



## 相談してみませんか

三重いのちの電話協会  
スーパーバイザー

山田 忍



数年前に、相談室で聴かせていただいたお話です。ご本人のお許しを得て、ここに載せさせていただきます。多少脚色しています。

出産されたばかりの方です。「出産後、気持ちがどうしようもなく辛くなる時がある。主治医から、原因はホルモンの影響で授乳が終わればなくなるとの説明があり、漢方薬が処方された。主治医の丁寧な説明は納得できるもので理解できている。しかし主治医の医学的な説明を受けても、服薬しても、辛い気持ちは襲ってくるので、穏やかに落ち着いて過ごせているわけではない。辛いとしか言いようのない気持ちがいつ襲ってくるかわからない状況は、目の前に這い上がって来られないような深い穴がいくつも開いていて、いつその穴に落ちるかわからない恐怖に例えることができる。落ちてしまったら何も考えることができず、ただ横たわっているだけで何もできなくなり、そこには絶望しかないように思う。今はまだ穴に落ちてはいないが、いつ落ちてしまうかわからないので怖い。友だちに相談したら、『大丈夫だよ』という言葉が返ってきた。その言葉を聞いたところで、自身は大丈夫だとは思えなかったし、この辛さをわかってもらえなかったと落胆し孤独を感じた。誰かにこのどうすることもできない気持ちを聴いてもらわないと、自分はやっていけないという思いでカウンセリングの予約を取った。死ぬつもりはないけれど、今のままでは生きていけない。聴いてもらっても事態は何も変わらないことはわかっているが、誰かにこの恐怖をわかってもらいたかった。カウンセリングで話そうと思ってから、この気持ちをどのように説明すれば理解してもらえるかを考えた。いろいろ考える作業が、頭の中の整理につながったことは確かで良かった。」と話されました。当時私は、お話を聴かせていただくだけで、何もできない、かける言葉も見当たらない、無力感が襲ってくる中で倒れないように佇んでいるだけでした。

他の人から見るととても些細に見える出来事でも、生きていけないくらいに傷つき辛い思いをされる人がいます。その人にはその人なりの過去があり状況があります。とても酷い状況であっても、このくらいは大丈夫と、どうにか頑張っていらっしゃる方もいます。傷つきの深さ、辛さの深刻さ、恐怖や怒りの度合いは人それぞれで個人差があります。

現実を変えることはなかなかできません。もちろん過去を変えることはできません。しかし誰かに話すことにより、話を聴いてもらうことにより、少し気持ちが楽になることがあります。落ち着いて冷静に、自分自身のことを考えられるようになることがあります。「いのちの電話相談員」と一緒に、ご自身のことを考えてみませんか。研修を積んだ「いのちの電話相談員」が受話器の向こうで、あなたを理解しようと耳を傾けてくれます。(終)

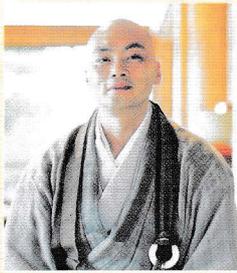
ひとりで悩んでいませんか？

電話相談 **059-221-2525**

(毎日18時～23時)

フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話  
0120-783-556 (毎月10日 8時～翌朝8時)

ナビダイヤル  
0570-783-556 (毎日10時～22時)

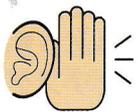


## 講演会「絶望のトリセツ～様々な死生観より」

臨済宗妙心寺派大禅寺住職の根本一徹（僧名・紹徹）さんを講師に迎えて、四日市市のじばさん三重6階ホールにて自殺防止講演会「絶望のトリセツ～様々な死生観より」を開催しました。講演に先立ってドキュメンタリー映画「樹海の上、浮き漂う我が心」が上映されました。118人が受講し、講師の声に熱心に耳を傾けていました。

### 講演に参加して 「寄り添う心」を学ぶ

自殺防止活動や自死遺族支援をされている岐阜県関市の臨済宗妙心寺派大禅寺住職・根本一徹さんの講演と映画についての感想です。根本さんは、20年前から若者を主な支援対象として自殺防止活動をされています。生きることに絶望した3人が根本さんとの出会いで人生の美しさを再発見していく姿を、3年かけて捉えたドキュメンタリー映画『樹海の上、浮き漂う我が心』を製作。また、それをもとに『絶望のトリセツ～様々な死生観』と題して講演されました。根本さんは、「人の数だけ悩みがあるが、幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せになれる。感謝されることより感謝することの方が幸福感が上がる。そのためには人間関係が大切だが、孤独を感じて電話をかけてくる人も多い生きづらい世の中だ。そんな中にありながらも、感謝すること、大丈夫、何とかなる、との気持ちで生きよう、悩んだ分、すべてが心の糧になるよ。」と、電話対応の具体例を話されました。また、会場参加者からの最後の質問に対して、「死にたい人には何でそう思うのか？死んだ先のことは分からないが、もったいないよ。」また、自死遺族に対しても、「死は終わりではないよ、始まり。大切な人は居る。」と、寄り添う心の大切さを学ばせていただきました。この学びを通して、これからも電話を通しての出会いに、おかげ様の気持ちをもって、誰かの幸せのためにお手伝いできるよう活動していきたいと思います。（相談員）



### ベテラン相談員さんに聞きました

## 「活動を続けていて良かったなと思えるところは？」

「聴いてもらって、少し気持ちが軽くなりました」と電話が切れた時に、ああ～良かった！とホッとする一瞬は、かけがえのない一瞬です。受話器の向こうには「私の知らない苦しみ」があると気づいてから15年経ちました。寄り添って聴くとは自分をなくして（からっぽにして）ひたすら聴き入れてうなづくこと。このことに気づいた日から小さな変化が生まれました。自由な自分を感じるのです。相談者に育てられてる！と感じ、困った時には仲間支えて貰っている、、、なんと贅沢なボランティア活動なのかと思います。どこの教科書にもないこの感覚をたくさんの方と共有できれば、、、と願っています。

良かったことの一つは、長く相談のボランティアを続けているうちに、人の言うことに対して否定せず、まず聞く習慣ができたこと。以前はすぐそれはそうだけどちょっと違うかなと自分の物差しに合わせて思うことがあったけど、良くも悪くもその人の思いを受け止めることができるようになりました。受け止めきれないときもありますが、もう一つはのちの電話に賛同した老若男女職業がバラバラの多くの人たちと仲間として出会えたこと、学び合い励まし合い得たものは大きく貴重です。また相談者との電話を通して学ばせていただくことも多々ありました。どうか何より命を大切に思う皆様、三重いのちの電話相談員の仲間になってください。お待ちしております。

ボランティアとは全く無縁な私がいのちの電話の相談員となり12年になる。養成講座受講に特別深い意味はなく、ただ傾聴という技法のスキルアップが目的だった。認定を受け最低月3回の担当はたやすいと思っていたが、家庭の事情と重なり正直大変なときもあった。しかし様々なコーラーさんと向き合うにつれ、自分自身の問題と真剣に向き合い、自身の生き方を明確にする必要性を感じた。ボランティアとは与えるものではなく、目には見えない何か大きな人生の指針を与えてくれるもの、今はそう思える。そう考えると難しいコーラーさんも私を豊かな人生に導く栄養のような気がする。継続は力なり、あと10年頑張ろう。

あっという間に15年超になりました。これまで何人の方と電話で繋がれたのかな。その繋がりを通して自分ひとりよがりではなく、いろいろな価値観と意識の広がりを得ることができ、おかげで柔軟で強い自分になれたかな。またお忙しい中活動してくださっている仲間たちに支えられた皆さんの学びと気づきを頂き今日があります。ありがとうございます。

## 国際ソロプチミスト三重 阿部奈々会長に聞く



よろしくお願いいたします。まず貴団体の概要的なことを教えていただきたいのですが。

国際ソロプチミストは、1921年にアメリカで設立された「女性と女兒の生活と地位向上」を目標に掲げている組織で世界で122クラブ、日本では約7,800名の会員で構成されています。

主に管理職、専門職についている女性の世界的奉仕団体で、私たち国際ソロプチミスト三重は、1979年に日本で81番目のクラブとして誕生し、今年が45周年にあたります。40代から90代まで現在24名の会員がいます。

そうですね。90代のかたもみえるのですね。団体としてどのような活動をされているのですか。

女性と女子の生活と地位の向上を目指して、ボランティア活動をされたり、将来社会の役に立とうと勉学に励んで頑張っている女性や女子学生、団体の表彰などを行い支援金を贈呈しています。そのための寄付は、私たちの会費だけではなく、私たちの支援にご賛同いただける多くの一般の皆様からご支援をいただくチャリティー事業を企画開催し、その収益金を様々な施設や団体、例えば子供食堂や母子生活支援施設へ寄付させてもらっています。また、20年前より継続して行っている支援といたしましては、三重県国際交流財団「小さなブラジル図書館」に県内在住ブラジル人の方たちが読んでいただける母国語の図書も寄らせていただいています。

支援の対象者はどのようにして選ばれるのですか。

新聞記事や地元のニューストピックスを見たり、日頃よりアンテナを立てていろいろな方の人づてでお話を聞いたりして、ぜひご支援させていただきたいという思いで、お声掛けをさせていただいています。大きくアピールすることなく地道にコツコツととても素晴らしい活動をしておられる方はなかなか見つけづらいということがあります。また、国内や世界でも大きな災害が起こった場合には支援寄付を行っています。

そうですね。最近の活動での主な出来事などあれば教えてください。

今年45周年記念として、伊勢神宮に電動車椅子を新たに5台、過去より合計で20台献納させていただきました。そして、慰問活動などを活発にされている高田高等学校のバトン部を新たに支援させていただきます。また、名張で蛸を復活させようと、個人で環境保全活動をなさっている男性を表彰、海外に向けてはウクライナの支援活動も行いました。

三重クラブのトピックスとしましては、昨年9月に私どもクラブの辻眞由実会員が国際ソロプチミストアメリカ連盟の理事に就任、グローバルに活躍されることを期待・応援し、会員一同非常に喜ばしいことだとおもっております。

ありがとうございます。次に会長様ご本人の活動歴を少しお話いただけたらと思います。

私は2011年の10月に入会をさせていただきました。きっかけは、2010年に結婚をし、岐阜から三重に嫁いで来ました。その嫁ぎ先の義母が三重クラブのメンバーでそれを受け継ぐ形で活動を始めました。自分が勤めている会社が外資系ということもあり、ボランティアには積極的でしたので、違和感なく活動に入りました。今年初めて会長職をさせていただいていますが、会員の中で最年少なので、先輩方に助けていただきながらさせて頂いています。

最後にいのちの電話をずっとご支援いただいておりますが、弊団体との関りを教えてください。

2001年に貴団体が開設され、初代理事長の清水将行先生には三重クラブ例会の卓話講師として講演に来ていただいたこともありました。毎年のように支援をさせていただいておりますのも、貴団体のボランティア活動が私共の活動の趣旨に合致している由縁であります。これからも共に励ませていただきたく存じます。よろしくお願いいたします。

## 認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会令和6年度総会報告

令和6年5月26日(日)9:30~10:30 於・サンワーク津

令和6年度総会が、出席者165名(本人出席48名、委任出席117名)のもと開催され、全議案が原案通り承認されました。その概要を報告いたします。

### 1. 令和5年度事業報告

- ・日本の自殺者は、令和5年は21,837人で前年と比べほぼ横ばいの状況、三重県は令和5年305人で前年と比べ15人減少(全国・令和3年・21,007人、令和4年・21,881人 三重県・令和3年315人、令和4年 320人「警察庁・自殺統計」)
- ・令和5年度未入会済会員(個人・団体)正会員105人、賛助会員344人、計449人

#### ◇ボランティア電話相談員による電話相談活動

相談員49名が交替で毎日18時~23時、毎月10日8時~翌日8時迄相談の実務に就きました。

令和5年度通常電話相談受信状況 5,703件、月平均475件 フリーダイヤル受信状況 612件、月平均51件

#### ◇養成研修及び継続研修

- ・第14期生ボランティア電話相談員養成講座 令和5年5月開講、令和6年8月認定予定
- ・認定ボランティア電話相談員(第1~13期生)の継続研修(グループ研修、合同研修、個人スーパービジョン)

#### ◇広報活動

- ・ニュースレター年2回(6・12月)発行、発行部数各6,000部
- ・自殺予防啓発カード20,000枚(県内公立私立高校1年生全員及び県民に配付)
- ・自殺対策強化月間(R6.2.29・3.1)に津保健所と松阪市・松阪保健所と協働で早朝街頭啓発活動

#### ◇講演会

- ・自殺防止講演会(R6.3.10)テーマ「絶望のトリセツ~様々な死生観より」&映画「樹海の上、浮き漂う我が心」  
講師 根本一徹(僧名 紹徹)氏(臨濟宗妙心寺派大禅寺住職)

#### ◇募金活動及び募金活動と連携した広報

- ・イオンリテール(株)イオンスタイル津南店及びマックスバリュ東海(株)マックスバリュ港町店幸せの黄色いレシートキャンペーン団体登録継続申し込みと助成
- ・フレンテフェスタ2023:フリーマーケット&啓発活動(R5.6.4)

#### ◇日本いのちの電話連盟、他団体行事への参加

- ・日本いのちの電話連盟社員総会 ・三重県公衆衛生審議会自殺対策推進部会
- ・いのちの電話近畿・中部ブロック会議
- ・こころの健康づくりネットワーク交流会 等

### 2. 令和6年度事業計画

- ・ボランティア電話相談員による電話相談を毎日18時~23時迄年中無休で実施  
フリーダイヤル相談を毎月10日8時~翌日8時迄の24時間、全国のセンターと一体となって実施。
- ・日本いのちの電話連盟の厚生労働省新規補助事業①「いのちの電話168時間フリーダイヤル・トライアル事業  
②「能登半島地震支援<予約制ダイヤル>事業」への取り組み
- ・第15期生ボランティア電話相談員養成講座を令和6年10月から開講
- ・三重いのちの電話ホームページの刷新
- ・第8次会員拡大キャンペーンを実施し会員拡大を図るとともに、寄付式自動販売機の協力依頼など募金活動の実施

### 3. 令和5年度活動決算及び令和6年度活動予算

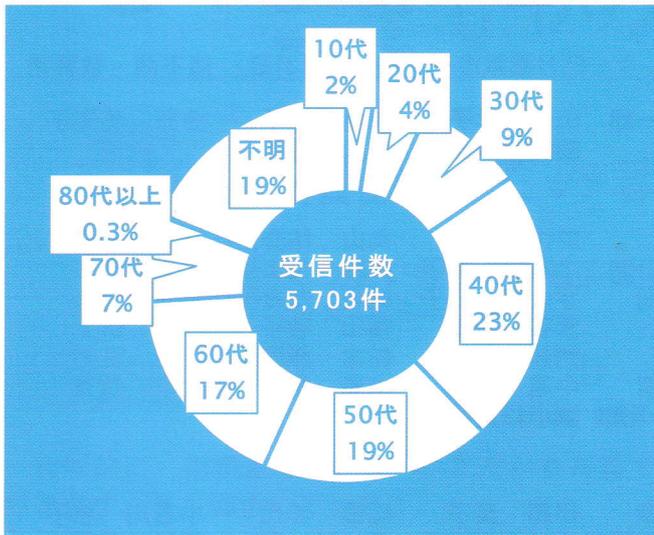
(活動決算) 収入 6,944,488円 支出 6,501,365円 収支差額 443,123円

(活動予算) 収入 6,931,000円 支出 6,931,000円

# 2023年度受信統計

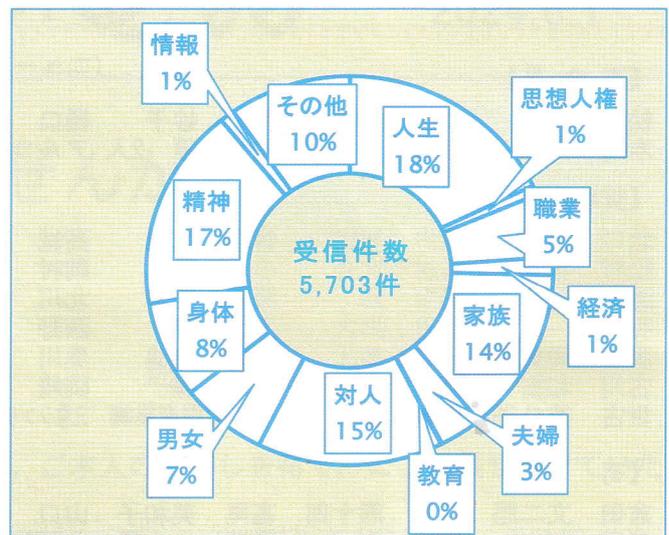
2023年4月1日～2024年3月30日通常電話総数5,703件、フリーダイヤル612件  
 (※グラフは通常電話のデータに基づいています)

## 年代別割合



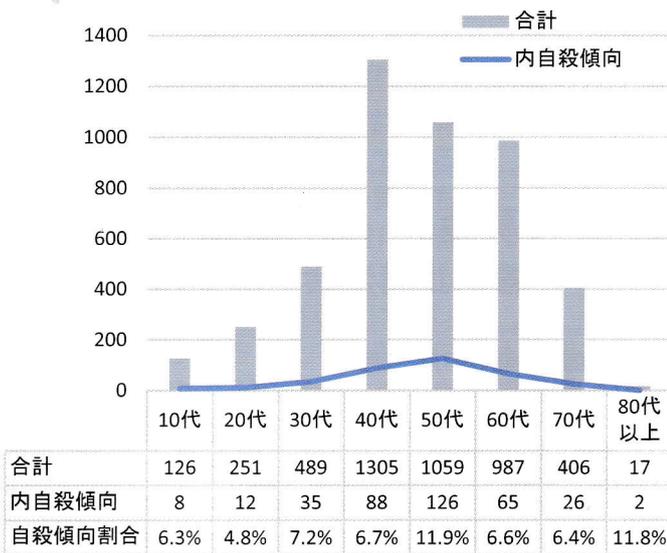
40代が一番高く(23%)、50代(19%)、60代(17%)がそれに続く。40代から60代までで半数以上を占める(59%)。30代以下が15%、70代以上が7%である。ちなみに年代不明分(19%)を割合に応じて按分した場合、40代から60代までの占める割合は72%となる。

## 内容別割合



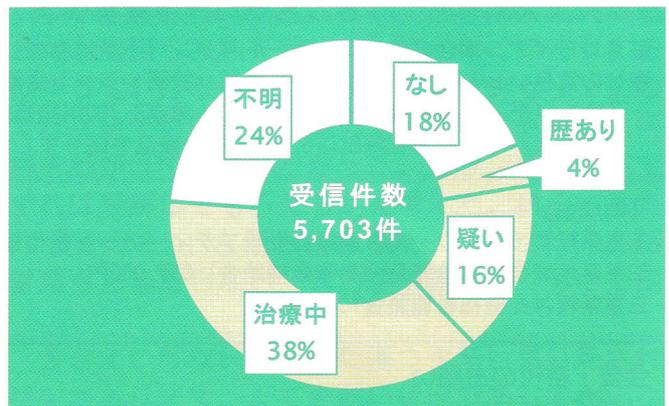
人生が一番高く(18%)、精神(17%)、対人(15%)、家族(14%)が近い割合で続く。身体8%、男女7%、職業5%。夫婦が3%で、思想人権、経済、情報が1%となっている。教育は0.1%未満(5件)である。

## 年代別件数と自殺傾向割合



相談件数は40代が最多であるが、自殺傾向の割合としては50代が一番高く相談件数の11.9%である。二番目に高いのが80代の11.8%であるが相談件数が17件と少ないため偶然性を排除できない。三番目が30代の7.2%であり、30代より相談件数が多い40代、60代の割合を越えており、30代の相談内容の深刻度合いが表れているとも取れる。その次に多いのが40代(6.7%)、60代(6.6%)と続き、以下70代が6.4%、10代が6.3%、20代が自殺傾向割合としては一番少ない4.8%である。

## 精神疾患割合



精神疾患の有無の割合としては、現在治療中の相談者が38パーセントと最も高い。さらに歴あり(4%)と疑いあり(16%)を加えると58%となり半数以上を占める。

## 性別と自殺傾向割合

| 性別と自殺傾向 | 男性    | 女性    | その他   | 合計    |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 相談件数    | 2,537 | 3,140 | 26    | 5,703 |
| うち自殺傾向  | 205   | 218   | 11    | 434   |
| 自殺傾向割合  | 8.1%  | 6.9%  | 42.3% | 7.6%  |

自殺傾向の割合としては男性が8.1%、女性が6.9%であり男性の方が高い。その他が42.3%と異常に高いが、相談件数が少なく同じ人である可能性もある。

日頃のご支援ありがとうございます。下記の方々から、三重いのちの電話協会に温かい財政援助をいただきました。ご厚志は電話相談活動の貴重な資金として使わせていただきます。心から感謝申し上げ、ご報告いたします。電話相談活動を発展させるため、これからもご理解ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

三重いのちの電話協会理事長 伊藤 歳恭

**【正 会 員】**

(ニュースレター65号掲載後～令和6年5月31日) 順不同・敬称略

松村 朋子 棚橋 美代 中川 妙子 樋口 喜一郎 山口 洋子 永見 桂子 金原 美知子  
木崎 よね 橋爪 由美子 匿名希望 2人 アルコ(株) 関西紙業(株) 扶桑工機(株)

**【賛助会員】**

北口 晃司 梶川 智広 野中 真理 高城 貴 前山 和子 丸山 祐介 柳澤 智子  
松村 雅光 奥村 大介 小倉 寛人 岡村 今日哉 小石川 恵子 岡田 たよ子 藤原 理恵  
渡辺 義彦 野中 耕 藤原 美幸 北川 隆司 宇佐美 公子 稲垣 たみ子 村井 清人  
有松 一比古 松田 尚之 平岡 守 西野 誠 水谷 守孝 福山 敬子 今村 奉史  
廣田 尚史 今井 義人 佐野 史典 奥川 敦 門前 孝明 杉本 熊野 山路 直裕  
古川 和樹 飯田 ひろ子 板倉 操 岡崎 充彦 中尾 公輔 小島 充洋 大宮 敏秀  
世古 委公子 城本 康文 千巻印刷産業(株) 三重シンリョー設備(株) 小杉食品

**【寄 付】**

倉田 文二郎 吉見 熊十郎 高尾 美和子 山口 千幸 伊藤 良子 棚橋 美代 小石川 恵子  
森尾 邦江 柳谷 剛 東谷 きみ子 水戸路 尉行 中村 みゆき 荒木田 豊 西村 淑子  
匿名希望 6人 津ライオンズクラブ/亀山ライオンズクラブ/津中央ライオンズクラブ/久居ライオンズクラブ/津西ライオンズクラブ  
津北ロータリークラブ/高田高校仏青インターアクト部 ANGE 原田耳鼻咽喉科 シンリョー特機機

**多大なるご支援を賜りありがとうございました**

津ライオンズクラブ/亀山ライオンズクラブ/津中央ライオンズクラブ/久居ライオンズクラブ/津西ライオンズクラブ231,000円  
高尾 美和子50,000円 津北ロータリークラブ/高田高校仏青インターアクト部85,905円 ANGE 30,000円  
原田耳鼻咽喉科 100,000円 匿名希望 300,000円、匿名希望 50,000円 匿名希望 30,000円

毎月11日イオン幸せの黄色いレシートキャンペーンに参加しています。  
幸せの黄色いレシートキャンペーン助成(投函レシート金額の1%)  
イオンリテール株式会社イオンスタイル津南8,700円相当商品、  
マックスバリュ東海(株)港町店6,000円相当商品を賜りました。



**【助成金】**

三重県新型コロナウイルス感染症セーフティーネット強化補助金、  
三重県地域自殺対策緊急強化事業補助金1,017,000円  
三重県精神保健福祉協議会100,000円

**【募 金】**

自殺防止講演会 募金12,835円

**会費・寄付のお願い**

【郵便振替口座番号】00810-4-50997

【銀行振込口座番号】百五銀行 本店営業部  
(普) 992998

【口座名義】特定非営利活動法人  
三重いのちの電話協会

【会費】正 会 員：年額一口1万円  
賛助会員：年額一口3千円

【寄付】特に額を定めません\*会費、寄付の区分のない場合は金額にて、会員登録させていただきます。ご了承ください。

**活動日誌 令和6年1月～5月**

- 2月 4日 事例検討会(仲 律子スーパーバイザー)
- 2月10日 相談員・スーパーバイザー・役員懇談会
- 2月18日 運営委員会
- 2月29日 自殺予防月間啓発活動(津駅)
- 3月 1日 自殺予防月間啓発活動(松阪駅)
- 3月10日 自殺防止講演会「絶望のトリセツ」(根本一徹氏)
- 3月13日 理事会
- 4月 3日 オリエンテーション(相談員依頼状交付)
- 4月27日 第14期生養成講座閉講式
- 4月28日 運営委員会
- 5月14日 理事会
- 5月26日 総会
- 5月26日 事例検討会(牧野 勢津子研修副委員長)

**第15期生電話相談員養成講座募集開始！募集開始7月15日**

お問い合わせは事務局まで(月～金 13時～16時まで)

認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会 2024年6月1日発行 発行人 伊藤 歳恭 編集 広報委員会  
事務局〒514-8691津中央郵便局私書箱 25号 TEL・FAX 059-213-3975 HP <http://www.jona.or.jp/~mie-inochi>