

相談電話 0172-33-7830 (毎日12:00~21:00)

この一瞬を乗り越える時として

NPO 法人あおもりいのちの電話
理事長 石川 徹一

ゆるやかに流れるデューン川のほとり
花よ なぜかくも美しく装うのか
小鳥たちよ なぜかくも美しくさえずるのか
だが誰も私をかえりみる人はいない
ロバート・バーンズ (英国詩人)

ノスタルジック・メイ (郷愁と憂いに満ちた5月) という言葉がありますが、自然や周囲の環境が美しく輝く時、なぜか心が悲しみに満ちるといった経験をしたことはないでしょうか。青春の日々のみならず、すべての世代に共通な心模様のように思います。これは情緒的な日本人のみならず、欧米でも自殺は不思議と5月が多いのです。うつ状態にある人が人に励まされるとかえって落ち込んでしまうのは、励ます人に比べて自分がみじめになってしまうからでしょう。

友がみな我より偉く見ゆる日よ
花をかいきて妻とたしなむ (石川啄木)

この歌も、同じ思いを伝えているように思えます。盛岡一中の学友には秀才が多く、雲のように排出されましたが、啄木は自分が彼らより上の天才だと自信を持っていました。上京して与謝野晶子の明星社に参加しましたが、北原白秋、吉井勇、木下杢太郎などの若手を自分より下手だと馬鹿にしました。しかし無名の自分を尻目に友人達がどんどん世に出て行く中での啄木の孤立感、哀しいまでに表れているように感じられます。啄木ならずともわたしたち皆が隠れ持つ想いでもありましょう。

みじめになっていく自分。そんな今一人の自分を誰でもか抱えているのではないのでしょうか。その自分を片隅に追いやらず、市民権を与えてやること、むしろ死にたいと思わざるを得ない気持ちそのものを大切にすること

から自殺の予防は始まると思います。

この気づきが広くゆきわたり、受け入れ始められたこと、また、民間に加え公的な機関の自殺に対する取り組みが、ボクシングのボディーパーナーのように効いてきたことも、15年振りに自殺者が3万人を切ったことと、小さいながら因果関係があるのかもしれない。また東日本大震災を通して、不可抗力という出来事を目の当たりにして、安易な根性論や自立論を退ける社会的エートスが生まれ、あるがままの現実を受け入れることを学びつつあるからなのかも知れません。

自殺は精神医学や心理学、宗教の問題だけでなく、「孤独の病」としてとらえる必要を覚えます。相対化という人間の存在を揺さぶる価値観に別れを告げる第一歩は、孤立させないことのように思われます。自殺を防ぐこれといった決め手はありません。美しささえ、死への誘引となるのです。それは、「家庭や社会を包み宇宙空間や精神世界にも及び、母なる自然や父なる神まで、一体となって拒絶している感情」(リッチマン)とすることができるのではないのでしょうか。

死にたくなる気持ちはほんの一瞬です。そこに、その孤独に寄り添う存在としての「いのちの電話」であり続けたいものです。コーラーに、自分の無力さを確認させるような上から目線による相対化、無力感と孤独を助長する無神経さに決別したいと切に願っています。かけがえの無い存在である自分と、「今、ここで」出会いを分かち合うことのできる「いのちの電話」でありたいものです。

啄木の歌の「妻」が、「いのちの電話」であることが出来れば…と。

2012年度事業報告・2013年度事業計画

◇2012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48名
 ・震災フリーダイヤル 12:00～20:00
 8日間に1回担当
- II. 相談員養成・研修事業
 (1) 第19期生相談員養成
 ・養成講座第1課程「カウンセリング講座」
 5月19日～7月7日(毎週土曜日) 於：青森市
 受講者 10名
 ・相談員希望者の面接 7月23日
 希望者 5名
 ・第2課程(人間関係基礎訓練)
 9月8日, 15日, 22日, 29日, 10月6日
 受講者5名
 ・第3課程(精神疾患の理解と対応他)
 11月10日, 17日, 12月1日, 8日
 受講者5名
 ・第4課程(ロールプレイング)
 2月2日, 9日, 23日, 3月2日, 16日, 23日
 4月13日, 20日
 受講者 4名
- (2) 相談員研修
 ・全体研修会 I 5月12日
 ・全体研修会 II 9月1日
 ・1泊研修会 11月24日～25日 講師 日高正弘氏
 ・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」
 No.37, 38発行
 ・周知用ポスター、ミニカード配布
 ・弘前市カルチャロード出展 9月16日
 ・チャリティーコンサート開催 12月13日
 出演 佐藤ぶん太、氏
 会場 弘前市 スペースベネガ
- IV. 会務運営
 (1) 諸会議の開催
 ・理事会 4回
 ・研修委員会 12回
 ・広報委員会 5回
- (2) 連盟関係諸会議、研修等の参加
 ・連盟総会 6月1日 於：東京
 ・事務局長会議 7月18日～20日 於：仙台
 ・全国相談員研修会 10月12日～14日 於：札幌
- V. 厚生労働省補助事業
 ・フリーダイヤルの実施
 毎月10日実施(12:00～21:00)
 ・自殺予防講演会 11月17日 講師 岩佐博人

- VI. 青森県補助事業
 ・青森県民のための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9日 講師 家田荘子氏

◇2013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
 ・震災フリーダイヤル 12:00～20:00
 8日間に1度担当
- II. 相談員養成・研修事業
 (1) 第20期生相談員養成
 ・養成講座第1課程
 カウンセリング講座として開催
 6月1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)
 ・宿泊研修 9月15日～16日
 ・第3課程(精神疾患の理解と対応他)
 ・第4課程(ロールプレイング)
- (2) 相談員研修
 ・全体研修会 5月18日, 8月31日
 ・1泊研修会
 ・継続研修会 毎月1回開催
 ・スキルアップ研修会
- III. 普及・広報事業
 ・機関紙「あおもりのちの電話」発行
 ・周知用ポスター、ミニカード配布
 ・チャリティーコンサート開催
- 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
 ・自殺予防シンポジウム
 ・研修担当者セミナー
 ・全国相談員研修会
- V. 厚生労働省補助事業
 ・フリーダイヤルの実施
 毎月10日実施(12:00～21:00)
 ・自殺予防講演会
- VI. 青森県補助事業
 ・青森県民のためのフリーダイヤルの実施
 毎月1日実施(12:00～21:00)
 ・公開講座

[2012年度決算・2013年度予算]

〈収入の部〉

科 目	12年度決算	13年度予算
1. 会費収入		
1) 正会員費	461,000	600,000
2) 賛助会員費	2,396,229	2,500,000
2. 事業収入		
1) 受講料	242,000	300,000
3. 寄付金	570,000	150,000
4. 補助金	1,829,000	1,829,000
5. 配分金	100,000	100,000
6. 雑収入	32,999	32,579
小 計	5,631,228	5,511,579
7. 前年度繰越金	64,550	268,421
収入合計	5,695,778	5,780,000

〈支出の部〉

科 目	12年度決算	13年度予算
1. 事業費		
1) 電話相談業務事業費	1,864,598	1,700,000
2) 相談員養成・研修事業費	1,961,551	2,200,000
3) 活動普及啓発事業費	255,335	300,000
2. 管理費	1,206,873	1,200,000
3. 分担金	139,000	120,000
4. 予備費	0	50,000
小 計	5,427,357	5,570,000
5. 次年度繰越金	268,421	210,000
支出合計	5,695,778	5,780,000

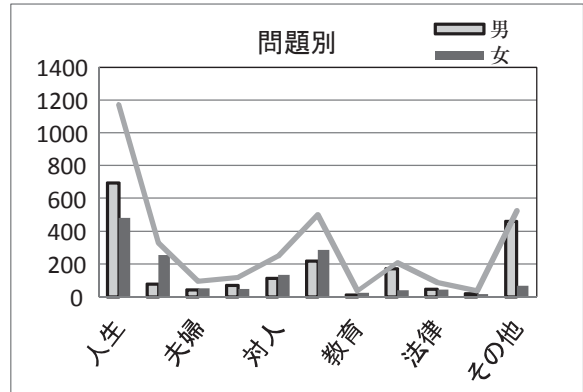
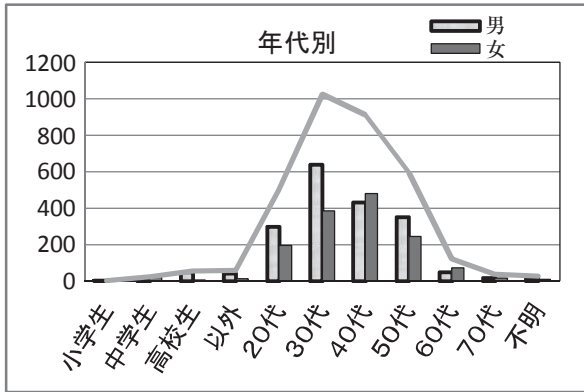
(単位：円)

◇2012年 あおもりいのちの電話 受信状況

◇総受信数 3,975件 (男性:2,344件 女性:1,631件)

※通常、自殺予防フリーダイヤル、震災フリーダイヤルを合わせた件数

1. 年代別、相談内容別内訳



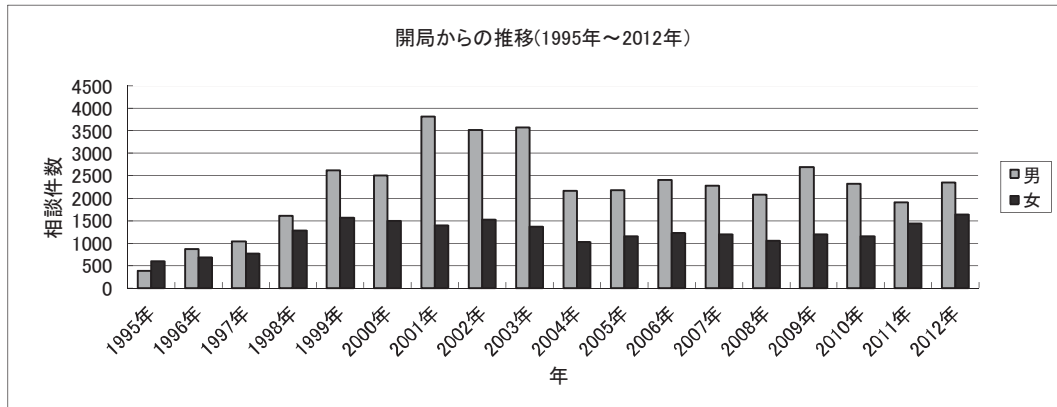
2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	269	11	24	2	306
女性	386	23	18	1	428
計	655	34	42	3	734

3,975件のうち、自殺志向は全体の18.5%を占めている。
(男性:7.6% 女性:10.8%)

3. 県民フリーダイヤル 49件 (男性:19件 女性:30件)

4. 1995年開局から総受信件数 62,020件 (男性:40,299件 女性:21,721件)



青森県民のための自殺予防いのちの電話

こころの苦しみを
お話しください

相談受け付け 12:00～21:00

こころ
0120-063-556

毎月1日はフリーダイヤル

こころの痛み、
話せる電話です。

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

◎毎月10日(月)24時間・無料です(12:00～)