認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会　No64/2023/6/1

三重いのちの電話

目次
頁
1 巻頭言
2 近況報告
3 近況報告続
4 総会資料
5 感謝報告
6 電話相談受信状況

「保健師として40年」

三重いのちの電話協会　　スーパーバイザー

栗本 真弓

令和３年度から、スーパーバイザーをさせていただいています栗本真弓と申します。
私は、保健師です。定年後に、「２か月に１度の研修会を手伝って」と誘われ「いのちの電話協会」に係わらせていただくようになりました。当初は、２年間だけと思っておりましたが、熱意と誠意をもって取り組まれている相談員さんの姿に触れ、もう少し一緒に学ばせていただきたいと思っております。

私が町の保健師になった昭和57年度は、老人保健法が施行された年で、４０歳以上の人を対象に、健康手帳の交付、健康相談、健康教育、健康診査、機能訓練、訪問指導の６事業を実施して、その実施回数や人数によって国から補助金が交付されという事業が始まった年です。病気や健康はその人個人（家族）の問題という考え方から、国民の健康に対して、国が明確に「予防」や「早期発見」の重要性を伝え、具体的な取組を示した時期になります。

この頃は、先輩保健師と土曜日や夜間に地域の公民館に出向き、４０歳以上の人に、血圧測定や健康相談をして健康手帳を交付し、１６ｍｍフィルムを写して健康教育をし、食生活改善推進員さんに作っていただいた牛乳入り味噌汁を参加者と一緒に試飲しては、意見を聞かせてもらい忙しく地域を巡っていました。あれから４０年余り保健師として健康にかかわる仕事をしてきました。

健康を考える時、身体の健康も心の健康も社会とのつながりも健康に影響すると思います。健康は、ある一側面の状態を示すのではなく、身体的・精神的・社会的に統合した状態と言われます。統合した状態というのは、身体的健康を害すると精神的社会的にも大いに影響します、また、精神社会的に健康を害すると、身体的健康を害することがあります。そこで、それぞれを補うことで、たとえ、身体的健康を損なっていたとしても精神的・社会的に安定してその人なりの健康（幸福）が保たれている人々はたくさんおられると思います。

私は、これまで、いくつもの健康づくりボランティアグループと活動してきました。グループのみなさんは、自分の健康の維持向上とその先の幸福は勿論大事としながらも、自分だけではなく仲間（友達）の健康も大事、地域社会の環境（つながり）も大事だと、ウオーキングや体操、仲間づくりや地域活動への参加等の地域での（健康づくり）活動を継続しておられます。このような地域活動は、ソーシャルキャピタル「社会関係資本」＊と言われ地域社会の資源（力）となります。多くの研究から、自治会活動や老人会活動、趣味の会やボランティア活動などのソーシャルキャピタルに携わっている人や地域は、健康度が高いとも言われています。
どうぞ、みなさま、ご自身の心と身体にご自愛いただきながら、健やかにお過ごしいただきたいと思います。

＊ソーシャルキャピタルは、人々の協調行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることのできる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴。（厚生労働省資料）

ひとりで悩まないで、心の苦しみを、お話しください。

通常ダイヤル	059-221-2525	毎日	18時～23時
ナビダイヤル	0570-783-556	毎日	10時～22時
フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日	8時～翌朝8時
		毎日	16時～21時

自殺予防　三重いのちの電話

三重いのちの電話近況ご報告

◆いのちの電話　東海ブロック研修会議
日時：令和4年12月11日（日）10：00～15：00
会場：岐阜市・じゅうろくプラザ　参加センター：
愛知・岐阜・静岡・浜松・三重の5センター出席
協議題：研修のあり方、養成講座の内容、相談員のモチベーション維持等
講話：「カルトカウンセリングの経験から」
講師：高木　総平氏(岐阜いのちの電話副理事長)
三重出席者：研修委員長、研修委員、事務局長

厚生労働省自殺防止対策補助事業
◆三重いのちの電話・自殺防止講演会
日時：令和5年1月29日（日）　13：30～15：00
場所：三重県人権センター　多目的ホール
演題：いのちをたいせつに
講師：桂　文我　氏（落語家）

・コロナ禍の中2年延期して開催
文我氏の聞きやすい口調で面白おかしく簡潔でわかりやすい話術で客席を引き込みながら　色とりどりに　いろいろなお話をしていただき楽しい一時を過ごさせていただき有難うございました。
・多くのご来場者様より募金を賜り感謝御礼申し上げます。（32,482円）　⁂相談員手作り小物など売り上げ協力金（11,151円）
＊お詫び
講師の桂 文我氏は講演中の取材はお断りしてみえる事を主催者側が確認をせず三重テレビの事前の取材申込みに承諾をし、両者に大変ご迷惑をおかけしました。紙面を借りてお詫び申し上げます。今後このような事のないよう十分留意しながら対応させていただきます。

◇スーパーバイザー鵜飼眞波先生退任◇
長きにわたりご指導を賜って参りました鵜飼眞波先生がご退任されました。厳しく明快なアドバイス、そして時には優しくお褒めくださるお言葉で多くの相談員が励まされました。長い間本当にありがとうございました。
後任の山田忍先生には
今年度よりご指導を賜ります。
どうかよろしくお願い致します。

◆自殺防止強化月間啓発活動

＊津市の街頭啓発活動に協力
日時:令和5年2月24日（金）　17：00～18：00
場所:津駅JR東口及び近鉄西口
内容:市の配布物と「三重いのちの電話」の名刺型啓発カードを一緒に配布し　啓発活動をいたしました。
参加者2名

◆いのちの電話　第9回近畿・中部ブロック会議
日時：令和5年1月16日（月）10：00～15：00
場所：アスト津（担当センター：三重）
参加センター：連盟・関西・はりま・神戸・京都・奈良・和歌山・滋賀・愛知・岐阜・三重
・各センター理事長、事務局長が出席
・10センターが各々協議事項を持ち寄り熱く協議され、いろいろと意見交換がされました。
（連盟と10センター：17名出席（会場9名zoom8名））
＊13：00～13：50　講和
講師：猪野　亜朗氏（精神科専門医・当協会元理事）
講和：「アルコール・うつ・自殺～死のトライアングル」

・飲酒による酩酊→ネガティブな感情が増大する。攻撃性が増し、それが内へ向かえば自殺衝動となる。
・うつ病初発は飲酒頻度と相関する。

◆日本いのちの電話連盟　全国広報担当研修会
続編・「田尻氏による広報相談会」
日時：令和5年2月8日（水）　17：00～18：30
場所：zoomミーティング：広報2名参加　於事務所
＊相談員募集について各センター悩む
・各センターいろいろと悩みを抱えておられる様子
・どうすれば多くの相談員募集に繋がるのか
・連盟に対して受講料をもう少し安くできるように配慮していただけないのか、そして全センター受講料を統一ということは無理なのか？　等々。

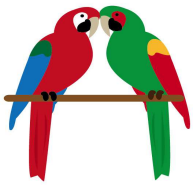
◆三重県犯罪被害者支援連絡協議会事務担当者会議
日時：令和5年2月14日（火）
会場：三重県人権センター
参加：協議会会員(25会員・国、県、県警、関係団体)
当協会出席者：古庄事務局長
内容：会則変更の説明、各機関・団体のグループに分かれ事例検討
（危険運転致死傷事件～バスと乗用車の衝突事故～）

◆合同研修会
日時:令和5年2月19日（日）　10：00～12：00
場所:アスト津　講師::仲　律子　（当協会）スーパーバイザーのご指導のもと、合同研修会が開催され多くの相談員方が自己研鑽に励みました。13期生も交え、いろいろな事例検討が実施され活発な意見交換をしながら良い研修会を終えました。
参加者31名

◇新広報委員より★珍道元副理事長が相談役を辞されるとのことで、ご挨拶を述べられた。2001年5月13日午後7時に開局し、直ちに1本の電話が鳴りだしたと歴史的な場面を想い起こされていた。その瞬間にすべてが始まり、その流れは多くの人の人生を動かし、今に繋がっている。今期より広報委員会のメンバーが変わります。先輩諸氏の思いを引き継ぎつつ、新しいことにも挑戦して、委員みんなで力をあわせてやっていきます。この春は、当協会の中心になって長く支えて頂いていた方々が、活動から離れられることが重なりました。皆様長い間お疲れさまでした。本当にありがとうございました。★今まで周りの方々に頼るばかりで、自分の世界の中で過ごしてきましたが、今回、広報担当という役目を頂くことになり、これまでの皆様のご尽力に改めて気づかせて頂きました。いのちの電話は、皆様のご理解とご協力によるものと感謝し、今一歩踏み出してみようと思います。至らぬことばかりですが、何卒ご支援をよろしくお願いいたします。★人生の卒業証書を母に贈りましたので、残りの人生を充実させようと電話相談員養成講座に復帰して13期生に認定されました。いろいろな役割で時間的に制約はありますが、どうぞよろしくお願いいたします。今年度から広報委員を引き受けさせていただくことになりました。モットーは「10年続ける」です。イベント・CTVなど広報活動を盛り上げるために努力していきます。

◆相談員・スーパーバイザー・役員との懇談会
日時:令和5年3月10日（金）　15:00～16:30
場所:サン・ワーク津　参加者:39名
コロナの影響で3年振りに相談員・ｽｰﾊﾟｰﾊﾞｲｻﾞｰ・役員一同、和やかな雰囲気のもと、楽しい懇談をさせていただきました。
参加した相談員の感想
「自己紹介で相談員になったきっかけや家族のことなど話されて、みなさんの人となりが見えた。」
「お世話になった先輩方が退会されると言われ驚いたが、最後にご挨拶が聞けてよかった。」
「相談員、役員、スーパーバイザーの先生。みんなそれぞれ立場は違うけど、一緒にゲームができてとても楽しかった。」
「コンパクトなプログラムでしたが、おひとりおひとりのお人柄に触れることができる、温かな会でした。」
「心地よい会で、出席してよかった、と思いました。」

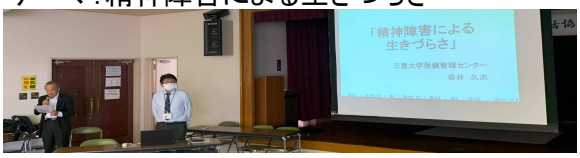
◆オリエンテーション
日時:令和5年4月2日（日）　09:30～11:00
場所:アスト津　参加:58名
・依頼状が各相談員に交付され、今年度の研修事業計画が発表されました。
年間テーマ
「聞くよりも話したなるのはなんでやろ」
～聞き上手になるために自分の心と向き合おう～



◆第14期生ボランティア相談員養成講座第1課程（第1回）
日時：令和5年5月13日（土）　14:00～16:00　場所:アスト津 受講者:10名
講師：冨安　兆子先生（北九州いのちの電話副理事長・研修委員長）
・開講式、オリエンテーションに続き、冨安先生より、三重いのちの電話の創設期のお話から、ボランティアの意義・心構え、電話をかけてくる人の心理、受ける側の課題まで、まず知っておきたい基礎的な事柄を、丁寧に教えて頂きました。受講生「いのちの電話の歴史や特性を教えて頂きました。次回からの講義もとても楽しみです。」

◇冨安先生ミニミニインタビュー
・先生本日は遠くからありがとうございます。
「私は北九州ですが、生まれたのは伊豆の修善寺の近くです。」
・ああそうなんですか、生粋の九州の方かと。
「いえ。北九州市は5市が合併してできた当時100万人都市で、そのせいか活気がありボランティア活動も盛んです。」
・先生はその中でも、いのちの電話の活動のみならず、介護、障害、女性問題と様々に活躍されていますよね。
「元々は子供のPTA活動から始まっていて、すべて繋がっているんですよ。」
・問題があることは解っていても、先生のように行動にまでつなげる人は少ないように思います。
「そう、私がよく言うのは、生活の中には主張がなければならない。そして主張した以上は行動しなければならない、と。評論する人はたくさんいますけれど。」
・いのちの電話についてはどうですか。
「このシステムは素晴らしいから大事にしなければならないです。胸に抱え込んで誰にも言えない人がいて、電話をかければそれを聞こうと待ち構えていてくれる人が電話線の向こう側にいる。素晴らしいと思いませんか。」　・はい思います。
「そして電話の受け手はアマチュアです。専門家ではなくてアマチュアだからこそ、人と人とのつながりができるんです。」
・講座がはじまりそうなので、もっとお聞きしたいのですが先生、どうもありがとうございました。

◆総会・記念講演
日時:令和5年5月28日（日）　09:30～12:00
場所: サン・ワーク津　参加:58名
講師：谷井　久志先生（三重大学保健管理センター教授・精神科医師）
テーマ：精神障害による生きづらさ



・休職、休学理由の約半分は精神疾患である。
・統合失調症とは自分と他人との境界が曖昧になること。
・薬の進歩により統合失調症の半数は社会に出て生活をしている。
・希望と柔軟な視点を持ちつつ支援を行うことが大切。

◆国際ソロプチミスト三重様よりの御寄付
日：令和5年5月18日（木）
場所：ホテルグリーンパーク
・女性や女児の地位向上を目指し活動する奉仕団体、国際ソロプチミスト三重（森定昌代会長）様より10万円の御寄付を頂きました。
伊藤理事長「頂いたお金は運営資金として大切に使わせていただきます。」（伊勢新聞R5.5/19の記事より）

伊藤理事長による総会開会の辞

認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会令和５年度総会報告

令和5年5月28日(日) 9:30～10:30　　於・サンワーク津

令和5年度総会が、出席者179名(本人出席57名、委任出席122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4年度事業報告

・日本の自殺者は、令和4年21,881人と2年ぶりに874人増加し、誠に痛ましい深刻な事態にあります。三重県では、令和4年は320人、前年より5人増加しました。(全国・令和2年・21,081人、令和3年・21,007人。三重県・令和2年336人、令和3年315人　「警察庁・自殺統計」)

・令和4年度末入会済会員(個人・団体)正会員100人、賛助会員368人、計468人。

◇ボランティア電話相談員による電話相談活動

相談員70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4年度通常電話相談受信状況 6,176件、月平均515件　　フリーダイヤル受信状況 812件、月平均68件

◇養成研修及び継続研修

・第13期生ボランティア電話相談員養成講座 令和3年4月開講、閉講式令和4年9月　認定者26名

・第14期生ボランティア電話相談員養成講座　令和5年5月開講に向けて受講者募集

・認定ボランティア電話相談員(第1～12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)

◇開局２０周年記念事業「こころのコンサート」開催(R4.5.21)

・コロナで1年延期した開局20周年記念事業を開催　於・三重県総合文化センター　参加者約400名

こころのコンサート(津児童合唱団、二十五絃箏・中井智弥氏)

・開局２０周年記念誌「こころに架ける橋」を作成し会員、関係者に配布

◇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(県内公私立高校1年生全員及び県民に配付)

・自殺予防強化月間(R5.2.24)に津市と協働で街頭啓発活動

◇講演会

・自殺防止講演会(R5.1.29)「いのちをたいせつに」講師・桂文我氏(落語家)　他

◇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

◇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(当協会担当)・こころの健康づくりネットワーク交流会等

2. 令和5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。

・第14期生ボランティア電話相談員養成講座をR5年5月から開講します。

・第8次会員拡大キャンペーンを実施し、募金活動及び会員の拡大に努めます。

3. 役員の改選

・大原多智子、山口洋子両理事、棚橋稔監事が退任し、理事に世古口一弘、細川園子、監事に濱野章が就任。

4. 令和4年度活動決算及び令和5年度活動予算

(活動決算)　収入　7,292,629円　　支出　8,258,116円　　収支差額　△965,487円

(活動予算)　収入　7,080,000円　　支出　7,080,000円

会費・寄付感謝報告

（ニュースレター63号掲載後～令和5年/3/31）
順不同・敬称略

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】

佐野　勝俊　大原　多智子　中川　妙子　鈴木　秀明　松村　朋子　仲　律子　山松　健一
野殿　照子　山口　洋子　牧野　勢津子　谷口　由美子　橋爪　由美子
㈱阪本事務機　㈱山口工務店　トヨタカローラ三重㈱

【賛助会員】

奥川　敦　服部　英樹　冨田　孝志　福島　寛幸　山下　正芳　岡﨑　弘和　北後　俊輔
小端　一郎　矢野　雅義　藤原　理恵　小阪　秀文　倉田　英樹　加藤　元康　後藤　みのり
松井　秀人　小倉　寛人　野崎　昌孝　堀田　英伸　松葉　まち子　北川　隆司　村井　清人
篠原　秀成　松村　勝順　丸山　祐介　小石川　恵子　松田　尚之　藤原　美幸　野口　尚秀
橋本　龍哉　小島　充洋　岡村　今日哉　今村　奉史　畑野　悦哉　中村　慎吾　江口　和弘
佐野　丈二　西浦　正樹　鈴木　英夫　上村　徹　梅澤　孝史　髙山　眞　安藤　彰洋
神戸　宏之　井島　大介　松村　雅光　有松　一比古　村田　託章　坂口　博紀　磯田　保
鶴田　輝朗　城本　康文　髙木　健次　髙尾　聖一　奥　俊浩　稲垣　智章　萩野　真知子
前川　暁　矢田　美保子　向城　賢　水谷　孝子　谷口　博紀　稲垣　たみ子　中尾　公輔
長野　雅之　村田　陽　野中　耕　若林　新平　岡田　たよ子　匿名希望　1名
ネッツトヨタ三重㈱

【 寄　　付 】

山田　淳　篠田　幸司　森尾　邦江　山口　千幸　高尾　美和子　村城　健介　名越　一大
川上　貢司　須﨑　和子　萩野　真知子　矢田　美保子　水谷　孝子　柳谷　剛　荒木田　豊
磐城　裕亮　横田　あつ子　匿名希望　7名
くぬぎの会 院南　津北ロータリークラブ　高田高校仏青インターアクト部
原田耳鼻咽喉科　遊び庭 花　ANGE　ソニー生命保険㈱

＊【前号63号においてお名前に間違いがありましたことを深くお詫び申し上げます。
今後このよう な失礼がないように努めて参ります。　大変申し訳ございませんでした。】
【 正会員】今井富久税理士事務所 ⇒ 今井富久翁税理士事務所　【賛助会員】髙山　秀樹 ⇒ 髙山　英樹

寄付・助成の御礼

☆ 高尾　美和子	様	50，000円
☆ 匿名希望	様	300，000円
☆ 原田耳鼻咽喉科	様	100，000円
☆ ANGE	様	30，000円
☆ ソニー生命保険㈱	様	34，000円

多くの皆さまに温かいご支援を賜り、心より感謝お礼申し上げます。

◆【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】

☆ ご協力をよろしくお願いいたします。

・イオンリテール㈱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込み 令和4年3月1日
及び助成　・令和4年3月～令和5年2月キャンペーン中の助成　10,200円相当商品を賜りました。
・マックスバリュ東海㈱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込み 令和4年3月31日
及び助成　・令和4年3月～令和5年2月キャンペーン中の助成　9,400円相当商品を賜りました。

【郵便振替口座番号】00810ー4ー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　。

三重いのちの電話受信状況（2022年4月～2023年3月）

○通常電話（ナビダイヤル含む） 相談時間：毎日18時～23時

1. 月別・性別相談件数（性別にその他を追加：2023年1月～）

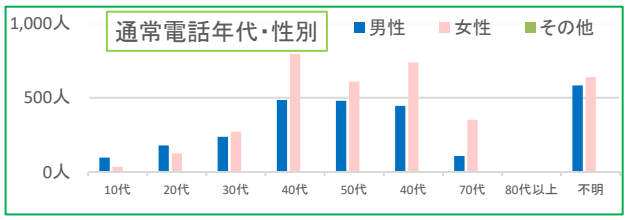
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	192	198	240	256	231	188	201	207	220	243	209	224	2,609
女性	281	311	281	289	318	302	333	299	296	294	275	287	3,566
その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
合計	473	509	521	545	549	490	534	506	516	538	484	511	6,176

2022年度通常電話

6,176件

2. 年代別・性別相談件数（年代別に80代以上を追加：2023年1月～）

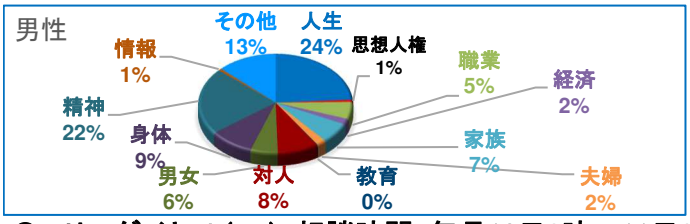
年代	10代	20代	30代	40代	50代	40代	70代	80代以上	不明	合計
男性	96	178	237	484	479	445	107	1	582	2,609
女性	34	125	272	795	608	737	352	4	639	3,566
その他	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
合計	130	303	509	1,279	1,087	1,182	459	5	1,222	6,176

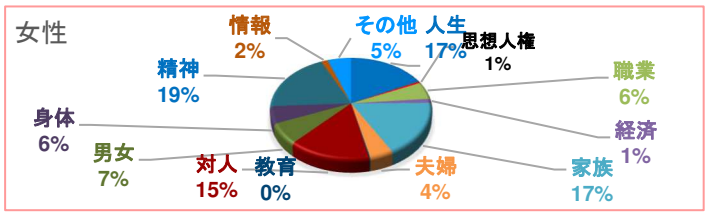


3. 内容別・性別相談件数

内容	人生	思想人権	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	合 計
男性	629	17	146	48	174	52	4	223	149	243	570	18	336	2,609
女性	623	18	197	47	618	156	7	539	241	197	683	53	187	3,566
その他	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	1,253	35	343	95	792	208	11	762	390	440	1,253	71	523	6,176

開局2001/5/13～2023/3/31
男性　73, 661件
女性　69, 180件
その他　1件
合計　147, 832件





○フリーダイヤル(FD) 相談時間：毎月10日8時～11日8時

1. 月別・性別相談件数

☆2022年10月～2023年3月の日曜、月曜、水曜の16時～18時にも『毎日フリーダイヤル』を受信実施。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
男性	35	25	24	27	30	28	50	46	51	37	50	32	435
内毎日FD	0	0	0	0	0	0	20	12	22	12	15	8	89
女性	27	28	29	27	26	17	43	36	38	42	33	31	377
内毎日FD	0	0	0	0	0	0	29	22	15	18	9	11	104
合計	62	53	53	54	56	45	93	82	89	79	83	63	812
内毎日FD	0	0	0	0	0	0	49	34	37	30	24	19	193

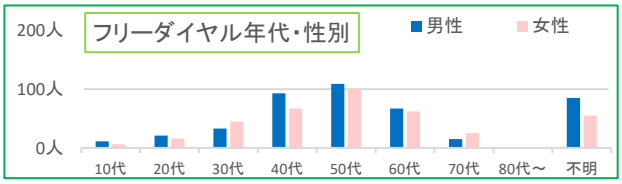
2022年度フリーダイヤル

812件

フリーダイヤル
○電話の種類　携帯電話（674件）固定電話（138件）
○発信県　東京84件、神奈川62件、大阪49件、北海道40件、千葉36件、埼玉35件、愛知3件、三重10件…

2. 年代別・性別相談件数

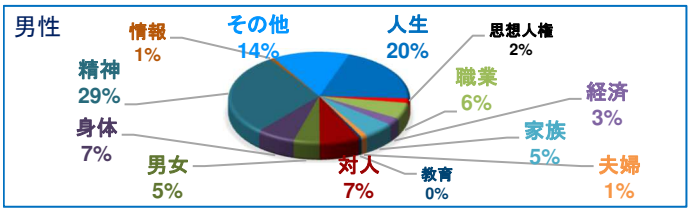
年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	不明	合 計
男性	11	21	33	93	109	67	15	1	85	435
女性	6	16	45	67	101	62	25	0	55	377
合計	17	37	78	160	210	129	40	1	140	812

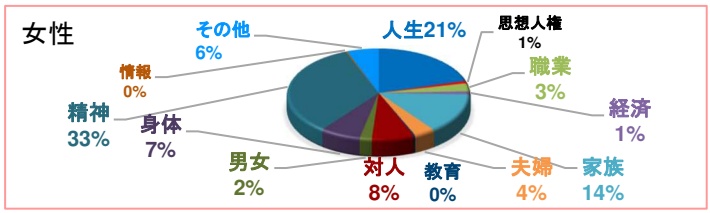


3. 内容別・性別相談件数

内容	人生	思想人権	職業	経済	家族	夫婦	教育	対人	男女	身体	精神	情報	その他	合計
男性	88	7	25	11	24	5	2	31	20	30	127	3	62	435
女性	78	3	11	4	54	14	1	28	8	27	126	1	22	377
合計	166	10	36	15	78	19	3	59	28	57	253	4	84	812

開局2001/5/13～2023/3/31
男性　5, 183件
女性　4, 253件
合計　9, 436件





認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会　2023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