

2021 12. vol.60

社会福祉法人

愛媛いのちの電話

1985年電話相談を開始し37年目を迎えました



写真提供：石川 清治 氏

ひとりぼっちで悩まないで……

CONTENTS

- ・「チームの一員になる」 信原真紀
- ・愛媛いのちの電話後援会 第14回総会
- ・ある日の電話から
- ・相談員の声

相談電話 **089-958-1111**

毎日：昼12時～夜12時

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp/>

「インターネット相談」はこちらへ  をクリック

『チームの一員になる』



社会福祉法人愛媛いのちの電話
研修委員 信原 真紀

小学4年生の頃、部活動選びで心の底から悩んだのを覚えています。熱でうなされるほど悩んだ末に、私が選んだのはバスケ部でした。たまたま遊びで混ぜてもらったバスケットボールが衝撃的に面白くて、そこから中学3年までバスケ三昧の日々へ。運動が大の苦手な親もあきれるとんくさい子だったのに、どうしてあんなに夢中になったのか、今でも謎のひとつです。

小学4年（10歳）と言えば、思春期の心がはたらきはじめる前の段階、対人関係精神分析理論を提唱したサリヴァンが言うところの“対人関係の基盤をつくる時期”です。気の合う友達といつも一緒にいたいという“水入らずの関係”を通して、感受性や共感性を育む時代と言われています。

いのちの電話研修委員にお声掛け頂き、相談員・サポーターのみなさまや先輩研修委員の先生方とお会いする機会を頂いて以来、私の中に子ども時代の心が戻ってきたようです。先日執り行われた「公開講演会」では、柳田邦男さんの心温まるご講演はさることながら、舞台裏で一丸となってお客様をお迎えするスタッフのみなさまのきびきびとしたお姿に心動かされました。日々の活動に目を向けると、相談員おひとりおひとりが組織内の委員会・部会に所属され、仲間と協働しながらご自身の役割をはたしておられます。自分たちの組織で取り組むことは、自分たちで考え、話し合っで決める。対話を通して意見を紡ぎ出し、話し合いを重ね、振り返る時間をもつ。当たり前のことのように、大変むずかしい作業です。原動力は一体何だろう、と思った時、真摯に活動に取り組むおひとりおひとりのまなざしの先に、その答えがみつかりました。「電話口の向こうに居るコーラーさんの声に耳を傾け受けとめる」確かな目的を共有しているチームは強い！改めて日々実感させて頂いています。

そう言えばあの頃、自分もチームに所属し、一体感、連帯感を味わっていたな、と懐かしく思い出しています。バスケはキャプテンNo.が4番、副キャプテンが5番ですが、初めての試合で私がもらった背番号は7番でした。リーダーでもなくサブでもなく、4番手くらいのところから後方支援をする役目が自分にはぴったりくるのかな、と思いつつ。今、このチームの一員になるために自分に何ができるのか、熱に浮かされるような心持ちで、考えています。

相談員養成研修を終えて

私は悩んでいた頃、話を聴いて頂いた経験から、いつか私も人の話を聴けるようになりたいと思っていました。今、実習をしながら様々な状況の方、様々なお話の内容、様々な話し方や声のトーンで、話を聞くって大変なことだと改めて感じています。そして何より『私』として関わるしかないからこそ、私が私自身に気づいていることの大切さも痛感しています。少しずつ…少しずつ…私らしく…頑張ります。(R.H)

コロナ禍での養成講座は予定変更等ありましたが無事終えて安心しました。傾聴訓練の中で行ったロールプレイはとても貴重な体験でした。役割を入れ替わりながら学習し、多様な人の考えや意見に触れただけでなく、自分を知ることにもなりました。実習では相談者から思いがけなく「聴いていただいて有難うございました」と言われ嬉しくなりました。最初自分の為に受講しようと思っていましたが相手の支援にも繋がっていると感じています。今なお学びたいと思います。(N.U)

先輩相談員の声

H3年10期生として「愛媛いのちの電話」に出会い、あれから30年。

当時は養成講座も半年間で、すぐに相談室で独り立ちしていましたが、職業柄、見知らぬ方との会話にも抵抗はなく、こんなものなのかと不安を待つこともなく、一人で受話器の前に座ったものです。事務局に専従の人を置くようになったのはその2年後からでした。特に、同期生のGさんと研修委員の先生方にはこの30年間に共に歩めて有難く思っています。(I.M)

いのちの電話の活動を長く続けて来られたのは、一つは無理をしないということ。自分のペースで歩いて来ました。もう一つは、「イヤだ!」と思うことを正直に認めること。この活動にはよいこともありますが、困難と感じられることもたくさんあります。そんな時、誰かに話して聞いてもらうことが大切です。誰かに言えない時は、自分の胸に手を当てて「イヤだ!」と呟いてみる……そんな感じで今後も乗り切っていきたいと思えます。(K.I)

「10年は続けよう」受話器の向こうから聞こえてくる「何度もかけてやっとつながった」かけ手の表情を想像しながら「つながってよかったです」と伝える。

次々かかってくる電話に戸惑った1年目。返す言葉に詰まり不甲斐く思うことは度々。だからこそ傾聴については本を読んだり調べたりして、次の電話対応に備えてきた。かけ手の気持ちを聴く意味がようやく分かりかけてきた10年目。自分のできる範囲で活動を続けていきたい。(S.T)

第41期 募集概要 (愛媛県地域自殺対策強化事業)

研修期間	講座 2022年3月～2022年11月(全20回) 概ね土曜日の午後の3時間 実習 2022年12月～2023年6月(随時)
会場	松山市総合福祉センターもしくは松山市ハーモニープラザを予定(いずれも松山市若草町)
受講料	30,000円 別途参考書代1,500円程度 宿泊研修15,000円
申込締切	2022年3月4日(金) 必着

問い合わせ

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時～16時)

mail ▶ ehime-1111@e-inochi.jp

HP ▶ <http://www.e-inochi.jp/>



愛媛いのちの電話後援会 第14回総会



2021年10月16日 愛媛県県民文化会館サブホールにおいて愛媛いのちの電話後援会第14回総会が開催され、収支報告、事業報告等の定例議案に加え役員を選任が行われました。

この度、後援会長の森田浩治氏、副会長の奥村武久氏が退任され、新会長に大塚岩男氏、新副会長に渡部三郎氏が選出されました。選出された役員は下記の通りです。後援会役員、後援会員の皆様、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

(後援会事務局)

顧問	中村時広				
会長	大塚岩男				
副会長	立川百恵	谷直樹	渡部三郎		
監事	石丸裕司	浜崎友二			
理事	今井正夫	大川耕三	尾崎公	小島誠志	
	加藤泰三	中村信雄	橋本眞行	廣瀬一郎	
	広瀬満和	星加修	山本照子	弓立浩二	



森田氏に花束を贈呈する武井理事長

ある日の電話から

母親の介護をしているという娘さんからの電話でした。お話というのは一人で頑張る限界を感じているのでしょうか、苦しくしんどい思いを理解してもらえない辛さ、それをうまく伝えられないことでのイライラが蓄積されて心身ともに疲れ果てているように感じました。

その女性は、堰を切ったように母に対する怒りや辛かったことを話し始め、私は何をどう声かけすればいいのかただただ聴くだけでした。次第に落ち着いてきた彼女から

「お母さんのお世話は、私がしてあげたいのです」と母親への思いを素直に話すようになってきたのです。怒りと愛情、相反する気持ちが入り混じっているばかりに苦しむのかもしれませんが。話しているうちに、彼女自身少しずつ気持ちの整理ができてきたように思われました。

抱えている想いを誰かに伝えることの大切さを改めて感じると共に、誰にも様々な気持

ちがあり、それぞれに意味があることに気付かされます。不安を感じながらも、誰に相談してよいのか分からず今も1人で頑張っている方も多いと思います。悩みを1人で抱えるのはつらいことです。誰かに話すことで何かが変わっていくかもしれません。話す勇気、そして聴くことの大切さを感じられた一本の電話でした。(S.H)

※内容は実際の相談を基に構成し直したものです。



提供 春藤 伸一氏



あたたかいご支援ありがとうございます



2021年7月1日～2021年11月30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

秋川 裕恵	勇 文夫	石丸 裕司	一ノ宮孝司	上岡 桂子	宇都宮紀子	岡田 京子
岡田須美江	越智真理子	恩地 森一	木綱 俊三	木元 裕子	桐木 陽子	国久 清司
桑田 敬子	小島佐代美	近藤 猛	佐伯 真穂	重松 章子	清水 正子	城賀本早智子
須山 楓	田井野 勝	高内美代子	高瀬 圭子	武井 義定	武田 行雄	竹野 皆江
立川 百恵	田村由美子	垂水 真人	土井 浩一	中橋 恒	中原 昭子	中山 淳
二宮 孝夫	橋本 眞行	羽藤八五子	浜崎 友二	東 麗子	平林 茂代	廣瀬 一郎
松浦 恵一	松田久美子	松田 善衛	松之本慶子	松村 茂	丸尾 傳	溝淵 睦彦
三好 洋子	村上 亮二	村上 広子	村松 つね	本 裕美	森山 弘子	薬師神寛司
山本千延子	山本 照子	遊口 親之	横山 真一	好永 定	芳野 恭子	

(匿名 10名)

団体

今治ヤンマー株式会社	東汽船株式会社	安藤工業株式会社
伊予木材株式会社	一般財団法人 創精会 松山記念病院	一般社団法人 愛媛県労働者福祉協議会
医療法人かとう歯科医院	伊予興業株式会社	伊予トータルサービス株式会社
ディサービスセンターきらり	医療法人秋田会 秋田病院	医療法人かざはやくクリニック
医療法人眞理こころのクリニック	医療法人勤有会 きら病院	医療法人静心会平成病院
愛媛信用金庫	医療法人宮本歯科	愛媛県繊維染色工業組合
愛媛地方労働組合連合会	愛媛総合警備保障株式会社	愛媛建物株式会社
株式会社 井出工具	愛媛林産商事株式会社	株式会社 イオタオーエーシステム
株式会社 関西建物	株式会社 伊予銀行	株式会社 門屋組
株式会社 ヒカリ	株式会社 松栄印刷所	株式会社 日東物産
株式会社エム・ワイ・ティ	株式会社アイビ広告	株式会社伊予産業
株式会社フジカ	株式会社カネシロ	株式会社野間工務店
株式会社よんやく	株式会社母恵夢本舗	株式会社ヤマキ建設
国際ソロプチミスト松山	公益財団法人 松山済美会	公益財団法人正光会宇和島病院
四国溶材株式会社	重松建設(株)	四国建販株式会社
大一ガス株式会社	四国労働金庫愛媛営業本部	シンワ株式会社
松山金亀ライオンズクラブ	日東石材工業株式会社	藤井株式会社
村瀬海運株式会社	松山総合開発株式会社	松山中央ライオンズクラブ
ルナ物産株式会社	山中造船株式会社	有限会社フットフィール
	連合愛媛	

商品提供

イオンリテール株式会社

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。



久保田加代子氏 撮影

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3分室で約6,000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、2015年に開局30周年を迎えました。

「愛媛いのちの電話」電話相談

 **089-958-1111**

毎月1日～10日：昼12時～翌朝6時まで
11日～月末：昼12時～午後10時まで

自殺予防いのちの電話

 **0120-783-556**

- ・通話料無料
- ・毎月10日 午前8時から24時間
- ・全国のいのちの電話で受け付けています

インターネット相談

<http://www.e-inochi.jp>

愛媛いのちの電話

検索

ウェブサイトは
こちらからも



トップページの

「インターネット相談はこちらへ」をクリック

- 名前を言う必要はありません。
インターネット相談の場合は、メールアドレス、性別、年代などの基本情報を入力していただきます。
- 相談の秘密は必ず守ります。
- お互いの思想・信条・宗教を尊重します。
- 相談は無料です。
- 相談員は研修を修了し、認定を受けたボランティアです。

編集後記

柳田さんの講演には、信念と隣人愛がありました。〈人生は一人一人のかけがえない物語であり、人生の振り返りをしていくと自己肯定できる〉私たちはかけがえない人間模様・希少な人間の本質に関わっています。素直な思いで「そうなんです」と寄り添い傾聴すると相談者自身が自分を受容していく力が生まれるのでしょうか。「受け止めてもらえた」「自分の人生悪いことばかりではなかった」と思うことは自分を受容・肯定し前向きな変化につながるのだと思われました。〈聞き書き・傾聴がもたらす気づきは大きな意味を持つ〉『認める』ことが傾聴の持つ言葉の力だと思いました。(C.T)



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。

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://www.e-inochi.jp/>