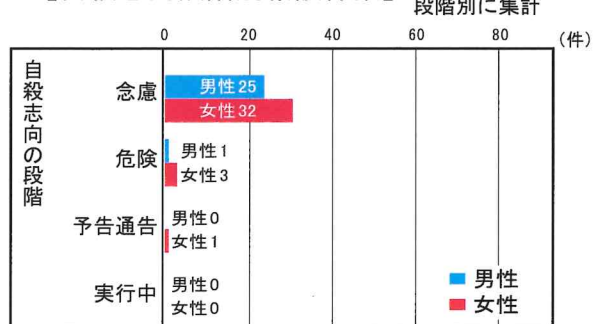
## ●自殺予防いのちの電話 受信状況 (毎月10日のフリーダイヤル 受信状況)

相談総件数……………401件(男性194件 女性205件 その他2件)  
 自殺を訴えた相談件数…62件(男性26件 女性36件)

【内容別相談件数】



【自殺志向段階別相談件数】



## ●毎日フリーダイヤル電話相談 受信状況

相談総件数……………1,461件(男性697件 女性755件 その他9件)  
 自殺を訴えた相談件数…247件(男性111件 女性134件 その他2件)

2020年3月頃からコロナ禍が顕著になり、全国のいのちの電話相談においても、不安や状況確認や対応策等の相談事例が目立ってきました。香川いのちの電話においても2020年6月20日からコロナ禍対応特別フリーダイヤル活動に参加することとし、毎週月曜から、水曜を除く金曜までの16時から20時までコロナ禍対応フリーダイヤル受信を実施。  
 新型コロナウイルス感染症の位置づけが、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。コロナ禍関連の直接的な電話相談件数は減少しているものの、通常電話相談と同じように人生、精神、家族等に関する深刻な相談は、毎日4時間途切れなく寄せられています。今年度も「毎日フリーダイヤル」として今までと同様に電話対応しています。

## 令和5年度事業報告 (令和5年4月1日～令和6年3月31日)

### ● 養成講座

- 第41期電話相談員認定式  
令和6年3月23日 7名
- 第42期電話相談員養成講座(1年目)  
開講式 令和5年6月3日  
養成講座 令和5年6月3日～令和6年3月23日  
修了式 令和6年3月23日  
修了者 8名

### ● 研修活動

- 第1回全体研修会  
令和5年6月10日  
全体集会討議  
テーマ 「香川いのちの電話の相談活動の活性化」
- 第2回全体研修会  
令和5年10月21日  
テーマ 「電話相談員のセルフケア」  
講師 川口知栄子氏
- 公開講座  
令和6年1月28日  
テーマ  
「生きることのもう一つの意味  
小説『あん』でハンセン病回復者の人生を描いた理由」  
講師 ドリアン助川氏

### ● 各種会議

- 第1回理事会 (令和5年5月12日)
- 第2回理事会 (令和5年6月10日)
- 第3回理事会 (令和5年7月26日)
- 第4回理事会 (令和6年1月13日)
- 第5回理事会 (令和6年2月10日)
- 第6回理事会 (令和6年3月2日)
- 第1回評議員会 (令和5年5月30日)
- 第2回評議員会 (令和6年3月26日)

### ● 各種委員会活動

- 第1回運営・活性活動合同委員会 (令和5年4月18日)
- 第2回運営・活性活動合同委員会 (令和5年6月20日)
- 第3回運営・活性活動合同委員会 (令和5年9月25日)
- 第4回運営・活性活動合同委員会 (令和5年12月11日)
- 第5回運営・活性活動合同委員会 (令和6年2月5日)

- 統計委員会—令和5年4月1日より

- 広報委員会—外部広報83号・84号発行  
「第43期いのちの電話相談員養成講座」  
受講生募集チラシ送付

- 担当委員会—令和5年4月より

### ● 外部活動

- 中国四国ブロック意見交換会(鳥取市)  
(令和5年9月23日・24日)
- 事務局職員研修会 西ブロック(福岡市)  
(令和5年11月21日・22日)
- 令和5年度  
香川県自殺対策相談窓口担当者研修会  
(令和5年9月1日)
- 高松市自殺対策推進会議  
(令和5年11月21日)
- 高松市精神保健福祉ネットワーク会議  
(令和6年2月15日)
- 第1回三豊市自殺対策計画策定委員会  
(令和5年12月4日)
- 第2回三豊市自殺対策計画策定委員会  
(令和6年2月28日)



事業活動計算書 (自)令和5年4月1日 (至)令和6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			
	事業収益	2,621,000	3,122,000	△501,000
	負担金収益	480,000	345,000	135,000
	経常経費寄附金収益	4,313,164	2,830,635	1,482,529
	サービス活動収益計 (1)	7,414,164	6,297,635	1,116,529
	費用			
	人件費	1,496,652	1,540,620	△43,968
	事業費	2,431,191	2,337,662	93,529
	事務費	2,564,028	2,032,848	531,180
	減価償却費	544,333	590,625	△46,292
(国庫補助金等特別積立金取崩額)	△442,187	△488,479	46,292	
サービス活動費用計 (2)	6,594,017	6,013,276	580,741	
サービス活動増減差額 (3)=(1)-(2)	820,147	284,359	535,788	
増減の部	収益			
	受取利息配当金収益	113	104	9
	その他のサービス活動外収益			
	サービス活動外収益計 (4)	113	104	9
	費用			
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)	113	104	9	
経常増減差額(7)=(3)+(6)	820,260	284,463	535,797	
特別増減の部	収益			
	特別収益計(8)	0	0	0
	費用			
特別費用計(9)	0	0	0	
特別増減差額(10)=(8)-(9)	0	0	0	
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	820,260	284,463	535,797	
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額(12)	8,247,457	7,962,994	284,463
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	9,067,717	8,247,457	820,260
	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)	9,067,717	8,247,457	820,260

貸借対照表 令和6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	13,715,407	12,890,423	824,984	流動負債	375,866	473,288	△97,422
固定資産	25,218,444	25,762,777	△544,333	固定負債	0	0	0
基本財産	25,218,442	25,762,775	△544,333	負債の部合計	375,866	473,288	△97,422
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	0	442,187	△442,187
				次期繰越活動増減差額	9,067,717	8,247,457	820,260
				次期繰越活動増減差額	9,067,717	8,247,457	820,260
				(うち当期活動増減差額)	820,260	284,463	535,797
				純資産の部合計	38,557,985	38,179,912	378,073
資産の部合計	38,933,851	38,653,200	280,651	負債及び純資産の部合計	38,933,851	38,653,200	280,651

令和5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



この事業の経費の一部には共同募金の助成金を充てています。

## わたしのいのちの電話

## 相談員の声

今、想うこと！

私が相談員になったのはずいぶん以前ですが、りっぱな動機やボランティア精神があったわけではないのです。人と話をする仕事をしていたので、相談員になるための研修がとても魅力的だったのです。医師や心理の先生等の講義を受けることは、自分の仕事に役立つと心から思えたのです。研修は大変だったけれど、その後の仕事に活かすことができました。

長い研修が終わり相談員になりましたが、平日は仕事があるので、土曜日に電話相談に入りました。しかし何年もの間、欲求不満というか、がまんが必要でした。仕事では相手と対面して、声の調子や表情から相手の心や言いたいことがわかります。その時々で適切に対応ができるのです。しかし、電話相談の場合は、私から解決策が提示できないのです。なぜなら、この電話は一回きりで、私が話した提案が実施され、問題が解決できたかを知る手立てがないのです。提案すること自体が自己満足に過ぎないのではないかと悩みました。

電話相談では、相手の話を傾聴することが良いとされています。仕事での対応の仕方と、いのちの電話の相談とのギャップは長く続きました。しかし、電話相談の経験が多く

なるにつれて、たまにですが、相談者と私の「波長」がぴったり合うケースが増えてきました。暗い小さな声で電話をかけてきた人が、私の傾聴とうなずきの言葉、そして「息を合わせて話す」ことで、相談者の考え方が変化し、自ら方向性を見いだした瞬間がはっきりとわかるのです。いのちの電話にかけてきて私に話すことによって、もやもやと袋小路にいた人が、ぱっと新しい道が見えたのです。その瞬間、その人は声が明るくなり、もう私という相談者は必要でなくなります。話すことで、自分の気持ちが整理できるのでしょうね。こんな瞬間を経験することによって、私は電話相談を生きがいに感じているのだと思います。私も楽しくなるのです。双方の電話の声が明るく弾みます。

仕事を退職したのにまだ相談員を続けているのは、この電話を通じて、人とのつながりは楽しい、うれしいものだと実感しているからです。人は悩み事があると、まずは家族や友人など親しい人に相談するでしょう。しかし、知っている人に相談したくない、また話す相手がいない人は、名前を名乗る必要のない、この「いのちの電話」にかけてくるのです。そこで私(相談員の誰か)と出会い、うまく「波長」が合えば、電話をかけてよかったと思ってくれるでしょう。またそのことで、私(相談員たち)をも幸せにしてくれるのです。

(Y・M)

実施中

## 自殺予防いのちの電話

毎日フリーダイヤル

0120-783-556

【期間】 2024年4月1日～2025年3月31日

【時間】 16:00～20:00 月・火・木・金 曜日





## 異次元空間に癒やされる

現在52歳である。妻と子ども3人。両親は隣で暮らしている。いのちの電話の相談員に認定され6年目を迎える。研修の2年間を入れるといのちの電話に関わり8年目である。いのちの電話というフレーズは、30代後半、時々目にするようになった。私が42歳の時、なんとなくモヤモヤとする自分がいた。底なし沼に自分から入っていく感じの日々であった。私の仕事は県立高校の教員である。私が42歳の頃は、教育業界も変容を始めた時期であった。ついに、我が子の寝姿を見てカッターナイフを手首に置いた。「ここで、カッターを動かすと子どもたちは真っ赤になるだろう」と思った。しかし、その動きを止めたのは「お父さんまた明日、声を聞かせてね。」という寝言だった。我に返り、何気なく新聞を見た。いのちの電話相談員募集の記事であった。自分のモヤモヤとした気持ちや子どもの前でしたことを聞いてほしかったと言うより、伝えたかった。24時間という言葉信じ、毎日妻や子どもが寝静まった23時頃に電話をしたが話し中で繋がらない。これが一週間ほど続きついに私は電話が繋がらないことに怒りを感じ始めた。これが相談員になろうと思ったきっかけである。あれから6年、私は今でも電話を取り続けている。受話器を持ち、電話の向こうの人の声や言葉を無心で聴く。掛けてくる人も内容も千差万別である。相手をなんとかしてあげようという気持ちは全く必要ない。受話器の向こうの人は「まずは誰かと繋がりたい」という気持ちがあるの

である。いのちの電話に関わりだして自分が変わったと感じていることがある。それは、受話器の向こうの様々な人の話を聴くことで、受話器の向こうにいる人に生き方や心の持ちようなどを教えられたと感じるようになったことであり、実際にそう感じている。受話器を置いて、電話の内容を自分で振り返ると、私に対して生きていく上での様々なアイデアやものの見方などを教えてくれたなあと感じるのが毎回である。語弊がある言い方ではあるが、私にとって、私が受話器を取る空間や時間は非日常であり異次元空間と感じている。受話器の向こうの声を聴くことで私をリフレッシュさせてくれていると感じる。このようにいのちの電話は、掛けてくる相手や自分がどんな状態であれ、「誰かと繋がっているということを実感で教えてくれ意識させてくれる」のである。相談員になった後は、年間に数回の全体研修会に参加したり、数人で集まり様々な事例を挙げて検討したりする研修がある。完全なるボランティアの活動を味わえるのもこのいのちの電話である。忙しく自分の時間やゆとりがなく、情報があふれている時代だからこそ、自分だけの時間を作ってみませんか。そして、私はそんな仲間たちが増えていくことを望んでいる。何もわからない、興味があるというきっかけで十分である。匿名性であるいのちの電話だからこそ、まずはどんな活動や内容をしているのかを自分の目で一度のぞいてみませんか。新しい仲間とであえることを楽しみにしている。

(M・M)



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



# §ご支援ありがとうございます§

令和5年4月～令和6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

医療法人社団 宅光会	(株)兼子	高松信用金庫 総務部
医療法人社団 とみおか内科クリニック	(株)合田工務店	日本基督教団 高松教会
医療法人社団 森岡皮膚科医院	後藤設備工業(株)	(有)ユービル企画
池田内科クリニック	三和エコ&エナジー(株)	
出雲大社高松分祠	しげなり内科医院	
(株)ウエイ企画	社会福祉法人 みくに園	
(株)香川銀行本店	シャロームの集い	

## 個 人 ※敬称を省略しています

秋山 知子	小畑 春雄	黒川 今日子	多田 羅 淑子	本田 真知子	保井 正明
池島 邦夫	垣内 茂樹	黒河内 美鈴	長澤 和恵	松村 俊典	安岡 恵美子
石田 昭栄	梶 正治	久米 富雄	中原 君子	眞鍋 夏海	矢田 昌子
石田 達也	桂 美鈴	島津 昌代	西井 弘生	眞鍋 宣子	矢野 眞知子
猪熊 俊夫	上岡 恒美	清水 和美	西岡 治	眞鍋加津子	行成 輝見
今滝 則男	川田 行雄	篠原 良平	野崎 博文	眞屋 正明	芳野 紀子
植田 中子	河崎 敦子	杉本 洋子	蓮井 薫夫	松崎 ミツ子	
上野 裕子	川上 敬	田代 健	濱 好美	丸尾 寛	
大熊 利幸	木下 千可	玉川 洋子	日高 良和	増田 芳子	
太田 明秀	木内 将美	玉川 蓮江	福本 みゆき	三橋 朝子	
岡本久美子	木村 幸二	田中 暉彦	藤野 典保	村上 清宣	
沖本 一	北濱 雅子	田中 良子	古澤 光子	村 上 治	

## 「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600万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や、香川県、赤い羽根共同募金の支援金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。

<p>&lt;振込先&gt;</p> <p style="text-align: center;"><b>社会福祉法人香川いのちの電話協会</b> 理事長 松岡 定幸</p>	<p>《お振込みは下記のいずれかをご利用下さい》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 百十四銀行本店（普）1473589</li> <li>・ 香川銀行本店（普）1389129</li> <li>・ 高松信用金庫本店営業部（普）4821464</li> <li>・ ゆうちよ銀行 16300-18465371</li> <li>・ 郵便振替 01600-5-9348（振込専用口座）</li> </ul>
---	---

### 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。「ふれあいえんご」「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 FAX (087) 861-4343  
 E-mail kind@tiara.ocn.ne.jp [HP http://www.kind-kagawa.org/](http://www.kind-kagawa.org/)  
 発行日 令和6年7月  
 発行人 松岡 定幸 編集 広報委員会 / 事務局