

長崎いのちの電話だより



52号

社会福祉法人長崎いのちの電話

2018(平成30)年

12月10日

〈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) 0120-783-556
 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
 F A X 095-844-3600
 ホームページ
<http://ngsk4343.sakura.ne.jp>

『何時もお世話になっております。
 理事長の中根允文です。』

～長年に亘る ご支援者を訪ねて～

第1回 長崎法人会 会長 宮脇 雅俊 様

中根理事長 本日は、長崎いのちの電話(編集部注以下「長崎」と略称)が長年お世話になっている長崎法人会様に理事長の私が直接お礼等を申し上げたくお邪魔しました。どうぞ宜しくお願いします。

宮脇会長 先生とは会合等で良くお会いしますが、対談形式は初めての事です。こちらこそ宜しくお願いします。ところで、中根先生は何時頃から「長崎」に関わっておられるのですか？

中根 初代会長の川崎ナヲミ先生のお誘いで設立準備段階から様々な形で関わり、2013年からは理事長を仰せつかっています。

開局は1994年11月ですが、早くもその2年後には法人会のご支援が始まっています。

宮脇 全国法人会総連合が地域社会貢献活動推進の旗振り役となり、当会では相当の回数会議を重ね「長崎」の支援を決定したと聞き及んでいます。会独自で「長崎」の賛助会員募集活動も展開したようです。



左:中根允文理事長 右:宮脇雅俊会長

当時の役員らの熱意が伝わってくる感があります。

中根 それは存じ上げず、まさに感謝の一言です。

さて、自殺者数は減っていますが「死にたい」と訴える相談の数は高止まり状態です。一方、相談員の数も年々減少。ここが一番頭の痛いところです。

宮脇 何とか方策を尽くし一人でも増えることを願っています。今、改めて何うだけでも大変重要な活動を展開なさっているわけですが、永年受話器を握り続ける相談員さんに対し、何らかの公的表彰等で報いる方法はないものか、是非考えたいものですが。

中根 「掛け手も受け手も匿名」が大原則なので、表だっただけの表彰等は難しいと思いますが……。

宮脇 まさに黒子に徹する、黒子であり続けることを強く心に誓った方々だからこそ出来るボランティア活動ですね。頭の下がる思いがいたします。

中根 そう言っていただけるだけでも相談員さんにとっては表彰に勝る大きな励みになります。

宮脇 「長崎」に対する支援活動は法人会が行う地域社会貢献活動のコンセプトに合致するものと確信しています。今後とも出来る限りの支援を続けさせていただきたいと思っております。

中根 どうぞ宜しくお願い致します。本日はご多忙のところ、本当にありがとうございました。

ころにひびく
 ことば



当センターの元理事長であり、また長く副知事として高田勇元長崎県知事(本年9月8日没)を支えられた柴田芳男先生から編集部あてに次のようなメッセージを頂戴しました。

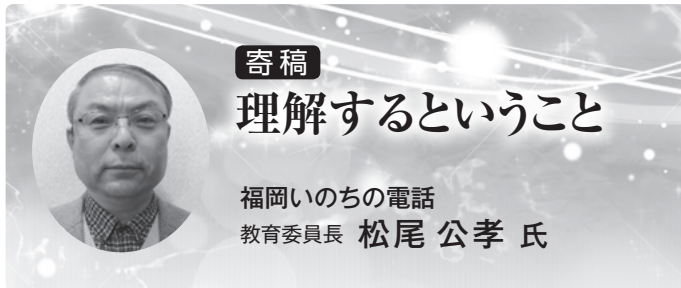
ある日知事公舎を訪れると、これまでなかった掲額がしてあり、雄渾な文字で本人の署名入りで「風雨同舟」とあった。求めていた琴線に触れた言葉が見つかって喜び、とりあえず筆を執った(元知事は揮豪に消極的であった)感じがした。

この言葉に私なりの解釈が加えられたのに雲仙普賢岳対策がある。出来得る限り手厚い対策が講じられるよう関係省庁を説得するのが主な任務である。同舟する人間が難破を防ぐために、その持場において最善を尽くす。帰崎して報告と再指示を仰ぐために公舎を訪れる際、力強い文字に振り立つのが常だった。東京では我武者羅に動き、「私所有権には補償を行わない」の法理に多少の風穴をあけることにも成功した(その後の災害に際しても適用されるようになった)。

訃報に接して直ちに感じたことは、「巨星が墮ちた。モットーは成就された。今は安らかにお眠りください。」謹んでご冥福をお祈り致します。この稿を書きながら「いのちの電話」にも適当なモットーであることに気が付いた。「同舟」はコーラーと相談員。

同風
 舟雨

長崎県知事 高田 勇



大海に浮かぶ小舟のような不安 相談員が最初にぶつかる壁が自分

長年、電話相談の研修にかかわってきて、電話をかけてくる人の理解に心を傾けてきました。お話の内容から、お話しぶりから、どのようなお気持ちでかけてこられたのかを慮り、どのような人なのかを想像しつつ、どのように対応したものか知恵を絞ってきたものです。

電話相談を受ける初心の人は、正に無我夢中で、一生懸命であることは間違いありませんが、何を聴いたのか、何を話したのか、電話を終わって覚えていないというところから始まります。何度か話を聴くうちに、次第に冷静に聴けるようになります。そして、最初にぶつかる壁が自分なのです。

電話相談の内容は実に様々で、相談を受ける人にとって初めて聴くようなことも稀ではありません。ただただ聴くしかありません。世の中には自分の知らないことがどれほどあるのか、大海に浮かぶ小舟のような存在でしかない自分を感じ、話を聴いている時も、話が終わった後も不安に駆られるのです。とんでもない役目を引き受けてしまったと思っても、退くに退けない状態です。ボランティアの元々の意味が志願兵であったと思い知るので。電話をかけてくる人も不安を抱えています。電話を取る初心者も不安を抱え、共に揺れることが多いと思います。それを支えるのが、研修であり、先輩たちの存在なのです。先輩たちも自分たちが通ってきた道だから、後輩たちの思いを共有できるのです。研修を通して自分を振り返り、先輩たちの励ましや支えによって継続することができるのです。

自分の枠組みでの理解、狭量さを 一期一会の掛け手に教えられる

人は、人生経験を積みながら、ものの見方、受け取り方、考え方などを形作り、自分の価値観を作り上げていきます。ふだんの生活ではそれでいいのです。身近な人間関係の中では、お互いのことをある程度理解し受け入れていますから、多少の妥協を繰り返しながら生活していけるのです。ところが、電話相談は一期一会です。初めて出会った人と心を交わすのですから、話している言葉の意味も違うかもしれないのです。必死でその語りに耳を傾け、想像を膨らませ、真摯に対応します。30～40分話を聴いてstoryを理解

します。それから、どういう人がどういう思いで電話をかけてきたのかを受け止めて理解したつもりになります。話を聴いたつもりになっていても、それはあくまで自分の枠組みで聴いた話でしかありません。電話を受け始めて3～4年もすればそれがわかります。受け止めきれなかった気持ちに時間がたって気づくのです。はじめは、先輩たちが言っていることがわかりません。これだけよく聞いているのに、何が不足なんだろうと。しかし、出会ってしまうのです。電話をかけてきた、悩んでいるはずの人に教えてもらうのです。自分の狭量さを。

研修は自分の限界を知る機会 自分を信じることと開放することのバランス

研修の一つにロールプレイという方法があります。電話をかけてきた人とその電話を受ける人に二人で役割を分けて架空の悩みについて語り、対応するのです。5分くらい話して振り返ります。お互い、言葉の意味を確認したり、声の抑揚や響きで感じたことなどを話し合います。相手を変えてロールプレイを繰り返すと、自分の癖というのか、信念や価値観があぶりだされます。自分の守備範囲や限界がわかってきます。その中から自分の課題を見つけ努力目標とします。

自分を信じて自分を生かしていくのも大事ですが、自分にとらわれていては、人の話は聴けません。このバランスを保てるようになると、ようやく一人の話の聴き手になれるのです。それでも、道のりはまだまだ遠いです。

ネットゲームの世界で何が起きているのか 「ネット依存」についての講演会を開催

(独) 国立病院機構久里浜医療センター院長であり、依存症対策全国センター長を務めておられる樋口先生は、ゲーム依存の深刻さに早くから警鐘を鳴らし、WHO世界保健機関に病名として明記するために多大な尽力をしてこられました。自らプロジェクトを立ち上げ、国際会議を重ねながら医学的根拠を示すことで、本年公表された国際疾病分類に「ゲーム障害」が病名として記載され、来年のWHO総会で正式に採択される運びになっています。深刻化している現状を少しでも共有したいとご講演くださいました。3、4面にその内容の抜粋要約を掲載しています。(文責/編集部)

震災対応「ふくしま寄り添いフリーダイヤル」

毎月11日、福島県から全国へ避難している方々、県内の被災地に居住する方々を対象としたフリーダイヤルを開設しています。心の平穏を取り戻していただく一助になればと、日本いのちの電話連盟に加盟する、長崎県を含めた52のセンターの参加で実施しています。

☎0120-556-189 (受付は10:00～22:00迄です)

ネット依存の現状と課題

深刻化する若者への影響と
急がれる社会的取組

講師

独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター
院長 樋口 進 先生

ゲーム依存に陥っている子どもたちの変化に、家族はついて行けず危機感をつのらせる。いったい何が起きているのか、どう対応していけばいいのかについてご講演いただきました。

オンラインゲームの出現で依存の質が全く変化

2016～17年の私どもの外来新規受診者のほぼ90%がインターネットで繋がるオンラインゲームにはまっています。オンラインゲームは、一つサーバーを介して多くの人が同時に参加するもので、このオンラインゲームが出てきて依存の質が全く変わったと思います。

依存がなぜオンラインゲームで高いのか。ゲーム側の要素として「終わりが無い」。ゲーム業界がプレイ中のゲームを次々アップデートして飽きさせないようにする。自分たちのチームは世界で日本で○番目とランクが出るので競争が生まれる。一日に一回でもログインするとボーナスを貰えるなど色々と仕掛けがある。

他方、人側の要因もあります。上手になれば仲間から褒められ特別な役割が与えられる。ボイスチャットなどを使って話をしながらゲームを進めていくのですが、時には悩みを話したりもして、オンラインの中だけの仲間だけど打ち解けた話ができ、この関係が重要になってくる。治療をするなかで「ゲームは止める。だけどオンライン仲間とのツイッターやラインは絶対やめない」と言う方が結構います。その仲間がゲームをあおったり、「自分を見てよ、学校に行かなくて立派にやってるんだから」という話になり、子どもが学校に行かなくなってしまうということがあるんです。

ゲームは、カードのレアを競ったり、物を作ったり相当種類があります。今一番流行っているのは、無人島で戦士が相手を殺しまくるものです。シリア内戦の中で殺し合うものも人気です。殺し合うので非常に暴力的になります。もっと強くなるためによりレアなカードや高性能の武器が欲しくなり、お金を払ってガチャを回して入手する。1回500円～1000円くらいですが一晩で40回回すとすぐに4万円とかになります。

「ゲーム障害」は医学的根拠のある疾病

我々が先頭に立ってプロジェクトを進め、医学的根拠を示し、WHO（世界保健機関）のICD国際疾病分類に「ゲーム障害」が新しく入ることになりました。

以下の3つをその臨床的特徴ととらえています。①

ゲーム時間のコントロールができない。②家族団欒や学校など、他の生活上の関心事よりもゲームが優先される。③ゲームによって問題が明確に起きているがやめず、エスカレートさせる。この3点に加えて、ゲームによって明確な学業、社会的な問題などが起きているというものを「ゲーム障害」と定義しています。

当センターの症例とゲーム障害の様々な問題

①ゲームにはまって中学校に行かなくなり、食事は1日に1食程度。仲間と一緒にゲームをやっているから離れられない上、ゲームをやっていると食欲が下がるようです。YouTubeに実況をアップ、スキルをどんどん上げないと他の人に見てもらえないので益々離れられなくなっている。足の痛みと白癬菌(かび)感染が背中にある。本人は1～2回受診後は病院に来ない。

②高校時代にゲームにはまり、大学卒業後就職した頃からいつでもできるスマホゲームを始めた。現実のお金を使っていないので多額の課金をしている感覚がない。自分が働いたお金だ、他に楽しみもないのだから、年間のガチャ課金が年収の倍の650万円にもなり、両親が年金で補っている。受診後は努力して月1万円以下もあれば10万円のこともある。減らそうと努力しているなら、サポートしていこうと思っています。

一つの集団を年を追う研究では、子どもの場合は自然に良くなることはないということです。飽きるだろう、そのうち変わっていくという根拠のない予測をしても変わりません。特に小学生は自己コントロールなんて概念は全くないからとても厄介です。しかしゆっくりと診療していくと、少しずつ行動が良くなっていくことがあるので、根気強くみていこうと思います。患者さんの受診前6カ月の様子は、昼夜逆転、朝起きられない、学校に行けない、という問題が60%くらい、すぐにかっとして物にあたる、壊すというのが50%くらい、家族に対する暴力も30%近くあります。家で勉強しない、成績が下がる、食事をとらないというのも各々半分くらいあります。

受診されると体力測定をして、その結果を本人に見せます。5段階評価で1と2ばかり、いかに体力が落ちているかがわかると結構反応するんです。データをちゃんと見せるってとても大事だなと思います。それから頭のMRIをとっています。前頭葉の深部に萎縮を明確に示しているもの、扁桃体が萎縮しているものもありますが、ゲームによるのか、あるいは元々こういうような子どもがゲームにはまり易かったのかよくわからない。海外のどの論文も、何故そうなるかというメカニズムについてはほとんど触れてない。ゲーム時間が長いからか、睡眠不足なのか、食事をしていないからかよくわからない。彼らの行動が良くなったら戻るのか、これも答えが出ていないですね。でもやっ

ぱりゲームのし過ぎというのは、脳にダメージを与える可能性があると思います。

ゲームを楽しみつつ危機感を持っており自殺の危険も

ゲーム依存受診者で自殺のリスクがある子どもが3分の1くらいいます。彼らはゲームが楽しいという反面、学校に行って部活やいろんなことをやっている他の子とのギャップを感じて不安で、また自分の情けなさも痛切に感じているんですね。そうしたことが自殺希死念慮を高めている。外来で本人と1対1で話すと「学校に行きたい、ゲーム時間を減らしたい、勉強したい」と言うんです。彼らはゲームに狂ってしまっているだけではなく、危機感をしっかり持っている。だからこそ死ぬということを考えたりするわけですね。

カナダの研究で、ネットによるいじめは直接のいじめと同じくらい自殺リスクが高いことを示しています。ネットによるいじめも陰湿でしつこく、しかも拡散して完全に消し去ることができないという問題があるので、余計深刻なのかもしれないんです。

医療からドロップアウトさせないよう支える

治療の目標は「ネット時間を減らすこと」にしています。本人が自分の問題を理解し、自分の意志でゲームの時間を減らす、やめること決断する、それを支援していくということしかないんですね。彼らとの関係を絶たないこと、医療に来たらドロップアウトをさせないように注意深く我慢強く診ていくことがとても大事だと考えています。どんな特性で何を考えていて、何を嫌がっているのかということ診ながら、定期的に受診するような方法を考えます。デイケアで体動かして汗をかくと気持ちいいという体験をし、いかに体力が下がっているかを痛感する。みんなで昼食をしながらいろんなことを話す。学校やアルバイトに行き始めたという風な話が隣の子を刺激するんです。集団的な動きというのはとても大事です。

また、国立青少年教育振興機構と共同でキャンプをしています。8泊9日の間スマホも何も使えない。彼らを一旦スマホやインターネットから離すと、呪縛みたいなものから解放されて本来の自分を取り戻してく

る。元気になってきて、あれしたい、将来はこうしたいというようなことがでてくる。やっぱり治療はオンラインから一旦離さないといけないと感じています。認知行動療法など様々なプログラムが入っていて、治療とキャンプが一緒になったようなものです。

3カ月後にデータを取ると、ゲームの日数は減らないが時間は大幅に減っていることがあります。昨今はキャンプでは、ゲームのアカウントを消すことを強く指導しています。アカウントは今までのゲーム行動の中身が全部記録されていて、宝みたいなものなんです。

アカウントを消すのが分岐点のようで、だいたいそのあとよくなる。アカウントを消すまでに至った気持ちの強さみたいなものがあるって、他のゲームをやってもそんなにひどくならない。タイミングを見計らって、ゲームに束縛された生活は一回やめないか、アカウントを消してみないか、と言ってみるのもいいかと思います。彼らはゲームに関わっている一方で、ゲームに対して嫌気がさしているところが実はあるんですね。

国を挙げた対策が求められる

ネット関係の課題は、IT技術の進歩と使用拡大が優先され負の側面への対応がおろそかになっています。昨今、オンラインゲームがそのまま競技になったEスポーツというものが出てきて賞金が莫大になることもある。オリンピックにも入るかもしれない。子どもたちは自分にもできるかもしれないと思ってしまう。子どもたちに対する明確な教育をしてほしいと考えます。

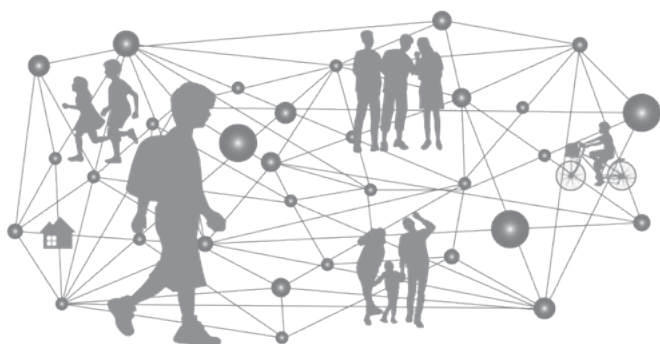
韓国には、深夜0時から朝6時まで16歳未満の子どもはオンラインゲームに一切アクセスできない「シャットダウン制度」というものがあります。

本人の健康的な部分に働きかけて変えていく

目の前にいるネット依存の子どもにどう対応するのか。ネットゲームをよく知らないで話すとトンチンカンになってしまう。どんなゲームをやっているかが面白くて、どんな仲間がいてというようなことを聴いていくと、だんだん問題点が見えてくる。そこに焦点をあてて話していくことができれば前に進むと思います。

スマホやwifiの取り上げは、親のいうことをきく状況なら、何故取り上げるのか、期間はどれくらいか、どういう条件で返すのかを明確に取り決めて淡々と話していただきたい。子どもは親の考えがよくわかって、返した後もそれなりにやって行けることが多いです。

時間は親の期待値と本人の考えとの差があまりに大きい。まず子どもがいう目標でやってみようという柔軟性をもつと話が前へ進むことが多いです。うまくいかなかったら設定し直すということを繰り返している



と、やっぱり時間を守らないといけないと思うようになってきて少しずつ変わってくると思うんですね。

最後に、インターネットを使わない時間の過ごし方を話し合う。塾に行かないか、あるいは空いた時間をアルバイトしないか、目的が稼いだお金で課金するとかでもいい、とにかくオンラインの時間をできるだけ短くすることで調子がよくなることが多いと思います。

いずれにしても褒めることが非常に大事だし、家族だけで対応するのは難しいので、使える援助は何でも使って本人を見ていくことが大事だと思います。

※運営ボランティアを募集中です※

『電話相談活動は時間的にも難しい。でも何らかの運営の手伝いは出来るかも。そんなボランティアは募集しないの?』との問い合わせをいただくことがあります。是非お手伝い下さい。応募詳細については事務局までお問い合わせください。お待ちしております!!



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。2018年度下半期(2018.4/1 ~ 2018.9/30)

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

(572,000円)

＜個人＞	青山 周広	穂山富太郎	新井 弘子	荒川 明継	井口 元孝	泉 博正	井石 哲哉
	井石八千代	井手 保則	稲田 栄司	今村由紀夫	梅野 一幸	落 淳子	尾上 重道
	小原 玲子	甲斐 秀富	柿田 淳	川口 徹男	川端 辰長	北島 陽夫	木下 洋子
	木村 幹史	草場 里見	柴田 芳男	重橋 亨	鈴木キヨミ	瀬口 卓也	土屋 滋子
	都野 弥生	中澤 和嘉	中田 慶子	中村 政子	橋場 邦武	林 敏明	原口 俊哲
	平坂 治子	深堀千恵子	藤本小枝子	堀田 征子	本田 隆一	牧 多津江	牧 千尋
	蒔本 恭	町田トシエ	三根眞理子	宮本 孝治	森 良昭	吉川 充子	吉田 省三
	吉田 晴久	若松 純子	渡部 克子	匿名 1 名			

- ＜法人・団体＞ *アイティーアイ株式会社 *飯島商事株式会社 *有限会社 オーケー薬局
 *光洋石油株式会社 *九州北部税理士会長崎支部 *崎永海運株式会社 *一般社団法人 佐世保市医師会
 *宗教法人 瑞光寺 *ダイエー工業株式会社 *株式会社 大通エージェンシー *株式会社 チョープロ
 *学校法人 純心学園 長崎純心大学 *西九州マリンサービス株式会社 *日光タクシー株式会社
 *平坂製薬株式会社 *平野康磨司法書士事務所 *株式会社 文明堂総本店 *医療法人 山口内科・循環器内科

(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ときは、引換えに預り証等を必ずお受け取りください。
- ・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。

※シシ目で切り取ってご利用ください。払込手数料のご負担は不要です。



この場所には、何も記載しないでください。

寄付者

(888,842円)

- <個人> 粟屋 曠 池口 博 石丸 忠彦 上野 誠 内野 裕子 大石 政江 大脇 京子
- 奥村 典男 片岡マサ子 門 更月 川口 幸義 川越 孝洋 川脇 絹代 北村喜美子 清原 龍夫
- 古賀 義 小杉 修代 米田 美穂 澤 宣夫 鹿谷 隆朗 下山 時生 進藤 義則 砂川 久子
- 双須 軍治 平 稔 高比良和子 瀧 紀雄 武富 爲厚 田中 直孝 田中 正博 谷口フミ子
- 田村 繁幸 土屋 滋子 常多 勝巳 遠山 杏子 鳥巢 維文 中根 允文 中村 尚志 成清 正
- 沼 富美子 野口 純江 野島 一彦 野田 茂 林 克敏 原田 知行 原田美佐子 平川 厚子
- 福山 清蔵 藤本小枝子 船山 忠弘 古川サキ子 前田久仁子 牧山 祥子 松尾みち子 松田 京子
- 松元 定次 宮崎 和子 宮崎長一郎 宮田 雄吾 森 敬子 森 光徳 山口 絹子 山田 美保
- 山本 幸子 山脇 進 横田 貴子 渡邊 才人 匿名 4 名

- <法人・団体> *アサヒ法律事務所 *大坪整形外科 *大西由紀子法律事務所 *大村さくら法律事務所
- *弁護士法人 大村綜合法律事務所 *光源寺 *この眼科 *十八銀行本店 総務部 *昭徳寺
- *園田司法書士事務所 *有限会社 デーリー通信機器 *長崎北ロータリークラブ *株式会社 中島工業
- *中牟田消化器内科クリニック *特定非営利活動法人 長崎県難病連絡協議会 *はざま神経内科・内科医院
- *仁美税理士事務所 *丸菱テクノ株式会社 *菱興産業株式会社 *横田医院

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。

●「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。

通常払込料金
加入者負担

02	口座記号	口座番号(右詰で記入)	金額	千	百	十	万	千	百	十	円
	01870	3					40716				
加入者名	*(社福) 長崎いのちの電話										
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)										
依頼人	〒 - - お名前 (ご連絡先電話番号 - -)										
日	附 印										

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	01870	3	通常払込料金 加入者負担					
加入者名	*(社福) 長崎いのちの電話							
金額	千	百	十	万	千	百	十	円
ご依頼人	おなまえ							
料金	日 附 印							
備考	円							

※シシ目で切り取ってご利用ください。
※皆様のご支援をお待ち申し上げます。

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。

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。