

2012. 12. vol.42



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し28年目を迎えました



白くまピース

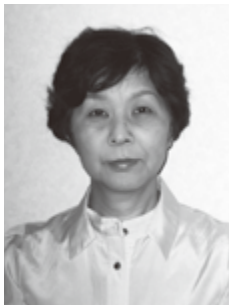
写真提供 愛媛県立とべ動物園

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

傾聴スキルアップ



『聴く』ということ

大久保雅代

社会福祉法人 愛媛いのちの電話 研修企画委員長

「愛媛いのちの電話」に訓練委員として関わらせていただくようになって13年になります。その間、相談員の皆さんとともに、ずっと『聴く』にこだわってきました。

「きく」には「聞く」「聴く」「訊く」があります。辞書やネットで調べてみると、「聞く」は自然に音が耳に入ってくること、『聴く』は言葉の意味と相手の気持ちを丁寧に聞くこと、「訊く」は質問をして聞きたいことを引き出すこと、とあります。「聞く」は耳で聞き、『聴く』は心で聴き、「訊く」は口で訊くのだそうです。

また『聴』の旧字体は『聽』であり、「耳を王様にして、十四の心をつつにして、集中して色々な感性を研ぎ澄ませて、心で聞くこと」という説もあります。

『傾聴』は文字通り相手の言葉に耳を傾けて聴くことで、相手の話したいこと、伝えたいことを否定せずに受け止めます。言葉だけでなく、背後にある感情を理解しようとし、自分の意見を押し付けることなく、相手の気持ちに寄り添

います。『聴いて』いるつもりが、なんとなく「聞いて」いたり、いつの間にか「訊いて」しまっているということも多々あり、『傾聴』するには、テクニックだけでなく自分自身の心に余裕を持つことも必要です。

電話相談によって、電話の向こうのざわついた気持ちが少し静まり、相談者が穏やかに眠りにつけたり、ちょっと温かい気持ちになったり、もう1回頑張ってみようと思えるような『傾聴』を目指してこれからも精進していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、「愛媛いのちの電話」では例年養成講座の前期を公開講座としておりますが、来年度は講義内容を一新した「傾聴スキルアップセミナー」を開講することになりました。人間関係基礎訓練のワークを含み、日程も参加しやすい土曜日の午後に変更しました。この新しいセミナーに多数の方が参加していただけますことを願っております。

「インターネット相談」を始めます

インターネットの発達と普及で、今や人々の通信手段は大きく変化して来ました。このような社会状況の中、社会福祉法人いのちの電話（東京いのちの電話）では、2006年よりインターネット相談を開始されました。徐々に参加センターが増えていく中、愛媛いのちの電話は今年7月よりインターネット相談員の養成を始めたところ、20名を越える電話相談員が参加し半年間の講座を修了しました。いよいよ2013年1月より、ネット相談を開始いたします。詳しくお知りになりたい方は、東京、盛岡、仙台、奈良、福岡、そして愛媛いのちの電話のホームページから、「インターネット相談」にアクセスしてください。「いのちの電話インターネット相談」<http://www.inochinodenwa-net.jp/index.html>の窓口が開きます。

※なおこれは、平成24年度愛媛県地域自殺予防緊急対策委託事業として行ないます。

この事業で使用するパソコン及び周辺機器は、日本郵便株式会社平成24年度年賀寄付金配分事業として助成していただきました。

セ/ミ/ナ/ー/参/加/者/募/集

土曜日
午後
開催!

人と人は互いの理解を深めようと、言葉を使ってコミュニケーションを図りますが、この、話をしたり聴いたりする場面で「傾聴」の姿勢はとても大切です。コミュニケーション能力を高めるために「傾聴」を学び、さらに自己理解を深めたい方、現代人のこころの問題について興味のある方、「傾聴スキルアップセミナー」にぜひご参加ください。

2013年 傾聴スキルアップセミナー日 程 表

時 間	内 容	講 師	
5月11日 [土]	No.1 13:15 ~ 15:00 いのちの電話と傾聴 —歴史と理念—	愛媛いのちの電話理事長 臨床心理士 勝山幼稚園園長 武井義定	
	No.2 15:15 ~ 17:00 カウンセリングについて —傾聴とは—	松山東雲女子大学講師 臨床心理士 野口理英子	
5月25日 [土]	No.3 13:15 ~ 15:00 診療室から見える 現代人のこころ	森神経科心療内科院長 精神科医 森 秀人	
	No.4 15:15 ~ 17:00 現代社会とこころの危機 —人が死にたくなるとき—	松山東雲女子大学講師 池 志保	
6月8日 [土]	No.5 13:15 ~ 15:00 沈黙の声を聴く —吉野弘の「夕焼け」を通して—	愛媛大学教育学部教授 壽 卓三	
	No.6 15:15 ~ 17:00 人間関係基礎訓練① 出会う・向き合う・関わり合う	愛媛いのちの電話理事長 武井義定	
6月15日 [土]	No.7 13:15 ~ 15:00 生涯発達とライフサイクル —より良き人生を歩む—	愛媛県スクールカウンセラー 臨床心理士 大久保雅代	
	No.8 15:15 ~ 17:00 人間関係基礎訓練② 話を聴く・こころを聴く		
7月6日 [土]	No.9 13:15 ~ 15:00 カウンセリングについて —具体的に学ぶ—	えひめ親子人間関係研究所所長 松山赤十字病院小児科 心理カウンセラー 平林茂代	
	No.10 15:15 ~ 17:00 人間関係基礎訓練③ 援助的なコミュニケーション		

やむをえず、日時や担当講師が変更になる場合があります

▶傾聴スキルアップセミナーを修了し、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。

▶面接の結果、相談員としての適性を確認された人は、電話相談員養成講座を受講します。
▶9月から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。

傾聴スキルアップセミナー

▶最初に、傾聴スキルアップセミナー（全10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。

いのちの電話の

相談員になるには

相談員としての活動と
フォロアップ

▶継続研修を月1回受けます。

認定

▶半年間の実習の後、相談員認定を受け、正式に相談員としてのボランティア活動を開始します。

実習

▶現場での実習に入ります。月に2回、自分の希望する時間帯に、電話受信を行います。また、実習に伴う研修を月1回受けます。

1000時間の 電話相談を振り返って

1000時間はただの通過点、と思いながらもそれなりの感慨や達成感があるものです。ちょうど2000年の年に20期という覚えやすい数の養成講座に入りました。毎週心理学や精神医学に関する講義を受け、戸惑いながら体験学習を重ねました。ほとんど使わなくなっていた脳細胞を、ぎざぎざいわせながらなんとか動かそうと四苦八苦したことを思い出します。それでも今から思えばまだ若かった、と思います。

もしもあの時「いのちの電話」に関わっていなかったら、私の人生は随分違ったものになったことでしょう。様々な出来事に出会い、大勢の人に会い、そして自分自身に出会いました。団塊の世代にありがちな世の中を少し斜めに見る癖を矯め、過去も含めて自分の人生の「組み換え」が出来たような気がしています。

これからも電話の前に座り、話を聴き、素直にありのままの自分に向き合おうと思います。何よりも電話を掛けてきてくれる人たちに感謝しながら。(K.K)

この私に電話相談員の役を担当できる資格があるのかとの疑問が、時々、頭の中を横切った1000時間でした。宇和町から通わざるを得ない私には、相談時間1000時間を超えられた先輩の皆さんのようにはとてもしないだろうと思っていた1000時間でした。その自分がこの1000時間に及ぶ電話を取っていたことに驚いています。孫の養育の忙しさの中、私を送り出してくれている妻には感謝しなければなりません。共にいい日々を送れたと思っています。忙しい日々の暮らしの中、時間を割いて参加していらっしゃる相談員仲間、関係者多数の存在に勇気づけられています。他人の人生にやさしく対処されている姿に癒されます。

話し上手とは聞き上手とはよく云われますが、よく聞き、コーラーの方が元気を回復されたことがことが分かった時は本当に嬉しく思います。(H.K)

第33期 愛媛いのちの電話相談員養成講座概要

- 〔期 間〕 傾聴スキルアップセミナー 2013 年 5 月～2013 年 7 月【全10回】
 電話相談員養成講座 2013 年 9 月～2014 年 3 月【全21回】
 宿泊研修（1泊2日）を含む
- 実 習 2014 年 4 月～2014 年 9 月【随時】
- 〔会 場〕 松山市ハーモニープラザ3F 松山市若草町8-3〔松山市総合福祉センター隣〕
- 〔参加資格〕 傾聴スキルアップセミナーは、どなたでも参加できます
 電話相談員養成講座は、傾聴スキルアップセミナーを修了した22～65歳の方
- 〔募集人数〕 40名
- 〔受講料〕 傾聴スキルアップセミナー 18,000円 ただし1講座ごとに2,000円を納めることも可能
 電話相談員養成講座 27,000円 別途参考書代〔1,500円程度〕
 宿泊研修 15,000円
- 〔申込方法〕 氏名（ふりがな）、住所（郵便番号）、電話番号を明記の上、はがき、FAX、またはメールで
 下記事務所までお申込み下さい。
- 〔申込先〕 社会福祉法人 愛媛いのちの電話事務局 〒790-8691 松山中央郵便局私書箱158号
 FAX 089-958-2014 E-mail ehime-1111@nifty.com
- 〔お問合せ〕 電話 089-958-2000 月～金 10:00～16:00

いつの間にか、相談時間が1000時間を越えていました。
 自分自身驚きました。

子育てに奮闘していた12年前、新聞の募集記事を見て
 「新しい自分に変わりたい」とこのボランティアに飛び込
 みました。

これまでたくさんの相談者に出会いました。「ありが
 とう」と言ってくれた人、どなられた人、いつまでもくる
 る同じところにとどまる人、苦しくて苦しくて一緒に涙し
 た人、「もう少し生きてみます」と言ってくれた人。

生きていれば、誰でもしんどいことがある。投げ出した
 い時もある。私もそうです。そんな時誰かが、そばにいて、
 心の苦しさをきいてくれたら、どんなにほっとするか。人
 はみんなだれかに支えられているんだと教えられました。
 私も温かな相談員の仲間や家族に支えられ今日まできたの
 だと感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも、心から傾聴できる相談員になれるよう、日々
 努力したいと思っています。 (M.M)

いのちの電話の相談員になって15年以上経って1000
 時間なので、余りほめられたものではないと思うが、仕事
 をしながら何とか続けられたのは、家族の協力と、相談員
 の仲間のおかげだと思う。相談員としてのスキルが向上し
 ているかという、まだまだだと思うが、「人の話を聴く」
 訓練をさせていただいたことが仕事やプライベートの人間
 関係においても役に立っているように思う。実際に電話当
 番に入ったり、継続研修を受けたりする度に、これまでの
 人生では経験しなかった、新鮮な発見がある。また、電話
 相談活動の価値や必要性を再認識することも多い。転職歴
 のある私にとっては、いのちの電話の活動が人生で一番長
 くかかわっている活動になった。長ければいいというもの
 でもないが、継続は力なり、という言葉もある。あとどの
 くらいできるかわからないが、できる限りこの活動にかか
 わっていきたい。 (Y.N)

電話相談員全国研修会 さっぽろ大会に参加して

震災1年半が過ぎた今なお先行きがみえず、不安というだちのなか、つらさをつらいと言えないまま日々を過ごしている人々が大勢います。

斉藤先生の基調講演では、震災のあったこと、大勢の人々を忘れないために語り合うことが大事との提言でした。

分科会は「喪失体験をめぐる援助のあり方」に入りました。大切な人、物、ペット等を失った「喪失感」、自分だけが生き残ってしまったという「罪悪感」、助けられなかったという「自責の念」や「無力感」等をことばにする事、誰かに話すことでそのことから距離がとれて楽になり、客観的に考えることができる。話してもなんにもならないのではなく、誰かに話したくなった時に、話すことが大切である事、その聞き役が必要だという事を学びました。

また、私たち相談員が燃え尽きてしまわないように防止策として、「聞きださない、聞き過ぎない、聞かされてしまわない、聞き逃す事が大事である等のアドバイスがありました。

「北海道」に惹かれての初めての参加でした。交流会で日本中の〈なかま〉に圧倒されました。こんなにも大勢の〈なかま〉がいるんだ。みんなが、電話の根本で繋がっているんだという思いでした。新米の私に何かできることがあるか、自問自答しながら帰途に着きました。(K. T)

「うわっ、風が冷たい。このひんやり感、松山にはないよね」飛行機から一歩踏み出すと、仲間からこんな声があがりました」さっぽろ大会交流会では同じテーブルの秋田・関西の方と話が盛りあがり、たのしい時間になりました。同じことをしている仲間とは、こんなにもスムーズに会話ができるのかと新鮮な驚きでした。また、右隣の席は偶然にも昨年、松山に研修にこられた福山先生で緊張しましたが、先生がやさしく対応して下さるので、先生の話されることがすーっと心に入ってきて相談員を気づかって下さる気持ちを感じました。

二日目は、経験5年未満の人対象の研修を受講しました。相談員の基本的姿勢として、思いやり（ほっとけない心）、思いやりの応用としての智慧について、5時間の講義・体験学習・質疑応答があつという間に過ぎました。思いやりは時として「自分の計らい」でやっていないかをチェックする必要がある、ということだそうです。

人生の危機に遭遇した時、心の危機を生きることが大事であり、その人が持っている強さ、人とのつながり、これまでの対処の仕方への確かめを共にすることが求められるという先生の指摘が心に残りました。

最後に松山から、ご一緒した愛媛いのちの電話諸先輩の皆様に信頼と尊敬の念を込め、すてきな旅ができたことに感謝申し上げます。(I. H)

寄付金の税制優遇措置について

愛媛いのちの電話へのご寄付は、特定公益増進法人に対する寄付として、税制上の優遇措置＝寄付金控除を受けることができます。個人のご寄付の場合、平成23年度税制改正により、既存の「所得控除」に加え、新たに「税額控除」の制度が導入され、どちらか一方を選択していただくことになりました。ただし、2012年（平成24年）11月29日以降のご寄付についてこの制度の適用を受けることができます。

【所得税の寄付金控除】

「所得控除」か「税額控除」のうち、どちらか一方を選んで確定申告を行なって下さい。個人の所得額および寄付金額によって、どちらが有利かは異なりますので、詳細は、お近くの税務署にお問い合わせ下さい。寄付金額が50,000円、所得税率20%の方の場合それぞれの控除対象額は、以下の通りです。

A. 所得控除の場合 $(50,000 \text{ 円} [\text{寄付金額}] - 2,000 \text{ 円}) \times 20\% [\text{税率}] = 9,600 \text{ 円}$

B. 税額控除の場合 $(50,000 \text{ 円} [\text{寄付金額}] - 2,000 \text{ 円}) \times 40\% = 19,200 \text{ 円}$

※寄付金控除額は、所得税額の25%が限度となります。



あたたかいご支援 ありがとうございます

2012年6月1日～2012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	有光千恵子	石丸 裕司	井上 演子	今井久美子
	印南 敏彦	印南扶美恵	浦田 誠	大瀧 良子	大西 清文	大林 公子	大政かつよ
岡田 昭久	奥村 武久	越智 操	恩地 森一	門屋 齊	川井由紀子	菊池 博俊	菊池 伸英
菊池由美子	国田 敦彦	久保木道子	久保スミ子	栗田 啓	黒川 洋介	桑田 敬子	小林 保一
薦田 道子	佐伯 真穂	重松 章子	篠崎 憲次	白石 幸子	菅 温子	須山 楓	高木 秀子
田口 光伸	武井 義定	竹野 皆江	立川 百恵	田所 和人	田中 恭子	谷本 治	玉井 正子
丹下 甫澄	中條 泰行	壺内のり子	遠山 順一	戸梶 元斎	徳本 至孝	俊成 薫	永江 健次
西澤 孝一	西原 透	二宮 孝夫	野口理英子	野村 実	橋本 清光	羽藤八五子	平岡みゑ子
平林 茂代	廣瀬 孝子	廣瀬 一郎	福原麻理子	藤木 信一	藤田 和子	鮎田 崎子	紅谷 博美
星加 修	升田 敦美	松浦 秀二	松岡 公子	松末 英子	松田久美子	松村 茂	三神 幸子
三神 弘子	水田 恒二	溝渕 睦彦	光田 厚夫	宮内 義憲	宮崎 節子	三好 典彦	三好 洋子
村上 亮二	村上 広子	本 裕美	森貞みつな	森山 弘子	薬師神寛司	谷田部美恵子	藪 田鶴子
山内 英彦	山岡傳一郎	山形 久子	山本しげ子	山本 照子	柚山 紀子	横田 和子	横山 真一
芳野 恭子	渡部 順子	渡部 智子	匿名1名				

団体	(株)アイビ広告 (医)秋田会秋田病院 東汽船(株) 安藤工業(株) (医)飯尾小児科・内科 (株)イオタオーエーシステム (株)井出工具 (医)今村循環器科内科 伊予興業(株) 伊予トータルサービス(株) 伊予木材(株) NTT 労働組合四国総支部 NTT 労組退職者の会 (医)愛媛インプラントクリニックかまくら歯科 愛媛県繊維染色工業組合 愛媛自動車興業(有) 愛媛信用金庫 愛媛県信用農業協同組合連合会 愛媛総合警備保障(株) 愛媛地方労働組合連合会 愛媛不動産情報(株) 愛媛林産商事(株) (株)エム・ワイ・ティ 円通寺 扇屋食品(株) 越智昇鉄工(株) おりひめ友禅(株) (医)かざはやくリニック (医)かとう歯科デイスサービスセンターきらり (株)門屋組 (株)カネシロ (株)河上工務店 桑原運輸(株) (株)佐藤大観堂 重松建設(株) 四国建設機械販売(株) 四国電力(株) 四国溶材(株) (株)松栄印刷所 (財)正光会今治病院 (財)正光会宇和島病院 シンワ(株) セキ(株) (財)創精会松山記念病院 園田医院 大一ガス(株) 大蔵寺 タカウチスタジオ(有) (株)テクニカル (株)テレビ愛媛 常盤タクシー(株) 尚正産業(株) 南レク(株) 西嶋法律事務所 西田歯科医院 日蓮宗瑞応寺 日東石材工業(株) 日本労働組合総連合会愛媛県連合会 (株)野間工務店 八水蒲鉾(株) (医)兵頭クリニック (医)兵頭歯科医院 富晴産業(株) (株)母恵夢本舗 松山金亀ライオンズクラブ (株)松山建装社 松山市駅前地下街(株) 松山全日空ホテル 松山中央ライオンズクラブ (医)眞理神経クリニック (医)丸尾歯科 宮本歯科医院 村上産業(株) 村瀬海運(株) (有)大和屋本店旅館 山中造船(株) (株)ヨンキュウ (株)よんやく 立正佼成会松山教会 ルナ物産(株) ロッキー産業(株)
----	--

寄付

寄付金	大久保雅代 越智 京子 川崎 由美 仙波 増子 徳本 至孝 武井 義定 竹下 裕子 平林 茂代 三神 弘子 村角千代子 本 裕美 横田 和子 匿名2名 (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)
商品提供	イオン松山店 マックスバリュ西日本(株)

