



埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第29号
電話：048-645-4322
FAX：048-645-4355
<http://www.saitama-id.or.jp/>

相談電話

048-645-4343 (24時間365日)

0120-783-556 (毎月10日午前8時から24時間)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



狭山市狭山台中央公園にて 撮影：水上貴夫

この広報誌は、赤い羽根共同募金の
助成を受けて発行しています。



31期生

電話ボランティア募集

応募資格 20歳以上 (2020.4.1 現在)
お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局
TEL 048-645-4322 (月～金 10:00～17:00)

31期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月 8日(日)14:00～15:30 川越市南公民館 講座室1
 - 12月14日(土)14:00～15:30 越谷市中央市民会館 会議室AB
 - 12月15日(日)14:00～15:30 浦和コミュニティセンター 第1,2集会室
 - 12月21日(土)10:30～12:00 大宮ソニック 市民ホール404
- 予約は必要ありません
毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります
-
- 2020年1月11日(土)公開講演会終了後(16時頃)
簡単に募集説明会を行います

2018年度事業報告にあたって

理事長 川端 純夫



いのちの電話は市民活動であり、ボランティア活動によって成立しています。活動面も資金面も、その殆んどは多くの方の善意と熱意に支えられています。感謝にたえません。

全国的には、自殺者数は最近9年間連続して減少しておりますが、多くの方が悩みや苦しみを抱えていることには変わりありません。孤独の中であって援助、慰め、励ましを求めている人に対して、主に電話によって、「良き隣人として」気持ちに寄り添い傾聴する活動を継続しています。ボランティア相談員は絶えず自己研鑽に努め、電話をかけてくださる方を尊重し、その方への理解と対応の質を向上させることに努めています。

相談員の確保及び資質の向上が重要です。毎年、新たな相談員を募集しています。2018年度は29期生を募集し、2018年4月から25名が研修を開始しております。自ら応募して下さる方によって相談員を確保することができ感謝しております。そして、経験を積んだ先輩の相談員によって、新しい相談員の研修が計画的且つ適正に進められております。このことは誇りでもあり、敬意と感謝を申し上げます。

2018年度は、相談電話回線は大宮センター5台、川越分室2台で、ボランティア相談員実働約300人により、お陰様で365日24時間継続して電話相談に応じてまいりました。

自殺予防フリーダイヤルは、毎月10日朝8時から翌朝8時の24時間受信しました。インターネット相談にも応じておりますが、文字による対応には課題もあります。チャリティ映画会、公開講演会、広報誌の発行等による広報活動も行っています。

より多くの方に「いのちの電話」を知っていただき、温かいご支援を賜ればありがたいと存じます。

2018年度 事業報告

1. 電話相談事業

- ①電話相談：24時間、365日実施
電話台数：大宮センター5台 川越分室2台で受信
- ②自殺予防フリーダイヤル：毎月10日
8:00～翌日8:00受信
- ③ボランティア相談員数（2018年12月末現在）：
実働数299人（女性：243人 男性：56人）
総 数368人（女性：290人 男性：78人）

2. 電話相談員の養成・募集

- ①28期生の認定18名
- ②29期生の初級研修25名4月より毎週1回
- ③30期生相談員募集説明会
12月・1月に県内4カ所（川越、所沢、大宮、浦和）
総参加者数106名

3. 電話相談員の研修

- ①継続研修 31グループ 毎月1回実施
- ②相談員のための理論講座2回
- ③3年目相談員研修、7年目相談員研修
- ④特別研修『リフレッシュ研修』
- ⑤フリーダイヤル講座2回

4. インターネット相談事業 (2014年5月より開始)

実働相談員数32名で実施

5. インターネット相談員研修

- ①東京システムネット相談員養成研修
- ②継続研修：2カ月に1回グループ研修

6. 広報活動

- ①2017年度事業報告作成
冊子（A4）版1,600部 関係諸機関等に配布
- ②広報誌の発行
88号（9月）7,000部、89号（12月）・90号（3月）各7,500部
関係諸機関等に配布
- ③ホームページの更新

7. その他の活動など

- ①8月26日 認定者および10年20年継続者を祝う会
- ②1月20日 相談員全体交流会

特別事業報告

1. 厚生労働省の自殺防止対策事業

①フリーダイヤル

実施日:2018年4月～2019年3月(統計データ:2018年1月～12月)

毎月10日(12回)

参加センター:48センター

受信総件数28,593件

自殺傾向件数:6,459件(22.6%)

〈埼玉〉

参加相談員数延べ:144人

ケア担当延べ人数:24人

受信件数:679件

自殺傾向件数:171件(25.2%)

②公開講演会の開催

開催日:2018年12月8日(土)14:00～16:00

会場:埼玉会館

講師:ヤセ騎士氏

演題:生きる

来場者数:約200名

2. 自殺予防に向けて県内関連機関との連携

①自殺対策連絡協議会:埼玉県、さいたま市、川越市、坂戸市、吉川市、越谷市

②埼玉県「暮らしとこころの総合相談会」の事務局会議:毎月1回

③県・JR共催自殺予防キャンペーン:川口駅

④県・さいたま市・日本いのちの電話連盟・JR共催自殺予防キャンペーン:大宮駅

⑤県・さいたま市・JR共催自殺予防キャンペーン:浦和駅

⑥川越市・JR共催自殺予防キャンペーン:川越駅

⑦川越市自殺予防キャンペーン:本川越駅

収支報告

資金収支計算書

(自)平成30年4月1日 (至)平成31年3月31日

		(単位:円)			
勘定科目		予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)	概要
事業活動による収支	収入				
	研修事業収入	2,500,000	2,657,627	-157,627	研修受講料等
	経常経費補助金収入	3,510,000	3,470,000	40,000	さいたま市、川越市、共同募金、伊奈町社協
	自殺対策特別補助金収入	1,800,000	1,800,000	-	埼玉県
	寄附金収入	12,600,000	12,718,467	-118,467	団体、個人、後援会
	雑収入	5,000	22,633	-17,633	
	受取利息配当金収入	500	184	316	
	事業活動収入計(1)	20,415,500	20,668,911	-253,411	
	支出				
	人件費支出	7,500,000	7,202,520	297,480	人件費
事務費支出	5,283,000	4,497,600	785,400	通信費、水道光熱費、他	
事業費支出	9,260,000	7,554,357	1,705,643	研修費、広報費、他	
その他の支出	-	-	-		
事業活動支出計(2)	22,043,000	19,254,477	2,788,523		
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	-1,627,500	1,414,434	-3,041,934		
施設整備等による収支	収入				
	施設整備等補助金収入	-	-	-	
	施設整備等寄附金収入	-	-	-	
	固定資産売却収入	-	-	-	
	施設整備等収入計(4)	-	-	-	
支出					
固定資産取得支出	-	-	-		
固定資産除却・廃棄支出	-	-	-		
施設整備等支出計(5)	-	-	-		
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	-	-	-		
その他の活動による収支	収入				
	借入金収入	-	-	-	
	積立資産取崩収入	-	-	-	
	その他の活動による収入	-	-	-	
その他の活動収入計(7)	-	-	-		
支出					
積立資産支出	1,000,000	121	999,879	建物建替積立金	
その他の活動による支出	-	-	-		
その他の活動支出計(8)	1,000,000	121	999,879		
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	-1,000,000	-121	-999,879		
予備費支出(10)	200,000				
	(予備費充当)				
	(予備費残高)		200,000		
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(9)-(10)	-2,827,500	1,414,313	-4,241,813		
前期末支払資金残高(12)	5,459,578	5,459,578	-		
当期末支払資金残高(11)+(12)	2,632,078	6,873,891	-4,241,813		

- 共に生き、共に育つ -

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、
顧客第一主義に徹します。
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業50年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15
048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>



医療法人社団 **群羊会**
<http://minamifukuin.org>

愛と献身のあたたかい診療 大切にしたいひとりひとりを

耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 南福音診療所
TEL048(592)2862 TEL048(591)7191

地域発展のエネルギー



武州ガス

川越市田町32-12 TEL (049) 241-9000



2018年相談統計の概要

1. 電話相談

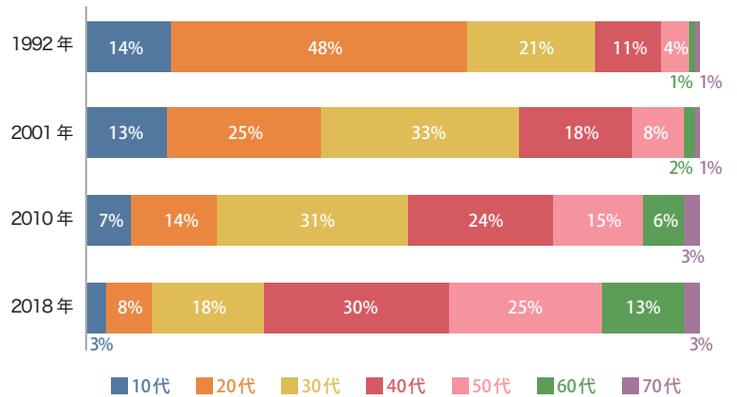
- ・受信相談件数 26,177件 (内、自殺予防いのちの電話 679件)
男性：41.8%、女性 58.2% (一日平均 72件)
- ・自殺傾向 3,890件 (全相談件数の 14.9%)
- ・相談時間 一件平均 36分

① 相談内容

「人生」23%と「精神」21%の相談が多く、次いで「対人」「家族」13%の順になっています。昨年と比較すると、「人生」の相談がやや多くなっています。

② 年代別相談件数

40代からの相談電話が一番多く、次いで50代、30代、60代の順になっています。近年、中高年の方からの相談が増加し、若い方からの相談が減少しています。1992年開設当初と比較すると、10代から30代と40代から60代の割合が逆転しています。



2018年	埼玉
インターネット相談担当延べ人数	352人
総返信数	588件
自殺傾向件数	231件
自殺傾向件数の割合	39.2%

2. インターネット相談

自殺傾向率が電話相談と比べて非常に高くなっています。10代から30代の相談で、インターネット相談全体の70%を超えています。

特集 孤独を訴える電話

いのちの電話には、寂しい、むなしい、不安であるなど、孤独を訴える電話が日々多くかかってきます。どのような人がどんな時に強く孤独を感じ相談電話をかけてくるのか、男女、年齢、暮らし方、職業、季節などから考察しました。

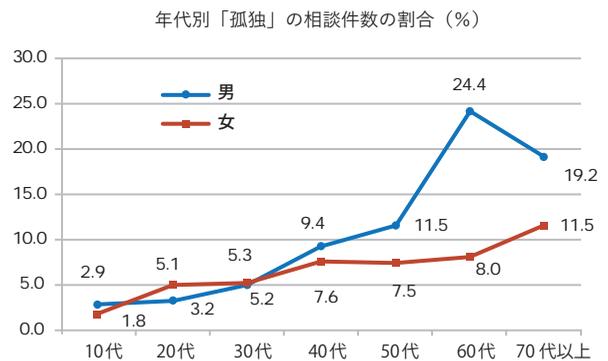
2018年一年間(全体)の受信件数26,177件のうち、「孤独」を主な訴えとするものは2,186件で全体の8.4%です。男女で見ると男性10.1%女性8.4%で、男性の方が多くなっています。年代別では40代以降で80%以上を占めています。

それぞれの年代における「孤独」の相談件数の割合は、年を追うごとに増加しています。男女ともに年齢が高くなるほど孤独を感じているようです。中でも突出しているのは60代の男性で、相談の4分の1は孤独を訴える電話です。退職など人生の大きな節目を迎える時期で、環境や人間関係が大きく変化する不安や健康問題などが孤独とともに語られます。

自殺傾向で見ると、全体では14.9%であったのに対して、「孤独」では21.8%と全体より6.9%高くなっています。特に、女性は24.8%で全体より9.9%も高くなっています。実に、4件に1件が死にたい、消えてしまいたいと訴える電話です。

月別にみると、春3月4月と秋9月10月、12月が多くなっています。春や秋には季節の変わり目を迎え、心身の変化を感じたりもの悲しさや寂しさを感じたりする訴えが多くあります。12月にはクリスマスや年末年始など街が華やぐ中にあって、家族とも誰とも繋がらずに過ごす寂しさや経済的な不安などが語られます。

また、有職の人よりも無職の人、同居の人よりも独居の人が、より孤独を感じているようです。



60代70代男性では、孤独を訴える相談の割合が非常に高い

想いをつなぐ、未来を形に。 *Next Action* RESONA GROUP



埼玉りそな銀行



私のボランティア

電話ボランティア Sさん

■きっかけ

大学生の時、丘の上から市街を眺めていました。その時、ベンチに見知らぬ女性が座りました。取り留めない話をし、駅まで送りました。素足でいましたので、私の白の靴下をあげました。それから、私のところに手紙が届きました。「あの時、自殺をする場所を探していました」。自分ながら、驚きびっくり。死ななくてよかった。

■電話ボランティア養成研修

人の話を聞くのは好きな方でした。聞きながら自分の考えを組み立てていました。だから、いのちの電話の研修でも大丈夫だろうと、たかをくくっていました。養成研修では、「相手に寄り添っていない、丁寧に聴いていない」と仲間たちから指摘され、反論ができませんでした。

合宿研修の最終日の午後、疲れてきたので30分の散歩に出ました。どんぐりの実を拾いながら、「相手の気持ちを聴くのは、相手に寄り添うこと」と、おぼろげながら感じました。

■初めて電話を受けて

ドキドキしながら受話器を取りました。ただただ聴くことだけに、精神を集中しました。でも駄目なのです。何と答えてよいのか、質問を考えながら聞いていると、かけ手の話がスルーしてしまうのです。頷きがいい加減になり、「この人は、ちゃんと聞いているのか？」と。そして電話は切れました。

そんなことがたびたびありました。どうしたら丁寧に聞けるのか？ 自問し、聞きました。質問を少なく、話を否定せず、肯定的に聞くように努力しました。また、かけ手に十分話をしてもらおうよう

に、自分の話を抑えたりしました。このときは、無我夢中でした。

■スランプに

駅から事務所まで、歩いてくるのがしんどくなりました。このまま話を聞いていいのかわ、自分ながら悩みました。かけ手の話が、あまりにも強烈で、辛くて、悲しくて、よく辛抱しながら生きていく。かけ手の人生を、自分で負えるのかと。このような悩みをリーダーに尋ねました。真剣に考えてくれました。「かけ手の人生を丸々抱え込むことはできない。ほんの少しでも聴くことができれば良いのでは。また、気持ちを聴いてあげましょう」。このアドバイスで、私の気持ちは、ほんの少し楽になりました。そして、また受話器を取るようになりました。

■家族にも支えられて

「いのちの電話は、つながらない」と苦情が寄せられます。そのたびに、我慢してかけていただき感謝しますとお礼を言いながら、かけ手の話を聴いています。本当に、タッチの差でつながったり、つながらなったり……。

電話担当日の前夜は、できるだけ心を穏やかにしています。つまらないことにイライラせず、ゆったりするようにしています。夜、月や星を見たりし、テレビはできるだけ避けています。当日も、できるだけ穏やかにと努力しています。風邪をひかないようにし、相談員の皆さんに迷惑をかけない、かけ手にも迷惑をかけないことに気をくばっています。

私の自宅は郊外にあり、駅から徒歩40分かかります。バス停まで10分、乗っている時間は10分です。時々家内が車で送り迎えをしてくれます。娘も時々してくれます。そんな家族にも感謝です。

健康に気をつけ、これからも一本でも多く電話を取りたいと思っています。読んでいただきありがとうございます。

2018 年度後援会事業報告

1. 埼玉新聞（1面）に突き出し協賛広告掲載

埼玉新聞社の協力を得て、後援会理事各位の関係する企業9社から、延べ28回の突き出し協賛広告掲載のご協力をいただきました。

2. 広報誌「埼玉いのちの電話」88・89・90号に協賛広告掲載

後援会理事各位の関係する企業9社から、延べ19回の協賛広告掲載のご協力をいただきました。

3. チャリティ映画会

2019年3月16日（土）埼玉会館小ホールにて映画「ワンダー

君は太陽」を上映しました。午前の部には音声ガイド、午後の部終了後は原作本の翻訳者中井はるのさんによるアフタートークを実施しました。

映画会開催にあたり、埼玉県・さいたま市・埼玉県教育委員会・埼玉県社会福祉協議会・さいたま市社会福祉協議会・埼玉県PTA連合の後援をいただきました。

また後援会理事各位の関係する企業並びに協力企業25社の協賛と各新聞・ミニコミ誌タウン誌等にチャリティ映画会紹介掲載の協力をいただきました。

4. バザー

チャリティ映画会・講演会々場と、大宮・川越センター内、寄贈品と手作り品の販売を行いました。

クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

アウトドアで最高の相棒になる
埼玉トヨペットオリジナルキャンピングカー
グリーンバディ
Green Buddy

Green Buddy

Photo:ベース車両はハイエース5ドア DX GLパッケージ。ボディカラーはホワイト(058)。写真は合成です。
(写真はケニース・ファミリー・レジッド[埼玉県熊谷市]) ■オプション装着車 ■写真の小物類は装備に含まれません。

お客様相談室 (定休日/詳しくは各店舗へご確認ください)
0120-319231

当社取扱車種のカatalog請求・お見積りなどをお待ちしております。

ホームページアドレス
検索は 埼玉トヨペット 検索
https://www.saitama-toyopet.co.jp

埼玉トヨペット
本社/さいたま市中央区上落合2丁目2番1号



— あゆみ —



- 2019年
- 4月 6日 30期生開講式・30期生講義「いのちの電話について」
 - 13日 30期生講義「私のボランティア」
 - 5月 13日 2018年度法人会計監査・運営監査 後援会会計監査
 - 18日 29期生講義「精神障害Ⅱ」
 - 24～25日 日本いのちの電話連盟理事会総会・事務局長会議（於：東京）
 - 27日 第73回理事会
 - 6月 1日 29期生初級講義「性Ⅱ」
 - 10日 第82回後援会理事会
 - 15日 連盟全国広報担当者研修会
 - 23日 理論講座「LGBTとは何か？」
 - 24日 第61回評議員会・第74回理事会
 - 29日 29期生講義「電話相談理論Ⅰ」
 - 7月 13日 29期生講義「電話相談理論Ⅱ」
 - 14日 連盟関東・甲信越ブロック会議
 - 27日 30期生初級講義「思春期・青年期」
 - 8月 25日 29期生認定式
10年20年継続者感謝状授与式・祝う会
 - 31日 30期生初級講義「家族関係」

あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くのボランティアの無償の奉仕によって支えられています。
この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380

加入者名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店（普通）4315510

口座名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

インターネットから

インターネットからも寄付ができます。
埼玉いのちの電話のHP、または右のQRコードから

埼玉いのちの電話 検索

<http://saitama-id.or.jp/>



ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。



公開講演会

寮美千子氏（りょう みちこ）

あふれでたのは やさしさだった
～人は人の輪の中で育つ～

- 2020年1月11日(土)
開場 13:30 開演 14:00
- 会場 埼玉会館 小ホール
- 参加費 無料 要予約
予約開始11月5日(火)
- ☎ 048-645-4322
(月～金 10:00～17:00)
- FAX 048-645-4355

※手話通訳がつきます



第25回 チャリティ映画会

- 2020年3月15日(日) 10:30/14:00(2回上映)
- 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
- 詳細は広報誌12月号/HP/チラシ等でお知らせします

編集後記

埼玉いのちの電話では、『電話相談統計資料』を毎年発行しています。今年の特集記事では『孤独』を取り上げました。孤独を愛する、というような言い方をこの頃はあまり聞かなくなった気がします。一方で、『孤独死』という言葉がネットやテレビなどでたびたび目にします。孤独という言葉に不安を覚えます。独り暮らしの高齢の男性から深夜に電話がありました。男性はこう言いました。「私は孤独だが、孤立はしない」(M.O)

Honda Woods Saitama
Vibrant forests for our children, for our communities.
元気な森を次世代のために、地域のために。 写真:埼玉製作所 狭山工場
夢のある明日の社会づくりをめざして
Hondaは、地域の人々や自然との共生を目指し、積極的に森の手入れを行い、生命が循環する若々しく個性あふれる森を育てています。
HONDA The Power of Dreams

街に、人に。 あたらしい居心地をつくろう。

住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

50
ANNIVERSARY
おかげさまで50周年



ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 TEL048-989-9119 (宅建業 国土交通大臣(12)第2401号(株)中央住宅)



POLUS地域活性プロジェクト #1「蔵のある街」はかり屋