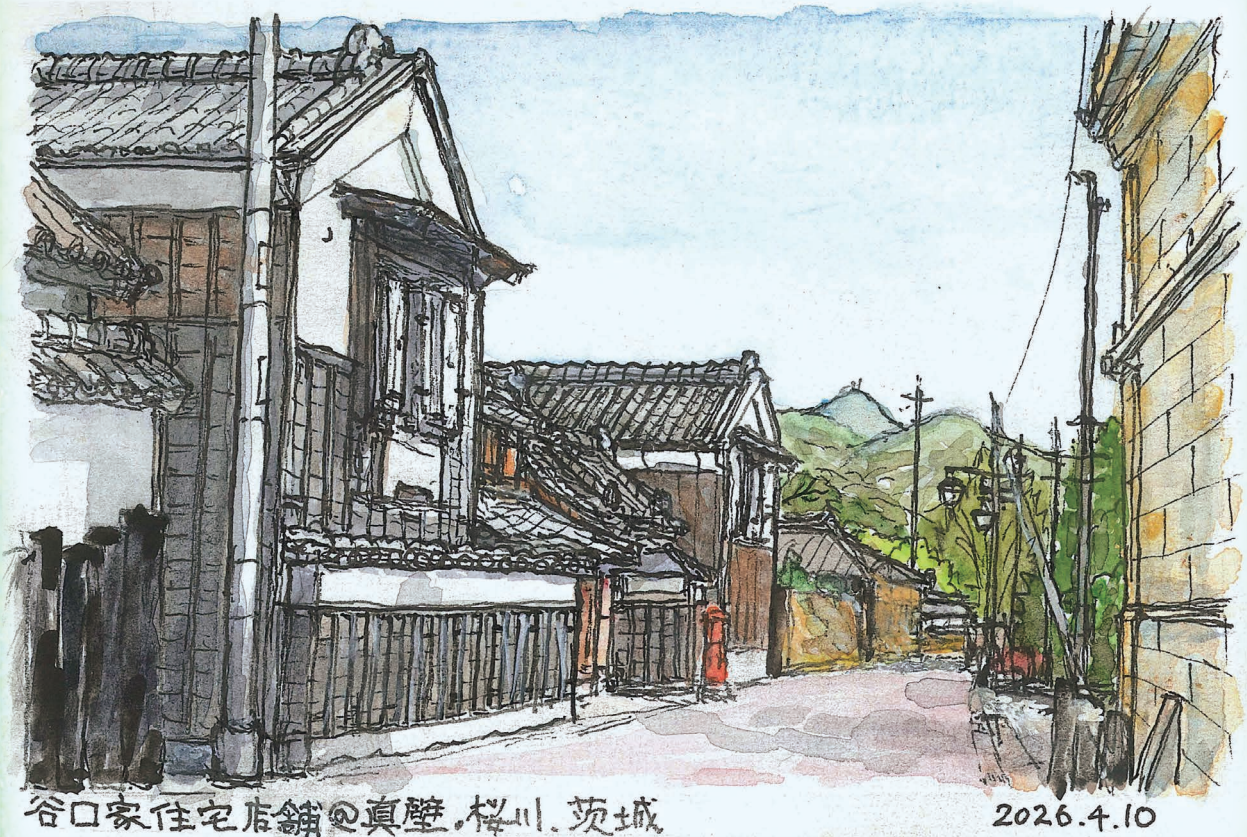


茨城いのちの電話

つくば（相談電話）
029・855・1000



水戸（相談電話）
029・350・1000



谷口家住宅店舗@真壁・桜川・茨城

2026.4.10

2026年7月
第113号

新理事長・副理事長挨拶
幡谷理事長の退任と感謝のことば
第39期生認定式／支援のお願い
コラム
ご支援ありがとうございます
受信状況／編集後記

2 2010年、茨城県で初めて国の伝統的建造物
3 群保存地区に選定された真壁町は、古くから
4 地域産業の中心地として栄え、江戸時代初期
5 に形作られた町並みがよく保存されていま
6～7 す。旧家のひとつである谷口家は明治の頃か
8 ら製糸業を営み、県内でも有数の製糸所とし
て町の繁栄に貢献しました。

長年茨城いのちの電話の理事長として、また後援会長として多大なご尽力を頂きました幡谷浩史氏は、2025 年 11 月の理事会を以て社会福祉法人茨城いのちの電話理事長を辞任され、後任として副理事長の大野金一氏が理事長に、副理事長には運営協議会議長ならびに調査研究委員長の中込四郎氏が就任いたしました。新理事長・副理事長の挨拶を掲載いたします。

また、本年 4 月より多田博子が事務局長を退任し、新たに小暮眞弓が就任いたしました。併せてご報告いたします。今後とも茨城いのちの電話の活動にご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



理事長就任のご挨拶

大野 金一

去る昨年 11 月 26 日開催の理事会で、幡谷浩史理事長の辞任に伴い新理事長に就任しました。

昨年、茨城いのちの電話は、開局 40 周年を迎えました。草創期は勿論、開局以来 40 年間、多くの相談員はじめ関係各位の甚大なるご努力のお陰で社会に貢献して参りました。その理事長の責をお引受けするのは、身の引き締まる思いでございます。

全国の自殺者数は、バブル経済崩壊後増え続けて平成 10 年に 3 万人を超えた後平成 24 年まで 3 万人台が続きました。自殺の要因が経済的理由に影響を受けることが明らかです。その後も経済の停滞は続きましたが、平成 23 年の東日本大震災後自殺者数が急減したことは、連日被災者の映像をテレビで放映されたので、ほかにもっと悲惨な人々が頑張っている姿を見て自死を踏みとどまったと考えられます。

茨城いのちの電話は、相談員の確保、財政問題等多くの課題を抱えていますが、関係者各位のご協力をいただきながら職責を全うしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



副理事長就任のご挨拶

中込 四郎

平素、皆様には、茨城いのちの電話の相談活動に対して多岐にわたりご支援をいただき感謝申し上げます。

昨年 11 月に開催された理事会におきまして、理事長の改選がありました。幡谷浩史氏から大野金一氏に理事長がバトンタッチされました。幡谷前理事長には、社会福祉法人茨城いのちの電話の運営を長く牽引していただき、心より感謝申し上げます。氏には今後も理事の立場から引き続きご協力いただけることになっています。

理事長の改選に当たって、私は大野新理事長の補佐役として副理事長を仰せつかりました。よろしくお願いいたします。私の役割は、理事長の補佐役と同時に、これまで運営協議会や一部の委員会活動に関わってきましたことから、理事会と相談員活動の現場とのつなぎ役が期待されていると受け止めております。社会福祉法人としてさらに茨城いのち電話が地域からの信頼を得、そして貢献できることを願っています。

今後ともよろしくお願いいたします。

2026 年 2 月 22 日、つくば市のカスミ研修センターにて行われた全体研修会の中では、長年にわたり茨城いのちの電話にご尽力を頂いた幡谷浩史氏に対し、相談員の感謝を伝える場を持つことができました。

幡谷前理事長が茨城いのちの電話と関わられたきっかけやご貢献について、多田前事務局長より簡単にご紹介いただきます。

幡谷前理事長は、現在の小美玉市の、かつての幡谷村ご出身で、昭和 56 年に茨城トヨタの社長にご就任され、現在は茨城トヨタの会長を務めていらっしゃいます。ご本業以外にもさまざまな社会的支援活動をなさっていますが、茨城いのちの電話には特に力を注いでくださっているように感じています。私は事務局長という立場上、直接お話をする機会も多く、いろいろなお話を伺い学ばせていただきました。理事長として相談員が活動しやすいようにするにはどうすればよいか常に気を配り、組織を支えるためにいつも心を砕いている様子を間近で見て参りました。

幡谷前理事長は初代理事長大須賀発蔵先生とのご縁で、1986 年に茨城いのちの電話評議員に、1991 年には後援会会長に就任され、2002 年には大須賀先生の後任として理事長を引き継がれました。茨城いのちの電話にかかわられて 39 年、理事長としては 23 年間、われわれ相談員と共に歩んでいただきました。長きにわたるその温かいお心に深く感謝しております。今回、理事長職は辞任



感謝のつどいにて 幡谷前理事長を囲んで

なさいましたが、茨城いのちの電話理事として、また後援会会長としてはこれからも引き続きご尽力をいただけるとのこと、大変ありがたく思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



相談員募集のための説明会を開きました

茨城いのちの電話は研修スタッフを中心に、2024 年から相談員を増やしたいという思いで募集に力を入れています。

相談員募集のための講座を 2024 年、2025 年に 2 回、2026 年には 3 回実施しました。2024 年、2025 年は「相談員募集のための公開講座」とし公開講座を中心とし、募集説明は補足的な位置づけでした。2026 年には「相談員募集のための説明会」と説明会をメインとして実施しました。

集まって下さった方は毎回 10 名程度ですが、大きな違いが一つありました。それは質疑応答の時間です。全面的に説明会と変更した時はビックリする位の具体的な質問が沢山ありました。いのちの電話への興味があるからだと思います。ただ、これがすぐ応募に繋がるとは思っていませんが、2024 年に参加された 1 名は今相談員として活動し、2025 年に参加された方は今回 2,3 名応募されたと聞いています。今は小さな種まきですが、やがて大きく実を結ぶことを願っています。

研修スタッフ KN



第 39 期生 認定式

3月28日、茨城いのちの電話の第39期生認定証授与式と祝賀会が水戸市のセキショウ・ウェルビーイング福祉会館で開かれました。

臨床心理士・公認心理士で茨城いのちの電話のSNS相談委員長の森本純代先生による記念講演の後、中込四郎副理事長より10名の方々に認定証が授与され、代表の方が誓約書を読み上げて、授与式は無事終了しました。



その後は水戸の相談員たちが準備した心温まる祝賀会が催され、約2時間にわたってなごやかな時間を過ごしました。新たな仲間と共に電話を受け続け、研修に励み、辛い思いを抱えた方々に寄り添う存在でありたいと決意を新たにしました。



あなたのご支援が茨城いのちの電話を支えます

いのちの電話は皆様のご支援で支えられております。「茨城いのちの電話」が今後も充実した相談活動ができますように新たな後援会員を募集しています。あなたも後援会員になりませんか。一人でも多くのご支援、ご協力をお待ちしております。

■ 後援会費（年会費）何口でも

個人会員（1口）A. 3万円 B. 1万円 C. 5千円 D. 3千円

法人会員（1口）A. 30万円 B. 10万円 C. 5万円 D. 3万円 E. 1万円

■ 寄 付 随時受けつけ、金額は定めません。

■ 振 込 先 社会福祉法人 茨城いのちの電話

☆茨城県信用組合 つくば中央支店（普通）0025798

☆常陽銀行研究学園都市支店（普通）6451884

☆筑波銀行つくば営業部（普通）780100

☆郵便振替 00340-2-2315

■ インターネットでの申し込み syncable.biz

クレジットカード／Amazon Payでの申し込みができるようになりました。

NPOへの支援を募るWebサービス「Syncable」^{シンカブル}を利用しています。



村中 直人 著「〈叱る依存〉がとまらない」

(紀伊國屋書店 2022 年)

「厳しすぎる部活動の指導を受けた後に、高校生が自殺」、最近では「指導死」という言葉までできている出来事が繰り返されている。最近でも、いくつかの自死が行き過ぎた指導が原因だったとの調査結果がでている。「指導死」という言葉は、2007 年にお子さんを自殺で亡くした方が作った言葉とのことだが、もちろんそれ以前から同様のことは起きているし、平成以降 100 件以上起きていると言われている。また、仕事上でも上司からの強い叱責の果てに鬱になり自殺した方もたくさんいらっしゃるし、精神疾患を発症している方もたくさんいらっしゃる。児童虐待もまた、しつけの名の下に行われることもあり、社会的な認識も上がってきたせいもあり増える一方である。

なぜ、自死に追い込む可能性があり精神的に悪影響を及ぼすことが分かっているのに、指導的な立場にある人は同じことを繰り返すのだろうか。この本は、その答えを示してくれている。

著者は、脳科学研究の成果をもとに、叱られた時に叱られる人に起こる反応は Fight = 戦う、Flight = 逃げるしかない、と書いている。野生動物が敵に襲われたときに即座にとりあえず身を守る反応として理にかなっており、人間でも同じであると。この本にはないが、近年ではもう一つの反応として「固まる = Freeze」も攻撃された時の反応として言われていて、なんと都合の良いことに「3 つの F」と言われている（もっとも、Fight と Flight は韻を踏んでいるので 2 つでスマートなのであるが）。なので、叱るという行為は叱られた側の行動を長期的に変える効果はないというのである。

なのに、叱る方は何故叱ることがやめられないのか。ここでもまた、脳科学の知見から、叱る人は叱ることに依存している、ということが語られる。ここで言う依存は、「アルコール依存」とか「ギャンブル依存」とか「薬物依存」とか、そういった意味で使われている。叱る側が「叱ってやった」と思い処罰欲求が満たされることで快楽物質が出て依存するのではないか、という脳の報酬系の話が語られる。また、心理学者らしいな、と思うのは、叱る人は受け入れがたい現実があり、それを和らげるために叱ることに依存しているという、他の依存症でも言われる「自己治癒仮説」を援用している点である。

また、社会全体が叱ることには効果があると信じている、ということが少年法の厳罰化や薬物乱用への対応、ゲーム条例、人工妊娠中絶など社会問題を例に引いて述べられている。さらに、スポーツ指導や学校教育において「理不尽に耐える」ことがどんなことなのか、ということを語っている。

そして最後に「〈叱る依存〉におちいらないために」という章で、社会的なマクロな視点と個人のミクロな視点の両方で私たちに対処法を提案している。

この本は少し前に出版されたものだが、社会の現実は何一つ変化していないのではないかな。それどころか、著者が少し触れている SNS でのバッシングなど、かえって悪化しているのではないかな。是非、本書をご一読いただき、自分が〈叱る依存〉におちいっていないか振り返り、「人を育てる」とはどういうことなのかを改めて考えるきっかけにいただければと思う。

Katojira

誰もが誰かとつながっていられますように

むかしむかし、というのは私が小学生の時だから、
もうずいぶんと前の話
図書室でヘレン・ケラーの伝記を読んで感動して
目も見えない、耳も聞こえないってどんな感じだろうと
学校帰り、耳をふさいで目をつぶって傘さしながら
雨の中を歩いていたら道の脇のどぶ川に落ちた

さいわい、向かいの店のおばさんがすぐ気がついて、
引き上げてくれた
電話のあるうちが珍しかった時代、
きっとだれかが私の家まで走って知らせてくれたのだろう
飛んできた母に、なんでどぶなんかに落ちたの？
と聞かれてもヘレン・ケラーの真似をしていたとは、
さすがに恥ずかしくて言えなかった

雨の季節になると、いつも思い出すできごと
便利ではなかったけれど、
見えない繋がりがちゃんとあった時代のこと (S)



イラスト かしわざ まきこ

フリーダイヤル受信状況

2025年10月～ 2026年3月 合計（自殺傾向）	男	女	その他	受信件数
	182 (31)	195 (47)	2 (1)	379 (79)

毎日フリーダイヤル受信状況

2025年10月～ 2026年3月 合計（自殺傾向）	男	女	その他	受信件数
	537 (134)	654 (165)	5 (1)	1,196 (300)

SNS 相談受信状況

2025年10月～ 2026年3月 合計（自殺傾向）	男	女	その他	受信件数
	22 (10)	59 (27)	0 (0)	81 (37)

1985年6月1日～2026年3月末現在
（通常電話・震災ダイヤル）

総受信件数

1,027,337 件

うち当期受信件数

2025年10月1日～2026年3月31日現在
（震災ダイヤル含む）

6,263 件

男 2,964 件 女 3,251 件 その他 48 件

（自殺傾向）

男 230 件 女 309 件 その他 0 件
計 539 件

〈編集後記〉

紫陽花が雨に美しく映え、青葉が目眩しい季節となりました。

第41期生の募集が無事に締め切れ、今年も新たな志を持つ方々を迎えられたことを大変嬉しく思います。

電話を通じて相談者の不安や悩みに寄り添うことは、決して容易なことではありません。私自身もかつては失敗の連続で、自信を失いかけたことが何度もありました。しかし、継続的な研修を重ねる中で、次第に相談者の声に深く耳を傾けられるようになったことを実感しています。

これから研修に臨む皆様の成長を心より願うとともに、私たちも共に歩んでいきたいと決意を新たにしています。新しい風を運んでくれる41期生の皆様へ、心からのエールを送ります。(HM)

社会福祉法人

茨城いのちの電話

発行人：大野金一 編集：茨城いのちの電話広報委員会 表紙絵：岡崎祐一 題字：長野加与

事務局：〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱 60 号

ホームページ：<https://www.iid.or.jp>

TEL **029-852-8505**

FAX **029-852-8355**

この広報紙は、共同募金からの助成金で作りました。

