

相談電話 0172-33-7830（毎日12:00~21:00）

小さな質問を

NPO法人あおもりのいのちの電話
理事長 石川 徹一

「もし、私が自分自身のためにしないならば、
誰がわたしのためにするのか。
もし、わたしが他人のためにしないならば、
わたしとはだれなのか。
いまがその時でないならば
いつがそのときなのか。」ラビ ヒレル(前1世紀)

一般に、わたしたちはわたしたちの人生において起こってくる問題や悩みの原因を、わたしたちの外からわたしたちを襲う出来事にあるように考えがちです。「いのちの電話」でいえば、いつの間にか自分の対応をコーラーの問題にしてしまうことがないわけではありません。本当は、出来事をどう受け止めるかという自分のパーソナリティーにあると見る勇気を失いがちです。しかし、自らを省みる時、「問題解決」を志しながらも、いつも自分の未熟さと向かい合うことになります。

試験の失敗、失恋…という出来事が自殺の原因と考えられる場合であっても、そのことが自殺の原因というより、まったく異なる結果を得る人のほうが多い現実があります。同じ出来事でも、一方では死に至る絶望となり、一方ではより豊かな人生を生きる刺激となるということもあります。

すべてを個人的な問題として矮小化する気持ちは毛頭ありませんが、それでも自戒を込めて、事柄を自分の量りで解釈し、一つの出来事とする傾きに掉をさし、主体としてのパーソナリティーに関心を持ち続けていきたいものと思います。

「文章完成法（SCT）」という心理テストがあります。「子供のころ私は」「私はよく人から」等という「刺激文」にたいして、続く空白に「反応文」とし

て思いつくことを自由に記述してもらいそれを分析するものです。全部で60問ありますが、その中の一つに「人間関係は」というのがあります。ほとんどの人は続く空白に、「わずらわしい」「いやだ」「努力してもうまくいかない」「むずかしい」…という言葉が書き入れられ、反対の「たのしい」「好きだ」…の言葉がたいへん少ない、という結果が出ています。考えさせられます。

そのような一人であるわたしたちが、電話の前に座っています。人は一人では生きていけないことを、自らの弱さのゆえに知り、共に生きようとしています。ここに「いのちの電話」の豊かさがあるように思います。

わたしたちは、わたしたちのあらゆる関係において、起きた事柄ではなく、それに対応し、受け止め、対処していく主体である自分というパーソナリティーが、より健全にされ成熟し、癒されていく必要があるように思います。そのための小さな試みの一つとして、自分の現在地を知るため、受容し成長するために、小さな質問を今一度試み、答えることも面白いのではないかと思います。

「わたしは…？」

「わたしの人生は…？」

「わたしはいつも…？」

「わたしの人間関係は…？」

「わたしの不安は…？」

「わたしの喜びは…？」

「いのちの電話は…？」

ことある毎に、初心に、初めの愛に立ち返ることができるようにと祈る日々です。

2015年度事業報告・2016年度事業計画

◇ 2015年度事業報告 ◇

- I. 電話相談事業
- ・受付時間 12:00～21:00 年中無休
 - ・電話機 2台 ・実働相談員47名
- II. 相談員養成・研修事業
- (1) 第21期生相談員養成
- ・養成講座第1課程
「傾聴から始まるカウンセリング基礎講座」
5月30日～7月11日（毎週土曜日）
開催場所：十和田市（23名）、弘前市（10名）
 - ・相談員希望者の面接 7月18日
希望者 8名
 - ・第2課程（人間関係基礎訓練）
8月8日, 22日, 29日, 9月5日, 19日, 26日, 10月10日
1泊研修会 10月3日～4日
受講者8名
 - ・第3課程（精神疾患の理解と対応他）
11月7日, 14日, 21日, 28日
受講者7名
 - ・第4課程（ロールプレイング）
3月5日, 19日, 26日, 4月2日
受講者7名
- (2) 相談員研修
- ・全体研修会 5月31日, 9月5日
 - ・ファシリテーター研修会 10月31日
講師：日高正宏氏
 - ・一日研修会 11月1日 講師：日高正宏氏
 - ・継続研修会 毎月1回開催
 - ・スキルアップ研修会Ⅲ 5月16日, 21日, 28日, 6月5日
11日, 15日, 25日, 7月13日, 16日
 - ・スキルアップ研修会Ⅳ 1月29日, 2月12日, 26日
3月9日, 17日, 29日, 25日
- III. 普及・広報事業
- ・機関紙「あおもりのちの電話」発行
No43, 44
 - ・周知用パンフレット、ミニカード配布
- IV. 会務運営
- (1) 諸会議の開催
- ・理事会 4回
 - ・研修委員会 12回
- (2) 連盟関係諸会議、研修会等の参加
- ・連盟総会 6月4日 於：東京
 - ・事務局長会議 7月5日～7日 於：東京
 - ・日本自殺予防シンポジウム 9月13日 於：青森
 - ・研修担当者セミナー 11月7日 於：川崎
- V. 厚生労働省補助事業
- ・フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」実施
毎月10日実施（12:00～21:00）

VI. 青森県補助事業

- ・県民のための自殺予防フリーダイヤルの実施
毎月1日実施（12:00～21:00）
- ・公開講座 3月12日 講師：水谷修氏

◇ 2016年度事業計画 ◇

- I. 電話相談事業
- ・受付時間 12:00～21:00 年中無休
 - ・電話機 2台
- II. 相談員養成・研修事業
- (1) 第23期生相談員養成
- ・養成講座第1課程
「傾聴から始まるカウンセリング講座」
開催場所：弘前市
5月28日～7月2日（毎週土曜日）
 - ・相談員希望者の面接(7月9日)
 - ・第2課程（交流分析）
 - ・第3課程（人間関係基礎訓練、感受性訓練）
 - ・第4課程（精神疾患の理解と対応他）11月
 - ・第5課程（ロールプレイング）3月～4月
- (2) 相談員研修
- ・全体研修会5月21日, 9月3日
 - ・ファシリテーター研修会
 - ・一日研修会
 - ・継続研修会 毎月1回開催
- III. 普及・広報事業
- ・機関紙「あおもりのちの電話」発行
No45, 46
 - ・周知用パンフレット、ミニカード配布
- IV. 会務運営
- (1) 諸会議の開催
- ・理事会 ・研修委員会
 - ・広報委員会
- (2) 連盟関係諸会議、研修会等の参加
- ・連盟総会 ・事務局長会議
 - ・第34回全国相談員研修会 於：奈良
- V. 厚生労働省補助事業
- ・フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」実施
毎月10日実施（12:00～21:00）
- VI. 青森県補助事業
- ・県民のための自殺予防フリーダイヤルの実施
毎月1日実施（12:00～21:00）
1月のみ15日
 - ・公開講座 3月9日（木） 講師：玄侑宗久氏

[2015年度決算・2016年度予算]

〈収入の部〉

科 目	15年度決算	16年度予算
1. 会費収入		
1) 正会員費	549,000	600,000
2) 賛助会員費	2,208,453	2,400,000
2. 事業収入		
1) 受講料	458,000	350,000
3. 寄付金	359,219	200,000
4. 補助金	1,840,000	1,840,000
5. 配分金	100,000	100,000
6. 雑収入	32,075	19,609
小 計	5,546,747	5,509,609
7. 前年度繰越金	312,965	290,391
収入合計	5,859,712	5,800,000

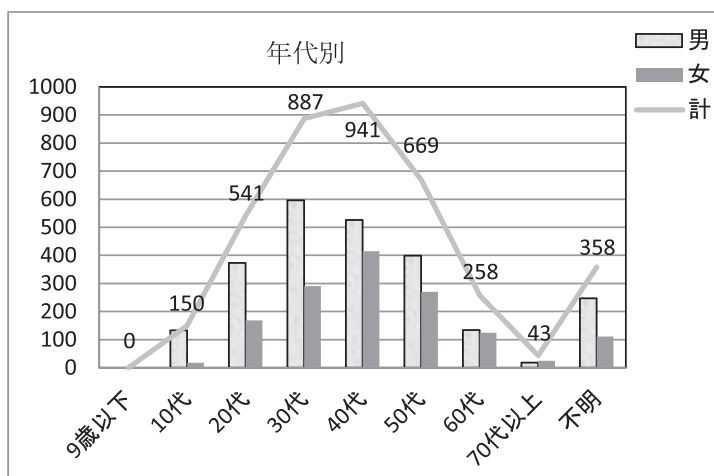
〈支出の部〉

科 目	15年度決算	16年度予算
1. 事業費		
1) 電話相談業務事業費	1,803,848	1,850,000
2) 相談員養成・研修事業費	2,334,786	2,350,000
3) 活動普及啓発事業費	336,336	150,000
2. 管理費	975,351	1,030,000
3. 分担金	119,000	120,000
小 計	5,569,321	5,500,000
4. 次年度繰越金	290,391	300,000
支出合計	5,859,712	5,800,000

(単位：円)

◇総受信数 3,847件 (男性：2,426件 女性：1,421件)

1. A.年代別

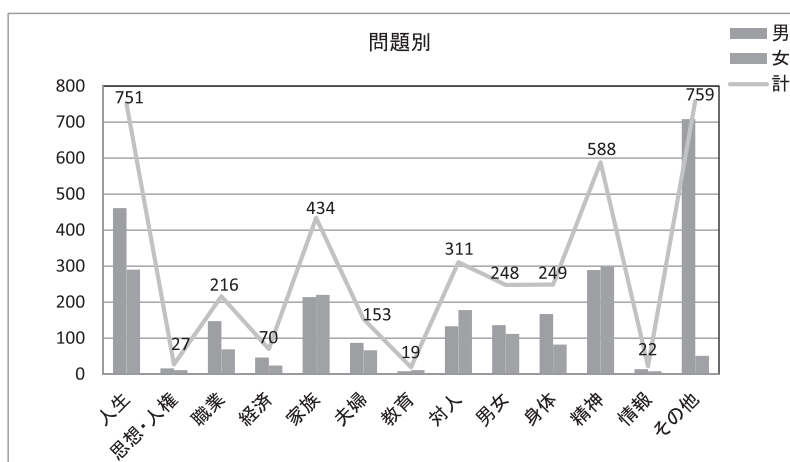


2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	253	18	8	1	280
女性	226	18	10	2	256
計	479	36	18	3	536

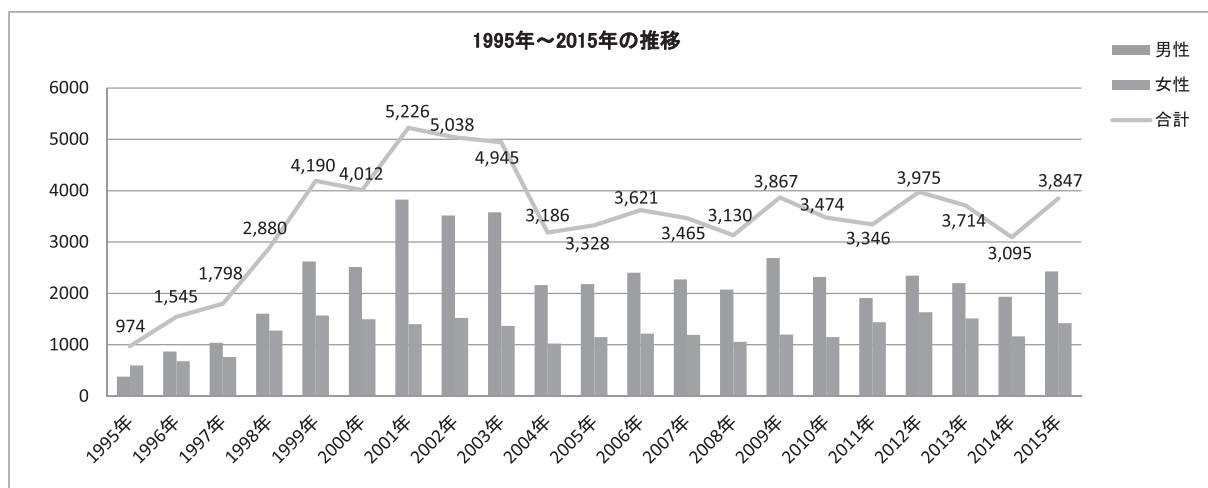
3,847件のうち、自殺志向は
全体の13.9%を占めている。
(男性：7.2% 女性：6.7%)

B.問題別



3. 県民フリーダイヤル 67件 (男性：17件 女性：50件)

4. 開局からの総受信件数 72,576件 (男性：46,718件 女性：25,858件)



資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりいのちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間550万円が必要です。皆様の温かいご理解とご支援で活動していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 正会員

(個人) 年間 1万2千円

☆ 賛助会員

(個人) A:1万2千円 B:1万円 C:5千円 D:3千円

(団体) A:10万円 B:5万円 C:3万円 D:1万円

◇振込先

①郵便振替	02300-2-3761	特定非営利活動法人あおもりいのちの電話
②みちのく銀行 弘前営業部	(普) 2009914	特定非営利活動法人あおもりいのちの電話

「いのちの電話」ナビダイヤル 0570-783-556 (毎日10時～22時)



特定非営利活動法人あおもりいのちの電話
〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号
事務局 TEL 0172-38-4343
FAX 0172-38-5355

発行日 2016年8月3日
発行人 石川 徹一
編集 事務局