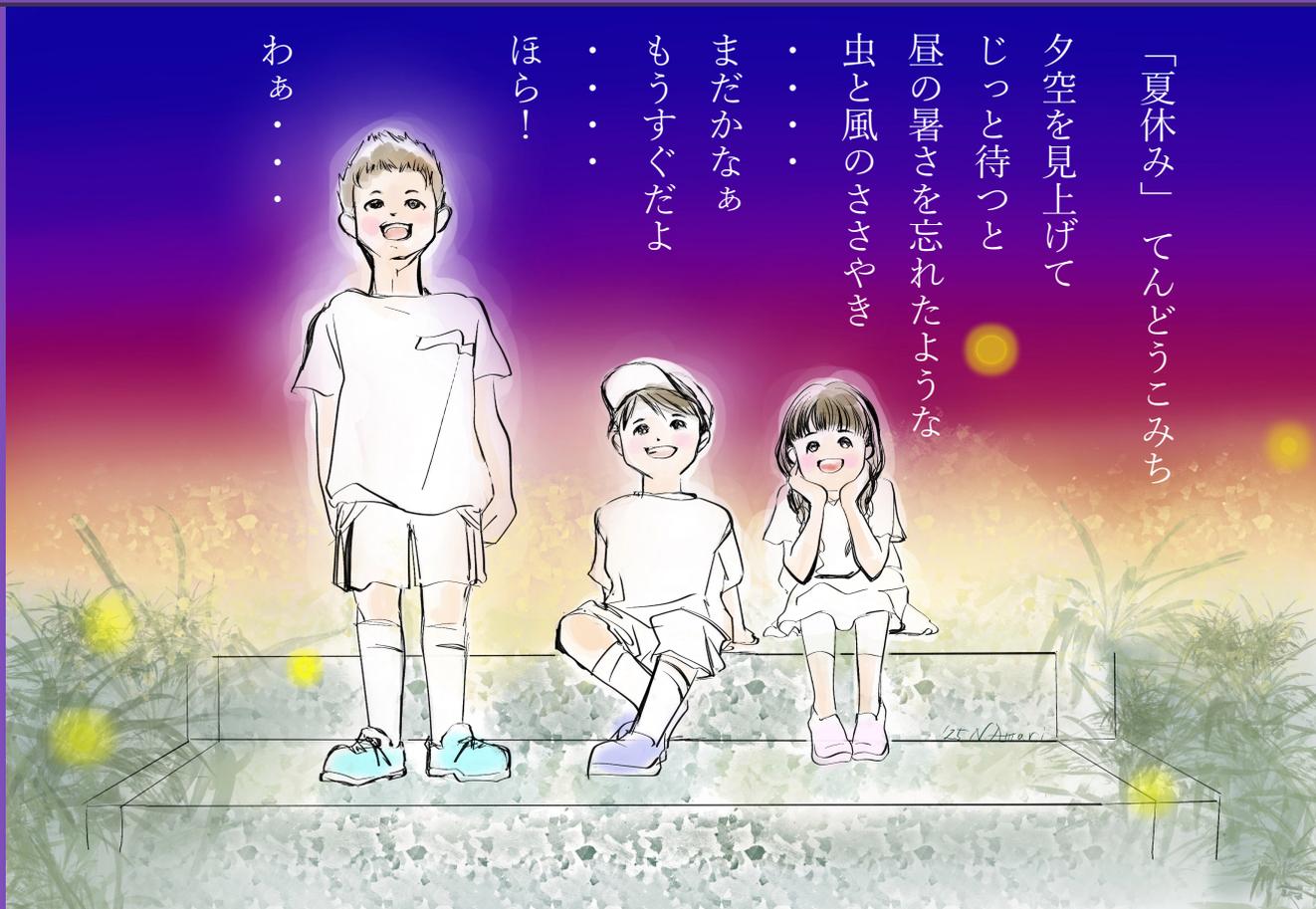




山梨いのちの電話

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



2025年夏

第69.70

合併号

もくじ

「死にたい気持ち 寄り添うコツ」 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	1～5
BOOKS さんぽ道 本のご紹介		6
NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座のご案内		7
NPO法人 山梨いのちの電話 2024年度収支総括表		8
理事長就任にあたって NPO法人 山梨いのちの電話 理事長	永井愛子	9
NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々		10
報告・お知らせ / あゆみ / 編集後記		11



「死にたい気持ち 寄り添うコツ」

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

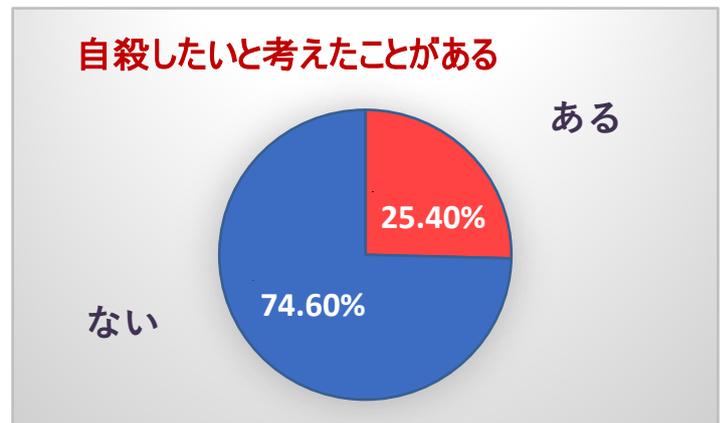
私のお話しする内容というのは、学術的な背景とか何か資格を持っての話という訳ではなく、現場で対応してきた中で理解してきた話です。死にたいという気持ちの隊員がいたなら、そこでどのような対応が必要か、どうすればたすけられるかという現場の話として聴いて頂きたいと思います。

自衛隊では入隊時から心身の健康状態をチェックし記録したものが残っていますので、そうしたところのケアが必要な時には、本人の状態を追って確認できます。さらに周りから見た様子も聞きまして、こころのケアと状態の回復につながる支援をしてきました。そうして関わってまいりました300件以上のデータと、私が感じていることをシェアしたいと考えています。

死にたい気持ちについて

死にたい気持ちって一般的にみてどれくらいあるかっていいますと、4人に1人はそういう気持ちの経験があるということです。その中で過去1年にそういうことがあったという人が13.5%だそうです。結構多いんですね。

(日本財団／2017年9月)



ですから、そんなに異常視することではないと思います。ちょっと大きな骨折をしたことがある人と同じくらいの割合だと言うことができます。

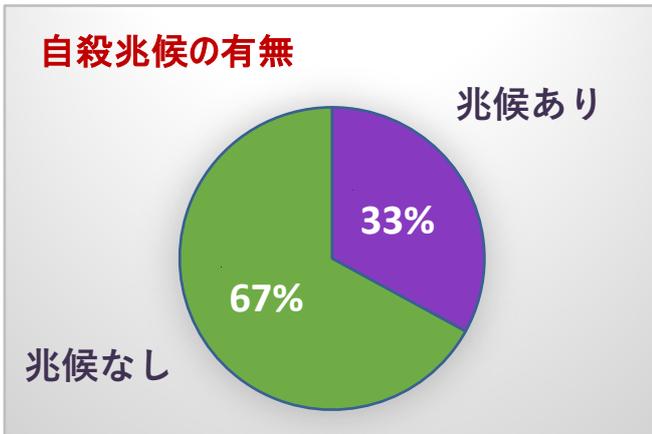


「死にたい気持ち 寄り添うコツ」

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

人が死にたいと思うような時というのは、よっぽど大きなこと、辛いことがあったのだらうと思います。ところが、実際に自殺をされた方の様子を周囲の人が見ていて、きっかけになるような大きな出来事があって辛そうだったというケースは全体の3分の1くらいなんです。あとの3分の2は特別何もなくて、そうした兆候がなかったというのです。

(自殺のアフターケアの分析)



それではどうして死にたいという気持ちは生まれたのか？ということを考えてみます。

何かショックな出来事があったりすると、こころは元気な状態のラインから下に落ち込みます。例えば、災害で家を失ったり、家族を失ったりというようなこころに深い傷を受けることによって「死にたい」という精神状態にまで陥るのだらうとい

うのが一般的な理解だと思います。そういうことも無いわけではありませんが、現実には3分の2の事例では外から見てそうした大きな出来事はなく、その場合どうしてそうした事態まで至ったのかわからなかったんです。

人のこころの力がどのくらいあるのかというのは、その人やその時によって違うものです。疲労が溜まってうつ状態となり、それが段々と悪化してこころの状態が低いラインにあると、小さな出来事でも「死にたい」というゾーンまで入ってしまうと考えられます。また、うつ状態が悪化している時には既に「死にたい」というゾーンに入っている場合もあります。

つまりその時の出来事よりも、その人のこころの蓄積疲労の状態の方が自殺に至る大きな要因となるのです。

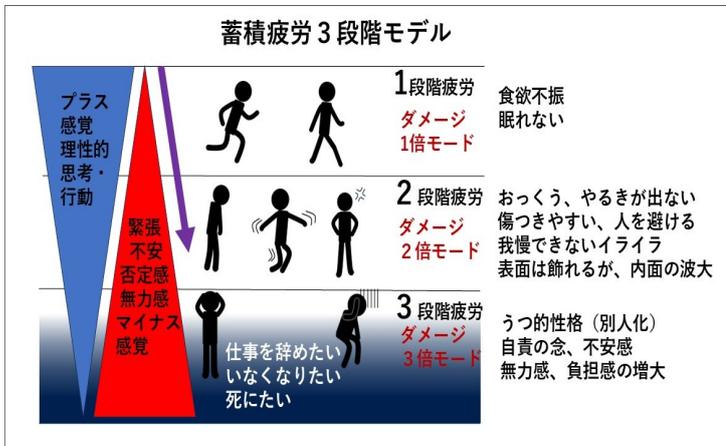
周りから見て大きな出来事もなく、気づかなかったというのは、こころの蓄積疲労の様子が周りから見えなかったということです。

そこで、その人のうつ状態がどのレベルにあるかということを考える時に、蓄積疲労3段階モデルというものを提示してみます。



「死にたい気持ち 寄り添うコツ」

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



心が元気な時、つまり【1段階疲労】の時は、何かあっても少しよろけるくらいでまた歩いていけます。ダメージを受けてもしばらく期間を経れば回復する。

ですが、【2段階疲労】の状態になると受けるストレスやショックは平時の2倍となってそのダメージは長く続いたり、場合によっては倒れたりします。この段階が続くと、やる気がでないとか、人間関係を避けるようになっていたり、表面は何とかつくりつつも内心はイライラや不安に襲われている状態になります。元気な時は自分の感情の揺れや崩れをカバーすることができますが、疲労が蓄積して力がなくなると、まずイライラから抑えられなくなり吹き出したりしてきます。

2段階にあっても、気合をいれたり頑張るところを持ち上げて皆と同じように通ることができたりもします。けれどもそういう人が無理をしているところからふと降りてきた時に「死にたい」という気持ちに襲

われることがあるんです。普通に勤めていたのに突然に自殺未遂をするということがあります。

【3段階疲労】では、外から受けるダメージは3倍になり、いつも自責と不安を感じて負担感や無力感の中にあるので「いなくなりたい」「死にたい」という気持ちを抱えている場合が多くなります。

うつという状態に出てくる症状があります。風邪をひくと熱が出たり吐いたり咳が出たりするように、誰にも同じような症状が出てくるのです。

「自分は能力がない」「自分は役立たずだ」という自責の念や、「周囲から非難をされている」「将来に良いことが起こらない」というような否定的な気持ちが湧いてきます。そして「いなくなりたい」「死にたい」という感覚に襲われる。これは風邪で頭痛が起こることや咳が出るのと同じことだと言えます。

そのような姿を周りから見ているとその人の性格に問題があって、性格や考え方を改めさせようと考えがちですが、「うつの性格」とは症状として出ているものです。

また、深い傷やショックを受けると人はトラウマ状態になりますが、3段階疲労のころではちょっとした言葉でもトラウマになり、身動きが取れなくなったりします。



「死にたい気持ち 寄り添うコツ」

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

こうしたうつ的な状態の時に出る症状は、自身の生命を守るための身体反応であると考えられることもできます。その昔、原始時代の人間が身の危険を感じるような状況下では、行動的に活動を繰り返し広げていけば襲われる確率が高くなります。そこで、活動的な力を失わせて身を潜めてじっとしている方が安全であったのです。また周囲に危険を感じる時には夜襲されないように眠らずにすることが必要ですし、自死という行動への衝動も自分が身を投じることで家族や仲間を救うことにつながると考えられます。私たちが生きられる望みが薄く危険を身に感じる時に、活動停止状態になったり夜眠れなくなったり、そして自殺念慮が起こるとするのは思考によるものではなく、本能的あるいは備わっている反応だとも言えます。

私たちに蓄積される疲労のことを「ステルス疲労」といい、環境の変化によって日々の中で蓄積されるものや、SNSなど情報過多社会による感情の消耗ということが言われています。また、日常の中で知らず知らずオーバーワークになっていることが多い私たちです。ですから、気づかないうちにうつ状態になっていることが多いんです。

実はわたし自身も全く気付かないうちにうつ状態に陥っていたことがありました。オーバーワークだった

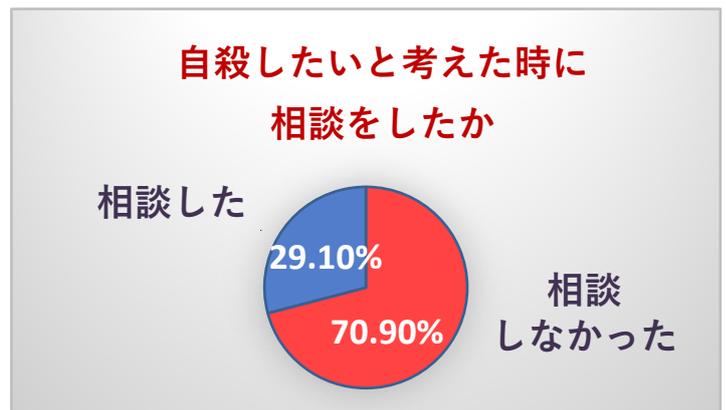
のでしょう。わたしの状態は症状が自分で確認できるものでしたが、その時に精神科医二人と2泊3日での仕事に出かけました。

ところが二人の優秀な精神科医の先生は、私のうつ状態に全く気づきませんでした。何とか動いている時は、自身が打ち明けて相談しなければ分からないものです。わたしはその後しばらく仕事を休ませて頂き、こころに力が戻るまで休養いたしました。

寄り添うコツ

人はうつになると相談しなくなりがちです。それは相談すると余計につらい気持ちになるからです。

(日本財団自殺意識調査)



こころに力がある時であれば「こうしたら？」とか「こう考えたら？」という理論的な解決を目指すことができるかもしれませんが、こころが2段階や3段階疲労の状態では、そうしたアドバイスは自己否定につながるものであり、自責



「死にたい気持ち 寄り添うコツ」

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

の念を強め、孤立感を深めるだけと
なってしまう。

相談した時に返ってくるであろう
問題解決を考えての発言は、力の弱
っている人には自己否定となり攻撃
にもなってしまうものです。

「死にたい」などという言葉をお聴
いた方は必死になって、何とかしな
きゃと思ってしまうものです。危険
な崖っぷちにうずくまっているその
人を、崖から遠くに連れていきたい
と思うのは当然ですが、そうした時
はその人のそばに座り込み、気持ち
を共に味わう姿勢が必要です。その
人をどうしようかとせず、何があ
っても味方でいてくれる人がひとり
そばにいてくれたなら、それが一番
の救いになるのです。

「死にたい」というのは気持ちで
すから、今「死ぬ」ということとは
違います。「死にたい」という気持
ちを吐き出すことは大切なことで、
話すことは放すことに繋がるもの
です。安心して話せる相手がい
て、安心して居られる場所や関係
があれば、そこを休めることができ
ます。

その人に起こった過去の出来事
を変えることはできませんが、その
人の現在のうつ状態というものは
変えることができます。そうすれば
その人の自殺に至るリスクを減ら
すことができます。症状として自
身に湧き上がってくる自責的な自
己否定

の声もボリュームを下げることで
できるものなのです。

そのためには、とにかく休養が第
一です。うつ状態の方には最低9時
間の睡眠が必要ですし、夜は眠れな
いのですから昼間眠ることになり
ます。ですから病院に行って診断書
を書いてもらい、安心して休養す
ることが大切です。ところが安心リ
ラックスできる状態での休養に勝
る治療はありません。

また、家族や共に歩まれる身近な
人のこころのケアも大切になります。
支援者はそばにいていろいろと考
え、こころを尽くし頑張っても、思
ったようにはうまくいかないこと
の繰り返しになります。家族や支
援者の心が疲れてしまうのはあき
らかです。

自分が何とかしなければという責
任感や義務感をこころにもってい
ると、支援者の蓄積疲労に繋が
ります。長くかかるものとして受
け入れることや、一人で抱えない
ことが大切です。自身のこころと
生活も大切に、ゆったりとした
気持ちでそばにいたることが
できたら良いと思います。

<終わり>



下園壮太氏 1959年鹿児島県生まれ。

筑波大学卒業後自衛隊に入隊。平成8年より陸上自衛隊の心理教官となり、平成15年から27年まで、自衛隊の衛生隊員（医師、看護師、救急救命士等）やレンジャー隊員等に、メンタルヘルス、自殺予防、カウンセリング、コンバットストレスコントロールを教育。本邦初の自殺後の周囲の人々へのケア及び自殺の客観的原因分析である「自殺のアフターケア」チームのメンバーとして、これまで約300件以上の自殺や事故にかかわる。

NPOメンタルレスキュー協会理事長／海上保安庁ハラスメント防止対策アドバイザー／産業カウンセラー協会の各支部でのクライシスカウンセリング、カウンセリングプロセスなどの講師等を務め数々の著書を発表している。



メンタルの道

下園壮太氏の著書をご紹介します



「がんばらない」仕組み

出版社：三笠書房

発売日：2024/3/22



イラストでわかる シーン別
うつの人にはこう見えている
出版社：秀和システム
発売日：2025/3/22

皆さんは日々、仕事や自己研鑽、家事、子育て、プライベートの充実など、さまざまなことを頑張っていることと思います。

でも、本音を言えば「ちょっと疲れている」ではありませんか？あるいは疲れがたまって、「頑張りがきかない」ようになっていませんか？」だったら堂々と休みましょう。

あなたの感じている“ちょっとの疲労感”は、やがて蓄積され、あなたのパフォーマンスを大きく低下させたり、体調不良となって現れます。

そうした状況を防ぐためにも、「頑張らずに、休む」ということは非常に重要で正しい選択なのです。

「そんなに頑張らなくていいよ」「何ごともほどほどでいい」「君は君らしくいればいい」実際、昨今の世の中はこのような言葉で満ち溢れており、疲れを感じている人のなかには「その通りだ、頑張らなくていいんだ」とうなづく人も多いでしょう。

しかし、ここで問題なのは多くの場合、「頭でわかっているけど頑張るのをやめられない」ということです。

私たちは子供のころから「頑張ること」を大切な価値観として教え込まれ、大抵のことを「諦めず、努力し続ける」というやり方によって乗り越えてきました。

それゆえ、先に挙げた言葉を聴くと、これまでの自分の努力が否定された気分になったり、どうすればいいのかわからなくなってしまうのです。

こうした頑張らないことへの抵抗感は簡単に拭い去れるものではありません。

では、いったい私たちはどうすればいいのでしょうか？結論を先にいえば、「頑張らないこと自体を、“仕組化”する」これしか方法はありません。

(「がんばらない」仕組み「はじめに」より)

公開講座のご案内

こころの旅行に出てみませんか？

〔第23期電話相談員養成講座 第Ⅰ課程〕

午後2時 開会

回	年月日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2025年 9月20日(土)	いのちの電話とは	山梨いのちの電話 理事長 永井 愛子氏 前理事長 高戸 宣人氏	山梨県立 青少年センター 多目的室
2	10月4日(土)	対人援助の技術について	山梨いのちの電話 副理事長 臨床心理士 清水 隆善氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室
3	10月25日(土)	ハラスメントについて	石川法律事務所所長 弁護士 石川 恵氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室
4	11月1日(土)	トラウマインフォームドケアについて	山梨県立 精神保健福祉センター所長 精神科医 志田 博和氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室
5	11月22日(土)	精神疾患とその関り方について	独立行政法人山梨病院機構 山梨県立北病院院長 精神科医 宮田 量治氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室
6	11月29日(土)	困難な問題を抱えた 女性に対する被害者支援	山梨県困難な問題を抱える女性支 援団体育成アドバイザー 佐々木 由紀氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室
7	12月6日(土)	アルコール依存症回復者からの提言	NPO法人 山梨県断酒会 理事長 柏木 定男氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室
8	2026年 1月24日(土)	自殺予防講演会 (追ってホームページにてお知らせいたします)		山梨県立図書館 イベントスペース
9	2月7日(土)	山梨県に於ける 自殺予防対策等について	健康科学大学看護学部 学部長 医学博士 望月 宗一郎氏	山梨県立 青少年センター 多目的室
10	2月14日(土)	精神疾患あれこれ	山梨県精神保健協会会長 日下部記念病院院長 精神科医 久保田 正春氏	山梨県立 青少年センター 第1研修室

関心のある方は どなたでも参加できます。
資料がある場合は、資料代500円をいただきます。

<会場案内>

山梨県立青少年センター 本館 多目的室(定員35人)第一研修室(定員40人) 甲府市和戸町1303

山梨県立図書館 イベントスペース (定員177人) 甲府市北口2丁目8-1

<お問い合わせ先>

山梨いのちの電話事務局 電話 055-225-1511 (月～金:午後1時～5時まで)



○ NPO法人 山梨いのちの電話 2024年度収支総括表

(2024年4月～2025年3月) 単位：円

	科 目	決算額	摘 要
収 入	前期繰越金	2,421,203	
	会費	879,000	個人会員216名 団体会員20団体
	受講料	42,000	公開講座
	補助金	2,279,820	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	3,070,726	個人寄付101名 団体寄付30団体
	雑収入	31,586	会議交通費 稿料 銀行利息
	その他の収入	511,452	仮払金収入
	取崩し収入	1,003,818	定期預金の取り崩し
	収入合計	10,239,605	
支 出	人件費	2,166,416	事務局
	研修費	1,160,749	研修会講師謝礼及び交通費など
	管理費	108,965	水道・光熱費、営繕
	事務費	1,605,543	通信・送料・印刷製本費・広報費・消耗品費・会議費など
	賃借料	1,618,560	建物・駐車場代
	雑費	198,994	各会費・渉外・福利厚生・雑費
	その他の支出	289,792	仮払い金
	基本組み入れ	1,000,000	
	次期繰越金	2,090,586	
	支出合計	10,239,605	

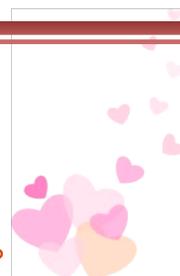


わたしたちの活動を支えて下さい！

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 永井愛子
・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 F A X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。



理事長就任にあたって

ながい あいこ



NPO法人 山梨いのちの電話 理事長 永井 愛子

2026年4月7日、全国48番目として開局した「山梨いのちの電話」は25周年を迎えます。

設立から今日に至るまで、多くの皆様の支えの下、この活動が継続してきたことに対しまして心より感謝申し上げます。

さて、当団体も他センターと同じく主な問題として、相談員の不足と高齢化、運営資金の不足、専門スタッフの獲得があげられるかと考えております。

専門スタッフの獲得に関しましては、本年度から中田理事、望月理事が加わっていただいたことにより、よりよい見識をいただき地域社会へ還元できる活動をしていきたいと思っております。

具体的には、昨年愛知いのちの電話榊理事長よりご紹介頂きました、山梨県私学教育振興会川手理事長が大変好意的にいのちの電話の活動を評価して頂きましたので、中田理事、望月理事と共に、関係を深く築ける施策を検討したいと考えています。

監事に加わっていただきました税理士の小倉氏には、認定NPO法人取得を目指す上で税理士の立場から適切な助言をお願いしたいと考えております。



相談員の不足に関しましては、他センターから対応策をお聞きする。また、引き続き広報活動の充実（マスコミ活用）、公開講座での募集を継続していきます。ただし、相談員の養成人数は対応する専門スタッフの協力なしには出来ないこともあるので、相談員募集人数を明確化する必要もあると思われまます。

今後検討したい件は、例として、長野で行われたいのちの電話相談員説明会を県内数か所で行い、アプローチとして連盟の講義用録画を活用し丁寧に活動を説明したことで相談員募集人数が増加したという報告があります。

相談員は増やしたいが、相談員を育

成する専門スタッフをどう確保していくことも検討課題として挙げられると考えます。

他センターでの対応策を継続研修専門スタッフと相談員から選任された方々に検討して頂き、相談員専門委員会でさらに検討し、25年を迎えるいのちの電話として質の高い相談活動を目指していけたらと願います。

相談員の高齢化に関しましては、山梨では、通常ダイヤルが16時からのスタートとなり、終了後の運転に不安を覚える方も出てくるかと考えられます。この不安に対しては、毎月10日のフリーダイヤルが朝の8時より受けられますので、こちらを受けて頂くなど、相談員の総数を減らさないならんのかの方針が必要かと考えます。

運営資金の不足への対応としては、開局25周年を記念とするイベントを企画し、準備を進めております。

また、20周年の折に出来ませんでした新聞紙面広告をしたいと考えております。認定NPO法人資格を取得すべき要件のひとつに、世帯を別とする100人以上かつ3000円以上の寄付者が必要となり、この2つにつきましては、認定NPO法人を取得すべき際に、安定的な財政基盤を要していると行政より認められるためには、必要不可欠なことと考えます。

理事長としましては、連盟との関係を良好に保ち他センターからいい情報を仕入れ、理事会にて共有していきたいと思っております。また、山梨いのちの電話が地域社会から認められ必要とされ続ける団体となるべく、県市町村と連携をし、諸団体とも協力し、理事一丸となって2年の任期を務めていく所存でおります。

どうぞみなさまご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



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！

※2025年1月～2025年4月受付分

★会費 349,000円

★寄付金 1,073,254円 ☆合計 1,422,254円

個人会費

赤根学弥 長澤良子
安里節子 中島琢雄
足立英二 中楯けみ子
雨宮恵子 永松正明
飯島明美 野村公寿
今津みゆき 桧垣節子
今村知江子 降矢尚子
岩山優子 保坂三雄
上原桂子 細田浩
内尾富美代 前田美津子
海野剛 牧野正博
梅田明世 宮崎美千代
梅本実 妻鹿絢子
江間悦子 森きゑ子
榎本富美子 山口玲子
岡 功 山田あや子
小澤公紀 山田万亀子
小沢操 依田三千子
小俣許子 匿名5名
小島百々子
齊藤洋子
酒井明美
佐藤秀子
清水洋子
曾根由美子
高野嶺二
立川倭子
丹澤真理子
苗村久美子
中込まさゑ
中澤松子



寄付金／個人

天野あかり
網倉勝美
網倉靖
稲木礼子
小田切てる美
小野正毅
功刀茂樹
窪田節子
近藤幸枝
沢登豊
清水隆善
反田克彦
高戸宣人
高野嶺二
武田紀久江
田中耕太郎
中込まさゑ
永松正明
樋口春生
廣島民雄
牧野正博
宮下永子
望月宗一郎
森八枝
谷戸三治
山口篤子
渡邊元美
匿名4名

5万円以上の寄付再掲

清水隆善 武田紀久江
山口篤子 匿名2名
ボランティアグループ孝進会
山梨いのちの電話後援会
ライオンズクラブ国際協会330-B地区

団体会費

(株)長田不動産管理
(株)山梨文化会館
(社福)山梨檜の会
(株)山梨中央銀行
日本労働組合総連合会山梨県連合会

寄付金／団体など

大月キリストの教会
(株)荒井建材
(公財)山梨YMCA理事長野々垣健五
日下部記念病院・山梨YMCA自販機による支援
甲府21ワイズメンズクラブ
天理教山梨教区甲府支部
日本キリスト教団愛宕町教会
日本キリスト教団市川教会
日本キリスト教団大月新生教会
日本キリスト教団甲府教会
日本キリスト教団山梨教会
日本キリスト教団谷村教会
日本キリスト教団巨摩協会
ひかりの家学園・市川幼稚園
ボランティアグループ孝進会
山梨いのちの電話後援会
山梨英和カートメルこども園
ライオンズクラブ国際協会330-B地区
自殺予防講演会募金



※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5月18日(日) 山梨YMCA会館に於いて、2025年度NPO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、2024年度事業報告及び決算報告、2025年度事業計画や予算議案の他、役員改選議案が承認・可決されました。

NPO法人山梨いのちの電話役員（任期2年）

理事 青柳英子,大森純子,河西長武,窪川ゆかり,塩澤一夫,清水隆善(副理事長)
高戸宣人,武井久次,中田純子,永井愛子(理事長),三澤知恵,望月宗一郎

監事 太田孝男,小倉恵一

■チャリティー映画会「Coda（コーダ）あいのうた」2025年3月9日(日)には、たくさんのご来場を頂きありがとうございました。

■2025年9月20日(土)より、山梨いのちの電話公開講座が始まります。

相談員を志してくださる方は、この講座がスタートラインになります。

「この回だけ聞きたい」も大歓迎。あなたが来て下さることを待っています。

あゆみ（2025年1月～2025年4月）

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ・1月 6日 研修委員会 | ・3月 3日 モモ委員会 |
| ・1月 6日 モモ委員会 | ・3月 7日 事務局会議 |
| ・1月 8日 事務局会議 | ・3月 9日 チャリティー映画会 |
| ・1月10日 フリーダイヤル | 「Coda（コーダ）あいのうた」 |
| ・1月14日 理事会 | ・3月 8日 事務局会議 |
| ・1月25日 自殺予防講演会 下園壮太氏 | ・3月10日 フリーダイヤル |
| ・2月 1日 公開講座 望月宗一郎氏 | ～17日 フリーダイヤルトライアル事業 |
| ・2月 1日 広報委員会 | ・3月10日 理事会 |
| ・2月 3日 事業委員会 | ・3月14日 認定会議 |
| ・2月 3日 研修委員会 | ・3月18日 第21期相談員認定式 |
| ・2月 5日 事務局会議 | ・3月23日 ボランティアグループ孝進会大会 |
| ・2月10日 フリーダイヤル | ・3月23日 モモの集い |
| ・2月10日 理事会 | ・3月23日 後援会 事業委員会 贈呈式 |
| ・2月12日 広報誌68号2,500部発刊 | ・4月 7日 事業委員会 |
| ・2月15日 公開講座 久保田正春氏 | ・4月 7日 研修委員会 |
| ・2月18日 いのちのセーフティーフォーラム2025 | ・4月10日 フリーダイヤル |
| ・2月28日 やまなし地域福祉応援プラットフォーム会議 | ・4月11日 赤い羽根共同募金助成申請説明会 |
| ・3月 3日 事業委員会 | ・4月11日 事務局会議 |
| ・3月 3日 研修委員会 | ・4月12日 理事会 |

編集後記

永年、山梨いのちの電話の広報責任者として務められてきましたTさんが、急な病に倒れられ亡くなりました。若い頃に身近な人が自死されたことで、その方の気持ちに気付けなかったことにショックを受け、この活動に身を置くことになったとの事です。高い位置からではなく同じ目線から、誰に対しても優しく接し、そのままを受け入れられる方でした。「大切な人との永遠の別れが、突然にやってくることもある。」このことを私は分かっているつもりでございましたけれど、本当のところは分かっていた…。Tさんは分かっておられたと思います。

広報誌づくりは、Aさんはじめ皆で協力して頑張っまいます。Tさん今までありがとうございました。そして、さようなら。K.T



この機関誌は
共同募金の
配分金で
発行、お届け
しています



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第69・70合併号／2025年7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／永井愛子 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