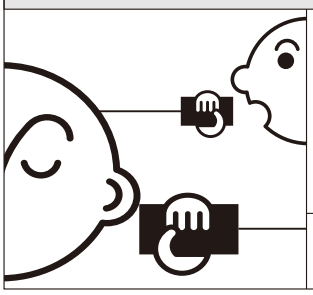
ひとりぼっちで悩まずに― (019)654-7575　第 120 号



社会福祉法人
http://moriokainochi.lomo.jp
（この広報紙はホームページからも閲覧できます）

盛岡いのちの電話

2019年7月10日発行
発行人●金澤　弘幸
●事務局　〒020-8691●
盛岡中央郵便局私書箱69号
TEL 019-652-4162
FAX 019-626-5678

あなたも電話ボランティアしませんか！！

A 「いのちの電話」とは

「いのちの電話」は、自殺予防を主な目的として電話を受けるボランティア活動です。人生のさまざまな悩みや心の危機に直面し、孤独や不安に苦しむ人々の良き聴き手となり、心の支えになりたいと考えています。

B どんな活動ですか

「いのちの電話」は世界中のいたるところで活動しています。日本には50か所のセンターがあり、盛岡いのちの電話もその中の一つです。盛岡いのちの電話では、1991年開局以来、年中無休で電話を受信しているほか、インターネット相談も行っています。ボランティアとして認定された後は、1回3時間程度の電話を4週に2回の割合で受信するほか、月1回程度の研修を受けることになっています。厚生労働省補助事業「自殺予防いのちの電話」にも参加しています。

被災地は今　―三陸鉄道・陸中山田駅―

オランダの風車を模した駅舎は、山田湾に浮かぶ大島という小さな島がオランダ島と呼ばれることにちなむ。

C ボランティアになるには

応募資格は原則23歳以上で性別・学歴・職業は問いません。所定の研修を経て電話相談員としての認定を受けます。昨年16名が公開講座の全科目を受講、うち7名が次のステップに進んでいますが、ボランティアの絶対数は未だに不足しています。あなたも参加してみませんか。興味を持たれた方、お気軽にお問い合わせください。

ボランティアの声

「１０００時間を聴いて」

1期　H. Y

1000時間…見ず知らずの人の話を聴いて…その時、その時どんなに心を動かされたことか…！見えない明日に怯える人…過ぎた日々を悔やむ人…話を聴いた日は、心あるいは頭の隅に追いやり、忘れるよう心がける。でも、フトある街角を通るとき、あの人はこんなところに住んでいたのではないかと話の内容とともに頭に浮かんだりする。どこに住んでおられるのかも判らない人なのに…心の片隅に、頭のどこかの小箱に入れておくというようなきれい事を言って忘れようとしても、やはり断片的だったり、全部だったりが蘇ることがある。それは決して長いことこのボランティアに関わっていたからではない。人として他人（ひと）さまの話を聴いた人はきっとそんな経験があるのではないか…？私がこのボランティアをしようと思ったきっかけは、父の“十を聞いて一を知らざるごとくではいけない”という人の話の聴き方の基本を教えられたことであった。私は”一を聞いて十を知る“という諺のつもりでいた。振り返ってみると私は、オッチョコチョイで他人（ひと）さまの話を途中まで聞くと全て分かったような返事をしていたことが、沢山あった。父はそんな私の、性癖を戒めるように言ってくれた言葉であった。

そのあたりに“いのちの電話”の募集があった。

～あなたも私たちの活動に参加しませんか～

第31期相談ボランティア養成講座へのお誘い

盛岡いのちの電話は1991年1月に開局し電話ボランティアによって相談を受けています。困難や危機があって、誰ひとり相談する人もなく、自殺など様々な精神的危機に追い込まれる人たちに寄り添ってまいりました。このいのちの電話を支える電話ボランティアを養成する公開講座の参加者を募集しています。(ボランティア希望以外の方でも受講できます。)

《第31回公開講座》　時間　13時30分～15時30分

	講義内容	講　師	月日・会場
1	いのちの電話とは ―歴史と理念―	金澤　弘幸　氏 盛岡いのちの電話理事長	9／14(土) 岩手県民会館会議室(2)
2	思春期・青年期の心理 ―現代の若者のこころ―	早坂　浩志　氏 岩手大学准教授	9／21(土) カトリック四ツ家教会
3	依存症・使用障害の理解 ―両義的な思いを聴くこと―	泉　啓　氏 岩手県立大学講師	9／28(土) カトリック四ツ家教会
4	現代社会の家族と 社会的つながり	大竹　美貴子　氏 臨床心理士	10／5(土) カトリック四ツ家教会
5	カウンセリングについて ―基礎理論―	山口　浩　氏 岩手大学教授	10／12(土) 岩手県民会館会議室(2)
6	カウンセリングについて ―応用―	織田　信男　氏 岩手大学教授	10／26(土) 岩手県民会館会議室(2)
7	こころの病　1 ―病気に関する知識―	森　荘祐　氏 三田記念病院名誉院長	11／2(土) 岩手県民会館会議室(2)
8	こころの病　2 ―病を抱える方への理解―	遠藤　仁　氏 岩手医科大学非常勤講師	11／9(土) 岩手県民会館会議室(2)
9	現代社会とこころの危機 ―ストレスの表れ―	青木　慎一郎　氏 岩手県立大学特任教授	11／16(土) 岩手県民会館会議室(2)
10	自殺予防活動の現状と電話相談 ―自殺予防の取組みから―	智田　文徳　氏 未来の風せいわ病院理事長	11／30(土) 岩手県民会館会議室(2)

(講師と講義内容が変更される事もあります)　　会場(　)内の数字は会議室番号

＊　会場は岩手県民会館会議室又はカトリック四ツ家教会となります。
　　時間は、13時30分～15時30分です。(駐車場は各自でお探し下さい)
＊　この講座は、公開講座ですから1講座毎にどなたでも参加できます。
＊　受講料10,000円(一部受講者の場合1講座1,200円)

自殺予防公開講座 (厚生労働省補助事業)	講演講師 統計数理研究所 医療健康データ科学研究センター 特任准教授 岡　檀(おか　まゆみ)	日時　未　定 会場　未　定

公開講座の様子

申込方法

所定の公開講座申込書にご記入の上、郵送して頂くかＦＡＸ送信して下さい。
お電話での申し込みも受け付けております。
住　所　盛岡中央郵便局私書箱69号
電　話　019-652-4162
ＦＡＸ　019-626-5678

電話ボランティア養成の流れ

❶　電話ボランティア養成　第１課程

電話ボランティアを希望する人は、最初に第１課程として公開講座を受講することになります。公開講座は、毎年9月から行なわれており、電話ボランティアを希望する人にとって、必要な基礎知識全般について学びます。(どうしても都合がつかない時は2回程度までCD受講も可)
今年の内容は左記のとおりです。受講料10,000円
今回、全講座受講できなかった場合、次年度に受講し第1課程を修了することもできます。

❷　電話ボランティア養成　第２課程

第1課程が修了した段階で、第2課程へ進むことを希望する人は、小論文「私のおいたち」の提出と面接等により、電話ボランティアとしての適性を確認され、第2課程に進むことになります。第2課程の内容は、人間関係基礎訓練として自己理解、他者理解を深めるため、小グループによる体験学習が行なわれます。
受講料 10,000 円（全６回）

❸　電話ボランティア養成　第３課程

人間関係基礎訓練としてロールプレイにより、模擬的な電話のかけ手や受け手の役割を演じながら、相手のことばにより自分の心がどのように変化するのか等を学びます。　受講料5,000円 (全6回)

❹　電話ボランティア養成　第４課程

第４課程は現場実習となります。
現場実習は、４週に２回、各３時間で10ヶ月間行ないます。併せてこの間、電話実習に伴う研修を月１回の割合で受けることになります。　受講料無料

❺　電話ボランティアの認定

第１課程から第４課程までの研修及び電話実習を総合的に判断し、電話ボランティアとして認定されます。認定までおよそ２年間を要します。

社会福祉法人　盛岡いのちの電話２０１８年度事業報告・決算報告

日頃ご支援いただいている皆様に感謝申し上げ2018年度の事業と決算を報告いたします。

1　センターの運営

(1)電話相談

・盛岡いのちの電話　毎日12時～21時
（日曜日は12時～18時まで）

・フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
毎月10日8時～翌日8時（盛岡センター9時～21時）

・電話ボランティア実働数　64名

・受信対話件数　11,841件（男7,669件、女4,172件）
内自殺傾向件数　1,105件（男705件、女400件）

(2)インターネット相談

ネット相談実施回数　23回
受信件数　　55件（男21件、女34件）
内自殺傾向件数　30件（男12件、女18件）

2　会務の運営

(1)諸会議の開催

理事会9回、評議委員会2回、監査1回、出納調査4回、研修担当者会議2回、認定会議1回、カード委員会12回、広報委員会4回

(2)電話ボランティア認定式

2019年1月27日(日)　認定者6名
1000時間受信顕彰　2 名

(3)事業要覧の発行　7月10日　　1,400部

3　研修、事業、広報等

(1)電話ボランティアの募集及び養成

ア　電話ボランティア養成（第1課程）
第30回公開講座の開催
9月1日（土）～11月24日（土）（1日1講座全10回）
全科目受講者16名

イ　電話ボランティア養成講座

・第29期生　人間関係基礎訓練Ⅰ（第2課程）及びⅡ（第3課程）電話実習（第4課程）

ウ　認定者の研修　　全体1日研修

(2)自殺予防いのちの電話への参加

ア　フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」の受信
（毎月10日9時～21時）
受信件数　378件（男209件、女169件）
内自殺傾向件数　87件（男50件、女37件）

4　後援会活動との連携

(1)チャリティー事業

チャリティーバザー
9月 9日（日）　盛岡市総合福祉センター
1月27日（日）　カトリック四ツ家教会

チャリティーコンサート
12月23日（日）　岩手県民会館大ホール

(2)啓発事業
10月26日（金）　紫波町総合福祉センター
講師　智田文徳理事
演題　「いのちの電話とは」

(3)後援会交流会　3月7日（木）
ホテルメトロポリタン

資金収支計算書

（自）2018年4月1日（至）2019年3月31日　（単位：円）

勘定科目			予　算	決　算	差　額
事業活動による収支	収入	経常経費寄附金収入	8,000,000	7,440,555	559,445
		事業収入	3,431,000	3,122,448	308,552
		受取利息配当金収入	10,000	2,209	7,791
		その他の収入	220,000	129,500	90,500
		事業活動収入計 (1)	11,661,000	10,694,712	966,288
	支出	人件費支出	5,405,000	5,053,224	351,776
		事業費支出	5,940,000	5,081,752	858,248
		事務費支出	1,655,000	1,252,342	402,658
		事業活動支出計 (2)	13,000,000	11,387,318	1,612,682
	事業活動資金収支差額(3)＝(1)－(2)		△ 1,339,000	△ 692,606	△ 646,394
施設整備等による収支	収入	施設整備等補助金収入	0	0	0
		固定資産売却収入	0	0	0
		施設整備等収入計 (4)	0	0	0
	支出	設備資金借入金元金償還支出	0	0	0
		固定資産取得支出	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
その他の活動による収支	収入	積立資産取崩収入	0	0	0
		その他の収入	0	0	0
		その他の活動収入計 (7)	0	0	0
	支出	積立資産積立支出	0	0	0
		その他の支出	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)			100,000		100,000
当期資金収支差額合計 (11)＝(3)＋(6)＋(9)－(10)			△ 1,439,000	△ 692,606	△ 746,394

前期末支払資金残高 (12)	2,883,844	2,883,844	0
当期末支払資金残高 (11)＋(12)	1,444,844	2,191,238	△ 746,394

貸借対照表

2019年3月31日現在　（単位：円）

資産の部				負債の部			
	当年度末	前年度末	増減		当年度末	前年度末	増減
流動資産	2,239,865	2,925,021	△685,156	流動負債	48,627	41,177	7,450
現金預金	2,239,865	2,925,021	△685,156	預り金	48,627	41,177	7,450
未収金	0	0	0				
固定資産	29,260,561	29,536,353	△275,792	固定負債	0	0	0
基本財産	13,000,000	13,000,000	0				
定期預金	13,000,000	13,000,000	0				
その他の固定資産	16,260,561	16,536,353	△275,792	負債の部合計	48,627	41,177	7,450
器具及び備品	260,561	536,353	△275,792	純資産の部			
基本財産積立資産	4,000,000	4,000,000	0	基本金	13,000,000	13,000,000	0
設備拡張積立資産	500,000	500,000	0	基本金	13,000,000	13,000,000	0
財務調整積立資産	11,500,000	11,500,000	0	国庫補助金等特別積立金	164,880	263,808	△98,928
				その他の積立金	16,000,000	16,000,000	0
				基本財産積立金	4,000,000	4,000,000	0
				設備拡充積立金	500,000	500,000	0
				財務調整積立金	11,500,000	11,500,000	0
				次期繰越活動増減差額	2,286,919	3,156,389	△869,470
				次期繰越活動増減差額	2,286,919	3,156,389	△869,470
				（うち当期活動増減差額）	△869,470	△1,621,221	751,751
				純資産の部合計	31,451,799	32,420,197	△968,398
資産の部合計	31,500,426	32,461,374	△960,948	負債及び純資産の部合計	31,500,426	32,461,374	△960,948

「インターネット相談」を実施中

盛岡いのちの電話は、電話による傾聴・相談だけでなく、メールで相談に応じる「インターネット相談」も行っています。

「電話では話しにくい」「ネットなら気軽に相談できる」といった要望に応えての取り組みです。特にＬＩＮＥ、Twitter、チャットなどＳＮＳ（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用が多い若い層にとっては身近な相談手段と言えます。

最近はＳＮＳを悪用した事件が目立っています。特に昨年、神奈川県座間市で、自殺願望の若い女性ら９人がＳＮＳで呼び出され次々と殺害される事件がありました。「死ぬほど苦しい悩みを聴いてほしい」という切実な思いを悪用した事件で、国はこの事件を契機にＳＮＳの相談活動も強化することにしました。

盛岡いのちの電話では、独自の方式でインターネット相談を全国規模で展開している日本いのちの電話連盟と連携し、数年前から実施しています。相談者は10代から30代と若い層が圧倒的に多く、相談内容も自殺念慮のあるものが目立ち、相談態勢の強化が迫られているのが現状です。

社会福祉法人盛岡いのちの電話役員

理事・監事（任期 2019.6.18 ～ 2021 年度の最初の定時評議員会まで）

理事長	金澤　弘幸	元会社社長
理　事	岩浅　武雄	元岩手銀行㈱
業務執行理事	右京　昌久	岩手県社会福祉協議会事務局長
理　事	川下　洋美	産業カウンセラー
〃	達下　雅一	盛岡いのちの電話事務局長
〃	田野崎真珠	盛岡いのちの電話後援会事務局長
〃	智田　文徳	岩手医科大学非常勤講師
〃	中原　陽子	日本キリスト教団内丸教会牧師
〃	古川　徳浩	精神保健福祉士
〃	山口　浩	岩手大学教授
〃	電話ボランティアの会２名	
監　事	下川原弘志	団体役員
〃	丹代　一志	税理士

評　議　員（任期 2017.4.1 ～ 2021 年度の最初の定時評議員会まで）

秋山　顯一	盛岡ユネスコ協会理事	佐藤　光	カトリック四ツ家教会役員
阿部　孝司	社会福祉法人カナンの園ヒソブ工房副施設長	長岡美代子	元看護師
阿部　東龍	東楽寺住職	深澤多紀子	社会福祉活動経験者
石川　修子	社会福祉活動経験者	藤澤　克典	藤澤司法書士事務所司法書士
伊藤　正次	奥州市ボランティア連絡協議会会長	松浦　裕介	日本キリスト教団下ノ橋教会牧師
岩根多喜男	社会福祉法人いきいき牧場理事長	松本　利巧	岩手日報社総合メディア局長
河邊　邦博	IBC アナウンス学院学院長	三木　典子	社会福祉活動経験者
菅野　耕毅	岩手医科大学名誉教授	武蔵　文武	盛岡市ボランティア連絡協議会
工藤　隆一	株式会社わしの尾役員	森　荘祐	三田記念病院名誉院長
國分　牧子	国際ゾンタ盛岡ゾンタクラブ	守谷　祐志	盛岡市議会議員
斎藤　恵子	西松園内科医院長	渡邊瑠美子	社会福祉活動経験者

評議員選任・解任委員

青木慎一郎	岩手県立大学特任教授	下川原弘志	社会福祉法人盛岡いのちの電話監事
土屋　文彦	土屋心理支援オフィス代表理事	村井　直子	社会福祉法人盛岡いのちの電話事務局員

編　集　後　記

近年、日本の自殺者数は減少傾向にあるが、若年層の自殺率は、横ばい状態が続いており、死亡原因の第１位、日本の若者の７人が毎日自殺で命を失っていることになるという統計情報に心が痛む。盛岡いのちの電話では、インターネット相談を開始してから９年目となった。新たに３名がインターネット相談員として認定され活動を始めている。LINE、ツイッター、チャットなどSNSの利用が多い若い層に身近な相談手段として活用してほしい。

相談電話

◆盛岡いのちの電話　☎019-654-7575／12時～21時（日曜日12時～18時）

◆自殺予防いのちの電話　☎0120-783-556／毎月10日 8時～翌朝8時

◆インターネット相談　https://www.inochinodenwa-net.jp/

※尚、紙面の都合から、寄付者のご芳名紹介は次号とします。