

**Befrienders
Worldwide**

volunteer action to prevent suicide

**認定NPO法人国際ビフレンダーズ
大阪自殺防止センター**

相談電話番号

06-6260-4343

(金曜13時～日曜22時)

〒542-0081 大阪市中央区南船場1-11-9 長堀安田ビル9階

事務局電話:06-6260-2155(日・月・木・祝日を除く10時～17時) 事務局FAX:06-6260-2157

©国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター

この報告書は、令和元年に実施された共同募金分配金を受けて作成したものです。府民(寄付者)のみなさまに感謝いたします。

心に
傘を。



この1年、
私たちに、できたこと、
できなかったこと。



電話相談ボランティア募集中

**認定NPO法人
国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター
2019年度活動報告書**



はじめに



認定NPO法人国際ビフレンダーズ
大阪自殺防止センター
理事長 北條 達人

目次

はじめに	3
所長あいさつ	5
2019年相談活動を振り返って	7
外部への研修	10
2019年度広報活動	12
大阪マラソン参加報告	14
内部研修「認知症の人の心理的理解」	16
自死遺族わかちあいの会	18
遺族の会委員会研修	19
2019年度委員会活動報告	21
会計報告	
2019年度活動計算書	25
2019年度貸借対照表・財産目録	26
2020年度活動予算書	27
役員名簿	28
会員・寄付者名簿	29
感謝とお願い	30

日頃より自殺防止活動をご支援いただいております各方面の皆様方に厚くお礼を申し上げます。

1998年に年間の自殺者数が3万人を超え、日本の自殺の問題が深刻な状況であることが報道等で大きく取り上げられるようになりました。近年は減少傾向にあるとはいえ、2019年の日本の自殺者数は20,169人（警察庁発表）であり、依然として厳しい状況となっております。若年者層においては高い自殺のリスクを抱えていることが分かり、実際に10代から30代の死因の第一位が自殺です。特に未成年者の自殺者数は増加傾向にあつて、SNS相談の窓口の拡充など早急な対策が必要となっております。

国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センターでは、1978年より42年のあいだ電話相談の活動を通じて相談される方々の苦しい気持ちを受け止め、寄り添ってまいりました。ビフレンディング（be+friend-ing = 友のようにそばにいる）の理念を胸に、人間関係が希薄化する社会の状況であっても、心の繋がりが感じられる場所であるよう目指しております。電話相談にかかってくる電話の件数（着信件数）は年間約10万件に上ります。多くの方が相談できる場所を求めています。

しかしながら、電話を求める声がある一方で、電話相談員の減少や資金不足により、当団体の活動も継続することが年々難しい状況になっております。昨年は大阪マラソンの公式寄付先団体に採択されるなど、広報活動や募金活動に力を入れるとともに、相談窓口の周知や新たな電話相談員の募集を呼びかけました。さらには、「心に傘を。」をキャッチフレーズに、啓発ポスターやカード、チラシを各方面に配布いたしました。地道ではありますが、このような取り組みから一人でも多くの方に電話相談を知っていただくことで、活動の輪が広がっていくと信じております。

ビフレンディング

be+friend-ing = 友だちになる、そばに居る
(上下の関係ではなく、苦しいときに味方としてそばに居る)

コロナ禍における自殺の現状について

2020年は新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの方が経済的にも精神的にも苦しい状況に追いつめられています。社会の大きな変化は、無意識のうちに人々の心に影響を与えます。

報道によると2020年4月は自殺者数が前の年に比べて約20%減少したとありました。ただし、これは今後の自殺者数減少への兆候というよりも、むしろ長期で見た時の急増傾向のサインと見るべきでしょう。災害時などは、社会全体にある種の一体感が強まる「ハネムーン期」と呼ばれる時期があり、自殺者が減る傾向が見られます。しかしその後は、次第に困難から立ち直る状況にも個人差が生まれはじめて、孤立感や絶望感をより強く感じてしまう「幻滅期」と呼ばれる時期に移っていきます。その時期は自殺者が増える傾向があり、実際に2020年7月の自殺者数は増加に転じています。今後さらにその兆候が強まっていかないか注視しております。

コロナ禍において、多くの方が失ったものは経済的なものだけではないはずです。これまで築き上げたもの、大切にしてきたもの、かけがえのないもの、生きる支えにしてきたあらゆるものが失われた人もいるのではないのでしょうか。多くの悩みの根底には、そのような人生物語の喪失があります。経済的な支援だけでは立ち直れないような絶望感や喪失感が、その人を苦しめています。

死にたいと考えるほど追いつめられた時に、再び生きようと思えるのは、やはり人との繋がりがあからではないでしょうか。心と心が繋がる場所として、電話相談の役割があるように思います。私たちのできることはわずかなことかもしれませんが、それでも電話を通して関わり続けることで、それが社会との接点となり、孤独を少しでも和らげることができるならば、と願う気持ちです。一本でも多くの電話が繋がるよう、日々の活動に力を注いでいきたいと思えます。

どうか皆様には今後も変わらぬご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

所長あいさつ

認定NPO法人国際ビフレンダーズ
大阪自殺防止センター
所長 恵口 政男

『自殺とは一時的な問題に対して永久的な回答で応えるものである』（BWニュース引用 筆者意識）。私たちが属するイギリスに本部があるビフレンダーズワールドワイドのニュースに掲載されていた文章です。この文章を読んだスペインのある方が自殺を思いとどまったとありその方から礼状が届きましたとのことでした。冷静に考えればいつまでもこの苦しみが続くわけではなく一時的なことであり、永遠に続く訳ではないと理解することはそんなに難しいことではないと思います。一方では、苦しみ・悲しみ・怒り・疲れ果てている人にとってはそうではありません。自分自身の感情の大波に流され圧倒されどこへ行くかもわからず、何が自分の身の上に起こっているのかもわからず、何が何だか分からない状態で不安でいっぱいの人にとっては今の状態が永遠であると感じられるのです。いつになったらこの感情の渦から抜け出せるのか全く分からない状態になっていると考えることができます。そのような状態の人に対してこの文章がその人の心に届いたということは奇跡に近いでしょう。



『なぜ私だけがこんなに辛い思いをしなければならないのか』この疑問に答えることは容易ではありません。誰もが納得できる正解はないのでしょうか。それでも苦しんでいる人は何らかの回答があるいは回答らしきものがなければ生きていけないのだと思います。私たちの誰もがこの回答らしきものを心に抱いて生きているものと理解されています。この回答らしきものが何らかの事情で揺らいでしまいあるいは崩壊してしまったときに、不安と恐怖から苦しみ・怒りの感情の渦に自ら巻き込まれ自分自身を見失い、生きていくことが困難な状態になってしまうと考えられています。このような状態がいつまで続くのか、永久に続くと感じられ一時的とは考えることが出来なくなってしまうのでしょうか。

このようなことは他の人だけではなく一つ間違えば偶然のきっかけで自分自身にも容易に起こりうることです。その時、自分自身はその状態にその危機にどのように対処するのか、このような問題意識を持ちながら共感姿勢を保ち続け寄り添う姿勢で私たちの活動はおこなわれています。

理性と感情の狭間で揺れ動きながら共感姿勢を保ち続け寄り添い続けます。

このような日常の世界の中で、相談ボランティアが

- ①死を選ばざるを得ないほどの苦しみを感じておられる方々の電話を受け、
- ②自死遺族の会（水曜日のつどい、土曜日のつどい）を開き、
- ③『心に傘を。』プロジェクトを通じて社会への発信に努めています。

このような私たちの活動に今後ともご理解とご協力を頂きますようお願い申し上げます。

2019年相談活動を振り返って

2019年 電話相談件数 4,845件
(男性2,624件 女性2,221件)

2019年の全国の自殺者数は20,169人（「令和元年中における自殺の状況」厚生労働省・警察庁）で、前年に比べ671人減少し自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は16人になり2010年以降10年連続の減少となっています。しかし、減少してきているとはいえ、平均すると1日に約55人もの方が自殺により亡くなっておられることとなります。男女別にみると、男性は前年比212人減の14,078人、女性は同459人減の6,091人で、男性は全体の69.8%を占めたこととなります。

一方、当センターの電話相談件数は4,845件で、昨年に比べ510件増加しています。センターの電話総着信件数は86,664件で昨年より10,662件減少していますが、総着信件数のうちつながった電話が4,845件であり、全体の約5.6%しか電話を取ることが出来ていない状況です。昨年の4.5%に比べると若干つながりやすい状況になったとはいえ、依然としてつながりにくい状況が続いています。

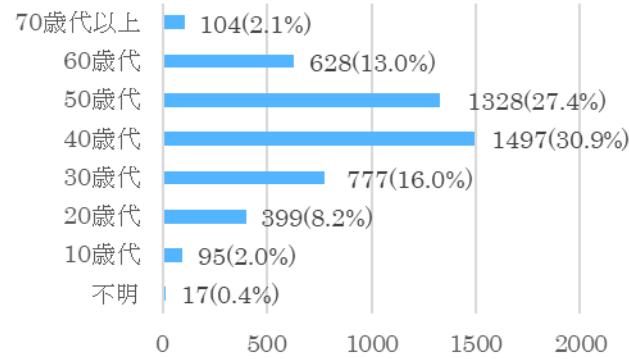
着信件数が多くなるのは、電話がつながりにくい一人の方が何度も電話をかけてくださっているということも原因の一つです。9月からの12月の4か月間、あくまでも相談員の判断ですが同じ相談者からと思われる電話が約31%もありました。この状況も含めたくさんの方が電話をかけてくださっているのに、対応できていない現実はとても残念です。少しでも多くの相談が受けられるよう、相談ボランティアの確保が今後の重要な課題となっております。

2010年～2019年における全国自殺者数とセンター電話相談件数

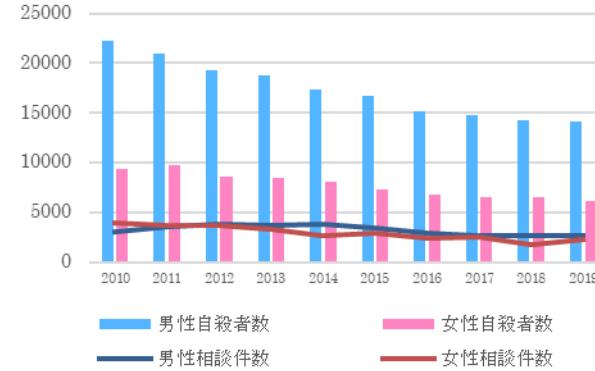
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
男性自殺者数	22,283	20,955	19,273	18,787	17,386	16,681	15,121	14,826	14,290	14,078
女性自殺者数	9,407	9,696	8,585	8,496	8,041	7,344	6,776	6,495	6,550	6,091
全国自殺者数	31,690	30,651	27,858	27,283	25,427	24,025	21,897	21,321	20,840	20,169
男性相談者数	3,689	3,574	3,794	3,659	3,782	3,433	2,894	2,667	2,610	2,624
女性相談者数	3,950	3,622	3,728	3,286	2,589	2,849	2,422	2,505	1,725	2,221
センター相談件数	7,639	7,196	7,522	6,945	6,371	6,282	5,316	5,172	4,335	4,845

※全国自殺者数は「令和元年中における自殺の概況」より

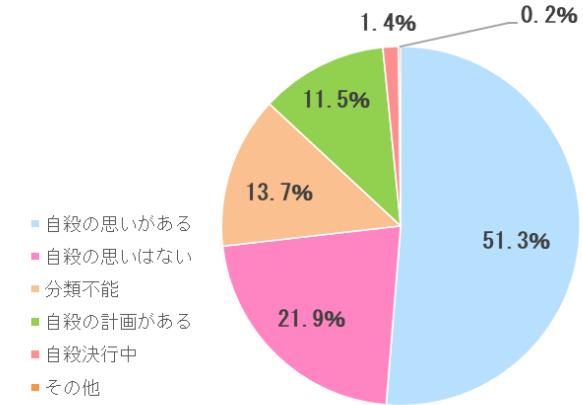
年代別相談件数（2019年）



2010年～2019年における
全国自殺者数と電話相談件数推移



自殺の危険度（2019年）



センター相談件数の性別内訳を見ると、男性が2,624人（54.2%）、女性が2,221人（45.8%）で、女性の相談件数が昨年より増加しています。

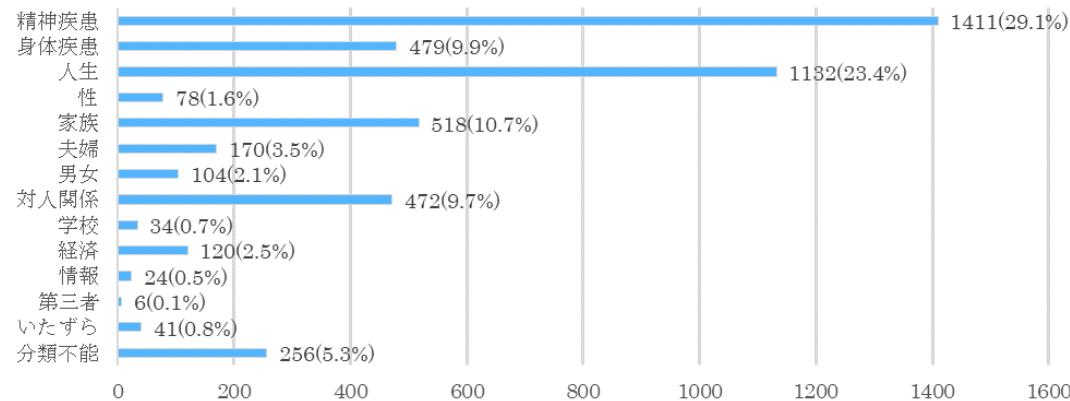
年代別では、40代が一番多く1,497件（31%）50代1,328件（27%）、30代777件（16%）60代が628件（13%）となっています。若年世代では20代は399件（8%）、10代が95件（2%）となっています。40代50代が多く、若年世代の相談が少ない傾向は変わりませんが、20代が昨年の285件から399件へと増加しています。

月別で見ると、総数では6月が一番多く446件で、10月が262件で一番少なくなっています。40代では8月、50代では5月が一番多くなっており、10代では6月、20代は11月に相談が多くなっています。

また、相談の主訴別では、うつ病をはじめとする精神疾患によるものが多く1,411件（29.1%）、人生に対する悩みが1,132件（23%）、身体疾患のことが479件（10%）、家族に関することが518件（11%）、職場や友人など対人関係のことが472件（10%）となっています。実際にはこれらの問題のいくつかが重なった相談が多いと感じられます。

自殺防止センターでは、相談者に自殺念慮の有無を必ずお聴きしますが、「自殺の思いがある」という人が全体の51.3%を占めており、「自殺の思いはない」は21.9%、「自殺の計画がある」が11.5%、「自殺決行中」が1.4%となっています。

主たる問題別相談件数（2019年）



2019年は全国の自殺者数は減少し10年連続で前年を下回りました。その背景には国や地方自治体、私たちのような団体や機関が対策を講じてきた結果ではないでしょうか。しかし現実問題として10代、20代の若年者の自殺者は増加しています。センターの電話相談の件数も10代が2年連続で増加しています。若年者に対する自殺対策には、SNSでの相談を通じた相談活動が今後の課題と感じております。

相談者の方から語られる言葉は「死にたい」「楽になりたい」「消えてしまいたい」という切なる声をお聴きします。死にたいほどの心の痛みや、苦しさ、孤独感の背景には、精神疾患や健康問題、家族間での問題、就労問題など様々な要因があります。それらの要因が一つでなく絡み合い心理的に追い込まれた末の死であると言えます。そして「死にたい」と思い電話をかけたくださった方は同時に「生きたい」という気持ちでの狭間で揺れ動いています。私たちは電話の向こうで語られる声をお聴きし、今死にたいほどの心の痛みや、苦しさ、孤独感に耳を傾け、相談者と真摯に向き合い、心と心を通わせようとしています。そして少しでも相談者と心が通じ合い「死にたい」という気持ちが薄らいでもらえたと感じた時が一番喜びを感じる瞬間です。

もう一つの課題として相談員の確保が必要です。近年、相談員を募集しても思うように人数が集まりません。背景には仕事を持つ女性が増えたこと、さまざまなNPO団体が増え自殺防止といった負担の大きい活動が選ばれなくなったことが挙げられます。しかし活動を続けていくためには、これからの社会のニーズに合わせていく私たちの努力も必要です。先ほども述べましたが、今後若年者に対する自殺対策にはSNSでの相談活動を進めていかなければなりません。そのためには若年層の相談員が必要不可欠です。まずは多くの方々に私たちの活動を知っていただくことが第一であると考え、広報活動に力を注いでいきたいと考えております。

私たちは相談者の方が辛い気持ちを抱え、誰かに話したい、聴いて欲しいと思い悩んでこの電話相談に電話をかけてきてくださっているのだと思っています。そして私たちはその気持ちに寄り添い、短い時間ですが共に過ごせること、又相談員同士が同じ目的をもって活動が出来ることに責任とやりがいを感じています。これからも私たち相談員は微力ではございますが、少しでも長く活動を続けていけることを願っております。

外部への研修

大阪自殺防止センターに講師派遣依頼をいただき、自殺防止活動についてお話しさせていただく団体の多くは自治体です。2019年度は12団体に延べ26回出向きました。そのうち10団体は自治体で、対象者は一般公募で参加される市民の方々、自治体や福祉団体の職員の皆さんです。テーマの多くは「ゲートキーパーについて」で、死にたいほどつらい思いをなさっている方に気づき、声をかけ、お話を聴き、専門家につなぎ、見守っていくことについて、実践できるよう説明し、話を聴く実習を行います。

「ゲートキーパー」について、厚生労働省のホームページを引用します。

「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられる人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。「自殺総合対策大綱（平成19年6月8日閣議決定）」においては、9つの当面の重点施策の一つとしてゲートキーパーの養成を掲げ、かかりつけの医師を始め、教職員、保健師、看護師、ケアマネジャー、民生委員、児童委員、各種相談窓口担当者など、関連するあらゆる分野の人材にゲートキーパーとなっていられるよう研修等を行うことが規定されています。また、ゲートキーパーは、我が国のみならず海外でも、自殺対策の分野でも広く使用されている用語、概念であって、WHO（世界保健機関）を始め、多くの国々で使用され、その養成プログラムが実施されています。

以上が引用ですが、厚生労働省では具体的な例を記したゲートキーパー手帳や動画を作成してゲートキーパーの実践を広めようとしています。実際に研修に出向いて気づくことは、説明を聞いたり動画を見ることで、自殺防止の必要性やゲートキーパーの行動については理解できても、いざ自分が実践するとなると、どのようにすればよいかとまどう、と感じておられる方が多いことです。そこで研修においては、自殺防止の大切さを伝えるために、相談の秘密を守りながらどのような相談があるのかをご紹介します。死にたいと考えておられる方が、どのような状況でどんな気持ちでおられるのか伝えるとともに、実際の相談場面を想定し、相談者や相談員の役割を取ってやりとりを行うロールプレイを参加者の皆さまに体験いただきます。そして正しく返答したり適切な助言をめざすのではなく、相手の気持ちに向き合って受け容れ、そこで感じたことを伝えて関係を築くことが大切であることを体験を通して理解していただきます。

ある自治体を実施された研修後の参加者のアンケートをみると、「ゲートキーパーの役割や傾聴のポイントについて知ることができましたか」という質問に対して、よくできた、できた、だいたいできた、の合計が94%で、「学んだ内容を今後活かそうですか」の質問には、88.2%が、はい、という回答でした。はい、と答えた方のご意見は、「まず身近な人の気持ちに寄り添いたい」「自分の聴き方のくせに気づいた」「他の方にも学んでほしいと思う」などでした。

年度末には、以前に研修を受けたすべての方を対象にフォローアップの研修が実施され、同窓会のような雰囲気が集まって来られます。「前回学んだことを思い出しスキルアップできた」「続けていくことが大切」などのご意見をいただきました。この研修を修了された方が、ある電話相談団体の相談員になっておられることや精神疾患をもっておられる方の相談を受けておられると聞き、ゲートキーパーとして具体的な活動を展開されていることをうれしく思いました。

自治体職員対象の研修では、「心の不調や、ゲートキーパーの役割について知っていますか」という質問に、以前から知っていた、が40.6%、今回の研修で知った、が58.8%でほぼすべての方が理解されています。「今後ゲートキーパーとしての役割を実践できそうですか」については、はい、が90.6%でとても頼もしく思いました。

自殺者数は2010年以降連続して減少傾向です。大阪自殺防止センターが多くの自治体からゲートキーパー研修の講師派遣依頼を受け始めたのが2008年ころなので、ゲートキーパーの役割を認識された皆さんが増えていくことが、自殺者数の減少につながっていればとてもうれしいことです。このような社会啓発活動は、大阪自殺防止センターの定款に定められた役割です。電話相談活動、自死遺族のつどいの開催、広報活動とともに地道に続けていきたいと考えています。

<2019年度の研修講師派遣先>

池田市、和泉市、大阪市、貝塚市、加古川市、加東市、河南町、岸和田市、高砂市、津市、はりまいのちの電話、川崎リハビリテーション大学

<2018年度の研修講師派遣先>

明石市、池田市、和泉市、貝塚市、加古川市、加東市、岸和田市、高砂市、高槻市、はりまいのちの電話、川崎リハビリテーション大学

2019年度広報活動

啓発ポスターの配布

大阪自殺防止センターでは、毎年9月に大阪府下のすべての中学校、高等学校に電話相談の啓発ポスターを配布しております。近年、長期間の休み明けに学生の自殺リスクが高まるということが明らかになっています。学生の自殺の要因は、いじめだけでなく、学業不振や家庭問題などがあげられ、誰にでも起こり得る問題となっております。特に夏休み明けは気持ちが不安定になりやすく、注意が必要な時期と言えます。

2019年の自殺者数は各年代で減少していますが、10代だけが増加しており、自殺死亡率も10代では引き続き増加傾向にあります。センターにおいても10代の相談が徐々に増えてきました。「親や友人に心配させたくない」、と辛い気持ちをひとり抱え込んでいることが多いように感じます。ポスターを見た子どもたちが、学校以外にも社会には相談できる場所があるのだということを知っていただければと願います。

鉄道会社との協働

大阪自殺防止センターでは、2016年より大阪府の助成のもと、関西鉄道協会加盟の鉄道会社19社と協力し、啓発ポスターを作製してきました。2018年度からはJR西日本も加わっていただき、2019年度も12月に20社の鉄道会社と協働で関西圏の約1,500駅に啓発ポスターを掲示いたしました。

ポスターは若者の自殺が深刻化している昨今の状況を鑑みて、より若者に届くようデザインやキャッチコピーを工夫し、自殺防止の活動に賛同してくださった大学生の方にモデルとしてご協力いただき作製しました。

(協力：尾崎商店、おくもみらいラボ〈旧大芋小〉、企画製作：ユナイテッド・トゥモロー)

また、ポスターに合わせて動画も作製し、インターネットの動画サイトや、阪急電鉄梅田駅大型ビジョンのBIGMANや京阪電鉄のデジタルサイネージにて動画を放映していただき、多くの方に自殺防止の活動を伝えることができました。

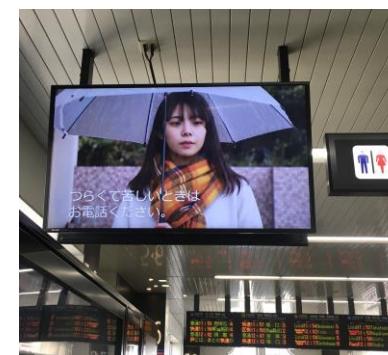
多くの方が利用する鉄道駅にポスターを掲出していただくことは、センターの活動を広く周知するために大きな意味があり、センターの存在を頭の中にとどめていただくことで、相談へとつながっていくことを願っております。

「心に傘を」プロジェクトの立ち上げ

2019年12月に鉄道事業者との協働で掲出したポスターの「心に傘を。」のキャッチコピーと「心に悲しみの雨が降り続いて、つらくて苦しいときはお電話ください」の言葉は、多くの方に共感を持っていただき、ポスターを見た方がブログで取り上げてくださるなど、あちこちで反響がありました。

センターとしては、42年にわたり電話相談活動を続けてきましたが、私たちの活動をもっと多くの方に知っていただくための効果的なPRと相談ボランティアの確保、センター維持のための財源確保が喫緊の課題であるという認識を持ってまいりました。そこで、私たちの活動を的確にあらわす「心に傘を。」の言葉のもと、広報委員会だけでなくセンター全体でPR活動を拡げていこうと「心に傘を。」プロジェクトを立ち上げることにしました。プロジェクトの第一歩として、「心に傘を。」のデザインで広報物を統一することとし、3月にチラシと窓口設置用のカードを作成し、ポスターと併せて府内の自治体や公共施設、社会福祉協議会、企業等に設置をお願いしました。広報物を直にお持ちする中で企業の担当の方にご賛同をいただいたり、自治体窓口の方と意見交換をすることができたりと、喜ばしい成果もありました。

今後も、少しでも多くの方にセンターの存在と活動を知っていただき相談へとつながられるよう、また私たちの活動についてのご理解とご協力を得ながら安定した活動を継続できるようプロジェクト活動を進めてまいりたいと考えています。



● JR西日本 WESTビジョン



● JR塚本駅改札前ポスター

大阪マラソン参加報告

～寄付先団体決定から

マラソン当日チャリティランナー全員の完走まで～

2019年12月1日（日）第9回大阪マラソンが、開催されました。約1年前に寄付先団体選出申請を行い、2019年2月に晴れてチャレンジパートナー（寄付先団体）に選ばれました。

第9回より新しくこの“チャレンジパートナー”枠が加わり、寄付先団体数が増やされました。寄付金は、以前の額より少なくはなりましたが、当日までに行う活動条件が緩和され、寄付先応援団体として参加しやすくなったように感じます。

センターのメンバーを含め20名の方が、ランナーとして走って下さいました。2019年3月からメールでのやり取り、夏より月1度の合同練習を通じて繋がらせていただきました。

ランナーが事前にゼッケンを受け取りに行かれる「大阪マラソンEXPO2019」（南港インテックス大阪で開催）では、前日まで何度もメールでやり取りした方などとお会いし、やっと会えた嬉しさがこみ上げてきました。そしてこのエキスポでは、大阪マラソン実行委員の方々、同じエリア内での他の寄付先団体の皆さま、そして、全てのランナーや応援の皆さまとの出会いもありました。ここで私達が、当センターの代表として出来る事は、このセンターの活動を知ってもらう事でしたので、チラシを手渡ししながらコミュニケーションさせていただきました。ランナーの皆様にチラシを受け取ってもらうにはどうしたらいいのか、でもただチラシだけでは中々手を出してもらえず・・・他の寄付先団体の皆様も工夫しながらチラシ配布をしておられました。同じ応援カラー（7色別の応援カラーがありました。）の支援先団体の方と、隣同士ということもありゆっくり意見交換する機会もあり、支援をしていく中で「死にたい・・・」想いをどう受け止めればいいのかという不安がある等お話を聞けました。チラシの他に電話相談ボランティア募集のチラシも置いていたのですが、何名かの方は手に取り持ち帰って下さいました。

当日は、横断幕やポンポンを持って応援する場所を移動し、声を掛けさせていただきました。座る所がなかったものから、交代で昼食をとる以外は、立ったままでの応援になりましたが、楽しく応援できました。あの場所で、時間を共有しているランナーと応援者が一つになる事で、知らない人でも頑張っている目の前の人に「がんばれ！」と思わず声をかけてしまう、言葉では上手く言い表す事ができない感動がありました。

大阪マラソンに使用するポンポン作りやエキスポでのチラシ配布、マラソン当日の沿道での応援など協力して下さったスタッフ、そして、エキスポ・マラソン両日の電話当番に入って下さったスタッフの皆様、本当にお疲れさまでした。今後も、大阪マラソンへのチャレンジパートナーとして繋がって、もっと沢山の方々に、この国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センターの活動を知ってもらいたいと考えております。

3回目のチャレンジパートナーとして参加が決まっていた2020年は、残念な事に、コロナ感染拡大防止の為、中止になりました。大阪マラソン事務局の方も何度も会議を重ねられ苦渋の中止決定だったと思います。ランナーとして走っていただく予定だった皆様も、メールでのやりとりですが、とても残念に感じて下さっていました。来年は開催される事を願い、より多くの方にセンターを知っていただけるよう、「心に傘を」の言葉入りの幟も作成できればと思っています。



●スタート前、応援の方々と



●コース沿道にて声援

内部研修「認知症の人の心理的理解」

日時 令和元年9月24日（火）18時30分～20時

内容 認知症という病気を知って、認知症により本人にどのような心理変化が生じ、それが生活面にどのような影響を与えているのかを理解する。

①喪失疑似体験にて、人はそれぞれ大切なものや大事な事は違います。それがあつた日突然奪われえしむ悲しみを、参加者の方に少し疑似体験していただきました。

・疑似体験ではありましたが、大切なものを失う気持ちの辛さを改めて感じていただきました。（実際に辛く悲しい気持ちになった方もおられました。）

②認知症という病気の簡単な歴史、脳の病気である基本症状の説明

・「痴呆症」から「認知症」へ名前は変わってもまだまだ偏見はあります。超高齢社会に入った日本で、認知症と診断された方々が沢山おられ、2025年には団塊世代が75歳になられてますます増え、もっと身近に様々な事が起こってくると予想されます。

・脳の（前頭葉・大脳皮質・後頭葉・側頭葉など）萎縮が進行している部位や、沈着したタンパク質（残りかすのようなもの）の種類で病名が違います。

※アルツハイマー型、脳血管性、前頭側頭型、レビー小体型が主な病名、特にアルツハイマー型認知症は認知症の病気の中で6・7割を占めます。

・外部からの要因で（事故や脳梗塞・アルコール依存等）認知症を併発される事もあります。

③心理的特徴と行動の特徴を病名ごとに説明

・この病気だからこんな症状という事ではないですが、多くの方からみられる特徴を話させていただきました。今まで出来ていたことが、出来なくなる事への一番多い感情は「不安」を訴えられる事です。その不安から、怒りや、悲しみ、焦り、取り繕うと作話など行動障害という周りの家族等が困ってしまう群行動により、支援する側が不適切な関わりを持ってしまふことで、悪影響が生まれたりします。

④高齢者の認知症と若年性認知症の症状などの違いと、若年性認知症の告知からの課題について説明

・高齢者と若年の方での症状の違いの他に、うつ病と認知症の初期症状の類似点と違いも簡単に説明しました。

⑤若年性認知症と診断された（当時38歳）の丹野さんの映像を見ていただきました。

・映像の中で「当事者の会」があるイギリスに行かれ、イギリスの当事者の方が条件付きではあるが車を運転していると、自慢の車を見せてくれた時の丹野さんの表情と、自分にとって大切な車を手放してしまった悲しみ、どんなに自分にとって車を運転する事が大切だったかを涙ながらに話されています。

若年性認知症の方は、高齢者の方と違った問題があります。職を失う、家のローン、子供の学校や結婚等問題も多数あり複雑です。

認知症と診断された方が、将来の不安から、「死にたいと思った。」とお話くださる事が何度かありました。特に若年性認知症の方は、子供たちに迷惑かけたくない、ご夫婦で「死ぬ事を考えた」等…。免許証一つとっても、その方にとって一番大切な車の運転ができなくなったとしたら、その方は死にたいほど辛く悲しい事でしょう。

コーラーお一人お一人が感じる喪失感に寄り添っていく事も、私達がビフレンダーとしてできる一つだと思います。



●講座風景



●ディスカッション

自死遺族わかちあいの会

大阪自殺防止センターは、その活動の主体である電話相談の中で、自死遺族からの「同じ辛さを語りあい、亡き人のことを語りあえる場がほしい」との声を聴き、2000年「土曜日のつどい」を発足させました。そして、2008年「自死遺族全国キャラバンin大阪」で、大阪府内でももっと多く遺族の会が必要だとの意見があり、それを受け、「水曜日のつどい」も開始しました。

私たちの開催するわかちあいの会は、自死による大切な方との死別の悲しみ、苦しみを語り合う場として、どなたにも来ていただきたく、参加者を家族とは限定していません。亡くなった方との関係が、友人、知人、恋人であっても参加いただいています。

ここでは、自死の語りを聴いてもらい、わかってもらうことができます。大切な方の自死に向き合っ、自分の人生を見つめようとしている方が来られています。自分の話が他の人に響き、他の人の話が自分に響き、深まりあう場所です。大阪自殺防止センターは、これからも、わかちあいの輪を大切に守り続けます。

大阪自殺防止センター「土曜日のつどい」

毎月第1土曜日(1月・5月は休み) 14:00～16:00
長堀安田ビル内会議室
連絡先：大阪自殺防止センター事務局

大阪自殺防止センター「水曜日のつどい」

毎月第3水曜日(8月・祝日は休み) 17:00～19:00
横山・渡辺クリニック デイケアルーム (JR茨木駅徒歩5分)
連絡先：大阪自殺防止センター事務局

～ 大阪府内で開催されている他の自死遺族の会 ～

親の自死を語る会

奇数月の第3日曜日10:00～12:00 カウンセリングスペース「リブ」
連絡先：090-6757-2953

ふきのとうの会

毎月第4土曜日14:00～16:00 ラポール枚方
連絡先：072-807-3017(枚方市社会福祉協議会)

自死に向き合う関西僧侶の会「いのちの集い」

奇数月の第1木曜日 (1月・5月は第2木曜日) 13:30～15:30
本願寺津村別院 (北御堂) 3階
連絡先：E-mail: info@inochinohi-kansai.com

遺族の会委員会研修

2019年度、遺族の会委員会主催で研修を2回実施しました。今年度は、人間としての変化をもたらす重大な局面についてを取り上げ、そこには何があるのか掘り下げて考えました。

1. ワーク：傷を生きる(7月23日(火)午後6時～)

人間として、もう立ち直ることはできないのではないかと感じるほどの心の傷を負った人の生きていく姿に注目します。再び元の自分に戻って生きることはありません。生きながら生まれ変わる、生きながら生まれ直す、苦悩と苦闘に焦点を当てます。

事例1. 初めての熊猟に出た16歳の吉蔵(きちぞう)は、熊に襲われ、九死に一生を得ます。しかし、吉蔵を助けようと飛び出した先輩の漁師は熊に殺されてしまうのです。以後、吉蔵は誰にも心を許さず、頑固で乱暴で、熊猟だけに生きる男になります。

事例2. 大平光代氏のベストセラーの、本文ではなく、巻末の解説を取り上げます。非行少年の更生に努める弁護士としての活動は、大平氏の深い心の傷を疼かせます。その痛みを、自分の人生に受け留めて生きる日常が描かれています。

事例3. キャリア18年のセラピストが、かつて自分の患者であった少女が自殺した事を知ります。そのショックの後、セラピストは、少女がもう一度自分の治療を受けようとしていた事も知ります。“自分は何をするべきだったのか” “自分は何をしていたのか”セラピストは実存的疑義に打ちのめされます。

事例4. 2007年～2008年の大阪自殺防止センターの活動報告から。自死遺族の手記。父と姉を相次いで自殺で亡くした青年が、当時の状況を克明に記述しています。対照的な二つの自殺に見舞われ、衝撃のあまり、心が引き裂かれ、自身も自傷行為、自殺未遂をするまでになります。

ワークはいつも通り、それぞれの事例を読んで、各自コメントを書き、自分の書いたコメントを順番に読んでいきます。

このワークでは後日、事例1の漁師の吉蔵について、参加者から感想を戴きました。大変印象に残った、とのことでした。中には、該当の文献にあたり読んだ人もいました。吉蔵が、顔と心に治らない深い傷を負いながらも、変人となりながらも、そこから生き抜く道を自ら築いて歩む姿が感動を呼んだからでしょうか。

2019年度委員会活動報告

2. ワーク：涙して変わる〈1月16日（木）午後6時〜〉

涙するほど心に深く激しく感じ入ることで、その人自身が変化を遂げた事例、あるいは、そうなるかもしれない事例を取り上げます。その涙が会話場面で見られたことから、会話の持ち方の重要性に注目します。

事例1. 葬儀会館の支配人を務める松村さんは、少年時代、警察の世話にもなる不良でした。高校中退、無職で、毎日空しく暮らしていました。そういう自分の生活に不安を覚え、就職して働きたいと考え、葬儀会社の社長面接を受けました。社長は、松村さんの生き直そうとする本気を受け留めました。

事例2. アメリカの国立PTSD治療センター（仮称）の臨床グループスーパーヴィジョンから。慢性PTSDのベトナム帰還兵の患者に個人面談を行っているナースが危機に陥りました。上司の医博は、彼女の危機に侵襲的に介入します。とうとう彼女は自分の心の闇を告白しました。ところが、それは、そこにいる誰もが持ち合わせている、人間としての本質的な一面でした。

事例3. 阪神・淡路大震災で被災したアーティストの男性は、職場も、仲間も、愛する女性も失いました。避難所で杳々と孤立している彼に、セラピストが声を掛けます。彼は、“自分に何かあったのか”その出来事を語ることで、振り返り、整理していきます。

事例4. 医療関係者で、自死遺族支援にも携わっている筆者は、自分の父の末期に、ドクターハラスメントとケアの本質の両極端を経験します。今、自分が支援者として接点を持っている、息子が自死した医療関係者の夫妻を、筆者は距離を置いた目で見ています。『彼らは、自己変容に至るほど、悲嘆に向き合うことができるだろうか』と。

このワークは、単に涙して変わった事例を選んだのではなく、それが会話による働きかけで見られた涙の結果である事例を選びました。その会話が無ければ、この涙はなかった、という事例です。だからでしょうか、参加者から「今までの研修で一番、自分の電話相談と重なった」という感想がありました。その声を聴き、研修担当者として、これからも現場に生きる研修を心掛けたい、と思いました。

1. リーダー会

養成講座スタッフ及びバイザーのほぼ全員が新任でありました上に、養成講座の受講生が少ない中で従来通りの講座では進めにくい点もありましたが、養成講座の初期の目的は達成できたと思っています。第90期養成講座では従来のロールプレイ中心からグループワークを中心としたプログラムに変更し、『より幅広くより深く』を目指し、より対話能力の向上を目指した講座内容を試みに実施致しました。今後も引き続き、その効果の検証を図っていきたいと考えています。

（1）養成講座委員会

第89期養成講座

- ・講座日程5月11日開講 毎週土曜日10時～13時（全12回）
- ・申込者2名、受講者2名
- ・実習1名

第90期養成講座

- ・講座日程12月7日開講 毎週土曜日18時30分～21時30分（全13回）
- ・申込者1名、受講者1名
- ・実習1名

（2）バイザー研修

バイザーのほぼ全員が新任であったため、基礎的なバイザー研修を振り返り用紙を中心として研修を実施しました。

2. 相談活動委員会

（1）電話相談活動

- ① 毎週金曜日13時～日曜日22時（計57時間）実施。
- ② 電話相談件数（1月～12月）

	件数	(男性)	(女性)	受信件数
2018年	4,335件	2,610件	1,725件	97,326件
2019年	4,845件	2,624件	2,221件	86,664件

（2）よりそいホットライン

- ① 毎週火曜日および水曜日実施。
- ② 各曜日、相談ボランティア2名が担当し活動を行いました。
- ③ 相談件数（2019年1月～12月） 532件

(3) 全国自殺防止センターフリーダイヤル

- ① 2020年8月31日（土）実施 相談件数 0
- ② 2020年3月7日（土）実施 相談件数 7件（男性1件 女性5件 無言1件）

(4) 面接相談

- ① 毎週木曜日
- ② 相談件数 0件

(5) 電話相談ボランティア数

- ① 相談ボランティア 42名
- ② 仮認定 1名
- ③ 休止ボランティア 1名
- ④ 実習 1名

（2020年3月31日現在）

3. ワークショップ委員会

日頃の相談ボランティアの方々の負担なども考慮して、よりの確なテーマと適切な研修会を実施するべく試行錯誤してきました。

(1) 内部研修

1. 7月23日 遺族の会研修『治らない傷』

内容：人間としても立ち直ることはできないのではないか、と感じるほどの心の傷を負った人の生きていく姿に注目致します。再び元の自分に戻って生きることはありません。その事態をどのように生きていくのか。文献を参考に探っていきます。

2. 9月24日『認知症の人の心理的理解』

内容：認知症になれば、何を失い自分を取り巻く世界はどのように変わるのか、このことを体験するワークもあります。認知症の方から見える世界を体験してみてください。認知症とは喪失の体験です。電話相談ボランティアのかたの世界が広がるかもしれません。

3. 1月16日 遺族の会研修『涙して変わる』

内容：涙するほどに心に深く激しく感じ入ることでその人自身が変化を遂げた事例、あるいは、そうなるかも知れない事例を取り上げます。これらの事例は、受容と共感で終わるのではなく、意図を持った関りになっているのが特徴です。

(2) 外部研修

今回は適切な機会に恵まれることがなく実施できませんでした。
次年度早々に予定しています。

4. 研究室

(1) 資料等の掲示

自殺防止に関する報道や資料等をセンター内に掲示し、ビフレンダーに伝えました。

(2) BWや兄弟姉妹センターとの交流

年末にビフレンダーの寄せ書きによる挨拶状を兄弟姉妹センターのヨーク（イギリス）、タイ、シンガポールのセンターへ送付するなどの交流を図りました。

5. 遺族の会委員会

(1) 土曜日のつどい

実施日：毎月第1土曜日 14時～16時（1月、5月休会）

場所：長堀安田ビル会議室

参加者：のべ34名

(2) 水曜日のつどい

実施日：毎月第3水曜日 17時～19時（8月と祝日は休会）

場所：横山・渡辺クリニック デイケアルーム

参加者：のべ11名

6. 管理運営委員会

(1) 助成金等の申請 今年度の申請先は下記のとおり。

①共同募金会

3月に申請し、配分金1,072,000円をいただき、養成講座や広報事業に活用しました。

②大阪府自殺対策強化事業補助金

7月に申請し、助成金499,000円をいただき、ポスター・動画を作成し鉄道各駅に掲示しました。

(2) トワイライトパーティーの開催

日時：7月15日（月・祝） 16時30分～18時30分

場所：心斎橋 炉ばた焼 かくれ茶屋

参加：21名

(3) 42周年アニバーサリーパーティーの開催

日時：1月13日（月・祝） 12時～14時

場所：グランフロント大阪 THE BUFFET&Marche

参加：22名

7. 募金委員会

例年通り活動報告書とともに募金振込票を同封して募金をつのりました。

今後の募金活動のあり方について検討したいと思います。

8. 広報委員会

(1) 「年度活動報告書」の作成

- ・11月に作成。
- ・発行部数：2,500部

(2) 広報誌「ビフレンダー」の発行

- ・寄付者・関係機関に対し8月・10月に送付しました。
- ・発行部数：約550部

(3) ポスター等の送付

- ・9月『自殺防止キャンペーン』にちなみ、市内、府内の中高等学校にポスターが掲示されました
- ・12月に関西鉄道協会加盟の鉄道会社と連携してポスター及び動画を作成。ポスターは関西圏の約1,500駅に掲出されました。

9. 事務局

電話当番担当表の作成、日常の会計業務と電話・来客対応、電話相談の準備と管理、各委員会から委嘱された事務処理、ビフレンダーの福利厚生に関する配慮、各ビフレンダー及び関係者へ報告書・書類・お知らせ案内などの送付、養成講座・研修関係の準備等を行いました。

2019年度活動計算書				2019年4月1日から 2020年3月31日まで	
I 経常収益		単位：円		単位：円	
科 目	金 額	科 目	金 額	科 目	金 額
1.受取会費	132,000	2.管理費			
(1)正会員受取会費	132,000	(1)人件費			
(2)維持会員受取会費	0	給料手当		142,813	
2.受取寄付金	5,083,006	人件費計		142,813	
(1)受取寄付金	4,567,986	(2)その他経費			
(2)歳末募金	515,020	印刷製本費		37,400	
3.受取助成金	1,571,000	会議費		25,318	
(1)受取助成金	1,072,000	旅費交通費		89,706	
(2)受取補助金	499,000	通信費		80,843	
4.事業収益	720,898	消耗品費		78,110	
(1)相談活動事業	13,500	水道光熱費		11,339	
(2)養成講座事業	102,000	地代家賃		137,550	
(3)広報事業	605,398	リース料		20,321	
(4)受託事業収益	0	減価償却費		4,238	
5.その他収益	24,810	諸会費		20,500	
(1)受取利息	54	租税公課		2,750	
(2)雑収入	24,756	支払手数料		33,744	
経常収益計	7,531,714	雑費		33,760	
		その他経費計		575,579	
II 経常費用		単位：円		管理費計	718,392
科 目	金 額	経常費用計	8,091,294	当期経常増減額	-559,580
1.事業費					
(1)人件費					
給料手当	1,285,312				
人件費計	1,285,312				
(2)その他経費					
業務委託費	1,009,500				
講師謝礼費	0				
印刷製本費	1,117,500				
会議費	363,587				
旅費交通費	746,952				
通信費	358,268				
消耗品費	88,657				
水道光熱費	102,059				
地代家賃	1,237,950				
リース料	182,980				
減価償却費	38,146				
保険料	34,000				
諸会費	0				
支払手数料	798,191				
雑費	9,800				
その他経費計	6,087,590				
事業費計	7,372,902				
		III 経常外収益		単位：円	
		科 目	金 額		
		1. 雑収入	0		
		経常外収益計	0		
		IV 経常外費用		単位：円	
		科 目	金 額		
		経常外費用計	0		
		税引前当期正味財産増減額	-559,580		
		法人税、住民税及び事業税	70,000		
		税引後当期正味財産増減額	-629,580		
		前期繰越正味財産額	10,777,600		
		次期繰越正味財産額	10,148,020		

2019年度貸借対照表・財産目録

2020年3月31日現在

2019年度貸借対照表		単位：円	2019年度財産目録		単位：円
科 目	金 額		科 目	金 額	
I. 資産の部			I. 資産の部		
1. 流動資産			1. 流動資産		
現金預金	8,137,636		現金預金		
未収入金	499,000		手元現金	249,814	
流動資産合計	8,636,636		普通預金（三菱東京UFJ銀行）	4,416,616	
2. 固定資産			通常貯金（ゆうちょ銀行）		2,093,144
(1) 有形固定資産			振替貯金（ゆうちょ銀行）		1,378,062
器具備品	200,825		未収入金		
有形固定資産計	200,825		大阪府自殺対策強化事業補助金	499,000	
(2) 無形固定資産			流動資産合計		8,636,636
電話加入権	87,191		2. 固定資産		
無形固定資産計	87,191		(1) 有形固定資産		
(3) 投資その他の資産			器具備品		
差入保証金	1,300,000		パソコン一式（ノート）	1	
投資その他の資産計	1,300,000		ノートパソコン	1	
固定資産合計	1,588,016		録音機材一式	1	
資産合計	10,224,652		パソコン一式	1	
II. 負債の部			電話機（5台）	1	
1. 流動負債			エアコン	200,820	
未払金	0		有形固定資産計	200,825	
預り金	6,632		(2) 無形固定資産		
未払い法人税	70,000		電話加入権 06-6260-2155外	87,191	
流動負債合計	76,632		無形固定資産計	87,191	
負債合計	76,632		(3) 投資その他の資産		
III. 正味財産の部			差入保証金		
前期繰越正味財産	10,777,600		長堀安田ビル 保証金	1,300,000	
当期正味財産増減額	-629,580		投資その他の資産計	1,300,000	
正味財産合計	10,148,020		固定資産合計	1,588,016	
負債及び正味財産合計	10,224,652		資産合計	10,224,652	
			II. 負債の部		
			1. 流動負債		
			預り金		
			源泉所得税預り金	6,632	
			未払法人税等		
			法人府民税	20,000	
			法人市民税	50,000	
			流動負債合計	76,632	
			負債合計	76,632	
			正味財産	10,148,020	

2020年度活動予算書

2020年4月1日から
2021年3月31日まで

単位：円		単位：円	
科 目	金 額	科 目	金 額
I. 収入の部		II. 支出の部	
1. 会費収入		1. 事業費	
(1) 正会員会費	150,000	(1) 人件費	
(2) 賛助会員会費	0	給料手当	1,557,000
計	150,000	人件費計	1,557,000
2. 寄付金等収入		(2) その他経費	
(1) 寄付金	3,450,000	業務委託費	1,500,000
(2) 寄添寄付金	1,630,000	講師謝礼費	150,000
(3) 歳末募金	550,000	印刷製本費	550,000
(4) 助成金・補助金	1,650,000	会議費	440,000
計	7,280,000	旅費交通費	900,000
3. 事業収益		通信費	410,000
(1) 相談活動事業	10,000	消耗品費	640,000
(2) 養成講座事業	330,000	水道光熱費	90,000
(3) 広報事業	660,000	地代家賃	1,224,720
(4) 受託事業収益	0	リース料	180,000
計	1,000,000	減価償却費	0
4. その他収益		保険料	34,000
(1) 受取利息	0	支払手数料	0
(2) 雑収入	0	雑費	0
計	0	その他経費計	6,118,720
収入計	8,430,000	事業費計	7,675,720
		2. 管理費	
		(1) 人件費	
		給料手当	173,000
		人件費計	173,000
		(2) その他経費	
		会議費	36,000
		旅費交通費	78,000
		通信費	60,000
		消耗品費	130,000
		水道光熱費	10,000
		地代家賃	136,080
		リース料	18,000
		減価償却費	0
		諸会費	10,000
		租税公課	0
		支払手数料	420,000
		雑費	5,000
		その他経費計	903,080
		管理費計	1,076,080
		支出計	8,751,800
		当期経常増減額	-321,800
		法人税、住民税および事業税	70,000
		前期繰越正味財産額	10,148,020
		次期繰越正味財産額	9,756,220

感謝とお願い

皆さまの深いご理解とあたたかいご支援に支えられ、2019年度も無事歩み続けることができました。

本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

自殺防止を目的に開設した「国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター」は、多くの皆さまに支えられ、孤独、絶望、不安、抑うつ等で自殺を考えるまでに苦悩する方々からの電話相談を受け続け、42年目を迎えることができました。この間、多くの方に相談できる場があると知っていただくこと、ボランティアの人員の確保、そして活動を維持するための財源の確保という3つの課題が常にありました。2019年度にはこの課題解決に向けて、“心に傘を”プロジェクトを立ち上げました。

今後も未永く活動を継続できるよう力を注いで参ります。皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

あなたのチカラをお貸しください。

① 私たちの活動をシェアしてください

ひとりでも多くの方に活動が届くよう、FacebookやTwitter、ホームページで情報を発信しています。

身近な方やお知り合いにお伝えくださいますよう、ご協力をお願いします。

② 活動に参加してください

・相談ボランティアとして年2回募集。研修及び電話実習の後、認定者を決定します。2020年度は4月、11月(予定) 養成講座開講。

受講料30,000円、適正テスト代3000円、合計33,000円が必要です。

認定後は、月3回(1回5時間)の相談電話を担当していただきます。(うち1回は深夜を担当)

・運営スタッフとして

自死遺族の会、広報、募金などの運営にかかわるスタッフです。運営スタッフを希望の方
も養成講座を受講していただけます。

③ 財政的な援助 (多くの方の支援でセンターを運営しています。)

賛助会費 …… 年間1口5,000円 (口数は自由です。)

ご寄付 …… 金額はいくらでも結構です。※ 寄附金控除の対象となります

振り込みは下記の口座へ

郵便振替口座 00980-3-319839

※詳しくはセンター事務局にお問い合わせください。

大阪自殺防止センターの活動は個人・団体の方々による会費と寄付金、行政、共同募金からの助成金、補助金、委託料、そしてボランティア会員の会費などによって成り立っています。

今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。ご厚志は大切にさせていただきます。また頂戴いたしました個人情報につきましては最善の注意を払い管理させていただきます。

2019年度

寄付金など … 141名、24団体

助成金など … 大阪府共同募金会、大阪府自殺対策強化事業交付金

大阪自殺防止センターの活動

大阪自殺防止センターでは、訓練を受けたボランティアが、次のような活動を行っています。

◆ 電話相談 毎週金曜日午後1時～日曜日午後10時

◆ 手紙による相談

◆ 面接相談 (予約制)

◆ 土曜日のつどい (自死遺族の会)

第1土曜日午後2時～午後4時 (1月・5月は休会)

会場は大阪市中央区長堀安田ビル会議室

◆ 水曜日のつどい (自死遺族の会)

第3水曜日午後5時～午後7時 (8月・祝日は休会)

会場は茨木市の横山・渡辺クリニックデイルーム

詳しくは大阪自殺防止センター事務局にお問い合わせください。

センターの歩み

1978年1月 20日午前0時 自殺防止センター相談活動開始
関西ののちの電話より独立した相談員38名が、自殺防止に目的をしぼった、日本ではじめての自殺防止センターを島之内教会 (大阪市中央区) で開設した。

1978年7月 イギリス・サマリタンズ創始者チャド・ヴァラー氏講演会開催

1979年1月 当初の深夜のみの相談から24時間受付相談体制スタート

1982年5月 維持会員向け機関紙「ビフレンダー」第1号発行

1983年9月 国際サマリタンズ連盟に加盟

1991年1月 国際サマリタンズ連盟が国際ビフレンダーズ (世界36カ国74か所に支部 ※2020.9現在) に名称統一、センターも「国際ビフレンダーズ・大阪自殺防止センター」に改称

1998年3月 東京ランチ開設 7月 東京自殺防止センター相談活動開始

2000年3月 特定非営利活動法人 (NPO) として認証

2000年12月 自死遺族の会「土曜日のつどい」発足

2006年4月 事務所を島之内教会からpiaNPO (大阪市港区) に移転

2006年6月 自殺対策基本法成立

2008年3月 「自死遺族支援全国キャラバンin大阪」を機に「水曜日のつどい」発足

2010年5月 事務所を現在の長堀安田ビル (大阪市中央区) に移転

2010年11月 受付相談体制を金曜日午後1時～日曜日午後10時までの57時間体制へ移行

2013年3月 認定NPO法人として認定 (寄付金の税額控除が可能になった)