



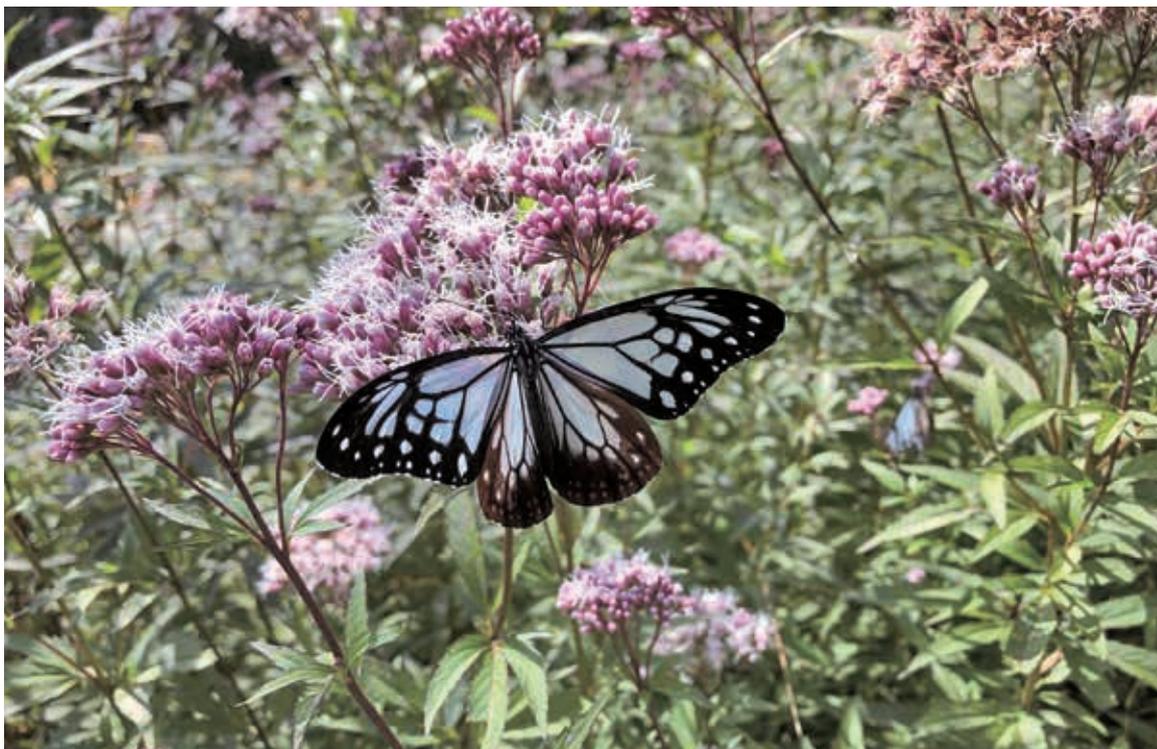
相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

大分いのちの電話通信

第114号 2023年12月1日

■ 発行人 理事長 矢頭 道三 ■ 編集人 編集委員会
■ 大分いのちの電話 事務局 ☎ 097-537-2488
<http://oitaind.sakura.ne.jp>



「アサギマダラ」くじゅう花公園にて(撮影 富宿 良一氏)

長所に気づく

大分大学教育学部 講師 古長 治基

大分大学教育学部に着任して三年目になりました。仕事柄、教員採用試験に向けて学生の自己分析を手伝う機会がしばしばあります。自己分析では長所と短所を書くのが定番ですが、学生が書く長所は誰かの受け売りのような通り一遍のものが少なくありません。そこで学生に対して、学生時代に取り組んだことを少し聞いてみます。そうすると皆何かしら苦労した経験や熱心に取り組んだ経験、その中で誰かの役に立った経験を持っています。そして、いろいろな長所がその中に隠れています。同級生への些細な気配りやバイト先での上手な立ち回り、落ち込んでからの立ち直りの速さ、驚くような行動力とその裏にある楽観性、それぞれがそれぞれの長所を生かしながら大学生活を送っています。そのことを伝えてあげると、学生は「え、それって普通じゃないですか!？」と一様に驚きます。長所というのは短所に比べ随分意識するのが難しいようです。

心の問題を抱える人たちはさらに短所に目が行きやすく、自分や他人の長所に目が向きづらくなっています。いきなり長所を伝えてみても受け入れられません。自分の語りの中からだんだんと自分が上手くやれていることに気づく、そんな支援の在り方を日々心掛けています。

(大分いのちの電話スーパーバイザー)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。

基調講演

期日：2023年7月29日（土）13：15～
会場：J:COM ホルトホール大分 3階大会議室



「認知行動療法に学ぶ ストレスを味方にする3つのC」

精神科医・一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク代表
国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター顧問
おおの ゆたか
大野 裕氏

今回の講演会では認知行動療法の考え方をもとに、ストレスを味方にする3つのCについてお話ししました。認知行動療法は、うつ病などの精神疾患に対する対話を通じた治療法として世界中で広く使われているアプローチですが、その考え方は誰もが日常生活を送るなかで自分らしく生きていくためにも使うことができます。それは、認知行動療法が、ストレスを上手に味方にして生きていている人たちが、意識せずに使っている“コツ”を上手に使えるようにまとめたものでもあるからです。

認知行動療法のもとになっている「認知」というのは、自分が体験していることを認識して判断する「こころの情報処理」のプロセスです。

私たちは日々の生活のなかでいろいろな体験をしながら生きています。同じ出来事を体験しても、人によって受け取り方は様々です。それぞれの人の性格や、そのときの心身の状態によって、同じ景色でも見え方が違ってきます。

このように受け取り方には個人差があるのですが、一般に私たちは、思いがけない出来事に会ったときには良くない可能性を考える傾向があります。それがネガティブティ・バイアスと呼ばれるこころの動きで、はるか太

古の昔から、私たちはそうやって自分の身を守ってきました。

原始時代に生きていた私たちの祖先は、荒野を歩いているときに草むらでガサッと音がしたとき、危険な動物ではないかと考えて身構えたでしょう。何も気にしないしていると、獐猛（どうもう）な動物が飛び出してきて襲われるかもしれません。

もちろん、そんな危険な動物が潜んでいなくて、小さい動物が動いただけかもしれません。風が吹いただけかもしれません。しかし、最初は良くない可能性を考えて身を守ろうとするのが自然な反応です。その後、文明が発展しても、まず良くない可能性を考えて自分の身を守ろうとする人間の脳の動きは変わっていません。

そのように良くない可能性を考えるのは、判断するための情報が限られているからです。ですから、良くない可能性を考えながら、何が起きているか草むらを注意深く観察して情報を集めることが大切なのです。

しかし、何らかの理由で現実を目に向けて情報を集めることができないと、いつまでも悲観的な考えから抜け出せないで、辛い気持ちが強くなります。自分の身を守ろうとして、良くない情報ばかりに目が向くようになってきます。そのためにますます辛くなるという

悪循環から抜け出せなくなります。

このようなときに、こころを元気にしてストレスを味方にするコツを私は、3つにまとめ、英語の頭文字をとって「こころを元気にする3つのC」と呼んでいます。それは、ものの受け取り方や考え方を意味する「コグニションcognition」（認知）、主体性を持ちながら状況をコントロールしている「コントロールcontrol感覚」、他の人と分かり合い助け合えるような人間関係を築く「コミュニケーションCommunication」ないしは「つながりConnection」の3つです。その「3つのC」について、次に説明します。

コントロール感覚

私たちは、楽しいと笑顔になるという「内から外への関係」をイメージしがちです。ここでの「内」は、こころの状態を、「外」は表情や姿勢、行動など表に現れる変化を意味しています。「外から内への関係」も、こころを元気にするために大事です。笑顔になると気持ちが晴れますし、良い情報に目が向くようになって、気持ちが前向きになってきます。

私たちのこころの状態は、笑顔などの表情だけでなく、姿勢によっても感情は変化してきます。背筋を伸ばして生活していると前向きな気持ちになってきます。姿勢を良くして笑顔になって行動すると、こころはもちろん、からだも元気になってきます。

行動によっても気持ちは変化します。やりがいのあることや楽しいことをしていると、こころは元気になってきます。夢を忘れないで、前に向かって工夫することができれば、こころが晴れてきます。そのときに、頑



張りすぎずに上手に休む勇気を持つことも大切です。

認知（コグニション）

これまで書いてきたように、私たちは、現実をそのまま客観的に見ているわけではなく、こころの中に自分の世界を創り上げて生活しています。自分がこころのなかにどのような世界を作るかによって、私たちのこころの状態は大きく変わってきます。自分やまわりの良い面をきちんと意識できれば、自分らしい生き方ができるようになってきます。

ストレスが強くなるような状態では、悪い方ばかりに考えが集中し、発想が狭くなって身動きがとれなくなります。そのような自分に気づいたときには、出来事の良い側面へ意識的に目を向けるようにすると良いでしょう。良くないように見えることでも、悪いことばかりではありません。一時的には良くないように思えることでも、その状況を切り抜ける工夫をしていると、新しい局面が見えてきます。

思うようにいかないときには、そのままあきらめても良いことかどうかを考えてみましょう。あきらめて良いことであれば、そうすれば良いでしょう。あきらめきれな

いことだったり、自分にとって大事だと思えることであつたりした場合には、少しでも自分が希望する方向に進む工夫をしていくようにしましょう。

コミュニケーション

良いコミュニケーションができてお互いが温かい気持ちになれる人間的つながり（コネクション）を築くことができれば、こころが軽くなります。そうした関係を築くためには、自然に笑みが浮かんでくるような温かい表情や態度が何よりも大切です。そうすると、相手の人も同じように穏やかな表情や態度になってきます。まるで気持ちが伝染するかのよう、温かい雰囲気生まれてきます。

困ったときには、信頼できる人に相談する勇気を持つことも大事です。これまで、人類は人の輪のなかで発展してきました。現実的にも情緒的にもお互いに助け合って生きてきたのです。そのような歴史的背景があるので、私たちは他の人を手助けできたときに幸せな気持ちになれるように生まれついています。そうした人類の知恵を大切にしましょう。

会話では、相手の気持ちに寄り添いながら

希望する現実と一緒に実現していくようにしましょう。「なぜ」と原因探しをするのではなく、「どのようにすれば良いか」と問題解決の手立て探しをしていくようにすると良いでしょう。自分の考えを伝えるときは、事実と気持ちをバランス良く、穏やかに伝える工夫をしましょう。自分の気持ちや考えを、強すぎず弱すぎない適度な強さの表現をこころがけることも大切です。

最後に、認知行動療法の考え方を動画で配信しているYouTubeチャンネル「こころコンディショナー」や、こころを整え自分らしく生きる手助けをするAIを使った無料のチャットボット「こころコンディショナー」を紹介して、講演を締めくくりました。



「自殺予防いのちの電話」は
悩み苦しんでいる人の“こころ”が和らぎ
希望と勇気をもって
再び生きていかれることを願い開設されました。

 日本いのちの電話連盟
<https://www.inochinodenwa.org>
主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟(厚生労働省 補助事業)

フリーダイヤル（無料）で電話相談を受け付けています。
●毎日16:00～21:00まで ●毎月10日は8:00～翌11日8:00まで
※IP電話でのご利用は毎月10日～翌11日のみになります。03-6634-7830（有料）におかけください。
0570-783-556 ナビダイヤル（有料）は毎日行っています。詳しくはホームページ等に掲載しています。

誰にも言えない気持ち、
聴かせてください。

自殺予防 なやみ こころ
0120-783-556
いのちの電話

2部講演

期日：2023年7月29日（土）14：55～
会場：J:COM ホルトホール大分 3階大会議室



「心の窓は開いていますか」

詩人 エッセイスト
まめづか
豆塚 エリ 氏

私は高校2年生の冬、自宅アパートのベランダから飛び降り自殺を図りました。命は取り留めましたが身体に重度障害が残り、現在も車椅子で生活をしています。

今は当事者として自殺予防の講演会を行っています。自殺未遂から10年間、その事実を人に隠していました。当時はまだメンタルヘルスに問題を抱えることはあまり良くないこととして認識されていました。しかし、26歳の時、当事者であることをカミングアウトするきっかけになる出来事がありました。

私は韓国人の母と日本人の父の間に生まれたハーフです。そのことも長年隠していました。学生の頃、インターネットが急速に普及し、いわゆる嫌韓やヘイトスピーチと言われるような罵詈雑言が日常的に目につくようになっていたからです。仲の良い友人から「あなたは祖国と日本、どちらの味方なの？」と問い詰められたこともあります。もちろん、母の故郷である韓国は私にとってのもう一つの故郷ですが、長く暮らし、愛着があるのは日本だし、もっと言えば、そのどちらかを選ばなければならないということはないはずです。

2019年、日韓関係は悪化の一途を辿っていました。SNSでは毎日のように韓国を非難する投稿が目に入ってきました。声を上げ

ることは怖くはありましたが、今言わないと もっと深刻なことになるのではないかと思いい、X（当時のTwitter）で日韓ハーフであることをカミングアウトし、差別体験も告白しました。心無い言葉を投げつけられることもありましたが、好意的な励ましが多かったです。また、同じような立場のハーフの人や在日外国人の方から、同じような体験をしてきたという声が続々と寄せられました。

自分が生きづらいのは努力不足のせいだと思っていました。しかし、問題は社会の側にもある。悪いのは私たちじゃない、変わらなければならないのはこの社会なのだと思います。誰しも声を上げていい。「あなたも困っていたんだ。あなたが悪いわけじゃない」と寄り添えるように、私も自分の言葉で自分のことを語れるようになりたいし、それを聞けるようになりたいと思うようになりました。

「個人的なことは社会的なこと」という言葉が好きです。1960年代以降のアメリカにおける学生運動および第2波フェミニズム運動におけるスローガンで、個人的な経験とそれより大きな社会および政治構造との関係を明らかにしようとする言葉ですが、自分のことを言葉で語ることで、それに共感してくれる人が現れます。そしてその相手の経験を聞くことができます。自分だけが悩んでいたよ



うな気がしていたのに、「私だけじゃないんだ」と思えることは、勇気と希望を与えてくれます。対話が生まれれば、共感や理解を得、仲間を増やすことができ、人との繋がりの中で自分が変わり、相手が変わる、ひいては社会すらも変わっていくと信じています。

2020年の暮れに、エッセイ「しにたい気持ちが消えるまで」という自伝的エッセイを書くことになり、2年かけて執筆しました。自己肯定感をテーマとした言葉のお守りのような本を目指しました。死にたいと本気で思っている人に他人の言葉なんて無力でしかないと思っています。しかし、本ならば、対人関係がうまくいってなくて孤独であっても、本の中で他者と対話することができるかもしれません。そういったサードプレイス（第三の居場所）のような役割を果たしてくれることを祈っています。

自殺未遂に至るまでの、私の昔話をしたいと思います。

母親は在日韓国人でシングルで私を出産しました。元々働き者で、一人で私を育ててくれないことから、ネグレクト気味にはなってしまう。母自身、マイノリティとしての生きづらさを抱えていたと思います。「将来は医者か弁護士になりなさい」と現実

離れした強い期待を持たれていました。私の幼少期に再婚しますが、義父との関係はうまくいかず、小学生の頃に別居、中学卒業の時に両親は離婚します。義父は戦中生まれの元教員で、厳しい人でした。家庭は息が詰まりそうな場所でした。学校では友達との対人関係がうまくいかず、トラブルも多かったです。勉強は運が良いことに出来が良く、認められたい気持ちが強いあまりに頑張っていました。義父との生活や学校での人間関係に嫌気がさし、ここではない何処かとして県内随一の進学校への高校受験を決め猛勉強しました。

小学校高学年の頃、「消えてしまいたい」という淡い希死念慮を抱くようになりました。中学の時には友人の真似をしてリストカットなどの自傷行為に及ぶようになります。普及し始めたインターネットで具体的な自殺の方法を調べていました。辛くなった時に頭の中で自殺のシミュレーションをすると気持ちが楽になるのです。

高校受験の頃には、授業中に意味もなく涙が出て、高校に入ると、「離人感」と言って、ふわふわした感じで現実味を感じられない、主体性が失われているような感覚にしばしば陥るようになります。目が滑って文字が読めない、物忘れが多い、判断力の低下などの症状が。忘れ物やうっかりミスが増え、進学校の授業についていけず、余計に自分はダメだと自責の念に駆られました。また、母子の二人暮らしでは、お金がなく食べ物がないのでいつもお腹が空いていて、辛さから部活動に逃避し、睡眠時間を削っていました。進路の悩みに母が全く相談に乗ってくれず、教員も頼りにならず、大人への強い不信感を抱いていました。

ある朝、急に起きられなくなり、午前中、布団から起き上がれずに学校をサボったら母に叱られました。「居場所がない」「今死ななくては」と躁のスイッチが入ってしまったような、晴れやかな気分で、居ても立っても居られず、そのまま飛び降りました。落ちた後も意識があり、死ななくてほっとしていたのを覚えています。しばらく学校に行かなくてもいい、家族から離れられ、問題を棚上げにできて安堵していました。

ところが、首の骨を折る重傷で、手指と胸から下が麻痺する障害を負ってしまいました。集中治療室での外科手術の後呼吸不全に陥るなど危うい状況がしばらく続きます。身体につながった様々なチューブによってやっと生かされている状態で、呼吸すること、飲むこと、食べること、排泄すること、眠ることすら自力でできません。苦しくて辛かったけれど、「死にたい」とはなぜか思いませんでした。身体が生きたがっているのだ、と気がつきました。

「今ここ」に自分の身体がある。生きている、ただそれだけ。精神の自分の無力さ、普段考えていたことの無意味さを思い知りました。生きることは無意味であり、それでいいのだ、と。散々苦しい思いをして死の淵を彷徨った経験が、死への甘い幻想を打ち砕いてくれたように思います。私たちは「苦しみから逃れたいから死ぬ」のではなく、「苦しみから逃れるように生きなければならず」、欲望（眠くなったら眠り、お腹が空いたら食べる）を肯定しないとイケないのです。

「何でもひとりでできなければ」「人に迷惑をかけてはいけない」の裏返しの「自分は何んでもひとりでできる」「誰にも迷惑をかけていないのだから何をしてもいい」という驕りがありましたが、頼ることは甘えではなく、むしろ人を頼って生きていることに無自覚なことこそが甘えです。自分の至らなさ、欠点を認め、上手に人を頼ることこそ本当の自立なのだとは今は思います。

令和5年度 第2回大分県自殺対策講演会

日時… 2024年2月10日(土) 13:00~16:00

会場… J:COM ホルトホール 3F 大会議室

基調講演 伊藤 美奈子氏

演題 「不登校の子ども心理と確保法に基づく支援について」

2部講演 南 慧昭氏

(南陽山勝光寺 住職)

第38回いのちの電話相談員全国研修会「ふくしま大会」

2023.10.26 ~ 28



Aさん

研修会に参加して

- ・ 郡山駅での沢山のスタッフさんたちのお出迎えにびっくり!! 感激しました。
- ・ 分科会で同じグループになった方たちと LINE グループ出来ました。グループ名は、「福島ウルトラマン」です。
- ・ 交流会で隣の席になった他県の事務局長さんとも仲良くなれて良かったです。
- ・ 行かないと実感出来ない繋がりが、すぐに出来るのもいのちの電話のおかげだと実感。
- ・ これからも自分のできること、電話口の方の思いをしっかり受け止めたいと心新たにしました。



Bさん

“伝えつづける” 3.11 を伝えつづける町「とみおか」

2011年3月11日14:46 東日本大震災発生。思いもしない大地震、続く津波に遭い、強い余震が続く不安な夜を過ごした町民に、避難命令が出された。直ぐに帰れると着の身着のまま2~3日程度の着替えと貴重品だけを持って車に乗り込み、隣の村に約9時間かけて移動。避難する車の交通整理にあたる一方、マスクに防護服の警官たちから、放射能が漏れていることを知らされた。あの日から、12年7か月。車窓からは、雑草が生い茂り人の気配が全く感じられない家々が目に入って来た。思い出の詰まった我が家が余儀なく解体されたサラ地が点々と見られた。畑や田であったと思われる一帯にはソーラーパネルが一面に広がっていた。まだまだトラックや工事車両を多く見かけるが、前を向き向き歩く「とみおか」の創生の姿も確かに見られた。“人と人を結ぶ” ためにも、「語り人（かたりべ）」の方から聞いた声を、自分の周りの人に伝え続けようと思う。



Cさん

研修会に参加して

「心の悩みの成り立ちを探りながら、どん底に沈まない生き方」の基調講演を拝聴した後、社会と繋がりにくい人々への支援などの座学から、今後の相談活動に生かせる教訓の多くを学んだ。とりわけ、親睦会で「誰とでも対話が図れるエンカウンターグループ」の実践研究のプロである講師と隣席し、自らの体験もあり、共感しあうことができた。相談員交流会では、浪江隣村で農業を営む原発事故被災者から、原発被災の生々しい姿、その後の状況を訴える声にも耳を傾けることができた。さらに、記念講演の大和田新フリーアナウンサーの「伝えることの大切さ、伝えることの尊さ」を自らの体験の中でつかみ取った教訓から、実は“東日本大震災ではなく、東日本津波原発ではないか”との主張には、大いに共感したものだ。主催者から、10年ぶりの開催が実現したのは、自治体とTKA（競輪）の特別支援協賛があったからこそこのままもの、全国からの相談員、講師、出演者、スタッフのすべてを含めると680名の参加との発表があった。大分県での再主催への期待感が膨らんだが、自治体および地元企業の協賛が必至と思われる。



Dさん

全国の仲間と過ごした3日間

初参加の気持ちを全国のセンターの方に紹介して頂きましたが、初めてお会いする各地の相談員、福島開催スタッフの方々に、人見知りの無い私も内心はドキドキしていました。起立すると拍手で迎え入れてくれ、今までに感じたことの無いほど温かい気持ちになりました。隣席する方から声をかけて頂き旧知の友の様に話が尽きない事や、分科会やワークショップでも講師の先生と受講する相談員がとても近くに感じられる講義を受けられたこと等、仲間と過ごす3日間は、驚きの連続で各自が感じたことをすぐに話すことが出来て、とても充実した時間を過ごせました。自分の気持ちに共感してもらえると、こんなにも幸せを感じるんだ。と思いました。久しぶりの全国大会を福島で開催して下さった事、12年と7か月前に東日本大震災だけが起こったのではなく、福島では原発事故（人災）が起こったのだ。あの時、何が起こっていたのか。そして今も、この先も続く不安な気持ちを話して頂き、心から感謝いたします。



ご援助ありがとうございます

2023年7月24日より2023年11月22日まで次の方々から合計2,834,464円のご支援をいただきました。永きにわたり支えて下さっている皆様、そして新たにご浄財をお寄せくださいました個人や法人の皆様、衷心より感謝申し上げます。

（*は新規会員の方、※はバザー寄付の方です）敬称略 50音順

賛助会員 <個人の部 21件 150,000円>

★10,000円 小野 ゆみ子 小林 美沙 後藤 昭信 末松 慶一郎	高村 久美香 竹下 粧子 姫野 千里 牧野 建紀 増澤 真弓	三井 嘉雄 吉原 真理子 ★5,000円 安部 晴夫 小幡 伴子	藤田 康二 藤音 浄明 来 順子 ★3,000円 石井 幸子	衛藤 純子 菅 ヒトミ 平山 利春 藤島 ミナ子
--	--	--	--	-----------------------------------

寄付金 <個人の部 38件 1,368,500円>

★1,000,000円 淵野 耕三	★11,000円 土山 幸之助	*與 縄 裕 二 無名氏 2名 ※無名氏 1名	無名氏 2名 ※無名氏 3名 ★3,000円 ※江口 智子 ※熊谷 泰夫 成松 真由美 ※無名氏 2名	★2,000円 ※高橋 睦美 藤島 ミナ子 ※村田 喜美子
★60,000円 矢頭 道三	★10,000円 安東 俊夫	★5,000円 小川 恭正	※江口 智子 ※熊谷 泰夫 成松 真由美 ※無名氏 2名	★1,500円 *櫻木 真光
★30,000円 河野 信治 竹下 粧子 無名氏	※岩崎 綾子 大隈 紘子 ※古庄 雄一 ※高村 久美香	※鎌田 勝子 ※後藤 昭信 ※後藤 美智子 ※島田 悦子 *吉野 一哉		
★20,000円 後藤 みか	吉田 慧日 吉田 啓二			

賛助会員 <団体の部 19件 540,000円>

★100,000円 医療法人畏敬会井野辺病院 宗教法人カトリック大分司教区大分教会	(株)アステム大分本社 *株式会社アルゴ 株式会社ソーリン不動産 株式会社鳥繁産業 株式会社久光大分 社)大分県歯科医師会 社会福祉法人萌葱の郷 フンドーキン醤油株式会社	★10,000円 朝日警備保障株式会社 上村不動産株式会社 大分ロータリークラブ 光国寺和光仏教婦人会 国際ソロプチミスト大分ーみどり 社会医療法人 三愛会
★50,000円 株式会社大分電設 医療法人大分記念病院		
★20,000円 一般社団法人生命保険協会大分県協会		

寄付金 <団体の部 10件 575,964円>

★202,759円 くすのきクラブ	大分バス(株)広告センター	★3,000円 有限会社文化プロセス
★190,000円 大分東急ゴルフクラブ	★10,500円 講演会会場募金	
★100,000円 大分臨海ロータリークラブ	★10,000円 株式会社まるひで 森古鉄商店	
★20,000円 イワオ事務機株式会社	★9,705円 シンポジウム会場募金	

助成金 <1件 200,000円>

★200,000円 大分県社会福祉協議会

訃報

本年9月1日に、大分いのちの電話顧問 淵野耕三様をご逝去されました。淵野耕三先生は、精神科医のかたわら、大分いのちの電話の設立当初から長きにわたり理事長、そして顧問として今日まで37年間、中心的存在として、我々を導いてくださいました。謹んで哀悼の意を表します。

私が今年4月に理事長就任の挨拶に淵野病院にお伺いした時には、温かい笑顔で迎えてくださいました。30年近く前、私が精神保健福祉センターに勤務していた頃の話で盛り上がり、楽しい時間を過ごしたことを改めて懐かしく思い出します。

また、いのちの電話の養成講座や研修会でお会いした時にも気軽に声をかけてくださり、笑顔を絶やさない優しい先生でした。ご遺族の皆様の悲しみをお察し申し上げます。

淵野耕三先生のごこれまでのご貢献に深く感謝申し上げますとともに、相談員共々先生のご遺志をしっかりと引き継ぐことをお誓いし、心からご冥福をお祈り申し上げます。

大分いのちの電話 理事長
矢頭 道三



淵野耕三先生の作品です

大分いのちの電話日誌

- | | |
|--|--|
| 8月 1日 「大分いのちの電話通信」第113号 発行
第40期電話相談員養成講座前期課程・
第18回カウンセリング公開講座修了式 面接 | 9月 17日 第47回いのちの電話自殺予防シンポジウム
シンポジウム「地域社会での自殺予防」
シンポジスト 志賀 由美 氏
後藤 みか 氏 |
| 4日 大分県自殺対策連絡協議会 | 20日 中津市ゲートキーパー研修講師 (矢頭理事長) |
| 8日 第40期電話相談員養成講座後期課程A開講式 | 10月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 |
| 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 | 14日 40期生一日研修 |
| 22日 日本いのちの電話連盟国際委員会 | 23日 大分臨海ロータリークラブ卓話と寄付金受領
(矢頭理事長) |
| 23日 第1回スーパーバイザー会 | 25日 中津経済クラブ研修講師 矢頭理事長卓話 |
| 25日 大分県社会福祉協議会より善意銀行配分金
20万円頂く | 26日~28日 日本いのちの電話連盟相談員全国研修会ふくしま大会 |
| 9月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 | 11月 1日 大分県犯罪被害者等支援連絡協議会
相談窓口担当者交換会 |
| 11日 日蓮宗研修会講師 大分東急ゴルフ来訪
寄附頂く | 7日 第2回自殺対策連絡協議会 |
| 17日 第47回いのちの電話自殺予防シンポジウム
基調講演
「日本で“最も”自殺の少ない町から学ぶ、生き
心地の良さとは何か」
講師 統計数理研究所医療健康データ科学研究センター
特任准教授 | 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 |
| | 20・21日 事務局スタッフ研修会 西ブロック |
| | 21日 第40期電話相談員養成講座後期課程A修了式 |
| | 12月 1日 通信誌第114号発行 |

岡 檀 氏

大分いのちの電話は「苦情対応規程」を定めています。

編集後記

今年も早いもので、残り1か月となりました。2023年は例年よりも暖かく、平均気温が統計開始以来、最高だったそうです。その暑さにも負けない異なる熱気が、私たちにもありました。4年ぶりに福島県で開催された第38回全国研修会です。参加者の声を伺うと、「学ぶことの喜び」や「全国の仲間と繋がれた嬉しさ」で溢れていました。新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの生活環境を一変させました。ただ社会が変容しても、人と人との心の繋がりは不可欠です。これからも傾聴に徹し、良き隣人としてコーラーさんの心に繋がっていきたくないと全国研修会の様子から感じました。来年も大分いのちの電話をどうぞよろしく願いいたします。

〈編集委員〉