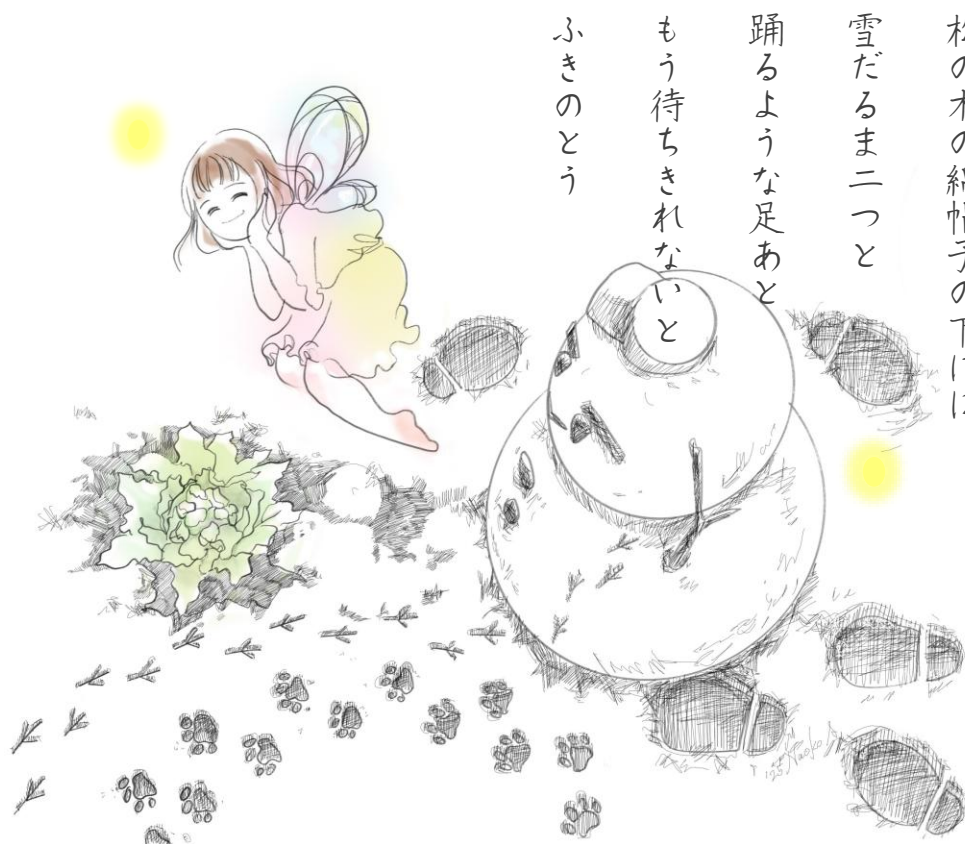




# 山梨いのちの電話

相談電話 / 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



「縁側にて」

てんどうこみち

白銀の庭に

やわらかな日差し

松の木の綿帽子の下には

雪だるま二つと

踊るような足あと

もう待ちきれないと

ふきのとう

## 「精神疾患とその関わり方について」

山梨県立北病院院長

宮田量治氏

1～3

## 相談受信統計

2024年1月～12月

4

## Books散歩道

「しあわせ」のかたち

岡田美里著

デブ、死ね、臭い！を乗り越えて

細山貴嶺著

5

## NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々

6

## 報告・お知らせ／あゆみ／新会員募集と寄付のお願い

7

2025年 春

第68号

まじ



## 「精神疾患とその関わり方について」

地方独立行政法人山梨病院機構 山梨県立北病院院長 宮田量治氏



私が精神疾患というものに30年間向き合って来てやっとわかってきたことを分かりやすくお伝えしたいと思っています。

### 頭に精神疾患の地図を持つこと

本題に入る前に、シュナイダーの精神疾患分類の話をしていきます。地図の上の方は第一群と言われ、こころのダメージ、トラウマなどの要因によるものです。下のほうは第二群と呼び、脳に機能低下が起こっているもので、遺伝的なものや出血や外傷など不明なものを含め何かの原因により脳にダメージをこうむった結果、生じてきたものです。イメージしやすく表現すると、第一群はこころの病気、第二群は脳の病気と言う風にここでは呼びたいと思います。

ところで、脳のはたらきは、コンピューターに例えるとわかりやすいです。コンピュータは、三要素から成り立っています。まず①キーボードやモニターなどの入出力装置ですが、入力（キーボードなど）から情報をインプットするもので、それによって答えが画面にアウトプットされます。②CPUとは、インプットされた情報を計算処理する機能で、その処理能力は飛躍的に上がっています。③メモリーとは、色々な情報を記録しておく場所です。

これを精神科医の仕事に当てはめると、診察の時に質問や観察をし（インプット）、患者さんの回答や反応をみることによって（アウトプット）（以上、①入出力装置）、脳内のはたらき具合が低下しているのか（②CPU）過去のつらい出来事が本人の行動や考えに影響しているのか（③メモリー）判断しています。コンピューターも脳も中身を簡単に見られませんが、精神科医は診察を通して患者さんに②や③の問題がどれくらいあるか判断しているんです。

本人が覚えていなくても脳には過去の体験がおそらくすべて記録されており、こころの病気の方はこのメモリーの内容が複雑な人が多いようです。小さい時に大人から放って置かれたとか虐待を受けていたなどの記憶が沢山ある人は、将来の展望を考えた時、どうせうまくいかない、悪いことが起こるに決まってる、最後は皆に裏切られるというような悲観的な未来が見えてしまいます。逆に楽しい記憶や嬉しい記憶が沢山ある人は、何とかなるんじゃないかと思えるし、困ったときは誰かが助けてくれる、今は苦しくても最後はうまくいくという楽観的な未来が見えやすいのです。

**第一群**のこころの病気では、生まれて以降の複雑なメモリーの蓄積によってその人らしい症状・状態が起こります。神経質になったり、不安・怖さや辛さが極まり、孤立しやすかったり、人に頼るのが苦手になったりしやすく、病的には、パーソナリティ障害・神経症・ストレス関連障害（フラッシュバックによる反応）・解離性障害・強迫症状などが起

こりやすくなります。不安を和らげる薬を補助的に使いますが、治療ではカウンセリングや心理療法による対応が主体になります。身近なところに引きこもり中とか心配性とかパニックになりやすい人などがいらしたら、傷つきやすいところがある、複雑な体験や育ちを経験してきた人かもしれないと思って関わっていただきたいです。

**第二群**の脳の病気は、CPUの性能に関連しています。脳内神経系のネットワークが不健康な状態になっていて、計算や状況判断といった処理が以前のようにできなくなり、処理速度が遅かったり、計算を間違えたりするものです。症状としては、まわりの状況、自分の状態が把握しづらくなり（社会的認知機能の低下）、誤った意味付け（妄想）や神経過敏の症状（幻覚など）が生じたりします。

また、考えや判断の処理速度が低下し（思考障害）感情の浮き沈みが少なくなり喜怒哀楽が単調（モノトーン）になったりします（感情平板化など）。

全部の症状が出るわけではないのですがこういった症状が見られるようになったら脳内神経系のネットワークのどこかに機能低下が起きていると思ってください。統合失調症・双極性障害などが代表的なもので、治療では機能低下を底上げする薬物療法が主体になります。服用してほしいのですが、本人は自分の状態を把握しづらく、周りから言われてもすんなり理解できず、病人扱いされたくないから薬を勧められても飲まないという方も多いです。そのあたりの心情を理解しながらも、脳という身体に起きている異変ですので、薬を飲む方向にもっていかればよいと思います。

精神疾患の地図の第一群と第二群にまたがる病気として、うつ病・アルコール依存症、発達障害（先天性のものでなく、後天性のもの）などが位置しているという理解をしています。

### こころの病気の理解

こころの病気を引きこもり・アルコール依存症を例にして具体的に考えてみたいと思います

少し前のデータですが、若い世代の引きこもりが50万人、40才～60才位の人も同じくらい居るという調査がまとまり、日本は、残念ながら、引きこもりの人を大量生産する社会と言えましょう。

わたしはアルコール依存症の担当医になって患者さんたちと深く関わるようになって気づいたことがあります。アルコール依存症の方も引きこもりの方も、社会に貢献していないとして批判を受けることが多い人たちですが、私が向き合った人たちの実態はその逆でした。アルコール依存症で通院している方は、人に言われたことを断ったことがなく、私が念押ししても、断ったことはいままで一度もないというのです。



「どうしてもわからないけれど反射的にいいよと言ってしまうんです」と。私がそんなことしていたら身が持たないでしょうというと、「先生、だから困ってるんですよ」と言う。改めて見てみるとみんなそんな人たちばかりでした。

アルコール依存について少し話を展開しますが、私が中学生の頃、ネズミを使ったある実験の話を教わりました。それは麻薬についての実験で、1匹のネズミを小さなカゴに閉じ込めて、ネズミが壁にあるボタンをタッチすると麻薬が投与される。そうするとネズミはやがてそのボタンを狂ったように押し続けて最後はおかしくなってしまう。麻薬は怖い。一度でも手を出したら抜け出せなくなってしまう。先生からそう説明されて、納得したものでした。

ところが、アレクサンダーという人が行った実験では、20匹くらいのネズミの仲間が放し飼いにされ、遊び道具もあり巣も作れる中では、その一角に麻薬の装置があっても麻薬を使うネズミはほとんどいなかったそうです。前者は孤立、孤独の状況の中であり、後者は仲間もいて楽しみがあるという状況で、薬物中毒に至るかどうかは環境の違いによると解釈されました。

環境、状況が辛い時に薬物に依存するという考察ですが、人から見たところそんなに辛い状態でもないと思える場合でも、その人によってはすごく辛いということも起こることを知っておく必要があります。学校にいるのが辛い人は不登校になりますし、社会や人と交わるのが辛い人は引きこもりになります。

先ほどお話ししましたように、こういった人たちは小さいころから律儀というか真面目過ぎるというか、社会のルールを絶対破ってはいけないと人一倍強く考えている人が多いです。

規範の圧力をうまく逃す術を学校生活のなかで身につけて、将来もそれが役立っている人は多いものですが、ある研究者によると、引きこもりの人たちは、いつも規範的であろうとし続けて規範の圧力に負けて自室へと引きこもっていった人です。もし彼らがその圧力をやり過ごすスキルを身につけていれば、引きこもりにはならなかったであろうと思われます。規範的であろうとし続けた結果、それが出来なかった自分を否定することになっているのです。

引きこもりになる人は、自分よりまわりの人を優先し、自分の本音が言えないとか、恥をかくことを嫌い、悪口や批判に傷つきやすいというような特徴をもっています。そうしたお子さんには、人間として立派で社会的にも大きな責任を果たし、世間体を重んじるような親御さんとの組み合わせが良く見られます。

昔は三世代が同居していたり、子育てに関わるいろんな大人がそばにいて、いくつもある価値観のなかで育ったものですが、親と子だけの世界に生きる核家族の子どもは一つだけの価値観で、融通の利かない世界で生きなければならない。子どもに逃げ場のない極端な価値観が生まれやすいと言えるでしょう。

多くの家族が一緒に暮らして誰の子だか誰が親だ

かわからないような育ち方をするのが一番いいと提唱する方がありますが私もそう思っています。

記憶を残す場所はふたつあり、日常のエピソード記憶は脳の**海馬**というところに記憶されますが、激しくところを揺り動かされるようなショックな出来事に逢うと脳の視床という部位の働きが乱れ、**扁桃体**にその記憶が刻まれます（トラウマ記憶）。

扁桃体にインプットされた記憶は、人の命を守るために働き、同じようなショックに遭遇しないように、事あるたびにその人にアウトプットされます。ショックな出来事の例としては、戦禍であるとか災害時などで命が危険にさらされる経験、あるいは虐待やレイプなど、ところに大きな傷をうけるような出来事がそうしたトラウマ記憶を作ります。

私はこれに対してレジリエンス記憶（回復や再起の力につながる記憶）もあると考えています。圧倒されるような感激や嬉しさも扁桃体に刻まれると考えています。レジリエンス記憶は、つらさを乗り越えるためのエネルギーになり、トラウマ記憶同様、人の命を守るために働きます。遊び狂った体験、やり遂げた体験、勝利や賞賛、圧倒的な風景、ここに染みる音楽などがレジリエンス記憶を作りますが、こうしたトラウマ記憶やレジリエンス記憶は大きな力を持っていて、良くも悪くもその人の人生に影響を与えていると考えられます。

私は、人間の育ちを二つの時期に分けて見えています。ひとつは二〜三才位までの**アタッチメント形成**です。周囲の大人によってその赤ちゃんが身体的にも心情的にも守られていると、赤ちゃんはこの社会に対し信頼感や安心感を持てるようになります。

二つ目は**社会化形成**で、小学校高学年から高校生くらいまでの時期の、反抗期にある子どもに対する親の関りや学校生活を通して、社会で過ごすその人なりの方法が身につきます。人間の育ちは、親子関係がとても大事ですが、親子関係がすべてではなく、生まれつきの特性に家庭や学校や部活、習い事などの体験が関わっています。

日本ではアタッチメント形成はうまくいっている子どもが多いと思いますが、親御さんが精神的に安定していなかったり家庭の状況が不安定な場合はこの部分に支障が生まれます。日本で多いと考えられるのは、二つ目の社会化形成の時期に親の関わりが厳しくなり、子どもに対し支配的になる文化が国民に親しまれている点だと思っています。

専門家による調査で、18才までの親子の関係において、褒められることより否定されることが多く、親の言う通りに考えたり行動する術は教えてくれたけれども、共感してもらうことが少なかった子どもさんが多いと分かっており、愛情欠損的統制の強い子どもと呼んでいます。

親の厳しさは子どもが社会に出ても立派にやっていけるようにとの思いによるのですが、今の社会はとても生きにくい社会ですから、失敗した時や挫折したときに立ち直る術と力を身につけておくことが大事です。

ひとつの価値観にしばられ、こうでなければならぬという逃げ道の無い中で育っていくと、ちょっとした挫折でももう人に顔向けできないとか、やり直しすることさえ難しい感じになってしまいます。

お子さんにすれば世界で一番の存在である親の言うことは大事に思いますし、逆らえない感じです。自分の言動によって親が変貌するのは見たくないですから、どうすれば親が機嫌がよくなるかということをも優先する生き方になる。これは日本に限ったことではありません。アメリカでも、本当の自分を向こう側に押しやって、親に合わせた仮の姿で生きている「偽の自分」についての本がベストセラーになりました。

子どものころに辛い体験を脳に記憶した人には似たような三つの特徴があらわれます。

- ① 感情のコントロールが苦手（喜怒哀楽が激しい場合と逆に全く表わせない場合があります）
- ② 自己評価が低い
- ③ 人づきあいが苦手（人といるととても疲れる）

こうした症状が重くなると失感情症といって自分の感情がわからない状態になり、回復にはさらに時間がかかります。自分のことより周りのことばかり考えているのでいつしか自分の気持ちがわからなくなるとも解釈できますが、詳しいことは分からないところもあります。



## 脳の病気の理解

脳の病気の代表に統合失調症を取り上げてみます。統合失調症は100人に一人位の割合で発病しているもので、10代～20代で症状がでるという方が多いです。脳の病気で、脳の働きの低下が見られるものですから、先ほど説明した通り、脳にはたらく薬物による底上げ、下支えが効果的と言われています。その症状については群馬大学の福田先生の本でわかりやすく述べられていますので紹介します。「統合失調症は、幻覚や妄想という症状が特徴的な病気で、それに伴って、人々と交流しながら家庭や社会で生活を営む機能が影響を受け（つまり生活に支障が生じる）、感覚、思考・行動面にゆがみがあることを自分で振り返ることが難しくなりやすい（つまり病識を持ちづらい）特徴をあわせ持った精神疾患です。」

私はそれに加えて幻覚や妄想という症状が【脳内神経ネットワークの機能不全から二次的に生じてくるもの】であることをお伝えしたいと思います。

人間の身体はどこかが欠ければ他の部分が発達して補うところがあります。ですから、幻覚や妄想は、やたらと沸いてくるのではなく、脳の働きの悪くなった部分を補おうとした結果、代償性に生じてくるもの（余計な産物）だと理解しています。

脳の病気には薬の服用が不可欠ですが、お薬を勧める時には、「脳内神経系のネットワークの働きが低下しているようです。脳の働きの低下であなたには困りごとが生じているようなので、脳の働きをよくするお薬を飲んでみませんか？」 そんな感じで勧めると、それならという感じで患者さんも薬を飲むという気持ちになりやすいようです。

私の場合、最近では統合失調症の方の診察で幻覚や妄想についてはあまりタッチすることはなくなっていて、脳の働きが低下している点を見ています。

ただ症状に共感することは大事で、幻聴や妄想は本人にとっては真実なので、それを否定されると信頼関係は生まれなくなってしまいます。本人にとっては本当に聞こえている声なのですから、その人の言うことを興味を持って聞き、幻聴のつらさを共感することは大切です。

幻聴について興味をもって聞く態度を示し、どういう風に聞こえてくるのか、どれ位の大きさでどんな声なのか、実際に興味深いことですし、本人に聞かなければ分からないことばかりです。そうして聞いているうちに、「そんな声が聞こえたら大変ですね」という風な言葉が自然に出てくると思います。もっと聞かせて下さいという感じで、ひとしきり話をしていければ関係もできてくるものです。

そんなことあるわけじゃないですかと否定したり、怖いからそんな話聞きたくないですという拒否的な態度をされたらどうでしょう。そこに人間関係は成立しないと思います。

精神的機能の働きが落ちていく人に共通する症状は、対人関係能力が鈍る（相手の状況や自分の状態を把握する：社会的認知）、会話能力が鈍る（言葉のキャッチボール）、感情と意欲が鈍る（感情表出がモノトーンになったり関心がなくなる）、認知機能が鈍る（処理速度が低下）などが挙げられます。

社会的認知がうまく出来ていない場合は、自分の状態もわからないし、周りの人の状態や状況が見えなくなっています。周りの状況が良くわからないままに、いろいろな事態を経験するとその理由がわからないままでは不安ですから、何かのはずみでこじつけたような理由を発見し、それが本人にとって真実のようになってしまいます。

脳のCPU（脳内神経系のネットワーク）に支障がでると筋道だった思考や会話は難しくなり、話すスピードも考えるスピードもかなり落ちます。こういった状態にあるということを理解したうえで関わっていくのであれば、そうでない場合よりその方との関係性がよくなり、状態の改善につながると考えられます。

心の病気や脳の病気の方たちは、なにかトラウマを抱えていらっしゃる方ではないかという見方をもって接することが大切です。そうした眼鏡をもっていると、自分が関わることでその人を更に傷つけることは無くなります。穏やかで誠実な態度が大切で、今後の展開などは丁寧に説明する。イニシアティブは常にその方にあるものとし、答えなくても良いし、そうしなくても良いという態度。要求があればいつでも聞くという関係、間違ってるような時でも否定したり説諭したりしないことがポイントです。

小さいころからひとつの価値観に縛られてしまっていることも考えられますので、別の人が全く違う考え方や答えを持っているという姿に出会うことはとても有意義なことだと思います。

2024年11月2日 公開講座概要

# 山梨いのちの電話

## ● 山梨いのちの電話 相談受信統計／2024年1月～12月

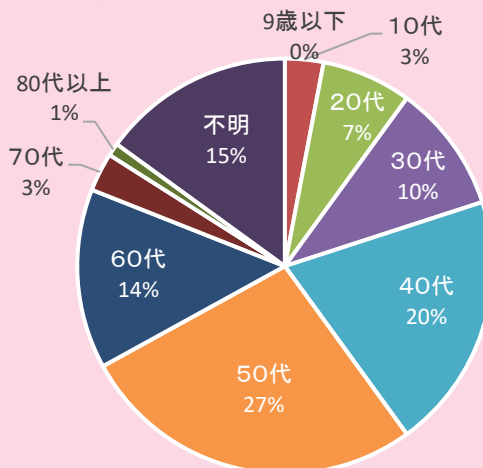
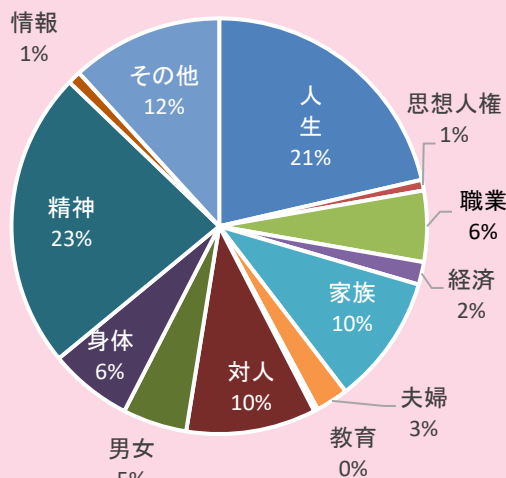


通常ダイヤル 3979件／ 内、自殺傾向のうかがえるもの 296件 (7.4%)

\* 内容比較グラフ

\* 年代比較グラフ

| 種別   | 受信数  |
|------|------|
| 人生   | 852  |
| 思想人権 | 33   |
| 職業   | 220  |
| 経済   | 70   |
| 家族   | 401  |
| 夫婦   | 101  |
| 教育   | 12   |
| 対人   | 402  |
| 男女   | 199  |
| 身体   | 258  |
| 精神   | 921  |
| 情報   | 41   |
| その他  | 469  |
| 合計   | 3979 |



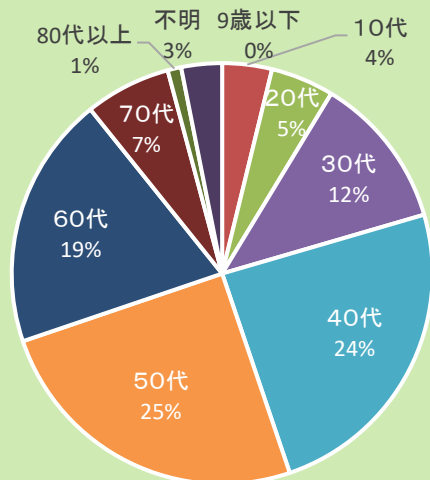
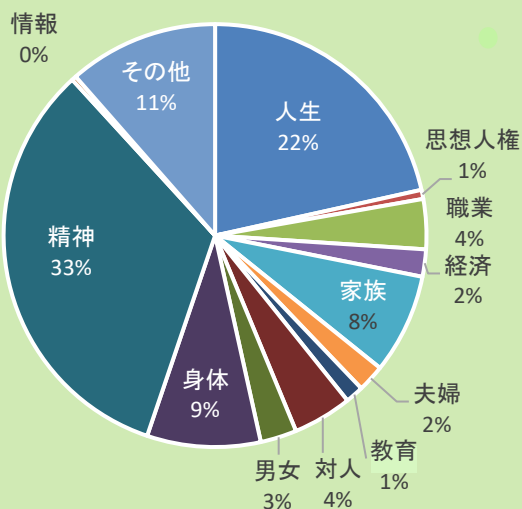
\* 昨年に比べると相談受信数が412件増えており、相談員の頑張りによるものかと思います。

フリーダイヤル 288件／ 内、自殺傾向のうかがえるもの 43件 (15%)

\* 内容比較グラフ

\* 年代比較グラフ

| 種別   | 受信数 |
|------|-----|
| 人生   | 62  |
| 思想人権 | 2   |
| 職業   | 11  |
| 経済   | 6   |
| 家族   | 22  |
| 夫婦   | 6   |
| 教育   | 4   |
| 対人   | 13  |
| 男女   | 8   |
| 身体   | 25  |
| 精神   | 95  |
| 情報   | 1   |
| その他  | 33  |
| 合計   | 288 |



\* フリーダイヤルでは自殺傾向の強い方が多くかけて来られます。

## 相談員募集

「打ち明けることのできないことの重さをひとりで抱え  
生きることもつらくなったとき・・・  
そんな時の支えになれば・・・」



いのちの電話はそのような願いから生まれた市民運動です。  
山梨いのちの電話は相談員の不足という事態の中で、  
精一杯の相談ボランティアをつづけています。  
相談員ボランティアに応募される方は事務局にお問い合わせください。

◇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





## 「しあわせ」のかたち

岡田美里 / 2001年 講談社 1400円

## デブ、死ね、臭い！を乗り越えて

細山貴嶺 / 2012年 マガジンハウス 1430円

北病院院長宮田量治先生の「外傷性ひきこもり」とい著書を読ませて頂きました。PTSDやトラウマについて深い洞察をもってその本質や成り立ちを明らかにされる一冊で、文字数も多かったですが、要点ををわかりやすく公開講座でお話し頂いたところですので実にありがたかったです。ここでは、その第4章の【親のしつけに注目しつつ「トラウマ体験記」を読む】というところで紹介されている本を2冊紹介します。

夫婦と親子のあいだに繰り広げられる人間関係は家庭というひとつの社会です。その姿は様々でありその時の事情やことの流れによって厳しく辛い時もあり、暖かく楽しい時もあり、また残酷な場面を生み出してしまうこともあります。

この二冊の他にも梅宮アンナさんの「みにくいアヒルの子だった私」という本も読ませてもらいましたが、トラウマの原因である父親との関係も重くドロドロした感じはなく、良い関係と感ずるところも沢山見られました。ごく、普通の家庭（金銭感覚は別ですが）であり、特別にひどい親だとも言えない関係の中に、こどもにとってここに受ける衝撃が続いていたり、ひとつの価値観やルールの中で育つことにより、自然体で生きることができなくなる様なエネルギーをもたらされることがわかります。親を怖いと思いつつも、親を好きだという気持ちも偽りのない事実です。

細山貴嶺さんの場合は学校というこども社会の、読むのがつらくなるほど熾烈な日々を綴られています。自身のこころの指針は家庭の価値観にあり、長い時間をかけて乗り越えられた彼の底力には感服しますが、その道中の辛さは私には越えられないように思います。幻覚的な働きかも知れませんが、黒いカエルの妖精が彼を支えていたという場面もここに残ります。H.T



- 序章 思いもかけない診断
- 第1章 豊かさのなかの孤独
- 第2章 まんなかの子の感じ方
- 第3章 自分の家族が欲しい
- 第4章 怖くて言えない
- 第5章 ひとときの親子の「絆」
- 第6章 やり残した仕事

### \*「しあわせ」のかたち 序章より

昨日の夜、私は初めて父 EH・エリックに向かっていった…。お酒を飲んで母に暴言を吐く父をさえぎろうとして。あれは何度目の母への暴言だったろう…。こうして数えてみようとするくらいだから、父の行為は日常的なものではなく、あのころ突発的に何度か起きた、私にとっては非日常的な暗い出来事だった。

思春期の心は、父親の突然の人格崩壊についていけるわけではなく、ひたすら現実を否定し、翌日には何ごとともなかったかのように学校で笑いこぼる、そんな自分の

明るさが救いでした。

夕食を終えて自分の部屋にいと、廊下の向こうから父の怒鳴り声が聞こえてきました。（また始まった）15歳の私はやりきれぬ思いでその声を聞くと、妹と急いで姉の部屋に駆け込みます。「どうする」「わかんない」姉はじっと目を伏せ床を見つめたままです。妹を見るとまだ12歳ではどうすることもできるわけではなく、泣きそうな顔で私を見ている。廊下の向こうで何かが壁にぶつかるような鈍い音。

「パパ、やめて」気が付くと私は部屋を出て、ダイニングテーブルの前で母を睨みつける父に飛びついていました。デンマーク人とのハーフである父は身体も大きく、動けなくなって母はよけいに小さくなっている。父との間に入ろうとしても、渾身の力を込めてさえびくともしません。「美里は向こうへ行ってなさい」「いやだ、ママが死んじゃう」父が母に触れたわけでもないのに、私は母が死んでしまうのではないかと思うほど怖かった。



- ①本にする理由 ②自己紹介
- ③本格的ないじめ
- ④自殺未遂 ⑤殺害予告
- ⑥デブ、死ね、臭い！
- ⑦ダイエット
- ⑧いじめめる子、いじめられる子
- ⑨今の僕

※細山さんが17歳の時の著書です。

### \*デブ、死ね、臭い！を乗り越えて ⑨今の僕

#### いじめについて、今、考えること

よく「いじめをなくそう」というキャンペーンみたいなものを見かける。それ自体はイイコトだとは思いますが、このままの世の中なら いじめは絶対なくならないよ。だって、いじめっ子だって苦しんで、そのストレスを吐き出す矛先として 誰かをターゲットにしていじめてるんだから。そして、そのストレスも、そんなに簡単に取り除けるものじゃない。だから、「いじめはあるもの」として、学校や家庭も考えておいてほしい。もし、いじめてしまったら？ もし、いじめられてしまったら？ 誰かを患者にするんじゃなくて、いじめられた側は上手にマイナスをプラスに変えて殴られても殴り返さずに こっそり自分の中でやりかえす術を覚えてほしい。いじめてしまったら？ 「ごめんなさい」が言える人であってほしい。人間誰だって、やつあたりくらいするよ。それで誰かを傷つけることだってある。でも、それをそのままにすると「あのときはごめん」と言えるのでは全然違うんだ。みんな、戦っているんだから。みんな、本当は仲間なんだから。

## 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！

※2024年9月～2024年12月受付分

★会費 219,000円

★寄付金 770,955円

☆合計 989,955円

### いつも ありがとうございます

#### 個人会員

相澤智子  
臼井友基  
内尾富美代  
大木正人  
小田悦子  
小俣由美子  
川島美鈴  
京嶋愛子  
功刀弘  
三枝仲子  
酒井明美  
酒井光弘  
塩澤一夫  
塩島正弘  
清水初美  
清水洋子  
志村光子  
杉田博子  
武井久次  
田中たもつ  
苗村久美子  
野々垣健五  
萩原典子  
桧垣節子  
降矢尚子  
古屋順子  
古谷知佳  
細川佳美  
細田浩

松村禎夫・保乃  
溝口栄一  
妻鹿絢子  
森きゑ子  
矢崎三枝子  
山口玲子  
山田あや子  
山田万亀子  
和光玉江

#### 寄付／個人

網倉靖・勝美  
池田愛子  
伊藤明  
岩山優子  
植月献二  
臼田忠史  
笈田正賢  
小田切てる美  
小野正毅  
小俣茂  
柏木定男  
管生信子  
功刀茂樹  
功刀八重子  
功刀和喜子  
窪田節子  
久保田千代子

高戸 聰  
小林喜美子  
佐藤重良  
清水隆善  
清水洋子  
白戸羊子  
曾根孝順  
高戸宣人  
田口 聰  
田中たもつ  
丹澤真理子  
千野幸子  
土屋幸治  
徳田隆二・和子  
長澤良子  
長沼勝利  
広島民雄  
保坂恭子  
松村禎夫・保乃  
森きゑ子  
谷戸三治  
山崎千里  
山田あや子  
山本恵美  
米山一美  
渡辺圭子  
匿名11名

#### 5万円以上の寄付再掲

学校法人山梨英和学院教職員一同  
中澤経理事務所  
ボランティアグループ孝進会  
ライオンズクラブ国際協会

#### 団体会員

(公益)山梨YMCA  
佐藤建築事務所  
(宗)浄土宗称念寺  
日下部記念病院  
天理教東山梨支部



#### 寄付／団体

一般社団法人生命保険協会山梨県協会  
学校法人山梨英和学院教職員一同  
甲府中央教会  
佐藤建築事務所  
自販機による支援(日下部記念病院・YMCA)  
(社福)聖愛会  
中澤経理事務所  
朝日生命「朝日の月」(日本いのちの電話連盟経由)  
日本キリスト改革派山梨栄光教会  
日本キリスト教団南甲府教会  
日本キリスト教団山梨分区信徒会  
日本聖公会横浜教区甲府オーガスチン教会  
富士吉田キリストの教会  
ボランティアグループ孝進会  
ライオンズクラブ国際協会330-B地区

※50音順・敬称略とさせていただきます。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



■2025年1月25日(土) 甲斐市敷島総合文化会館にて自殺予防講演会が開催されました。

「死にたい気持ち 寄り添うコツ」

講師 メンタルレスキュー協会理事長 元陸上自衛隊心理教官 下園壮太氏  
大勢のご参加ありがとうございました。



■チャリティ映画会の開催 「*Toda*」 コーダ あいのうた

2025年 3月9日(日) 10:30・14:30の2回上映 1回定員70名 1000円

会場 山梨YMCA 大澤英二記念ホールベテル

家族の中でたった独り、健聴者である少女は「歌うこと」を夢見た。聞こえない耳に届く  
最高に生かした歌声が今日、世界の色を塗り替える。 第94回アカデミー賞受賞作品

## あゆみ (2024年9月～2024年12月)

- |                                                |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ・ 9月 2日 研修委員会                                  | ・ 10月26日 公開講座 佐々木由紀氏                  |
| ・ 9月 2日 モモ委員会                                  | ・ 10月28日 やまなし地域福祉応援プラットフォーム会議         |
| ・ 9月 5日 事業委員会                                  | ・ 11月 2日 公開講座 宮田量治氏                   |
| ・ 9月 8日 21期養成研修                                | ・ 11月 4日 研修委員会                        |
| ・ 9月10日 フリーダイヤル                                | ・ 11月 6日 事務局会議                        |
| ～9月17日 FDトライアル事業 (9/10～9/17 1週間FD)             | ・ 11月 9日 理事会                          |
| ・ 9月21日 公開講座 高戸理事長                             | ・ 11月10日 フリーダイヤル                      |
| ・ 9月29日 21期養成研修                                | ・ 11月11日 モモ委員会                        |
| ・ 10月 2日 赤い羽根共同募金街頭募金活動                        | ・ 11月18日 事業委員会                        |
| ・ 10月 3日 事業委員会                                 | ・ 11月23日 公開講座 石川恵氏                    |
| ・ 10月 5日 公開講座 功刀弘氏                             | ・ 11月30日 22期公開講座 喜多川康子氏               |
| ・ 10月 6日 チャリティー・デュオコンサート<br>山梨YMCA大澤英二記念ホールベテル | ・ 12月 2日 研修委員会                        |
| ・ 10月 7日 研修委員会                                 | ・ 12月 3日 関東甲信越ブロック事務局長会議              |
| ・ 10月 9日 事務局会議                                 | ・ 12月 6日 21期相談員認定式                    |
| ・ 10月10日 フリーダイヤル                               | ・ 12月 7日 公開講座 柏木定男氏                   |
| ・ 10月12日 理事会                                   | ・ 12月10日 フリーダイヤル                      |
| ・ 10月16日 自殺予防講演会チラシ4,000部                      | ・ 12月11日 事務局会議                        |
| ・ 10月21日 事業委員会                                 | ・ 12月13日 相談員ハラスメント指針策定事業<br>事務局スタッフ会議 |
| ・ 10月22日 第17回山梨県精神福祉大会                         | ・ 12月14日 理事会                          |
| ・ 10月25日 甲府市自殺対策推進協議会                          |                                       |



## 新会員募集と寄付のお願い

- 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 高戸 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。



この機関誌  
は共同募金の  
配分金で発行  
しています。



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第68号／2025年 2月発行

事務局／〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号 Tel 055-225-1511 Fax 055-225-1512  
発行人／高戸宣人 編集／広報委員会 表紙イラスト／甘利尚子 詩／てんどうこみち