

福島いのちの電話

社会福祉法人
福島いのちの電話 広報誌
2016年秋 vol.48



「ひとりじゃないよ」

撮影：渡辺孝子氏／撮影地：阿武隈川(福島市)



年中無休 午前10時～午後10時

(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、24時間相談を受け付けています) しみじみ

ひとりぼっちで悩まずに TEL024-536-4343

フリーダイヤル(通話料無料) 毎月10日 午前8時～翌朝8時 なやみ ころ

自殺予防いのちの電話 TEL0120-783-556

(2016年8月から変わりました)

私とストレス

福島いのちの電話 研修委員長・心理士
本 間 真



ストレスに満ちた現代社会

ストレスと聞いてどのようなことを連想しますか？“中間管理職としての悲哀”“思春期の娘との事”“口うるさいお客様”など、人間関係に関するものを思い浮かべるのではないのでしょうか？

ストレスとは、その状態を引き起こす出来事（転勤、離婚、定年、肉親の死など）の結果、引き起こされる、身体的症状や精神的症状などの反応を言います。環境、生活様式、社会適応など様々な要因が引き起こす全体的な現象であり、これらの総合的な過程と言われています。

ストレスを引き起こす出来事をストレッサーと言い、以下の5つに分けることができます。物理的（温度や光、音などの物理的な刺激）、化学的（化学物質や有機溶剤、タバコなど）、生理的（空腹や体調不良、病気など）、心理的（不安、怒り、緊張、抑うつなど）、社会的（経済問題、職場や家庭での人間関係）ストレッサーがあります。



個人のストレッサーに対する認知（感じ方、捉え方、考え方）が、ストレス反応に大きな影響を及ぼすと考えられます。様々な出来事（ストレッサー）をチャンスと考えるか、重荷だ、面倒だと思えるかによって、結果は異なります。

ストレス反応には、大きく分けて、精神的ストレス反応と身体的ストレス反応がありま

す。精神的なストレス反応には、不安・怒りと攻撃性・抑うつ・燃え尽きがあります。

不安は、対象が漠然としている場合に起こり、イライラや緊張、集中困難などが現れます。対象が明らかな場合には、恐怖と捉え、めまいや疲労感、吐き気、動悸などが現れます。怒りと攻撃性は、攻撃行動は怒りの対象へ直接向けられず、他の対象（手近な弱いものや反撃しないもの）に向けられることもあります。抑うつは、著しい悲しみ、陰鬱な気分、落胆、役に立たないなどと感じてしまうことがあります。燃え尽きは、対人援助専門職に良く見られる状態で、社会や自分自身によって課せられた仕事における非現実的な期待に応えようとして疲れ果ててしまう心身の疲労と、感情の枯渇状態であり、無関心、思いやりの喪失、仕事への嫌悪に特徴づけられます。

身体的ストレス反応に関連するものとして、高血圧と心臓病、頭痛と筋肉痛、胃腸疾患、免疫機能の低下や異常による疾患などがあります。ストレスを感じた際、自分の体にどのような反応が起こるのか、理解しておくことが重要です。



自分の性格を正しく理解していますか？自分は冷静な性格だ、自分は厳しい性格だと自覚している方もいらっしゃるかもしれませんが。しかし、人は誰でも自分の内部に5つの部分

を持っています。父親的な厳しさ（CP）・母親的な優しさ（NP）・大人の冷静さ（A）・子供の自由さ（FC）・子供の従順、反抗（AC）。これは、交流分析の創始者であるエリックバーンが考えついたもので、5つの自我状態です。ACが高く、従順な性格の方は、友人からの飲み会の誘いに対して、いつでも「はい」と返事をして、本当は家族の誕生日で、早く帰らなければいけないのに、断り切れず、胃を痛めているかもしれません。そんな生活から脱却したいと思った時、少し勇気を出して、普段の行動を変えてみましょう。NPの優しい言葉で「ごめんね。今日は、家族の誕生日だから、行けないよ。また、誘ってね」と。自分の行動を変えることで、ストレスを軽減

することが出来、未来が変わっていきます。

皆さんのストレス対処法は、何でしょうか？私のストレス反応は、肩こりと早朝覚醒です。肩こりが激しい時は、ゆっくり入浴し、マッサージチェアに座ります。早朝覚醒が認められる時には、問題を見つけだし、その問題を解決することで、十分な睡眠を確保することが出来ます。

最後に、自分自身が元気になる事を幾つも見つけ出しておきましょう。少し気分がすぐれない、身体がだるい時に行なうと効果のあるものを、リストにしておくくと便利です。生活していく限り私たちにストレスは付きまといまいます。ストレスと上手に付き合い、自分らしい生活を送っていきましょう。

● 決 算 報 告 ●

平成27(2015)年度資金収支計算書(平成27年4月1日～平成28年3月31日)
(収入の部) (単位：円)

科 目	決 算 額	備 考
会 員 寄 付 金 収 入	6,120,000	個人会員・団体会員・賛助会員寄付金
一 般 寄 付 金 収 入	1,948,267	個人寄付金、団体寄付金
補 助 金 収 入	4,400,000	福島県補助金、共同募金会配分金等
事 業 収 入	96,513	チャリティコンサート
負 担 金 収 入	865,500	研修受講料、個人SV受講料
受取利息配当金収入	5,785	預金利息等
雑 収 入	334,799	
(事業活動収入)計	13,770,864	
積立資金取崩収入	1,700,000	会員管理システム構築
合 計	15,470,864	

(支出の部) (単位：円)

科 目	決 算 額	備 考
事 業 費	5,394,955	相談員養成・継続研修、公開講座等
事 務 費	4,512,117	施設賃料、通信運搬費、事務用品等
人 件 費	3,945,003	常勤1名、非常勤4名、事務補助2名
(事業活動支出)計	13,852,075	
固定資産等取得支出	2,996,000	高速印刷機、会員管理システム構築
当期資金収支差額	△1,377,211	
合 計	15,470,864	

平成27(2015)年度貸借対照表(平成28年3月31日現在) (単位：円)

資 産 の 部		負 債 の 部	
科 目	金 額	科 目	金 額
流 動 資 産	3,966,181	流 動 負 債	2,237,063
現 金 預 金	3,312,695	その他の未払金	1,647,000
その他の流動資産	653,486	未払費用	587,000
		預り金	3,063
		負 債 の 部 合 計	2,237,063
固 定 資 産	26,087,706	純 資 産 の 部	
基本財産特定預金	10,000,000	1号基本金	10,000,000
建物付属設備	2,470,907	国庫補助金等特別積立金	3,265,749
器具及び備品	1,212,050	法人積立金	312,962
電話加入権	313,545	電話相談活動事業	
ソフトウェア	1,592,100	整備・充実積立金	10,186,142
基本積立特定資産	312,962	次期繰越活動収支差額	4,051,971
電話相談活動事業		(うち当期活動増減差額)	(1,969,343)
整備・充実積立金	10,186,142	純 資 産 の 部 合 計	27,816,824
資 産 の 部 合 計	30,053,887	負債及び純資産の部合計	30,053,887

相談員を募集 しています



いのちの電話の相談員は、所定の研修を受講後、電話相談員の認定を受けて活動するボランティアです。

平成29年度相談員養成研修は来年6月頃開講予定です。

申し込みについての詳細は来年3月以降にお知らせいたしますので、広報誌次号やホームページをご覧ください。

または事務局へお電話でお問い合わせください。

苦しい気持ちに寄り添いお互いに支え合えるボランティア活動に関心のある方のご応募をお待ちしています。

公開講座

- メインテーマ
「人間関係を円滑に」
- 11月12日(土)**
13:30～16:30
- 会場 / いわき市
「生涯学習プラザ大会議室」
- プログラム

- 基調講演
「地域コミュニティと円滑な人間関係」
講師 / 白石冬美（「人間関係講座」シニアインストラクター）
- 講演「怒りのコントロール」
講師 / 岡田友子（AM シニアファシリテーター）

- 共管/NPO法人3・11被災者を支援する
いわき連絡協議会（みんぷく）

詳細・申込方法は、福島いのちの電話事務局までお問い合わせくださるか、ホームページをご覧ください。

いのちの電話 秋季公開講座と シンポジウムご案内 入場無料

ふるってご参加ください

主催：社会福祉法人
福島いのちの電話

“いのち”の大切さを
考えるシンポジウム

- メインテーマ
「大丈夫だよ…」
- 12月3日(土)**
13:30～16:30
- 会場 / 白河市
「新白信イベントホール」
- プログラム

- 歌と話による基調講演
普天間かおり（シンガーソングライター・ラジオパーソナリティ）
- パネルディスカッション
パネラー / 普天間かおり 他
コーディネーター / 三瓶弘次（福島いのちの電話事務局長）

- 共管/社会福祉法人白河市社会福祉協議会

「福島いのちの電話」はあなたのご支援を必要としています。

名 称	代表者名	電話番号
福島いのちの電話	理事長 茂田 士郎	TEL 024-536-0032 FAX 024-536-2840
★郵便振替：02140-7-16968 名義：社会福祉法人福島いのちの電話		
喜 多 方 支 部	支部長 山崎 信子	0241-23-3231
★郵便振替：02210-1-96111 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 喜多方支部		
南 相 馬 支 部	支部長 村田 純子	0244-24-3415
★郵便振替：02290-4-61672 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 南相馬支部		
い わ き 支 部	連 絡 先	090-7932-0067
★郵便振替：02290-7-68683 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 いわき支部		
郡 山 支 部	支部長 田中 淑子	090-7064-5676
★郵便振替：02140-7-16968 名義：社会福祉法人福島いのちの電話		
伊 達 支 部	支部長 内山 清一	090-5831-4343
★郵便振替：02290-6-118372 名義：社会福祉法人福島いのちの電話 伊達支部		

※法人会員／1口1万円から
（何口でも可）
維持会員／1口2,000円から
（何口でも可）
賛助会員／時期、金額を
問いません。

※「福島いのちの電話」への
寄金は、税法上の優遇措置
を受けることができます。

★印は資金ボランティアの方の
お振り込み先です。詳しくは
事務局
024-536-0032までお問
い合わせ下さい。

事 業 報 告

平成28年度福島いのちの電話春季公開講座

第1回は、5月15日(日)、福島市の桜の聖母短期大学「大講義室」において開催しました。演題は『音楽による心の癒し』、音楽療法士高田真紀子氏の解説で、劉含発氏の二胡演奏にしばし心を癒されました。

第2回は、5月21日(土)、郡山市労働福祉会館で開催しました。アンガーマネジメントシニアファシリテーターの岡田友子さんを講師にお招きし、『怒りのコントロール』をご講演戴きました。130名の参加者が、怒りに対する正しい知識や、怒りのコントロール術、怒りに対する感情との付き合い方などを学びました。



第1回春季公開講座



第2回春季公開講座

編集・発行／社会福祉法人 福島いのちの電話
事務局／郵便番号960-8691 福島中央郵便局私書箱15号
TEL.024-536-0032 FAX.024-536-2840
HP / <http://www9.plala.or.jp/inochinodenwa/>

左は相談
電話では
ありません。
まちがって
かけないでね。



広報誌「福島いのちの電話」は、
春季・秋季に発行しております。
皆様のご意見・ご感想を左記まで
お寄せ下さい。

福島いのちの電話広報委員会
発行人／理事長 茂田 士郎