



認定特定非営利活動法人

SIND

滋賀いのちの電話

題字：大川匡子初代理事長

2024年3月 第14号

あなたは一人ではありません
いのちの電話があります

アイスチューリップ：草津市立水生植物園みずの森

contents

- 理事長・事務局長に聞く
- 活動報告
- 相談員アンケート
- 相談員募集

☎ 滋賀いのちの電話
077-553-7387

〈毎週〉
金曜日・土曜日・日曜日・月曜日
10:00~20:30



理事長と事務局長に聞く

例年、広報誌冬号には理事長挨拶を掲載していますが、今回は理事長と事務局長に組織の運営等の現状をいろいろとお聞きしました。

2023年(昨年)の滋賀いのちの電話の受信件数の速報値がでました。この数値をご覧ください。この数値をご覧ください。

2018年 3730件、2019年 4050件、2020年 4205件
2021年 5873件、2022年 5473件、2023年 3944件

事務局長： 昨年の受信件数は 3944 件でした。ずいぶん減少しました。

減少理由として考えられることは、ありますか。

事務局長： 昨年から研修などで、相談内容でいのちの電話にはそぐわないものもありますので、この対応策や特定の相談員に集中しない、電話に依存させないという方針に変えた結果かもしれません。

理事長： 誤解してはいけないことは、この数字をもっと上げなくては駄目だということではなく、大事なのは相談員のみなさんが本来のいのちの電話の趣旨にあった相談ができていることが、この数値に現れていると考えることです。

事務局長： ベテラン相談員には組織の運営にもかかわってもらうようにしましたので、相談にかかわる時間が減っていることもあります。

理事長： いのちの電話相談を円滑に続けるためにも組織運営にも時間を割けなければならず、さらに相談員個人の本来の仕事(現業や生業という意味)もありますし、このボランティア活動は大変なことだと思っています。単に趣味等の同好会的な集まりではありません。常に自己啓発に勤めながら、責任もあって、頭の下がる思いです。

事務局長： そのような意味では夜を担当する時間枠がうまらないのも、仕方がないことかもしれません。強制はできませんので、むつかしいところです。

(写真は9ページのブロック会議で撮影したもの)



関西いのちの電話 理事長
李 清一さん(左側)

滋賀いのちの電話 理事長
三上 房枝さん(右側)



厚生労働省が 2023 年の自殺者数は暫定値で 21,818 人と発表しました。前年の確定値より 63 人の減少です。ある新聞の見出しには「小中高生の自殺過去 2 番目の水準」と出ています。

事務局長： 私たちの電話には小中高生からの電話はそう多くはないです。どちらかというとな電話の主体は中高年令層です。電話という手段が今の若者に合っているかですが、中には自殺予防のために LINE やメールなどの手段を持っているセンターもありますが、滋賀では現実的にはむづかしいですね。

理事長： 滋賀にも小中高生のための専門家による相談窓口は開設されています。私たちの立場は専門知識を持って、話をお聴きするハイレベルのアマチュアとしての存在であると考えています。どんな内容でも話をお聴きして、気持ちを吐露していただくようにと考えています。具体的な解決策をとるといった立場ではありません。相談員のなかにはこの点が物足らないと考える方がいるかもしれませんね。

事務局長： 相談員と相談者の関係を昨年明確に決めました。これが全体研修の時に説明した倫理に関する規則です。滋賀いのちの電話の一員であることを前提にした活動を大切にしたいです。



事務局長 鎌本 龍二郎さん

どこのセンターでも相談員の減少対策には苦勞されています。滋賀ではいかがですか。

理事長： このようなボランティアはまず賛同してもらえる人がいること、賛同から少しは援助しようとしてくれる人がいる、そして最後は一緒に活動しようとしてくれる人がいること、濃淡はあるもののこのような人に囲まれています。広報誌を配布したり、公開講演会を開いたりするのは賛同者を多くするためのものです。一挙に相談員が応募にくるものではなく、地道に賛同者の輪を広げたいと思います。

事務局長： 応募者の手ごたえはやはり新聞などの記事に出ることが効果的です。できるだけこのような機会をとらえたいですね。

相談員の数も徐々には増えていっていますが、増えれば設備環境面で足りないところがでてきます。環境のいい場所で質の良い相談に携わっていただくために、設備の導入費用だけではなく、メンテナンスの資金も必要です。運営の費用面の課題はいかがですか。

事務局長： 寄付金などは研修の費用に多く使われますが、よい環境を維持するためにもお金はかかります。なんとか継続的な支援をお願いしたいです。

理事長： 相談員のみなさんにがんばろうという気持ちになっていただくために、小さくてもいっぱい喜べるような場を作りたいです。相談者のなかには多様な背景の方がいます。その対応に苦慮し相談員の士気が落ち、辞めたいということにならないように、支えていく必要が増えてきているかと思っています。



第38回いのちの電話相談員全国研修会

昨年、全国のいのちの電話相談員による研修会が福島県郡山市で行われました。

2023年10月26日から28日までの研修でテーマは

「ラポール・絆を結ぶ」 ～共に考える。ふくしまの光と影～ です。

全国から550名の関係者が集まり、滋賀いのちの電話からは3名が参加しました。内容は基調講演、記念講演（一般公開）、テーマ別の分科会・ワークショップなど多岐にわたりました。3名の報告をお届けします。

「全国大会に参加して」 Aさん

全国にこんな大勢の同志がいることを、まさに体感した有意義な3日間でした。

1日目の懇親会、テーブルに座るのは初対面の人ばかりでしたが、すぐに打ち解け、料理や地酒に場は盛り上がりました。

オレンジジャンパーのスタッフさんの献身的な姿は心強く、感動し元気ができました。駅やホテルの周辺あちらこちらに立たれ参加者が迷わないよう、朝に夕にサポートして下さいました。

講師の基調講演、懇親会の楽しいアトラクション、地元酒造メーカー協賛の地酒28種類飲み放題試飲会、等々、どれだけの準備と打ち合わせを重ねられたのかと、感謝の気持ちでいっぱいでした。

「ラポール・絆を結ぶ」のスローガンのもと、全国の同志と心の通い合う大会となりました。皆さんもぜひ一度参加してみてください。毎年参加されているという猛者もおられました。改めて意欲が湧いてきます。

「初めて参加して」 Bさん

他のセンターの方たちと話をして、以前より他の相談員さんとの距離を身近に感じることができました。人と出会う時に地元の特産などを紹介できるよう、もっと地元の事を勉強することも大事だと思いました。

どこのセンターも相談員が減ってきていて、開設時間をうめるのは難しく、新たに募集してもなかなか応募者が少ないと言っておられました。

最終日、フリーアナウンサー大和田さんの講演では、津波の恐ろしさの話、全盲のご友人の話をお聞きし、人と人のつながりの大切さを改めて実感することができ、良かったと思いました。



◀ ふくしま大会 参加要項



◀ ふくしま大会 プログラム



「ふくしま大会に参加して～研修報告」 Cさん

初参加、東北新幹線での移動、気候の違いなど、緊張しながら郡山会場へ向かいました。

駅について、新幹線改札を出る前から、オレンジ色のジャンパーを着た元気な数名のスタッフの方に笑顔で迎えられ、またところどころにスタッフの方がいて下さり、迷うことなく会場行きのバスに乗ることができました。大会中は、大勢のオレンジスタッフの方々の歓迎を受け、感激し安心して過ごせました。

南は沖縄から北は北海道の各地から400名の参加、各関係者含む総勢550名という多さに圧倒されました。

Cさん2日間の感想

1日目

1部 作家で僧侶でもある玄侑宗久さんの基調講演『日本人の心のかたち』は1時間半たっぷりのお話でした。

- 幸せとは ……………日本人→コツコツ努力家ではあるが、諦めが早い
- 無情と哀れ ……………自殺→脳の一部は死にたいが、手足身体はすべて生きたいと思っている
- 生きることが当たり前なのか…………いろいろな事柄を、偶然という形で、受け入れている
- 人生に意味などない…………生まれてきたのだから、生きている。なにか意味があるものにしようと目標をたてるが、近い目標を立て必死で向かう現代人、過去が追いかけてくるので、若者は本当に苦しい。違いを認める心の柔軟性を持つ。

などなど、たくさん勉強させていただきました。

2部 県立郡山東高校のコーラスで、透き通った高校生の合唱に心洗われました。続いて、鮮やかな衣装のおかあさん合唱連盟の優しいコーラスで心温まりました。

懇親会 大宴会場に地元産食材のお料理、銘酒、ワインが出され、めでたいひよっこ踊り、トランペット演奏と、各テーブルもステージも大変盛況でした。
各センターの方々と交流でき、グループ研修、開設時間、などそれぞれ工夫され、変化しながらも数十年継続し、自社ビルをもっているところもあり驚きました。変化しながら継続されておられることを感じました。また30年続けておられる80代の先輩も数名おられました。

2日目 富岡被災地のバス研修

「富岡町3.11語る会」の語り伝える意味がよく理解できました。テレビや写真だけでの伝わり方とはが違い、より詳しく理解できました。悲しく、厳しい状況、封鎖地域の見学は衝撃でした。時が、止まっていて、胸が痛く目がうるみました。一介の見学者の私、ここで暮らしていた16,000名の人々、関連死により亡くなられた400名の命に合唱。

崩壊と創成の中で福島の方々は、「いのちの電話センター」を厳しい中、素早い開設へと動かれましたことに心より敬意を表します。

今回の研修は、私のこれからの、とても意味のある心につれた勉強となりました。

ありがとうございました。



『いのちの電話』とは



いのちの電話は、1953年イギリス・ロンドンで一人ひとりの命を大切に
運動として始まりました。

変化の激しい現代社会、困ったり不安になったとき、誰にも相談できず悩
んでいる人が数多くいます。また、苦しみ、自殺に追い込まれる人も大勢
います。このような人たちが、電話で話すことにより、再び生きる勇気を見
出していかれるよう、よき隣人であることを願いながら活動しています。

現在、いのちの電話は同じ主旨を持って世界中、多くの国が参加して
います。

日本では、1971年に東京で「いのちの電話」が創設され、2022年現在全
国で53の「いのちの電話センター」があります。

「滋賀いのちの電話」とは

滋賀いのちの電話は2008年8月に開局し、2021年9月よりは毎週、金曜
日、土曜日、日曜日、月曜日、午前10時～午後8時30分までの10.5時
間、電話をお受けしています。この活動は、自ら進んで奉仕しようとする
ボランティアによって支えられるものです。これに携わる人の信条・国籍・
性別など一切条件はありません。温かいふれあいの心をもつ人たちの手
で運営される人道的な市民運動です。



相談員への応募を検討している方からのよくある質問(Q&A)

Q 電話相談するのに資格は必要ですか？

A 特に必要はありません。養成講座の受講と実習で身につけてもらいます。

Q 講座を欠席したら補講ありますか？

A 翌年度の養成講座に参加していただきます。

Q 電話で何を話したらよいのですか？

A 話すのではなく、「聴くのです」。孤独や絶望、不安、心の悩みに苦しむ人々
の訴えが多く寄せられています。これらの訴えに寄り添い、相談者の心が
少しでも穏やかになるようにと、傾聴するのが電話相談員です。

Q 私は現在仕事をしていますが、どのような方が活動されていますか？

A 実に様々な方(主婦・退職者・会社員・公務員・自営業・教師・看護師・
介護関係など)が活躍されています。



2024年の相談員募集について

応募手続き

1. 申込手続 「第18期 電話相談員養成講座申込書」に必要事項をご記入の上、下記郵送先に郵送、またはインターネットメール (mail: sind@gaia.eonet.ne.jp) の添付にてお申し込みください。ホームページから申込書をダウンロードすることができます。
2. 申込締切 2024年9月30日 (必着)
3. 郵送先 〒520-3099 栗東郵便局留
認定NPO法人 滋賀いのちの電話
4. 問い合わせ 事務局；土曜日午後1時～午後5時
電話・FAX； 077-552-1281
Mail；sind@gaia.eonet.ne.jp
(URL；http://www.shiga-inotino-denwa.org/)

認定を受けてから

1. 電話担当 原則として月2回以上の担当
2. 研修 質の高い電話相談を続けるために、月1回のグループによる継続研修及び2年に1回の個人スーパービジョンを実施
3. その他 「滋賀いのちの電話」が主催する諸事業や広報・研修などの活動参加や認定特定非営利活動法人の会員としてご協力くださることを希望します。

講師の方 (予定、敬称略・順不同)

大川 匡子	公益財団法人精神・神経科学振興財団理事	宮脇 宏司	公認心理師
辻本 哲士	滋賀県立精神保健福祉センター 所長	奈倉 道隆	東海学園大学名誉教授
山田 容	龍谷大学社会学部現代福祉学科教授	平木 久代	精神科医
奥田 由子	公認心理師	安藤 麻紀	公認心理師
新納 京子	産業カウンセラー	研修委員	
平井 昭代	滋賀県立精神保健福祉センター	その他	専門家

講座内容 (予定)

- 傾聴スキルを学ぶ
- 初めの出会いについて
- ボランティアについて
- 滋賀県における自殺対策と地域精神保健活動の実際
- 発達障害・人格障害・性的少数者～多様性と個性を尊重する～
- 人間関係トレーニング
- 人に寄り添う、支えるとは
- こころの病の理解
- 睡眠障害
- 子ども虐待・DV・依存
- 自殺と危機介入 (自殺の心理と特性の基礎的理解)
- 喪失と悲嘆
- 夫婦・家族の危機
- ロールプレイ



相談員の声

広報誌において3回目のアンケート実施です。今回は相談員が経験した喜びと涙です。

Q1 相談者の話がよく聴けたと思ったときは、どのようなときでしたか。

- ・ 聴いてもらって、「ありがとう」と言われたとき。
- ・ 話して、「気持ちが楽になった」「助かった」と言われたとき。
- ・ 「電話して良かった」といわれたとき。
- ・ 相談者の声がかんたんと、明るくなったとき。
- ・ 相談員自身が、少しは役にたったと感じたとき。
- ・ 相談者自身で気づき、自分のできることを選択して、前向きに考えられたとき。
- ・ 相談員が電話を、終えてすっきりとした感覚があり、うまくいかなかったという心残りがいない状態。
- ・ 相談者の苦しみが分かったとき。

Q2 いのちの電話はあくまで傾聴することが基本です。にも関わらず、ついつい質問が重なったとき、なぜ、そうなったのでしょうか。

- ・ 困っておられる相談者の状況をなんとか改善してあげられないかと、身内目線で感情移入してしまったから。
- ・ 相談者が長く黙っておられたとき、それが耐えられなくなったから。
- ・ 相談者が魅力的だったから。
- ・ 相談者の話で、疑問が多く湧いてきたから。
- ・ 相談者の話を個人的にもっと聴きたいと思ったから。
- ・ 相談員自身の話を持ち出してしまったから。
- ・ 状況を深めたり、原因を知りたいと思ったから。
- ・ 相談者の言葉が聞き取りにくかったから。
- ・ 寄り添うことを忘れてしまっていたから。
- ・ 相談者の話を早く理解しようとして、焦ったから。

Q3 相談者から、話の途中で電話を切られたとき、なぜだと思いますか。

- ・ 相談者の思いを受け入れられていなかったから。
- ・ 相談者にとって必要ないと思われたから。
- ・ 相談者に理解されていないと思われたから。
- ・ 相談員が話しすぎたから。
- ・ 相談者が求めている会話ができなかったから。
- ・ 相談者の望みや思いに答えられなかったから。
- ・ 相性が悪かったから。
- ・ 相談者の気分が急に変わったから。
- ・ 男性相談員だから分かってもらえないと思われたから。

Q4 電話を受けて、落ち込んだり、引きずったときは、どんなときでしたか。

- ・ 罵声を浴びたとき。
- ・ 相談員の有り様を指摘、非難されたとき。
- ・ 相談者の話にとっても心配したとき。
- ・ 高齢者の方で、自分で意図に反して物を買わされ気の毒に思ったとき。
- ・ 相談者へ自分が発した言葉をあとになって、「違う」と気づいたとき。
- ・ 「自殺行為をしよう」といわれたとき。
- ・ 相談内容が重く、聴けば聴くほど悲惨な、相談者の環境や生い立ちに心が暗くなったとき。
- ・ 長時間聴いて、最後にセクシャルな電話だとわかり、騙されたと思ったとき。
- ・ 長時間の電話で、相談者の苦しさが軽減されなかったとき。
- ・ 沈んだままで電話を切られた、怒ってこられたとき。

Q5 どのように対処しましたか。

- ・ 先輩や、同期の人など相談員仲間に聴いてもらった。
- ・ 時間が経つと気持ちが収まった。
- ・ 個人研修のとき、その事例を出した。
- ・ 緊急連絡先の先生に辛い話を聴いてもらい、とても助かった。
- ・ 嫌な事は、相談室に置いて帰る。



- ・ 帰りの車中で歌う、大音量の音楽をかけて運転して帰る。甘いものを食べる。美味しいものを思い浮かべる。
- ・ 自分の好きなことに目を向ける。
- ・ 少し休みをもらい、気持ちを立て直す。
- ・ 自分の教訓とする。
- ・ 今後どう対応するのか、考えることで落ち着く。

- ・ 次は、しっかり受け止められるよう当事者目線で聴けるようにしようとする。
- ・ 相談者は相談をのることが仕事じゃなく、おちこんだとき、引きずったとき、自分自身で対処することが、最も大事な仕事。そこにこそ、日々のトレーニングがあると思う。

Q6 相談員のケアをどうしたらいいと思いますか。

- ・ 相談員同士の話せる場がもっと多いと思う。
- ・ いつでもはなせる雰囲気を保つ。事務所ででもラインでも。孤立させないこと。
- ・ 体制を3.4人ぐらいにすると、話ができる。
- ・ 研修で話す。
- ・ 緊急連絡先の5人の先生に連絡する。
- ・ 心身ともに健康であるよう体調を整えることが大事。
- ・ 健康管理について、研修で取り上げて欲しい。

- ・ セルフケアの焦点を当てた研修をする。
- ・ ピアカウンセリングとして、話すことで楽になるのでは？色々な研修は参加すべき。
- ・ 個々人の心のコントロールのしかた、方法。
- ・ 研修会で相談員の未熟さをせめることがないように、また、勇気を与えてもらえるような言葉かけをお願いいたします。

Q7 このボランティアをやってよかったと思ったときは、どんなときでしたか

◆自己成長

- ・ 人生のいろんな場面で役に立つとき。
- ・ 自分に対して気づきがあるとき。
- ・ 聴く、耳を傾けることが向上したとき。
- ・ 人の話を聴くことの大事さが痛感できるとき。
- ・ 「話を聴かせていただいている」といつも思っている。ありがたいです。
- ・ 職場や、プライベートでやさしくできる、相手本位で話が聴けるようになった。
- ・ 人を信じる事が出来る場があって、そこにいることが、自分にとってプラスになっていると思う。
- ・ どのケースにも学びがある。
- ・ 傾聴は、対人援助の基本中の基本だと思う。これだけトレーニングし、ブラッシュアップできる機会はどこにもない。よかったのは、対人援助の初心に戻れたこと。何のために傾聴するのかということは、一人一人ちゃんと持っておかないといけない。

◆仲間

- ・ いのちの電話だからこそ、このような傾聴が出来た。それをグループ研修で聴かせてもらえるて励まされて、電話相談の奥深さを知るようになった。

◆社会

- ・ 色々なボランティアの方々と出会えたとき。
- ・ 社会の問題をより深く知ることになり、「社会の一員として何が出来るか？」考えることにつながっているとき。
- ・ 社会とつながっているかもしれないと思ったとき。
- ・ 「聴いてもらって良かった」といわれたとき。
- ・ 「ありがとう」といわれたとき。
- ・ 話を聴いてもらいたい人と時間を分かち合えるとき。
- ・ 相談者がホッと安心してくださったとき。
- ・ さまざまな人生に出会えること。
- ・ 相談者の苦しみを理解でき、相談者自身が、心の奥底で願っていることや、本当の気持ちに気づかれた瞬間に関われたとき。
- ・ どこにも聴いてもらうところがなく、「思いを話せて良かった」とひとりでも一瞬でも穏やかになってくれる人がいたと感じたとき
- ・ 知らない人だが、心がつながっていると感じたとき、偶然である(奇跡)と感じるとき。



第10回近畿・中部ブロック会議開催

今年1月26日10時から15時、大津市ピアザ淡海の207会議室にて、近畿・中部ブロック10センター（関西・はりま・神戸・和歌山・奈良・京都・愛知・岐阜・三重・滋賀）の理事長（代理含む）と事務局長15名が出席（神戸はZOOMで参加）、さらに日本のいのちの電話連盟の事務局長と事務局からもZOOMで参加も得て、開催されました。関係者も含めて22名の参加です。



会議に先立ち黙とう

会議に先立ち、能登半島地震で亡くなられた方々に対し哀悼の意を表するとともに、ご冥福をお祈りするため黙とうを実施しました。

内容としては各センターから提出された主な課題は、継続研修のあり方、いたずらや暴力的で人権的に問題ある電話、何回も執拗にかけてくる電話の対応、電話当番システムの導入など事例を紹介しながら、活発な意見交換がなされました。

さらに特別講話の時間がもたれ、大本山石山寺第53世座主鷺尾龍華氏による「グリーンケアと仏教」についてお話がありました。

石山寺は紫式部が石山寺で十五夜の月が琵琶湖湖畔に映る光景をみて「源氏物語」を起筆したというところで、今話題のお寺です。

鷺尾さんは臨床宗教師という資格を持っておられます。

人生の生老病死にまつわる現代社会の苦悩と向きあい、専門的な知識や実践経験をもとにした活動をされ、人生には祈る対象があることと話を聴いてもらえる人の存在が必要だと言われていたことが印象的でした。



大本山石山寺第53世座主 鷺尾 龍華さん



滋賀いのちの電話 研修委員会

顧問 **新納京子**

2024年は能登半島の地震という驚きの幕開けとなりました。
平穏な一年をと願うばかりです。



いのちの電話には日々、多くの相談が寄せられます。
自殺予防の相談電話ですから辛い、困っている、死にたいとの訴えが殆どです。

そのような切羽詰まった訴えに、電話ごときで何が出来るのかと思われるのも当然と思います。
でもいのちの電話には受話器を置く間もなくひっきりなしにベルが鳴ります。
どうしたら良いかと必死な思いで相談してこられます。

死生学者シュナイドマンは自殺者の心理を次のように言っています。
人は八方塞がりの苦しみに出合った時、死ぬことこそが苦しみから解放される道と考えてしまう。
生きたい気持ちが無くなったわけではなく、この苦しさ困難から逃れるためには死ぬしかないと思い込んでしまふ。
極端に思考の幅が狭くなり、悩みの完全解決か死かの二者択一という、極端な視野狭窄に陥ってしまうのです。

いのちの電話はそんな救いようのないどん底に陥っている方のお気持ちを精一杯聴かせていただきます。
辛さや怒り、悲嘆の中で混乱している気持ちを受け止め、死にたくなるのも当然と理解に努めます。
一人苦しみを抱えて奥底に溜まっていた澱を吐き出す事で心が軽くなります。
そして失っていた自信を取り戻し、抱える問題にも距離を持って見つめられるようになります。
そこから解決の糸口が見つかる事があるかもしれません。
いのちの電話では一人でも多くの方が生きる希望を失わないようにと願いを込めて活動を続けております。





しが - ちょっと一息



五箇荘

朝ドラ「カムカムエヴリバディ」のロケ地の神社がこの町のはずれにあり、結構朝ドラファンが訪れていました。日がかげると、町の中心部を通っても観光客はなく、町は日常に戻っていた。



守山市今浜 第1なぎさ公園

カンザキハナナ（寒咲花菜）という早咲きの菜の花が1月下旬から2月上旬まで咲き誇ります。関西一円から人が来られます。映えスポットで、人が映らない、山が雪景色、空の色がいいことなどを考えるとシャッターチャンスは数えるほどしかありません。最近は駐車場が整備されたり、キッチンカーなどがきたりして時代は変わりました。



日野町

毎年、2月から3月上旬まで日野町でさじき窓や格子越しに見ることができるようおひな様が飾られます。江戸時代から近江商人繁栄の証として各家庭の立派なおひな様が展示されます。まちかど感応館（観光協会）ではそれこそ大きなおひな様ですが、反対に普段閉まっているたばこ店でもショーケースにおひな様が飾れていました。最近では若者も多く訪れていて、古い町並みのなかにうまくマッチした映えスポット、おしゃれなカフェもできていました。



発行

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話 事務局

〒520-3099 栗東郵便局留 電話・FAX 077-552-1281(土曜日13時から17時まで、その他の曜日はメールかFAX)

メール: sind@gaia.eonet.ne.jp URL: <http://www.shiga-inotino-denwa.org/>