



社会福祉法人

いのちの電話【東京】

vol.
156
2016.12

2016年度 厚生労働省自殺防止対策事業
オープンセミナー

生活に取り入れたい認知行動療法の知恵

～認知行動療法による心のスキルアップ～

講師：菊地 俊暁 氏

杏林大学医学部精神神経科学教室 講師



幸せになるための認知行動療法

私は医師になって16年ですが、1年目から認知行動療法を学ぶ機会があり、今日に至っています。当初は日本ではあまり一般的でない治療でしたが、今は健康保険が使える治療として認められるようになりました。認知行動療法がどんなものかお伝えして、それが皆さんの暮らしの中で少しでも、お役に立てればよいと思います。

まず人の幸せって何なのかを考えてみたいと思います。2011年の内閣府の資料によれば、人が幸せだと思うには、経済面、健康面、人との関係性が主に大切なのだそうです。経済面とは衣食住の充足や教育が受けられるかなど、健康面とは体や心の健康のこと、関係性とはライフスタイルや、家族や知り合いや、地域とのつながりのことです。これが多くの人にとっての幸せの3要素となりうるのだらうと思います。私は医師として心の面で少し皆様を健康にすることはできるかなと考えています。皆さんも、幸せの3要素がどれだけ自分に当てはまるか振り返って見ていただくのが良いと思います。また、関係している人が多かったり、距離が近いほど幸福を感じられたりということは、社会学や脳科学の研究などからもわかっています。このように実際に幸せについて考えた時、幸せの反対にあるものはなんでしょうか。

それは悩みやストレスではないかと思います。皆さんの悩みとはどんなものでしょう。一つは対人関係、これはやはり大きいですね。また自分自身や社会に対しての心配、経済的や健康への不安、あと漠然とした何だかわからない不安というものもあります。これらを抱えると気持ちが落ち着かず幸せを感じられないですよ。ここにあげた以外にも色々悩みはあると思いますが、認知行動療法がそのような悩みの解決や、幸せに暮らすために活用できたらと思いお話しします。

認知を変えていく(バランスの良い思考に変えていく)

認知行動療法とは「物事の捉え方とか見方を変えてみませんか」というような治療です。間違えていたいただきたいのは、物事の捉え方とか見方を「変えなさい」という治療ではないということです。本人が変わりたいとか変わらなきゃいけないと思った時に、変わる一つの手段として存在するのが認知行動療法です。認知という言葉の意味は広いのですが、認知行動療法でいう認知とは、ある情報があった時に、その情報を受け取って頭の中で処理する過程を指します。簡単に言うと、物事の捉え方と言っても良いでしょう。例えばコップにお水が半分入っていた時に、もう半分しかないと思う時もあるし、まだ半分も残っていると

思う時もあるわけです。どう考えるかで人の気分とか行動は変わっていきます。ある状況の中に置かれた時、その人の中で認知が働き、気持ちや行動に影響を及ぼすということです。実はこれが認知行動療法の基本です。普段ある出来事が起こりいやだなと思う時には、自分が何を考えているかを意識することはあまりないですよ。認知の部分を意識するのでなく無意識にいやだなと思う流れがその人のパターンであり、行動につながっていくわけです。認知行動療法をはじめに考案したのはアメリカのアーロン・ベックという精神科医です。彼は今95歳ですが、ネガティブな考えをしたり物事の捉え方のバランスが悪かったりする患者さんが、少しでも視野を広げた考えができれば楽になるのではないか、という考えから認知行動療法を開発しました。彼はうつ病の患者さんが考えるネガティブになる時のパターンをピックアップしました。そのうちのいくつかが以下になります。

- 根拠のないきめつけ・・・根拠のはっきりしない状況の中からネガティブな結論を出すこと
- 選択的注目・・・良いことも沢山起こっているのにネガティブなことばかりに目が行くこと
- 過度の一般化・・・わずかなことから広範囲のことを結論づけること
- 個人化・・・本来自分に関係のないことまで自分のせいだと思い自分を責めること
- 完璧主義・・・非効率までに完璧を求め、ほんの少しうまくいかないだけでだめだと思ふ
- 実現してしまう予言・・・マイナスな考えはマイナスの行動や結果を生む

ネガティブになる時というのは、こういうバランスの悪い考えをしてしまうわけです。例えば、知り合いに会ってこちらは会釈をしたのに相手が挨拶もしないし目も合わせなかったとします。実際はただ気がつかなかっただけかもしれないのに無視されたと思い込んで、悲しさや怒り、不安などが沸いていやな気分になります。すると相手を非難したり、避けてしまったり、という悪循環が起きることがあります。この悪循環に陥っている時に、考えを見つめなおしてみると良いのです。普段はこういうことがあまり意識されずに人の頭の中で起こっています。ちょっと立ち止まって意識して、自分は今何でこんな感情になってるのら

うと考えることは有益だと思います。気持ちが沈んだりする時、少し冷静になって考える作業です。この作業が認知行動療法の根幹を占めています。ある出来事が起きて浮かんだ考えを、本当にそうなのか、バランスのとれた考えはないのか、と見つめ直せば、つらい気持ちが楽になるかもしれません。認知行動療法では、この見つめ直すこと、つまり認知の部分を変えていく方法として「コラム法(思考記録法)」を使います。落ち込んだ時の気持ちを書き出していくことで、思い込んでいたことや見えていなかったことに気付くかもしれません。ただし、相談者がこの方法を使う際には注意しなければならないことがあります。それははじめにも言いましたが、認知は変えさせようとして変えるものではないということです。残念な例として、患者さんが「このように考えることもできます」と言っても「それではダメだ、こういうふうな考え方を変えたらどうか」と治療者が自分の考えを言うてしまうことがあります。これは患者さんの認知が変わったのではなく治療者の押し付けにしか過ぎません。そうならないためにも「こうなさい、こう考えなさい」とか言うのではなく、「今の考えを検査してみよう」という姿勢で臨むことが重要です。その際には「教えてください」という態度で質問をしながら、その人自身に見えていなかった部分や自分の考えの偏りに気付いてもらうのです。コラム法でも、患者さんご自分で書き出してもらい、気付いていく、自ら見つけていくことが大事になります。

行動を変えていく(問題解決にむけて)

今まで「認知」の話をしてきましたが、ここからは「行動」についてお話しします。以前は認知療法と言っていましたが、最近は認知行動療法と呼んでいます。考え方だけ変えても気分が楽になる人ばかりではない、行動も変えないとうまくいかないからです。行動を変えていくことも大事なので認知行動療法と呼ぶようになりました。例えば、ある野球選手の打率が低くなり、「もう駄目だ」「引退だ」と思った時、認知の修正をすれば打つ以外のことにも視野が広がり、「守りもいいし足も速いのだからまだ活躍できる」と考え方が少し変わります。でも考えの修正だけでは、気分が楽になっても実際に打てないことには変わりはありません。

ません。昔のビデオを見たり、アドバイスを受けていたり、素振りを沢山すると具体的な行動を起こしていくわけです。それが問題解決につながります。

人間は、健康な時には行動を起こして問題を解決しようとしますが、うつになると回避の方向に動いてしまいます。気分が滅入ると何もする気になれないという人が多いのです。そんな時、動くことで元気を出そうというのが「行動活性化」という方法です。行動を活性化させることで気分も活性化していきます。皆さん、気分が滅入っているけれど散歩に出てみると、かえって気分が楽になることはありませんか。形から入ることの意味は、脳科学でも証明されています。人が楽しくなると脳のある場所が活発になります。逆に楽しくなくても笑顔を作ると脳と同じような部分が活性化します。よく笑顔でいましょうとか口角を上げましょうと言いますが、実はあれは正しいのです。形から入ることで気分を変えることができるわけです。

行動活性化とは

活動を通して気分の改善を図る
Act before Thinking

「気が充実したら動こう」
Inside-out



「動くことで気分を変えよう」
Outside-in



ではこういう行動を活性化させていく作業はどうしたらいいのか。越えられない壁のような大きな問題が起こった時に、その壁に階段があったらどうでしょうか。壁を一気に乗り越えるのは難しいけど階段を上っていくことはできそうです。つまり小さいステップに分けて問題を解決していくわけです。例えば友人関係を維持するという漠然とした目的は大変なことに感じられますが、メールがきたら1日以内に返す、食事に誘う、という細かい作業に分けると友人関係を維持しやすくなってきます。問題を解決する時、行動を具体的に細かく分けて、活性化させて変えていくことが大切なことなのです。

問題解決のための方法

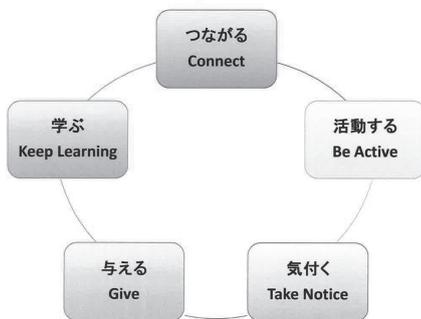
行動を活性化させるポイントは、「多くの行動は自動的で意識していない(習慣)」、「行動上の習慣を変えるためには行動のパターンを理解する」、「習慣以外の行動をとり、その活動を定着させる」の三点です。どうやって行動パターンを見直すかということ、「週間活動記録表」や「活動計画表」の作成があげられます。自分の活動が健康的か否か、自分がどんなことで達成感を得られるかなどを振り返って活動的な計画を立て、それをもとにして具体的に行動を起こしていきます。これは気分がすぐれない時に、あえて活動を起こしてみることで気分を高めて気持ちを楽しんでいく作業です。また、具体的な問題が出た時の処理法として「問題解決」という技法もあります。何が問題で具体的にどんな行動ができるかを考えていく方法です。気持ちが落ち込んでいる時というのは、物事がうまくいかないわけで、認知行動療法の「認知」の部分を行って、問題に取り組む姿勢に持っていきます。具体的な問題に対して自分だけが不幸だと思ったとしたら、「ほんとにそうなの？だめなの？」と気持ちを整理して具体的に自分が取り組める問題に絞り込んでいくことが大事になります。

次にどうやってその問題を解決できるのか考えていきます。その一つが「ブレインストーミング」になります。これは頭の中をかき混ぜていい案を出す作業です。いい案を出すには、「数の法則」、「判断遅延の法則」、「多様性の法則」の三つがあります。まず沢山のアイデアをあげます。ばかばかしいものや無理なものも書いてみます。あえて違うことをしてみる、人に聞く、判断を遅延させるなど、色々な側面から多様性や可能性を持つアイデアを出すことが大事です。そのようにして出した中からできそうな行動計画を立てて、いつ、何をいつまでにやるか決めて行動していきます。実際にやってみると、うまくいかない場合もありますが、どんなことがやれなかったか検討できます。やろうとしたこと自体が素晴らしいし、実行したけどやはりできなかったという材料を元にして計画を見直していくという作業になっていきます。

生活に役立てたい認知行動療法

今まで認知行動療法の技法を活かしながら、考えを見つめ直して別な見方をしていくこと(認知的部分)、何か問題が起きた時にその問題に取り組んでいくこと(行動的部分)を話してきました。また、行動を細かく分けて具体的に計画し実行することで気分を変えていく行動活性化の技法も話しました。これらを意識していくと実生活の中で、気持ちや行動が良い方向に変わっていくのではないかなと考えています。一つ紹介しておきたいのは「健康に生きるための5つの方法」(NHS)です。「つながる」とは幸福度のところでも申し上げたように人とのつながりが大事ということです。「活動する」は行動を起こすということです。「気付く」とは自分の状態や些細なことに気付くことです。ちょっと立ち止まって道端に咲いている花や天気の良いさに気付くなど、外界や自分に目を向けるような気付きが健康に生きていくために必要です。「与える」とは社会や周りの人に小さなこと(ごみを捨てるなど)でも何か与えていくことです。「学ぶ」ことも健康に生きていくために必要です。新たなことを学ぶなど自分の知的好奇心を高めていくことが非常に大切です。ネガティブになったり気力がなくなったりした時に、行動を起こすことで変わっていくことがあります。これらのことを意識しながら行動していくと、健康に幸せに生きることにもつながっていくのではないのでしょうか。

健康に生きる5つの方法 Five Ways to Be Well

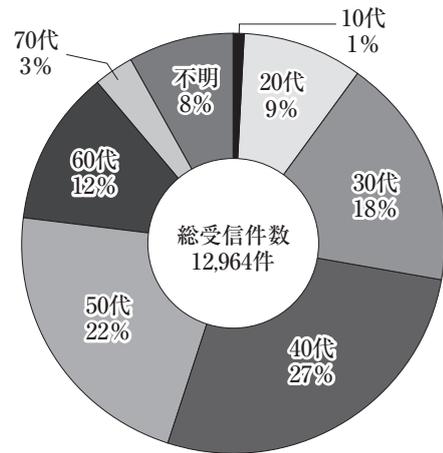


2016 (平成28) 年

■電話相談

2016年上半期(1～6月)の電話相談は、であった。相談内容については、心身の不調や家題を抱え、この先の不安や孤独を訴える相談が多自殺傾向：16.7% 平均通話時間：30分

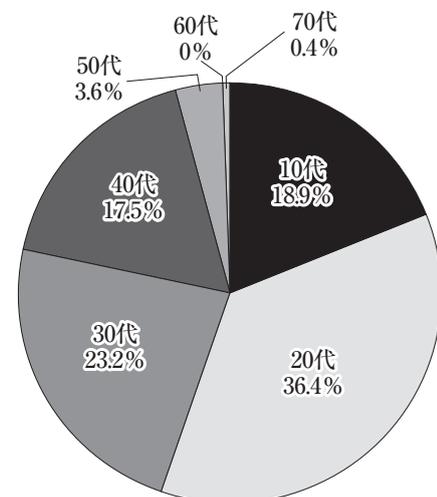
<図1>電話相談年代別件数



■インターネット相談

当センターで運営している「インターネット相崎、愛知、奈良、愛媛、福岡の9センターとの協件数は実施センター全体で1440件(男性420 応じた相談は228件(男性53件、女性175件)でにある。また、相談を利用した年代は開局以来向が続いているが、上半期は特に20代が5.6ポ

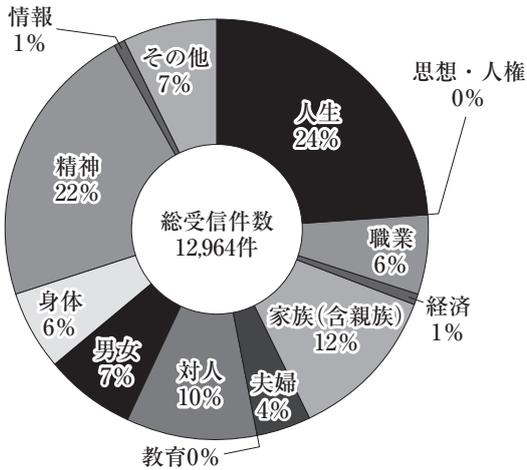
<図4>インターネット相談年代別



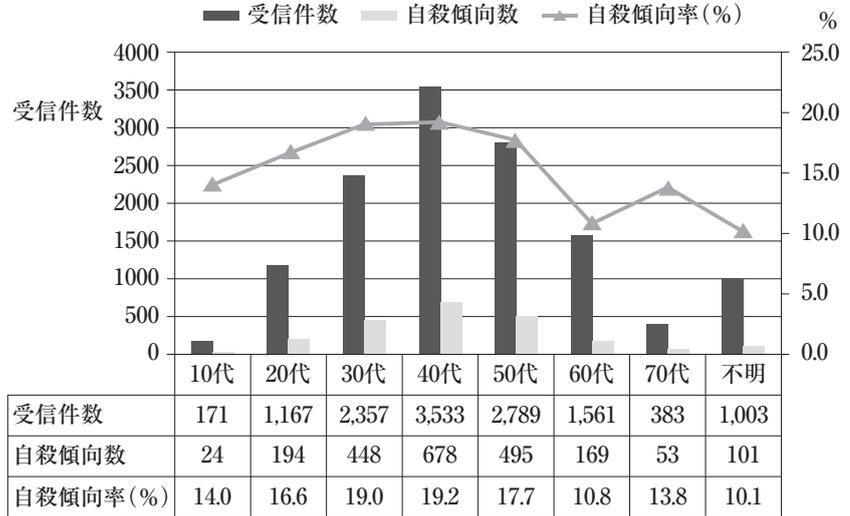
1月～6月 相談実績

12,964件(男性5,703件、女性7,261件)
 族を含む対人関係、生活困窮など複数の問
 く寄せられた。

＜図2＞電話相談問題別件数

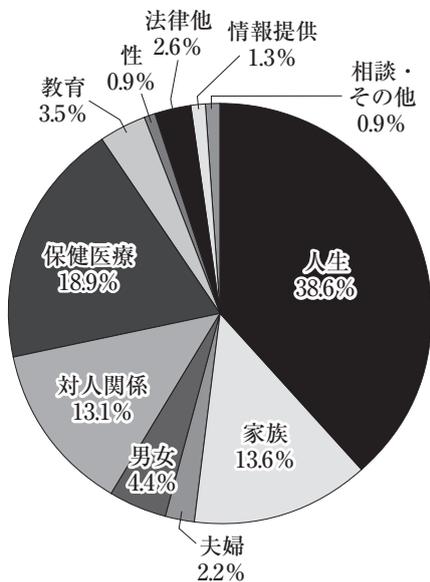


＜図3＞年代別受信件数と自殺傾向率

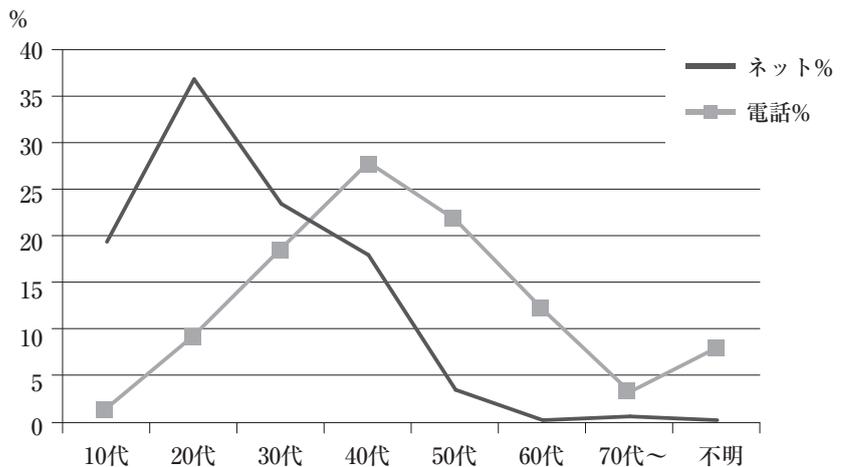


「談事業」は、盛岡、仙台、新潟、埼玉、川
 議により実施している。上半期の相談受信
 件、女性1020件)、内東京センターで対
 であった。自殺傾向率は48.5%と上昇傾向
 10代～30代の若年層が7割以上という傾
 イント増加した。

＜図5＞インターネット相談問題別



＜図6＞電話相談とネット相談利用者の年代別比較



ご支援ありがとうございます

2016年4月1日より9月30日までに、下記の皆さまから温かいご支援をいただきました。一同深く感謝申し上げます。(敬称略)

企業・団体・宗教法人・学校など 4,861,024円

アジア婦人友好会	100,000	株式会社マエダ	50,000
一般社団法人 霞会館	500,000	公益財団法人東京都宅地建物取引業協会港区支部	
一般社団法人信託協会	40,000		100,000
一般社団法人全国銀行協会	400,000	公益財団法人原田積善会	300,000
一般社団法人全国地方銀行協会	50,000	公益財団法人毎日新聞東京社会事業団	300,000
一般社団法人日本ガス協会	80,000	MSD株式会社	50,000
一般社団法人不動産協会	50,000	サノフィ株式会社	50,000
一般財団法人東京弘済会	100,000	東京Iゾントクラブ	200,000
一般財団法人日本メイスン財団	1,000,000	中外製薬株式会社	50,000
株式会社JVCケンウッド	30,000	日産労連リック局	200,000
株式会社ハオ技術コンサルタント事務所	10,000	ノバルティスファーマ株式会社	50,000
株式会社博報堂	50,000	ファイザー株式会社	100,000
株式会社博洋エージェンシーサービス	50,000	UA ゼンセン	500,000
幼きイエス会 ニコラ・バレ修道院	20,000	日本キリスト教団代田教会	10,000
お告げのフランススコ姉妹会久が原修道院	10,000	日本キリスト教団野方町教会アーモンドの会	3,000
宗教法人救世軍	100,000	日本キリスト教団碑文谷教会	5,000
宗教法人林海庵	50,000	日本キリスト教団五香教会	5,000
日本聖公会聖トマス教会	20,470	日本基督教団柿ノ木坂教会いずみ会	5,000
日本聖公会東京教区	34,739	本浄寺	9,815
日本ナザレン教団中野教会	5,000	マリアの宣教者フランススコ修道会	20,000
日本キリスト教団荒川教会	5,000		
一般社団法人学習院桜友会	100,000	日本聖書神学校学生自治会	3,000
コドモの幼稚園	25,000	宮城学院同窓会東京支部	10,000
東洋英和女学院中高部宗教委員会	10,000		

個人 6,536,420円

青木 千津子	伊藤 英子	江田 佐栄	織畑 伊都子	神田 千冬	小林 邦彦・凌子	佐藤 智子
青木 良子	伊藤 誠二	江野沢 和枝	加崎 久美子	菊池 洋子	小林 静江	左藤 浩子
青鹿 博明	伊東 富美子	江幡 園子	傘木 弘之	北川 暁子	小林 誠三	佐藤 弘乃
青山 由美子	伊藤 三保子	追分 けい子	梶永 富美枝	北島 柳子	小林 とも子	佐藤 牧子
赤司 美江子	伊東 嘉子	大生 仁雄	柏原 保久	北村 幸栄	小林 房子	塩田 純子
秋月 満子	稲村 優子	大枝 東樹	梶山 春江	吉川 梅子	小松 寛之	塩山 英子
秋元 満智子	犬尾 順子	大川 佳子	梶原 茂子	木下 秀人	小谷津 光子	宍戸 信次郎
明峯 明子	犬塚 靖子	大川 昌巳・貴子	片山 知子	木村 隆昭	小屋松 一子	篠崎 八恵子
浅井 清	井上 栄雄	扇谷 あづさ	加藤 千寿夫	木村 裕子	近藤 淳	篠原 政枝
朝居 健	井上 恭一	大久保 節子	加藤 直之	木山 昭栄	近藤 寿美子	篠原 富喜子
浅野 千恵子	今井 實	大里 幸三	加藤 良子	熊谷 和重	近藤 充子	恒 恒
芦川 弘道	今堀 和友	大下 方子	門倉 春子	熊倉 ハルミ	紺野 信子	鳥田 正輝
渥美 伊都子	今村 久美子	大竹 信子	門田 文子	熊野 剛雄	斉藤 和香子	清水 かほる
荒井 親雄	今村 恭子	大多和 豊・喜美子	門野 豊子	糸井 八重子	斎藤 友紀雄	清水 迪子
荒井 光夫・弘子	入江 建久	大鍋 みさお	金山 良雄	桑原 磐男	斉藤 美恵子	清水 裕
安斉 達雄	入川 敦子	岡崎 廉治	金平 輝子	慶田 直子	斉藤 竜太郎	志村 節子
安藤 逸夫	岩浪 恒子	岡村 多希子	亀山 康子	小池 多喜子	佐伯 幸子	白井 徳満・幸子
池谷 一郎・清子	上田 紀子	岡村 紀男	川上 昭栄	小泉 豊	酒井 高男	進藤 良江
池田 弓子	上原 七司	尾川 公子	川上 ひのこ	小泉 洋子	坂口 順治	末木 千代
石井 光子	宇賀治 みや子	奥山 章雄	川北 かおり	小泉 良子	坂本 美波	末松 渉・正子
石川 忠正・正枝	宇田川 セイ	大栗 ますみ	川島 恵美子	河野 董	桜井 こう朔	菅原 裕子
石田 市子	内田 恵子	小澤 格	川島 克子	小堺 三千代	櫻井 奈保子	杉浦 弘輝
石田 好子	内山 多美子	小高 富美子	河田 静子	越 恵美子	桜井 元雄	杉本 英子
石橋 みゆき	梅澤 伸嘉	織田 牧子	河野 時子	顧 哲夫	佐古 一久	杉山 克好
石原 令子	浦部 忠久	小田 靖忠	川橋 幸子	越部 桃子	佐々木 彰子	杉山 のり子
井田 三智子	瓜生田 隆子	小野口 美知子	川村 多津子	小島 香	佐々木 由利子	楳山 房子
伊藤 満子	江尻 美穂子	小野寺 裕子	瓦崎 八重子	後藤 嘉代	佐藤 嘉代	鈴木 悦子

鈴木 慰	田島 祥乃	富沢 みよ子	長谷川 倫子	古屋 英彦	宮内 乃枝	山本 正子
鈴木 幸四郎	多田 文代	富田 文子	八村 研三	星野 恭一	宮崎 秀雄	山本 洋子
鈴木 榮	立柄 美代子	長井 優子	八村 悠紀子	穂積 みゑ子	宮谷 仁太郎	由井 千映子
鈴木 敏介	館 裕子	仲 里路	服部 洋	堀江 久雄	村井 あつ子	湯川 富士子
鈴木 浩子	田中 牧子	長沢 道隆	服部 ひろ子	堀江 弥生	村井 富美子	横倉 季代
鈴木 幸子	田中 カツ子	中沢 美津枝	花塚 一弥	本藤 育子	村田 和俊	吉岡 見知子
須藤 友枝	田中 菊子	中嶋 邦	羽生 凱哉	前田 幸一	村田 徳子	吉崎 哲
関口 邦興	田中 ケイ子	中島 潤子	土生 恭子	前田 道子	村田 美津子	吉田 君代
関根 眞由美	田中 祥子	中島 千晶	早川 治子	前田 美代子	持田 和正	吉田 靖
仙田 毅	田中 純子	長島 るり子	林 よしえ	前田 淑子	森本 千恵子	吉田 道雄
曾根 晶子	田中 暉通	仲摩 真途・邦子	原 一司	真壁 玲子	八木 祥子	吉田 光次
返田 順三	谷村 春樹	中村 多喜子	原田 玲子	牧志 功子	八木 清視	吉松 和哉
田井 順之	玉川 邦子	中村 文雄	半田 節子	増岡 久美子	八畝 和夫	善本 圭子
高桑 明子	田和 恭介	中村 稔	東山 幸子	増田 ひとみ	矢島 幹久	依田 恭子
高嶋 昭子	塚本 迪子	中村 美穂	平林 晴子	増田 三千子	安田 展久	若井 永
高島 倫子	津久井 定雄	仲元 達雄	広瀬 徹也・恭子	町田 健一・千鶴子	安田 はるみ	渡邊 富子
高橋 喜久江	佃 寿子	中山 早苗	福井 田鶴子	町村 淳子	柳井 良子	渡邊 秀夫
高橋 廣見	津田 宏	成瀬 夏恵	福田 恵美子	松井 倫子	矢野 敦子	渡辺 満枝
高橋 正孝	土田 春雄	鳴海 直子	福山 清蔵	松澤 明子	矢部 恭江	和田 敏明
高林 利夫	筒井 規子	南部 雅人	藤井 忠幸	松田 雍晴	山岸 啓一	和田 幸也
高柳 晶子	津村 有紀子	西川 秀夫	藤田 紀美子	松谷 洋	山口 公成	匿名 31名
高山 和子	湊元 みさお	西田 貞子	藤谷 秀子	松村 美佳	山口 友三	その他
田久保 静雄	手塚 久枝	西立野 園子	藤田 禧	松本 大	山崎 順子	どろんば工房
武井 弥生	照内 眞知子	西田 宏子	藤野 貞子	真野 正子	山崎 美奈子	
竹内 清一	寺嶋 知子	新田 敦子	藤野 貴子	三上 郁夫	山澤 寛子	
竹内 暘子	寺田 和子	二宮 まや	藤光 純一郎	三島 瑞子	山下 ひろみ	
竹口 きよせ	寺沼 宏	沼倉 美智子	船田 文継	御園生 保子	山下 百合子	
竹崎 長	得居 かつ子	沼田 紳介	古川 みつ	三井 晴夫	山田 清子	
武田 勝年	徳善 登世子	根橋 剛	古澤 カズ子	三村 徳子	山田 妙子	
竹中 スミ子	徳富 悌子	野田 泰子	古田 和子	湊 美都子	山本 寛子	
竹縄 妙子	戸田 悦子	野村 久仁子	古屋 克利	南 正一	山本 巖夫	
竹林 順子	富岡 眞理子	野村 紘子	古屋 千鶴子	峰岸 順二	山本 雅江	

その他、未使用はがき、切手、テレホンカード等多数ご寄付いただきました。

※ご芳名の記載漏れや誤字がございましたら、お手数ですが事務局までお知らせください。

ご支援をお願いします

いのちの電話は相談員の無償の奉仕で支えられておりますが、24時間365日電話相談を受け付けるには、研修費、広報、事務費、借室料など年間約3,000万円の運営費が必要です。その運営費の大部分が皆さまからの尊いご寄付に頼っております。ご寄付には個人、法人ともに税制上の優遇措置もございます。ご支援よろしくをお願いします。

○税額控除について

社会福祉法人いのちの電話に、平成27年11月17日付けで「税額控除に係る証明書」が発行されました。これに伴い平成27年11月17日以降の当法人への寄付は、現行の「所得税控除制度」に加えて「税額控除制度」との選択適用が可能となりました。

また収支決算書等は当法人のホームページ、機関誌、事業報告等で情報公開に努めて参ります。

今後とも、社会福祉法人いのちの電話にご理解とご支援を賜りますよう、こころよりお願い申し上げます。

☎ご寄付振込先

〈郵便振替〉

00140-3-162972

社会福祉法人 いのちの電話

〈銀行振込〉

三菱東京UFJ銀行 神保町支店

普通口座 1084827

フク)イノチノデンワ

東京いのちの電話 後援会

1972年11月に発足した「いのちの電話後援会」は『いのちの電話』の事業に必要な財政面を支えると共に、支援者、支援団体の開拓、チャリティ事業の活動を通じて、その発展に寄与することが目的です。

2016年度は、4月16日銀座プロッサムにて「柳田邦男氏の講演会」を、また10月22日に東京ルーテルセンターでチャリティバザーを行いました。

毎年10月後半の土曜日に開催する恒例のバザーですが、主な品々は、相談員が持参する個人の品物、ご支援いただく企業の商品が主な販売品です。九州は福岡黒木町の物産もあります。さて、その売り場をのぞいてみると衣類、バックに始まり手芸品、手作りお菓子、アクセサリ―また食器やタオル等の日用品です。企業からのご寄付は、家庭用石鹸、あられ・マシュマロ・チョコなどお菓子類、蜂蜜もあります。是非次回はお出かけください。

今年もおかげさまで売り上げも増え、ご来場者、相談員、OB・OGの皆さんとの親睦も兼ねた楽しい一日となりました。ご協力いただいた皆様に心からお礼を申し上げます。

これからも『いのちの電話』の活動がさらに充実したものにになりますよう、後援会へのご理解とご支援を、よろしくお願いたします。



***ご寄付ありがとうございました。**

玉の肌石鹸株式会社
 ミヨシ石鹸株式会社
 味の素ゼネラルフーズ株式会社
 曙フーズ株式会社
 株式会社エイワ
 重光真奈美
 ジャパンロイヤルゼリー株式会社
 ソロプチミスト東京一広尾
 ロース産業株式会社
 ビカボ 他

いのちの電話

ひとりで悩まないで、
 こころの苦しみを、お話してください。

24時間

[電話相談]

03-3264-4343

(24時間受付)



自殺予防

[毎月10日は、フリーダイヤル]

0120-783-556

毎月10日8時から翌朝8時まで(24時間・無料です)

[インターネット相談]

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

東京いのちの電話 検索

[東京いのちの電話ホームページ]

<http://www.indt.jp/>

相談員募集

一緒に活動しましょう。

困難や危機にあって、誰ひとり相談する人もなく、自殺などさまざまな精神危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見つけ出すことを願いつつ、よき隣人として活動しています。

いのちの電話の相談員になっていただくには、養成研修受講者応募の手続きを経て、一定期間の研修を修了して認定を受けることが必要です。

活動趣旨に賛同し、電話相談活動に参加出来る無償ボランティアを募集しています。

募集資格：22歳から65歳

募集人数：40名

お問い合わせ：☎03-3263-5794(13:00~17:00)

※詳しくはホームページをご覧ください。

2016年度
 社会福祉法人 いのちの電話【東京】

発行人：宍戸信次郎
 TEL：03-3263-5794(代)
 FAX：03-3264-4949
 印刷：モリモト印刷(株)

この広報誌は、共同募金からの
 配分金で作りました。

