



# 埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会  
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話  
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第29号  
電話：048-645-4322  
FAX：048-645-4355  
<https://www.saitama-id.or.jp/>



## 相談電話

**048-645-4343** (24時間365日)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

**0120-783-556** (毎月10日午前8時から24時間)  
(10日を除く毎日16時から21時)

ナビダイヤル

**0570-783-556** (毎日10時～22時)

[インターネット相談](#)

[埼玉いのちの電話](#)

[検索](#)



初夏の風景(朝霞市にて)  
Photo by H.Oasa

この広報誌は、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。



## 電話相談ボランティア募集

応募資格20歳以上の方 (2026.4.1現在)  
お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局  
TEL 048-645-4322 (月～金 10:00～17:00)

### 37期生 電話相談ボランティア募集説明会

12月 7日(日) 越谷市中央市民会館5F会議室2・3

12月14日(日) 所沢ミューズ 会議室2号

12月13日(土) ウエスタ川越 会議室1

この他に大宮ソニックシティ市民ホールと浦和コムセンを予定しています  
(開催日は未定です)

開催時間は、毎回14:00～15:30です

※予約の必要はありません

## 2024年度事業報告にあたって

理事長 川端 純夫

埼玉いのちの電話にいつもご支援をいただきありがとうございます。お陰様で本年度も活動を継続することができました。ここに、2024年度事業報告をお届けいたします。新型コロナウイルス感染症が5類となり二年が経過しましたが、この世界的流行は私たちの日常生活に大きな変化をもたらしました。いまだに日常の人間関係、学校の授業形態、子供たちの遊び方まで大きな影響を残しています。さらに異常気象など地球規模の自然災害が続いています。国家間、民族間の争いも絶えません。政治でも、経済でも、世界中に不安定な状況が続き、人々の心に不安や孤独が広がっています。

いのちの電話への期待は高く、相談電話は終日鳴り続けています。いのちの電話は市民活動であり、普通の人が普通の人の苦しみを親身にお聴きすることで、苦しみを分かち合い、共に生きていくことを願う活動です。活動面も資金面も、その多くは人々の善意と熱意に支えられています。人は人と支え合い、寄り添い合って生きているのです。私たちの活動を継続できておりますのは、相談員の誠実さと真摯な思い、そして、この活動を物心両面で支持してくださっている皆様のお陰に他なりません。

厚生労働省と警察庁の集計によれば、2024年の自殺者数は、全国で、前年比、1,517人減の20,320人で、過去2番目に少なかったのですが、小中高生については前年より16人多い529人で、過去最多となっていました。多くの若者

が悩みや苦しみを抱えているのです。すべての人が安心安全で幸せな生活を送ることができる社会になることを願って活動しております。

本年度の相談活動は、ボランティア相談員実働333名により、受信電話7台で、24時間、年中無休で受信いたしました。長引く経済停滞や物価上昇による生活への影響などもあり、相談内容にも変化が見られます。受信件数は昨年より1,848件増加し、26,838件、1件当たりの相談時間は、平均38分でした。若者の電話離れも懸念されており、インターネット相談も継続実施しております。若い世代の理解を深めるため、県内高校4校の協力を得て、合唱ハートフルコンサートも実施いたしました。

埼玉県自殺対策連絡協議会への参加をはじめ、自殺予防に向けた県内各地域関連機関との連携や広報活動、広報誌の発行等も継続しております。「いのちの電話」という一体感の下で、相談員・事務局・関係者一人一人の責任感と熱意によって相談活動が継続されています。関係者全員の心身の健康が維持されることを念じてやみません。

ご支援くださった皆様に心から感謝申し上げ、今後一層のご支援ご協力をお願いしてご挨拶いたします。



### NEWS

#### こしがや 越谷分室開設のお知らせ

令和7年2月 春一番の訪れと共に、相談者と相談員をつなぐ新たな出会いの場所で

#### 1本の電話の着信音が静かに鳴り響きました

皆様のご支援とご協力のおかげで、県西部の川越分室に続き、県東部地区に越谷分室を開設することができました。近隣の相談員がボランティア活動を長く続けていけるよう、また新たな相談員応募者の拡大を図り、そしてお一人でも多くの方の心の声に寄り添うことを願い、活動してまいります。

### 地域発展のエネルギー



**武州** *b* **ガス**

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

**武州でんき**

**武州ひかり**

# ハートフルコンサート ひびけうたごえつながれ想い

埼玉いのちの電話 ハートフルコンサート2025



2025年2月11日、森村豊明会の助成を受けて、埼玉いのちの電話の主催する県内高校4校による合唱コンサートが開かれました。2023年に続き2回目の開催です。会場の彩の国さいたま芸術劇場音楽ホールは、出場生徒を含めほぼ満席となりました。加えてYouTubeでのライブ配信も行い、多くの方にご覧いただきました。現在でも視聴可能です。



## うつくしい歌声がホールにひびく

今回は出場順に伊奈学園高校、春日部女子高校、創明高校、浦和第一女子高校の4校が参加、いずれも合唱の実力校です。時に力強く時に柔らかく歌声は会場にひびき、パフォーマンスを交えた若者らしく澆透としたステージは、多くの来場者を楽しませてくれました。

合唱の後には、いのちの電話スタッフと各校2名ずつの高校生がトークセッションを行い、最後に全員で「ふるさと」を歌って終了となりました。来場者アンケートも好評で、次回の開催を望む声が寄せられています。



## 幅広い世代とつながり、活動を若い世代に伝える

埼玉いのちの電話は、活動を広く市民に伝え、理解を深めていただくために、講演会やコンサート含めた広報活動を行っています。それが今後の様々な支援につながっていくことを期待しています。今回は特に若者を対象とした広報事業として位置づけました。後日、参加された生徒さんの感想が寄せられました。一部をご紹介します。

- いのちの電話は聞いた事はあっても詳しく知らなかったが、知ることが出来て良かった。
- コンサートを通して、人とのつながりや命の尊さを考えることができました。
- いのちの電話の関係者や参加者と音楽を通して繋がれる良い機会となりました。
- とても良いホール、そしてお客様の前で、私たちの合唱を披露する場を貰えることができて良かったです。

高校生の歌声は人々の心にひびき、未来への希望、生きる喜びを伝えてくれました。今回も新たな繋がりが生まれ、有意義な取り組みとなりました。ご協力いただいた学校及び関係者の皆様、音楽で感動を伝えてくれた高校生の皆様に厚く感謝申し上げます。

## 新インターネット相談が4月1日から新たにスタートしました！



いのちの電話のメールによるインターネット相談は、2006年東京センター（東京システム）で始まりました。一往復のやり取りをするものでした。埼玉いのちの電話では、2014年5月から参加し、2020年からは「みんなのインターネット相談」と名前を変えて、継続していました。

一方、日本いのちの電話連盟が主催するネット相談は、2017年10月から始まり、埼玉いのちの電話も参加しました。こちらは3回継続して相談できるものでした。2つの異なるインターネット相談があったわけです。

4月1日からは、この2つのシステムを1つに統合し、より多くの方に対応できるよう、電話相談と同様に1回ごとの関わりとし、利用される方のその時の気持ちに寄り添う相談を目指すこととなりました。

4月の返信件数は約200件。全国15のセンターで担当しました。

これからも広い世代の方々にご利用いただければと願っています。

# 2024年度 事業報告

## 1. 電話相談事業

- ①電話相談:24時間、365日実施  
電話台数:大宮センター6台 川越分室3台 越谷分室2台  
で受信
- ②自殺予防フリーダイヤル:毎月10日8:00～翌日8:00受信
- ③ナビダイヤル(2020年1月6日より開始)  
毎日10:00～22:00受信
- ④毎日フリーダイヤル(2020年7月1日より開始)  
日曜・祭日と10日を除く16:00～19:00受信
- ⑤ボランティア相談員数  
相談員数:412名(女性311名 男性101名)  
実働数:333名(女性254名 男性79名)

## 2. 電話相談員の養成・募集

- ①34期生の認定26名
- ②35期生の初級研修13名2024年4月より毎週1回
- ③36期生相談員募集説明会  
12月と1月に県内6カ所(川越、越谷、浦和、大宮、所沢、与野本町)  
総参加者数68名

## 3. 電話相談員の研修

- ①継続研修 32グループ 毎月1回
- ②相談員のための理論講座 年2回
- ③3年目相談員研修、7年目相談員研修

## 4. インターネット相談事業

相談員数:45名(女性27名 男性18名)

## 5. インターネット相談員研修

- ①インターネット相談員養成研修
- ②インターネット相談員継続研修 年3回

## 6. 広報活動

- ①2023年度事業報告作成  
冊子(A4)版1,800部 関係諸機関等に配布
- ②広報誌の発行  
106号(9月)、107号(12月)、108号(3月)各7,000部  
関係諸機関等に配布
- ③ホームページのリニューアル

## 7. その他の活動など

- ①2024年4月7日:HANDSIGNチャリティライブ
- ②2024年8月25日:認定者および10年20年30年継続者を祝う会
- ③2025年2月11日:ハートフルコンサート2025
- ④2025年2月23日:全体交流会

## 収支報告

### 資金収支計算書

(自)2024年4月1日 (至)2025年3月31日

(単位:円)			
勘定科目		予算(A)	決算(B)
事業活動による収支	研修事業収入	1,500,000	1,825,640
	経常経費補助金収入	7,610,000	7,605,021
	自殺対策特別補助金収入	1,800,000	1,800,000
	寄附金収入	12,800,000	12,091,206
	雑収入	1,000	600
	受取利息配当金収入	300	27,493
	事業活動収入計(1)	23,711,300	23,349,960
	人件費支出	10,140,000	10,251,830
	事務費支出	8,627,000	7,721,414
	事業費支出 その他の支出	10,170,000	9,456,010
施設整備等による収支	事業活動支出計(2)	28,937,000	27,429,254
	事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	-5,225,700	-4,079,294
	施設整備等補助金収入	-	-
	施設整備等寄附金収入	-	-
	固定資産取得収入	-	-
	施設整備等収入計(4)	-	-
	固定資産取得支出	-	-
	固定資産除却・廃棄支出	-	-
	施設整備等支出計(5)	-	-
	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	-	-
その他の活動による収支	借入金収入	-	-
	積立資産取崩収入	-	-
	その他の活動による収入	-	-
	その他の活動収入計(7)	-	-
	積立資産支出	-	23,999
	その他の活動による支出	-	-
	その他の活動支出計(8)	-	23,999
	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	-	-23,999
	予備費支出(10)	200,000	
	(予備費充当)	-166,387	
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)		-5,259,313	-4,103,293
前期末支払資金残高(12)		3,218,811	8,723,758
当期末支払資金残高(11)+(12)		-2,040,502	4,620,465

(注)予備費支出166,387円は、人件費(111,830円) 建物修繕費(10,999円) 損害保険料(2,160円) イベント事業費(32,711円) ボランティア厚生費(8,687円)に充当した



桐の花(蕨市内にて)  
Photo by M.Ishimura

 医療法人社団 群羊会  
<http://minamifukuin.org>

妻と娘ふれあい診療 大切にしたいひとりひとり

耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 南福音診療所

TEL048(592)2862 TEL048(591)7191

## 共に生き共に育つ

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、  
顧客第一主義に徹します。  
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。

互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS  
Noguchi Computer Services  
埼玉で創業60年、お客様と共に  
ノグチコンピュータサービス株式会社  
埼玉県さいたま市中央区下落合1085-15  
048-824-1099(代表) <https://nctsnet.jp>



# 特別事業報告

## 1. 厚生労働省の自殺防止対策事業

① フリーダイヤル (統計データ: 2024年1月~12月)

実施日: 毎月 10 日 8:00 ~ 11 日 8:00 (24 時間) (12 回)

2024 年 4 月 ~ 2025 年 3 月

参加センター: 49 センター

受信総件数: 24,586 件

自殺傾向件数: 4,710 件 (19.2%)

〈埼玉〉

参加相談員延べ人数: 72 名

受信件数: 377 件

自殺傾向件数: 98 件 (26.0%)

② 毎日フリーダイヤル (統計データ: 2024年1月~12月)

実施日: (10 日を除く) 16:00 ~ 21:00

2024 年 4 月 ~ 2025 年 3 月

参加センター: 35 センター

受信総件数: 33,007 件

自殺傾向件数: 6,964 件 (21.1%)

〈埼玉〉

参加相談員延べ人数: 230 名

受信件数: 946 件

自殺傾向件数: 283 件 (29.9%)

③ 第48回いのちの電話シンポジウム

開催日: 9 月 15 日 会場: 埼玉会館大ホール

テーマ: 「依存症といのち」

講師: 成瀬暢也 氏 高知東生 氏 米沢宏 氏

参加者: 会場参加 335 名 オンライン参加 170 名

YouTube の視聴 2,100 名

④ 公開講演会

開催日: 12 月 21 日 会場: 与野本町コミュニティセンター

テーマ: 「物語からの贈り物」

講師: 斎藤惇夫 氏

参加者: 101 名

## 2. 自殺防止対策事業

ナビダイヤル (統計データ: 2024年1月~12月)

実施日: 毎日 10:00 ~ 22:00

2024 年 4 月 ~ 2025 年 3 月

参加センター: 26 センター

受信総件数: 33,067 件

自殺傾向件数: 5,313 件 (16.1%)

〈埼玉〉

受信件数: 1,270 件

自殺傾向件数: 250 件 (19.7%)

## 3. 自殺予防に向けて県内関連機関との連携

① 埼玉県自殺対策連絡協議会

② 自殺対策連絡協議会: さいたま市・川越市・坂戸市・越谷市・吉川市

③ 埼玉県「暮らしとこころの総合相談会」の事務局会議 毎月 1 回

④ 埼玉大学特別講座: 「生きる力と聞くということ」

⑤ 鴻巣市民大学講座: 「こうのとりアカデミー講座」

⑥ 自殺予防月間キャンペーン: 川越市と JR 川越駅構内、本川越駅構内

# 2024年度後援会事業報告

## 1. 後援会理事会開催 (年 3 回)

2024 年 6 月 3 日・10 月 7 日・2025 年 2 月 3 日

## 2. 埼玉新聞 (1 面) に突き出し協賛広告掲載

後援会理事及び協賛企業 8 社から、延べ 28 回の広告掲載のご協力をいただきました。

## 3. 広報誌に協賛広告掲載

広報誌 106・107・108 号に後援会理事及び協賛企業 11 社から、延べ 26 回の広告掲載のご協力をいただきました。

## 4. チャリティ 映画会主催

(2025 年 3 月 14 日: 映画「夜明けのすべて」 於ソニックスシティ小ホール)

チラシ・プログラムを作成するにあたり、埼玉県・さいたま市・埼玉県教育委員会・さいたま市教育委員会・埼玉県社会福祉協議会・さいたま市社会福祉協議会・埼玉県 PTA 連合・さいたま市 PTA 協議会の後援をいただきました。

また後援会理事及び企業、団体から協賛・協力をいただきました。

## 5. バザー

バザー委員会・OB 有志により大宮センター及び川越分室にて、寄贈品・手作り品・ペットボトル飲料の販売を行いました。

健康をスポーツでクリエイト

卓球場 教室

T T C 浦 和



本田技研工業株式会社 埼玉製作所  
TEL: 048-577-2100

# 2024年相談統計の概要

## 1. 電話相談

- 受信相談件数 26,838 件 (一日平均 74 件)  
(男性 40.3% 女性 59.3%、その他 0.4%)
- 自殺傾向 3,832 件
- 自殺傾向率 14.3%
- 所要時間 一件平均 38.3 分

### ① 相談内容

男性の相談では「人生」「精神」で49%、次いで「対人」9%「身体」8%であるのに対して、女性は「人生」「精神」で40%、「家族」16%「対人」14%の順で相談が多くあります。男女で相談内容に違いがあります。

### ② 年代別相談件数

10代・20代からの相談は全体の5.2%とごく僅かです。男女とも40代50代からの相談が多く、全体の54.2%になります。今年は50代女性からの相談が増えました。

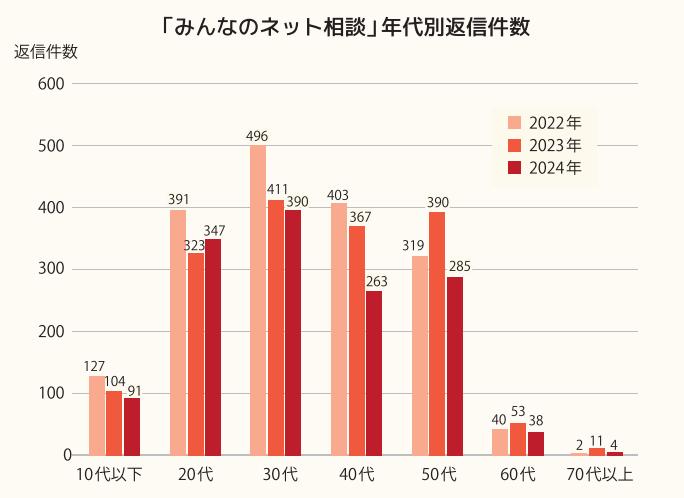
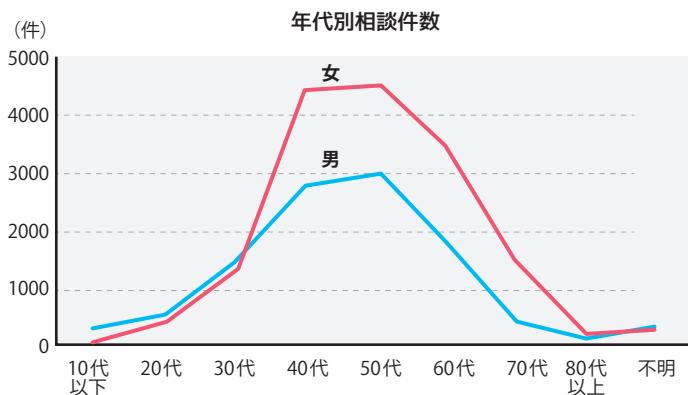
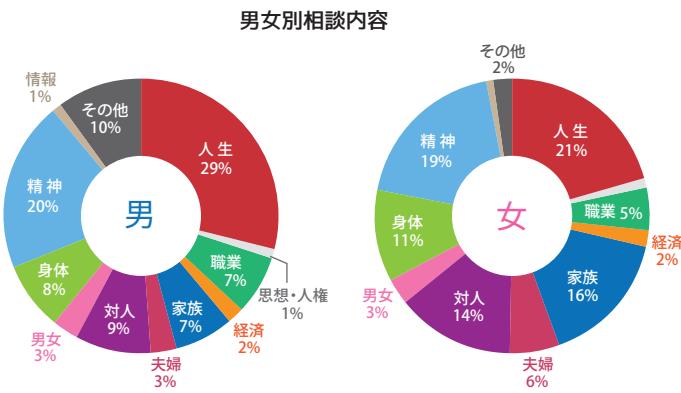
### ③ 自殺傾向

自殺傾向のある相談は3,832件で、割合としては昨年より0.9%減少しています。男女別では、50代女性が12.8%、男性40代が16.6%と高くなっています。

## 2. インターネット相談

- 相談員延べ人数 349 名
- 総返信件数 605 件  
(男性 140 件、女性 415 件、非開示 50 件)
- 自殺傾向件数 199 件
- 自殺傾向率 32.9%

インターネット相談は20代、30代からの相談が多く、女性からが約7割を占めます。2023年から返信件数は減少傾向にありましたが、自殺傾向のある相談は電話相談の14.3%と比べるととても高くなっています。



金融+で、未来をプラスに。RESONA GROUP



埼玉りそな銀行

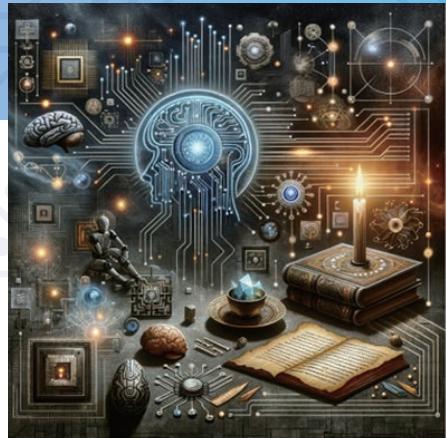


# あなたのとなりの人工知能

## ～AIとはなんでしょうか？

TVでもネットでもAIという言葉を目にしない日はありませんが、実体がよくわからないままに、その関連技術は、家電をはじめ生活の隅々にまで入り込んでいます。エアコンにも冷蔵庫にも、状態を検知して自動調整する機能が搭載されてきていますが、これらはAIの得意分野です。

また、この5年ほどで、一般の人々が仕事や生活の中で便利に使う事ができるようになりました。右のイラストも画像生成専門のAIに「AIとはなんでしょうか？」というテーマひとつで作ってもらったものです。



ChatGPTというサービスをご存じでしょうか？対話形式で、単純な質問の答から、グラフなどの資料、コンピューターのプログラムまで作ってくれ、さらに「こういうのもどうですか？」と薦めてくれます。無料版を誰でも手軽に利用することができます。

まずは簡単な利用者登録をして、話しかけてみると（これを「プロンプト prompt」と呼びます）チャット（おしゃべり）仲間のようにフレンドリーにこたえてくれますよ。

今回はAI自身に「AIとはなにか？」を聞いてみました。

私： こんにちは。AIとはなにか？を初心者向けに説明してください

ChatGPT： もちろんです！ AI（エーアイ）とは「Artificial Intelligence（人工知能）」の略で、「人間のように考えたり学んだりするコンピューターの仕組み」のことです。  
もっと簡単に言うと「人の知恵をまねるコンピューターの頭脳」です。

たとえば、人がやるようなこんなことをAIができるようになります：

- 会話する（例:SiriやChatGPT）
- 写真を見て、何が写っているか判断する（例：顔認識）
- ゲームで戦う（例：囲碁や将棋でプロに勝つAI）
- 車を自動で運転する（例：自動運転）

AIは以下のような「人間の頭の働き」に近いことができます

- 学ぶ（過去のデータからパターンを覚える）
- 判断する（「これは猫」「これは犬」など区別する）
- 予測する（「明日は雨が降りそう」など未来を予測する）

もし興味があれば、「AIにはどんな種類があるの？」「どうやって学習するの？」などもわかりやすく説明できますよ！

どんどん話を進めようとしてくれますが、ここまで読んでいたい方は、ぜひご自身でアクセスしてみてください。

こうして見ていくと「これは悩み相談にも使えるのでは？」と思われた方もいらっしゃるでしょう。すでに現在、AI相談は民間でも自治体でも始まっています。

埼玉いのちの電話でも「現状、AIでどれほどのことができるのか？」を知りたいと思い、実際にいくつかの自治体にAI相談システムを提供している株式会社ZIAI（ジアイ）の櫻井昌佳氏に、来年1月の公開講演会の講師をお願いしました。詳細は12月発行の本広報誌およびHPをご覧ください。

今後、仕事を肩代わりしてもらうことで、「人間が働く」ことの意味合いが変わり、それに伴って悩みの質も変わってくるはずです。将棋の世界ではAIに勝てなくなり、逆にその打ち筋の意味を人間の方が学ぶという段階に入っているように、数十年後、総体として人間の知能を凌駕してしまう時点（シンギュラリティ singularity）を迎えて制御不能になってしまうのではないかとの危惧もあります。「AIについて考えるということ=今後の人類の生活を考えるということ」ではないでしょうか。講演会をきっかけにいっしょに考えてみたいと思います。



ChatGPT

## — あゆみ —

2025年

- 4月12日 36期生開講式
- 19日 36期生初級講義「私のボランティア」
- 17日 35期生初級講義「精神障害Ⅱ」
- 5月9日 2024年度法人会計監査・運営監査・後援会会計監査
- 19日 第96回理事会
- 6月2日 第100回後援会理事会
- 7日 35期生初級講義「発達障害」
- 14日 35期生初級講義「性Ⅱ」
- 21日 日本いのちの電話連盟総会
- 23日 第74回定期評議員会 第97回理事会
- 7月12日 35期生初級講義  
「いのちの電話のうけ手として」
- 19日 36期生初級講義「思春期・青年期」
- 27日 相談員のための理論講座（第1回）  
「癒しと成長のエッセンスを体感しよう」

## あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くのボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

### 振込先

郵便振替 00140-9-137380

加入者名：社会福祉法人埼玉いのちの電話

ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店（普通）4315510

口座名：社会福祉法人埼玉いのちの電話

### インターネットから

インターネットからも寄付ができます。

埼玉いのちの電話のHP、または右のQRコードから

埼玉いのちの電話 検索

<https://saitama-id.or.jp/>



ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

## ● 公開講演会

- 2026年1月11日(日) 14:00(開演)～16:00
  - 会場 RaiBoC Hall(市民会館おおみや)小ホール
  - 講師 (株)ZIAI(ジアイ) 櫻井昌佳 氏
  - 演題 AI相談の現状と未来(仮)
  - 入場無料
- ※ 詳細は広報12月号／HP／チラシでお知らせいたします

## ■ チャリティ映画会

- 2026年3月14日(土) 10:30～14:00～
  - 会場 大宮ソニックスシティ小ホール
  - 上映映画 未定
- ※ 詳細は広報12月号／HP／チラシでお知らせいたします



### 編 集 後 記

広報誌109号をお届けします。2024年度の事業報告の他、直近の取り組みをご紹介しました。今年度から発行月を8月、12月、4月に変更し、長年親しまれていた表紙のデザインも、来年4月発行の111号からリニューアルする予定です。より親しまれ、興味深く読んでいただける広報誌をめざします。

この春から市内4か所の行政機関や公共施設に20施設分の広報誌を届けることを先輩から引き継ぎました。郵送のほかにも、多くの相談員の手で県内各地の施設に届けられているのです。手から手に、ぬくもりのあるネットワークを大切に、一人でも多くの方々に届けたいと思います。(M.K.)

## 地域を元気に！

県内のニュースは埼玉新聞におまかせ下さい。

埼玉新聞ご購読のお申し込みは

購読申込センター

TEL 0120-633-888

電話受付時間

平日・土曜 午前10:00～午後5:00

(問い合わせはTEL048-795-9931へ)

埼玉新聞キャラクター  
サイのぶん太くんと  
たま子



## ポラスの分譲住宅



ピーグレイス流山おおたかの森 ステイファースト 撮影日:2024年4月撮影

## ポラスの分譲住宅を見に行こう！



ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2  
TEL 048-989-9151

住まい価値創造企業  
**POLUS**  
ポラスグループ

ポラスの分譲住宅

