

2014 12. vol.46



社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し30年目を迎えました



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



インターネット相談における「傾聴」とは？

社会福祉法人 愛媛いのちの電話
訓練委員 横田 和子

「愛媛いのちの電話」では昨年の1月より、インターネット相談（以下、ネット相談）を始めました。「東京いのちの電話」が2006年にネット相談を開始してから実施センターが増え、現在、盛岡、仙台、埼玉、東京、奈良、愛媛、福岡の7センターが、協力して活動しています。今後も参入センターが増える見込みです。

電話相談を世界に先駆けて始めたイギリスの「サマリタンズ」では、ネット相談導入もはやく、1992年に試行開始し、2002年には全国展開となっています。ドイツの「テレフォンゼーブルゲ」、韓国の「いのちの電話」、フランスの「S.O.S.アミティエ」、カナダの「クライシス・センター」等もネット相談を実施しています。近年のインターネットのめざましい普及を考えると、ネット相談の増加は社会のニーズにあった流れと言えるでしょう。

利用者統計をみると、ネット相談を利用しているのは若年層が多いです。ネットを日常的に使っている世代にとっては、電話より敷居が低いツールとして利用されていると考えられます。また、ネット相談の自殺志向率は電話相談よりも高くなっています。自分のidentityを一切隠せる（声さえも）ネットでなら、苦しい胸の内をようやく吐露できるのかもしれませんが。

他にも電話相談とネット相談はいろいろな面で異なります。伝えるメディアが電話では話し言葉、ネットでは書き言葉です。返事までの時間は電話ではリアルタイムにできますが、ネットでは返事までに時間がかかります。また、電話では声の抑揚、話し方、スピード等からコーラーがど

んな気持ちでいるかが推測されますが、ネットでは文字だけから読み取るしかありません。コーラーの気持ちの整理は、電話ではワーカーとのやりとりの中で、ネットでは相談文作成時に、コーラー自身が書いて読み返す過程で行われます。

もちろん、両者に共通点もあります。コーラーにとっては、どちらも「どこからでも、いつでも、匿名で」相談できます。では、ワーカー側ではどうでしょうか。ネット相談ではコーラーの主訴は何か、どこに共感したか、どう支援できるかを考え、返信文を作成します。そのためには、まずはコーラーの相談文を、一字一句、ていねいに何度も何度も読み込むことが基本になります。つまり、相談文を熟読することが、電話での「傾聴」にあたるのです。ワーカーにとっては、コーラーに寄り添い「傾聴する姿勢」が、電話であってもネットであっても基本であることに変わりはありません。

ネット相談を開始した当初は、ワーカーの皆さんはパソコン操作に戸惑うことはありましたが、今では、電話相談で培った「傾聴する姿勢」をしっかりと活かして順調に活動しています。なお、上記のことを考慮して、ネット相談の相談員になるには、まずは電話相談員の経験をする中で基本を固めていただき、その後、ネット相談員養成講座を受けていただくことになっています。

相談後にコーラーの心の中に、明かりが灯ったり、緊張の糸がゆるんだり、温かさが広がったり……そのような活動ができるよう、電話相談、ネット相談どちらもさらに研鑽を積んでいきたいと思えます。

2015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9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23日 13:30~15:30	現代社会とところの危機 ジェンダーの視点から	福山大学人間文化学部教授 青野 篤子 
NO.3	6月6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.4	6月20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4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 2015年5月～2015年7月（全5回） 電話相談員養成講座 2015年8月～2016年3月（全21回） ※宿泊研修（1泊2日）を含む 実習 2016年4月～2016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

公開講座

▼最初に、公開講座（全5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。



作文・面接

▼公開講座をすべて受講し、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。

電話相談員養成講座

▼面接の結果、相談員としての適性を確認された人は、電話相談員養成講座を受講します。
▼8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。



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。



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。

相談員としての活動とフォローアップ

▼継続研修を月1回受けます。



1000時間の電話相談を振り返って

私がいのちの電話と出会ったのは勤務先の仕事終了するので、退職後に自分は何ができるだろうかと思っていた時に、新聞の「電話相談員募集」の記事と出会い、1年間研修を受け平成14年10月から相談員とし活動につき、仲間と共に継続研修等続けてこの度栄えある1000時間達成することができました。

この間を振り返ってみると、特に全国研修大会に参加し多くの仲間と情報交換や活動員としての思いを語り合いながら共有してきた思い出が多く残っています。

又、相談員として活動してきて、電話相談の奥の深さと難しさを知り、人のこころを理解し対応していくためには、自分と向き合い自分自身を知る必要があることに気づきました。

コーラーさんからの電話相談においても、受話器を取って掛けてきたコーラーさんの感情を常に意識し、共感、傾聴することが出来るよう掛けて活動しています。

この度の感謝状いただいたのを節目として、応対が自己中心的にならないよう反省しスキルを研修等で身につけながら、これからも電話相談とメール相談の相談員として活動を続けていきます。

(K.N)

十数年間、「いのちの電話」に関わる事ができたことをうれしく思っています。生活に時間的余裕、精神的ゆとりのない時もこの活動を続けてこられたのはやはり自分の中にこの電話での関わりを必要としているものがあったからだと思っています。

電話をかけてこられる方はいろいろな思いで話をされますが、受ける時によって私も様々な精神状態にあり、いろいろな思いを持っています。明るく受け答えできるときもあれば、かけてこられる方の思いに引き込まれてしまい対応がうまくいかないときもあり、自分の考えの窮屈さに気づかされることがあります。電話をかけてこられる方の気持ちが少しでも軽くなればと思って話しているつもりなのですが、自分に言い聞かせているのではないかと気づき、結局は電話相談が自分探しになっているのではと思っています。電話相談の奥の深さを感じつつ、これからも私なりに活動させて頂けたらと思っています。

(C.Y)

東北大震災の時、北野武が「2万人が死んだ1つの事件」でなく「1人が死んだ事件が2万件あった」と言っていました。私に言いかえれば、「1000時間受信しました」でなく「1人の人の人生に触れた時間、〇人分を合わせると1000時間になった」というものだと思います。はたして私は何人の人の人生に関わったのでしょうか？

今、1000時間達成が決して私の表彰されるべきことではなく、コーラー1人1人の人生の通過点の証を集めたものであり、このいのちの電話の存在価値のひとつであるとあらためて感じています。

(M.I)



『イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン』

毎月11日にイオン松山店で実施されている『幸せの黄色いレシートキャンペーン』は、イオンさんと店に買い物に来られたお客さまのご好意で、集めたレシートの合計金額の1パーセントがボランティア団体に寄贈されるという、活動資金難のボランティア団体にとってはとてもありがたい催しです。現在イオン松山店では約30団体が登録をして、毎月11日にはイオン松山店に立ってお客さまにご協力をお願いしています。

第 32 回 いのちの電話相談員全国研修会 ぐんま大会が開催されました。 「連なるやまなみ 響きあういのち」

2014年11月13日(木)～15日(土)

舌切雀のお宿 磯部ガーデンにて全国研修会が開催されました。全国のいのちの電話から約450名が参加、愛媛からは5名が参加しました。

群馬での全国大会に参加し、心にエネルギーを充電してもらったような爽やかな気持ちになりました。いのちの電話という偉大な組織、大勢の仲間が存在、私自身が支えて頂いていることを実感します。年に一度集う淡い関係の中で、話をすれば共感が生まれ、心地よい繋がりを感じます。舌切雀のお宿での研修も風情があり心が落ち着きました。準備をしてくださった群馬の皆様にお礼申し上げます。「お疲れさま、又あしたね」と声をかけたくなる程、真っ赤な夕陽も心に残りました。(K.M)

日 付	プログラム
13 日(木)	開会式 基調講演 演題：「自然と共にローカル（里）に生きる」 講師：内山 節 氏 懇親会
14 日(金)	分科会 ワークショップ 交流会
15 日(土)	シンポジウム テーマ：いのちの電話のこれから 閉会式

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。

感謝

あたたかいご支援 ありがとうございます

2014 年 5 月 1 日～2014 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	秋月 千代	安倍 正子	池 志 保	石丸 裕司	石丸かほる
	市木 裕子	稲荷 誠記	井上 演子	大久保雅代	越智 慶子	越 智 操	織田 未来
恩地 森一	菊池 昌史	菊池 伸英	菊池由美子	木綱 俊三	草薙 順一	楠岡未友希	栗田 啓
黒川 洋介	小林 保一	五領田眞理子	近藤 猛	須山 楓	関家 徳美	田井野 勝	高須賀幹由
高須賀久仁子	田口 光伸	竹下 裕子	竹野 皆江	竹 本 節	田中 恭子	玉井 正子	壺内のり子
土井 浩一	戸梶 元斎	徳本 至孝	中條 泰行	中野佐和子	長野 美樹	中矢 佳男	中山 淳
西澤 孝一	西田 裕子	橋本 清光	羽藤八五子	東 麗子	檜田 陽一	日野 智仁	廣瀬 一郎
平林 茂代	藤木 信一	鮎田 崎子	紅谷 博美	星加 修	松浦 英二	松村 茂	丸山 義弘
溝渕 睦彦	光田 厚夫	宮崎 節子	宮崎 弘子	三好 典彦	三好 洋子	村上 亮二	村上 広子
村口 毅	村角千代子	本 裕美	森山 弘子	谷田部美恵子	山内 弘子	山形 久子	山下 健男
山本 照子	柚山 紀子	横山 真一	好永 定	芳野 恭子	吉野内久仁子	渡部 勉	渡邊 光佐
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 (株)伊予銀行 伊予トータルサービス(株) 伊予木材(株) 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 愛媛自動車興業有限会社 愛媛信用金庫 愛媛総合警備保障(株) 愛媛建物(株) 愛媛地方労働組合連合会
愛媛林産商事(株) (株)エム・ワイ・ティ 扇屋食品(株) おりひめ友禅(株) (医)かざはやくクリニック	(医)かとう歯科デイ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 (医)勤有会 きら病院 桑原運輸(株)
国際ソロプチミスト新居浜みなみ 四国建設機械販売(株) 四国溶材(株) (株)松栄印刷所 シンワ(株) (医)静心会平成病院	(財)正光会今治病院 (財)正光会宇和島病院 (医)青峰会 セキ(株) 大一ガス(株) (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 (株)日東物産 日本食研ホールディングス(株) N T T 労組退職者の会	(株)野間工務店 伯方造船(株) (医)兵頭クリニック (株)母恵夢本舗 松山金亀ライオンズクラブ (株)松山建装社 (公財)松山済美会
松山市駅前地下街(株) 松山市民吹奏楽団 松山総合開発(株) 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	村上産業(株) 村上石油(株) 村瀬海運(株) (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)ヨンキュウ
(株)よんやく ルナ物産(株) 連合愛媛 ロッキー産業(株)	

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

イオンテール(株)松山支店 マックスバリュ西日本(株)



ホームページ <http://www.find-j.jp/>

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「日本のいのちの電話連盟」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

師走。馬が疾走し、その後ろに羊の群れが見えてきました。光陰矢の如しですね。来る2015年は、愛媛いのちの電話開局30周年。大いに飛躍したいものです。「白く厚く 未知かぎりなし 初日記」（登四郎）の心境で、お互い頑張っていきましょう!! 昨今インフルエンザの話が流れてきます。皆様くれぐれもご自愛下さい。よいお年を。(K.I)

愛媛いのちの電話
開局30周年記念行事のお知らせ

「夏井いつき氏による 俳句の作り方（仮）」



講師 夏井いつき氏
(俳人・エッセイスト)

1957年生まれ。愛媛県松山市在住。

8年間の中学校国語教諭を経て、俳人へ転身。創作活動に加え、俳句集団「いつき組」組長として、全国の小中高校生対象の、俳句の

授業〈句会ライブ〉を展開しつつ、教員・PTA対象の講演活動も精力的にこなしている。

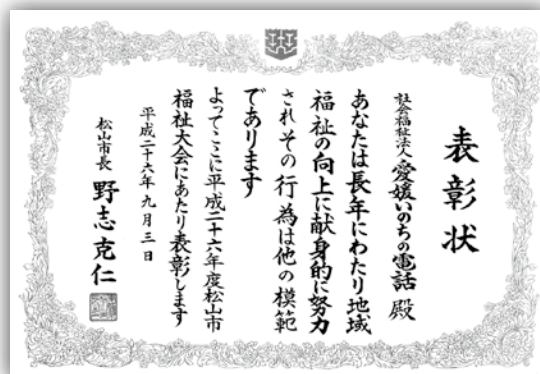
全国高校俳句選手権「俳句甲子園」の運営にも携わり全国的に幅広く活動中。

NHK教育テレビ「天才てれびくんワイド(俳句道場・俳句大賞)」(1999～2001年)出演。昨年秋よりTBS系系列局全国ネット「ブレバト」に出演中。

愛媛大学附属中学校講師、愛媛大学教育学部講師、松山看護専門学校講師、愛媛県民文化会館理事、伊予郡松前町教育委員などを歴任。

日時 2015年9月13日（日）午後
会場 松山市民会館 中ホール

表彰状



平成26年度松山市福祉大会が9月3日に松山市民会館で行われ、「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

日本郵便株式会社
松山中央郵便局私書箱158号
TEL (089) 958-2000
FAX (089) 958-2014

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