

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7月 第15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

BIWAKO

BIWAKOモニュメント：守山市第2なぎさ公園

contents

- 新研修委員長のあいさつ
- 2023年度活動報告

☎ 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

就任のごあいさつ

滋賀いのちの電話

研修委員長 堀川 哲夫

昨年10月、縁あって研修委員長に就任しました。前任者の新納京子先生は開局当初から研修委員長として研修の基礎作りと維持発展に力を注いでこられました。その功績をたたえとともに感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。新納先生から引き継いだ私がなすべきことは、研修委員や顧問の先生方をはじめ多くの方々の協力を得て、研修体制などの維持発展を図ることと思っています。

私は、2003年頃から大阪で自殺予防の電話相談員として活動し、2009年から滋賀いのちの電話事務局長及びその代理などのスタッフ活動をしてきました。自殺予防の相談電話に関わって約20年、運命であるかのように素晴らしい人との出会いと経験を得ることができ、多くのことを学ばせていただきました。そのボランティア活動の中で学んだことを、研修委員会を通して滋賀いのちの電話の向上に力を尽くしたいと思っています。

現在はスマートフォン、インターネットなどを用い、文字や絵文字による視覚的な言葉を用いて伝えあうことは容易にできます。しかし、自分の心の内にある思いや気持ちなどを、頭で考えて整理して入力し、画面に表示して伝えることは容易なことではないと思います。言葉を尽くしたとしても、書き手と読み手の二者間で真の思いや気持ちを伝えあうこと、そして信頼関係を構築することは難しいと思っています。

人間関係が希薄になった現代、さまざまな不安や悩みを抱え、身近な相談相手がなく、誰かに話したくても話せない、あるいは聞いてもらえない、孤独の中で辛く苦しい日々を過ごしている人が多くいます。

日本いのちの電話連盟のホームページに「人が生きていくうえで何よりつらいことは孤独であると言われています。いのちの電話は、孤独でつらい思いをしている方々が再び生きる力を取り戻せるよう全国で活動しています。自殺予防だけでなく、孤独や不安を抱えた人に寄り添う市民活動です。」とあります。

「滋賀いのちの電話」の電話相談員は、電話を通じて相談者の声を聴き、悩み苦しんでいる相談者の訴えを真摯に受け止め、受容・共感して傾聴します。相談者が心に持っている悩みや苦しみをすべて話し、放すことによって、相談者の心が少しでも元気になり、自らの力で悩みなどに立ち向かっていく勇気を得て、生きる力を持ていただくお手伝いをしたいと切に願っています。

電話相談員は、相談者の話される内容を聴きながら、「今どのような気持ちで話しているのか」という気持ちを感じ取ります。相談者の心の内を感じ、想像しながら話を聴くことで、相談者が伝えたいこと、分かってほしいことが見えてきます。

多忙な仕事や家庭生活の中でボランティア活動ができる時間を見出し、毎月の研修を受けながら相談電話を受けています。その一人一人が持っているのは小さな力かもしれないが、「認定NPO法人滋賀いのちの電話」の組織に所属し、同じ目的意識を持った仲間が集まって共に活動し、悩み苦しんでいる誰かの心の支えになればと、また一人でも自殺を思いとどまってくれればという使命感を持って活動しています。ボランティアとしてのいのちの電話を第一線で支えています。

研修に携わるスタッフとして、研修を通して電話相談員の活動を支援しなければならないと思っています。



滋賀いのちの電話

研修委員会顧問 **新 納 京 子**

いのちの電話には様々な相談が寄せられますが、多くはその時代の生き方・価値観が色濃く反映されているように感じます。

今、私達の世界は自己責任、勝ち組負け組などの言葉が生まれるように、強くなくては駄目、弱いのは負け、自分の責任だと言われてしまいます。

人は強いばかりではないし、誰しも弱さを抱いて生きているのだと思います。強くなれない悲しみを訴える相談者と自分もまた弱さを抱えた相談員が同じ人として寄り添い、手を取り合っていくのがいのちの電話の使命だと思います。

少し前になりますが、ある新聞の読者投稿欄に寄せられた記事をご紹介します。

いのちの電話にとって嬉しいものでした。

～弱いあなたもすてき～

「強いあなたもすてきだけれど、弱いあなたももっとすてきよ」電話の向こうの女性は、ひたすら話し続ける私の言葉を黙って聴いてくれた後、最後に一言だけ、そう言ってくれたのだった。「強くななくてもいい」。それは初めて聞く言葉のように思われた。私のこわばった心とカラダは、その一言に、優しく抱きしめられるようなぬくもりを感じた。

当時、私は大学受験の失敗を機に、引きこもりと家庭内暴力に近い状況だった。5歳で父を亡くし、母子家庭で育ち、だれに言われるわけでもないのに、明るくなければ、強くなければ、と思い込んでいた。知らず知らず、三流の優等生になり、たった一度の失敗が許せず、次第に自分を追い込んだ。

気づいた時には弱みをさらけ出せる相手は1人も存在せず、唯一受け止めてほしかった母が、誰よりも私の態度に戸惑い、苦しんでいた。

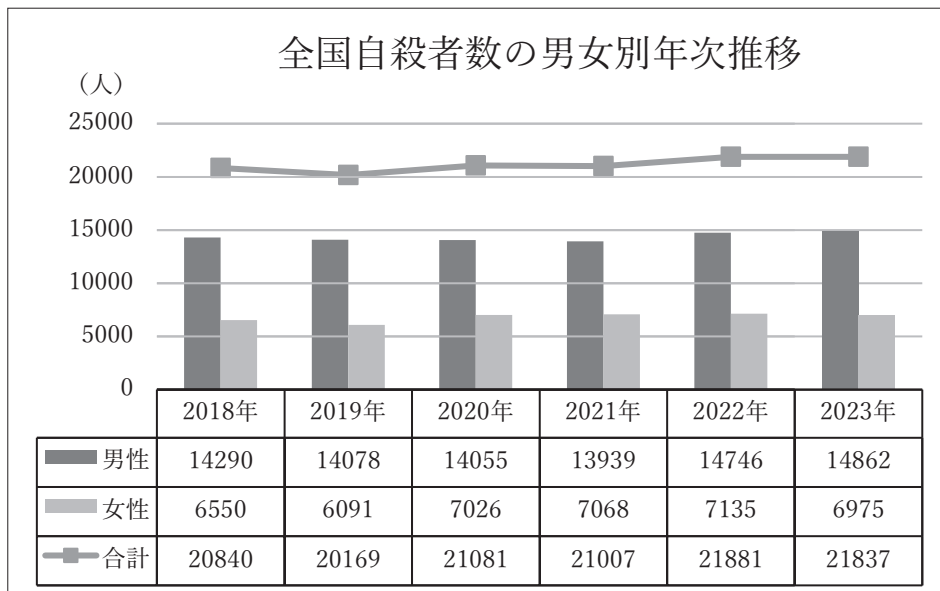
思い余った私は、新聞記事で見た「いのちの電話」に救いを求めた。あれから20年以上の歳月が流れた。その後、私は上京し、今では2人の子どもと川の字になって眠る時が、一番幸せを感じる母親になった。「関西いのちの電話」の相談員の方、本当にありがとうございました。今でもあの時のあの声が私の心に響き続け、私を支えてくれています。

—朝日新聞・発行日不明—

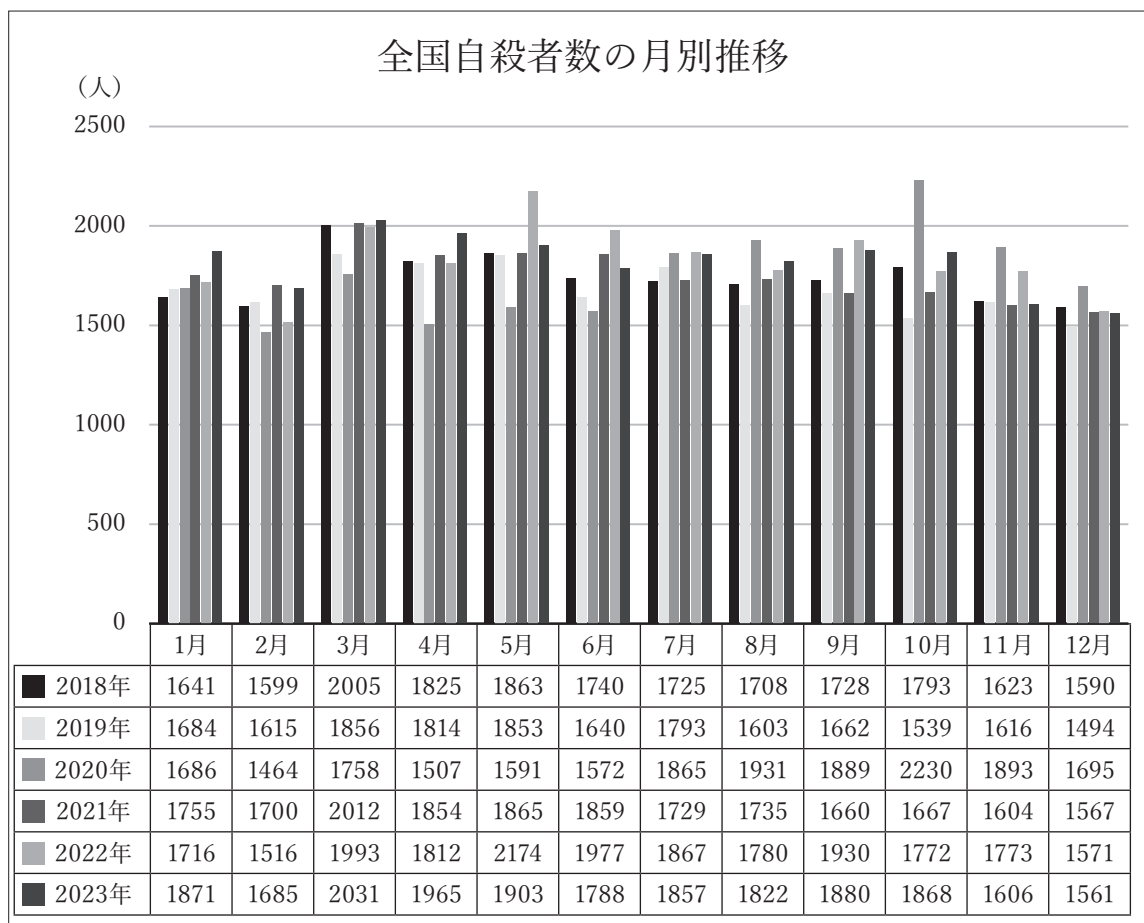


2018年度～2023年度 全国の自殺状況

厚生労働省作成の「2023年中における自殺状況」（2024年3月29日）によると2023年の自殺者数は21,837人で前年より14人減少したとのこと。男性は116人増加し、女性は160人減少した。



男性は3年連続して増加しているが、女性は4年ぶりに減少した。また、男性の自殺者数は、女性の約2.1倍となっている。

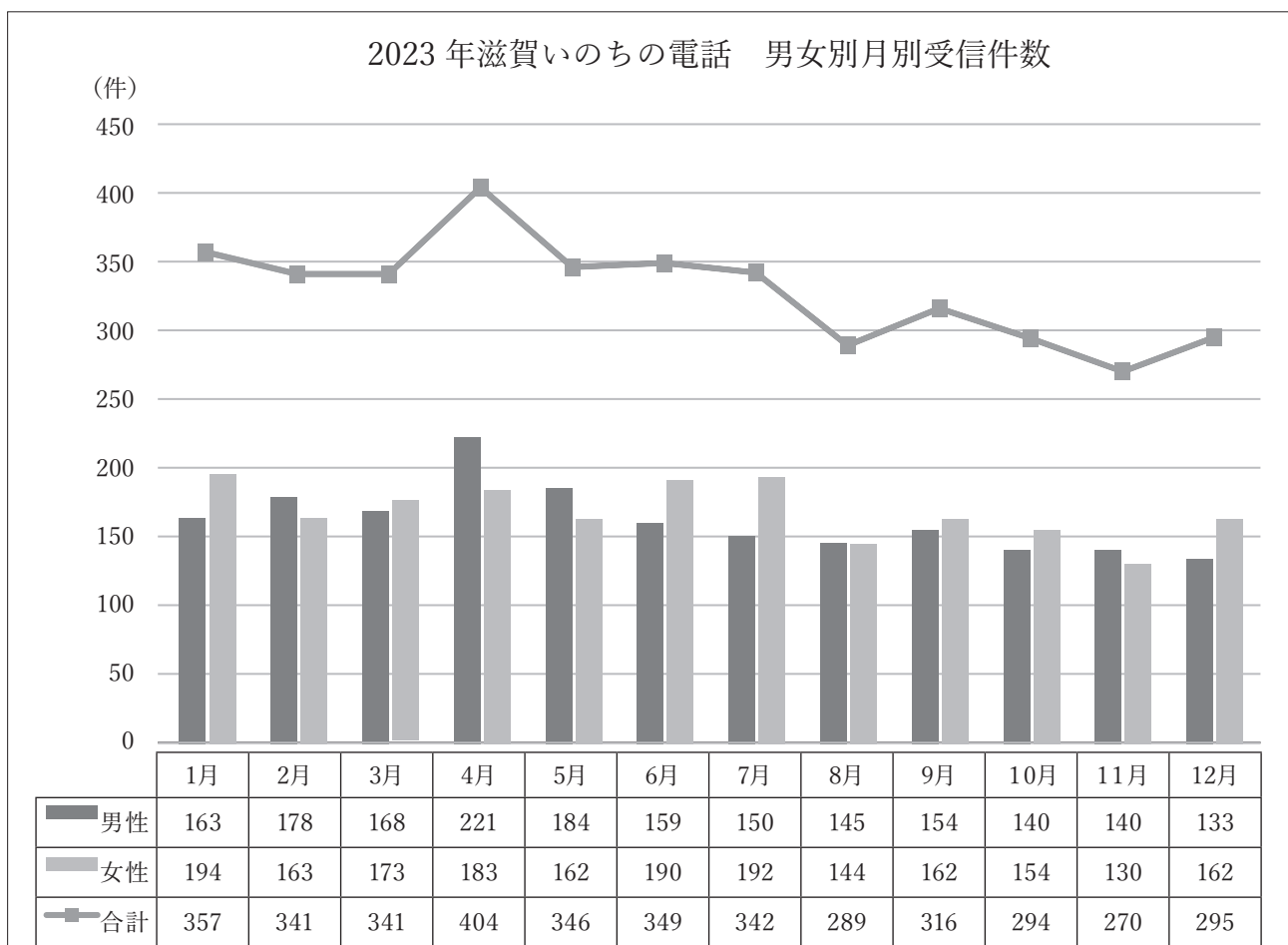
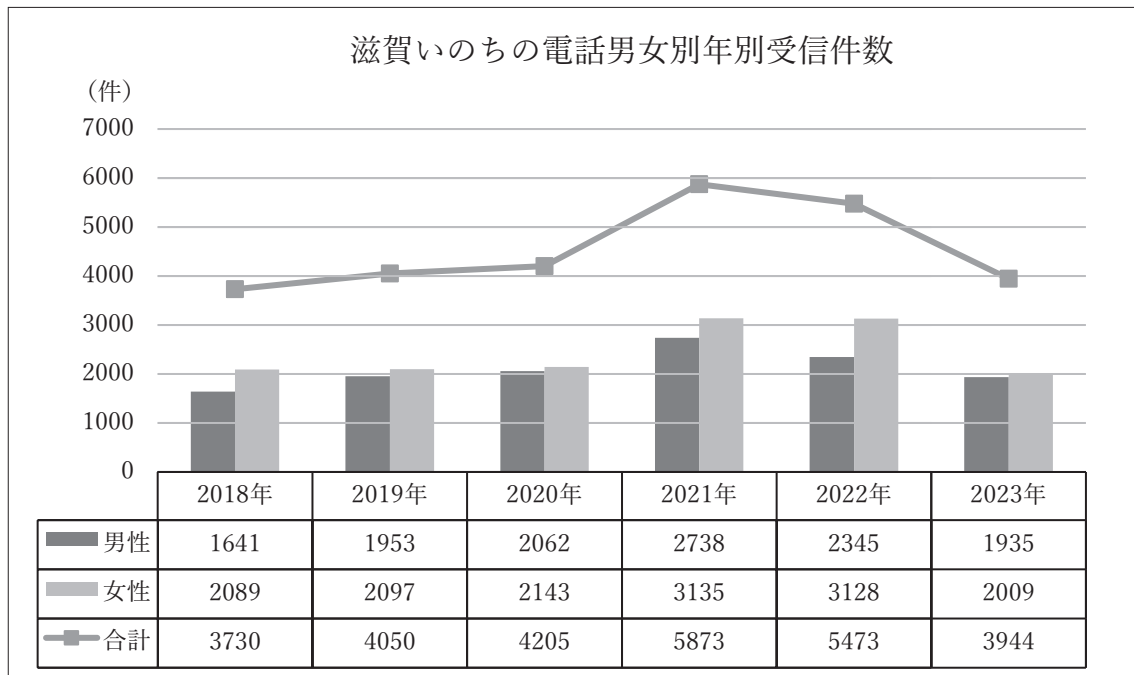


2023年の月別の自殺者数は3月が最も多く、12月が最も少なかった。例年の傾向として3月から5月の新しい環境に変わる頃が多い。



■滋賀いのちの電話の受信件数

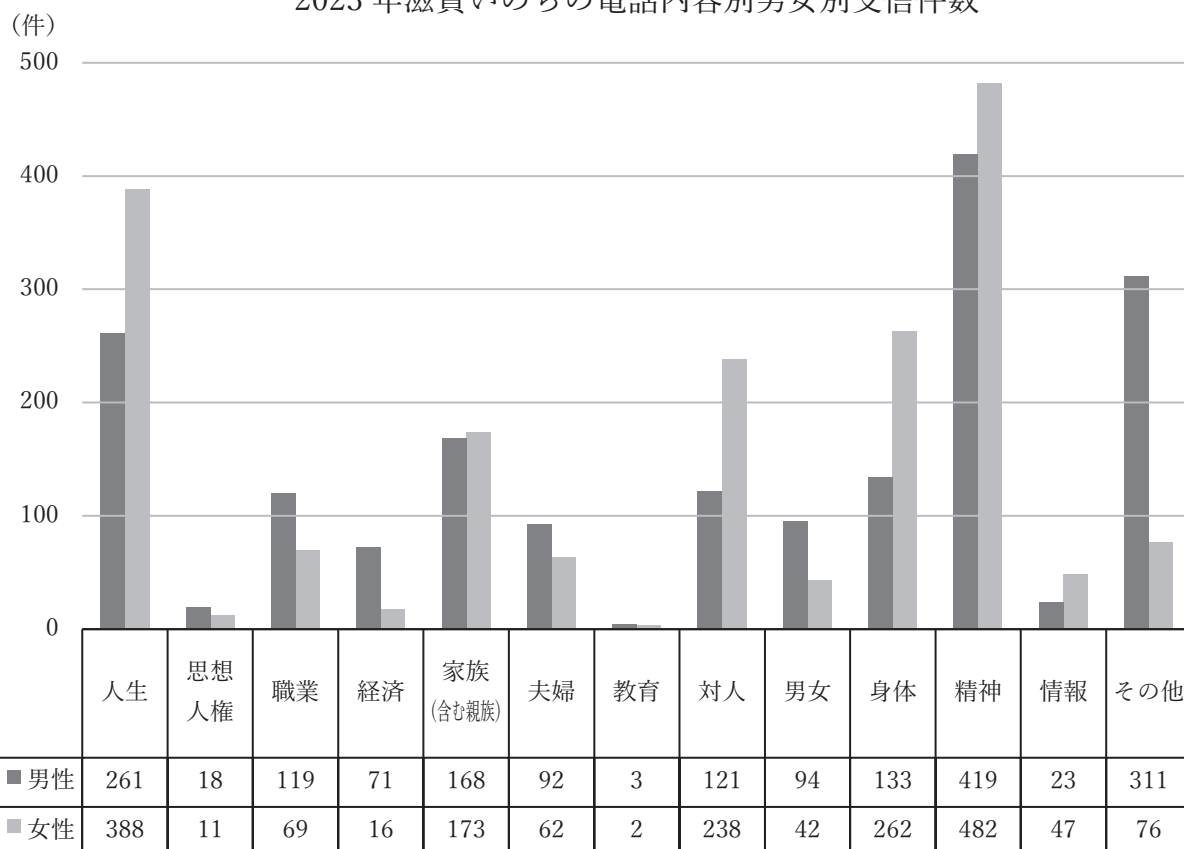
2023年の受信件数は3,944件。2021年をピークに2年連続減少しました。これは2021年に稼働日を増やしたにもかかわらず、その日に担当する相談員が不足していることが原因の一つと考えられます。



■内容別受信件数

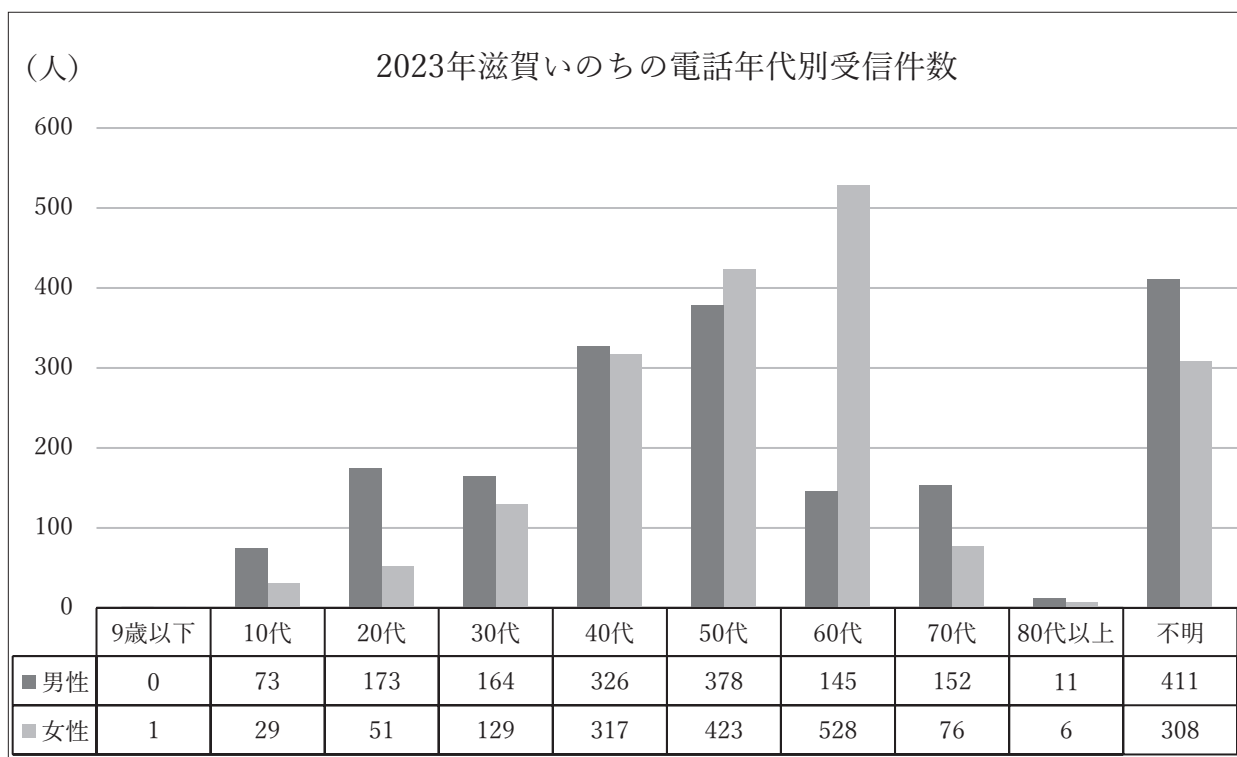
内容別では例年と傾向は変わりません。「生きがいがない」「生きていていいのでしょうか」という人生の意義を問うもの、職業の適性、お金の問題、対人・家族関係、身体や精神の不調などを訴えるものが多かった。その他の件数の中に、いたずら等の本来いのちの電話の目的に反しているものも多くありました。

2023 年滋賀いのちの電話内容別男女別受信件数



■年代別受信件数

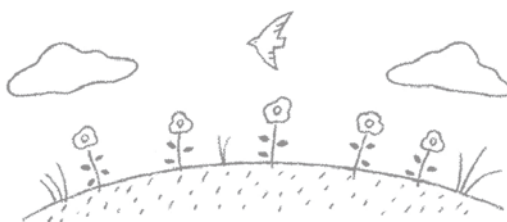
例年と傾向は変わらず、40代、50代、60代の女性からの相談が多く、40代、50代の男性からも相談が多かった。



いのちをつなぐ「聴く」を始めてみませんか

いのちの電話の相談員が足りません。

いのちの電話
ボランティア相談員募集



ご支援に感謝

2023年4月から2024年3月の期間ご支援をいただいた皆様ありがとうございました。

●寄付(敬称略、順不同)

オウミ住宅株式会社 奥本秀樹、㈱ルネッサンス・ユニバーシティ 小田全宏、堀川哲夫、奥村千寿子、三上房枝、鈴木綾子、守山こころのクリニック、外川善種苗園 日根野絹子、清水京子、南 和子、辻 節子、前田優子、前田利春、中川道子、中井美幸、株式会社カントリー自動車代表取締役会長、滋賀県歯科医師会 萩山幸代、甲斐祥恵、太田宜子、山本敏雄、バイオメンタルクリニック石黒淳、ミナイツヨシ、近江八幡教会、大津教会、草津教会、愛光幼稚園保護者会、田邊秀紀

●賛助会員

佐野勝俊、有限会社野瀬工業 野瀬繁蔵、清水鉄次、田中清行、松本良平、大久保則雄、笹川眞知子、坂口春江、栗津診療所 木村 隆、太田廣史、前田優子、橋本淳也、石橋美年子、廣原恵子、森本富士男、宮谷香子、関谷啓子 笠原俊典

●団体賛助

一般社団法人滋賀県薬剤師会、湖南クリニック

●正会員

酒井豊彦、松岡陽子、楢本龍二郎、新納京子、堀川哲夫、奥村千寿子、三上房枝、阿部盛雄、熊越祐子、山田亘宏、山田 容、中井美幸、上野賢一郎、井本千鶴子

●団体寄付・助成

- ・赤い羽根「つかいみちを選べる募金」(共同募金会を通しての個人募金)
- ・助成金：滋賀県、公益財団法人JR西日本あんしん社会財団

資金ボランティア募集

電話相談活動を資金面から支えていただくボランティアです。

「いのちの電話」を継続していくためには、相談員のための研修、広報や事務などそれなりの資金が必要です。一人でも多くの方のご理解・ご支援をお願いします。

- 個人賛助会員：資金面から支えてくださる個人(1口3000円、口数は自由で年間)
- 団体賛助会員：資金面で支えてくださる法人(1口3000円、口数は自由で年間)
- 寄付：匿名希望などで資金を提供してくださる個人または法人(金額は自由)

振込先／認定NPO法人 滋賀いのちの電話

滋賀銀行 瀬田駅前支店 普通預金 番号 251748

郵便振替 00940-8-300160

【振込用紙のご請求などは事務局までお願いいたします。】



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/



ホームページ