

# ありのままの思いを 話せる場所を



# 私たちについて

## 国際ビフレンダーズ大阪とは

自殺を考えている人々、苦悩状態にある人々に、感情面の支援を行うことを目的とした、ボランティア団体です。

1978年設立から46年、私たちは国際ビフレンダーズ憲章に則り「ビフレンディング=be+friending」“友のようにそばにいる”という言葉に胸に、死にたいという気持ちもありのまま受けとめ、心によりそう活動をしています。



## 「自殺」の現状



年間2万人を超える自殺者数。

単純な比較はできませんが、交通事故で亡くなる方は年間2,500人前後だと言われているため、事故で亡くなる方の約8倍の方が自殺しているというのが今の日本の現状です。私たちの電話相談窓口には、ひと月で約1万件を超える着信があります。

それを踏まえても、死にたい気持ちを抱え、自殺をしようとする方は、私たちの周りに思っている以上にたくさんいるはず。そして、自死遺族として遺される方は、自殺される方の何倍もいます。とても深刻で、実はとても身近な問題なのです。

## 私たちが目指すもの

自殺を考えるほど苦しんでいても、

「心配かけたくない」「死にたいと言って周りにどう思われるか不安」そんな思いから、悩みを周囲の人に打ち明けられない人が少なくありません。

ひとりで抱えきれない悩みがあるのに、誰とも繋がれないまま死にたい気持ちが強くなる。

だからこそ、専門家でもアドバイザーでもない「ビフレンダー」として、死にたい気持ちに寄り添って、共に生きていきたいです。そして、ありのまま話せる場所を広げ、誰もが自身の苦しみをありのまま打ち明けやすい社会に変えていきたいと考えています。

### 『Be Friend』。

私たちは、「ビフレンディング」によって感情面で人々を支援します。

Be friending = そばにいる、友となる

必要な時、ひとりの"友"としてそばにしながら、こころの声を聴きたいです。



認定NPO法人国際ビフレンダース  
大阪自殺防止センター

理事長 北條 達人

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。

2023年の年間自殺者数は21,837人（警察庁発表）だったと報じられ、その中でも小中高生の自殺者数は過去最多だった2022年の514人に次ぐ513人であり、深刻な状況が続いています。

国際ビフレンダース大阪自殺防止センターでは、1978年より46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、その声に耳を傾けてきました。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、死にたいという気持ちもありのまま打ち明けられる場所として活動しています。電話相談には多くの電話が寄せられ、電話の件数（着信件数）は年間10万件を超えます。自殺を考えるほどの苦しみや孤独感、焦りや悲しみなど、様々な感情が電話口から伝わってきます。また、チャットでの相談窓口も開設し、10代を中心に多くの若者が相談してくださっています。

私たちの活動を、「ただ話を聴くだけ」、「その場しのぎ」であると表現される方がいます。しかし、実際に相談電話で話されていることは、そのような表面的なものではありません。電話をかけて来られる方は、いま抱えている苦しみだけでなく、自身の生い立ちを含め人生そのものを必死に伝えようとされます。どれほどの苦しさを味わい、どれほど多くを失い、怒りや悲しみ、悔しさや孤独に耐えてきたのか、それらの感情が「死にたい」という気持ちの背景にあります。ゆえに、「死にたい」という気持ちをありのまま受け止めることは、その人の人生物語そのものを受け止めることでもあり、電話をかけて来られた方と心が通じ合う瞬間でもあります。そんなやり取りの中、「魂が救われたような気がする」と話された方もいました。だからこそ、私たちは「ただ話を聴くだけ」ではなく、その人の人生や存在そのものを受け止めるような想いで耳を傾けています。そのような心のやり取りは、決して「その場しのぎ」ではありません。明日へと生きていくための大切な時間です。

日本の自殺対策は、相談される方をいかに社会資源へと繋いでいくのかに重きを置いて様々な対策が講じられています。私たちは、社会資源に繋がっていてもそれでも心が救われず、死にたいと思う人の心を支えてきました。社会のひとつの役割として、これからもビフレンディングの理念のもと、相談される方の心によりそっていきたいと考えています。

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。

## CONTENTS

- |                 |   |
|-----------------|---|
| ① 私たちについて       | ⑪ ボランティア相談員養成   |
| ② ごあいさつ         | ⑫ 会計報告<br>2023年度 活動計算書<br>2023年度 貸借対照表・財産目録<br>2024年度 活動予算書 |
| ③ 2023年度のTOPICS | ⑬ 役員名簿  |
| ⑤ 相談活動のふりかえり    | ⑭ ご支援いただいたみなさま  |
| ⑨ わかちあいの会       | ⑰ 感謝とお願い  |
| ⑩ ネット掲示板        |   |

## 01 ネット掲示板開設

電話相談の窓口は混みあっていて、繋がりたい時に繋がれるという状況ではありませんでした。

胸の内を語ろうと思うその時に、いつでも語れる場所を作りたいと考え、2023年8月に、思いを書き込めるネット掲示板『思いをのせるころノート』を開設しました。

→ 詳細はp10に掲載



## 02 45周年記念講演会



2023年10月、当センターの設立45周年記念講演会として、全国自死遺族連合会の代表である田中幸子先生を講師としてお招きし、自死遺族の方々が抱える問題や取り組みについてご講演いただきました。

## 03 大阪マラソン2024

前年に引き続き、大阪マラソン公式寄付先団体に採択されました。2024年2月25日の大会当日、雨天の中、たくさんのチャリティランナーの方からマラソンを通じてご支援いただきました。



## 04 チャリティコンサート

MISIAやJUJUなど数多くのアーティストに作品を提供してきた作曲家・ピアニストの松本俊明さんと、チェリストの佐藤響さんの共演によるチャリティコンサートを開催しました。（公社）大阪フィルハーモニー協会による協賛、大阪心斎橋ロータリークラブからの後援、また、来場者の皆さまからご寄付による支援をいただきました。



## メディア掲載・出演

当団体の活動についてメディアでご紹介いただきました。



### ABC放送「newsおかえり」

ユースボランティア養成講座の様子を中長期にわたり取材いただきました。

(2023年8月28日放送)



### テレビ大阪「やさしいニュース」

ビフレンダーとして活動する相談員の姿を放映いただきました。

(2023年9月13日放送)



# 相談活動のふりかえり ▶ 2023年1～12月

## 電話相談（毎週金曜13時～日曜22時）

### 相談件数・内訳

2023年

電話相談件数

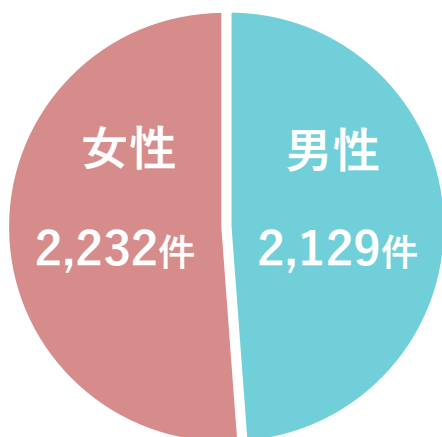
4,361件

総着信件数

105,973件

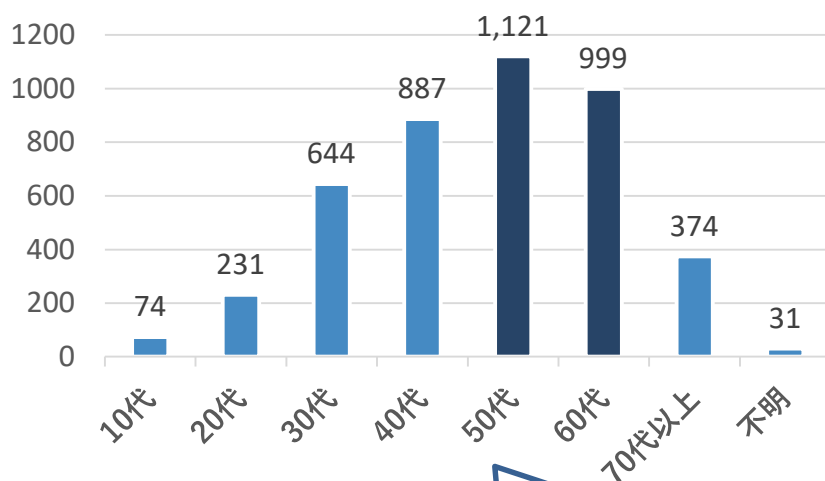


### 性別



昨年と比べ、女性からのご相談が若干多い

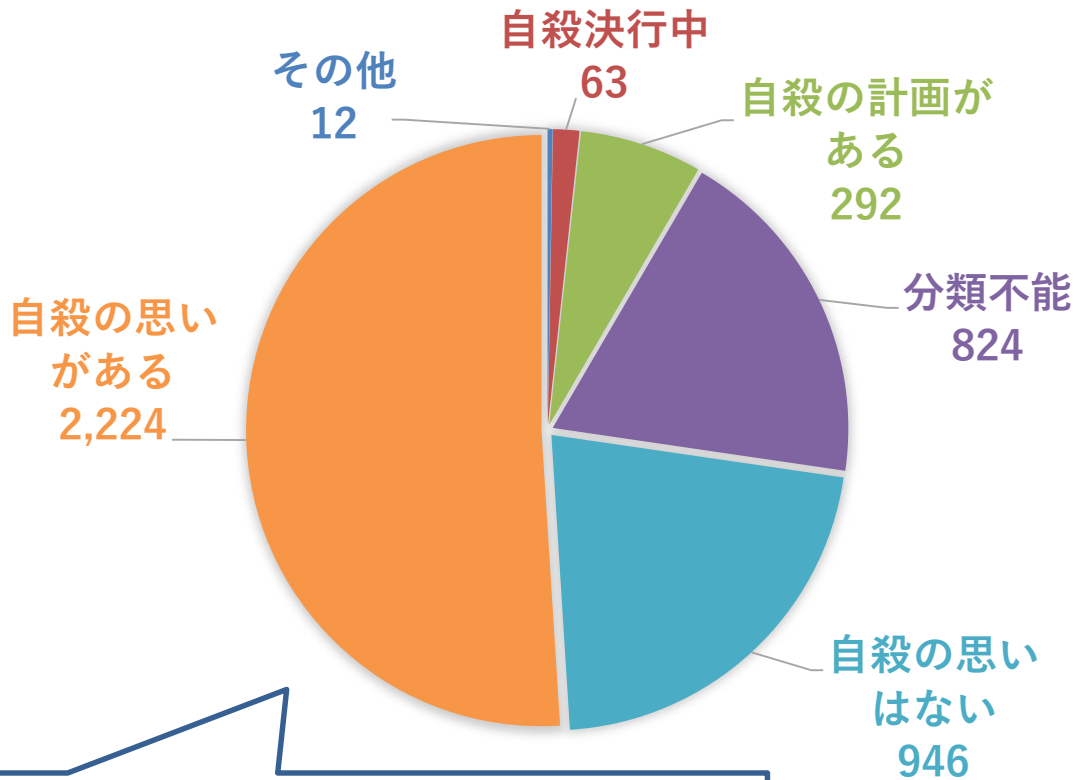
### 年代



50～60代の方からのご相談が多い傾向

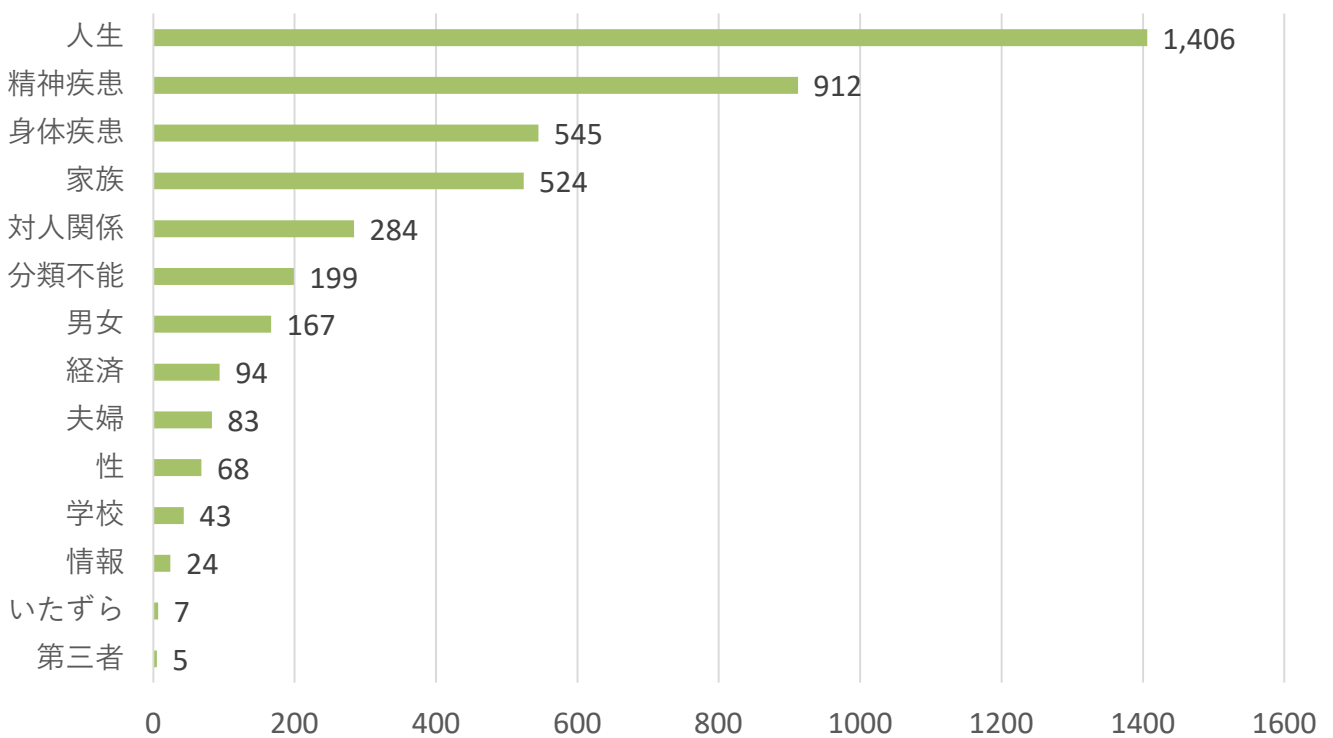
電話総着信件数は105,973件で、昨年より945件増加しました。総着信件数のうちつながった電話が4,361件であり、お話を聴くことができたのは全体の約4%であるのが電話相談の現状です。性別内訳について、昨年と比較して男性相談者数は584件減少し、女性相談者数は59件減少しています。

### 自殺の危険度



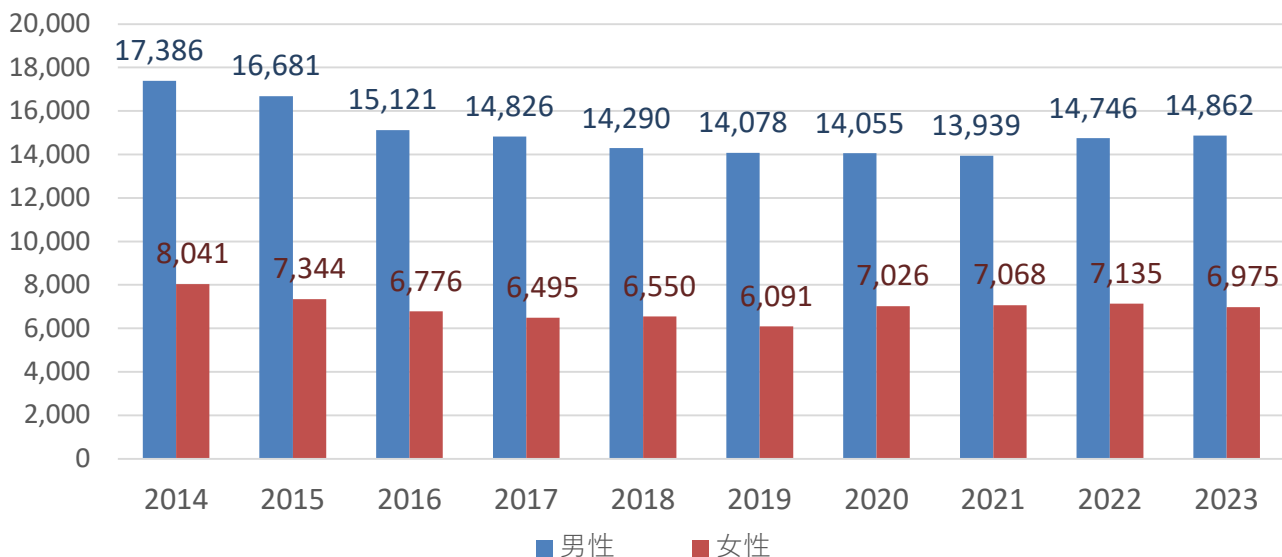
半数以上の方が自殺に対して何らかの思いを持ってご相談されています。

### 主たる問題別相談件数

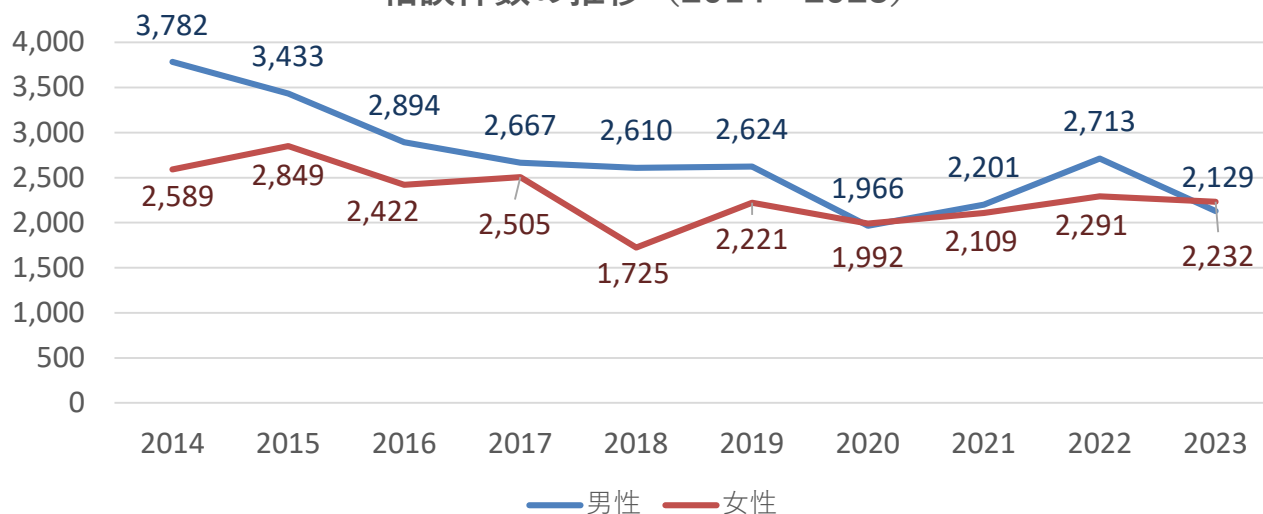


## 推移データ

### 自殺者数の推移（2014～2023）



### 相談件数の推移（2014～2023）

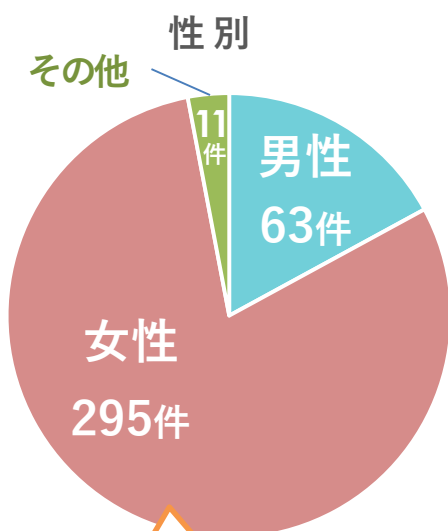


	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
男性自殺者数	17,386	16,681	15,121	14,826	14,290	14,078	14,055	13,939	14,746	14,862
女性自殺者数	8,041	7,344	6,776	6,495	6,550	6,091	7,026	7,068	7,135	6,975
全国自殺者数	25,427	24,025	21,897	21,321	20,840	20,169	21,081	21,007	21,881	21,837
男性相談者数	3,782	3,433	2,894	2,667	2,610	2,624	1,966	2,201	2,713	2,129
女性相談者数	2,589	2,849	2,422	2,505	1,725	2,221	1,992	2,109	2,291	2,232
センター相談件数	6,371	6,282	5,316	5,172	4,335	4,845	3,958	4,310	5,055	4,362

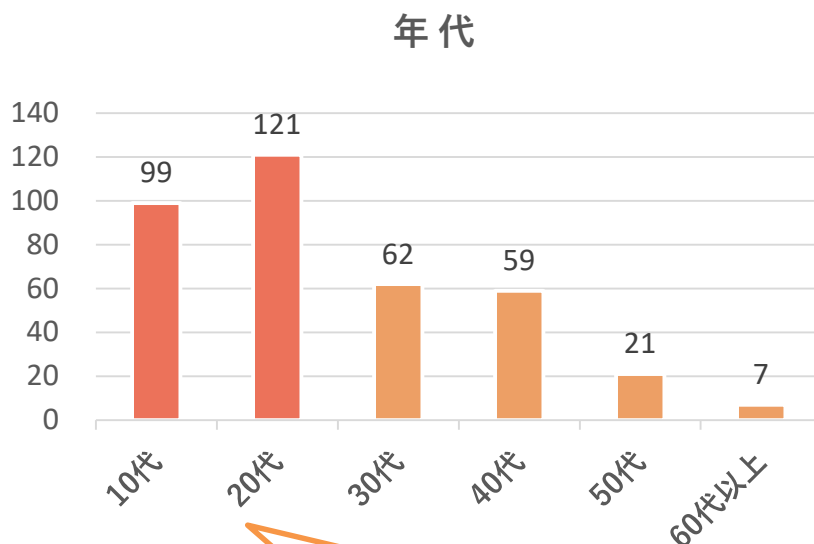


# チャット相談 (毎週水曜20時～24時)

## 相談件数・内訳



女性からのご相談が約8割を占める



10～20代の方からのご相談が多い傾向

2022年3月より開始したチャット相談ですが、2022年の年間相談件数（112件）から約3倍増加し、現在回答率100%を維持しています。電話相談と比較すると、女性からの相談が非常に多く、また10～20代と若年層の方からのご相談が多い傾向となっています。

# わかちあいの会

## わかちあいの会とは

自死で大切な人を亡くされた方の多くは、周りからの偏見や誤解を心配して、その人について沸き上がるさまざまな思いを口にできず、一人で苦しさを抱え込んでしまいます。悲しさや悔しさ、つらさ、怒り…一人では大きすぎる苦悩を抱えている方が、ありのままの思いを話せるように、同じように自死で大切な人を亡くされた方と共に思いをわかちあえる場を提供しています。

## 開催内容・実績

いずれも参加費はおひとり様300円で、事前予約不要です。

参加者のみなさまには、下記の『お約束』を前提にご参加いただきます。

- この会は大切な方を自死で亡くされた方々の会です。
- ここで聞いたことは、この場所を出られたら、他では話さないでください。
- 他の方の話は批判しないようにしましょう。
- 必ずお話しをしなくてはならないということはありません。話しがしたいと思う時に、
- お話ができそうなことから話してください。
- 途中で入られても、途中で出られてもかまいません。毎回来られてもかまいません。
- 政治的、宗教的な話は、しないようにしましょう。



### 土曜日のつどい

開催日時：毎月第1土曜日 14～16時

※1・5月は休み

場 所：長堀安田ビル内会議室  
地下鉄「長堀橋」駅から  
徒歩約5分

2023年度の参加者：95名

### 水曜日のつどい

開催日時：毎月第3水曜日 17～19時

※8月・祝日は休み

場 所：横山・渡辺クリニック  
JR「茨木」駅から  
徒歩約5分

2023年度の参加者：20名

# ネット掲示板

## 『思いをのせるころノート』とは

「誰かに聴いて欲しい」「ただただ気持ちを話したい」

そんな時に、話せる存在や相談窓口とすぐに繋がれるとは限りません。だれとも繋がることのできないけど、語りたいと思うその時に気持ちをことばにできる場所をつくりたい。

そんな思いから、ノートに綴るように気持ちをことばにできる場所として、24時間いつでも投稿ができるネット掲示板「思いをのせるころノート」を開設しました。



この掲示板では、

「自殺についての思い」「自死で大切な方をうしなった思い」の投稿ページを設置しています。



### 投稿フロー



すべての投稿は、国際ビフレンダーズ大阪の事務局が確認した上で掲載されます。

サイトはこちら  
からご覧いただけます →



# ボランティア相談員養成

## ボランティア相談員 = ビフレンダー

ビフレンダーとして相談活動をするためには、全10回の講座を受講していただく必要があります。講座を修了した後に1年ほど実習期間があり、その後、認定相談員として活動することができます。

他者を理解するための第一歩は、自己理解。  
集まった参加者同士でその場を過ごす体験型講座を受けることで、自己理解を深めていきます。



## 開催実績（2023年度）

当団体では、社会人向けの一般ボランティア養成講座と、20歳以上の学生を対象としたユースボランティア養成講座を年2回ずつ開講しています。

### 一般向け講座

#### ■ 第97期

講座日程：6月6日～8月29日(全15回)

毎週火曜日18時～21時

受講者：3名

#### ■ 第98期

講座日程：12月12日～3月19日(全15回)

毎週火曜日18時～21時

受講者：4名

### 学生向け講座

#### ■ 第5期

講座日程：5月18日～7月20日(全10回)

毎週木曜日18時半～21時

受講者：3名

#### ■ 第6期

講座日程：11月9日～1月25日(全10回)

毎週木曜日18時半～21時

受講者：2名

## ボランティア数（2024年3月31日現在）



- 相談ボランティア 41名
- 仮認定者 5名
- 電話実習生 17名
- 支援ボランティア 20名

わたしたちと共に、ビフレンダーとして活動してくださるボランティアの方を募集しています。

# 会計報告

## 2023年度 活動計算書 (2023年4月1日から2024年3月31日まで)

### I. 経常収益

単位:円

科目	金額
1. 受取会費	100,000
(1) 正会員受取会費	100,000
2. 受取寄付金	5,423,870
(1) 受取寄付金	4,811,858
(2) 歳末募金	612,012
3. 受取助成金等	13,081,307
(1) 受取助成金	13,081,307
4. 事業収益	706,500
(1) 相談活動事業	34,500
(2) 養成講座事業	321,000
(3) 広報事業	351,000
5. その他収益	81
(1) 受取利息	81
経常収益計	19,311,758

### II. 経常費用

単位:円

科目	金額
1. 事業費	
(1) 人件費	
給料手当	6,784,484
人件費計	6,784,484
(2) その他経費	
業務委託費	3,852,635
講師謝礼費	120,000
印刷製本費	1,547,793
会議費	850,391
旅費交通費	1,574,853
通信費	858,468
消耗品費	199,910
水道光熱費	138,098
地代家賃	1,247,400
リース料	209,091
減価償却費	289,059
保険料	31,500
雑費	23,595
その他経費計	10,942,793
事業費計	17,727,277

単位:円

科目	金額
2. 管理費	
(1) 人件費	
給料手当	585,399
人件費計	585,399
(2) その他経費	
印刷製本費	14,773
会議費	18,901
旅費交通費	36,912
通信費	20,360
消耗品費	402,904
水道光熱費	15,342
地代家賃	138,600
リース料	23,229
減価償却費	32,118
諸会費	66,500
租税公課	1,950
支払手数料	50,986
雑費	100,567
その他経費計	923,142
管理費計	1,508,541
経常費用計	19,235,818
当期経常増減額	75,940

### 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	75,940
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	5,940
前期繰越正味財産額	12,780,437
次期繰越正味財産額	12,786,377

## 2023年度 貸借対照表・財産目録 (2024年3月31日現在)

2023年度 貸借対照表

単位:円

科目	金額
<b>I. 資産の部</b>	
1. 流動資産	
現金預金	10,056,918
未収入金	500,000
立替金	170,640
流動資産合計	10,727,558
2. 固定資産	
(1) 有形固定資産	
器具備品	1,771,702
有形固定資産計	1,771,702
(2) 無形固定資産	
電話加入権	87,191
無形固定資産計	87,191
(3) 投資その他の資産	
差入保証金	1,300,000
投資その他の資産計	1,300,000
固定資産合計	3,158,893
資産合計	13,886,451
<b>II. 負債の部</b>	
1. 流動負債	
未払金	971,076
預り金	58,998
未払法人税等	70,000
流動負債合計	1,100,074
負債合計	1,100,074
<b>III. 正味財産の部</b>	
前期繰越正味財産	12,780,437
当期正味財産増減額	5,940
正味財産合計	12,786,377
経常収益計	13,886,451

2023年度 財産目録

単位:円

科目	金額
<b>I. 資産の部</b>	
1. 流動資産	
現金預金	
手元現金	17,611
普通預金(三菱UFJ銀行)	5,494,828
普通預金(三菱UFJ銀行)	868,257
通常貯金(ゆうちょ銀行)	2,113,760
振替貯金(ゆうちょ銀行)	1,562,462
未収入金	
大阪府自殺対策強化事業補助金	500,000
立替金	
事務局員	170,640
流動資産合計	10,727,558
2. 固定資産	
(1) 有形固定資産	
器具備品	
パソコン一式(ノート)	1
ノートパソコン	1
録音機材一式	1
パソコン一式	1
電話機(5台)	1
エアコン	31,284
電話機(4台)	200,650
ノートパソコン	60,875
タブレット	82,734
パソコン	242,574
パソコン	497,009
パソコン(2台)	508,012
パソコン	148,559
有形固定資産計	1,771,702
(2) 無形固定資産	
電話加入権 06-6260-2155他	87,191
無形固定資産計	87,191
(3) 投資その他の資産	
差入保証金	
長堀安田ビル 保証金	1,300,000
投資その他の資産計	1,300,000
固定資産合計	3,158,893
資産合計	13,886,451
<b>II. 負債の部</b>	
1. 流動負債	
未払金	
大阪府人権協会助成金返還	726,676
チャリティーコンサート出演料他	244,400
預り金	
源泉所得税預り金	58,998
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	1,100,074
負債合計	1,100,074
正味財産	12,786,377

# 2024年度 活動予算書 (2024年4月1日から2025年3月31日まで)

単位:円

科目	金額
<b>I. 収入の部</b>	
1. 会費収入	
(1) 正会員会費	100,000
計	100,000
2. 寄付金等収入	
(1) 寄付金	5,000,000
(2) 歳末募金	500,000
(3) 助成金・補助金	16,650,000
計	22,150,000
3. 事業収益	
(1) 相談活動事業	30,000
(2) 養成講座事業	350,000
(3) 広報事業	350,000
(4) 受託事業収益	0
計	730,000
4. その他収益	
(1) 受取利息	0
(2) 雑収入	0
計	0
収入計	22,980,000

単位:円

科目	金額
<b>II. 支出の部</b>	
1. 事業費	
(1) 人件費	
給料手当	10,500,000
法定福利費	1,800,000
人件費計	12,300,000
(2) その他経費	
業務委託費	2,500,000
講師謝礼費	150,000
印刷製本費	1,500,000
会議費	850,000
旅費交通費	1,500,000
通信費	500,000
消耗品費	200,000
水道光熱費	150,000
地代家賃	1,247,400
リース料	200,000
減価償却費	0
保険料	30,000
諸会費	0
租税公課	0
支払手数料	0
雑費	0
その他経費計	8,827,400
事業費計	21,127,400
2. 管理費	
(1) 人件費	
給料手当	800,000
法定福利費	200,000
人件費計	1,000,000
(2) その他経費	
会議費	20,000
旅費交通費	40,000
通信費	20,000
消耗品費	150,000
水道光熱費	15,000
地代家賃	138,600
リース料	20,000
減価償却費	0
印刷製本費	0
諸会費	20,000
租税公課	0
支払手数料	50,000
雑費	0
その他経費計	473,600
管理費計	1,473,600
支出計	22,601,000
当期経常増減額	379,000
法人税、住民税及び事業税	70,000
前期繰越正味財産額	12,786,377
次期繰越正味財産額	13,095,377

## 認定NPO法人国際ビフレンダーズ 大阪自殺防止センター役員

---

### ● 理事長

北條 達人 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター

### ● 副理事長

東 大介 公認心理師

### ● 理事

ウィリアム・エルダー 大阪女学院短期大学元学長

勝元 榮一 精神科医・かつもとメンタルクリニック院長

原田 繁 大阪心斎橋ロータリークラブ

藤井 美和 関西学院大学人間福祉学部教授

牧野 浩之 大阪心斎橋ロータリークラブ

田宮 龍之 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター事務局長

一色 正樹 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター管理運営委員長

谷木 陽介 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター管理運営副委員長

河原 眉子 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター管理運営副委員長

### ● 監事

中川 諭 中川税務会計事務所・公認会計士・税理士

### ● 顧問

横田 康生 国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター元理事長



# ご支援いただいたみなさま

## 賛助会員・寄付者名簿

2023年4月 1日から  
2024年3月31日まで

### 【寄付者】

相上 露子	金高 陽子	チョウタチバナ エイキョウヨシミ	水田 智子	
青木 教子	川上 泰司	堂ヶ平 智彦	道盛 真理子	
青木 祐子	川崎 智恵	富田 朱里	三村 晃代	
浅井 希美	川端 択	友利 駿音	宮内 大志	
浅田 敏文	河原 眉子	豊永 喬	三宅 淑子	
東 大介	菊池 貴美香	中井 一好	宮崎 昭子	
東 直孝	岸田 佳純	中川 諭	望月 宏樹	
東 美智代	岸本 邦彦	中島 章	箭木 資司	
天野 知子	北島 真治	中嶋 紀子	安井 賀代子	
網本 寿一	木邨 郷子	中村 羽菜	安田 淳	
荒木 興	木村 幸子	成澤 悦子	山内 友恵	
衣川 真輔	栗原 由貴美	新濱 正敏	山田 忍	
磯村 直樹	笹井 倫子	西川 昌男	山本 朱里	
伊田 昌弘	柴谷 大樹	西中 元	山本 純	
一色 千代美	城野 真規子	西村 真治	山本 文敏	
一色 正樹	新川 孝滋	長谷川 拓海	横田 康生	
一色 裕太	新免 久弘	畑 寿一郎	横山 恵里	
稲田 美津子	杉田 成子	早山 冬子	吉田 幸介	一般社団法人生命保険協会 大阪府協会
岩本 美代子	杉 久則	早川 泰江	吉田 典生	カトリック大阪大司教区本部事務局
恵口 政男	大尾 諒	濱松 まみ	脇田 拓也	カトリック千里ニュータウン教会
榎本 貴夫	高尾 節子	原田 兼一	Baine Katherine Alison	カトリック箕面教会
遠藤 直子	高尾 紀子	原田 繁	Baine Katherine Alison	株式会社 市田朝芳庵
大久保 拓也	高田 明美	東田 幸子	MASUDA YUKI	関西学院財務課
大島 陽子	高山 紀子	備仲 日出男		聖母奉献修道会
大園 成四郎	竹森 大祐	藤原 優子		チャリティー交流会BOND
大谷 智子	多田 真知子	北條 達人		日本基督教団 大阪城北教会
岡田 千鶴子	田中 明	本田 康人		日本キリスト教団池田五月山教会
奥代 克子	田中 克治	馬蝶 薫		日本キリスト教団堺川尻教会
奥田 宏美	田中 廣子	松本 明子		日本キリスト教団島之内教会
勝元 榮一	田村 祐子	松本 和子		ソフトバンクつながる募金
兼行 完	田宮 龍之	三澤 好文		匿名

# 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、2023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。

今後も末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。

## 国際ビフレンダーズ大阪へのご支援について

### 寄付で支援する

私たちの活動は、みなさまからいただいた寄付金で成り立っています。一度きりでも、いただいた寄付金は貴重な運営費となります。また、継続してのご支援も、当センターの安定した運営継続に欠かせません。ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



現在、私たちがお電話でお話を聴くことができるのは、月に約500人。いま受けているお電話を継続するためには、少なくとも、毎月約25万円必要です。

### みなさまの寄付でできること

1,000円



2人の相談を受ける  
(1件あたり500円)

5,000円



相談システム運営費(1ヶ月)

10,000円



若者の居場所づくり拡充資金  
(人件費、居場所の設備など)

パートナー  
のみなさま

私たちの活動に賛同し、運営にご協力くださっています。

パートナークリニック

かつもと  
メンタルクリニック  
院長 勝元 榮一様



パートナー企業

有限会社オブ・ユース  
代表取締役  
牧野 浩之様



寄付金控除  
の対象と  
なります



サポーターの  
みなさま

寄付

還付



ご寄付はこちら



Syncable

## ボランティアとして支援する

私たちの活動には、ボランティア相談員＝ビフレンダーの存在が不可欠です。ひとりでも多くの方と繋がるために、つらい気持ちや悩みに寄り添う「ビフレンダー」として活動して下さる方を、随時募集しています。



一般向け・学生向けボランティア養成講座は、それぞれ年2回開講します。募集要項は当団体の公式SNSアカウントで公開します。

### 参加条件

#### 一般向けボランティア養成講座

参加対象者…20～70歳の社会人の方  
講座参加費…適性テスト代: 3,000円  
講座受講費 :30,000円

#### ユースボランティア養成講座

参加対象者…20歳以上の学生の方  
講座参加費…適性テスト代: 3,000円  
講座受講費 :15,000円



「わたしに、ひとの悩みが受けとめられるのだろうか」

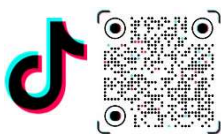
活動に興味があっても、そんな風に不安に思われるかもしれません。ここに関わるからこそ、講座で時間をかけて“他者理解とは何か”を共に学びます。また、実際に受けた相談についても、スーパーバイザーからスーパービジョンを受けることで、ご自身の気持ちをふり返し、整理できる場合があります。支え合いながら、一緒に活動していきましょう。

## 国際ビフレンダーズ大阪の活動を周知する

“自殺”は敬遠されがちな問題かもしれませんが、生きづらさを抱えている方は思った以上に身近にいるかもしれません。私たちの活動や相談窓口について、少しでも多くの方に知っていただき信頼してもらえよう、お知り合いの方へのご周知や各SNSでの情報拡散にご協力いただけますと有難いです。



フォロー & 拡散を  
お願いいたします！



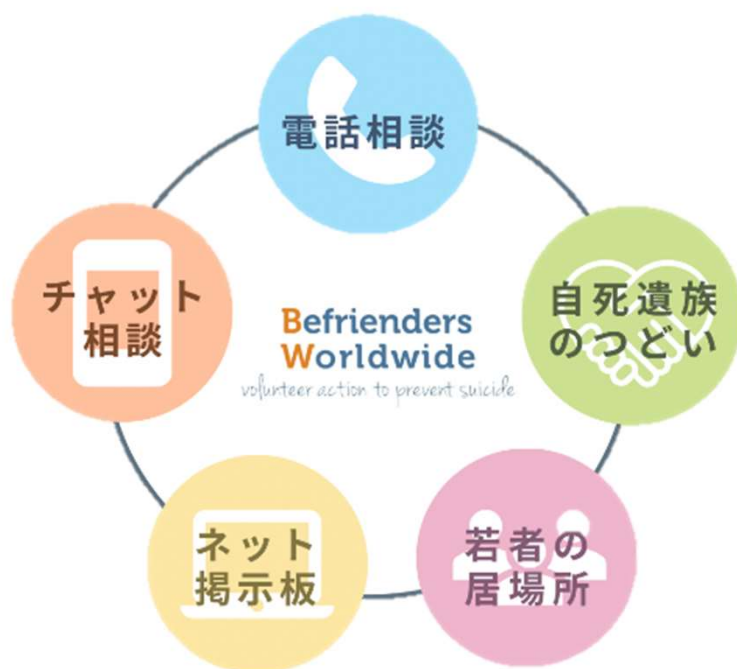
お問い合わせ先

事務局電話：06-6260-2155



### 企業・団体のみなさまへ

当団体の活動内容の紹介や自殺防止対策、自殺防止ゲートキーパー講習等の講師派遣のご依頼を承っております。生きづらさを抱えている人の感情や、そんな人を支える方法…知っていただくことで支え合える人を1人でも増やすことができればと考えています。



電話相談

毎週金曜13時～日曜22時  
相談電話番号 06-6260-4343

チャット相談

「ビフレンダーズチャット」  
毎週水曜20時～24時



自死遺族のつどい

原則、毎月第1土曜日、第3水曜日

ネット掲示板

「思いをのせるころノート」  
<https://cocoro-note.com/>



この報告書は、令和5年度大阪府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。

