

2009. 12. vol.36



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し25年目を迎えました



2009年8月15日 生まれのトラの赤ちゃん、名前はダイ・カイ・オウガです。

写真提供 愛媛県立とべ動物園

ひとりぼっちで悩まないで……

相談電話 089-958-1111

毎月1日～10日：昼12時～翌朝6時
11日以降：昼12時～午後10時

公開講座の受講生を

「24 時間眠らぬダイヤルめざそう！」



いのちの電話の活動は24時間眠らぬダイヤルです。

どこの誰それと告げることなく、

どこからでも電話を通して心の悩みを相談がすることができる活動です。 社会福祉法人愛媛いのちの電話
研修企画委員長 平林 茂代

人は時に、大きな心の荷物を背負っていることに気づかず、その荷物と自分の区別がつかず混乱し、自分を否定し、生きることに疲れてしまっていることがあります。安心できる誰かに話を聞いてもらうことで、自分に向き合い、不必要な荷物に気づけばそれを捨てることも整理整頓することもあります。心が軽くなると新しい何かが見えてきたり、まんざら自分も見捨てたもんじゃないなと生きる力を持つことができます。

今の自分を認め、自分を好きになる、それは他の誰かにに自分のことを理解され、認められることが必要です。

いのちの電話の活動は相談員が電話を通して相談者の気持ちに寄り添い、共感し、理解を深め、生きることを共有していくのです。

そのことは相談する人も相談を受ける人も共に生きる力をつけていくことにつながっている実感は、これまでの活動を通してたくさん味わわせてもらっています。

残念ながら、愛媛いのちの電話は、まだ24時間の活動ではありません。

24時間いつでもどこからでも電話相談ができることを目指しています。

そのためには相談員の人数がまだまだ足りません。

自分の、また相手の自己実現のために相談員として活動してみませんか。

手はじめに、前期10回の公開講座をぜひ受講なさってください。

2010 年度電話相談ボランティア募集

養成講座の概要

期 間	前期公開講座	2010 年4月～2009 年7月	午後6:30～8:30 (主に月曜日)
	後期電話相談員養成講座	2010 年9月～2010 年3月	午後6:30～8:30 (月曜日)
			宿泊研修 (1泊2日)を含む
実 習		2011 年4月～2011 年9月	随 時
会 場	松山市総合福祉センター	松山市若草町8-2	
受講資格	後期電話相談員養成講座を希望される方は、前期公開講座の全受講が必要です。		
募集人数	40 名		
受講料	前期 18,000 円	後期 27,000 円	宿泊研修: 15,000 円程度
お問合せ	愛媛いのちの電話事務局 089-958-2000		

募集します。

第 30 期 公 開 講 座

回	月 日	曜日	内 容
1	4/26	月	開講式 「こころの危機を支える」 ～いのちの電話の活動を通して～
2	5/15 14:00～	土	特別講演 「ボランティアとおせったいのこころ」
3	5/24	月	やさしい心理学入門
4	5/31	月	子どもにとっての家族、学校を考える
5	6/7	月	心を傾けて聴く たましいの声
6	6/14	月	表現すること 傾聴すること
7	6/21	月	うつ病と自殺
8	7/5	月	育ち合いの人間関係
9	7/12	月	「沈黙の声を聴く －吉野弘の『夕焼け』を通して」
10	7/26	月	前期公開講座終了式、体験学習

※時間は月曜日の18:30～20:30 ただし、第2回特別講演は14:00～16:00
※やむを得ず内容、担当講師を変更することがあります

【担当講師】

高木 総平

理事長・松山東雲女子大学教授・臨床心理士

早坂 暁

小説家・脚本家

長谷 綾子

松山東雲女子大学講師・臨床心理士

大久保 雅代

愛媛県スクールカウンセラー・臨床心理士

山崎 正幸

松山東雲短期大学教授

平林 茂代

松山赤十字病院小児科心理カウンセラー
えひめ親子人間関係研究所所長

柿元 泰男

前理事長・愛媛大学名誉教授・松山記念病院医師

武井 義定

松山古町教会牧師・勝山幼稚園園長・臨床心理士

壽 卓三

愛媛大学教育学部教授・学部長



特別講演会

演題：「ボランティアとおせったいのこころ」

講師：早坂 暁 小説・脚本家

日時：平成22年5月15日(土) 14:00～

場所：松山市総合福祉センター 1F大会議室

受講料 2,000 円

お問い合わせ：愛媛いのちの電話事務局
089 - 958 - 2000

早坂 暁 (はやさかあきら)

1929 年、愛媛県生まれ。

業界新聞編集長を経て脚本家デビュー。

ドラマや映画の脚本のほか、小説やドキュメンタリー、舞台脚本、演出も手がける。

代表作はNHKドラマ『天下御免』『夢千代日記』

『花へんろ』、小説『ダウントウン・ヒーローズ』

『華日記』『戦艦大和日記』など。新田次郎文学賞、講談社エッセイ賞、向田邦子賞、芸術選奨文部大臣賞、放送文化賞、紫綬褒章ほか多数の受賞歴がある。

※特別講演会のみ受講もできます。

開局 25 周年を迎えて



理事長 高木総平

私たちの「愛媛いのちの電話」は今年開局 25 年を迎えました。

25 歳というと、人間では社会的には立派な成人です。

わがセンターもようやくそのような時を迎えたわけで、久しぶりに開局 20 周年記念誌を取ってみました。私に関わるようになってからすでに 17 年、記念誌を見ながら、いろいろなことがあったなと感慨深く思い起こしています。

ここまで歩んでこられたのは、設立準備期から草創期、現在に至るまで多くの人たちのお支えがあったからです。何より日夜電話の向こうの「現代の叫び」に心を傾けてきた相談員の皆さんの存在ゆえであることを改めて覚えます。こ

の場を借りて、ご支援、ご協力いただきました多くの方々、相談員の皆さんに感謝を申し上げます。

一方社会に目を向けますと、20 周年記念誌にも明記されている年間自殺者が 3 万人を越える(1998 年)事態は変わっていませんし、もっと悪くなるとの見方もあります。いよいよいのちの電話に対する期待は強くなっています。すべてにお応えはできませんが、私たちの組織がより成長することにより、この地域、社会において、「いのち」に立つ活動を進めていきたいと考えています。そのためのより一層のご支援をお願いいたします。

私の宝物

私は何気なく足を踏み込んだつもりで相談員活動が、気が付くと 18 年にもなりました。年を重ねるうちに、いつの間にか私の周りには、夫と息子を相次いで亡くした人や、うつ病がなかなか治らず自殺用具を買い揃え、日々見つめていると言う人や、保証人になって自己破産に追い込まれた人などがいます。その人達をそのまま受容れることが出来るのも、長年の電話相談の経験のお陰だと思うのです。もし私がこの活動に関わっていなかったら、とても彼女たちの苦しみに沿うことなど出来なかったと思うのです。

深く考えることもなく関わり始めたこの活動ですが、これまでに辞めたいと思ったことは一度もありません。相談員活動を続けるためには、月々の研修や訓練が義務づけられていますが、そのことがどれだけ自分を成長させてくれ

るか、こうやって改めてふり返ってみるとよく解るのです。自分自身の人生にも険しい山もあり、深い谷底もあったのに、気が付いてみたらそれらさえも無事に乗り越えています。

いのちの電話の相談員を続けることが、自分の人生を生き易くしているのだと思うのです。この活動を続けたことによって、全国に価値観・人生観を共にする仲間もたくさん出来、何よりもこの松山で、支え合い語り合える仲間がいて、これが私の宝物だと思います。

この世で生きると言うことは、辛く苦しいことも多いけど、時にはキラリと光る喜びも沢山あることを、受話器を通して共に味わいたいと思いながら、これからも私は可能な限り「愛媛いのちの電話」の相談員でありたいと思います。

(I・M)

相談員活動をはじめて

一年間の研修を終え、春から実際に電話の前に座り受話器を取る実習が始まった。

相談室に入室すると不安と緊張で胸がドキどきする。傍にサポーターの先輩がいてくれることが支えとなって、なんとか電話の前へ座ることができ受話器を見つめていた。着信音が鳴った。小さく深呼吸し「はい、愛媛のちの電話です。」—ここから私の相談活動の第一歩が始まった。話の内容はもう覚えていない。ただただ聴くだけしか出来ず時間が経つばかりであったこと、なにか適切な言葉がけができたのではなかったかと反省したことが心の奥に残っている。

継続研修も行われ、ロールプレイなどで自分の対応を客観的に見つめる機会をいただいた。改めて自分がその時、何を思い考えてその言葉を発していたのかを振り返ることができ、とても良い経験となった。自分ではなんとなくでしか捕らえていなかった自分自身というものに出

会え、自分の心・気持ち・考え方を再認識することができた。

だからといって、コーラーへの対応に自信がもてるようになった訳ではない。課題が分かってきただけである。将来その課題がクリアになる事があったとしても、また新たな課題ができるだろう。しかし、サポーターの先輩方や仲間を支えられ、そして電話の向こうのコーラーから教えられ、電話相談という新たに歩みだした道のりを進んで行くことができるのではないかなと思っている。

つい先日受けたコーラーのお話の内容がとても印象的であった。自問自答を繰り返されるのである。私はただただ同じ言葉を返していただけてあったが、どんどん自身への理解を深めていかれ、最後にこういわれたのである。「あんなるほどそういうことだったのか。ようやく分かったよ。聴いてくれてありがとう」

(M. H)

意 味

私はなぜ、相談員を続けているのだろうか？人の話が聞けるようになりたい、そう思って始めた活動ではあるが、始めてみると思いがけない壁が次々とでてきて、どこまで出来れば私は満足できるのかわからない。スポーツなら点数やタイムが出るが、これは自分の中の問題と向き合う孤独な作業だから、そう簡単に結果は出ない。コーラーが「ありがとうございました」と言ってくれても、どの程度の気持ちだったのか、本当のところは、私にはわからない。ゴールの見えない長い道を歩いて、高い山を登っているようだ。

「生きる事は修行である」と人はよく言う。本当にそうだと思う。何をしてもその人そのものが出てしまう。絵を描いても、陶芸をしても、朗読をしても、隠しているつもりの自分自身がさらけ出されてしまう。もう、自分を磨くよりほか方法がない、と思い至る。そんな時、ふっ

と、電話を聴いていても今の私が全部出ているのだろうか、と気がつく。

電話を受けつづけていると、いろんなコーラーに出会う。どうすれば寄りそえるか、どうして私はこう感じるのか、今度出会った時は、ああしよう、こうしよう…これが、私を育ててくれているのだと思う。

先日、裏千家の千宗室さんの話が新聞にのっていた。「茶道は、自分の中にある、見栄や妬み、邪なものをできるかぎり捨て、本来の自分を探すため、本来の自分に近づくために、余分なものを削っていく稽古をするのです。その稽古の先にもてなすということが入ってくるのです」

そうだなあ。みんなそれぞれの場所で自分を育てている。どこから登っても、頂上はひとつである。私はここでこうして、少しずつ山を登っているのだと思う。仲間と一緒に。

(H. K)

愛媛いのちの電話25周年記念 公開講演会



江川 紹子

日時
2010年1月16日(土)
14:00開演 (13:30開場)

会場
松山市子規記念博物館 講堂

『混迷の 現代社会を想う』

■前売券:1000円(一般・大学生) 当日券1200円

(高校生の前売券はありません。500円を当日受付にお支払いください。中学生以下は無料)

■チケット取扱所 愛媛いのちの電話事務局 089-958-2000
いよてつ高島屋プレイガイド・三越友の会(7F)

主催 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
後援 愛媛県 松山市 愛媛県社会福祉協議会 松山市社会福祉協議会 愛媛県臨床心理士会
愛媛県精神保健福祉士会 愛媛新聞社 南海放送 あいテレビ テレビ愛媛 愛媛朝日テレビ

お問い合わせ 愛媛いのちの電話事務局 089-958-2000

※この講演会は2009年度自殺防止事業として厚生労働省よりを補助を受けて行います



あたたかいご支援 ありがとうございます

2009年6月1日～2009年10月31日までに次の方々からご支援をいただきました。
心より感謝申し上げます。今後ともご指導ご協力をお願い申し上げます。(五十音順・敬称略)

後援会員

個人

大林 公子	戒能潤之介	川崎 由美	桑田佳代子	鈴木 公生	武知チエ子	中川 順子	西岡美矢子	升田 敦美	三橋 信也	本 裕美	矢野 和枝	渡邊 洋子
岡田 京子	加地 恭治	菊池 博俊	河野 浩	曾我部 功	田中都智美	中橋 典子	西川ゆかり	松崎 純子	宮内 福美	森 二郎	山形 久子	匿名 5 名
岡田 紀子	片岡佐紀子	菊池 伸英	河野美千代	高木 総平	谷口 好美	中橋 恒	西原 透	松本 郁枝	宮崎 美春	森 秀人	山下 健男	
沖中 正明	片山 栄子	城戸 教恵	酒井 妙子	高木 秀子	垂水 真人	中原 昭子	野間 逸元	丸山 正治	三好 和子	森岡 仁子	山本千延子	
池川 次子	渦岡くみ子	沖元てるよ	門屋 齊	草薙 順一	塩田 一雄	城 民枝	高瀬 圭子	高田 洋子	竹下 裕子	永江 健次	中山 淳	
池川 道和	上岡 桂子	尾崎 公	亀岡マリ子	国田 敦彦	久保木道子	久保スミ子	菅 温子	甚野より子	菅 温子	福地 民子	満汐 順子	
イシワタカオ	大瀧 良子	小野トヨミ	川井由紀子	川崎 佳子	久保木道子	久保スミ子	菅 温子	甚野より子	菅 温子	福地 民子	満汐 順子	
稲荷 誠記	大谷 久子	折戸 順子	川崎 佳子	久保スミ子	菅 温子	福地 民子	満汐 順子	村上 光子	谷田部美恵子	渡部 勉		

団体

NTT 労働組合四国総支部	(株)エーシー	(株)ヤマキ建設
(株)井出工具	浅川造船(株)	一色本店(株)
門屋組	NTT 労組退職者の会	愛媛聖園キリスト教会
四国建設機械販売(株)	株式会社明朗社	(株)木藤時計店
天龍ファイアベック(株)	日蓮宗 瑞応寺	大栄海運(株)
日東物産(有)	常盤タクシー株式会社	新居浜商工会議所女性会
日本基督教団松山古町教会	日本キリスト教団伊予小松教会	日本キリスト教団丹原教会
松山東雲短期大学宗教教育室	日本基督教団三島真光教会	(株)母恵夢本舗
臨海建設(株)	村瀬海運(株)	(株)ヨンキュウ
	ルナ物産(株)	匿名 1 団体

寄付

寄付金

安藤 浩範	市木 裕子	大久保雅代	岡田 紀子	沖増 公	柿本 泰男	五領田真理子
甚野より子	武井 義定	遠山 順一	徳本 至孝	平林 茂代	森山加代子	匿名 1 名
(財)松山済美会	募 金 箱					

助成金・補助金

愛媛県共同募金会	愛媛県精神保健福祉協会
----------	-------------

商品提供

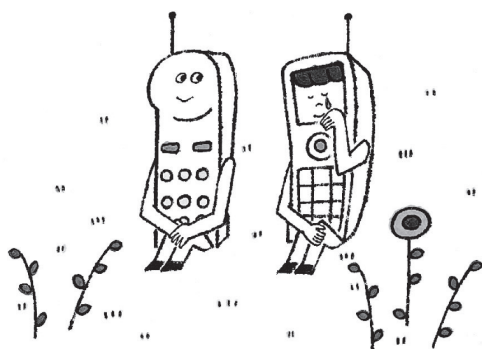
イオンリテール(株)：ジャスコ松山店	ジャスコ新居浜店	ジャスコ川之江店
マックスバリュ西日本(株)		

フリーダイヤル 自殺予防 いのちの電話

「いのちの電話」は1971年に日本で開設されて以来、年中無休で相談を受け付けています。「フリーダイヤル自殺予防いのちの電話」は2009年で9年目を迎えました。

これは「いのちの電話連盟」に加入する49のセンター、7分室が厚生労働省の後援により、自殺予防を目的として全国一斉に同一番号で行う通話料無料の電話相談です。

あなたがつらいとき、
近くにいます。



ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

毎月10日 フリーダイヤル 8:00～翌日8:00
(24時間・無料です)

主催：社会福祉法人 いのちの電話 後援：厚生労働省 <http://www.find-j.jp/> 日本いのちの電話連盟

<http://www.find-j.jp/> 日本いのちの電話連盟

実施

2009年4月～2010年3月 毎月10日
午前8時から翌朝の8時まで受信します。

編集後記

開局25周年を迎えた「愛媛いのちの電話」。25周年という意義ある歴史を築かれた関係者各位と先輩方に敬服と感謝をいたします。この歴史がさらに積み重ねられていくように、努力をしていかなければならないと気持ちを新たにしています。

よい年をお迎えください。

(N.M)



この機関誌は、赤い羽根共同募金の配分金によって作成しました。



臨床心理士による こころの健康電話相談

主催：愛媛県臨床心理士会
一般社団法人 日本臨床心理士会

家庭について、心と身体の不調について、
職場について…

誰に話したらいいのか、
どこに相談したらいいのか、
心配事や悩み事がかかえている方
ひとりで悩んでいませんか？

経験豊富な臨床心理士が
ご相談に応じます。

平成22年1月31日(日)

午前9時～午後5時

089-957-9311

089-957-9312

臨床心理士とは…

様々な心の問題に対応する、
専門的なカウンセラーの資格です。
国民の心の健康と福祉の増進に努めて
おり、現在、病院や学校(スクールカウ
ンセラー)など多くの現場で活動をし
ています。

資格更新には5年間に必要な研修を積
むことが必須となっており、専門性の
質を保つよう努めています。

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
発行者 高木総平
編集 広報委員会
事務局 〒790-8691

郵便事業株式会社
松山支店私書箱158号
TEL (089) 958-2000
FAX (089) 958-2014

<http://homepage2.nifty.com/find-ehime/>