

認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話

SIND

SHIGA INOCHI NO DENWA

CONTENTS

- ◆ 理事長・事務局長対談
- ◆ 相談員の声
- ◆ SHIGA PHOTO
- ◆ 電話相談員養成講座(別冊)

滋賀いのちの電話

☎ 077-553-7387

毎週 金曜・土曜・日曜・月曜
10:00~20:30



栗東トレセン近くの土手です。おそらくご近所さんです。お花見を楽しんでいます。
日々の仕事を当たり前により、いい景色、美味しい弁当を食する。元気が出ます。

2026年度を迎えて

2026年の養成講座の応募者の募集を4月からとした関係で、今回の広報誌に募集の関係の記事を多く載せました。また、この春号は2025年を振り返り2026年度の展望も示すことも必要です。

したがって、最初のページに回顧と展望をここに集まったみなさんとお話ししようと思います。三上理事長と鎌本事務局長それに司会を担当する広報委員での放談です。

2025年を振り返る

司会：さて、2025年新しく理事を増員しました。SINDが設立されてから理事の陣容は変化があまりなかったように思いますが、理事長は自ら人選して、勧誘されたとお聞きしました。この意図をお聞かせください。

三上：SINDが設立されて20年近く経ちましたが、設立当初に比較して運営にも停滞感がありました。そこで新しい発想を入れようかと思ったわけです。人選は各方面から行いました。学識経験、市民運動経験者、弁護士、福祉・医療分野で活躍している人などです。

司会：回られてSINDのことはご存知でしたか。

三上：よくご存知でしたね。組織のなかでリーダーはどうあるべきかを問われたりしました。組織のリーダーとして参考になりますね。

司会：まずは組織のトップの部分は固めたわけですが、SINDは2年続けて新人の募集をやめました。この辺りはいかがですか。

鎌本：相談員の養成に時間がかかるものなのに、思い切ったことをしました。初期の頃から関わってくださった中心メンバーの人たちが勇退され、諸体制を整えるまで時間が必要であったこと。また、将来にわたって持続可能な組織を形成するためにです。研修講師で研修委員会顧問であった平木先生の指導のもと、研修体制や事務局の運営の再構築をしています。同時に相談員全体のレベルアップを図るために、新しい研修方法導入、研修委員育成など行いました。

司会：また、事務局員を入れましたね。相談員と事務局の連携を強化したことも印象的です。全体集会を4回実施しました。一方通行ではなく、交流中心でアンケートでもポジティブに捉えられていました。認定され実務に入ると交流という場が少なくなり、新鮮な気持ちになったことは事実ですね。

三上：組織が停滞している時にいろんな手を打ちジャンプする前に力をためている時のような感じですか。これからを期待してください。

健康が一番

司会：私の方からも気になったことがあります。それは健康のことです。SINDには実質活動している約40人の相談員がいます。そのうち4人が病気になりました。相談員の高齢化は連盟の各センターでも大きな課題です。理事長はどのように感じられますか。

三上：40人うち4人というのは大変な数字です。まず、なにより重要なことは自分やご家族の健康です。現在は定年も伸び、こちらのボランティアにつく年齢も高齢化しています。それだけにリスクは高くなっています。SINDは自分の調子の良い時に少しの力を貸してくださいというものです。万が一病気になるられてもゆっくり治療してくださいというのが方針です。

鎌本：休まれると本人に容態は聞きたいけど、負担はかけたくないし、あまりにこちらからメールなりをしないとそれもダメだろうなと思いますね。気にかけている人がいると思って欲しいし、一方ボランティアのことは忘れて治療に専念して欲しいし、事務局の立場として悩んでいます。

相談活動

司会：こういう体制でしたが、1丁目1番地の電話相談活動はどうでしたか。

鎌本：確かに、受信件数5000件を超えた時もありました。でも、この2年間は3000件にとどまっています。SINDにとって何が適正な数字かはわかりませんが、減っていることは悩みを抱えている方が少なくなったのか、それとも受け手である相談員の当番が不足していたか。内容ではセクシャルな電話も相変わらず多いです。また、世間で言われている「カスハラ」も、いのちの電話では最近よく聞き

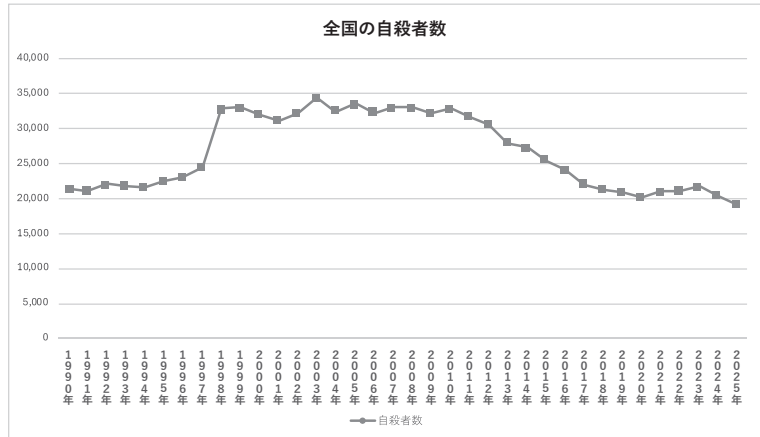


ますし、実際受けています。

司会：この数字については単純には答えられないですね。

鎌本：夜の時間帯が少ない、1人で担当する時間が多い傾向については、ますます相談員への負荷が増えて担当しづらくなることも考えられます。今後は、相談員の生活スタイル等も考えて、時間帯の見直しや曜日の設定についても検討していきたいと思います。

司会：全国の自殺者の速報が出ました。約2万人でした。一時期の3万人からは減少しましたが、政府が特に気にしているのは若者の自殺増加です。



三上：滋賀県の自殺者はほぼ200人半ばを推移していて、特に若者の自殺対策を重点課題にしています。

鎌本：SINDは中高年からの電話が多く、10代からと見られる電話は少ないです。

三上：児童の自殺対策はかなり専門的な研修を要する分野です。単に傾聴だけではむづかしい分野です。相談員には専門的な対応はできないけど、相手の話・悩みをよく聞いて理解することは必要です。どのような相手にも話していることが理解できる幅広い知識が必要です。従来の研修などではカリキュラムが少なかったかもしれません。

司会：それに特に若者対応ですけど、インターネット相談、LINE、SNSなどのツールを使って対応しているセンターもありますが、将来として導入とかはありますか。

三上：人員、ITの技術、速応性など考えると現実では考えられないですね。それより、一人ひとりの話をじっくり聞きたいですね。

20周年へ

司会：次に財政的なことですが、このままだと破産してしまうのでしょうか。

三上：そのようなことはありません。たまたま2年間募集できていないので、それに伴う助成金が少なく、固定費の負担が多く、単純な収支面で赤字となりましたが、みなさんの努力で経費を削減しました。来季は募集をしていきますので、財政的には回復傾向でしょう。それに県の自殺対策においてもSINDは自殺対策の重量な役割を占めていることは忘れてはなりません。

鎌本：組織が大きくなると固定費がかかってきます。収入に見合う活動をするのか、もっと収入を拡大するか、新理事の皆さんにも期待しています。

司会：資産的にみると蓄積が減ってきていますね。

三上：そうですね。日常の金銭のやり取りは問題ないですが、2年後の周年行事に一時的な出費が問題です。

司会：20周年はしますか。

三上：ぜひ実施したいと思っています。そのためには来年から委員会のようなものを立ち上げて企画しなければと思います。歴史を記録する記念誌の発刊は当然ですが、設立以来お世話になった人に感謝したいし、お金の面だけではなく、いろんな場面でお世話になった方への感謝還元です。あわせて、広く講演会もしたいですね。「SINDよし、相談者よし、社会よし」で近江商人の三方よしの精神でやりたいですね。

鎌本：相談員も参加してみんなでやりたいです。

司会：本日の話は多岐になりましたが、ありがとうございました。

相談員の声

相談員をやるにあたって参考になった経験や図書などをご紹介します。

- 悩んでいた頃に、産業カウンセラーの方に長期間カウンセリングを受けたことです。
- 数年前に他主催のカウンセラーのリモート講座に3日間ほど参加したことがありました。
- 病気や障がいについての講演会に行き理解を深めています。
- 社会福祉協議会などの情報を知るようにしています。
- ・Eテレ番組 ・ハートネットTV・障がい毎の特集・当事者の話、等
・県や地域発行の啓発資料、人権講座 等、参考になりました。

研修講師 奥田 由子

1. 心掛け、自己啓発方法

「相談員として成長したい」という意識を持つことで、日々のすべてが学びになります。私自身、欠点だらけ・怠けるのが大好きな人間なので、偉そうには言えないのですが、具体的に心がけていることを3点、あげてみます。

①自分自身の気持ちや行動を観察すること

いらだったり、傷ついたりしたときこそ「自分」が見えます。何に不満？なぜ傷つく？その背景にあるのは、相手に対する期待や思い込み、自分自身に対するイメージだったりします。例えば、他人には寛大でいられても、家族だと腹立たしいのは、そこに期待があるから。

また、相手から批判をされたとき、ムツとして反撃しますか？波風たてないように耐えますか？自分を責めて落ち込みますか？こういう自分の姿を客観視することで「ああ人間の気持ちはこうなんだ・・・」と、多様な感情を受け入れ、人間について学べるがたくさんあります。

このような「自分を客観視する自分（観察自我）」を育てることは、電話相談の最中には特に役立ちます！「もう一人の自分」が見守ってくれる訳ですから。

②人に出会うこと

世の中には、自分の損得を超えて、今の社会を少しでも良いものにするために、地味な活動をコツコツ積み上げておられる方がおられます。こういう方に出会うと本当に頭が下がり、励まされます。自分にとって元気をもらえる方や学べる方に出会うことが大切ですが、一方で反面教師になる方も、貴重な存在ですね。

③社会のさまざまなできごとに関心を向け、感性を磨くこと

私たちは、自分の身の回りのことしか体験できません。世の中には、こんなにも声を上げられずに生きて来た人がたくさんいるのか・・・こんな時代があったのかと、特に映像の持つ力は大きいです。かろうじて調査報道が生き残っている、TBSの「報道特集」は必ず録画して観ていますが、NHKの貴重なドキュメンタリー「映像の世紀」も、時空を超えて人々の生活を考えさせられます。

2. 図書（本、報道、新聞など）や参考となる情報など

自己啓発を続けるためには、セルフケアが大切。菊池和子さんの「きくち体操」は「鍛えない・頑張らない・人と比べない」をモットーに、自分の身体を慈しむことを教えてくれます。

『「死にたい」に現場で向き合う～自殺予防の最前線～』（松本俊彦編、日本評論社）には、私も少し書いていますので、もし良ければ読んでやってください。



▲ きくち体操



- 安藤先生に紹介していただいた本『誰もボクをみていない』を以前購入しました。世の中には自分では想像もしなかった出来事や考え方がたくさんあるのだと、改めて感じました。
- V.E フランクル『夜と霧』（みすず書房）がよかったです。
- 『自殺予防いのちの電話 理論と実際』『問いかけることと共感』を時々読み返すと、ハッとさせられることがあります。
- 長尾文優著『寄り添い続けるために いのちの電話に学ぶ傾聴と共感』（関西いのちの電話）
- 門真市ホームページ「こころといのちのSOSガイドブック」（検索参考 / 保健福祉部→福祉政策課→くらし・手続き→各種相談 から pdf でダウンロード可能）が参考になります。
- 厚生労働省→政策について→分野別の政策一覧→福祉・介護→生活保護・福祉一般→自殺対策→平成 25 年ゲートキーパー養成研修用テキストからダウンロードする冊子は、いろいろな対象者用が盛り込まれています。必要に応じピックアップして読めば、役立つと思います。

研修講師 平木 久代

1. 心がけ、自己啓発法

「よりよく聴く」には、目の前の相手に誠実に心を寄せるのはもちろんのこと、普段から人や社会への関心を持ち、何が起きているのだろうとアンテナを立てておくことが大切だと思います。なぜなら、ある人の言動 A の背景にはそこにいたる経緯 (B,C,D...) がありますが、電話を通して出会う方々は私たちの身の回りの範囲の体験では推しはかれない生活体験をされてきています。そんな方の背景やストーリーを理解しようとする上で、上記のアンテナを生かして自分の糧を増やしていくことが役立ちます。

例えば、否定的な話ばかりする人と接すると（言動 A）、私たちはぐったりしたり、「回りとうまくいかないのは仕方ないのでは」と決めつけたくなるかもしれません。けれども実際には私たちはその人のことをほとんど知りません。もしかしたら、実はその人は回りから否定され続け傷つきが深く、感情も考え方もネガティブに染まっているのかもしれませんが (B,C,D...)。しかも、そんな事情を自覚されているとは限らず、分かりやすく説明してくれるわけでもありません。さらに、私たちが言動 A に接してつい決めつけた反応を返すことで、ネガティブなやり取りが再現されてしまうかもしれません。

だからと言って、「相談員はいやな思いをがまんして犠牲になりましょう」ということでは全くありませんし、それは間違いです。

では、どうしたらよいのでしょうか。

何よりもまず、言動 A に接した私たちは、自分の不快感や痛みを置き去りにせず、仲間で分かち合ったりセルフケアの工夫をしたりして癒していきたいものです。

一方で、相手については「この人はどうしてこうなるのだろう」という観点を持つことが役に立ちます。それにより、状況を俯瞰しつつ相手と自分の間に線を引くことができます。それは自分を守る力になります。また、相手も自分も尊重する姿勢ともなります。

このように、自分の思考や感覚だけにはまりこむのではなく、自分を癒しながら、同時に広い視野でとらえる試みが自分の幅を広げ、自分を楽にすることにもつながるでしょう。

2. 図書（本、報道、新聞など）や参考となる情報など

- 「安心のタネ」の育て方：浅井咲子
自分自身の安心感や神経の整え方について新しい視点で説明し、実行可能な具体的アイデアをたくさんあげられています
- 旅をする木：星野道夫
若いころからアラスカで生きてこられた星野さんの文章に触れると、今の行き詰った社会とは全く別の風が運ばれるのを感じます



▲「安心のタネ」の育て方

相談員の声

相談活動と家庭や仕事との両立をするにはどうしていますか？

無理を
しない

- この曜日はこの仕事、この曜日はSINDというふうに、曜日で線引きしています。
- 仕事の休日（土、日）に、時間を作り出しています。
- 申しわけないです。仕事と家庭を優先させています。電話相談に月2回は出ないといけないのですが、月1回しかでていないことが多いです。すべてを上手く両立するのは難しいなと思います。同期の人がいるのでいろいろ率直な気持ちをきいてもらっています。何でも話せる同期の人がいることは、本当にありがたいです。

しんどい
時は
相談

優先
順位を
決める

- 無理のない範囲（現在は2回の電話相談とグループ研修、全体研修）で相談活動をしています。
- しんどい時は、月1回の電話相談にしています。無理をしない。しんどい時は、周りの人に相談するようにしています。
- 家族には、丁寧に説明して理解してもらうことが必要です。最初は家族に反対されましたが、時間をかけて話しました。
- 電話のシフトは無理をせず、余裕を持って入るようにしています。
- 相談の活動日と職場や家庭、地域のイベントは日程が重なることが多いので、優先度を決めて予定を入れていきます。基本、予定が決まった日付順にしているので、現在ではグループ研修の日程が最優先ですね。あとは、体調管理を第一に生活しています。

悩んで
結論

細く
長く

- 仕事が最優先なので、長く細くやっていくという気持ちです。
- 家庭の事情で活動できなかったこともある。私は家庭を第一優先している。月に1回だいたい土曜日にグループ研修があるので、そのことは夫の了承を得て参加しています。
- 勤めていたころは、勤務>家族>ボランティア。定年後は家庭=個人の都合>ボランティア、の順を意識していたと思う。

相談員を募集しています。現役相談員の応募へのきっかけはなんだったんでしょうか。

- きく事が出来ていないという自覚から、もっと聴けるようにしたいと思った。
- 育児中に、夜に不安状態になった時があり、いのちの電話の向こうに誰かいると思うと落ち着いた。現在は落ち着き時間もできたので、いのちの電話でそういう思いの人の役に立ちたいと思い応募した。
- 資格も何もないが、60年近く生きてきて、何か人のお役に立てたらと思った。また、自分でも成長できるのではないかと考えた。
- ニュースでいのちの電話の相談員が減っていることを知り、少しでも役に立てればと思い応募した。
- 現在も職に就いているが、将来仕事をリタイアした時に、その後も何か社会と繋がっていただける活動に参加したいと考えて養成講座を受けた。

SHIGA PHOTO



仰木の里の棚田にある一本桜からです。4月なのですが、田んぼに水を張っていましたが、ここも猪よけの金網が巡らせていて、今はこの桜の下でお弁当を食べるようにはなっていませんでした。

草津市水生植物園。いかにも春です。桜の向こうには比良山系や琵琶湖大橋が見られます。この横には恋人たちの聖地のモニュメントがありますが、この時間帯は家族で4つ葉のクローバーを探していました。



近江八幡日牟禮八幡宮。この神社の隣接する有名な菓子屋さんに桜が映り込んでいます。最中を買っているのか、できたての焼き餅を買っているのか。桜を見ながら食べるのは良きかなです。



栗東トレセン近くの土手からです。別に桜の名所でもないですが、地元の人是一日桜を見えています。車も通らないし、おすすめです。ちなみに表紙写真はこの対岸です。



編集後記

今年に入っての広報誌をお届けします。今年は新人の募集を早めた関係でこの春号で応募要項をあげました。2年連続応募をしてこなかったのが、今年は多くの方が迎えられたらいいと期待しています。桜を見ると心が軽くなってきます。



ご支援に感謝ありがとうございます

2025年4月から12月までに寄付をいただいたみなさま。(順不同・敬称略)

三上房枝	山口浩次	堀川哲夫	新納京子	谷口郁美
匿名希望	清水京子	佐々木博	蒲生容仁	笹川眞知子
山本敏雄	坂口春江	太田廣史	一般社団法人滋賀県歯科医師会	
石黒淳	石堂美恵子	杲教順	前田優子	甲斐祥恵
中井肇二	西川澄子	萩山幸代	駒井千代	藤本直規
草野とし子	遠藤准子	中村等	佐野勝俊	滋賀県医師協同組合
那須安穂	奥村千寿子	榊原郁男	滋賀県薬剤師会	日本基督教団近江八幡教会
大津愛光学園	太田宜子	辻本哲士	山田亘宏	日根野絹子
今村俊輔	小徳仁			
中川和良	清水鉄次	辻貴子	有限会社フクチ薬局福地一雄	
堀井和明	粟津診療所	木村隆	坂口春江	株式会社カントリー自動車
山本滋	守山こころのクリニック		太田廣史	一般社団法人えこー
駒井千代	奥村千寿子			滋賀県医師協同組合

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



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16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