

2013 12. vol.44



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し29年目を迎えました



ラマ 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

インターネット相談

<http://inochinodenwa-net.jp/>

※お受けできる相談の数には限りがありますので、ご了承ください。

公開講座の受講生を募集します



社会福祉法人 愛媛いのちの電話
理事長 武井 義定

『聴く』ということ

私達は何がしかの傷を持っています。それらは目に見える傷でもあり、目に見えない傷でもあります。相談電話をかけてこられるコーラーが話す内容は、目に見えない心の傷についてのお話です。その傷が目に見えないだけ、ご本人にとっての苦しみは深刻です。

体には目に見える傷がいくつもあります。私の左膝にいまだにケロイド状に残っている傷は少年の時、岩場で泳いでいるときにできた傷です。その傷跡を見るたびに、そのときの情景が思い出されてきます。ある方にお会いしたときに、首筋に傷跡を見つけ、あまりにも気になったので思い切り「どうされましたか？」とお尋ねしました。すると、その方は「実はこの傷は……」と、長々とその傷の顛末について話されました。あたかも猫や犬が傷を何度も何度も舐めて、癒されるまで舐めるように、その方は何度も何度も同じ話を繰り返され、語り抜いて、ご自分の気がすむまで話は終わりませんでした。

つまり、「傷」にはそれぞれ固有のストーリーを持っており、しかるべき時に、しかるべき人から尋ねられると、傷自らが語り出す機会を待っています。多くの場合、私達は自分が相手に傷つけた傷のことは忘れていますが、相手から傷つけられた傷については忘れません。傷は傷自身のことについて触れられたとき、傷自らが持っている尽きない物語を語りだし、思う存分に語ることが傷の癒しになるのだろーと思います。

コーラーが求めているのは、コーラーの抱えている傷について、聴いてくれ、心を動かしてくれ、関心を持ってくれる相手（ワーカー）です。しかも、傷を全然抱えていない健全なワーカーではなく、ワーカー自身も自ら傷を抱えており、自らも傷ついているからこそ、コーラーの前で自らも弱くなることができ、自らの傷を通して相手の傷の痛さを分かち合える力をもっている人です。聴くことにより、自らの傷で人の傷を癒すことになるのです。

ネット相談コーディネータ養成研修を開始

「愛媛いのちの電話」では今年の1月からインターネット相談を始めましたが、今後の活動を維持するためさらに「コーディネータ養成研修」を開始しました。11月から来年2月まで合計24時間を掛けてコーディネータの役割とはどういうものか、どこに配慮が必要なのかを「①相談者の視点 ②相談員の視点 ③コーディネータの視点」などをキーワードに学んでいきます。ネット相談員の中から希望者を募ったところ「福岡いのちの電話」の相談員も部分的に参加されることになり、たいへん活気のある研修会となりました。（この研修は厚生労働省の補助を受けて行います。）

※コーディネータとは：ネット相談では、相談員が送られてきた相談文を読み、ひとりひとりが責任を持って返信文を作成する。その際お互いの返信文を相談員同士で読み合い、より良い返事をするために検討する。この作業のまとめ役をコーディネータと称する。



2014年 公開講座スケジュール

土曜日午後開催！

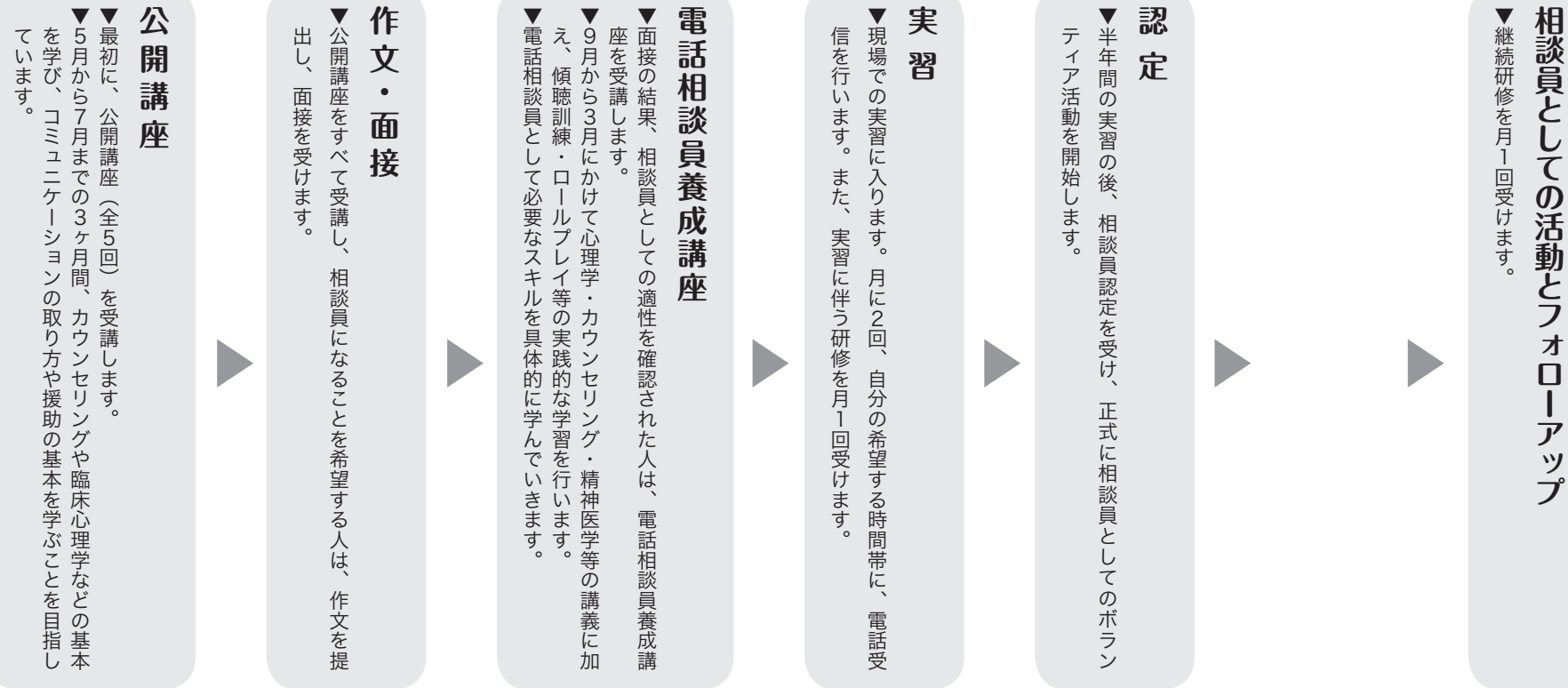
やむをえず、日時や担当講師が変更になる場合があります

	日 時	内 容	担 当 講 師
NO.1	5月10日 13:30~15:30	理事長あいさつ	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
		カウンセリングについて 傾聴とは	愛媛県スクールカウンセラー 臨床心理士 大久保雅代
NO.2	5月24日 13:30~15:30	診療室から見える現代人の心	森神経科心療内科院長 精神科医 森 秀人
NO.3	6月7日 13:30~15:30	現代社会とところの危機 人が死にたくなるとき	松山東雲女子大学講師 臨床心理士 池 志保
NO.4	6月21日 13:30~15:30	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.5	7月5日 13:30~15:30	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

○傾聴スキルアップセミナー概要

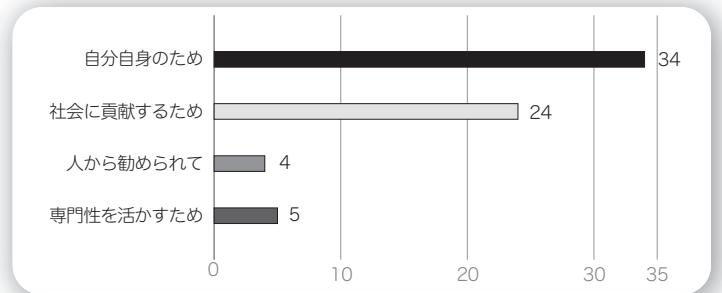
期 間	公開講座 2014年5月～2014年7月（全5回） 電話相談員養成講座 2014年8月～2015年3月（全21回）※宿泊研修（1泊2日）を含む 実習 2015年4月～2015年9月（随時）
会 場	松山市ハーモニープラザ3F 松山市若草町8-3（松山市総合福祉センター隣）
参加資格	公開講座はどなたでも参加できます 電話相談員養成講座は、公開講座をすべて受講した22才～65才の方
募集人数	40名
受 講 料	公開講座 10,000円 電話相談員養成講座 35,000円（別途参考書代1,500円程度） 宿泊研修 15,000円 ※分納をご希望の方はご相談下さい
申込方法	氏名（ふりがな）、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局までお申込ください
申 込 先	社会福祉法人愛媛いのちの電話事務局 〒790-8691 松山市中央郵便局 私書箱158号 FAX 089-958-2014 e-mail ehime-1111@nifty.com
お問合せ	社会福祉法人愛媛いのちの電話事務局 電話 089-958-2000 月～金 10:00～16:00

いのちの電話の相談員になるには

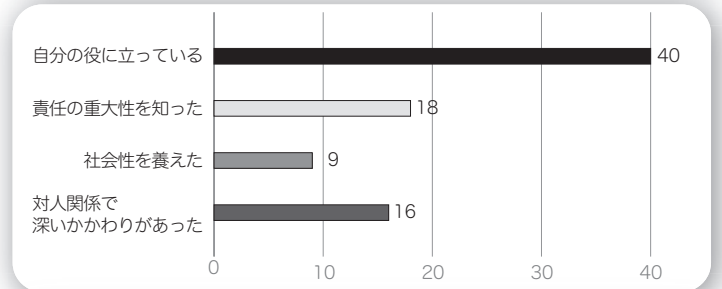


25周年相談員アンケートから

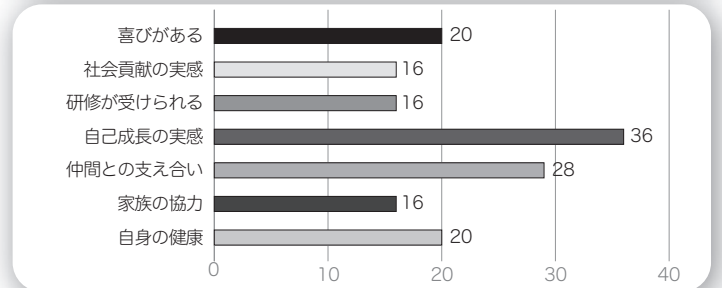
いのちの電話の活動を始めた理由は何ですか？
(複数回答可)



相談活動をやってみての実感は？
(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)



1000時間の電話相談を振り返って

1時間、1時間……1000時間、継続していれば時は経つ。新聞記事で目にした「いのちの電話」事務局へ初めて電話してから10余年。どれ程のコーラーに出会っただろうか。「心に寄り添う」が基本の活動。名前も顔も年齢も、時には性別さえもわからない相手へ、わかるのは声だけ……その声さえも無く、ただ受話器をにぎっている無言の時の流れさえも、声以上に訴えるものがあることに気づかされる。そして、コーラーを通して返ってくる自分の姿を見つめなおす貴重な時間でもある。今では私自身への「いのちの電話」になっている。

加齢と共に涙にもそれぞれ味があることがわかってきた。人生には限りがある。今を生きることを大事にしたい。辞めようと思ったことは一度や二度ではないが、これを機会に初心に帰り、いつも助けてもらう「なかま」と家族の協力を感謝したい。

(H.K)

相談員になりました

今年の10月に認定証を頂きました。長い研修中も、自分が適しているのか、いないのか……と問い掛けながらでした。相談者の沈みがちで力が無かった言葉が徐々に力強く明るく変化して行くのを感じる時、話し相手が居る大切さを感じ取ることができます。

話の内容は色々ですが、聴き手と掛け手の価値観が違う以上、この相談が本当に自殺予防に繋がっているかどうかはわかりません。胸に起こる「ザワザワ感」を横にやりながら、相手の「ありがとうございました」で電話を終えた時は「ホッ」の気持ちです。「その時、側に居て」と言う誰かの言葉を、電話を通して実践しているのではないのでしょうか。自殺予防も然り、「命を輝らす電話」のようにも思います。

続ける意味を自分自身が探す活動になりそうです。

(Y.K)

先日、深夜の電話当番に入りました。「私は、いのちの電話のおかげで何とか回復しています。心がざわついてどうしようなくなり、いらぬことを考えるときはいのちの電話に電話します。だから私は調子が良くいられます。私は、あなたが、これからもずっとこうやって電話口で話をきいてくれることを希望しますから、大変だとは思いますが、続けてくださいね」コーラーさんに励まされた言葉です。

私は、そもそもは、いのちの電話の相談員になりたいと考え受講したわけではありませんでしたが、仲間の相談員や、関係者の皆さんのおかげで電話相談員になることが出来ました。相談員になってからも迷いながら当番に入っていたのですが、そんな時にコーラーさんから「継続してください」という言葉を掛けていただいたのでした。

来年度も電話口に立てるようがんばってみます。たとえそれがかなわなくても、今はただ、電話をかけてこれらコーラーさんの話を聴きたいと思います。

(Y.T)

10月3日に「実習生」の名前がとれて、晴れて「相談員」になれるかどうかの結果発表の日、ドキドキしながら研修会に参加しました。先輩相談員から「正式な相談員として認定されました。」との言葉を聞き、研修企画委員長より認定証を頂いた時には、嬉しさと同時に「本当に私でいいの？」「本当にこれからもやっていけるの？」という思いが湧いて来ました。

この半年間電話相談の現場で、色々な相談に耳を傾けてきました。電話の最後に「お話を聞いてくれて有難う。少し気持ちが楽になりました。」との言葉を残して電話が切れると、私の心にも何か温かいものが生まれることが、今まで継続できている原動力になっているのかなと思っています。

相談員となった今、初心に帰るために、昨年5月から1年間続いた研修の資料を読み返し、基本をもう一度復習したいと思っています。

(O.T)

応援しています いのちの電話

坂村真民記念館館長 西澤孝一



「うた」 坂村真民

うれしいときには
うれしい うたがうまれ
かなしいときには
かなしい うたがうまれる
できるだけ
うれしいうたをつくろう



坂村真民は、小さい時から苦勞を重ね、悲しいことや辛いことをいっぱい体験し、それをこつこつと努力しながら乗り越えて、69歳でこの詩を作りました。また、家族を愛し、鳥や虫、草花や木など生きとし生けるものを愛し、困っている人や自分より弱い立場の人々へいつも手を差し伸べ、一緒に歩むことを願って生きてきました。

真民詩の根底にあるものは、人はどんなに悲しくても、苦しくても生きなければならない。生きていれば必ず光がさしてくる。どんなに辛くても、前に向かって生きる気持ちを持ち続けようというメッセージです。また、悲しみや苦しみに負けそうになっている人たちへの共感と、一緒にそれを乗り越えて行こうというメッセー

ジでもあります。

坂村真民記念館には、こうした思いを抱いて、来館される方がたくさんいらっしゃいます。そんな方たちに接する時、私がいつも心掛けているのが、「相手の気持ちに寄り添い、話を聞いてあげること」です。これは、私が「いのちの電話」から学んだ貴重な教えです。いのちの電話の評議員として、また相談員さんの声を聞くことによって、「いのちの電話」で学んだことを、この記念館で少しでも活かせることが出来れば、と思っています。

また、「いのちの大切さ」をうたった真民詩を少しでも多くの人に知ってもらうことで、「いのちの電話」の活動を応援することが出来ればと思っています。

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出来ます。

【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円〔寄付金額〕－2,000円)×20%〔税率〕＝9,600円

B. 税額控除の場合 (50,000円〔寄付金額〕－2,000円)×40%＝19,200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

2013年6月1日～2013年10月31日までに、次の方々から社会福祉法人愛媛いのちの電話への寄付または愛媛いのちの電話後援会への会費として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)



個人	青野 篤子	秋川 裕恵	麻生 俊介	石田ヒサ子	石丸 裕司	稲荷 誠記	井上 演子
	印南扶美恵	上岡 桂子	大久保雅代	大瀧 良子	大林 公子	大政かつよ	岡田 紀子
奥村 武久	越智眞理子	越智 慶子	越智 操	片山 栄子	門屋 齊	金岡 潔宗	川崎 佳子
川崎 由美	菊池 伸英	菊池由美子	木綱 俊三	草薙 順一	国田 敦彦	栗田 澄子	桑田 敬子
佐伯 真穂	重松 章子	清水 恵太	甚野より子	鈴木 公生	須山 楓	園田 順二	田井野 勝
高内美代子	高木 秀子	滝澤久海子	田口 光伸	武井 義定	武井 建治	竹下 裕子	竹野 皆江
立川 百恵	田所 和人	谷本 治	玉井 正子	壺内のり子	戸梶 元斎	徳本 至孝	俊成 薫
長野 敏宏	中村 臣子	中矢 佳男	西澤真美子	西澤 孝一	西島 節子	西田 裕子	西原 透
二宮 節文	二宮 孝夫	野村 実	橋本 清光	羽藤八五子	平岡み彥子	平林 茂代	廣瀬 孝子
藤木 信一	藤田 和子	鮎田 崎子	紅谷 博美	星 加 修	松浦 英二	松浦 秀二	松崎 純子
松田 史子	松田 善衛	松村 茂	松本 宏	三木 優子	水田 恒二	溝渕 睦彦	光田 厚夫
宮内 隆典	宮内 福美	ミヤノ キョウゾウ	宮崎 弘子	三好 典彦	三好 洋子	村上 亮二	村上 広子
本 裕美	森田 貞子	谷田部美恵子	藪 田鶴子	山形 久子	山崎 和枝	山本千延子	柚山 紀子
横田 和子	好永 定	芳野 恭子					



団体	(医)今村循環器科内科 (医)秋田会 秋田病院 東汽船(株) 安藤工業(株) (財)創精会松山記念病院 伊予興業(株) 伊予トータルサービス(株) 伊予木材(株) (医)兵頭クリニック (医)かざはやクリニック (医)眞理神経クリニック (医)青峰会 N T T 労組退職者の会 愛媛いのちの電話武井 G 愛媛県信用農業協同組合連合会 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 愛媛総合警備保障(株) 愛媛地方労働組合連合会 愛媛林産商事(株) 越智昇鉄工(株) おりひめ友禅株式会社 (株) 伊予銀行役職員御一同 (株)イオタオーエーシステム (株)伊予銀行 (株)河上工務店 (株)アイビ広告 (株)井出工具 (株)エム・ワイ・ティ (株)カネシロ (株)テクニカル (株)テレビ愛媛 (株)野間工務店 (株)母恵夢本舗 (株)松山建装社 (株)ヤツヅカ (株)ヨンキュウ (株)よんやく 桑原運輸(株) (財)松山済美会 (財)正光会今治病院 (財)正光会宇和島病院 四国建設機械販売(株) 四国溶材(株) 俊栄会 白石・安藤法律事務所 シンワ(株) 大ーガス(株) タカウチスタジオ(有) 尚正産業(株) 南レク(株) 西嶋法律事務所 日東石材工業(株) 伯方造船(株) 八水蒲鉾(株) 富晴産業(株) 松山金亀ライオンズクラブ 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 村上産業(株) 村瀬海運(株) 山中造船(株) (有)大和屋本店旅館 ルナ物産(株) 連合愛媛 ロッキー産業(株)
----	---



助成金・補助金	赤い羽根共同募金会 愛媛県精神福祉協会
商品提供	イオンテール(株)松山支店 マックスバリュ西日本(株)



こころの痛み、
話せる電話です。



自殺予防
いのちの電話
0120-738-556
◎毎月10日(日・月・火) 24時間・無料です(※8:00～20:00)
(※つらい思いをされている方のお電話が繋がりにくくなりますので、いたずらにいやがらせのお電話はご遠慮下さい。)
※主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟 <http://www.find-j.jp/> ※後援：厚生労働省

<http://www.find-j.jp/> 日本いのちの電話連盟

いのちの電話とは……

「いのちの電話」は、孤独の中であって、時には精神的危機に直面し、助けてと励ましを求めている一人ひとりと“電話”を通して耳を傾け、勇気を持って生きていけるように支援する電話相談ボランティアです。その活動は、現在40ヶ国以上に広がり、国際緊急電話援助連盟(本部ジュネーブ)も設立されています。日本では「日本いのちの電話連盟」に加盟する50センター7分室で約7,000名の電話相談員が活動しています。この活動は、特定の思想・宗教に拘束されない相互援助の善意の人々の活動として広がっています。「愛媛いのちの電話」は1985年に相談活動を開始し、2004年4月社会福祉法人となりました。又、2013年1月より、「インターネット相談」を開始しました。

編集後記

“相談員募集”どのようにすればいのちの電話の活動を一人でも多くの方に知って頂けるだろうか。活動に関わる者の“悩み”の一つであります。「自分を磨き、自己理解を深めるって？」半信半疑で養成講座の申し込みをした2年前を思い出します。活動に参加すること、相談者に寄り添うことが、自分を見つめ直すことに繋がり、今まで重苦しかった自分の心が軽くなっていることに気がきました。この先にどんな自分に会えるのだろうか。(TS)



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。

自殺予防公開講演会

「半音のない世界で」

「ゲド戦記」
全6巻の訳者

講師 **清水眞砂子**
(評論家・翻訳家)



落合由利子 撮影

1941年徳源(現北朝鮮)に生まれ、'46年4月引き揚げ。

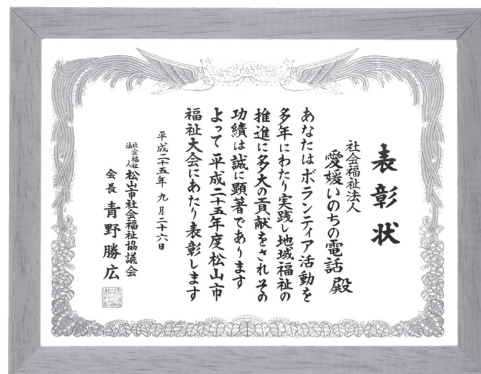
静岡大学教育学部卒業後、静岡県立高校教諭(英語担当9年)を経て1976年4月～2010年3月末まで青山学院女子短期大学専任教員 現在名誉教授

著書に『子どもの本の現在』『子どもの本のまなざし』(日本児童文学者協会協会賞受賞)他多数 『ゲド戦記』全6巻(日本翻訳文化賞受賞)『夜が明けるまで』(サンケイ児童出版文化賞受賞)他多数

日時 平成26年4月19日[土]
14:00～16:00
会場 愛媛県社会福祉会館 多目的ホール
参加費 無料
主催 社会福祉法人愛媛いのちの電話

厚生労働省自殺予防対策補助事業の一環として毎年開催しています。

表彰



平成25年度松山市福祉大会が9月26日に愛媛県県民文化会館で行われ、「愛媛いのちの電話」の長年の活動に対し松山市社会福祉協議会会長より表彰状をいただきました。

発行 社会福祉法人 愛媛いのちの電話
発行者 武井義定
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/>