

# 長崎いのちの電話だより



46号  
2015(平成27)年  
12月1日  
社会福祉法人 長崎いのちの電話

〈相談電話〉 **095-842-4343** 年中無休  
(第1・第3土曜日は9:00～翌9:00) 9:00～22:00  
全国一斉フリーダイヤル(毎月10日 8時～翌8時) 0120-738-556  
自殺予防 いのちの電話

(発行人)中根 允文 (編集)広報委員会  
〒852-8799 日本郵便長崎北支店 私書箱45号  
(事務局)電話 095-843-4410  
FAX 095-844-3600  
ホームページ  
<http://ngsk4343.sakura.ne.jp>

私と「長崎いのちの電話」の出会いは、20年程前に遡ります。長崎法人会女性部会が創設された頃、初代の部会長が「いのちの電話」に関心を持たれ、私も役員として、「いのちの電話」の創設の経緯や「よき隣人」たる相談ボランティアについて学んだ時期があり、悩み多きこの現代社会の中であって、人々が支え合う社会の大切さを知りました。その後は、商工会議所女性会活動が主体となり、女性会として「長崎いのちの電話」へ寄付を行う程度になってしまい、押淵副理事長から、「長崎いのちの電話」へのお誘いを受けた時は、少しでもお役にできればと思い、理事を引き受けさせていただきました。

『特別な技術を持っているわけでもなく、「よき隣人」として何気ない言葉を交わすことで、

心がなごんで、もう一日頑張ってみようと思ってもらえればいいんですよ』と話される相談員に、「人は人によって癒される」ものだと感じました。

私も以前、ある女性団体活動の一環として、電話相談を担当した経験がありますが、電話が掛かっても私の人生経験では、家族間の問題や離婚相談等にお答えする事も出来ず、コンビを組んだ弁護士さんにすぐ代わってもらい、結果として電話の取次ぎに終わってしまったという苦い経験があります。社長という仕事柄、判断には即決が伴うし、失敗は当たり前の事なので、自身が頑張れば、大抵の事は解決するという自負もあったのか、やり取りの中で、「人の気持ちをじっくり聴く」という思い遣りに欠けていたようです。

日本人には惻隱の心があり、特に女性が相手の話を聴く能力は素晴らしいと言われています。孤独な方々が増加傾向にある昨今、話を聴き、じっと寄り添ってくれる「いのちの電話」が、生きる糧になっている人も多く、だからこそ、「いのちの電話」が求められているのかもしれませんが、ただ、心の病が深刻さを増す

この社会を、もう一度私たちも見つめ直す必要があります。

今年8月、「女性活躍推進法」が成立しましたが、長崎でも昨年12月、「ながさき女性活躍推進会議」が発足し、私も共同代表を務めております。本会議は、女性の活躍の場を広げ、地域経済の活性化を図ることを目的に活動しております。女性が活躍しやすい環境を作っていくよう、積極的な対応を進めておりますが、世の中には活躍したいと思っても、活躍できない環境に、多くの人がいるのも確かです。

ただ、高齢者、女性、子ども、障がい者など、いわゆる「社会的弱者」の方々が、地域づくりにおいては、「強い味方になる」、弱さと強さは表裏一体なのだということをお聞きします。特に、

生活者としての視点を持った女性の参画無くしては、地域づくりは難しいと思います。それぞれの立場や生活環境、考え方も違います。だからこそ、お互いの違いを認め合い、支え合いながら、「女性が、女性の応援団」になれるよう願っております。

「長崎いのちの電話」では、人生に絶望し生きる望みを失いかけた人々の相談相手となり、自殺防止のための活動を行い、「人の心」や「人のいのち」を助けるという活動を続けているにも拘わらず、その存在さえあまり知られず、満足な助成も受けられないまま、苦しい運営を強いられているのが現状です。特に、相談員さんの確保は、大きな課題の一つです。ぜひお一人でも多くの方のご理解・ご支援をお願いいたします。

「長崎いのちの電話」では、人生に絶望し生きる望みを失いかけた人々の相談相手となり、自殺防止のための活動を行い、「人の心」や「人のいのち」を助けるという活動を続けているにも拘わらず、その存在さえあまり知られず、満足な助成も受けられないまま、苦しい運営を強いられているのが現状です。特に、相談員さんの確保は、大きな課題の一つです。ぜひお一人でも多くの方のご理解・ご支援をお願いいたします。

## ■井石八千代 理事 略歴■

- ・株式会社井石 代表取締役
- ・ながさき女性活躍推進会議共同代表
- ・前・長崎商工会議所女性会会長(7代目)
- ・元・長崎法人会女性部会理事



理事  
井石 八千代

## 大野裕先生を迎えて

開局 21 周年記念  
公開講演会（自殺防止啓発事業）開催

長崎いのちの電話は、今年 11 月に開局 21 周年を迎えました。これを記念して 11 月 14 日に大野裕先生（認知行動療法研修開発センター理事長）を講師にお迎えし、長崎原爆資料館ホールで公開講演会（自殺防止啓発事業）を開催しました。

「誰でもわかる認知行動療法 ～こころを軽くするヒント～」と題した講演会には、県内各地から多くの皆様にご参加いただきました。《ストレス対処の実際》、《考えのバランスをとるコラム法》、《会話のコツ》など、分かり易いお話に、あっという間に 2 時間の講演が過ぎてしまいました。3 面・4 面にその講演抄録を掲載します。

## 20 年表彰を受けて

電話相談員 2 期生 Y. I.

いのちの電話相談員として 20 年経ったということで表彰状を頂戴しました。これを一つの区切りとして、これまでを振り返ってみて何か書いてみませんか、と『たより』編集の方からお声掛けいただき、思い切っでこうして拙い文章をご披露することになりました。

私は、趣味の手工芸がやがて手内職になり、次には乞われて婦人たちが集まっている所に出向いて指導するようになりました。もうずいぶん昔のことです。そこで生徒さんたちは、手を動かしながらも様々な『愚痴』・『苦労話』をこぼします。私の経験と重なるようなお話もたくさんありました。でも、私は、『そんな時は…』とか『実は私もおね…』とかは一切言わずに、手先の使い方を指導しながら聞き役に徹していました。それだけのことなのに、生徒さんから「ここで話を聞いてもらおうと気持ちが楽になる、安らぐ。辛さが薄らぐ」とか「話したことが絶対外に漏れないからとても安心」と言ってもらえるようになりました。

それから何年も経った平成 6 年 5 月頃、『いのちの電話相談員二期生募集』の新聞記事をたまたま読み、名を連ねる専門の先生方の講義を聞いて勉強してみたい、私でもひょっとしたら相談員になって社会に何らかのお役に立てるかもしれない、との思いで応募しました。かつての教室での経験や、子育てを終えて時間だけは余裕があったことも気持ちを押ししてくれたと思います。

子育てといえ、母は、「おおらかに育てること。他人に迷惑をかけないように。人様から後ろ指を指されないように。これだけ守れば世間様は見捨てない。

## 相談員永年活動表彰

当日、電話相談ボランティアとして 20 年（1 名）、15 年（3 名）、10 年（4 名）の節目を迎えた皆さんには、講演会の後、同会場で中根允文理事長から表彰状と花束が贈られました。会場の仲間から「ご苦労さまでした。これからも末永く続けて……」との声がかかっていました。



中根理事長（中）から二十年表彰を受ける相談員さん（右）

世の中何とかなる。」と口癖のように言っておりました。私もそれを守って 4 人の子（一人は悲しいかな小 5 で失いましたが）を育ててきました。

さて、相談員になっていざ受話器を握ると、かつての教室でのお話より何倍も辛い苦しい悲しい思いを抱えた電話が沢山かかってきました。自殺予告の電話もあり、電話室が緊張感に包まれたこともありました。

私は、自身が掛け手になってもおかしくないような経済的な苦労もありました。何度か病気もしたし、辞めようと思ったこともありました。昼間は元気で畑仕事などをしていた夫が就寝後突然の心筋梗塞で急死したことなども辛い思い出です。そんな中でこれまで続けられたのは、きっと、母の「おおらかに、おおらかに……」という声が私を前向きにしてくれたのだと思います。相談員になってからの継続研修も大変勉強になり、続ける原動力になったと思います。

よく、「20 年も電話を受けて来たらもうどんな電話にも動じないでしょう？」と言われることがあります。そんなことはありません。何年経っても毎回毎回電話が鳴ると緊張します。私は、手芸教室の時と同様、掛け手の辛さ・苦しさ・悲しさに思いを寄せながら『ただひたすら一生懸命に聴く』ことしか出来ません。いのちの電話はそれだけでいいのかと思いつつも、意を決して受話器を握ってきました。

こんな繰り返しで 20 年が経ちました。私にとっては、決まった曜日の決まった時間に相談電話の前に座ることは今では生活の一部になっています。

20 年が経って昔ほどの体力はなくなりましたが、まだまだ足腰は達者です。補聴器も不要です。でも、息子からは、他人様に迷惑をかけてからでは遅いと諭され運転免許証は返納しました。相談活動でも他の相談員さんに迷惑をかけるような気配を自覚したらその時が引き時と思いつつも、電話室に通っております。

開局 21 周年記念公開講演会

## 誰でもわかる認知行動療法

～こころを軽くするヒント～



講師

大野 裕 先生

(一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長)

12月1日からは労働者の「ストレスチェック」が事業者に義務付けられる制度が始まります。こうした流れもあってか、とても多くの皆様が講演に熱心に耳を傾けました。以下は、講演の中の「ストレス対処の実際」を中心にまとめた講演抄録です。(文責：編集部)

### ～しなやかに考えることで 気持ちを軽くする～

私たちの気持ちや行動は、ある出来事に遭遇した時に頭に浮かんだ『考え・イメージ』によって影響されます。しかし、人間は本能的に身を守るためにまずマイナスの方を考えます。このマイナス度合いが強すぎたり続いたり引きずってしまうとつらくなるし、心も沈み込んでいく。この点について、大野先生は次のように述べます。【以下、丸ゴシック体は大野先生談】

例えば一軒家に住んでいて庭でゴソッと音がした時に「エッ、誰か綺麗な人が僕に会いに来たのかな？」とは、まず考えないですよね。やっぱり「泥棒が来たのかな？」とか「熊が来たかな？」とかそういうことを考えちゃうんですね。そうしないと危ないんです。ですからマイナスに考えるっていうのは決して悪いことではないんです。そうやって太古の昔から私たち祖先が生き延びてきているわけです。ところが、そちらの方ばかりに目を向けてしまうと、本来はもう少し別の部分がある、そこを見落としてしまって「大変なことが起きてしまった」というふうにして、心の中がパニックになってしまう。ないしは落ち込んで、「ああ、もうどうすることもできない、やっぱり自分はダメなんだ」というふうにしてしまう。そこがやはり辛くなったり、心配になったりする。その時に、その最初に思い付いた考えから、もう少し「しなやかに考える」とまた新しい解決策、新しい見え方がしてくる。そうすると私たちが持っている心の力っていうのがもっと十分に発揮できるようになるんじゃないか、そういうふうにして、それをうつ病の治療・精神疾患の治療に使うようになってきました。最近では、それだけではなくて学校だとか企業だとか地域だとか、そういう所でのストレス対策でも使われるようになってきたんですね。「しなやか」というのはいろんな可能性を考えることなんです。

※ ※

『しなやかに考える力をつける』といっても悩んでいるときはどうしてもそこが難しい。つい悪い方に考えてしまうし、問題をことさらに大きくしてしまう傾向

があります。この点で大野先生は『コップの中の水が半分しか』ないのか、『半分もある』と考えるかの例えで、次のように説明されます。

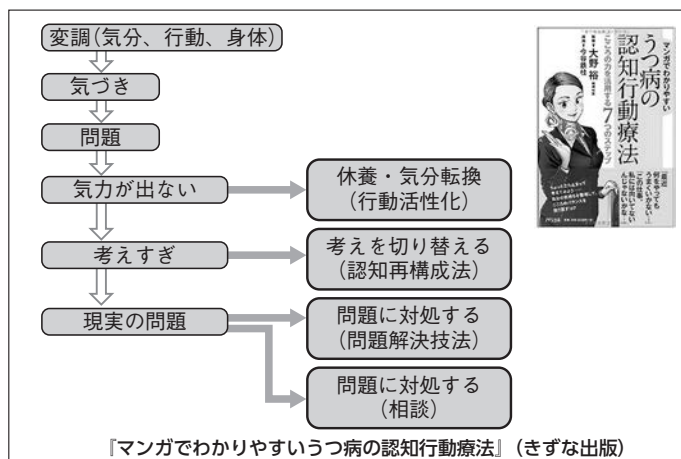
いつでもすぐに水が手に入る普通の生活の時には半分しか入っていないって考えるのはちょっと心配性じゃないか。ところが、例えば震災だとかすぐに水が手に入らない、そういう時には半分しか入っていないって考えて丁寧に使う必要があるわけです。つまり、その考えていることが適切かどうかというのは現実を見ないと判断出来ないんですね。ですから現実を見なければどちらも決めつけなんです。(中略)決めつけをしてしまう自分の心のクセを理解しよう。短所は長所で、それをどう自分で活かすかがとても大事です。

### ～ストレス対処の実際～

ストレスにどう対応していけばいいか？先生の著書「マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法」(きずな出版)で扱われた例を元に、『ストレス対処の基本形』(下表)の流れに沿っての説明がありました。

#### 《変調(気分、行動、身体)⇒気づき⇒問題》

色んなストレスを感じると、私達、気持ちが変わったり、行動が変化したり、体に変調が出たりします。そこは、気づく必要がありますね。こういう変調、というのは、アラームなんです。警告になっているんですね。だから、そこには気付いて、何かしないといけない。問題があるんです。じゃ、問題を解決すれば良いじゃないか。だけど、心が折れそうになった時、疲れた時って、なかなかそうならないんですね。だけど気力が出ないんです、そうおっしゃる方が多いです。そういう時、私達なにをするかという、ちょっと休んで気分転換をするんですね。そして、心を元気にします。行動活性化、心を元気にする方法って言います。(中略)そして心が元気になれば、問題に目を向けて行くんですけど、どうしても考え過ぎてしまうんですね。悩んでいる時ってのは、考え過ぎてます。(中略)考え過ぎていて時どうするか。難しくいうと認知再構成法。判断・考えを切り替えて、もう一度現実的考えに作り直す。そして問題に目を向けます。



(中略)立ち止まって問題に目を向けるんですけど、なかなかそれで気力が出ない、って事もあります。じゃあそれをどうすればいいか、……

### 《気力がでない⇒休養・気分転換》

問題があるとわかってはなかなかに気力がでないということはよく聞きます。「元気があれば何でもできるんですけどね。気分が滅入って何もする気にならないんです。」ただ、それで何もしないでいるとますます気力が無くなっていきます。無理をすることはないんですけど、私たちの気力ってというのは何かをやって良かったなって思うから気力が出てくるんですね。(中略)何かをして、大変でも何か成果が見える。そうすると、私達は勇気が湧いてきます。いわゆる脳の報酬系を刺激すれば、何とかやってみようとなるわけです。ですから、仕事にしても他のことにしても、やってみて良かったという体験を繰り返すことが大事なんですね。

#### ～休むことも行動、

#### 小さな活動から始めよう～

(中略) いいことから少しずつということなんですけど、行動するというのは、何か動かないといけないというイメージをお持ちですけど、休むための行動です、休んで元気が出るようだったら休むことも必要です。なにがなんでも動かないといけないということではないのです。休むっていうのも行動です。(中略) 一生懸命になればなるほど自分がやらないといけないと思ってしまう。そうするとできない部分が目に付いてきてつらくなります。これは自分ができることなのかどうか、どこまでやればいいのか。人間関係の中でそこがはっきりしてくると、むやみに悩まなくて済むようになってきます。小さい活動から始めることも大事ですね。簡単なことでいいです。やれたと思うことで随分気持ちが変わってきます。

※ ※

うつ病で、家事も何もやる気が起こらずにいた女優の音無美紀子さんの娘さんが学校の宿題テーマに『ママと一緒に料理が作りたい』と選んだそうです。先生はその音無さんの例でお話をすすめます。

台所に入るのが怖かったとおっしゃいます。ただ、音無さんがされた2ついいことがあるんです。子どものためだと思って思い切って行動をした。台所に入ったんです。もうひとつ、これ大事なんですけど、簡単なことをした。何をしたか。目玉焼きを作ったそうです。玉子を割ったら、白身の真ん中に黄身がポンと落ちたんです。それを見てお嬢さんが「あっ、ママできた」と。そこで笑顔になったんです。「ああできたんだ」つまり、自分は子どものために何もしてやれないという考えがここで変わったんですね。笑ってもらえた、笑ってもらった。まさに人間関係というのはこうやって心を解きほぐしていくのですね。ですから難しいことをする必要はないのです。できることをする。そして、周りの方はそれをきちんと受け止める。そういうことができれば私達、心がだんだん元気になっていきます。

### 《考えすぎ⇒考えを切り替える》

『悩むときのポイントのひとつは、考えと事実が区別できていないから。まず、そこを区別しましょう』と、

次のようなプレゼンに失敗したと落ち込んでいる人の例を挙げられました。

#### 事例案の提示

- プレゼンをしたが、久しぶりだったこともあって、うまくできなかった。
- 自分が話しているときに、つまらなそうな顔をしている人がいたし、質問もでなかった。
- そのあと落ち込んでしまって……
- 失敗だ、次もきっと失敗するだろう……

上手くできなかったのを事実だと思っているんですよ。だけど皆さんおわかりのように、「うまくできなかった」と考えているんですよ。つまらなさそうな顔をしている人がいた。いたんじゃないんです。「つまらなさそうな顔をしている人がいた」と考えたんです。ところが、いつの間にかこの考えたことが事実だと思ってしまうと、ほんとにうまくいかなかったと思ってしまうんですね。こういうときにはちょっと立ち止まって、何が出来事で、何が考えで、その結果どうなったか、これをちょっと仕分けしてみましょう。つまり考えと事実が違くと分かると少し気持ちが楽になってきます。

### 《現実の問題⇒問題に対処する》

少し気持ちが楽になってきたら、現実の問題に目を向けていこう。その問題解決の「コツ」を次のように7段階に分けての説明でした。

#### 問題解決志向⇒問題のリストアップと設定⇒解決策の案出⇒解決策の決定⇒行動計画の立案⇒行動計画の実行⇒行動計画の評価

解決しようとしている課題が具体的かどうか、そして、もう一つはいくつもの課題をいっぺんに解決しようとしてないかどうか。問題は一つ一つ具体的なものを解決していくそんな中でだんだんうまくいって行くんです。(中略) 悩んでいるときというのは、いい解決策、90点、100点の解決策がないから悩んでいるんです。せいぜい60点、70点なんですね。ですからまず並べてみることです。できれば多様な解決策を並べることができれば、それが一番ですね。ただ、自分で考えていると、いろいろ考えているようで、わりとワンパターンになっていることがあります。ですから、そういう時にはやはり、人に相談をする。これができるといいですね。人の存在ってのはすごく大きいです。

紙幅の都合でここまでのご紹介しかできませんが、最後に「会話のコツ」についてまとめてみました。

- 「バランスのよい ほどほどの言い方」(自分の気持ちや考えの伝え方を工夫しましょう)
- 大切なことを忘れない! (どんなに親しくても、『いつも完全に分かり合うこと』は出来ません)
- 聴き手は、《評価者にならない》《なぜ・どうして、に要注意》《安易に『大丈夫』は使わない》……

※詳しくお知りになりたい方は、ネットで「うつ・不安ネット：こころのスキルアップトレーニング」をクリックしてください。

ご寄付・ご支援ありがとうございます

いのちの電話の運営は、皆様からの浄財によって賄われております。2015年度上半期(2015.4/1～2015.9/30)

に賛助会費や寄付金等を頂戴した皆様のお名前(敬称略)を記し、感謝の意を表します。又、お名前は省略しますが物品寄付も沢山頂戴しました。ありがとうございます。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

賛助会費

(821,000円)

<個人>	青山 周広	穂山富太郎	東 直美	熱田 絵美	新井 弘子	荒川 明継	安藤 光宣
	井口 元孝	泉 博正	井石 哲哉	井石八千代	市原 隆靖	井手 瑛智子	井手 保則
	植元ユキ子	大川理恵子	落 忠男	小野 靖彦	鍵原 行雄	片岡寿美子	片田 玲子
	川口 幸義	川崎チヨカ	川原ゆかり	北島 陽夫	木下 洋子	木村 令子	草野ミヅエ
	久保田潤子	佐藤 研二	鹿谷 隆朗	柴田 芳男	末吉 征志	鈴木キヨミ	千住 晋
	田中純智男	常多 勝巳	都野 尚典	泊 美智子	中上 末明	中島 英一	中田 慶子
	早川 隆太	林 克敏	林田 清	原口 俊哲	姫野 明彦	平井 浩子	平坂 治子
	藤野 了	船戸弘太郎	外尾 明利	本田 隆一	前田 一彦	牧 千尋	牧 俊夫
	益田 耕作	町田トシエ	松下寿美子	松野 美幸	松本 汎人	南 秀雄	三原 茂
	牟田 幹久	牟田 義人	本川 正和	森 光徳	森 良昭	森永 正之	安日 泰子
	山田 和子	山田 浩文	山本 妙子	吉田 晴久	与猶 弥生	渡辺 明美	山口 裕子

<法人・団体> アイティーアイ株式会社 \* 九州印刷株式会社 \* 九州北部税理士会長崎支部  
 光洋石油株式会社 \* 崎永海運株式会社 \* 司法書士法人 吉田合同事務所 \* 株式会社 信和  
 瑞光寺 \* ダイエー工業株式会社 \* 大光寺 \* 株式会社 大通エージェンシー  
 築城メンタルクリニック \* 医療法人 稲仁会 \* 長崎純心大学 \* 日光タクシー株式会社  
 波多野アンドパートナーズ会計事務所 \* 株式会社 ニーテックハマナカ \* 平坂製薬株式会社  
 医療法人社団 山田内科 \* 弁護士法人 優わかば法律事務所

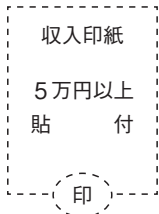
寄付金

(1,107,000円)

<個人>	麻生 忠史	荒木 迪子	石橋 俊秀	板倉ひとみ	井之上早苗	内野 裕子	江崎 廣文
	江藤小夜子	江原 篤子	大石 政江	大坪 義昌	大脇 京子	奥村 典男	押測 礼子
	片岡寿美子	片岡マサ子	金沢寿栄子	川越 孝洋	川崎 眞理	川端 辰長	木下 洋子
	清原 龍夫	小池 英子	小杉 修代	下山 高生	下山 時生	重橋 亨	白壁 勝哉
	菅野 房子	菅村利江子	杉田 峰康	砂川 久子	平 稔	高島 恭子	高橋 裕次
							瀧 紀雄

(ご注意)

- ・この用紙は、機械で処理しますので、口座記号番号及び金額を記入する際は、枠内にはっきりとご記入ください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- ・この用紙は、ゆうちょ銀行または郵便局の払込機能付ATMでもご利用いただけます。
- ・この払込書をゆうちょ銀行または郵便局の渉外員にお預けになる場合は、引換えに預り証等を必ずお受け取りください。
- ・この用紙による払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおとところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- ・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。



この場所には、何も記載しないでください。

※ シン目地で切り取ってご利用ください。申し訳ありませんが、払込手数料はご負担ください。

竹本泰一郎	田中 直孝	田中 紀男	辻 繁和	遠山 杏子	鳥巢 維文	長田 由美	中根 秀之
中根 允文	中村くるみ	中村 尚達	中村 尚志	南里ススキ	迫 龍二	原田 知行	原田美佐子
平川 厚子	福田 順子	藤村栄三郎	藤本小枝子	藤本 進	船山 忠弘	古川サキ子	堀 啓二
堀田 征子	本田 圭助	前田 和明	前田久仁子	牧 多津江	松尾みち子	松本 純隆	宮崎 和子
宮崎 涼子	宮田 雄吾	山田 美保	山本 幸子	横瀬 昭幸	渡邊 才人	匿名1名	

<法人・団体> 石丸内科・胃腸科医院 \* 息吹きの会 \* 有限会社 オーケー薬局 \* 大村さくら法律事務所  
 学校法人 活水学院 \* 佐世保市医師会 \* 佐世保東ロータリークラブ \* 十八銀行本店 総務部  
 社会医療法人春回会 井上病院 \* 昭徳寺 \* 長崎北ロータリークラブ \* 長崎YWCA  
 株式会社 中島工業 \* 中牟田消化器内科クリニック \* 医療法人厚生会 虹が丘病院  
 医療法人 林内科医院 \* 株式会社 文明堂総本店 \* 法照寺 \* 明練寺 \* 唯念寺  
 医療法人光善会 百合野病院 \* 株式会社 吉本ハイテック

## 資金援助ボランティアとして活動を支えて下さい

「長崎いのちの電話」は、相談員をはじめ全てボランティアで運営されており、その活動は寄付金・賛助会費・助成金で賄われています。あなたも“資金援助ボランティア”として「長崎いのちの電話」を支えてくださいませんか。ご協力をよろしくお願いいたします。

### 税制上の優遇措置があります

個人の場合：所得控除・個人県民税控除が受けられます。

法人・団体の場合：損金算入が受けられます。

毎年一定の資金援助して下さる方は、賛助会員となります。

#### ★賛助会費

個人会費：1万円・5千円・2千円  
 法人会費：5万円・3万円・2万円・1万円

★寄付金 金額は随意です。随時お受けいたします。

ご送金先 郵便振替 01870-3-40716

加入者名「社会福祉法人 長崎いのちの電話」

※下部の払込取扱票を切り取ってご利用いただくと便利です。

※申し訳ありませんが、払込手数料はご負担ください。

※払込手数料は、郵便局窓口：120円 ATM：80円です。

3万円以上は、各々330円、240円となります。

●「銀行振込み」をご希望の方は、事務局までご連絡ください。

事務局 TEL 095-843-4410

### 払込取扱票

口座記号・番号はお間違えのないよう記入してください。

00	口座記号										口座番号(右詰で記入)										金額	千	百	十	万	千	百	十	円				
	0	1	8	7	0	3						4	0	7	1	6																	
加入者名	(社福) 長崎いのちの電話																				料金		備考										
通信欄	<input type="checkbox"/> に✓を入れ、賛助会費または寄付、金額をご指定ください。 <input type="checkbox"/> 賛助会費 個人会費 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 5,000円 <input type="checkbox"/> 2,000円 法人・団体会費 <input type="checkbox"/> 50,000円 <input type="checkbox"/> 30,000円 <input type="checkbox"/> 20,000円 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 寄付 (金額は随意です)																																
お名前	おなまえ																				日		附										
お住所	〒 -																				印												
お電話番号	(ご連絡先電話番号 - -)																																

### 振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	01870-3										40716									
加入者名	(社福) 長崎いのちの電話																			
金額																				
ご依頼人	おなまえ																			
料金額	(消費税込み) 円																			
備考																				

※申し訳ありませんが、払込手数料はご負担ください。

この受領証は、大切に保管してください。

各票の※印欄は、ご依頼人様においてご記入ください。

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)

これより下部には何も記入しないでください。