

# あおもりのちの電話

2018年7月号 NO49

## 一ちょっと気になる言葉「レジリエンス」

NPO法人あおもりのちの電話 理事長 石川 敏一

### －恵伝の園にて－

津軽の遅い初夏。原稿を書いている前にある、「恵伝の園」には、時を待っていたかのように、40本余の薔薇の花が咲き始め、風に乗って流れてくる芳香が、けだるく疲れた心を慰めてくれます。

人は誰でもつまずき倒れます。何も特別なことではないのに、そのことが思いの外わたしたちを動揺させます。問題はその後に来ってきます。いのちの電話を利用してくださる方も、何らかの意味で、つまずき、惑い、混乱し、どうしたらいいのか、途方に暮れ、現在の自分を受け入れられないで苦しんでいる方が多いように思います。

電話をとるわたしたちもまた同じように、「こころが折れてしまう」ということを何度も経験しています。辛くもその状態を一時的に乗り越えることができたとしても、同じ状態にいつ逆戻りしてしまうかもしれません。電話をかけてくる「コーラー」の問題は、電話を受け取るわたしたち相談員の問題でもあることを認めないわけにはいきません。

### －レジリエンス－

今日、教育、ビジネスにおいて、また広く人間関係においても「レジリエンス」という言葉が話題となっています。「こころの回復力」「抵抗力」「復元力」「耐久力」といった意味を表す言葉です。最近では心理学的に

「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」といったふうに使われることがポピュラーとなりつつあります。こころを病んでしまう人数が国内で年間300万人を超えた今、ストレスに負けることなく社会を生き抜いていくために「レジリエンス」が必要不可欠と思われます。

### －しなやかな心とは－

言うなれば、嵐で転覆しそうになったヨットが、それでも起き上がってくるイメージです。折れない心とか、しなやかな心と表現する人がいます。こんな時代だからこそ、一つの型にはまったイメージを醸し出す定義よりも、「しなやかな心」と表現するのが良いのかもしれない。

レジリエンスの高い人の特徴として、

- 1) 自己認識（自分自身の感情や思考はもとより、自分の強みや弱み、大切にしている価値観や、人生の目標を正しく理解する…）
- 2) 自制心（その時々自分の感情や思考、行動を律すること…）
- 3) 精神的敏捷性（物事を多面的にとらえ、大局的見地から対処すること）
- 4) 楽観性（未来はより良いものになる、良くなるということが自分にはできるという確信を持つこと）
- 5) 自己効力感（「やればできる」という自信）

6) 人間関係（－他者とのつながり－、スピリチュアリティ）  
があげられます。

失敗をしない人はいません。挫折を経験しない人はいません。仮にしているとすれば、その人は何の挑戦もせず、成長もしていない人なのでしょう。「～だから駄目だ」と思いこまないことです。すべての人の環境が良くなるというのは無理なことです。不幸な経験がトラウマとなり、それに負けてしまうような人もいます。しかし、ヘレンケラー・星野富弘さんのように挫折と困難の中にも、祝福の中を歩む人たちも多いことを謙遜に心に留めたいものです。レジリエンスを生きる、生きようとする者として。

－しなやかに受け止める－

わたしたちがコーラーにこのメッセージ「レジリエンス」を伝え、共に生きるためには、何よりも、自分自身が、自分自身の「囚われ」から解放されることが必要のように思います。そのためには、「レジリエンス」と程遠い自分であることを、まず、「しなやかに」受け止める必要があるようです。

今日までの歩み、そして、あおもりいのちの電話と関わってきた25年を省みる時、作者は忘れましたが、次の歌が繰り返し心に浮かんでくる昨今です。

－ 体重に余分はもたずカモメ鳥

空飛ぶものは潔くして －

心のしなやかさ、復元力は、「コーチングの4つの礎」の一つ、「人はもともと想像力と才知に溢れ、欠けるところのない存在である」ということと、同心円の中であるように思われます。わたしの理解では、レジリエンスもまた、心理療法の中心的テーマであると思われる「自己受容」を中心に展開されるの

が望ましいと考えています。

ネガティブな感情をしっかり受け止めてもらえなかったために、不安定な感情に振り回される人や、失敗の積み重ねから、自分は何もできないダメな人間だと思い込んでいる人もいます。冷酷な人間関係の中で、レジリエンスが育たなかった人…も。

－かけがえのない存在として－

いのちの電話でわたしたちが接する多くの方々は、存在としてのレジリエンス（しなやかさ）と、しなやかな対応を求めているように思います。そのためには、相談員であるわたしたちは、「行為－doing」にではなく、「存在－being」に今一度焦点を当て直すことが求められているように思います。そして、そのためには、何よりもわたしたち自身が、「自己受容」に取り組み、レジリエンスを培っていくことが最も大きな課題となることでしょう。

自分の中の余分な思い込みや価値観から解放されていくとき、レジリエンスを手にし、電話の向こうの「かけがえのない存在」と向かい合うことができるのかもしれない。失敗に懲りず、レジリエンスを共に生き、成長するわたしたちでありたいものです。

いのちの電話を共に生きることができると感謝しつつ。



相談電話	0172-33-7830	(毎日12:00~21:00)
いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	(毎日10:00~22:00)
県民フリーダイヤル	0120-063-556	(毎月1日12:00~21:00 1月のみ15日)
自殺予防フリーダイヤル	0120-783-556	(毎月10日8:00~翌日8:00)

## 2017年度事業報告・2018年度事業計画

### ◇ 2017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54名 ・相談件数：2,542件

#### II. 相談員養成・研修事業

##### (1) 第24期生相談員養成

- ・養成講座第1課程 公開講座  
「傾聴から始まるカウンセリング基礎講座」  
5月20日～7月8日（毎週土曜日）  
開催場所：弘前市（26名）
- ・相談員希望者の面接 7月15日  
希望者9名
- ・第2課程（感受性訓練）  
9月30日, 10月21日, 28日  
一泊研修 10月14日（土）～15日（日）  
受講者6名
- ・第3課程（交流分析）  
11月11日, 18日, 25日  
受講者6名
- ・第4課程（カウンセリング技法）  
1月27日, 2月3日, 17日, 24日, 3月3日, 17日, 31日, 4月7日  
受講者6名

##### (2) 相談員研修

- ・第1期生～23期生継続研修会 毎月1回開催
- ・全体研修会 5月13日（土）、9月2日（土）
- ・第24期生認定式、歓迎会 9月2日（土）認定者6名
- ・スキルアップ研修1・2（7月～3月）12回
- ・ファシリテーター研修会
- ・インターネット相談研修会
- ・一日研修会 10月21日 講師：野島一彦氏
- ・自殺予防シンポジウム 9月24日（日） 於：つくば市
- ・自死遺族支援合同研修会 1月28日（日） 於：飯田橋

#### III. 普及・広報事業

- ・機関紙「あおもりのちの電話」発行（No.47号, 48号）
- ・いのちの電話活動紹介ビデオ上映, ストレスチェック 3/24
- ・周知用パンフレット, ミニカード印刷配布

#### IV. 会務運営

##### (1) 諸会議の開催

- ・理事会 4回 ・事務局会議 月1回 10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 5月26日 於：東京
- ・事務局長会議 5月26日～27日 於：東京

#### V. 厚生労働省補助事業

- ・フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」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（1月のみ15日） 12:00～21:00
- ・公開講演会 3月24日 講師：山根基世氏 220名

### ◇ 2018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25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20日～7月8日（毎週土曜日）
- ・相談員希望者の面接（7月15日）
- ・第2課程（人間関係基礎訓練, 感受性訓練）9月～10月
- ・第3課程（交流分析）11月
- ・第4課程（ロールプレイング）2月～4月

##### (2) 相談員研修

- ・全体研修会5月13日, 9月2日
- ・一日研修会 講師：幡野広志 9月2日
- ・スキルアップ研修会3, 4
- ・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（No.49, 50）
- ・いのちの電話活動紹介ビデオ上映, ストレスチェック
- ・周知用ポスター, 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 ・事務局会議 12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 5/25 於：東京
- ・事務局長会議 5/25～26日 於：東京
- ・全国相談員研修会 10月18日～20日 於：新潟

#### V. 厚生労働省補助事業

- ・フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」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
- ・公開講演会 3月予定

[ 2017年度決算・2018年度予算 ]

〈収入の部〉

(単位:円)

科 目	2017年度決算	2018年度予算
1.会費収入		
1)正会員費	696,000	750,000
2)賛助会員費	2,119,500	2,300,000
2.事業収入		
1)受講料	233,000	250,000
3.寄付金	149,000	500,000
4.補助金	1,740,000	1,740,000
5.配分金	100,000	90,000
6.雑収入	8,004	10,000
経常収益計	5,045,504	5,640,000
前期繰越正味財産額	491,502	84,559
収入合計	5,537,006	5,724,559

〈支出の部〉

科 目	2017年度決算	2018年度予算
1.事業費	4,578,900	4,722,000
1)電話相談業務事業費	2,360,539	2,421,000
2)相談員養成・研修事業費	1,987,991	2,061,000
3)活動普及啓発事業費	230,370	240,000
2.管理費	873,547	890,000
経常費用計	5,452,447	5,612,000
次期繰越正味財産額	84,559	112,559
支出合計	5,537,006	5,724,559

[ 貸借対照表 ]

平成29年 4月 1日 ~ 平成30年 3月 31日まで

(単位:円)

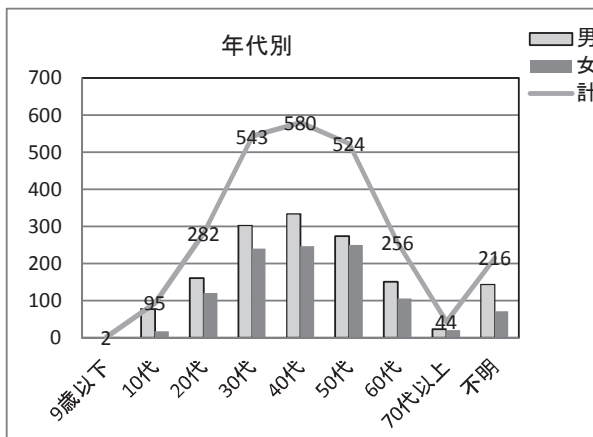
科 目	金 額	
<b>I 資産の部</b>		
<b>1.流動資産</b>		
現金預金	218,339	
未収金	2,808	
ナビダイヤル通信費	2,808	
棚卸資産	0	
<b>流動資産合計</b>		221,147
<b>2.固定資産</b>		
(1)有形固定資産		
什器備品	0	
有形固定資産計	0	
(2)無形固定資産		
ソフトウェア	0	
無形固定資産計	0	
(3)投資その他の資産		
敷金		
投資その他の資産計	0	
<b>固定資産合計</b>		0
<b>資産合計</b>		221,147
<b>II 負債の部</b>		
<b>1.流動負債</b>		
仮受金		
未払金	108,000	
給料	108,000	
預り金	28,588	
源泉所得税	28,588	
<b>流動負債合計</b>		136,588
<b>2.固定負債</b>		
役員借入金	0	
<b>固定負債合計</b>		0
<b>負債合計</b>		136,588
<b>III 正味財産の部</b>		
前期繰越正味財産	491,502	
当期正味財産増減額	△ 406,943	
<b>正味財産合計</b>		84,559
<b>負債及び正味財産合計</b>		221,147

## ◇2017年度 あおもりいのちの電話 受信状況

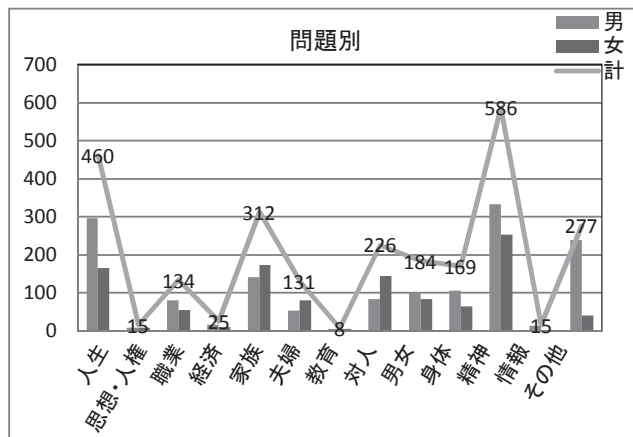
2017年4月1日～2018年3月31日

◇総受信数 2,542件 (男性：1,468件 女性：1,074件)

### 1. A.年代別



### B.問題別



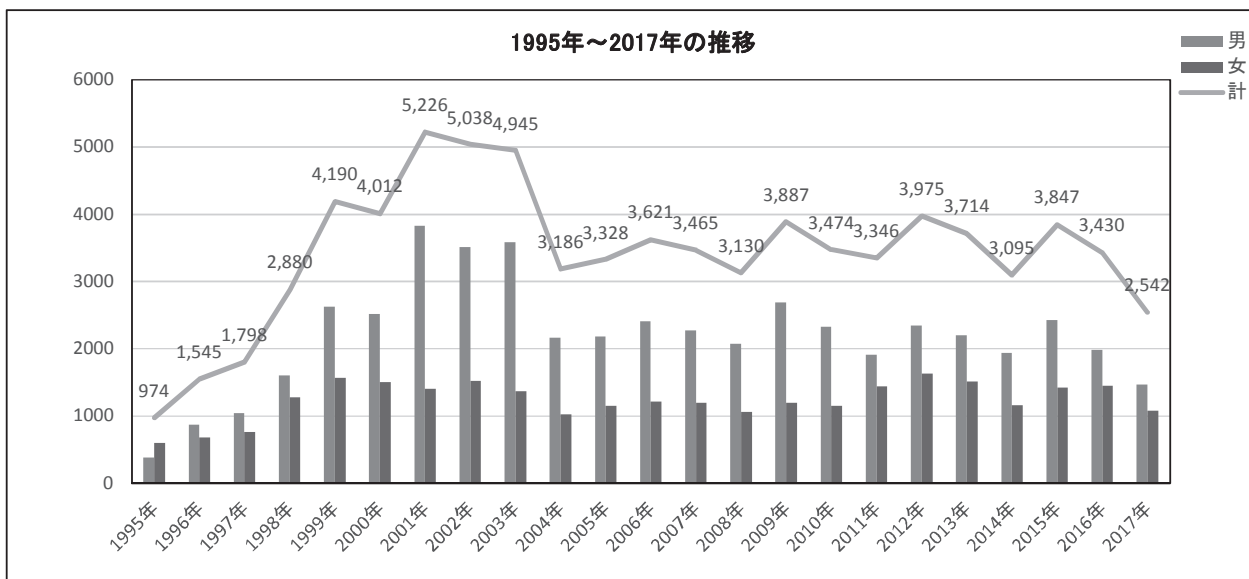
### 2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	213	9	10	0	232
女性	182	11	5	1	199
計	395	20	15	1	431

総受信件数2,542件のうち、自殺志向は全体の17.0%を占めている。  
(男性：9.0% 女性：8.0%)

### 3. 県民フリーダイヤル 57件 (男性：32件 女性：25件)

### 4. 開局からの総受信件数 78,648件 (男性：50,312件 女性：28,336件)



## 温かいご支援をありがとうございます

あおもりのちの電話のために、ご支援をいただいた方々は次の通りです。

資金ボランティアとしてあおもりのちの電話相談活動をお支下さり、心から感謝申し上げます。

(敬称略/順不同)

### ☆ 正会員 (個人)

赤石純子	小田桐静子	齊藤朝子	清野洋子	長谷川正雄	山田玲子
新屋敷慶子	起田文子	齋藤藤子	関川明子	長谷川之子	山田智子
阿部三枝子	小野幸子	齋藤涉子	外川志津子	馬場加代子	田名子
石川敏一	小山真貴子	齋藤友子	高野節子	東山英子	田名子
板垣厚子	小金澤志保	齋藤るり子	竹ヶ原やすし	藤林正雄	田名子
石戸谷正子	菊地公英	佐藤知恵	武田麗子	藤林百合子	田名子
一戸和子	木明旭	柴田賢	田中真	藤原留理子	田名子
一戸加代子	工藤純智子	柴田祥子	對馬優子	村上修	田名子
今谷孝	工藤範子	柴田秀子	寺澤美穂子	最上泰	田名子
石澤誠	工藤範子	下山真佐子	中野渡景子	最上泰	田名子
牛山敬	今野あけみ	鈴木和佳子	中村妙子	山口則子	田名子

### ☆ 賛助会員 (個人)

2017年12月1日～2018年6月30日

(敬称略/順不同)

秋元義禮	岩谷和子	木立紀子	三戸千恵子	藤田美穂子	山田満里子
阿部信子	大平純子	貴田岡まつ	神馬裕司	藤原裕貴子	山田孝子
阿部三枝子	大津幸世	木村幸子	杉本和彦	本間和夫	吉田智子
石岡昭	小笠原和子	木村祐太郎	杉沢徹	中津純三子	吉田宏美
石川敏一	小山内啓士	工藤千賀子	高俣峻	野田美保子	田名子
石川康	小山内健士	工藤哲生	田中真	藤田美穂子	田名子
石澤誠	小山隆公	小泉美奈美	田中光江子	藤原裕貴子	田名子
石田悟	小山テル子	今野あけみ	田中洋子	本間淑夫子	田名子
石塚猛	小野節子	佐藤孝雄	對馬てみ	三上淑子	田名子
一戸和子	加賀田まき子	佐藤知恵	東山英子	宮本曉子	田名子
今井克子	片桐清一彦	サノカツトシ	中津純三子	三和千枝子	田名子
今井正樹	金子宏彦	佐々木こずえ	野田美保子	八木橋勇治	田名子

### ☆ 賛助会員 (団体)

(株)大川地建	(有)きららメデイカル	カトリック	本町教会
(株)日善電気	(医)光成会西弘前クリニック	日本キリスト教団	弘前教会
社会医療法人松平病院	(医)青仁会青南病院	日本キリスト教団	大三沢教会
社会福祉法人花	浅虫温泉病院	日本キリスト教団	青森教会
石澤内科	報効寺	日本キリスト教団	大鰐伝道所
弘前YMC&A	大竹整形外科	日本キリスト教団	七戸教会
サムエル・ダビデ保育園	(有)タムラオートサービス	日本基督教団	野辺地教会
東奥義塾宗教部	マエダ調剤薬局	日本基督教団	青森松原教会
弘前学院大学・宗教部	ミカミ歯科	日本基督教団	田名部教会
弘前学院聖愛中学高等部 宗教部	佐和	匿名	1 団体

### 資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりのちの電話は、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、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:2万円 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のちの電話



特定非営利活動法人あおもりのちの電話

〒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

2018年7月25日

発行人

石川 敏一

編集

事務局