



社会福祉法人

香川いのちの電話

通信

第87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)



水仙 2月の男木島灯台は、水仙の花が咲き誇り、海が望める美しい風景が広がる場所です。
写真提供 宮武則明

「不安」のエネルギー

香川いのちの電話協会
理事長 杉山 育生

今年度より理事長職を拝命いたしました、杉山と申します。まだまだ協会に関しまして右も左もわからない状況、周囲には多大なる迷惑をかけていますが、なお一層精進して今後の会の発展、香川県の自殺対策に寄与していければと考えています。

私のキャリアは病院30年、地域10年とほぼ40年、まるまる精神関連の仕事に従事してきました。

そんな中でここ数年の自身のテーマは「不安」です。不安の持つ負のエネルギーがいかにか心身に影響を与えるか、どうすれば不安を少なくできるか?を主に考えてきました。

例えば自分の好きな人が、他の異性と親しげに話している場面を見たらどうでしょう?例えば好きな人と二人でいるのにその人が、スマホばかりしていたらどうでしょう?

「パートナーは浮気をしている」とか「もっとかまって!」と「怒り」の感情が湧いてきませんか?これはあくまでも表面に出てくる二次感情で、この怒りの下には一次感情と呼ばれる、寂しさ、孤独、悲しみといった不安を中心とした感情のエネルギーがあり、そのエネルギーが形を変えて例えば怒りとして出現します。

二次感情を使って腹が立って相手を罵倒する、でもそのエネルギーの基になっている一次感情は孤独という不安いっばいで、本当はもっと距離を近づきたいのに、怒りの二次感情を使ってしまったおかげで、距離がもっと開いてしまいます。

でもこの怒りだけならまだしも、相手が浮気をしているといった「妄想」に発展したら大変です。妄想と言ったら病的に思えるかもしれませんが、私たちは心の根底にある一次不安をエネルギーに常に妄想をしています。

例えば、仕事でミスをしてそれを隠したとします、その罪悪感から、上司が集まっていると自分のことを話しているのではないかと妄想したり、ATMで大金を下した瞬間、後ろの人が盗るのではないかと妄想して、カバンをしっかりと抱えたりします。


パートナーが単に異性と話をしている、そんな状況を見ただけで、相手が離れていってしまうのではないかという寂しさ・不安がエネルギーとなって、相手が浮気をしている、自分を裏切った、と妄想に発展したとします。そしてその不安が怒りとなって相手を傷つけるかもしれません、また自らを傷つけようとするかもしれません。

近年、高松市でも単身世帯が急増しています。また家族の形態も核家族化が進み、家族がいても携帯の普及等で家族の中でも孤立するケースが多くなっていると聞きます。小さな悩みの内に誰か信頼できる人に話すという簡単なことがし辛くなっているのが現状です。そんな「不安」の樹が大きくなるうちに、その芽を摘んでしまうことが、我々のできる自殺対策と考えています。

2025年度 第2回全体研修会報告

テーマ 「死にたい」と言われたら
～希死念慮との向き合い方～

【講師】 吉田精次先生 藍里病院 副院長



●開催 2025年10月26日(日)

自殺とはどういう行動か？

●自殺に共通する8つの特徴 [Edwin shneidman]

①目的は問題を解決する事(=終わらせる事) ②ゴールは一切の意識活動を止める事 ③動機: 耐え難い精神的苦痛 ④ストレス因: 満たされない欲求⑤感情: 絶望感と無力感 ⑥心の状態: 両価性(100%死にたい人はいない。生きたいけど生きられない葛藤の中で生きている) ⑦心理的な視野狭窄(⑥が強まると) ⑧対処パターンは、それまでの人生において繰り返されてきた(小さい時からと考えて良いと思う)

●「依存症」と診断された人を面接した時に、どういう視点でその人を見るか、に凄く役立ち活用している見方に3つのキーワードがある。

(1)所属感の減弱 人は人と関係性が無いと生きていけない人間なので、他者やコミュニティに所属している感覚が弱い=孤独感の高まり

(2)負担感の増大 自分は社会のお荷物になっている/誰かに迷惑をかけている(だから自分が嫌い)【低い自尊心/偏見スティグマ/失業・経済的損失】※サポートの仕方: 逆説的で、安心して「引き籠もり」出来る環境になればなる程、外に出て行き易く活動し易い。※「引き籠もり」を責めたり、言えば言う程、この気持ちが充満していると思われる。言えば言う程、エネルギーが枯渇し活動出来なくなる。最終的には「死にたくなる」【所属感の減弱】と「負担感の増大」、この2つが揃った時に「希死念慮」になる。

(3)もう一つ重要な要素が「身についた自殺潜在能力」

自殺は人間のDNAには元々無いプログラム、強烈な恐怖により守られている。恐怖を乗り越えて初めて自殺が実行出来る。気が付かない内に身につけていく。

●自殺を決めたとき

どんな精神状態か、解明しないとイケない。何故死ぬかではなく、どう死ぬかしか無い。自殺の言語とは、我々が普段使わない言語を使うしかない。我々は、何故死にたいか、と「何故」と聴くんだけど、自殺の話をする時は自殺の手段についての言語しか無い。相手が使っている言語を使わないとイケない。【我々は何故に目を向けるが、相手の気持ちを知る事が大事】

●心理的視野狭窄

自殺は苦痛を遠のかせる/死ぬ事に邁進して「キレ」が出るので元気がなくなったように見える時がある【自殺念慮の特徴=常に揺れている/投身自殺の現実=どちらかの手にスマホ等何かを持っている/最後の瞬間まで迷っている→どこで決断しようか】【自殺するか否か決断の別れ目は、本人も分からない】

●「死にたい」気持ちとは

死ぬ事を望んでいるのでは無い/本当に「したい」事では無い/それしか選択肢が無い所まで追い込まれている/死ぬ事は一つの手段/目的は苦痛からの解放/「死にたい」で表現されるのは一人一人違

う/その「死にたい」はどのような中身なのか?どんな気持ちなのか聴かないと分からない。「死にたい」を翻訳する=どんな気持ちでそうさせるのか、これが重要だと思う。

「死にたい」と言われたら—希死念慮との向き合い方— 訊ける・聴ける人になる

「生きていて欲しい」という言葉が一番苦しかった。

誰よりも生きたいのは私だったので「苦痛を抱えて生きなさい」と同じ【村田沙耶香さんの言葉】

●マニュアルが通用しない世界

一人一人違う/その時その時で違う/何度も何度もはこっちが思っているだけ/だから厄介!大事なのは、今、目の前にいる人が死にたいと言う思いを打ち明けているだけで、その今、目の前にいる人の心に何が起きているのかという事に向き合うのが死にたい気持ちに向き合う事

●自殺に関して質問する事自体に意識的・無意識的に躊躇してないか?自分で考えてみる/最も深刻な誤解は「自殺企図について質問すると返って患者に自殺の考えをそそのかすのではないか」という危惧…それは間違い→たった1回、自殺につき話したからといって、その影響で自己破壊的行動の実行を決定する人などいるはずない!

●漏出神話

死にたい程の苦痛を抱えている人は心の底に秘めた悲痛を言語的～日言語的な方法で「漏らす」という間違えた考え方があるが「漏らす人」も「漏らさない人」もいる/自殺のサインを逃さないように!というのがサインは先ず出さない、僅かなサインを出されても気付かないもの

●なぜ自殺念慮を知られたくないか?

①自殺は弱さの証拠であり恥である ②自殺は罪悪である ③自殺について話す事はタブーである ④自殺を考えていると言うと頭がおかしいと思われるか、強制的に入院させられる羽目になる ⑤既遂を成功させる為に誰にも知られたくない ⑥誰も自分を救えない

●面接者の自己分析が不可欠

面接する上で最も大切な事は、最初の一語を発する前の課題と関係している。

●面接者も自分への影響を考える

深刻な自殺企図を発見したら相当厄介な事を抱える事になるだろうや自分にはそういう感情に陥る傾向があると自覚しチームのメンバーと分かち合う。

●面接者の偏見と不安

私達が自らに対して、また同僚に対してオープンになる事が出来て初めて、自殺について語るタブーを減らす事が出来る。

●自殺を語る事の抵抗感を軽減する

直截的に質問する/言葉を濁さないで明確に使う/面接者の率直さが患者にとって「私には自殺について話してくれても大丈夫です」というメッセージになる。

●聞く/聴く/訊く

死にたい気持ちを真摯に受け止められると相手は理解されたと感じ、高まった緊張が和らぐ。問題なのは死にたい気持ちが聞かれない事=孤立が高まる/「死にたい気持ち」には様々な強度がある「死にたいなら思ったから→計画を立てる→行動の結果、死んでも構わないと思った」まで。

●「話を聞く」ための5つの工夫

①一緒に考えようとする ②相手が話せる事を話して貰う ③「～という事ですか?」で確認整理する…勝手に解釈しない ④出来るだけ具体的に尋ねる→気持ちばかり聞かない。事情を掴む ⑤経緯や状況を聞き、話の幅を広げる助言は邪魔。我々は主観で生きているが、それは置いておいて、その人が何を言おうとしているか、一言一言を感じないとイケない。相手の言う事を確認する。

令和6年 香川いのちの電話 受信・相談状況

(2024年1月1日～2024年12月31日)

開局からの電話受信・相談状況

(1984年10月6日～2024年12月31日)

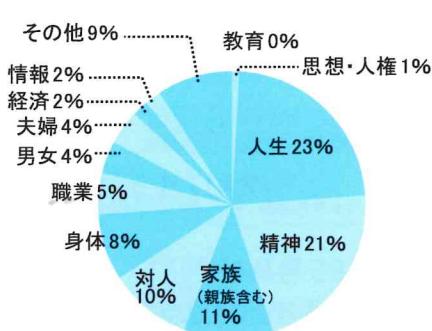
相談総件数…388,321件

●香川いのちの電話 受信状況

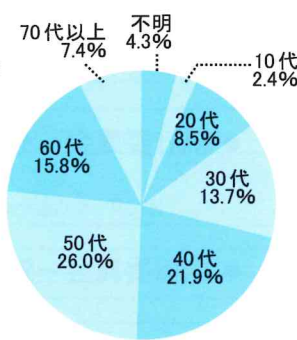
相談総件数……9,788件 (男性4,948件 女性4,783件 その他57件)

自殺を訴えた相談件数…1,302件 (男性618件 女性680件 その他4件)

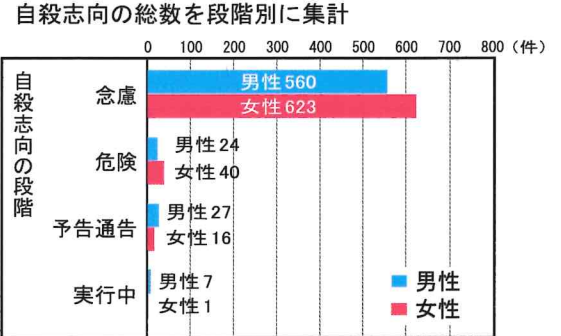
【内容別相談件数】



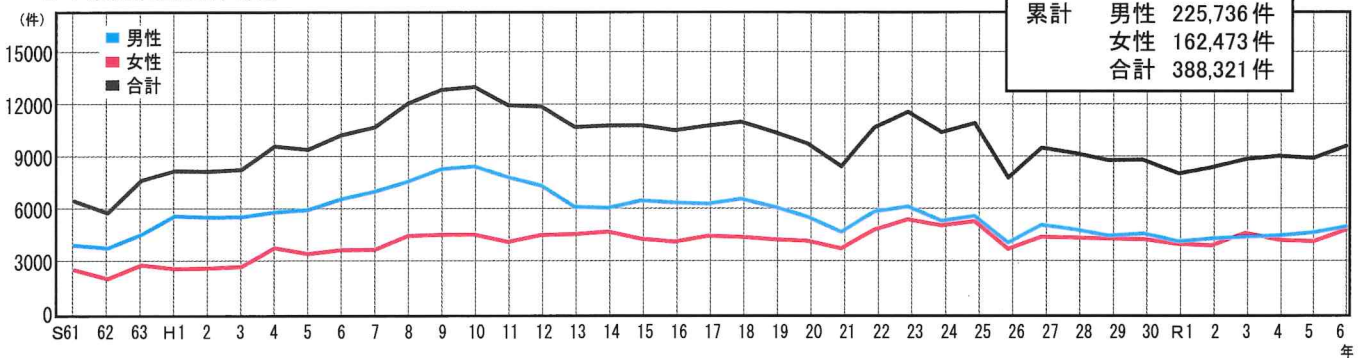
【年代別相談件数】



【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……589件 (男性275件 女性310件 その他4件)

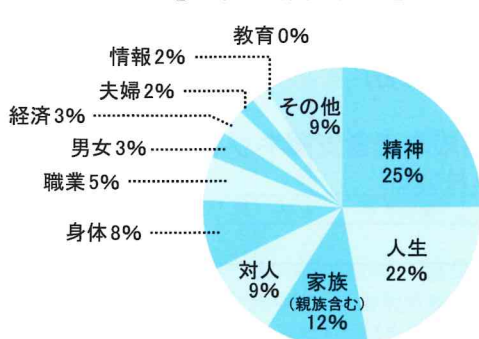
自殺を訴えた相談件数…111件 (男性39件 女性72件)

・毎日フリーダイヤル電話相談 受信状況

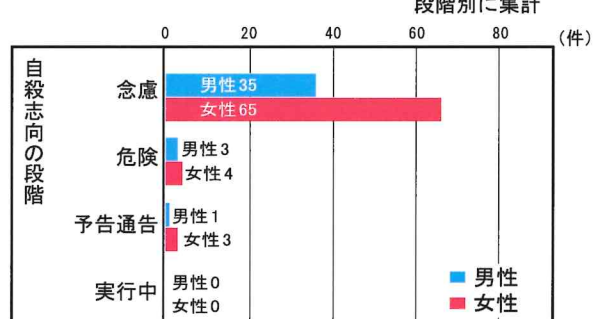
相談総件数……1,385件 (男性602件 女性772件 その他11件)

自殺を訴えた相談件数…262件 (男性114件 女性146件 その他2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6年度事業報告 (令和6年4月1日～令和7年3月31日)

● 養成講座

- 第42期電話相談員
 研修 令和6年4月1日～令和7年3月22日
 認定式 令和7年3月22日
 認定者 8名
- 第43期電話相談員養成講座(1年目)
 開講式 令和6年6月1日
 養成講座 令和6年6月1日～令和7年3月22日
 修了式 令和7年3月22日
 修了者 10名

● 研修活動

- 第1回全体研修会
 令和6年6月8日
 テーマ 「ピアサポートの活動と実際」
 講師 照下善則氏
 (かがわ総合リハビリテーションセンター総合相談科科长)
- 第2回全体研修会
 令和7年1月11日
 テーマ 「深く聴く 人生という旅の同行者であるために」
 講師 諸富祥彦氏
 (明治大学教授)

● 各種会議

- 第1回理事会 (令和6年5月11日)
- 第2回理事会 (令和6年9月14日)
- 第3回理事会 (令和6年11月9日)
- 第4回理事会 (令和6年12月14日)
- 第5回理事会 (令和7年3月1日)
- 第1回評議員会 (令和6年5月28日)
- 第2回評議員会 (令和7年3月21日)

● 各種委員会活動

- 第1回運営・活性活動合同委員会 (令和6年4月8日)
- 第2回運営・活性活動合同委員会 (令和6年6月17日)
- 第3回運営・活性活動合同委員会 (令和6年8月26日)
- 第4回運営・活性活動合同委員会 (令和6年11月11日)
- 第5回運営・活性活動合同委員会 (令和7年3月10日)
- 第1回研修委員会 (令和6年6月8日)
- 第2回研修委員会 (令和7年2月15日)
- 統計委員会—令和6年4月1日
 ～令和7年3月31日
- 広報委員会—外部広報85号及び
 86号兼40周年記念誌発行
 「第44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6年4月～令和7年3月

● 外部活動

- 全国事務局長会議(東京都)
 (令和6年6月29日)
- 令和6年度香川県自殺対策相談窓口担当者研修会
 (令和6年8月7日)
- 香川県自殺対策連絡協議会
 (令和6年8月30日)
- 中国四国ブロック会議(島根県)
 (令和6年9月21日・22日)
- 高松市自殺対策推進会議
 (令和6年11月19日)
- 相談員ハラスメント指針策定事業
 事務局スタッフ会議(神戸市)
 (令和6年12月11日)
- 高松市自殺未遂者支援ネットワーク会議
 (令和7年2月13日)

資金収支計算書 (自)令和6年4月1日 (至)令和7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	収入			
	事業収入	2,621,980	2,622,000	△20
	負担金収入	300,000	510,000	△210,000
	経常経費寄附金収入	3,610,820	3,719,392	△108,572
	受取利息配当金収入	200	6,662	△6,462
	その他の収入			
	事業活動収入計 (1)	6,533,000	6,858,054	△325,054
	支出			
	人件費支出	2,000,000	1,728,977	271,023
	事業費支出	2,128,000	2,460,115	△332,115
事務費支出	2,405,000	3,966,981	△1,561,981	
事業活動支出計 (2)	6,533,000	8,156,073	△1,623,073	
事業活動資金収支差額 (3) = (1) - (2)	0	△1,298,019	1,298,019	
施設整備等による収支	収入			
	施設整備等収入計 (4)	0	0	0
	施設整備等支出計 (5)	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	収入			
	その他の活動収入計 (7)	0	0	0
	その他の活動支出計 (8)	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	△1,298,019	1,298,019	
前期末支払資金残高 (12)	0	13,339,541	△13,339,541	
当期末支払資金残高 (11) + (12)	0	12,041,522	△12,041,522	

事業活動計算書 (自)令和6年4月1日 (至)令和7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	2,622,000	2,621,000	1,000
	負担金収益	510,000	480,000	30,000
	経常経費寄附金収益	3,719,392	4,313,164	△593,772
	サービス活動収益計 (1)	6,851,392	7,414,164	△562,772
	費用			
	人件費	1,728,977	1,496,652	232,325
	事業費	2,460,115	2,431,191	28,924
	事務費	3,966,981	2,564,028	1,402,953
	減価償却費	544,333	544,333	0
(国庫補助金等特別積立金取崩額)	0	△442,187	442,187	
サービス活動費用計 (2)	8,700,406	6,594,017	2,106,389	
サービス活動増減差額 (3) = (1) - (2)	△1,849,014	820,147	△2,669,161	
増減の部	収益			
	受取利息配当金収益	6,662	113	6,549
	その他のサービス活動外収益			
	サービス活動外収益計 (4)	6,662	113	6,549
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)	6,662	113	6,549	
経常増減差額 (7) = (3) + (6)	△1,842,352	820,260	△2,662,612	
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)	△1,842,352	820,260	△2,662,612	
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額 (12)	9,067,717	8,247,457	820,260
	当期末繰越活動増減差額 (13) = (11) + (12)	7,225,365	9,067,717	△1,842,352
	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)	7,225,365	9,067,717	△1,842,352

貸借対照表 令和7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	12,569,261	13,715,407	1,146,146	流動負債	527,739	375,866	151,873
固定資産	24,674,111	25,218,444	△544,333	固定負債	0	0	0
基本財産	24,674,109	25,218,442	△544,333	負債の部合計	527,739	375,866	151,873
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
				次期繰越活動増減差額	7,225,365	9,067,717	△1,842,352
				(うち当期活動増減差額)	△1,842,352	820,260	△2,662,612
				純資産の部合計	36,715,633	38,557,985	△1,842,352
資産の部合計	37,243,372	38,933,851	△1,690,479	負債及び純資産の部合計	37,243,372	38,933,851	△1,690,479

令和6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 藤田 邦義

わたしといのちの電話

相談員の声

「窓ぎわのソファで」

このところ、呼吸法にはまっています。

「基本の呼吸」という本を選びました。“横隔膜がきちんと動けばムダなく動ける体になる！”

まあ、横隔膜を上下にうまく動かさせてあげれば健康な体でいられるよ、という内容です。

呼吸法といっても、吐いたり吸ったりを意識を向けて集中するだけのものですが。たった、それだけのことですが、呼吸を意識することですっきりした気分が味わえて、やっているうちに肺活量も増えてきたなという感じがしています。

さあやるぞ、と気合を入れてはみたものの、1回につき2～3分思い出したときに行っている感じですね。

過去の経験では、何かをやり始めても三日坊主になることも多かったけれど、今回もまた同じようにならなければとの予感がある中、最初の決意はどこへやらと、続けることの難しさにまたまた向き合うことになりました。

まあ、それはそれでさておき、座禅を組むときの精神統一と似たようなことを行いますので、そのせいか頭も体もスッキリした感じを味わうことができています。

書店では「心理」の棚にジャンル分けしてありました。どうやら、ストレス解消や心を理解するとかそういった内容で分類されています。同じ棚に「思い通りに人を動かす」というような本もたくさん並んでいますので「他人を思い通りにコントロールしたい」という欲求を抱えている人も多いのかなと想像してしまいます。

好きな人がいれば、自分に振り向いて欲しいと思いますし、同じ職場で嫌いな人がいればなるべく関わりたいくないから自分の視界から消えてほしい、とってしまいますよね。

また、利害関係のある人であれば自分が利するように動いて欲しいと思うはずですよ。

「他人をコントロールしたいと思うときは、自分のコントロールを失っているとき」だろうと思

いますし、他人をコントロールしたくなったら「それより先に、まず、自分のコントロールが先だよ」と自分に言い聞かせるようにした方がいいのでしょうか。なかなか難しいですね。

自分と相手（コーラー）は合わせ鏡のようなもの。

コーラーと向き合うとき、「傾聴」をしっかり身につけておくのは基本的なことだけれど、同時に自分にしっかり向き合うことのほうが優先されなければならないのではないかと。

それを学べるのが「いのちの電話」であり、自分自身の理解を深めることに繋がっていくのだと思うのです。

今まさに4月から一歩を踏み出しはじめたばかりの相談員の方はもちろん、長年の歩みの途中にいる経験豊富な方、気分よく取り組むことができる日もあれば気分が乗らない日があったり、何でこんなことやっているんだろう、なぜやりだしたんだろうと疑問に感じたりすることもあるのではないかと思います。続けていくことって本当に辛抱がいりますね。

何か一つのことを続けられていて、自分なりに成果を出した経験のある人は、おそらくどのような分野に取り組んだとしても結果を出しているように思います。

なぜなら、継続の向こう側に見える世界が変わるというのを知っているからです。

積み重ねは、やがては自分自身をどこまでも高めていけることを気づいているかいらないか、その予感を少しでも感じられるかどうか、人生の中でその差は大きいだろうと思うのです。

そういう世界が「いのちの電話」でのコーラーとの実践の中にもあるんじゃないかと思

(F・D)



わたしといのちの電話
相談員の声

「いのちの電話とともに」

「いのちの電話」に関わって20年以上になる。始めた頃は、〇年目・〇年目と思っていたが、不思議にいつの間にか年数は考えなくなっていた。振り返ってみると長いようで短い。その間、CLさんに寄り添えた電話をどの位とることができたのだろうか？ 改めて考えている。又、聴くことの難しさも感じている。

「いのちの電話」に関わった動機は、皆様のように、誰かの役に立ちたい。誰かを助けたい、という立派な志ではなかった。

両親共県外で暮らしていたため、物理的にも精神的にも、お世話が大変だった。亡くなった後、人間簡単には死ねないが、逝く時にはあっけなく逝くものなのだ。と悲しみの中でそう思った。(長期入院であったため、そう思ったのかも分からない。) 今であれば、お世話の大変さも喪失感も当時のような苦しさは少ないだろう。その時は振り返られていた。

そして、その頃「人の死」ということに関心をもった。新聞で「いのちの電話養成講座」募集を目にし、以前からカウンセリングにも興味があったため受講してみた。

各専門分野の講師の方々の内容は、とても興味深く、講座終了後の電話を聴く不安や大変さより、少しおもしろくさえ感じながら受講した。

家族や、他人との人間関係で問題が起き「誰か助けてー」と叫びたい時もあった。その頃すで

に電話をとって感じていたのが、世の中いろいろな人がいて、考え方・物の見方も違う。もちろん生活環境は違う。各々、それぞれ違ってそれでいいんだ。世の中正解はないと思った。

私は結婚して以来、専業主婦で自己中心で、むしろ自分が正しいとさえ思っていた。そのため世間知らずで、自分のまわりが全てのような生活を過ごしていた。今までは、少しのことであわてふためき、自分の考え方の枠に、相手を入れようとして自分が苦しんでいることに気付いた。

CLさんからの声が「目からウロコ」で問題解決のヒントや見方・考え方等たくさんの気づきをいただいた。このために「いのでん」に関わっていたのも知れないと思うこともある。

最近「加齢」ということで、心身のあちこちに故障がでている。休みながらも担当に入れることは、体力、気力への自信へと繋がっていると感じている。ボランティアと言いながら、私の方がみなさんからたくさんの気づきをいただくのは今も同じである。

又、仲間の存在も大きく影響を受け続けられているのだろう。

この先も、細々と微力ながらこの活動に関われたら、嬉しいなと思いながら受話器をとっている。一人でも多くの方といっしょに活動できることを祈ります。

(M・H)

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



0120-783-556

毎月10日

午前8:00～翌日午前8:00

自殺予防いのちの電話

毎日フリーダイヤル

0120-783-556

【期間】2025年4月1日～2026年3月31日

【時間】16:00～21:00 月・火・水・木・金 曜日

実施中



§ ご支援ありがとうございます §

令和6年1月～令和6年12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 | 後藤設備工業(株) | 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 | 三和エコ&エナジー(株) | 日本基督教団 高松教会 |
| 医療法人社団 森岡皮膚科医院 | しげなり内科医院 | (有)ユービル企画 |
| 出雲大社高松分祠 | シコク環境ビジネス(株) | |
| (株)ウエイ企画 | 社会福祉法人 みくに園 | |
| (株)兼子 | シャロームの集い | |

個 人 ※敬称を省略しています

- | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 秋山 知子 | 垣内 茂樹 | 清水 和美 | 野崎 博文 | 米田 晴彦 | 矢田 昌子 |
| 石田 昭栄 | 梶 正治 | 篠原 良平 | 蓮井 薫夫 | 増田 芳子 | 矢野 真知子 |
| 石田 達也 | 上岡 恒美 | 杉本 洋子 | 蓮井 雄介 | 松村 俊典 | 行成 輝見 |
| 今滝 則男 | 川田 行雄 | 滝 由紀子 | 長谷川香織 | 真鍋 夏海 | 芳野 紀子 |
| 植田 中子 | 菅 典子 | 玉川 蓮江 | 濱 好美 | 真鍋 宣子 | |
| 上野 裕子 | 河崎 敦子 | 田中 暉彦 | 林 美鈴 | 松崎 ミツ子 | |
| 大須賀 誠 | 川上 敬 | 田中 良子 | 日高 良和 | 丸尾 寛 | |
| 大熊 利幸 | 木内 将美 | 多田羅 淑子 | 福本 みゆき | 溝渕 博美 | |
| 太田 明秀 | 木村 幸二 | 筒井 宏子 | 藤野 典保 | 三橋 朝子 | |
| 大塚 泰子 | 北濱 雅子 | 長澤 和恵 | 藤村 和代 | 矢代 富子 | |
| 大西 千世 | 黒河内 美鈴 | 中原 君子 | 古澤 光子 | 保井 正明 | |
| 沖本 一 | 久米 富雄 | 西井 弘生 | 本田 真知子 | 安岡 恵美子 | |

「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。



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。

【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 杉山 育生

《お振込みは下記のいずれかをご利用下さい》

- ・ 百十四銀行本店（普）1473589
- ・ 香川銀行本店（普）1389129
- ・ 高松信用金庫本店営業部（普）4821464
- ・ ゆうちよ銀行 16300-18465371
- ・ 郵便振替 01600-5-9348（振込専用口座）

宮武則明プロフィール（2006.6より写真提供）

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 <http://www.kind-kagawa.org/>
発行日 令和7年12月吉日
発行人 杉山 育生 編集 広報委員会 / 事務局