



サンドバッグ(パンチングバッグ)になれる能力

福岡いのちの電話 理事、教育委員

楯 林 英 晴

(福岡県精神保健福祉センター所長)



私は、福岡いのちの電話の教育委員で、精神科医です。いのちの電話には、精神疾患を持った方からの電話もあります。この方たちは、生活や疾患による精神的苦痛を抱えて、夜中や昼間に電話し、穏やかにあるいは取り留めなく、場合によってはイライラして話します。その中には、30分またはそれ以上話した後に、「長い時間聞いてくれてありがとう」と感謝の気持ちを口に出してくれる人がいるようなので、かけた人の話す欲求が満たされていると思います。この場で見せる患者さんの姿は、同じく一対一の場である診察での姿とは違って、自らの問題解決のためにより主体的に行動しているのであり、結果としてその場は、(苦しさに対する我慢からあふれた物の) はけ口になります。

かつてある青年が、私のいた病院を訪れ、「僕の話は一切批判せずに聞いていてくれますか」と初めに要望し、私は通常の診察と勝手が違いながらも、相手が賢明であると信じ、それを受諾しました。以降その約束は、何年もの間守られます。相手が、対人関係の苦しみを自分のペースで話す一方で、私は話を受けることに専念します。「そうだねえ」と相槌を打つか、「やっぱり大変だね」と、控えめの共感を示すばかりです。

それでも時間の終わりに、相手は必ず「ありがとう」と言って満足して帰ります。これをお互いに粘り強く続ける中で私は、〈良きサンドバッグ(パンチングバッグ)になることも、相談者として大切な能力だ。〉と、学びました。そう考えると、サンドバッグは殴られても、元のままずんぐりした姿で、スポーツジムの天井から重たい身を吊り下げているばかりで、いやな顔はもちろん、痛くて思わず小さな声を上げることさえしない点で、人間より優れています。

殴られたら顔をゆがめて「痛い!」と言う能力が、生きる上でより不可欠です。でも、受け身になって話をぶつけられる能力も、支援者だけでなく、また相談場面に限らず、親子などの親密な関係をはじめとする日常生活の要所においても、大事だと確信しています。やさしさの一つかもしれません。ときには、「サンドバッグとしての腕をさらに磨こう。」と、思ってみるのもいいですよ。



2024(令和6)年度 事業計画

1. 相談事業の充実

①電話相談

- ・24時間年中無休体制の円滑な維持のために十分な相談員数の確保に努める
- ・環境の整備を図り、より質の高いサービスを提供できるよう努力する

②インターネット相談

- ・インターネット対応の相談活動として、パソコンによるメール相談を継続する

③フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」への参加、実施（厚生労働省補助事業）

2. 相談員の養成・研修とサポートシステムの充実

(1) 電話相談

①相談員の養成研修を実施

- ・第49期生の養成実施
(2023年10月4日～2025年9月)
- ・第50期生の養成実施（2024年10月開講予定）
- ・電話相談員養成サポーターによる養成講座の運営補助

②相談員の活動更新のために

- ・全体研修（年4回）の実施
- ・フリーダイヤル研修（日本いのちの電話連盟）の実施
- ・グループ・スーパービジョン（8グループ月1回）の実施

③電話相談員養成サポーター養成ならびに継続研修講座の実施

(2) インターネット相談

①相談員の養成研修

- ・ネット相談員養成を実施
(日本いのちの電話連盟主催の養成講座)

②相談員継続研修

- ・継続研修の実施
(年2回、日本いのちの電話連盟主催、福岡主催)
- ・インターネット相談運営委員会への参加
(日本いのちの電話連盟主催)

(3) その他の研修の推進

- ・自主研修会等の実施
- ・「ブラッシュアップ・リフレッシュ研修」の実施
- ・全国研修大会等への参加推進

(4) 相談員のケアシステムの充実

- ・相談員のケア研修の実施
- ・強いストレスを受けた相談員への個人スーパービジョン実施

3. 広報活動のより一層の推進

①「福岡いのちの電話会報」の年4回発行

②福岡いのちの電話紹介リーフレットの発行

③事業報告書の発行

④新聞・テレビ等を通じての広報活動を実施

⑤ホームページによる広報

4. 募金活動のより一層の推進

①安定した運営のために、資金確保に向けた募金活動を鋭意、推進する

②後援会組織を充実し、連携強化により組織の活性化を図る

- ・チャリティイベント等の開催

- ・事業ボランティア活動の充実

5. 各種委員会の開催

理事会、評議員会、教育委員会、相談活動運営委員会などの各種委員会の定例的開催により、組織を充実させ民主的に運営する

6. 会員相互の親睦と活動の活性化を図る

①福岡いのちの電話会員総会を開催

②内部広報誌「りーんりん」の随時発行

③班（曜日班、活動班）活動の充実と活性化による相談員相互の交流促進

7. 統計資料の整備充実

相談事業における統計資料を整備するとともに内容の精密な分析等を行う

8. 開局40周年記念行事の開催

①記念行事に関する企画・立案等を担当する実行委員会を開催する

②開局記念式典、記念講演（自殺予防公開講座を兼ねる）を開催する

③開局40周年記念誌を発行する

9. 他の相談機関等との連携

- ・他の電話相談機関、関連機関と緊密な連携に努め、社会資源資料の充実を図る

- ・関係機関会議への出席

10. 自殺予防対策啓発事業の取り組み

- ・市民、地域に対し、自殺予防に対する関心を高め理解を深める事業を行う

①自殺予防公開講座の開催

②福岡県自殺対策啓発事業への参画

③福岡市自殺対策事業への参画

④企業、団体に向けたメンタルヘルス講座の開催

11. 講師等の派遣

- ・支援団体等からの要請に応じ、卓話や講演などを行う



予 算 書

勘定科目			2024年度 当初予算(1)	2023年度 予算(2)	増減 (3)=(1)-(2)	備 考	
事業活動による収支	収 入	その他の事業収入	6,060,000	5,806,000	254,000		
		補助金事業	5,000,000	5,000,000		福岡市	
		自殺防止事業	400,000	400,000		朝日厚生文化事業団	
		受講料事業	360,000	360,000		第50期生養成講座	
		研修事業	300,000	46,000	254,000	SV料、宿泊研修	
		寄付金収入	10,200,000	9,470,000	730,000		
		賛助会費	100,000	80,000	20,000		
		千人会費	2,000,000	2,000,000			
		法人会費	2,000,000	1,840,000	160,000		
		寄付金	5,000,000	4,450,000	550,000		
	入	共同募金	700,000	700,000			
		その他	400,000	400,000		新聞社事業団	
		受取利息配当金収入	10,000	10,000			
		受取利息	10,000	10,000			
		その他の収入	2,300,000	3,000,000	△ 700,000		
		雑収入	2,300,000	3,000,000	△ 700,000		
		事業活動収入計(1)	18,570,000	18,286,000	284,000		
		支 出	人件費支出	4,720,000	4,681,000	39,000	
			職員給料	1,090,000	900,000	190,000	
			非常勤職員給与	3,560,000	3,750,000	△ 190,000	
	法定福利費		70,000	31,000	39,000	社会保険・厚生年金・労働保険	
	事業費支出		6,800,000	7,040,000	△ 240,000		
	研修費		2,600,000	2,550,000	50,000		
	相談員諸費		1,400,000	1,850,000	△ 450,000		
	自殺防止事業		400,000	400,000			
	連盟分担金		370,000	360,000	10,000		
	広報費		1,400,000	1,250,000	150,000		
	貸借料		630,000	630,000			
	雑支出						
	事務費支出		7,050,000	6,565,000	485,000		
	旅費交通費		10,000	10,000			
	事務消耗品費		750,000	750,000			
	水道光熱費		420,000	420,000			
	修繕費						
	通信運搬費	700,000	687,000	13,000			
	会議費	100,000	15,000	85,000			
	業務委託費	670,000	650,000	20,000	会計事務所・警備料 他		
手数料	360,000	240,000	120,000				
賃借料(リース)	700,000	453,000	247,000	コピー機&PCリース料			
土地・建物賃借料	3,240,000	3,240,000		家賃・駐車料			
租税公課							
雑支出	100,000	100,000					
事業活動支出計(2)	18,570,000	18,286,000	284,000				
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)							
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					
		その他の支出					
施設設備等支出計(5)							
施設設備等資金収支差額(6)=(4)-(5)							
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)			500,000	△ 500,000			
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)			△ 500,000	500,000			
前期末支払資金残高(12)			4,293,560	3,500,205	793,355		
当期末支払資金残高(11)+(12)			4,293,560	3,000,205	1,293,355		

社会福祉法人福岡いのちの電話 理事・評議員・監事名簿

理事長	久保 千春	(中村学園大学学長、医師)
副理事長	濱生 正直	(学校法人九州聖公学園理事長、牧師)
常務理事	五斗美代子	(元福岡市部長、臨床心理士)
理事	五十嵐 実	((株)福岡住宅センター 代表取締役社長)
〃	林 寛竜	(南蔵院副住職)
〃	瀬里 徳子	(母子生活支援施設百道寮施設長、公認心理師、臨床心理士)
〃	川崎 弘昭	(心理社会的精神医学研究所・所長、医師)
〃	楯林 英晴	(福岡県精神保健福祉センター所長、医師)
〃	本田 彰秀	(西部ガスホールディングス(株)人材戦略部長)
〃	長谷川 彰	(西日本新聞社編集局社会部 編集委員)
〃	本郷ふみ子	(相談活動運営委員会 委員長)
〃	福島あい子	(福島法律事務所 弁護士)
評議員	衛藤 暢明	(福岡大学医学部講師、医師)
〃	榎藤 説子	(税理士)
〃	大野 道雄	(徳栄寺 住職)
〃	園田 紀子	(福岡市西区保健福祉センター長 医師)
〃	繁田 公志	(しげた消化器・外科クリニック院長、医師)
〃	宮川 有希	(福岡市市民局男女共同参画部長)
〃	見元伊津子	(医療法人同仁会 乙金病院理事長、医師)

評議員	河邊 哲司	(久原本家グループ 社主)
〃	阪口 由美	((株)西日本新聞社 報道センター社会部長)
〃	張 正好	(福岡市社会福祉協議会、地域福祉専門員)
〃	黒瀬 茂美	(福岡市民生委員・児童委員協議会会長)
〃	野田フミコ	(福岡県更生保護女性会会長)
〃	才藤千津子	(西南学院大学教授、臨床心理士)
〃	石井 美栄	(福岡市こども総合センター所長)
〃	川口 貴子	(福岡市精神保健福祉センター所長、医師)
〃	岡村 純子	(福岡県私学振興・青少年育成局青少年育成課 支援係長)
〃	執行 好子	(ボランティア代表)
〃	桑田 勝年	(ボランティア代表)
〃	岩村 哲生	(ボランティア代表)
〃	原田 眞理	(ボランティア代表)
監事	川野 康之	(川野公認会計士事務所、公認会計士)
〃	吉野 正	(吉野・宮下法律事務所、弁護士)
顧問	中川 哲也	(元理事長、医師)
〃	林 寛乗	(元副理事長、南蔵院住職)
〃	林 幹男	(前理事長、臨床心理士)
〃	河邊 正一	(前事務局長)

(2024年6月15日現在 敬称略)

福岡いのちの電話 ボランティア募集

〈現在募集中です〉

募集内容はネット上で見るができます。
下記のURLにアクセスしてください。

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

1人で抱えきれない悩みを誰にも相談できないとしたら、孤独の淵に沈んでいくような気持ちかもしれません。そんな時、いつでもかけられる電話があれば・・・。

福岡いのちの電話は、年中無休の24時間体制。電話ボランティアは一期一会で電話に向き合い、聞き、聴くことで繋がっていきます。

そんな電話ボランティアとそれを支える事業ボランティア。毎年、2つの種類のボランティア員を募集しています。やりがいのあるボランティアにチャレンジしてみませんか。養成研修を受けながら、仲間にお入りください。お待ちしております。

恒例

猛暑を笑いでとばす「里帰り納涼寄席」



8月1日(木)、ふくふくプラザホールにて恒例となっています納涼寄席を開演します。今回は福岡県人隊の噺家3人(写真左から、笑福亭風喬、桂よね吉、桂おとめ)です。楽しみにお待ちください。

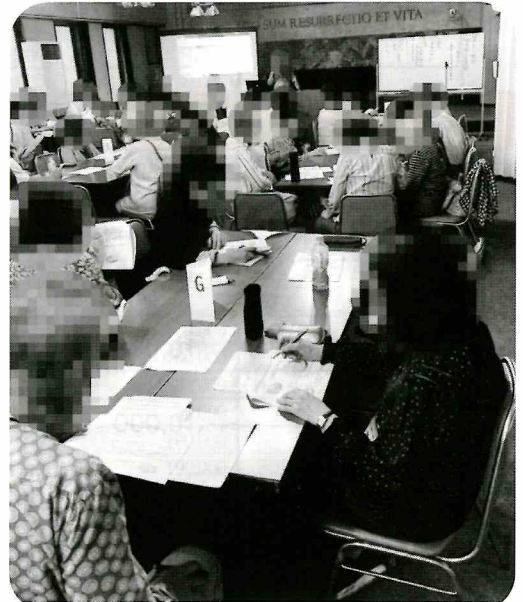
皆様の参加をお待ちしています。

2024年度 第1回 全体研修

「いのちの電話の今」

5月22日（水）午後18時30分から、九州キリスト教会館の4階ホールで、2024年度第1回全体研修（フリーダイヤル研修を兼ねる）を開催しました。参加者は63名でした。

長時間電話の内容分析等の結果（受信資料検討班）、作成した社会資源台帳の内容（社会資源研究班）、寄せられた苦情の概要（事務局）についてそれぞれから説明がなされました。その後、松尾公孝教育委員長から「福岡いのちの電話の今」と題した講評が行われました。続いて、7名ごとのグループに分かれ、電話相談ボランティア相互の意見交換や困った体験などの共有が行われました。



<感想>



今回の研修に参加して、自分が感じている相談者の変化などを、参加者の多く方が感じておられることをまず思いました。そのことをグループワークで話せ、同じ思いをしている仲間が沢山いると感じられました。多くの相談員と話す機会は少ないので嬉しく思い、士気があがりました。

受信資料検討班の資料は長時間相談をテーマに、分かりやすく纏めてありました。受信班の活動に敬意を払うとともに、現在の相談者の傾向が分かり、参考になります。もっと丁寧に聴いて、記入したいと思いました。

グループワークでは、長時間は早く切りたい。相談者と相談員とは対等ではなく、我慢を強いられることも多い。カスタマハラスメントと思われるケースも多い。個人的な怒りのはけ口を求められているケースも多く、相談員の対応も相談者の思いどおりであることを求められているとも感じる等々の意見が出ました。

相談員も攻撃する相談者の何に自分が酷く反応するか、自分を知る事が必要だ。との意見も出ました。自分を分かっているか、いないかでは対応が違ってくるため大事なことだと思います。長時間は無理な時は切りましょう。攻撃型や苦情も相談員が嫌な思いをするときは、切りましょう。相談にもルールがある。自分が切っても、切られても、気持ちはざわつく。決めつけたりせず、しっかり聴き無駄に悩むこともなく、これから長く続けていきたい。(H.M)



傾聴について考えるグループワークは、各人と大変有意義な情報交換が出来た。コーラーからの様々な相談内容は初めて聴く話で驚くばかり。コーラーからの一方的な言葉から想像する世界に想いを巡らせた、との紹介があった。

まだ3年目の私は、同様な話を耳にしていたので大変参考になった。グループ班のメンバーは21期、32期、36期、40期、42期、46期の6名。経験年数も程よくバラツキがあり、濃い内容の事例に参加者はしっかりと耳を傾けた。自分が当事者になった時の受け止め方に重ね合わせて話に聴き入った。

また、参加して皆さんと情報交換が出来たらと、新鮮な感覚を持って終わることができた。良い全体研修だった。参加して良かったと思う。

受信資料検討班の長時間電話の分析結果報告、社会資源班が作成した台帳の報告、事務局への苦情と対応の報告についても、今まで認識が出来てなかった。其々の班活動や苦情を改めてその内容を確認することが出来て良かったと感じた。(T.T)

ご援助ありがとうございます

寄附感謝報告 2024年3月1日～2024年5月31日（敬称略・受付順）

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					
		高宮紘士	10,000	船越睦子	10,000
合屋四郎	10,000	仲吉則雄 (なかよし眼科クリニック)	10,000	山名敏子((医)山名としこ眼科)	10,000
長通三思	10,000	林 幹男	20,000	市丸信敏(不二法律事務所)	10,000
若杉山文殊院 高瀬寛照	10,000	宇都宮英人 (宇都宮法律事務所)	10,000	石橋明人 (石橋内科循環器科医院)	10,000
萬年浩雄	10,000	川原 健	10,000	金藤哲明(金藤歯科医院)	10,000
後藤 裕	10,000	山川信夫	10,000	桃原健二(桃原法律事務所)	10,000
村上信子	10,000	荒木靖邦 (あらきファミリー歯科)	10,000	井上仁人((医)井上内科医院)	10,000
安藤 寛 (医)あんど小児科医院)	10,000	原 経博	10,000	榊九食	10,000
久保千春	10,000	(医)白翠園 春日病院(武田誠司)	10,000	(宗)真正寺	10,000
生田 潔	10,000	高口愛子((医)高口歯科医院)	10,000	吉崎謙作	10,000
村山正治	10,000	成道寺(佐藤隆昭)	10,000	佐藤 勉	10,000
岡田修一	10,000	住吉康平(住吉クリニック)	10,000	(有)吉塚酒店	10,000
加来一太郎	10,000	山口雅子	10,000	高宮義臣 (医)高宮外科内科医院)	10,000
田中俊孝 (たなかメンタルクリニック)	10,000	榊丸屋(家迫崇史)	10,000	元山浩貴 (医)もとやま小児科クリニック)	10,000
高倉治雄	10,000	岡 多恵子	10,000	(医)西福岡病院(安藤文英)	10,000
(医)八田内科医院	10,000	藤見 是 (医)藤見胃腸科内科医院)	10,000	(医)つくし会病院	10,000
山手誠之助	10,000	梅野英輔 (医)梅野小児科内科医院)	10,000	(医)同仁会 乙金病院	10,000
聖峰会 マリン病院	10,000	藤川尚宏 (藤川メディケアクリニック)	10,000	榊島田電気商会	10,000
村山佳朗	10,000	太田 良	10,000	榊花のチモト	10,000
穴井元昭	10,000	山口祐司(福岡浦添クリニック)	10,000	佐藤文彦	10,000
吉野 正	10,000	小林恒喜	10,000	佐野百合子	10,000



乙藤秀臣	10,000
(医)緑心会 福岡保養院	10,000
山田篤伸	10,000
松崎佳子	10,000
西林寺(安武義修)	10,000
(医)社団 江頭会さくら病院	10,000
倉成太郎	10,000
東長寺	10,000
大串秀明((医)大串クリニック)	10,000
長門博之	10,000
中島昌子	10,000

賛助会

井上眞知子	10,000
正田美加	3,000
久保カヨ子	5,000
原田元子	2,000
高原信一	3,000
金 長壽 ((医)おりお心クリニック)	5,000
宮川有希	5,000

一般寄附

小野久美子	10,000
田中幸彦	2,000
藤田宗春	10,000
松岡恒仁	2,000

福岡女学院教会	5,000
井上康市	10,000
福富由加里	100,000
日本基督教団 福岡中部教会	10,000
自殺予防公開講座 募金箱	6,800
福岡いのちの電話 事業ボランティア会	180,000
福岡いのちの電話 後援会	600,000
鉄崎廣生	10,000
田中幸彦	1,000
大野道雄	10,000
関根敏子	5,000
貞池龍彦	3,000

入江春代	10,000
匿名	3,000
松村瑞子	5,000
匿名	3,000
藤田宗春	30,000
山下奈保美	10,000
青木 悟	3,000
村山和典	10,000
都築克幸(つづきクリニック)	5,000
田中幸彦	2,000
野島一彦	30,000
吉村松子	20,000
石村重哉	5,000
一刈吉房	10,000

法人会

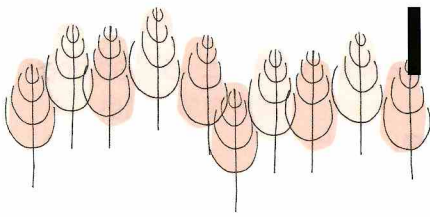
(医)心和堂 後藤クリニック	30,000
(株)愛しと一と	30,000
九州八重洲(株)	30,000
(医)益田クリニック	30,000
(一社)福岡市医師会	30,000

助成金

(社福)西日本新聞民生事業団	150,000
(公財)毎日新聞西部社会事業団	100,000
(社福)朝日新聞厚生文化事業団	150,000

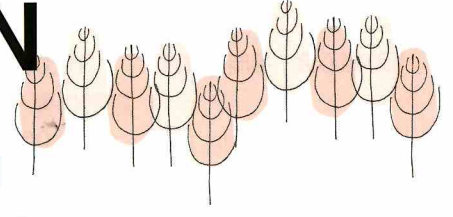
支援自販機

(財)恵愛団(九州大学病院内)	81,772
西部ガスホールディングス(株) (パビヨン24内)	21,457
西部ガスホールディングス(株) (油山研修所内)	1,310
西部ガス都市開発(株) (サンテ飯倉内)	3,301
西部ガス都市開発(株) (ニシコー千代ビル内)	6,616
(有)ダイキ通信工業(自社内)	21,978
(株)西日本新聞社(本社)	36,062
(株)西日本新聞プロダクツ (製作センター)	9,422
福岡県弁護士会 (福岡県弁護士会館内)	7,748
JFEパイプライン(株)(自社内)	2,448



INFORMATION

インフォメーション



日誌 2024.3.1~2024.5.31

3月

- 4 自主研修「もみじの会」
- 5 相談活動運営委員会
- 6 第49期養成講座
(講師：松崎佳子氏)
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 12 事業ボランティア「手づくり会」
- 15 第12回教育委員会、拡大教育委員会
連盟会議(ネット相談、リモート)
研修運営班会
受信資料検討班会
- 16 チャリティー「パイプオルガン
コンサート」大名クロスガーデン
- 18 第12回理事会
- 19 事務局会議
- 20 自殺予防公開講座
(講師：桂文我氏)
第49期養成講座
(講師：松尾公孝氏)
- 23 自主研修「ケースと私」
- 26 自主研修「もみじの会」
- 27 連盟会議(財務関係、リモート)

4月

- 2 相談活動運営委員会
- 3 第49期養成講座(演習①)
- 6 研修運営班会
- 9 手づくり会
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 事業ボランティア「イオン黄色い
レシートキャンペーン」参加
- 15 自主研修「もみじの会」
受信資料検討班会
- 16 「イオン黄色いレシートキャン
ペーン」贈呈式
- 17 第49期養成講座
(講師：福盛英明氏)
事務局会議
- 23 第1回理事会
事業ボランティア「手づくり会」、
「第1回例会」
- 24 第1回教育委員会
内部監査
- 25 連盟会議(能登半島地震支援事
業関係、リモート)
- 27 自主研修「ケースと私」

5月

- 1 第49期生養成講座(演習②)
- 7 相談活動運営委員会
- 8 世話人会
受信資料検討班会
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 事業ボランティア「イオン黄色い
レシートキャンペーン」参加
- 14 事業ボランティア「手づくり会」
連盟会議(ネット相談実施セン
ター会議、対面)
- 15 第49期生養成講座
(講師：川谷大治氏)
- 20 自主研修「もみじの会」
- 22 第1回全体研修
(講師：松尾公孝氏)
事務局会議
- 27 広報班会、40周年記念誌編集会議
- 28 事業ボランティア「手づくり会」
第2回理事会
- 29 第49期養成講座(演習③)
第2回教育委員会

【編】集【後】記【

今回の会報の巻頭言は、教育委員である楯林英晴理事に、“サンドバッグ（パンチングバッグ）になれる能力”という題で執筆いただきました。はたと膝を打った相談員、あれやこれやを思い出す相談員の姿が目につかびます。「顔をゆがめて『痛い!』と言う能力が、生きる上でより不可欠」とも書いて頂いて安心もします。

さて、現在福岡いのちの電話 40 周年にあたり記念誌編集会議で色々と内容を議論しています。支援者等一般の方に活動内容が伝わるもの、読み物として手に取ってもらえるもの、記録としても意味のあるものを目指しております。乞うご期待！

電話受付件数

2024年3月～2024年5月

受付件数	3,289件
延べ相談員数	963人
延べ受信時間	98,638分

発行所

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-7-7
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 久保 千春
編集 広報活動班



この「会報」は共同募金の配分金で作成しています。