



「もつれた心をときほぐす」

元福岡いのちの電話理事、評議員、後援会理事

湯川 久子

(弁護士)



私の「福岡いのちの電話」との関わりは、開局当時常務理事で事務局長だった安藤延男先生からのお勧めがきっかけでした。電話はとれないけれど外からのお手伝いはできるかな、という気持ちでした。安藤先生とペアで講演をしたことも、今では懐かしい思い出です。

いのちの電話はしつこくかけると繋がるけれど、なかなか繋がらないという知人の言葉に、ああ、この人も悩んだことがあるのだと思ったことがありました。いのちの電話の周年行事のイベントをお手伝いする中でいろいろな方々とお知り合いになり、その役割や意義を語り合ううちに、「福岡いのちの電話」との関わりだけは、最後までできる限り続けようと思うようになりました。

電話をかけて自分を見つめることは良いことです。弁護士は対面で相手の話を聞きます。私は忌憚なく話していただけるよう、説教じみたことは言わないよう心がけていますが、そもそも弁護士のところへ行くだけでも勇気があることだと思います。その点、いのちの電話のハードルは低いので、まず話してみようかなということになります。辛いときこそだれかに話を聴いて貰えばいいのです。知らない人同士だから安心して話せるでしょう。

いのちの電話にはボランティアの養成講座があります。講師陣を見ると錚々たる方々で非常にレベルが高い。

いかに育成に力を入れているかがうかがえます。とはいえ、近年ボランティア員の方が減少しているのので応募者が増え、体制が維持され充実するよう願っています。

辛い話におつきあいし、寄り添うのは大変だろうと思いますし、ご苦勞も多いことでしょう。しかし、ボランティアは一度関わると「癖」になり、また行きたくなるといいます。それは自分が必要とされていると思うからです。いのちの電話でも同じことが言えると思います。気持ちが通じ、繋がりを感じる。通話者は話してよかったと思い、その実感が、ボランティアの方にも伝わる。お互いの心が密接な繋がりになったということです。

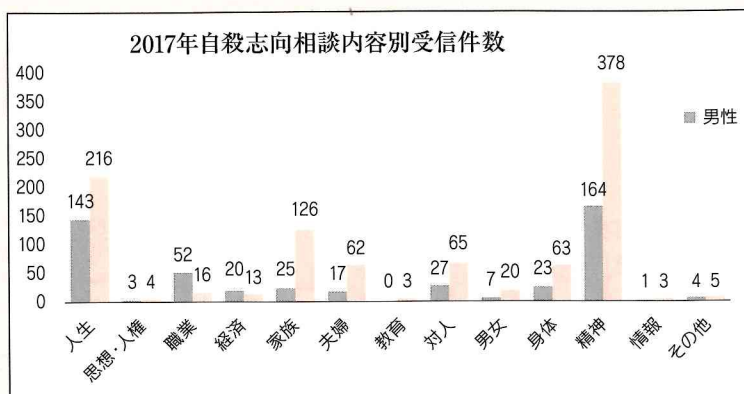
いのちの電話の活動内容を知り、もし、電話ボランティアは自分にはできないと思う人も、私のように外部からの支援はできます。資金が多ければ活動も充実し、社会のニーズに合った新規事業も行うことができますので、お金の寄附でもいいのです。

私は90歳の今日まで、弁護士として人と人のもつれた糸(関係)をほぐすように仕事をしてきました。いのちの電話は、悩みや不安、絶望などでもつれた心をときほぐすお手伝いと捉えています。これからも応援し続けていきたいと思っています。

福岡いのちの電話 ----- 受信統計から

「福岡いのちの電話」は24時間年中無休体制で、悩みや不安を抱える方々に寄り添い、話をお聴きしています。電話受信の統計をしてみると、2017年（1月1日～12月31日）の受信件数は13,839件で、男性が6,871人、女性が6,998人、不明30人でした。内容は多岐多様ですが、近年男性、女性とも「精神（病気）」が増えています。続いて「人生」、「家族」の順となっています。

自殺志向を伴う相談は1,460件で、男性が486件、女性が974件でした。内容別の内訳は、右図の通りで、女性の「精神」が群を抜いています。



福岡県における自殺者数は・・・

警察発表の福岡県内自殺者数を見てみると、2017年は870人（平成28年は869人）でした。全国的に自殺者数が減少傾向にある中、1人とはいえ増加の結果となっていることが気になるところです。

ちなみに、死亡率(人口比率)は17.2パーセントで、九州・沖縄地区では、3番目に少ない比率となっていました。

予 算 書

| 勘定科目 | | 2018年度 当初予算(1) | 2017年度 補正予算(2) | 増減(3)=(1)-(2) | |
|-----------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|---------------|-------------|
| 事業活動による収支 | 収入 | その他の事業収入 | 5,950,000 | 5,789,698 | 160,302 |
| | | 寄付金収入 | 11,200,000 | 13,265,000 | △ 2,065,000 |
| | | 受取利息配当金収入 | 10,000 | 116,639 | △ 106,639 |
| | | その他の収入 | 1,796,000 | 1,610,000 | |
| | | 事業活動収入計(1) | 18,956,000 | 20,781,337 | △ 2,011,337 |
| | 支出 | 人件費支出 | 5,320,000 | 5,671,675 | △ 351,675 |
| | | 事業費支出 | 7,569,000 | 7,164,000 | 405,000 |
| | | 事務費支出 | 6,067,000 | 6,291,471 | △ 224,471 |
| | | 事業活動支出計(2) | 18,956,000 | 19,127,146 | △ 171,146 |
| | 事業活動資金収支差額(3) = (1)-(2) | | | 1,654,191 | △ 1,840,191 |
| 施設設備等による収支 | 収入 | 固定資産売却収入 | | | |
| | | その他の収入 | | | |
| | 施設設備等収入計(4) | | | | |
| | 支出 | 固定資産取得支出 | | 144,720 | △ 144,720 |
| | | その他の支出 | | 237,600 | △ 237,600 |
| 施設設備等支出計(5) | | | 382,320 | △ 382,320 | |
| 施設設備等資金収支差額(6) = (4)-(5) | | | △ 382,320 | | |
| その他の活動による収支 | 収入 | 積立資産取崩収入 | | | |
| | | その他の収入 | | | |
| | | その他の活動収入計(7) | | | |
| | 支出 | 積立資産支出 | | | |
| | | その他の支出 | | | |
| その他の活動支出計(8) | | | | | |
| その他の活動資金収支差額(9) = (8)-(7) | | | | | |
| 予備費支出(10) | | 1,270,000 | | 1,270,000 | |
| 当期資金収支差額合計(11) = (3)+(6)+(9)-(10) | | △ 1,270,000 | 1,271,871 | △ 2,541,871 | |
| 前期末支払資金残高(12) | | 6,125,955 | 4,854,084 | 1,271,871 | |
| 当期末支払資金残高(11)+(12) | | 4,855,955 | 6,125,955 | △ 1,270,000 | |



2018年度

第1回全体研修のレポートです

去る5月24日（月）午後6時30分から、中央区荒戸のふくふくプラザ（福岡市市民福祉プラザ）にて、今年度第1回の全体研修が行われました（参加者は70名）。冒頭、五斗美代子常務理事から挨拶があり、「現在180名ほどの電話ボランティア員が在籍されているが、大変なご苦勞をされているケースも多々あると感じている。昨日教育委員会で更新の審査で取り上げた10ケースも、どれも大変困難なものばかりだった」として、今回の研修会テーマについて、非常に意義深いものであることを示唆されました。

続いて、3月から5月の間に教育委員会で更新が認められた電話ボランティア員21名の委嘱状授与式が行われました。

全体研修は「対応困難な状況での傾聴」というテーマで、学生相談のカウンセラーとしても活躍されている、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターの福盛英明氏（臨床心理士・准教授）にご登壇いただきました。

福盛氏は、対応困難なケースとして、「繰り返される話、理解できない話、理解できても共感できない話」にあてはまる属性、すなわち「攻撃、威圧、クレーム」「精神的な疾病」「性的な電話」「トラウマや危機」の事例を取り上げ、その背景にある相談者の心の問題と、相談員としての対応について、詳しくご教授いただきました。

参加者で行ったグループワークでは、それぞれが直面した困難な事例の共有や、一方的に攻撃や不満を述べられた時の困惑などについて、活発な意見交換が行われました。グループワークを通じて、福盛氏が冒頭に述べられた「魔法のようにうまくいく関わり方があ

るわけではない」「もちろん、いのちの電話は治療ではない」という言葉の意味をしっかりと認識する機会を得ました。

研修の最後には、「（通話者から）いろいろな感情をねじ込まれたり、トラウマを引き受けたりすることもあるだろう。そんな時には、

『これは他人（ひと）のもの』と一線を引くために、自分の気持ちを追体験することが大切。私はメモに書きつけ、少し分析して、距離を取っている」として、「相談での傷つきから自分自身を守る」ことの必要性を述べられました。そのためには、「グループで気持ちを共有する」「引き出しを多く持つ」「発想を柔軟

にする」等の行為が効果的であり、常に「受け付けた感情をどう処理するか」といったセルフケアの観点が必要とのこと。「（だからこそ、ボランティア員同士）仲間は大事ですよ！」という福盛氏のメッセージは、大変印象深く響きました。



福盛氏による研修の様子



福岡いのちの電話は ボランティア仲間を募集しています

第44期生を募集中です。電話ボランティア、事業ボランティアがあります。募集要領、必要書類は事務局へお申し込みください。養成講座の開始は2018年10月3日です。応募締め切りは8月31日です。

ルール 随想 第12回

元福岡いのちの電話評議員
野島 一彦
 跡見学園女子大学教授
 (九州大学名誉教授)



「聴くことの効果」

電話相談では、相談員が通話者の話を「聴くこと」が基本になりますが、「聴くこと」にはどのような効果があるのでしょうか。相談場面では、相談員が話を「聴くこと」をしている時には、通話者は「話すこと」をしています。相談員がよく話を「聴くこと」をすると、通話者はよく「話すこと」ができます。しかし、相談員がよく話を「聴くこと」をしないと、通話者はよく「話すこと」ができません。

通話者にとってよく「話すこと」はどんな意味があるのでしょうか。「話すこと」の一つの意味は、次のようなことです。自分の心のモヤモヤを「話すこと」ができないでいると、それらがどんどん大きくなり、苦しくなります。物言わぬは腹ふくるる業なりという言葉もあるくらいです。モヤモヤを「話す(はなす)こと」は、自分の心からモヤモヤを「離す(はなす)こと」になり、心が軽くなります。このようなことを専門語では<カタルシス>と言います。

「話すこと」のもう一つの意味は、次のようなことです。モヤモヤを「話すこと」をしないでいると、距離が近すぎてモヤモヤが何なのか意識化することは困難です。しかし、「話すこと(離すこと)」をすると距離が取れて、モヤモヤを意識化することが容易になります。そうすることで自己理解が深まります。つまり<自己客観視>ができることになります。

このように「話すこと」は、<カタルシス>と<自己客観視>が起こるという意味で、通話者は、話してよかったということになるのです。

そうすると、相談員には通話者がよく「話すこと」ができるようにヘルプをすることが求められます。通話者がよく「話すこと」ができるようにするには、相談員がよく「聴くこと」が大切です。ただ、ややもすると通話者の話をよく「聴くこと」より、相談員が(通話者にとって良かれという善意の気持ちを持ちつつ)自分の考え・意見を、熱意を持って「話すこと」に力を入れるということが起こったりします。基本的には通話者は話す人、相談員は聴く人という立場なのですが、これが逆転するのです。しかし、これは望ましいことではありません。電話相談は、相談員の価値観を通話者に押し付けるのではなく、通話者が「話すこと」を相談員がよく「聴くこと」を通して、通話者が主体的に自分の問題・悩みと取り組んでいけるようにヘルプしていくことが大事なのです。

通話者が「話すこと」を相談員がよく「聴くこと」は、<カタルシス>と<自己客観視>が起こるという意味で通話者にとってとても効果があるのです。「よく聴くはよく効く」、「よく聴かないはよく効かない」ということになります。

笑いで暑さを
 飛ばしませんか。
 お待ちしています。

主催
 福岡いのちの電話
 〃
 後援会

出演
 (上方落語福岡県人隊)
 ・笑福亭 呂姉
 ・桂梅團治
 ・桂ぞうば

午後七時開演
 (午後六時半開場)
 福岡市市民福祉プラザ
 (ふくふく) ホール

八月六日

里帰り
 納涼寄席!!

恒例
 チャリティ
 イベント



ご援助 ありがとうございます

寄附感謝報告 2018年3月1日～5月31日 (敬称略・順不同)

上記の期間に次の方々からご支援を賜りました。感謝をもってご報告させていただきます。

*このご寄附には所得税、県・市民税に関して寄附金控除が適用されます。
また、福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。



| 千人会 | | | | | |
|-----------------------|--------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| 匿名 | 10,000 | 真光寺 | 10,000 | 小林恒喜 | 10,000 |
| 匿名 | 10,000 | 高倉俊治(尙高倉S・T) | 10,000 | (株)島田電気商会 | 10,000 |
| 小深田信昭 | 10,000 | 高石彰也(正円寺) | 10,000 | 山口祐司(福岡浦添クリニック) | 10,000 |
| 得度山 切幡寺 | 10,000 | 杉本 登(杉本歯科医院) | 10,000 | 山手誠之助 | 10,000 |
| 吉開泰信 | 20,000 | 渡辺邦子 | 10,000 | 太田輝幸 | 10,000 |
| 中川哲也 | 10,000 | 成道寺(佐藤隆昭) | 10,000 | 家入浩二(家入歯科医院) | 10,000 |
| 松原妙子(警固法律事務所) | 10,000 | 木上勝征(弁護士) | 10,000 | 清水義之(清水矯正歯科医院) | 10,000 |
| 権藤説子(九州合同税務会計権藤説子事務所) | 20,000 | 合屋四郎 | 10,000 | 生田 潔 | 10,000 |
| 大木 實(大木整形・リハビリ医院) | 10,000 | 吉田恵子 | 10,000 | 村上信子 | 10,000 |
| 高瀬覚照(若杉山 文殊院) | 10,000 | 承福寺(埜村要道) | 10,000 | 生田謙二 | 10,000 |
| 川谷大治(川谷医院) | 20,000 | 穴井元昭 | 10,000 | 諸岡達也(諸岡小児科医院) | 10,000 |
| 金藤哲明(金藤歯科医院) | 10,000 | 山田 眞((株)大丸別荘) | 10,000 | 諸岡智子(諸岡小児科医院) | 10,000 |
| 阿利澄雄 | 10,000 | 石蔵富士子 | 10,000 | 清水 浩 | 10,000 |
| 川原 健 | 10,000 | (尙)吉塚酒店 | 10,000 | 島松昌由(島松循環器内科クリニック) | 10,000 |
| 曾爾 彊 | 10,000 | 佐藤 勉 | 10,000 | 田中公也(空港前田中医院) | 10,000 |
| 光澤智吉 | 10,000 | 村山佳朗 | 10,000 | 大串秀明((医)大串クリニック) | 10,000 |
| 加来一太郎 | 10,000 | 森 竹彦 | 10,000 | 得度山 切幡寺 | 10,000 |
| | | 浄土真宗本願寺派 託乗寺(北條義憲) | 10,000 | 岩永安弘 | 10,000 |

| | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------------|
| 上田章雄(上田整形外科・外科医院) 10,000 | 高原清彦(桜坂中央外科医院) 10,000 | 山崎芙美子 10,000 |
| 久能治子 10,000 | 宇都宮英人(宇都宮法律事務所) 10,000 | 八島梯子 10,000 |
| 藤田宗春 10,000 | 田中俊孝(たなかメンタルクリニック) 10,000 | 吉崎謙作 10,000 |
| 池邊賢一 10,000 | 匿名 10,000 | 中島昌子 10,000 |
| 倉成太郎 10,000 | 古林聖子 10,000 | 大西純一 10,000 |
| 中村俊夫 10,000 | 市丸信敏(不二法律事務所) 10,000 | |
| 北野亀三郎(北野クリニック) 10,000 | 作間 功(近江法律事務所) 10,000 | 賛助会 |
| 湯川久子 10,000 | (株)暁産業 10,000 | 正田理子 2,000 |
| 乙藤秀臣 10,000 | 松田和美 10,000 | 原田モト子 2,000 |
| 佐藤文彦 10,000 | 皆良田研介((医)皆良田眼科医院) 10,000 | 西宗寺 6,000 |
| 真正寺 10,000 | 山口雅弘((株)山口商事) 10,000 | 三幸自動車工業(株) 10,000 |
| 笠原雅好 10,000 | 待井弘道 10,000 | 高原信一 3,000 |
| 専宗寺(佐野玄秀) 20,000 | 桃原健二(弁護士) 10,000 | 五斗みち子 5,000 |
| 松崎佳子 10,000 | 佐野百合子 10,000 | |
| 長谷川 彰 10,000 | (弁) 金子法律事務所 20,000 | |



JR篠栗線「城戸南蔵院前」駅入口の自販機

設置されたコカ・コーラ自動販売機

オリジナル「支援自販機」設置をお願いします

企業、団体から、販売収益の全額または一部をご寄附いただく「自販機支援募金」として自販機設置のご協力をいただいています。ご利用いただく皆様からも、間接的に福岡いのちの電話を支援していただくこととなります。おかげさまで多くの支援募金をいただいております。ありがとうございます。

**寄附金**

| | |
|-----------------------|---------|
| 匿名 | 50,000 |
| 江川祥一 | 5,000 |
| 福岡北ライオンズクラブ | 500,000 |
| 宮川秋雄 | 10,000 |
| 日本キリスト教団 福岡女学院教会 | 5,000 |
| 福岡いのちの電話 事業ボランティア会 | 70,000 |
| 匿名 | 22,000 |
| 貞池龍彦 | 3,000 |
| 執行好子 | 10,000 |
| 河原一雅(弁護士) | 5,000 |
| 藤田宗春 | 50,000 |
| 入江春代 | 10,000 |

| | |
|------|---------|
| 関根敏子 | 5,000 |
| 南蔵院 | 100,000 |
| 村上 剛 | 30,000 |

助成金

| | |
|-----------------|---------|
| (社福)朝日新聞厚生文化事業団 | 150,000 |
| (公財)毎日新聞西部社会事業団 | 100,000 |
| (社福)福岡県共同募金会 | 700,000 |

法人会

| | |
|------------|--------|
| (株)CYS | 30,000 |
| (医)益田クリニック | 30,000 |
| (株)愛しと一と | 30,000 |

| | |
|-------------------|--------|
| 心和堂後藤クリニック | 30,000 |
| ジャパン福岡ペプシコーラ販売(株) | 30,000 |

コカ・コーラ支援自販機

| | |
|-----------------------------|---------|
| (財)恵愛団(九州大学病院内) | 96,676 |
| 西部ガス(株)(パピヨン24内) | 150,468 |
| (有)ダイキ通信工業(自社内) | 21,830 |
| 南蔵院(JR城戸南蔵院駅) | 43,758 |
| (株)西日本新聞社(本社) | 30,114 |
| (株)西日本新聞社(製作センター) | 7,101 |
| (株)福岡住宅センター (鳥飼1丁目パーキング) | 5,258 |

ご寄附は下記の振込先までお願いします

銀行口座：口座名義＝社会福祉法人 福岡いのちの電話
 福岡銀行赤坂門支店 (普) 1147617
 西日本シティ銀行天神支店 (普) 2131458

郵便口座：福岡いのちの電話千人会(千人会) 01710-1-36652
 福岡いのちの電話(賛助会員・一般寄附) 01720-9-1037

千人会 1口1万円/年(何口でも)
賛助会 1口2千円/年(〃)
法人会 1口3万円/年(〃)

ご面倒をおかけいたしますが、よろしくお願ひ申し上げます。

税制の優遇措置があります

社会福祉法人の認可を受けておりますので、寄附をされた場合、法人の場合は損金扱いに、個人の場合は年間所得の25%まで寄附控除が受けられるといった、税制上の優遇措置の対象となります。また、福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。



INFORMATION

インフォメーション

日誌 2018.3.1~2018.5.31

3月

- 1 自殺対策強化月間・街頭啓発活動参加
福岡鶴城ライオンズクラブ記念式典出席
広報活動班会
- 5 「リー・りん102号」発行
- 7 第43期養成講座
(講師：松尾 公孝氏)
- 8 相談活動運営委員会
- 9 ネットOJT(講師：横田 和子氏)
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
研修運営班会
- 12 朝日文化事業団助成金授与式出席
- 13 手づくり会
- 14 第12回教育委員会
第2回拡大教育委員会
- 16 福岡北ライオンズクラブ-記念式典出席
連盟インターネット相談運営委員会準備会議(東京)
- 20 事務局会議
自主研修「FINDカフェ」
- 22 第12回理事会
- 24 社会資源班会
- 27 手づくり会
- 28 受信資料検討班会

第43期養成講座(演習①)

- 31 自主研修「ケースと私・事例研究」
- ### 4月
- 1 会報133号発行
 - 4 事業ボランティア会・企画づくり会
 - 7 研修運営班会
インターネット相談員ミーティング
 - 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
手づくり会
 - 11 第43期養成講座
(講師：川谷 大治氏)
 - 12 相談活動運営委員会
 - 14 自主研修「ケースと私・事例研究」
 - 18 受信資料検討班会
第1回教育委員会
自主研修「FINDカフェ」
 - 21 連盟インターネット相談運営委員会(東京)
 - 24 手づくり会
第1回理事会
 - 25 事務局会議
第43期養成講座(演習②)
 - 26 会報134号企画会議

5月

- 7 広報活動班会
- 8 内部監査
手づくり会
- 9 第43期養成講座
(講師：福盛 英明氏)
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
相談活動運営委員会
- 15 社会資源班会
- 16 受信資料検討班会
事業ボランティア会・企画づくり会
- 21 第2回理事会
- 22 事務局会議
手づくり会
- 23 第2回教育委員会
第43期養成講座(演習③)
- 24 第1回全体研修(講師：福盛 英明氏)
- 25 日本いのちの電話連盟・会員総会(東京)
同・全国理事長・事務局長会議(東京)
同・設立40周年記念式典(東京)
- 26 同・全国事務局長研修(東京)
自主研修「ケースと私・事例研究」

【編】集【後】記

わずか5年で人生を閉ざされてしまった女の子が書き遺したメッセージ。最も愛し愛されるべき両親の心に刻み込むように懸命に綴られた言葉に胸を塞がれるような悲しみを感じられた方は決して少なくなかったでしょう。悲しみというより怒りだったかもしれません。痛ましすぎる報道に、いつも思うのは「何もしてあげられなかったのだろうか」という無力感です。人は決して一人では生きられない。そんな当たり前のことを忘れてしまったような社会は高度な文化社会とは言えないのではないのでしょうか。誰かを思いやる、支えることこそ社会を形作る大切な人の務めではないかと思えます。

せめて闇に風を吹き込む一筋の光の端にもなり得ればと願って相談員は電話ブースに居ます。心の闇を取り除くことなど誰にもできるものではありませんが、そのような無力感を使命感に転換させられるのは、ご支援くださる方々の真心以外にありません。困難や苦境に負けない応援メッセージを共に社会に送り続けたいと願っています。
(広報班M・T)

電話受付件数

2018年3月~2018年5月

| | |
|--------|----------|
| 受付件数 | 3,027件 |
| 延べ相談員数 | 956人 |
| 延べ受信時間 | 111,300分 |

発行所

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-7-7-2F
社会福祉法人 福岡いのちの電話

TEL (092)713-4343・FAX (092)721-4343

ホームページアドレス

<http://www.f-inochi.org/>

発行人 林 幹男
編集人 古賀 俊次



この「会報」は共同募金の配分金で作成しています。