

あおもりのちの電話

2019年6月 51号

— 共に揺れるということ —

あおもりのちの電話理事長 石川 徹一

— 生の豊かさ —

時、早くも初夏。桜の散った木には豊かな緑が、季節を移して変化していきます。見渡すと、野も山も畑も庭もそれぞれの佇まいを生きています。この津軽も、初夏とも思えぬ猛暑に見舞われ、草花も畑もそして人間も、潤いを求めてあえいでいるかのようです。

朝夕の犬の散歩の中、今この季を告げる川の流れ、木々溢れる命を伝える、日毎に変化する緑の彩と豊かさに感動の日々です。そんな中、季を逸した感のある「万緑」の言葉に導かれるかのように、人それぞれの「生」の豊かさを思わされています。

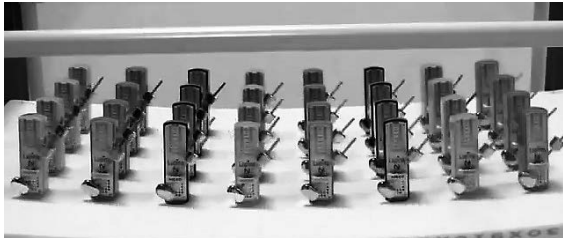
山のように積もった雪の下から、緑が姿を現し、あっという間に蕾をつけ、花が咲く、そんな当たり前の日常が、目を、心を癒してくれます。大切に育てている、大量の雪折れした薔薇の枝を見て、心も枝折れしそうになりましたが、5月後半になり、一つ二つと花が咲き始め、薫りを漂わせ始めました。「空の鳥、野の花」の現れる命の豊かさに、疲れた心と体が癒されていきます。畑の作物、花々、薔薇を楽しむためには、当然のことですが日毎の作業が必要になります。とは言っても、それは、必要以上のことをするという事では決してありません。むしろ、最小限の当たり前のことを当たり前にすること以外ではないようです。「きれいに自分らしく咲くんだよ」

と、小さな祈りをもって。他の花と競わず、それぞれの花に自分を咲いてもらうことが、一番美しいことは言うまでもありません。花に限らず、「みんなちがってみんないい」世界が広がってくればこんなうれしいことはありません。そんな中で、余計なことに力を入れている愚かな自分と出会います。

— 同期現象 —

「同期（シンクロ）現象」という言葉が突然心に浮かびました。わかりやすい例が、ユーチューブに、大学の研究室の実験として載っていました。最大 100 個のメトロノームが、それぞれのリズムを刻む中、時間の経過と共に、「チャ チャ チャ …」とダイナミックに、一緒に、同じタイミングでアームを揺らすのです。圧巻で、何度も再生して見入りました。このシンクロ現象は、「時計、コオロギの鳴き声、ペースメーカー、聴衆の拍手 等」のさまざまな領域で確認されているということです。

メトロノームが「同期現象」を起こすための環境条件として無くてはならないのが、メトロノームが乗っている台が“揺れる”構造になっているということです。心に楔が撃ち込まれるような衝撃を覚えました。「共に揺れる」ことの大切さを改めて知る機会となりました。今日までの歩みに対する根底からの問い直しの前に立たされました。



(最初はそれぞれバラバラに動いていたが
最終的には全てのメトロノームの動きが揃う。)

－出会い－

勿論、出会いにおいて大切なのは、単純な互いの価値観の一致などではないことは言うまでもないことですが。出会いは自己の内にある、正義や好みの共有などではもちろんありません。出会いは、互いの存在への「然り」の上に立って、自らが他者と共に揺らぐこと、自分の価値観をいったん棚上げして、「今、ここに共に在る」存在に静かに寄り添うことから始まるように思いました。共感のための土台は、自己の持っている、他者理解の辞書を手放し、一歩踏み出し、自分自身への異議申し立てを受け入れることではないのでしょうか。

19世紀後半に、登場したモネ、ルノワール、セザンヌと言えば印象派の巨匠で、今日でもカレンダーを飾る人たちですが、当時の人たちにとっては、見るに堪えない汚い絵と映ったといえます。ビートルズにして然り、「長髪がみっともない不良」でした。存在の在り様に軽々しく異議を唱えることをやめ、揺らぎを共にすることを通

して、新しく広い世界観をもって、人々と出会いたいと思う昨今です。

－共に揺らぐ－

最も大切なものを、自分の側の原理的、定式の岩盤の上で料理することを拒否する一歩が今の私が為し得る、「共に生きる」ベターな方向であるように感じています。

「同期（シンクロ）現象」を通して共感を理解するための、腑に落ちる経験を与えられ感謝しました。「共感」とは、自己の鎧を着た、偽性の確かさではなく、かえって、融通無碍を生き得る自由の中に獲得されていくもののように思います。思い切って「共に揺らぐ」経験に向かって舵を切る自由を生きることが志したいと願うことしきりです。

－感謝－

最後になりますが、この4月に「認定NPO法人」として認可されたことを、感謝をもってご報告いたします。この為に、並ならぬご労苦をいただいた方々に心から感謝いたします。

開設以来、お支えいただいている皆様に心からの感謝を申し上げます。相談ボランティアとしてばかりではなく、資金面においてもご協力いただき、あおもりのちの電話の中心部を担ってくださる相談員の方々に、紙面を借り、心から感謝を申し上げます。

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)

2018年度事業報告・2019年度事業計画

◇ 2018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51名 ・相談件数：2,643件

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 公開講座
「傾聴から始まるカウンセリング基礎講座」
5月26日～7月14日（毎週土曜日）
開催場所：弘前市（54名）
- ・相談員希望者の面接 7月21日
希望者6名
- ・第2課程（感受性訓練）
9月6日,15日,10月6日,13日
一泊研修 9月28日（土）～29日（日）
受講者6名
- ・第3課程（交流分析）
10月20日,27日,11月10日
受講者6名
- ・第4課程（カウンセリング技法）
2月9日,16日,23日,3月2日,9日,16日,23日
受講者4名

(2) 相談員研修

- ・第1期生～24期生継続研修会 毎月1回開催
- ・全体研修会 5月19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2・3（4月～3月）13回
- ・ファシリテーター研修会
- ・東北ブロック研修会 7月23日（月） 於：仙台市
- ・日本自殺予防シンポジウム 9月23日（日） 於：奈良県橿原市
- ・自死遺族支援合同研修会 2月16日（土） 於：飯田橋
- ・東北エリア研修会 2月23日（土） 於：仙台市

III. 普及・広報事業

- ・機関紙「あおもりのいのちの電話」発行（No.49号, 50号）
- ・いのちの電話活動紹介 3月30日（土）
- ・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 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月25日 於：東京
- ・事務局長会議 5月25日～26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30日 講師：さくらいりょうこ氏 100名

◇ 2019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26期生相談員養成

- ・養成講座第1課程
「自殺を未然に防ぐ寄り添い方を学ぶ傾聴講座」
開催場所：弘前市
5月25日～7月20日（毎週土曜日）
- ・相談員希望者の面接（7月27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～3月

(2) 相談員研修

- ・全体研修会 5月18日, 8月31日
- ・特別研修 9月1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「あおもりのいのちの電話」発行（No.51,52,53）
- ・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 5/24 於：東京
- ・事務局長会議 5/24～25日 於：東京
- ・全国相談員研修会 10月24日～26日 於：岡山
第16回アジア太平洋国際会議

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21日（土） 講師：蓮池薫

[2018年度決算・2019年度予算]

〈収入の部〉

(単位:円)

科 目	2018年度決算	2019年度予算
1.会費収入		
1)正会員費	649,000	744,000
2)賛助会員費	2,163,627	2,400,000
2.事業収入		
1)受講料	240,000	250,000
3.寄付金	657,199	350,000
4.補助金	1,740,000	1,740,000
5.配分金	90,000	260,000
6.雑収入	6,002	6,000
経常収益計	5,545,828	5,750,000
前期繰越正味財産額	84,559	93,425
収入合計	5,630,387	5,843,425

〈支出の部〉

科 目	2018年度決算	2019年度予算
1.事業費	4,568,695	4,828,480
1)電話相談業務事業費	2,454,960	2,497,000
2)相談員養成・研修事業費	1,904,427	1,995,480
3)活動普及啓発事業費	209,308	336,000
2.管理費	968,267	1,006,400
経常費用計	5,536,962	5,834,880
次期繰越正味財産額	93,425	8,545
支出合計	5,630,387	5,843,425

[貸借対照表]

平成30年 4月 1日 ~ 平成31年 3月 31日まで

(単位:円)

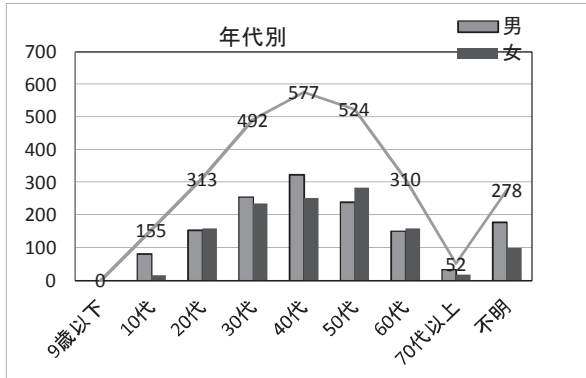
科 目	金 額	
I 資産の部		
1.流動資産		
現金預金	148,166	
未収金		
ナビダイヤル通信費	5,616	
棚卸資産	0	
流動資産合計		153,782
2.固定資産		
(1)有形固定資産		
什器備品	0	
有形固定資産計	0	
(2)無形固定資産		
ソフトウェア	0	
無形固定資産計	0	
(3)投資その他の資産		
敷金		
投資その他の資産計	0	
固定資産合計	0	
資産合計		0
II 負債の部		153,782
1.流動負債		
仮受金		
未払金		
前受金	43,000	
預り金	17,357	
流動負債合計		60,357
2.固定負債		
役員借入金	0	
固定負債合計		0
負債合計		60,357
III 正味財産の部		
前期繰越正味財産		84,559
当期正味財産増減額		8,866
正味財産合計		93,425
負債及び正味財産合計		153,782

◇2018年度 あおもりいのちの電話 受信状況

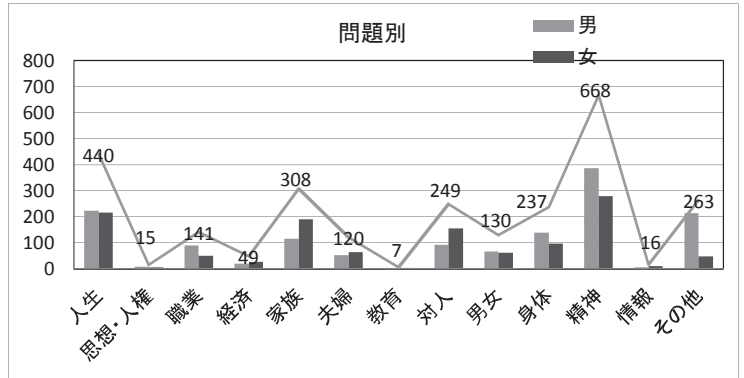
2018年4月1日～2019年3月31日

◇総受信数 2,643件 (男性:1,426件 女性:1,217件)

1. A. 年代別



B. 問題別



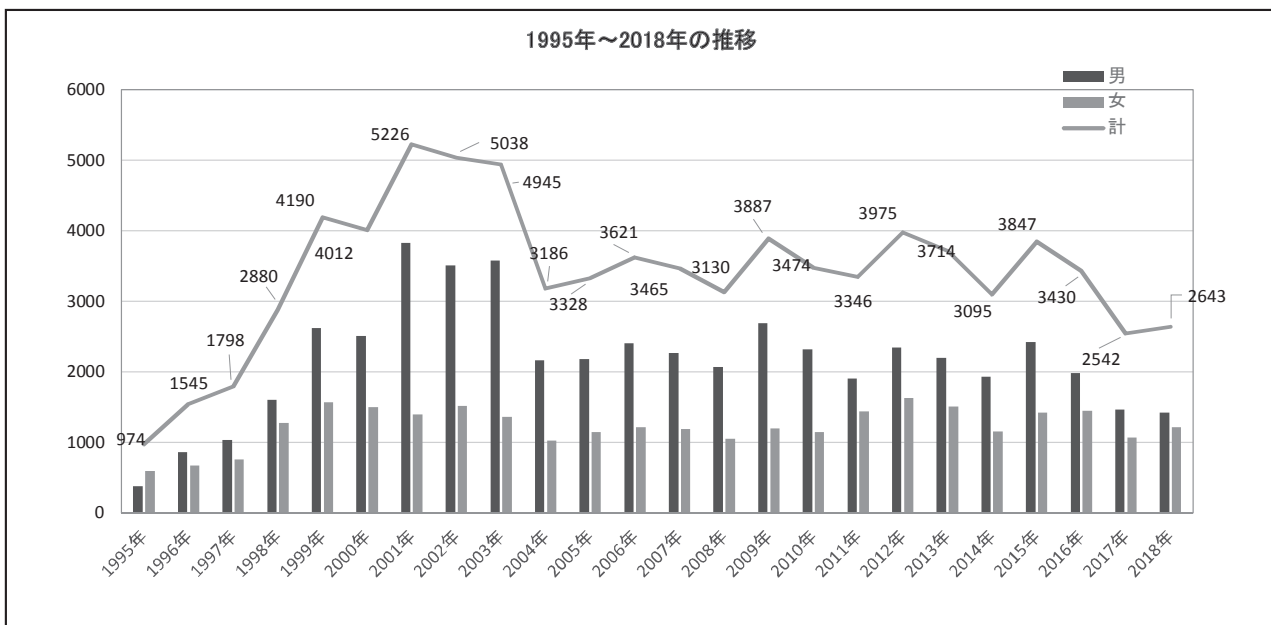
2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	182	7	11	2	202
女性	173	12	6	0	191
計	355	19	17	2	393

2,643件のうち、自殺志向は全体の14.9%を占めている。
(男性:7.7% 女性:7.2%)

3. 県民フリーダイヤル 49件 (男性:27件 女性:22件)

4. 開局からの総受信件数 81,291件 (男性:51,738件 女性:29,553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	起田文子	古明地みのり	杉沢徹	中村妙子	最上泰	混
阿部三枝子	小田桐静子	今野あけみ	鈴木和佳子	奈良晶	山口玲	子
石川敏一	小野幸子	齊藤朝子	清野洋子	長谷川之	田田智	子
石澤誠	小山真貴子	齋藤友子	関川明子	馬場加代子	吉田名	子
石戸谷正子	加賀田里佳	齊藤るり子	外川志津子	原田ひとみ	匿	子
一戸和子	菊地公英	斉藤涉	高野節子	東山英子	名	子
一戸加代子	木明旭	佐藤知恵	武田麗子	藤林正雄	8	子
今谷孝	工藤純子	柴田賢	田中真子	藤林百合子		子
牛山敬	工藤智範	柴田祥子	對馬優子	藤原留理		子
小笠原和子	工藤範	下山秀子	寺澤美穂	村上修		子

☆ 賛助会員 (個人)

2018年12月1日～2019年5月31日 (敬称略/順不同)

秋元義禮	今井克子	金子宏彦	佐々木久慶	田中光江	本間和	夫
阿部信子	今井正樹	木立紀子	佐藤孝雄	田中洋子	三上淑	子
蟻塚亮二	今井礼子	木村幸子 <small>(サチコ)</small>	佐藤知恵	對馬てみ	八木橋勇	治
石川敏一	岩谷和子	木村幸子 <small>(ユキコ)</small>	サノカツトシ	中津純三	山口則	子
石川康	大津幸世	工藤千賀子	三戸千恵子	野田美保子	山田京	子
石澤誠	大平絢子	工藤哲生	神馬裕司	藤田美穂	山田満	里
石岡昭	小山隆啓	工藤範子	杉沢徹	藤林正雄	吉田孝	子
石田悟	小山隆	高僖駿	杉本和彦	藤原裕貴	吉田智	宏
一戸和子	小山テ	佐々木こずえ	田中真	本間昭夫	吉田宏	美
					匿	名

☆ 賛助会員 (団体)

浅虫温泉病院	東奥義塾	宗教部	日本基督教団	七戸教会
医療法人聖誠会	石沢内科胃腸科	大鰐伝道所	日本基督教団	田名部教会
(株)大川地建	日本基督教団	野辺地教会	弘前学院聖愛中学高等学校	宗教部
(株)きららメディカル	日本基督教団	青森松原教会	弘前学院大学	宗教部
(株)日善電気	日本基督教団	青森教会	野呂・中里司法書士事務所	科
サムエル・ダビデ保育園	日本基督教団	弘前教会	ミカミ歯科	サ
佐和家	日本基督教団	大三沢教会	(有)タムラオートサービス	名
			匿	名

※氏名を掲載していますが、希望しない方は、事務局まで、ご連絡下さい。

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



認定NPO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

<http://www.inochi-a.net/>

発行日 2019年6月25日
 発行人 石川 敏一
 編集 事務局