

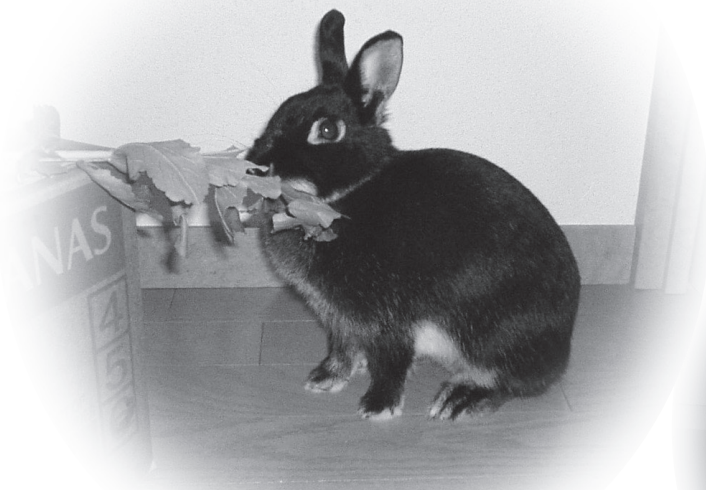
2010. 12. vol.38



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し26年目を迎えました



後援会会員さんのペット ネザーランドドワーフ 名前はるい

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



安藤 浩範

社会福祉法人 愛媛いのちの電話 研修企画委員長

「『聴く』という活動」

「はい、愛媛いのちの電話です」「はい、どうぞ」「はい」「はいはい」「うん」「はー」「それはお辛いですね」「うーん、そうですか」「はい」「はいはい」・・・

電話ブースのある部屋には、横長のちょっと大きめのソファが置いてあって、僕はそこに座るのが大好きです。座りながら、相談員さんたちの声を聞きます。同じ「はい」ということばでも、声が高かったり低かったり、大きかったり小さかったり、心配そうだったり、怒っているようだったり、今にも泣き出してしまいそうだったり、明るい笑い声が混じっていたり。もちろん電話をかけて来ている人の声は聞こえません。でもそんな相談員さんたちの声を聞きながら、僕は何かとても幸せな気持ちになって、ついうとうと眠ってしまいます。

「電話相談員」というと、とても大変なボランティアというイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか。たくさん研修を受けて、トレーニングも大変で。それで「自殺したい」と電話をかけて来る人を助けなければならない。

確かにそういう面もないことはないのですが、緊急対応が必要なほど自殺に直面した電話の受信件数は全体から見ると少数です。日常的には実にさまざまな相談が寄せられます。友人や職場での対人関係、夫婦関係、子どもの問題、介護の問題・・・エトセトラ・エトセトラ。そんな、人間だったら誰でもが経験するような、それでもご本人にとってはのびきらない悩みが電話の向こう側から語りかけられます。

そんな電話に相談員はどう対処したら良いのでしょうか。

そう、「聴く」のです。電話の向こうから届く相手の声を、こころを込めて「聴く」のです。精神科医やカウンセラーのようにこちらから方向を指し示すのではなく、相手のこころに寄り添い、共に考えるのが「電話相談」の活動です。

あなたが今持っている少しの時間と労力を僕たちの活動に注いでいただけませんか。あなたの声を聞いているだけで、そばにいる人を幸せな気持ちにさせるような「相談員さん」になってくださいませんか。

先ずは手始めに、「公開講座」の扉を開いて、どうぞ中にお入り下さい！！

2011 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	2011 年5月～2011 年7月	午後6:30～8:30 (月曜日)
	後期電話相談員養成講座	2011 年9月～2012 年3月	午後6:30～8:30 (月曜日)
実 習	2012 年4月～2012 年9月	随 時	宿泊研修 (1泊2日)を含む
会 場	松山市ハーモニープラザ	松山市若草町8-3	
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 17,000 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 31 期 前 期 公 開 講 座

5/16



第1回 開講式 こころの危機を支える

高木 総平 理事長・松山東雲女子大学教授・臨床心理士

人は誰でも人生のどこかで「危機」に出会います。そんな時寄り添ってくれる人の存在に支えられます。いのちの電話は、このようなこころの危機にある人たちに電話を通して寄り添っていく活動です。ここではいのちの電話の基本的な考え方を学び、人を支えるということを考えたいと思います。

5/23



第2回 心の健康

安藤 浩範 聖カタリナ大学講師・精神保健福祉士

心が健康であるとは、一体どのような状態をさすのでしょうか。反対に心が病気になってしまったとき、人間はどのような体験をするのでしょうか。具体的な例をあげながら、みんなで一緒に考えてみましょう。

5/30



第3回 子供にとっての家庭、学校を考える

大久保雅代 愛媛県スクールカウンセラー・臨床心理士

生活が豊かになった今日、私たち大人は良かれと思って、子どもにあふれるようなモノと情報を提供しています。それが子どもにとってどういう意味を持つのか、ちょっと視点を変えて考えてみたいと思います。

6/6



第4回 心を傾けて聴く たましいの声

山崎 正幸 松山東雲短期大学教授

自分をまるごとその深みに至るまで聴いてもらった経験をお持ちでしょうか。人が自らの人生を勇気をもって生きることが出来るかどうかは、一にこの経験にかかっています。死に向き合う人々の「たましいの声」に耳を傾けるチャプレン（病院付牧師）の仕事に従事してきた経験を通して、生きる「いのち」を支える傾聴の世界についてお話させていただきます。

6/13



第5回 表現すること 傾聴すること

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

「聴くとは」相手が言っている言葉の意味だけでなく背後にある相手の気持ちを理解することです。相手に心を傾けて聴くことは、真に理解を深め、信頼関係を築くことができるのです。体験学習を取り入れながら傾聴について学びましょう。

6/20



第6回 “笑い”を運ぶ精神科医のつぶやき

枝廣 篤昌 (財)新居浜精神衛生研究所付属豊岡台病院院長・日本笑い学会四国支部長

ここ最近「笑い」の健康効果が注目されています、また人と人とのコミュニケーションには無くしてはならないツールの一つでもあります。“笑いを運ぶ精神科医”のつぶやきを聞いて頂き、受講生の皆様の実生活にも何か役立つものがあれば幸いです。

6/27



第7回 育ち合いの人間関係

武井 義定 勝山幼稚園園長・臨床心理士

人間関係はまず「自分のことを知る」ことから始まります。他の人と関わりを持つときに、自分はどんな価値観や自己概念を持っているのか、そのことをまず知らなければなりません。グループワークを通して「自分を知る」作業をしましょう。

7/4



第8回 沈黙の声を聴く—吉野 弘の『夕焼け』を通して—

壽 卓三 愛媛大学教育学部教授・学部長

沈黙の声を聴く。奇妙な表現です。しかし、沈黙の中で、心を凍りつかせることもあれば、心がひそやかに潤いを取り戻すこともあることを私たちは知っています。「夕焼け」からどのような沈黙の語りが聞こえてくるかを楽しみましょう。

第9回 7/11 前期公開講座修了式、体験学習 安藤浩範研修企画委員長、平林茂代訓練委員

いのちの電話の

後期養成講座

面接の結果、相談員としての適性を確認された人は、後期養成講座を受講します。

8月の末から3月にかけて心理学・カウンセリング・精神医学等の講義に加え、傾聴訓練・ロールプレイ等の実践的な学習を行います。
電話相談員として必要なスキルを具体的に学んでいきます。

作文・面接

前期講座を修了し、相談員になることを希望する人は、作文を提出し、面接を受けます。

前期公開講座

最初に、養成講座 前期公開講座（全9回）を受講します。

5月から7月までの3ヶ月間、カウンセリングや臨床心理学などの基本を学び、コミュニケーションの取り方や援助の基本を学ぶことを目指しています。

相談員の声

ボランティア以上の得られるもの

私がこの活動に携わるようになったきっかけは、佐藤初女さんの講演会があり聞いたかったことと傾聴について学んでいたからです。

初めは、“ボランティア養成講座”と言うものに時間とお金をかけて、30回も参加できるかな？と不安でしたが県内外の心に携わる先生方の講話が聞けたり、多くの研修サポーターさんにも一緒に実践を通して傾聴訓練をしてもらったり、何より一緒に学ぶ仲間ができました。

実際に電話相談に入り、まだまだ聴けないこともあります、そのつど一緒に入ってもらった先輩方にもアドバイスを頂き、ボランティアとは言え、それ以上に得るものが多いです。

まだまだ分からない不安なこともあります、これからできる限りで参加して、心を柔らかく、豊かにしていきたいと思います。(N.M)

生きる支えとして

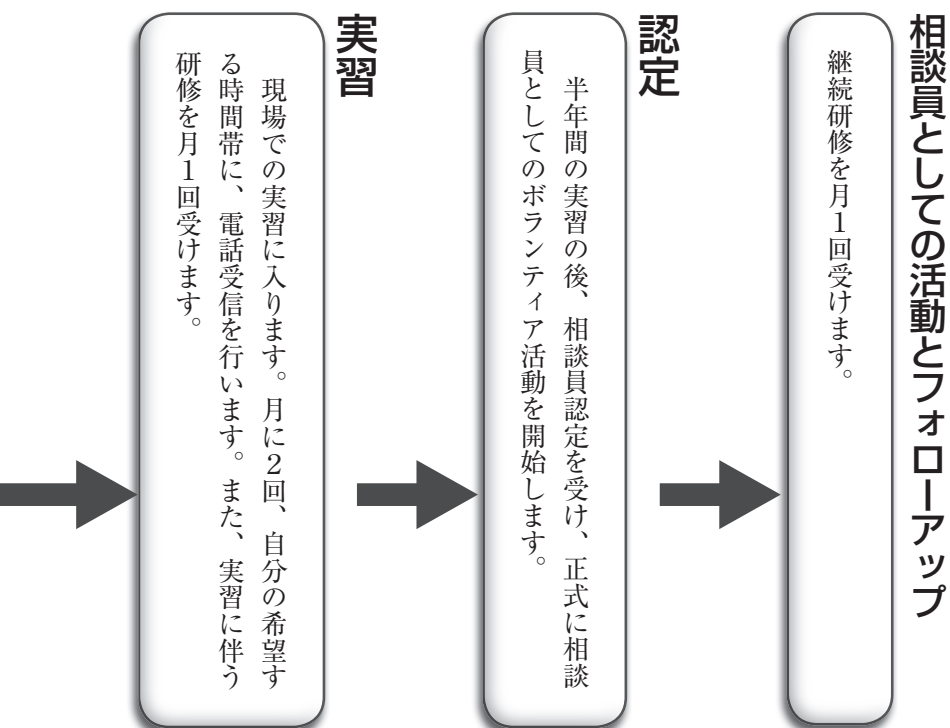
50歳を前にして、定年後を考えることが多くなりました。今まで、力まかせに、生きてきた自分。毎日の生活に、生き生きとした輝きを見てきました。「できる者」として、仕事でも、家庭でも立っていました。

しかし、加齢とともに、若さを失い、情熱が薄れ、喜びを見つけられなくなってきました。「このままでは、一人ぼっちになる」という不安。「できない者」としての生きる術を持たなくてはならなくなりました。

電話の向こうには、様々な人生があります。ひっきりなしにかかってくる電話。年間3万人を越える人が自殺するこの国で、一本の電話が持つ力を信じます。相談者さんとなつがり、社会となつがっていることをありがたく思っています。私の、大切な生活の柱となりました。

生きることとは、命とは、幸せとは。共に考えられる相談員でありたいと思います。(M.J)

相談員になるには



平成 22 年度 愛媛県地域自殺対策緊急強化事業の一環として相談ルームが改修されました。

気がつけば 1000 時間

電話相談員の研修を受け始めた時、3 人の子供たちは小学生だった。養成講座のある月曜日の夕飯はいつもカレーだった。あれから 15 年、電話の前に座り続けて、気がつけば今年 1000 時間受信ということであった。

よくもこんなに続いたものである。やめたいと思ったことは何度もあった。それなのに続けているのはなぜ？一つには、一年半もかけて取った資格をふいにしてしまいたくなかったこと。もう一つは、受話器の向こうの相談者の訴えが自分と重なって共感できたこと。そして、相談員になったおかげで、いろいろな人と知り合えたこと。続けている理由はいろいろある。

1000 時間受信したといっても、眠気に負けて受話器を握ったまま気が遠くなることもある。電話を切るのは少しくまなくなった。「ごめんなさい。疲れたので切らせていただきます。」これからも無理をしないで一歩ずつ。(W.M)

2000 時間を達成して

全国大会に参加したときに、京都いのちの電話での「2000 時間」の話を聞き、いつの間にか私のひとつの目安になっていたような気がします。これで一応、私の目標は達成しましたが、まだ満足な対応は出来ていません。いつも「今日こそ良き聴き手になろう！」と思って入るのですが、気がつけば一緒に落ち込んでいたり、説得していたり…なかなか相談者に添い切ることが出来ません。この次は、この次は…と思う気持ちで 19 年目を続けているのだと思います。研修サポーターとして養成講座のお手伝いを始めて 15 年という月日の中に私を育ててくれた仲間が居て、これがまた楽しくて…仲間は全国にいて、めったに会えることもないけど確かに仲間だと実感できるのです。

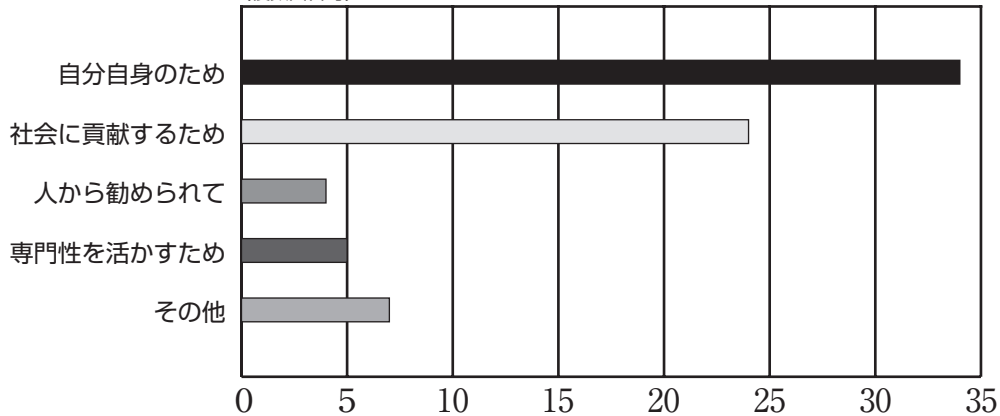
受話器に耳を傾けるときは、暗く重たい時間なのですが「いのちの電話」にかかわり続けることがとても楽しいのです。素晴らしい仲間を支えられての 2000 時間だと感謝しています。(M.I)

25周年相談員アンケートから

平成 22 年 5 月 25 周年を記念して、相談員へのアンケートが実施されました。
その中の一部を紹介させていただきます。

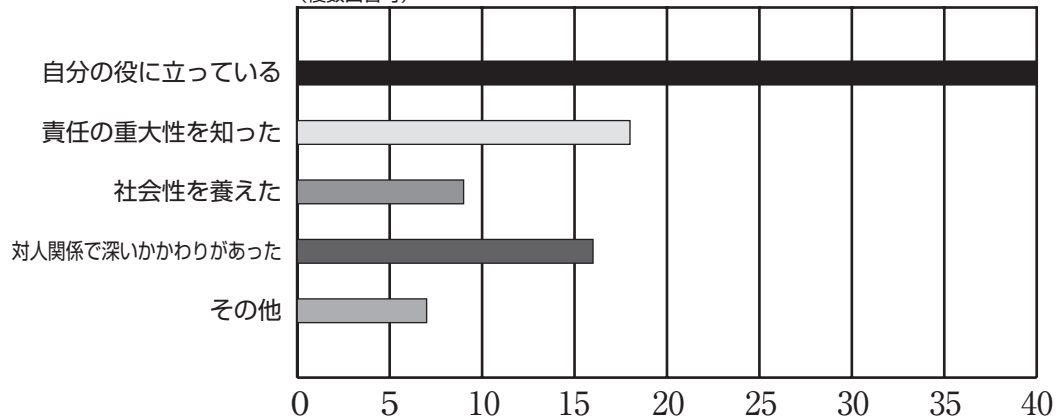
いのちの電話の活動を始めた理由は何ですか？

(複数回答可)



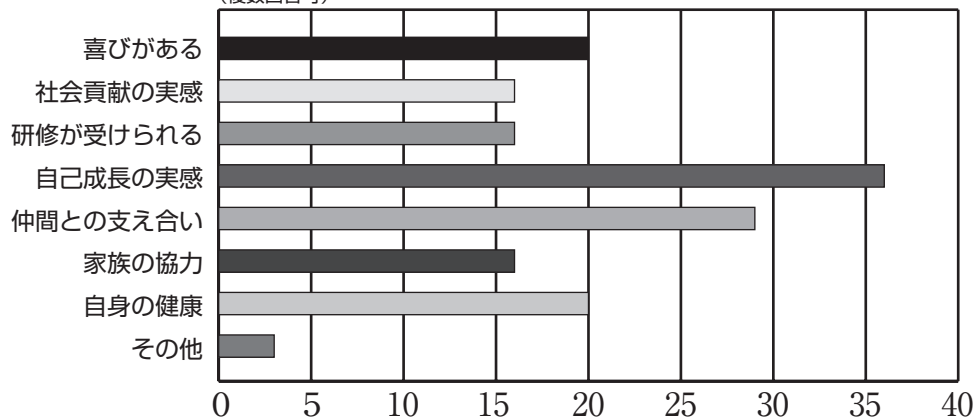
相談活動をやってみての実感は何ですか？

(複数回答可)



相談活動を続けている原動力は何ですか？

(複数回答可)





あたたかいご支援 ありがとうございます

2010年6月1日～2010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

秋川 裕恵	秋月 千代	麻生 俊介	荒川 幸	池田 マキ	石丸 裕司	市川 武志
井上 演子	印南 敏彦	印南扶美恵	大久保雅代	大瀧 良子	大政かつよ	岡田須美江
奥村 武久	越智眞理子	越智 操	門屋 齊	菊池 昌史	菊池 伸英	木綱 俊三
久保スミ子	久保木道子	栗田 啓	黒川 洋介	小西高麗子	小林 保一	近藤 猛
白石 幸子	鈴木 公生	須山 楓	清家 資作	仙波 増子	高木 総平	高木 秀子
田口 光伸	武井 義定	立川 百恵	田中 恭子	田中 仁美	玉井 正子	タルミユキ
中條 泰行	壺内のり子	土井 和子	堂本 清美	遠山 順一	戸梶 元斎	徳本 至孝
俊成 薫	永江 健次	永田 幸令	長野 敏彦	中安 浩子	西岡美矢子	西原 透
橋本 清光	長谷川和生	浜崎 恵	羽藤八五子	平林 茂代	平岡みゑ子	廣瀬 孝子
藤木 信一	福岡美智子	藤田 和子	鮎田 崎子	紅谷 博美	星加 修	松浦 英二
松岡 公子	松末 英子	松田久美子	松田 史子	松田 博	松田 善衛	松村 茂
マルオツタオ	三神 幸子	三木 吉治	三木 茂円	水田 恒二	溝渕 睦彦	光田 厚夫
三好 典彦	三好 洋子	三好 恭子	村上 泰子	本 裕美	森 二郎	森貞みつな
敷 田鶴子	谷田部美恵子	山内 英彦	山崎 正幸	山本 智子	山本 照子	柚山 紀子
好永 定	芳野 恭子	吉野内久仁子	渡部 順子	渡部 智子		

団体

(株)アイビ広告	(医)秋田会	東汽船(株)	安藤工業(株)	(株)イオタオーエーシステム	今治ヤンマー(株)
伊予興業(株)	伊予トータルサービス(株)	(医)今村循環器科内科	(株)エーシー	NTT労組退職者の会	
NTT 労働組合四国総支部	愛媛県歯科医師会	愛媛自動車興業(有)	愛媛県信用農業協同組合連合会	愛媛信用金庫	
愛媛県繊維染色工業組合	愛媛総合警備保障(株)	愛媛地方労働組合連合会	(社)愛媛県年福福祉協会		
愛媛林産商事(株)	(株)エム・ワイ・ティ	扇屋食品(株)	岡崎産業(株)	おりひめ友禅(株)	(医)オレンジ会
(医)かざはやくリニック	(株)カネシロ	(株)関西建物	(医)勤有会	吉良病院	(株)佐藤大観堂
四国建設機械販売(株)	四国電機(株)	(医)十全会十全第二病院	(株)松栄印刷所	白石・安藤法律事務所	
シンワ(株)	(医)青峰会	セキ(株)	(財)創精会	松山記念病院	大一ガス(株)
(株)テレビ愛媛	常盤タクシー(株)	南国産業(株)	南レク(株)	西嶋法律事務所	(株)西村商事
(株)野間工務店	伯方造船(株)	(有)萩の台カミングケアステーション	八水蒲鉾(株)	(株)ひじ建	(医)兵頭クリニック
(株)フジトラベルサービス	(株)母恵夢本舗	松山金亀ライオンズクラブ	松山市駅前地下街(株)	(株)松山建装社	松山土建(株)
松山中央ライオンズクラブ	(医)眞理神経クリニック	村上石油(株)	村瀬海運(株)	(株)明朗社	(株)ヤツツカ
(株)ヤマキ建設	(有)大和屋本店旅館	山中造船(株)	(株)よんやく	臨海建設(株)	ルナ物産(株)
				ロッキー産業(株)	

寄付

寄付金

安藤 浩範	大久保雅代	甚野より子	仙波 増子
高木 総平	武井 義定	立川 百恵	平林 茂代
山崎 正幸	匿名2名		
(株)伊予銀行	ホテル JAL シティ松山募金箱	(財)松山済美会	

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	郵便事業(株)
----------	-------------	---------

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

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

平成22年度 年賀寄付金配分

郵便事業株式会社より年賀寄付金の配分を受け、物置2棟を設置しました。設置費用315,000円を全額配分していただきました。

郵便事業(株)と、寄付金付年賀はがきを買ってくださった多くの皆様に心よりお礼を申し上げます。

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 2010 年で 10 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。



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
日本臨床心理士会

相談してみませんか

— 家族のこと、学校のこと、職場のこと —

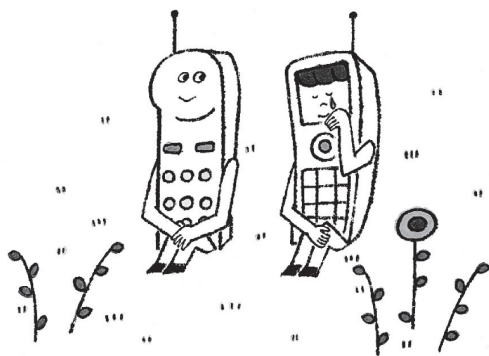
平成 23 年 1 月 30 日(日曜日)

午前 9 時～午後 5 時

089 - 957 - 6411 / 6477

* フリーダイヤルではございません

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

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 23 年 4 月 23 日(土) 14:00～

場 所：松山市子規記念博物館 講堂

前売券：1,000 円 高校生・大学生 500 円

お問い合わせ：愛媛いのちの電話事務局

089 - 958 - 2000

編集後記

恥ずかしながら、自分が相談員になるなんて、想像もしていませんでした。それが何を間違えたか公開講座にグイグイ惹き込まれて目から鱗がポロポロ！結局全部受講して電話を受けている私がここにあります。新しくなった相談室で新しい人生をご一緒に始めてみませんか。心からお待ちしています。(T.H)



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。

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/>