



三重いのちの電話



依存症になりやすい人とは



三重ダルク代表 市川 岳仁（精神保健福祉士）

皆さんは、「依存症」と聞いて、いったいどんな状態の人を思い浮かべるでしょうか。「だらしない」「人に頼ってばかり」「自分を律することができない」「問題行動」「自立できない」…などでしょうか。

事実はこの真逆であると言えます。普段、依存症の人たちと関わっていて間違いなく言えることは、「依存症」になる人たちというのは、もともと身近な人間から暴力を受けていたり、人格を否定されるような経験をしていたり、いじめや不適應などから劣等感や自己不全感を抱えている人たちだということです。その結果、人を信じられなくなり、誰かに助けを求めることができなくなってしまうのです。「依存症になる」ということは、孤独や傷つきの結果、その痛みを「誰の力も借りず自分自身で癒す」ために、酒や薬物の力を借りるようになるということなのです。戦争や災害のあと、その地域では必ず依存症になる人が現れます。強いストレスや恐怖、長らく続く生活不安を人は何らかの方法で緩和しなければならないからです。このとき、その人の性格によって結果が大きく異なると言われています。自分のストレスやしんどさを誰かに開示し、受け止めてもらうことができる人は依存症になりにくく、逆に、自分でなんとかしようとする人は依存症になりやすい。こういう場面において、「しっかりしていること」は、必ずしもいいことではありません。孤立しやすくなるからです。

三重ダルクは1999年に開設されました。当時、日本の社会では、まだ「依存症」はよく理解されていませんでした。批判の対象ですらありました。私はこのような問題を抱える人たちが、安心して自分のことを話すことができ、安心して回復を目指せる場を開きたいと願いました。川沿いのアーケード街に古い貸店舗を借りて、「三重ダルク」を始めました。本当に小さな活動でしたが、さっそく県内の依存問題に苦しむ本人、家族が集まってきました。最初の一年で、5～6人の人たちが定着することになりました。そんな「ダルク」も2026年の現在では、毎日20～30人が集う社会的責任ある団体に成長しました。依存の対象も、薬物だけでなく、お酒、ギャンブル、盗癖、盗撮など多岐にわたります。

人はひとりで生きられません。「安心して自分を語れる」「批判されない」ことは、残念ながら、この社会では当たり前ではありません。でも、誰かが話を聴いてくれたら、受け止めてくれたら、その人の人生はずいぶん違ったものになるでしょう。

いのちの電話の活動に期待しています。

あなたの「しんどい」を話してみてください

059-221-2525

毎日18時～23時

いのちの電話ナビダイヤル

0570-783-556（毎日10:00～22:00）

自殺予防いのちの電話フリーダイヤル

0120-783-556（毎月10日8:00～翌朝8:00）

開局25周年記念事業開催

令和8年5月23日/三重県総合文化会館中ホール

レポート

■記念式典

三重いのちの電話協会は、開局25周年の節目を迎え、一見勝之三重県知事、前葉泰幸津市長、堀井茂男日本いのちの電話連盟理事長をはじめ、多くのご来賓と市民の皆様をお迎えして記念事業「こころのコンサート」を開催致しました。



主催者挨拶（山崎計理事長）

25年の歩みを支えてくださった関係機関、寄付者の皆様、そして日夜寄り添い続けるボランティア電話相談員へ深い感謝の意が述べられました。



【精神科の先生の「器」の例え】

小さなコップでも底に穴が開いていれば水はあふれません。電話相談員は、日々の不安や孤独、生きづらさを抱える方の心があふれてしまわないよう、寄り添う「穴（逃げ道）」となって、年中無休で活動を続けています。

電話相談活動は決して目立つものではありませんが、いのちの尊さと、人を思う心を大切に、「あなたは決して一人ではない」というメッセージを今後もずっと届け続けていきたい、との強い思いが語られました。

ご臨席来賓：加藤和子 和歌山いのちの電話協会理事長
永井愛子 山梨いのちの電話協会理事長
木全誠二 愛知いのちの電話協会インターネット相談委員会委員長

ご来賓からの温かいご祝辞

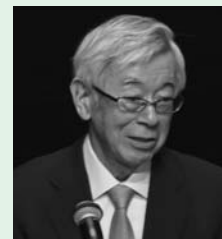
一見勝之 三重県知事：ご自身の経験に触れつつ、若年層の自死増加への危機感を表明されました。「県民の命を守るこの貴重なシステムを行政として維持していく」と力強いお誓いをいただきました。



前葉泰幸 津市長：累計17万件的相談実績に敬意を表され、市の計画『あなたも誰かのメンタルパートナー』を紹介されました。デジタル時代だからこそ「声の繋がり」の重要性を強調されました。

堀井茂男 日本いのちの電話連盟理事長：

全国の自死者数が減少傾向にある成果を語り、相談員の高齢化・担い手不足という共通課題に向き合いながら、今後も共に歩む姿勢を示されました。



多くの拍手に包まれた式典の後、「こころのコンサート」へと幕を繋ぎ、いのちへのエールを共有する温かなひとときとなりました。

■こころのコンサート

津児童合唱団



最初に登場したのは津児童合唱団。オープニング曲の『歌はともだち』、『怪獣のバラード』や『歌よありがとう』など全6曲を熱唱。元気いっぱいの振り付けと美しいハーモニーでホールを魅了しました。インタビューでは「みんなで一致団結して楽しく歌えた」と笑顔で充実感を語ってくれました。

三重高等学校ダンス部



続いて登場したのは、三重高等学校ダンス部（SERIOUS FLAVOR）。顧問の神田橋純先生が振付を担当されたAKB48の『根も葉もRumor』をはじめ、『気分上々↑↑』『青春は水びたし』と躍動感あふれるステージを展開。最後の緑黄色社会『キャラクター』を踊り終えると、熱いエネルギーを残したままステージを後にしました。

京都カルテット



フルート奏者の園城三花氏率いる「京都カルテット」。アンサンブル曲『パッヘルベルのカノン』から始まり『パリは燃えているか』、そしてアンコールの『君をのせて』までの全11曲が清らかな旋律と深い残響でホールを満たしました。トークにおいては、いのちの電話との繋がりについて、お話いただきました。

最後は実行委員長代行の細野浩氏が登壇し閉会の辞を述べられた。音楽は心と心をつなぐ架け橋。同じ空間で音楽やダンスを楽しむことで心の架け橋が繋がった。また25年の歩みを開局より支え、昨年10月に急逝された西村昭彦実行委員長への謝意を表すとともに、今後も5年、10年、20年と電話の向こうの声に寄り添う役割を続けていく決意を語り、盛況の裏に閉会しました。



今後の予定

傾聴講座「話の聞き方で人間関係は変わる」

- | | | |
|------------------|---------------|------------|
| 9月27日(日) 14時～16時 | 桑名市・柿安シティホール | 講師：仲 律子氏 |
| 1月10日(日) 14時～16時 | 津市・サン・ワーク津 | 講師：杉野 健二氏 |
| 3月13日(土) 10時～12時 | 伊賀市・ゆめぼりすセンター | 講師：牧野 勢津子氏 |

自殺防止講演会

- | | | |
|--------------------|--------------------|-----------|
| 11月3日(祝)14時～15時30分 | 三重県生涯学習センター2階 視聴覚室 | 講師：杉野 健二氏 |
|--------------------|--------------------|-----------|



認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会令和8年度総会報告

令和8年5月23日(土)9:30~10:40 於・フレンテみえ3階セミナー室C

令和8年度総会が、出席者140名(本人出席40名、委任出席100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7年度事業報告

- ・日本の自殺者は、令和7年19,188人と統計をとりだして初めて2万人を下回りました。ほとんどの年齢階級で減少しましたが、小中高生の自殺者数は538人と過去最多となっています。
- 三重県の自殺者は、令和7年は259人と前年より30人減少しました。「警察庁・自殺統計」
- ・令和7年度未入会済会員(個人・団体)正会員100人、賛助会員336人、計436人。

◇ボランティア電話相談員による電話相談活動

相談員60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7年度通常電話相談受信状況 5,803件、月平均484件 フリーダイヤル受信状況 607件、月平均51件

◇養成研修及び継続研修

- ・第15期生ボランティア電話相談員養成講座(令和6年10月開講)認定式令和7年12月 認定者9名
- ・第16期生ボランティア電話相談員養成講座 令和8年5月開講予定 募集期間 令和8年2月15日~4月15日
- ・認定ボランティア電話相談員(第1~15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(県内公立高校1年生全員及び県民に配布)
- ・自殺予防週間(9月)・自殺予防強化月間(3月)に津及び松阪市、津・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(R8.1.31)「竜ちゃんのばかやろう」講師・上島光氏(ダチョウ倶楽部故上島竜兵氏妻)
- ・傾聴講座(R7.9.27鈴鹿市<仲律子氏>、11.30津市<杉野健二氏>、R8.1.12四日市市<牧野勢津子氏>)

◇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(R7.6.28)でのフリーマーケットと啓発活動

◇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(R7.6.21) ・三重県公衆衛生審議会自殺対策推進部会(R8.2.3)
- ・いのちの電話東海ブロック研修会(R7.11.24) ・こころの健康づくりネットワーク会議(R7.5.9) 等

2. 令和8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します。
- 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します。
- ・連盟の「自殺予防いのちの電話連続168時間FD」事業に取り組みます。
- ・第16期生ボランティア電話相談員養成講座(R8年5月開講)を実施し、電話相談員の確保に努めます。
- ・開局25周年記念事業「こころのコンサート」をR8.5.23に開催します。
- ・会員拡大キャンペーンを実施するとともに、寄付式自動販売機の協力依頼等を通じ募金活動に努めます。

3. 令和7年度活動決算及び令和8年度活動予算

(活動決算) 収入 8,094,374円 支出 6,918,449円 収支差額 1,175,925円

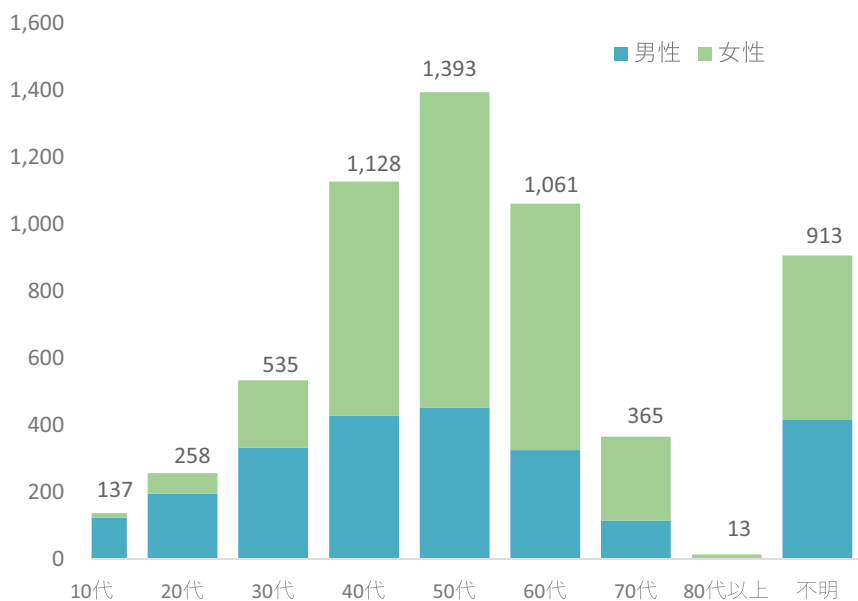
(活動予算) 収入 8,356,000円 支出 8,356,000円

*パチンコ・パチスロ社会貢献機構・三重県遊技業協同組合共同助成金(1,350千円)

三重いのちの電話受信統計

2025年4月1日～2026年3月31日

年代別相談件数（男女別）



通常ダイヤル計5,803件

男性2,389件

女性3,402件

(その他12件)

自殺傾向あり443件

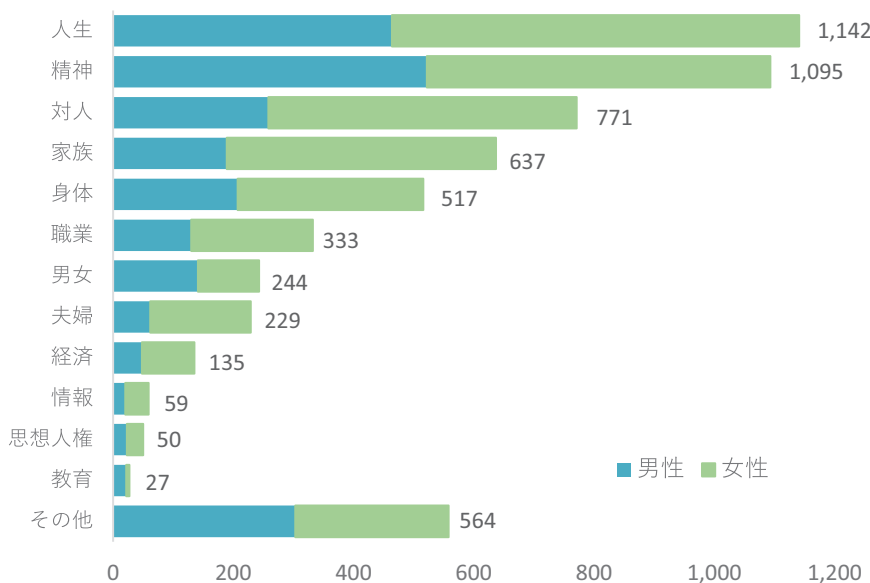
(7.6%)

【2025年度 受信統計の傾向と分析】

2025年度の総相談件数は5,803件となりました。10代、20代、30代の若い世代では男性からの相談のほうが多いですが、40代以降になると女性からの相談が、男性比率を上回ります。男女とも40代～60代の中老年層が中心であり、一番多い世代は50代で1,393件です。

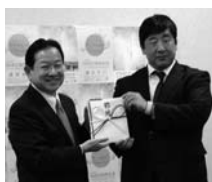
相談内容のトップは『人生』、次いで『精神』であり、この2つの項目で全体の約4割を占めます。ソリューション（解決）が容易には見つけられない「慢性的な不安やこころの苦しみに寄り添う継続的な「聴く支援」の重要性が、数字の上からも浮き彫りになっています。誰にも言えない悩みを抱える人が、いつでも安心して繋がれる相談体制の更なる維持・充実が必要であると考えられます。

内容別相談件数（男女別）



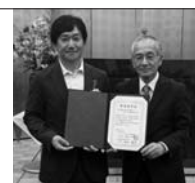
*性別について、(その他12件)は合計値にのみ反映しています。

● ご支援いただきました



三菱UFJ証券ホールディングス(株)(本社・東京)から三重いのちの電話協会への寄付金贈呈式が、アスト津であり、活動資金として50万円が贈られました。贈呈式では三菱UFJモルガン・スタンレー証券執行役員で名古屋支店長の清武秀男氏から山崎計理事長に目録が贈呈されました。(令和8/2/19)

三重県遊技業協同組合理事長権田清氏から「一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構・三重県遊技業協同組合共同助成事業」として135万円(養成研修及び自殺防止啓発)の助成認定書の授与がホテルグリーンパーク津で行われ、古庄事務局長が授与式に出席しました。(令和8/5/19)





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ます、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 山崎 計

(令和7年10/1 ~令和8年3/31) 順不同・敬称略

【正 会 員】

樋口 喜一郎	大原 多智子	松村 朋子	谷口 味治夫	木崎 よね	山口 洋子	谷口 由美子
牧野 勢津子	伊藤 彰希子	橋爪 由美子				
(株)中央鑑定コンサルタント		田辺設備(株)	関西紙業(株)	南勢病院		

【賛助会員】

大原 興太郎	梅田 幸昌	小林 亮	野口 壮平	加藤 真章	早川 絵理	大市 秀樹
近田 新	埜崎 晋也	野中 耕	世古 委公子	上村 千将	岡村 今日哉	奥 俊浩
神戸 宏之	志富田 剛	栢木 智也	高木 健次	奈須 徳通	掛樋 浩也	水谷 守孝
小林 寛	村上 昌大	坂倉 征夫	坂倉 寿美子	有松 一比古	富田 孝志	北口 晃司
稲垣 智之	紀太 崇	萩原 憲	奥村 大介	山添 哲	倉谷 隆史	柘田 達彦
岡田 たよ子	城本 康文	柴山 敏郎	稲葉 郁子	松村 雅光	林 由美子	長谷川 志保
廣瀬 耕造	小川 智弘	中川 智博	渡辺 義彦	坂本 雄紀	江間 正人	飯田 ひろ子
松本 晃	大宮 敏秀	水谷 孝子				
(株)大津屋	四日市合成(株)	ネットヨタ三重(株)				

【寄 付】

倉田 文二郎	杉山 里枝	田中 宏	佐野 勝俊	高尾 美和子	林 篤紀	前山 和子
中村 みゆき	村城 健介	石淵 寛人	水谷 孝子			
小西食品(株)	ダイナミックベンディングネットワーク(株)			トーヨーベンディング(株)		(株)ヤクルト東海
サントリービバレッジソリューション(株)		キリンビバレッジ(株)		コカ・コーラボトラーズジャパン(株)		
三重県民共済生活協同組合	津北ロータリークラブ			高田高等学校仏青インターアクト部		
原田耳鼻咽喉科	くぬぎの会 院南			A N G E		(株)中央鑑定コンサルタント
三菱UFJ証券ホールディングス(株)						

多大なるご支援を賜り誠にありがとうございました。

三菱UFJ証券ホールディングス(株)様 500,000円

三重県民共済生活協同組合様 100,000円 / 原田耳鼻咽喉科 原田 輝彦様 100,000円

(株)中央鑑定コンサルタント様 50,000円 / 高尾 美和子様 50,000円 / 田中 宏様 50,000円

津北ロータリークラブ・高田高等学校仏青インターアクト部様 48,240円

A N G E様 30,000円 / 杉山 里枝様 30,000円 / 木崎 よね様 30,000円

【助成金】

三重県精神保健福祉協議会 100,000円

三重県地域自殺対策緊急強化事業補助金 600,000円

パチンコパチスロ社会貢献機構 340,000円

【募金】

自殺防止講演会 27,275円

開局25周年記念事業「こころのコンサート」 58,816円

【その他】

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

イオンリテール株式会社イオンスタイル津南 38,600円



会費・寄付のお願い

【郵便振替口座番号】 00810-4-50997

【会費】 正 会 員：年額一口1万円

【銀行振込口座番号】 百五銀行 本店営業部 (普) 992998

賛助会員：年額一口3千円

【口座名義】 特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会

【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。

認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会 発行日 2026年6月1日

発行人 山崎 計 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 URL <http://www.mieinochi.net>

