

2015 12. vol.48

社会福祉法人

愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し31年目を迎えました



メジロ

撮影者 石川 清治
撮影場所 愛媛県総合運動公園

ひとりぼっちで悩まなうで……

CONTENTS

- ・公開講座の受講生を募集します
- ・育つ力・育てる力
- ・応援しています いのちの電話
- ・イベントのご案内

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

愛媛いのちの電話では、「コミュニケーション能力を高めたい」「自己理解を深めたい」「現代人のこころの問題について興味がある」そのような方々のために、毎年公開講座を開催しています。あなたも参加してみませんか？

2016年 第36期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

- 5月14日(土)**
公開講座を始めるにあたって
No.1 カウンセリングについて
—傾聴とは—
大久保雅代
愛媛県スクールカウンセラー／臨床心理士



武井 義定 社会福祉法人 愛媛いのちの電話 理事長
勝山幼稚園園長・臨床心理士



相手を理解しようと、心をゆらしながら聴き続ける傾聴、相手の苦しみ
に寄り添う共感、共感する主体としての自分のありのままを認めること
など、カウンセリングの基本についてお話ししたいと思います。

- 5月28日(土)**
現代社会とこころの危機
No.2 —ジェンダーの視点から—
青野 篤子
福山大学人間文化学部教授



男女共同参画社会と言われながら、伝統的な女らしさ・男らしさの観念
(ジェンダー)にとらわれている人は多い。ジェンダーは自分らしく生き
ようとするときの障がいにもなる。女性に多い摂食障害、男性に多い過
労死、男女間の暴力など、現代社会がかかえる問題や電話相談に寄せら
れる問題をジェンダーの視点から考えてみたい。

- 6月4日(土)**
精神科医となって40年
No.3 越智 眞理
精神科医／眞理こころのクリニック院長



精神科医となって40年たつ。いろいろな挫折も失敗も、後になれば「こ
こで役に立つためだったのか」とわかる。「思うようにはならないがな
るようになる」「人生はジグソーパズルの完成されていく」と思う。私
の診療の軌跡、クリニックを開いて20年あまりの日々で感じたこと、ま
たこころの病も身を整えることが大切であることなどお話ししたい。

- 6月18日(土)**
沈黙の声を聴く
No.4 —吉野弘の「夕焼け」を通して—
壽 卓三
愛媛大学教育学部教授



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
てくるのかを楽しみましょう。

- 7月2日(土)**
カウンセリングについて
No.5 —具体的に学ぶ—
平林 茂代
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。

対 象 | どなたでも参加できます。

受 講 料 | 10,000円(原則としてお納め頂いた受講料はお返しできません。)

申込方法 | メール、ハガキまたはFAXにて『郵便番号・住所・氏名(ふりがな)
を明記の上「愛媛いのちの電話」にお申込下さい。

会 場 | 松山市ハーモニープラザ3F(若草町8-3)

◆メールアドレス ehime-1111@nifty.com
◆住所 〒790-8691 松山中央郵便局私書箱158号
社会福祉法人愛媛いのちの電話事務局宛
◆FAX 089-958-2014

お問合せ | 社会福祉法人愛媛いのちの電話事務局
◆TEL 089-958-2000

生を募集します

公開講座受講後、さらに電話相談員を目指したい方に対しては「電話相談員養成講座」を用意しています。

今年度認定されたばかりの相談員は、公開講座・電話相談員養成講座をどのような思いで受講したのでしょうか？「①公開講座を受講したきっかけ」と「②公開講座・電話相談員養成講座の受講前後の心境変化」について聞いてみました。

①他の傾聴ボランティア講座を受講していましたが、相談員になることは、あまり考えていませんでした。そんな時、新聞で相談員が不足しているという記事を見て、少しでも役に立てるかもしれないという気持ちで受講しました。

②受講が進むにつれて自信がなくなること、不安になることがたびたびありましたが、先生方や先輩方、同期の皆さんに励ましていただき、なんとか相談員のスタートを切ることができました。（K.T）

①新聞で相談員不足を目にした事。これまで、私自身、時々話を聞いてくれる友人に心を救われて来た事がきっかけです。

②受講中、ロールプレイングの度に、こんな事は私には出来ない。無理だ。と何度も思った。（M.N）

①私は以前、カウンセリングで救われたことがあります。何のアドバイスもなく、ひたすら傾聴してくださったカウンセラーの姿勢が今も忘れられず、その体験が養成講座を受けた原点かもしれません。

②しかし受講してみるとレベルが高く、私に相談員の資質はないように思えた。（T.O）

①募集のチラシを見たことが、きっかけとなりました。

②受講中は仲間もでき、新しい知識も増え充実した時間を過ごすことができました。しかし、受講中いつもひっかかっていたのは、私に電話が取れるのだろうか。ということでした。（M.A）

①受講のきっかけは、職場に置かれていた「ボランティア電話相談員を募集しています」のパンフレットに書かれていた、相談員、訓練員の方のメッセージを読んだ瞬間です。「私の居場所」はここだ。と実感しました。

②一歩踏み出し同じ志を持つ同期生や先輩方に出逢えた事に感謝しています。落ち込んだり、悩んだ時には支え、助けられながら相談員として無事に認定していただきました。少しだけ自分をほめてやりました。（S.H）

①丁度更年期で自信喪失状態の頃、自己理解のため受講してみました。が、今にしてみれば、自分も孤独だったのだと思います。

②加齢とともに衰えていく部分もある自分を、受け入れられるようになったかもしれません。（Y.T）

①新聞の相談員不足の記事がきっかけでした。時間の都合が付きやすい生活なので、頭数の一つになるようでしたら、と思い受講致しました。

②受講前は専門的な難しい講座だったらついていけないかも……、と思っていましたし、受講後も難しいことは正直よくわからない状態です。（Y.M）

①ある日の新聞に、いのちの電話相談員が不足しているという記事を見て、それは大変！と申し込みました。

②一年間、講座に通うことの苦労はありましたが、有意義な時間を過ごしました。（K.O）

①新聞記事を読んで

②自分が気づいていない自分に気づくことがある。（R.F）

①知人の自殺が受講のきっかけでした。

②知人の自殺に対して、自分の気持ちの整理のためのような漠然とした思いでの受講でしたので、講座を終えた後も「私なんかで、できるのか」と、不安でした。（Y.M）

①「相談員が不足しています」との新聞の記事を見て、私にもお手伝い出来るかなと思って。

②たくさんの人の深い気持ちが集まって動いている大きな団体なんだなと再認識。必要な知識を学びながら、サポーターの方々から心を学んでいるのだなあと思いました。自分の気持ちを肯定的に受け止められることは、自信につながります。（T.K）

公開講座を受講し、さらに心理学、カウンセリングなどの講義や、傾聴訓練・実習を受けることにより、電話相談員として活動することができます。
あなたも相談員になりませんか。



次のページ

作文・面接

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。



- ▶公開講座を修了し、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。

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。
- ▶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。

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ーアップ

- ▶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。



募集要項など詳細は、ホームページでご案内しています。
ホームページ <http://homepage2.nifty.com/find-ehime/>

先輩相談員からの メッセージ

相談員になって24年が過ぎました。アツという間の時の流れだった気がします。

これまでにどれ程多くのコーラーさんに出会ったことでしょうか。

誰にも云えない想いや悩みを、否定することなく、指示することもなく、ただひたすら心を傾け寄り添って聴くことで、コーラーさんの思い詰めた心が柔らかくほぐれる時、私の思いがコーラーさんに届いたことを実感します。

コーラーさんの想いを聴きながら、自分がいかに狭い視野の中にいたか、かたよった価値観の中にいたか気づかれます。人として広い視野で相手を受け止め、さまざまな価値観を受け止めるうちに、自分自身にも大きな気づきがあります。

自分の存在が誰かの心を温かくし生きる希望につなげる思いを持ってもらう事が出来るとしたら、こんなうれしいことはありません。

(J.M)

「いのちの電話」という名前も活動も知らなかった私が、今ではすっかり古狸になりました。初めは何か始めたい！誰かの役に立てるなら……という単純な思いで受講し、相談電話を取るように初めて「ひとの話を聴く」ということの難しさを知り、やがて少しずつ自分を見つめるようになり、いつの間にか自分磨きの時間になっていきました。

それまで何となく世の中の大体の事は知っているつもりだった私は、本当に自分自身の事さえも解っていなかった、何も知らなかった、ということに気づかされたのもこの活動のおかげです。知らなかったことを知り、気づかなかったことに気づき、心の中の世界が広がることはとても楽しいことです。同じ学びをした仲間たちと、信頼できる師に出会えたことが、私の何よりの宝物だと思えるのです。

成長することは楽しいことです。「1ヶ月でも1日でも永く相談電話をとって下さい」と言ってくださった師のことばを胸に頑張っています。

(I.M)

『開局 30 周年記念行事を開催しました』

2015年9月13日、松山市民会館中ホールにて「開局30周年記念式典&夏井いつきの句会ライブ」を開催しました。ご来賓の方々をはじめ多くの皆さまにお越しいただき、盛大な行事となりました。ありがとうございました。



【参加者】198名

【投 句】

最優秀 2句

入 賞 5句

夏井さんの目に留まった句 36句

その他 119句

【最優秀句】

約束はつばみのままや秋うらら
あきうらら永遠に冷たき手を握る

平岩 淑子
馬越 貴英

育つ力・育てる力

えひめ親子・人間関係研究所 所長
愛媛いのちの電話 訓練委員

平 林 茂 代

「育てる」を辞書で引いてみると、「手間をかけて養い成長させる。養育する。」「能力などが伸びるように教え導く。手をかけてやったり、教え鍛えたりして、一人前にして通用するまでにする。」「小さな規模で出発した組織・団体などを発展させる。」「ある考え方・気持ちなどが伸びていくように力を尽くす。」「手なずける。おだてる。そそのかす。」と出てくる。

「育つ」を辞書で引いてみると、「生まれた生物が時間がたつにつれて次第に大きくなり、成熟に向かう。成長する。生長する。」「鍛えられ、力を身につけて一人前になる。」「小さな規模で始めた物事が順調に発展する。」「ある考え方、気持ちなどが着実に伸びる。」と出てくる

孫が小学生の頃、学校からヘチマの苗を持ち帰り、日当たりが良くて土の柔らかい所に植えた。水をやりながら、孫も私もヘチマの成長を楽しみました。つるは伸びたい方向に伸び、咲きたい所に花が咲き、花の根元にヘチマの実が育ち始めた。3～4個、15～20センチくらいまで成長していた記憶がある。

世話といえば毎日の水やりと、育っていく姿にちょっとわくわくしながら眺めるだけであったが、

たった一粒の種から芽をだし、つるを伸ばし、成熟し、実を实らせ次の世代に向かっていく「育つ力」に驚かされる。

子どもの育ちは、子ども自身の「育つ力」と親や社会の「育てる力」の両輪が働きかけあって成り立っているといえる。過大な期待を持ち、「育てる」を強調され過ぎると、あるいは「育つ力」を過小評価して認めなければ「育つ力」は働きを止めて、自分を守ろうとするのではないだろうか。不登校など子どもの行動が大人の思う、普通とか標準でない行動も「育つ」力を蓄えていることもある。「育つ」力に対して「育てる」がバランスよく重なり合うとき成長が促進されれると考え、子育てにおいても「育つ力」に目を向け、行動の意味を理解し、信頼感を持つことがさらに育ちを育んでいけることにつながると考える。

愛媛いのちの電話が誕生して今年30周年を迎え、成熟期に入ったといえる。まさに「小さな規模で出発した組織、団体などを発展させる」取り組みであり、そこには活動に参加する一人一人の「育つ力」と「育てる力」が両輪になって、ともに歩んできた時間が刻まれている。これからの時間も互いの成長の時間としてともに過ごしたいと思う。



応援しています

公益財団法人松山済美会 理事長
愛媛いのちの電話後援会 理事

小島 誠志

コミュニケーションの手段として21世紀の今日ほど多様に豊富に行き届いた時代はありません。考えてみれば人間の文化は、人間をつなぐコミュニケーションをいかにして作り出すかという課題を追って進められてきました。携帯、インターネット、スマホその他無数のラインで人間は人間につながれています。にもかかわらず、今日ほど人間が孤独に追いやられる時代はありませんでした。

日本において年間3万人に及ぶ自殺者が出ています。交通事故で数人の死者が出るとテレビや新聞のニュースになります。まして50人を超える列車事故や飛行機事故ならばトップ記事です。毎日80人超の自死者のことは1行のニュースにもなりません。

言葉は洪水のように溢れていますが、人の心に届く言葉がないのです。テレビをつけるとバラエティー番組、にぎやかな笑いの渦です。喧騒のなかで取り残されている人間の心。

こういう時代のただ中で「いのちの電話」の果たしている役割はとても大きなものがあると思います。ひとりひとりの声を聴くのです。喧騒の中からこぼれ落ちている声、世の多くの人々に届いていない声を聴くのです。

忍耐のいる働きだと思います。愛なしには為し得ないわざだと思います。悩む人と共に生きようとする意欲なしにはできない働きだと思います。

この30年にも時代の変化がありました。バブルの崩壊、少子高齢化、政治の激変。

激動の中で激動に揺り動かされない静かな底の部分を支えている働きがあります。そのひとつが「いのちの電話」だと思っています。わたしたち、公益財団法人は設立当初から青少年の育成を大きな課題としてきました。人間の命を守り育てる意味でこれからも「愛媛いのちの電話」の働きに積極的に参与させていただきたいと願っています。

「愛媛いのちの電話30周年記念」に松山バッハ合唱団の定期演奏会がチャリティーコンサートとして行われます（2016年1月24日）。バッハは単に人間の哀歓を表現しているのではなく、天（神）に結ばれる地（人間）の深い喜びを謳っています。人間の究極の慰めと救いは天の声を聴くことにあるとするならば、これは「いのちの電話」にふさわしい企画だと心から首肯し期待しています。

.....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、寄付金控除の対象となります。

- * 個人によるご寄付の場合、所得税や住民税について税法上の寄付金控除を受けることができます。確定申告書に当法人の交付した領収書を添付することにより、「所得控除」または「税額控除」を受けることができます。
- * 法人によるご寄付の場合、当法人への寄付金は、損金算入限度額の範囲内で損金算入をすることができます。
- * 相続または遺贈により財産を取得した方が、取得した財産を相続税の申告期限内に当法人へご寄付された場合は、控除の対象となります。



あたたかいご支援 ありがとうございます



2015年5月1日～2015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

五葉 明德	秋川 裕恵	秋月 千代	越智真理子	有光千恵子	石丸 裕司	泉 一郎	一ノ宮孝司
大政かつよ	稲荷 誠記	岩瀬ヤスミ	印南扶美恵	上岡 桂子	大久保雅代	大瀧 良子	大谷 久子
菊池 伸英	沖中 正明	沖元てるよ	奥村 武久	越智 慶子	越智 操	恩地 森一	川崎 由美
小林 保一	菊池 昌史	菊池由美子	木綱 俊三	草薙 順一	久保木道子	栗田 澄子	黒川 洋介
高内美代子	近藤 猛	塩崎 雄生	篠崎 憲次	菅 温子	鈴木 公生	須山 楓	田井野 勝
竹本 節	鷹尾 雅裕	高木 秀子	高須賀幹由	武井 義定	竹下 裕子	武田 行雄	竹野 皆江
中條 泰行	立川 百恵	田所 和人	田中都智美	田中 美穂	谷本 治	玉井 正子	田村由美子
中原 昭子	壺内のり子	遠山 順一	戸梶 元斎	徳本 至孝	富岡 浩一	富永 和子	永江 健次
畑中企仁子	中山 淳	名智 咲子	西澤 孝一	西田 裕子	西原 透	二宮 孝夫	橋本 清光
藤木 信一	羽藤八五子	桧垣 達也	東 麗子	檜田 陽一	日野 智仁	平林 茂代	廣瀬 一郎
松本 誠人	鮎田 崎子	紅谷 博美	星加 修	松下 長生	松田 善衛	松原 望	松村 茂
村上 広子	三神 幸子	溝渕 睦彦	満汐 順子	光田 厚夫	宮崎 美春	三好 典彦	三好 洋子
藪 田鶴子	村角千代子	本 裕美	森 秀人	森山加代子	森山 弘子	薬師神寛司	矢野 和枝
芳野 恭子	山形 久子	山崎 裕美	山本 照子	山本千延子	柚山 紀子	横山 真一	好永 定

団体

(株)アイビ広告	きらり(株)	西嶋法律事務所
(医)秋田会 秋田病院	(株)門屋組	日東石材工業(株)
安藤工業(株)	(株)カネシロ	(株)日東物産
(株)イオタオーエーシステム	(株)河上工務店	日本食研ホールディングス(株)
(株)井出工具	(株)関西建物	(株)野間工務店
(株)伊予銀行	(医)勤有会 きら病院	伯方造船(株)
伊予興業(株)	桑原運輸(株)	(有)萩の台カミングケアーステーション
伊予鉄道(株)	高知いのちの電話協会	(株)ヒカリ
伊予トータルサービス(株)	国際ソロプチミスト松山	(医)兵頭クリニック
伊予木材(株)	国際ロータリー2670地区	富晴産業(株)
エヌティティ労組退職者の会	四国建設機械販売(株)	(財)創精会 松山記念病院
エヌ・ティ・ティ労働組合四国総支部	四国溶材(株)	松山金亀ライオンズクラブ
愛媛県教育委員会	(医)十全会十全第二病院	(株)松山建装社
(福)愛媛県社会福祉協議会	(株)松栄印刷所	(公財)松山済美会
愛媛県信用農業協同組合連合会	(財)正光会 今治病院	松山市駅前地下街(株)
愛媛地方労働組合連合会	(財)正光会 御荘病院	松山総合開発(株)
愛媛県美術館	シンワ(株)	松山中央ライオンズクラブ
愛媛自動車学校	(医)静心会 平成病院	(医)眞理こころのクリニック
愛媛信用金庫	園田医院	(株)丸堀
愛媛総合警備保障(株)	大ーガス(株)	村上産業(株)
愛媛建物(株)	タカウチスタジオ(有)	村瀬海運(株)
(株)エム・ワイ・ティ	(株)テクニカル	(株)ヤツヅカ
扇屋食品(株)	(株)テレビ愛媛	(有)大和屋本店旅館
おりひめ友禅(株)	東京いのちの電話	山中造船(株)
(医)かざはクリニック	常盤タクシー(株)	(株)ヨンキュウ
(医)かとう歯科医院 デイサービスセンター	尚正産業(株)	(株)よんやく
	南レク(株)	ルナ物産(株)
	新居浜物産(株)	ロッキー産業(株)

商品提供

イオン松山店 マックスバリュ今治阿方店

愛媛いのちの電話後援会
チャリティーコンサート

松山バッハ合唱団 第45回定期演奏会

日 時 2016年 1 月 24 日 (日)
開 演 14:00 ~ (開 場 13:30)
会 場 松山市民会館 中ホール
(松山市堀之内)
入場料 前売 一般3,000円 学生1,500円
(当日 一般3,500円 学生2,000円)
高校生以下前売・当日ともに500円

チケット取扱所

・いよてつ高島屋プレイガイド・フジグラン松山
・一色楽器・カワイ松山ショップ・マツヤマ楽器

お問合せ 松山バッハ合唱団
TEL 089-931-2188

※本公演の収益金は全額、社会福祉法人「愛媛いのちの電話」の活動に用いられます。

自殺予防公開講演会

「生きづらさを かかえる若者たち」



～困ったと言える子ども
気づく大人であるために～

講 師 川 野 健 治 氏

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 自殺予防総合対策センター
自殺予防対策支援研究室長

日 時 2016年 2 月 6 日 (土)
開 演 14:00 ~ (開 場 13:30)
会 場 松山市男女共同参画センターコムズ
5階 大会議室

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

ひとりじゃないよ
話をきかせて



自殺予防 いのちの電話
0120-738-556
◎ 毎月10日(月) 24時間・無料です(1000円)

日本いのちの電話連盟

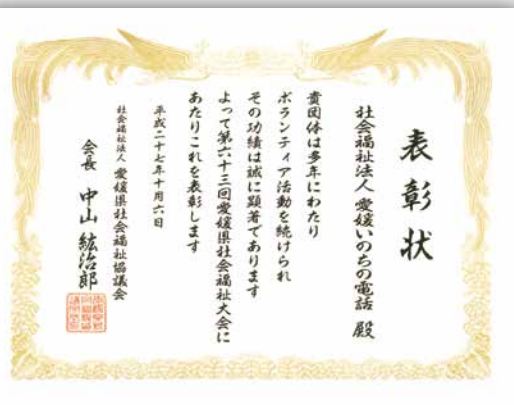
ホームページ <http://www.find-j.jp/>

編 集 後 記

「子供は1週間たてば一週間ぶん利口になる。自分を変え
ることができる。大人は一週間たってももとのまま」(谷
川俊太郎「大人の時間」より)だから「ああ私、成長し
てる」ってすごく嬉しい。「こころ」だけでなく「からだ」
も成長したい。欲張って両方♪相談室まで片道30分を
歩こうかな。皆さんは何かされてますか？素晴らしい
2016年になりますように。(M.W)



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。



第63回愛媛県社会福祉大会が10月6日にひめぎんホールで行われ、優良ボランティア団体として愛媛県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

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/>