1 梨いのらの電話 目談電話 / 055-221-4343

毎週火曜~土曜 / 午後4時~午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください

輝色の花びらをなりが暗く





「24時間つながる電話」福祉保健部健康増進課長 宮澤健一氏

NPO法人山梨いのちの電話 2021年度 収支総括表 2

「SDGs関連及び貧困の問題」 弁護士 石川 恵氏

BOOKS さんぽ道「ストレスゼロの生き方」 テストステロン著

NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々

報告・お知らせ/あゆみ/編集後記

7



「24時間つながる電話」

山梨県福祉保健部健康増進課長 宮澤 健一氏

「NPO法人山梨いのちの電話」におかれましては、平成13年の開局以来、長きにわたり、第一線で献身的に電話相談を受けられるとともに、公開講座などの啓発事業を通じて、本県の自殺対策の前進に大きく寄与されてこられました。ボランティアの相談員をはじめ、運営に当たる事務局や関係者の皆様のこれまでの御尽力に対しまして、深甚なる敬意と感謝を申し上げます。

さて、平成28年4月の自殺対策基本法の改正により、 都道府県及び市町村は、自殺総合対策大綱及び地域 の実情等を勘案して、地域自殺対策計画を策定する こととされました。

本県では、同年、全国で初めての議員提案による 「山梨県自殺対策に関する条例」を制定するととも に、山梨県自殺対策推進計画を策定しました。その 計画の中で「相談支援の充実」を施策の柱の1つと して位置づけるなど、自殺対策において電話相談は 非常に重要な役割を担っております。

自殺は、その多くが様々な悩みにより、心理的に 追い込まれた末の死であると言われております。電 話相談は、自殺を防止する上で、悩みを抱える人が いつでも相談でき、適切な支援を受けられるという メリットがあるため、県では令和2年7月から「ここ ろの健康相談統一ダイヤル」の受け付けを、24時間 365日体制に強化することとし、貴法人にはその一 端を担って頂いております。相談体制の24時間化に ついて、様々なメディアで取り上げていただいたこ ともあり、令和3年度は前年度を650件以上上回る相 談にお応えすることができました。



相談実績の増加は、いつでも、相談者に寄り添い、 気持ちを受け止め、生きる意欲を見いだせるよう心 の支えとなる活動を続けてこられました貴法人の取 り組みの賜物であり、特に新型コロナウイルス感染 症の影響により、友人や同僚等、身近な人に相談で きる機会が減少している現状にあって、貴法人の存 在意義は、極めて大きいものと感じております。

県ではその他、予防から事後対応まで、様々な取組を行っておりますが、今年度は「そもそも自殺を決意せざるを得ない状況にならないよう」より上流での対策、社会政策的なアプローチにも取り組むこととし、自殺リスクの低い社会の実現に向けて、

「ささえる」「つながる」「うるおう」の三つの視点から、自殺対策に関連する14事業に要する経費が 先の6月議会において認められたところです。

このような取り組みを通じ、自殺を考えないですむような地域社会への体質改善を図り、ここ山梨において、自殺という悲劇が繰り返されないよう、引き続き取り組んで参ります。



「山梨いのちの電話第20期公開講座」

令和4年10月22日(土)~令和5年3月11日(土) 会場:山梨県立青少年センター研修室 開催時間14時~16時(二時間)

詳細につきましては、追ってご案内いたします。

※この講座は電話相談員養成課程前期にもあたります。

◇お問合せ先: 山梨いのちの電話事務局/ Tel 055-225-1511 月曜~金曜午後1 時~5時

○ NPO法人 山梨いのちの電話 2021年度収支総括表

(2021年4月~2022年3月) 単位:円

	科目	決算額	摘要			
収	前期繰越金	1,879,148				
	会費	898,000	個人会員223名 法人会員16団体			
	受講料	48,000	公開講座			
	補助金	2,715,166	山梨県、山梨県共同募金会、山日YBS厚生文化事業団、連盟			
	寄付金	1,767,527	個人58名 法人25団体			
入	雑収入	15,219	諸会議交通費(甲府市) 銀行利息			
	その他の収入	246,579	仮払金収入			
	取崩し収入	1,002,165	定期預金取り崩し			
	収入合計	8,571,804				
	人件費	1,940,578	事務局			
	研修費	1,088,684	研修会講師謝礼及び交通費など			
	管理費	98,789	水道·光熱費、営繕			
支	事務費	1,680,908	通信・送料・印刷製本費・消耗品費・会議費など			
	賃借料	1,618,560	建物・駐車場代			
	雑費	174,642	各会費·涉外·福利厚生·雜費			
出	20周年記念事業	212,325	記念式典、記念誌			
	その他の支出	133,487	仮払い金			
	次期繰越金	1,623,831				
	支出合計	8,571,804				



わたしたちの活動を支えて下さい!

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」には、 相談員と共に運営費を支えて下さるボランティアが必要です。 みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

- ●正会員 個人会員(年間一口以上) A 3,000円 B 5,000円 C 10,000円 法人・団体会員(年間一口以上) A 10,000円(何口でも)
- ●賛助会員 個人会員(年間一口以上)5,000円/団体会員(年間一口以上)10,000円
- ●寄付金 金額にかかわらず、随時お受け致しております。
- ●振込先 「山梨いのちの電話」理事長 髙戸宣人
 - 郵便振替 00250-8-34938・山梨中央銀行本店 普通 1736737
- ※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について FAXか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。



「SDGs関連及び貧困の問題」

石川法律事務所所長 弁護士 石川 恵氏

1 **# ***	貧困をなくそう	7 ####-################################	エネルギーを みんなに	13 MADONE	気候変動 に 具体的な対策を
2 ###	飢餓をゼロに	8 mant	働きがいも 経済成長も	14 ************************************	海の豊かさを 守ろう
3 FATOAL	すべての人に 健康と福祉を	9 ************************************	産業と技術革新の 基盤をつくろう	15 MORPES (90)	陸の豊かさも 守ろう
4 項の高い教育を みんなに	質の高い <mark>教育</mark> を みんなに	10 Å♥BIONT## ★	人や国の <mark>不平等</mark> を なくそう	16 平和と位置を すべての人に	平和と公正を すべての人に
5 #RP # ****	ジェンダー平等を 実現しよう	11 gardons	住み続けられる まちづくり	17 simbt-bott meentlab	パートナーシップ で目標を達成
6 変数なおという	安全な <mark>水</mark> とトイレ を世界中に	12 348 ## CO	つくる責任 つかう責任	DE	STAINABLE VELOPMENT

昨今SDGs (エスディージーズ)という言葉があちこちで聞かれますが、実際のところ、どういうものかよく分からないという方が多いかもしれません。国連のホームページには、「持続可能な開発目標」とあります。これはみんなでこの目標に向かって頑張っていこうというもので、義務を負わせるというものではありません。ペナルティーがあるわけでもありません。しかし、どこの国も民間企業もこのSDGsを実現しようと頑張っています。今回は、この「持続可能な開発目標」についての理解を深めたいと思います。

Sustainable (持続可能な) Development (開発・発展) Goal (目標) という理念は、人類、あるいは地球が存続できる姿を目標にみんなで頑張りましょうというものです。2001年に設定されたミレニアム開発目標 (MDGs) というものがあり、それが2015年に期限を迎えたことから、2016年から2030年までの目標として生まれたのがSDGsで、国連に加盟する193か国(2021年5月時点)が参画するという世界の最も包括的な目標です。

なぜ民間企業がこれを取り上げて取り組んでいるかというと、投資家に対するメッセージという側面があります。環境と社会とガバナンス(管理)ということに配慮の出来ていない企業は続きません。自分たちの企業は自社の利益ばかりを考えるのではなく、環境や社会の存続という視点を持っているという意思表示です。もちろん、SDGsは各国が取り組むものですから、国の方針に沿った活動方針ということにもなります。

SDGsには17の目標がありますが、その8番目には、「誰もが人間らしく生産的な仕事ができるよう

にしよう」とあります。海外においては、強制的な 労働を強いられた生産スタイルや、そうした中で生 まれたものを商品にすることが、現実に国際問題に もなったりしています。その奥には強制や抑圧とい う人権問題があり、国家としての意識を問われるも のです。

これらの17の目標には、169の具体的なターゲット 提示があります。たとえば、その1番のターゲット の1 (1.1)をみると、2030年までに、「現在1日 1.25ドル未満で生活する人々と定義されている極度 の貧困をあらゆる場所で終わらせる」とされていま す。更に「グローバル指標」という数値的にその達 成度を表すものがありますが、すべてを数値で表す ということはできていません。貧困問題に対する指 標などは援助金額として数値化しやすいのですが、 内容によっては数値として表しにくいターゲットも 多くあります。

それでは17の目標を順に見ていきたいと思います。その1番と2番は貧困層に関わる目標となります。年間3,000ドル以下の収入といわれる人たちが世界の7割位いると言われています。こうした7割の人たちの生活水準が上がれば、購買層にもなります。政府は「官民連携プラットフォーム」というしくみを作っていて、ここに加入する企業をお互いにマッチングして協力し合うということを行っています。

この一番大事な貧困に関する目標とターゲットに関して、基本であるのは食、すべての人の健康という上には、栄養ある食料の安定確保と持続可能な農業ということが考えられています。単に土地に作物を植えて収穫していくと、やがて土地がやせて違う土地へと移ることになりそれは持続的ではないわけです。農業にも持続可能というスキルが必要です。

さらに食の内容についても、今まではあまり食しなかったものから栄養を摂取するという形で持続可能なスタイルが試みられています。たとえば虫のたんぱく質などへも展開が見られます。

3番の「誰もが健康で幸せな生活を」という項目はワクチンのことなども入ります。ワクチンに関しては、望めば接種を受けられるという体制が必要ですが、強制的になるとそこに問題もあり、ワクチン・ハラスメント(いわゆるワクハラ)についての相談も結構あります。世界的には、医療の完全普及ということが大切なところです。

4番の「公平に初等中等教育が受けられる、そし て生涯学習の機会を普及する」というのは持続可能 な発展という上から重要なことです。日本は義務教 育があるのでその点では達成しているとも言われま すが、経済的な格差が教育の格差につながっている という側面はありそうです。5番の「ジェンダー平 等」ということは、日本ではまだまだ確立されてい ません。さらに、現在の状況では、男女の格差とい う問題だけではなく、男女以外の性というものも考 えていく必要があります。これは、国の文化によっ て難しいと言っていては達成することができないと 思います。就労について見てみると、M字曲線と言 われるものがあり、女性は出産育児の時に一旦就労 から離れてしまうと言われてきました。これが緩や かになって、その時々の事情に見合った形で働くこ とが出来たらいいですね。みんなが手伝ってどんな 状況でも継続的に働ける環境ができたらと思います。

6番は水とトイレの話です、安全な水が安価に手に入る、衛生であるとか水質という点で、日本でこの部分は達成されています。7番はクリーンなエネルギーを確保することですが、今は太陽光を含め、持続可能な燃料に頼らないエネルギーの調達を考えなければいけないということです。現在は特に電気の消費量が増えていますから、それに見合ったエネルギーの調達が必要となります。

8番9番は経済と産業についてですが、持続可能な経済成長という中には、経済格差を無くそうということが含まれています。そして人間らしい働き方も必要です。労働基準法上は、1日8時間、週40時間労働とされています。ワークライフバランスからみて、1日24時間を三つに分け、8時間は睡眠時間、8時間は就労時間、8時間は自分の時間と言われていたりしますが、日本ではまだまだ無理のある就労スタイルが多いようです。

産業や生活の基盤を整えることとして、インフラ 整備の重要性が挙げられています。情報弱者の存在 も、貧困とつながっていると言われます。通信費な ど、家計の中で「情報」にかける割合は確実に高くなっています。通信コストがもう少し下がる方向で進むと、必要な情報を手に入れやすくなるかもしれません。

10番の「格差是正」ということですが、国内での格差は所得格差です。所得格差の要因になるところをなくしていこうとしています。もうひとつ、国家間の格差をなくすという目標があります。ODA(政府開発援助)などもこの考え方に基づくものです。

11番もインフラ整備ということにつながってきます。現在、世界の全人口の半分以上が都市部で暮らしていると言われており、災害対策や生活環境の整備が必要になってきます。

12番は持続可能な生産と消費のパターンを考えるということです。食品ロスをなくすこと、また資源の管理や有害な廃棄物の処理など、環境に与える負荷をなくしていくということなどが必要とされています。

13番は、地球温暖化の対策を早急にということで、国や企業が対策を講じているところでありますが、もちろん、私たちもできることからやっていく必要があります。14番15番は、海の豊かさや陸の豊かさ、そして生物の多様性を守ることです。

16番は、「平和と公正をすべての人に」ということですが、この目標のためには、誰もが受け入れられ、守られることが必要です。「公正」ということは、国という枠の中での話、国際社会の中での話、両方を含んでいるものです。17番はそれぞれの目標に向けて、国や地域、個人や企業を超えて、持続可能な開発に向けた実施手段を強化し、みんなで進めていこうということです。SDGsは「誰一人取り残さない」ことを目標にしています。みんながパートナーとして生きていこうというものです。

職業柄、DVに関わる相談が多く、その中で若い人の離婚率が高くなっていて、離婚によって子どもを含め貧窮した状態になっていることを強く感じます。もちろん、手当等もありますが、それでも子どもを養育していくための費用を確保することは難しい状況と言わざるを得ません。コロナ禍で増えている失職者に対する支援、日本の保険制度の在り方なども必ずしも弱者にやさしいとはいえません。また、出産にあたって、妊婦さんをとりまく環境にも様々な問題があることを感じています。

それぞれが身近なところで意識を持って考えてい くことが大切なことかと思います。

(2021年11月27日:公開講座概要)





「ストレスゼロの生き方」

Testosterone 著

きずな出版/1,200円+税

今回は、テストステロンさんの著書「ストレスゼロの生き方」を紹介します。筋肉や骨格を作る男性ホルモンの名前をペンネームとする著者が、自らの生き方とこころの状態を一冊に著したものです。

自分が日本社会の中で生きていながらストレスを全くと言っていいほど感じていないこと。そして世の中には、このストレス社会に苦しむ人の多いことを知った時に、自分のものの考え方や受け止め方、生き方がひょっとしたら何かの役に立つのではないかと考えた著者。かといって、人はそれぞれに性質や目指す方向性も違うものですから、自分に合うと感じたところを取り上げてもらい、合わないところは切り捨ててほしいと言われます。

第1章は「やめる」。やめるべきことはさっさと やめないと次に進めない。新しい自分を始める第一 歩としてやめることから記しています。

日本の教育や社会の常識によって育てられ、あたりまえと思っていること、こうあるべきと思っていることの中で著者が「やめたほうがいい」と思っているものを挙げています。なるほどな~と感じるものや、これをやめた方がいいの?と思うようなものもあり面白いです。

○第1章:やめる/①社会の用意したモノサシを使うのを、やめる ②「コントロールできないこと」で悩むのを、やめる ③すべての人とわかり合えると思うのを、やめる ④無駄な努力を、やめる ⑤相手の期待に応えるのを、やめる ……全25項

第2章は「捨てる」。人間関係や記憶、目標や習慣など自分を豊かにするものなら良いけれど、不幸になるのならば捨てる勇気が大切だと説く。

第1章に続いて誤った持ち物を無くしてスッキリする断捨離ということでしょう。

○第2章:捨てる/①「でも」と「だって」を、捨てる ②悪い人間関係を、捨てる ③偽りの自分を、捨てる ④成功も失敗も3日で、捨てる ⑤デカすぎる目標を、捨てる……全18項

第3章は「逃げる」。危ない時は逃げないと健康 や精神、自分の尊厳が潰される。逃げるのは負けで はなく先を目指すための戦略と説く。

ともすると良くは言われない「逃げる」という行動は、実は悪いことではなく、大事なこととして是非にと薦める内容です。

○第3章:逃げる/①本当に辛いときは、逃げる

②不機嫌な相手から、逃げる ③趣味の世界に、 逃げる ④人格を否定してくる人間から、逃げる ⑤うまくいかなかったら、逃げる……全7項

第4章は「受け入れる」。第3章までの流れとは一変するようにも見えますが、外からのものや間違った考えや持ちものなど手放すものが多い中で、捨てたり変えることのできないものは受け入れることで、次に進むことが可能になる。抗わずに受け入れる勇気とその判断力の大切さを記しています。
〇第4章:受け入れる/①全力を尽くした自分を、受け入れる。②矛盾を、受け入れる。③不安定を、受け入れる。④絶不調を、受け入れる。⑤裏切りを、受け入れる……全13項

第5章は「貫く」。生き方としての美学の話になりますが、自分の生き方を味わい楽しむ世界をここに感じます。

第6章は「決める」。自分の生き方を決めておけば迷わない。著者がさまざまに出会う場面で悩まない様に決めていることを紹介しています。

○第6章:決める/①根拠のない自信を持つと、決める ②目標達成のためにはなんでもやると、決める ③気乗りしない誘いは断ると、決める ④運は自力で引き寄せると、決める ⑤自分の可能性は自分で、決める……全19項。

第7章「筋トレする」。最後の2ページは、著者のこよなく愛している筋トレを、精神と健康の両面の維持のために薦めています。

○第7章:筋トレする/①筋トレしろ!…全1項

テストステロン

1988年生まれ。学生時代は110キロに達する肥満児だったが、米国留学中に筋トレと出会い40キロ近いダイエットに成功する。大学時代に打ち込んだ総合格闘技ではトッププロと生活を共にし、最先端のトレーニング理論とスポーツ栄養学を学ぶ。現在は社長として働きつつ、筋トレと正しい栄養学の知識を日本に普及させることをライフワークとしている。「筋トレが最強のソリューションである」「筋トレで夢を叶える」「こころを壊さない生き方」など著書多数

山梨いのちの電話を支えて下さる方々

多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします!

※2022年3月~2022年5月受付分

★会費 552,000円

★寄付金 ☆合計 1,025,472円 473,472円

いつも ありがとう ございます

渡辺和子

渡辺圭子

匿名7名



個人会員

相川貴宏 小野正毅 青柳英子 小俣許子 赤根学弥 笠原玲子 秋山雅子 川辺修作 功刀佳津子 浅香昭雄 浅川享子 功刀茂樹 安里節子 功刀和喜子 網倉勝美 窪田節子 網倉靖 久保田千代子 飯島朱美 小泉恭子 小島章弘 市岡洋子 稲木礼子 小島百々子 稲永澄子 輿水順雄 小林京子 岩山優子 臼井茂夫 齋藤英子 F7井友基 齊藤豐子 内尾富美代 齊藤洋子 三枝仲子 内田博 梅田明世 佐藤君子 佐藤秀子 梅本実 江波幸子 佐野春子 江間悦子 篠原義明 遠藤加津美 清水栄子 读藤久美子 清水降善 大久保昌代 志村治夫 大澤祥子 曽根由美子 小田悦子 竹越久高 太田香夏子 田中耕太郎 田中たもつ 太田孝男 岡部すみ子 田辺文子

小田切てる美

小野興子

種田一夫

丹澤眞理子

土屋敬子 出山治子 内藤保雄 中込夕紀 中沢幸子 中澤松子 中澤洋子 長澤良子 中島琢雄 中島利夫 中楯けみ子 中山博子 野々垣健五 広島民雄 隆矢尚子 古屋順子 保坂三雄 細川佳美 細田浩 前田美津子 牧野正博 松十文恵 濭□栄一 宫下永子 川口玲子 山田万亀子 山本敦夫 横山貴美子 横山宏 依田三千子

寄付/個人 相沢智子 青柳英子 浅香昭雄 飯野志津子 岩山優子 岡留恒健 小田切てる美 小田切陽一 笠原玲子 功刀茂樹 功刀弘 小林京子 小林幸恵 五味さち子 澤登豊 清水隆善 髙戸宣人 高根登貴子 髙野嶺二 武田紀久江 田辺悦子 出山治子 平嶋丸美 深澤由紀子 和光玉江 山本敦夫 渡辺悦子 匿名6名

5万円以上の寄付再掲

川梨いのちの電話後援会 匿名1名

団体会員

(一社)生命保険協会山梨協会 (株)長田不動産管理 (株) 山梨中央銀行 (株)山梨文化会館 (株)YSKe-com (福)山梨樫の会 甲府21ワイズメンメネット会

寄付/団体

(株)依田建設 日本基督教団愛宕町教会 日本基督教団菲崎婦人会 山梨いのちの電話後援会 山梨英和カートメルこども園 Fグループ

※50音順・敬称略とさせて頂きます。お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いします。 また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

報告/お知らせ

- ■2022年5月28日(土)午後1時より甲府市総合市民会館大会議室におきまして、2022年度、NP0法人山梨いのちの電話定期総会が開催されました。総会では、2021年度事業報告及び決算報告の後、2022年度事業計画や予算を含む各議案が承認・可決されました。
- 「花と名曲・いのち奏でるコンサート」山梨いのちの電話開局20th+1周年 ~疲れた心に寄り添うトークコンサートをお楽しみください~
- ・フルート/園城三花 ・ヴァイオリン/中嶋 麻 ・ヴィオラ/小山佳織 ・チェロ/堀沙也香
- ・「生きる」をテーマに華道家元池坊山梨県支部の生け花作品がステージを彩ります 2022年8月7日 (日) 2回公演 ①13:30開演 ②15:30開演 ※各回30分前に開場 山梨県立図書館 イベントスペース 入場料1500円(小学生以上)
 - ○チケットの前売り販売、申し込み、当日の整理券の配布はございません。 定員に達した場合は、ご希望時間に添えない事もあります旨ご了承願います。 入場料の1500円は、当日お釣りのないようにご用意ください。
 - ※入場時の検温、手指消毒、マスクの着用をお願い致します。体調の優れない方はご来場を お控え下さい。コロナ感染状況により中止となる場合はホームページでお知らせします。

あゆみ(2022年3月~2022年5月)

3月 1日	18期養成研修		18期養成研修	19⊟	総会案内・広報誌発送
2⊟	18期養成研修	18⊟	事業委員会	5月 2日	研修委員会
4⊟	18期養成研修	20⊟	18期養成研修	9⊟	相談員委員会
7⊟	研修委員会	21⊟	理事会	10⊟	フリーダイヤル実施
9⊟	18期養成研修	22⊟	18期相談員認定通知	11⊟	事務局会議
10⊟	フリーダイヤル実施	25⊟	19期研修生認定通知	13⊟	会計監査
11⊟	18期養成研修	4月 1日	広報誌第59号発行	16⊟	理事会
12⊟	公開講座	4⊟	研修委員会	22⊟	第2課程研修
	(小田切陽一講師)	10⊟	フリーダイヤル実施	28⊟	2022年度定期総会
	19期面接・書類審査	11⊟	18期相談員認定式		モモの会
14⊟	相談員委員会	13⊟	事務局会議	29⊟	第2課程研修
15⊟	18期養成研修	15⊟	事業委員会		

編隻復記

◆今回の講座概要はSDGsについてでした。持続可能な発展ということを考えた時に、それは私たちのこころや魂の尊厳というソフトな面にもかかってくると思われます。 学習指導要領の改訂によって2020年には小学校で、2021年には中学校で、今年から 高校でもSDGsに関する教育が導入されています。たとえばフードロスの問題について 考える時に、すぐに食べるのであれば賞味期限の近いものを選んで買いましょうと学校で教わっているのです。また本来であれば捨てられるものに、ひと手間を加えて新たな付加価値を持たせる「アップサイクル」という取り組みも、出来ることが色々とあります。そして何より大切なことは、私たちみんながこの地球上で幸せに暮らし続けるということです。地球は多様性によって成り立つ世界です。人のあり方も多様性が認められ、それぞれが自分にあった生き方や好きなことに取り組むことのできる、そんな自由と調和によって紡ぎ出される世界をこころに持ちたいものです。 H.T





NPO法人 川梨いのちの電話 広報誌第60号/ 2022年 7月発行