

2025 7. vol.67

社会福祉法人

愛媛いのちの電話



1985年電話相談を開始し40年目を迎えました



撮影場所：満濃公園

ひとりぼっちで悩まないで……

CONTENTS

- ・『願い、想う』岡村公一郎氏 …… P2
- ・第44期養成講座開講 …… P3
- ・『「愛媛いのちの電話」相談員の健康を守るために』川本こずえ … P4
- ・40周年記念講演のご案内 …… P6

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



願い、想う

チャイルドライン ハートコール・えひめ 代表 岡村公一郎氏

チャイルドライン ハートコール・えひめ 代表の岡村公一郎と申します。この度はこのような機会をいただいたことに、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

さて、私たちの活動は……と紹介したいところですが、活動内容を説明しますと、どうしても説明的で少し退屈な文章になってしまいます。そこで少し趣を変えて、父の幼少期のお話をしたいと思います。

私は現在 62 歳です。父は昭和 10 年代の生まれで、幼少期は戦後の食糧難の時代でした。幼い少年は食料を求めて着物や貴重品を背負い、農家を訪ね歩きました。農家は峠を越えた山の反対側です。山道をひたすら歩いて行きます。貴重な食料ですから農家の方も簡単には譲ってはくれません。何軒も何軒も回って、ようやく手に入れることができたそうです。帰る頃にはもうすっかり日も暮れて、周囲は真っ暗で足元はよくわかりません。現在のように街灯で照らされ、アスファルトで舗装された道などはありません。ですから、歩を進めるのもとても慎重だったそうです。左側は草木の茂った斜面、右側は高さも分からない深い崖、道幅は人が何とかすれ違うことができるほどです。左手で斜面を確認しながら少しずつ進む、そのような道が永遠と続きました。一步間違えれば崖から転落して、命さえ危ないような道です。とても怖くて、足がすくみ泣き出しそうになりました。そんな時にほんの少しの間、雲の間からお月さまが顔を出して足元を照らしてくれると、少年の心にはどこからともなく勇気が湧いてきて、足取りも軽くなったそうです。そして町の明かりが見え始めると、「あと少しだ、やっと家に帰れる」と安堵の気持ちと、さらに勇気が湧いてきたそうです。少年の背中の荷物が軽くなったわけではありません。また家までの道のりが短くなったわけでもありません。でも少年の心にはとても勇気が湧いてきたそうです。

私たちチャイルドライン ハートコール・えひめは〈傾聴〉を非常に大切にしています。子どもたちのどんな話にも耳を傾けます。〈喜怒哀楽〉いろいろな話があります。どんな話であってもひたすら話を聴きます。それは子どもが本当に話を聴いてもらえたと思えた時に、生きる勇気が湧いてくるからです。ハートコール・えひめは、時には〈お月さま〉であり、また時には〈町の明かり〉でありたいと思っています。



第44期 相談員養成講座 スタート

5月10日(土) 愛媛県男女共同参画センターにて、2025年度受講生(8名のうち7名)が集い、「第44期相談員養成講座」がスタートしました。

開講式、オリエンテーションの後、武井義定理事長、船戸智寿子先生による「出会いのワーク」が行われました。緊張から始まった受講生の方々が最後には「えっ!? もう終わりなんですか?」「もっとワークを続けたかった」など、これから始まる44期に期待を寄せていらっしゃいました。

仲間とともに「電話相談や社会の現状」「^{ひと}他人を知ることとは」「傾聴とは」など、「こころ」についての学びをこれから深めていっていただきたいと思います。



先輩相談員の声

私が相談員を続ける理由

私が「いのちの電話相談員養成講座」に申し込んだのは平成3年の夏でした。半年間の講座を受けて翌年の4月には一人で相談電話を取り始め、気が付いたら31年が過ぎていました。その間に、二人の子供は成人し家庭を持ち、夫婦だけの平凡な生活の中でせっせと相談室に通い続けました。

伴侶も旅立ち今独居生活になってみて実感したことは「壁に向かっては喋れない」という事です。苦しいこと辛

いこと、腹立たしいこと、悩んで悩んで出口が分からなくなることも言葉にして喋ることができれば、安心して話せる場所があるだけで、一時でも心は救われ灯りが見えてくることもあるでしょう。だから私は、聴いて貰うだけで心が柔らかくなると信じています。柔らかくなれば思いつめる事も無いでしょう。苦しい胸中を吐き出してもらって、勝手に相談室へ通い、たまに仲間に出会うのも捨てがたい楽しみで今になりました。ただそれだけです。(I.M)

あの人は今?

相談活動を始めて20年を越え、先日三千時間を担当したことになりました。養成講座を受講したきっかけは何だったのかと思い出してみました。あれこれ考えているうちに、関わっていただいた方々のことが浮かんできました。活動に入ったばかりの頃は不安で一杯でした。そんな時に一緒に入っていた先輩方の一言一言がとても励みになり、勉強になりました。「主訴の文章は簡潔に、コーラーの側に立って」という言葉は今もはっきり覚えています。そんな先輩方もどんどん世代交代していきました。皆さんお元

気ですか。

また度々相談を受けた方々も徐々に世代交代していきました。皆さんこの電話を必要としない毎日を過ごされているのでしょうか。時々やりとりした時の話し方や言葉使いを思い出します。

これからも、担当する時間は精一杯受話器を取っていきたいと思います。あくまでも、コツコツと、自分のペースで。(T.Y)

千時間達成して

受信時間千時間を達成しました。自分の中での目標であり、一区切りついた気持ちです。その間いろいろなことがありました。

当初考えていた以上の厳しさに戸惑うことも度々で、何をやめようかと考えたことか。辛い話に仲間から支えてもらったり、仕事に活かすことができるようになったことはありがたいことでした。また自宅が災害にあって支援される立場を体験した時、立ち上がる力もいただきました。ど

んな体験もここでは無駄になることはないと感じました。

活動当初、どうしたら上手く聞くことができるようになるのかと先輩の相談員さんに聞かけると「聞いて聞いて聞きまくることだ」と応えられました。今それが少しわかりかけてきた気がします。退職して自由になる時間が増えた今、関わることで自分の生きがいにつながっています。もう少しやってみたいと思っているこの頃です。(K.T)



「愛媛いのちの電話」相談員の健康を守るために — 元気で活動が続けられる場を皆でつくろう —

社会福祉法人愛媛いのちの電話

研修委員 川本こずえ

苦しみや悩みをかかえながら、誰にも相談できずに自殺などの心の危機に追い込まれる人たちがいます。いのちの電話は、その人たちが電話で対話することにより、生きる意欲を自ら見出せるよう心の支えになることを願うボランティア活動です。時代の流れの中で地道に活動を続け、愛媛いのちの電話は今年40周年を迎えます。

いつの時代も、いのちの電話には様々な内容の相談が数多く寄せられます。そしていのちの電話を支える相談員たちは、熱い心と強い使命感を持って受話器を取っています。しかしここ数年、社会問題となっているハラスメントと言えるような内容の電話が、いのちの電話にもかかってくるようになりました。

そこで、昨年の相談員全体研修会で、上記の演題で安全衛生についてお話させていただきました。ちょうど昨今の頃は、「これは大変なことになったぞ……」と思いながら、バタバタと資料を作成していたのを思い出します。

労働安全衛生法という法律をご存じでしょうか。働く人たちの安全と衛生についての基準を定めた法律です。簡単に言うと「自主的に安全衛生について対策を考えて、働く人の安全と健康を確保しましょう」ということを定めた法律になります。いのちの電話は皆さまの協力を得て成り立っていますので義務というわけではありません。しかし、1つの考え方として知っておくと役に立つのではないかと思います。電話をかけてくる人の支えになるのと同時に、相談員たちが元気で活動を続けられるよう環境を整えていく必要があると思ったからです。

最近では愛媛いのちの電話でも徐々にではありますが、新しい取り組みが始まりつつあります。まず、ホームページに“いのちの電話からのお願い”として、いやがらせやいたずら、相談員を傷つける電話はお受けすることができないと明文化されました。重たい相談を受けた後の相談員たちのケアのためにベテラン相談員が対応に当たってくださっています。また、それほどではないけれど誰かにこのことを知ってほしいという方向けに相談員交流のためのノートも相談室に設置されました。また、上記の問題や体調管理のために特に夜間の相談には誘い合って入ろうと、相談員の2人体制が意識づけられるようになってきています。

安全衛生の視点を生かし、時代に合わせて少しずつ在り方を変えながら、電話をかけてくる人の支えになることを願って、愛媛いのちの電話はこれからも地道な活動を続けてまいります。これからも、愛媛いのちの電話をどうぞよろしく願いいたします。

ご支援のお願い

「愛媛いのちの電話」は皆様のご寄付によって支えられております。今後も引き続き「愛媛いのちの電話」の活動をお支えいただきますよう、よろしく願い申し上げます。専用の振込用紙がありますので必要な方は事務局までお申し出下さい。

○後援会会費として納める
【口座番号】伊予銀行本店 普通 4557649
団体 1口 10,000円
個人 1口 3,000円

○法人宛に直接寄付する
【口座番号】ゆうちょ銀行 01680-7-12992
伊予銀行 本店(普) 4576318
愛媛銀行末広町支店(普) 2203131
(金額はご自由です)



感謝

あたたかいご支援ありがとうございます

2024年11月1日～2025年6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

- | | | | | | | |
|--------|----------|--------|-------|-------|-------|---------|
| 青木 弥生 | 足立 恵子 | 安倍万紀子 | 阿部 待子 | 池川 道和 | 池田 幸一 | 勇 文夫 |
| 石井登美子 | 石川 和史 | 石川麻奈美 | 石橋 行雄 | 石丸 裕司 | 一ノ宮孝司 | 伊藤三枝子 |
| 井上喜美子 | 今井久美子 | 印南扶美恵 | 上岡 桂子 | 宇都宮千夏 | 宇都宮紀子 | 大久保雅代 |
| 大西 清 | 大政かつよ | 岡野 鏡子 | 荻山 淳子 | 越智 慶子 | 越智真理子 | 越智 通晴 |
| 加藤 泰三 | 川崎 佳子 | 川端紀美代 | 菅 祥子 | 菊池 伸英 | 城戸みち子 | 木村すみれ |
| 草薙 順一 | 久保田孝子 | 栗田 啓 | 栗田 肇 | 桑田佳代子 | 桑田 敬子 | 河野 浩 |
| 五領田真理子 | 近藤 猛 | 城賀本早智子 | 重松 章子 | 清水 紀雄 | 清水 正子 | 城 民枝 |
| 鈴木 公生 | 須山 楓 | 関家 徳美 | 田井野 勝 | 高瀬 圭子 | 高野 順子 | 高橋 裕子 |
| 竹下 裕子 | 竹中真由美 | 竹野 昭夫 | 竹本 仁弘 | 立川 百恵 | 田中 恭子 | 田中都智美 |
| 谷 直樹 | 谷崎 由美 | 田村由美子 | 垂水 真人 | 鶴井 善子 | 寺川 晶子 | 土井 浩一 |
| 戸田 佳乃 | 富永 和子 | 永井 和美 | 中島真智子 | 中橋 恒 | 中原 昭子 | ナカムラヒロキ |
| 中矢 佳子 | 西川ゆかり | 西澤 孝一 | 西田 裕子 | 西原 康雄 | 二宮 孝夫 | 野村 和男 |
| 中矢 吉男 | 林 万有美 | ばんのさわ | 兵頭加津江 | 兵頭 早苗 | 廣瀬 一郎 | 福岡 幸子 |
| 橋本 清光 | 藤岡 宏 | 藤田純一郎 | 船戸智寿子 | 古田 友江 | 星加 修 | 松浦 恵一 |
| 福田 洋子 | 松之本慶子 | 松村 茂 | 松本 郁枝 | 三神 弘子 | 三木 茂円 | 三木 優子 |
| 松浦 秀二 | 宮崎 節子 | 宮本記久子 | 村上 弘子 | 村角千代子 | 村瀬 宏之 | 村松 つね |
| 溝淵 睦彦 | 森 祐子 | 森 得子 | 薬師神寛司 | 安田富久子 | 柳井 慎一 | 山内 英彦 |
| 本 裕美 | 森田 浩治 | 山口 眞弓 | 弓達ますみ | 横山 真一 | 好永 定 | 渡部茂由子 |
| 山岡傳一郎 | 山川浩一郎 | | | | | |
| 渡部 裕子 | (匿名 21名) | | | | | |

団体

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|
| 株式会社伊予銀行 | 株式会社アイビ広告 | 安藤工業株式会社 |
| 愛媛いのちの電話後援会 | 株式会社イオタオーエーシステム | 医療法人今村循環器科内科 |
| 愛媛建物株式会社 | 株式会社伊予産業 | NTT労組退職者の会 |
| 株式会社エム・ワイ・ティ | 医療法人愛媛インプラントクリニックかまくら歯科 | 愛媛県信用農業協同組合連合会 |
| 医療法人かとう歯科医院デイスサービスセンターきらり | 愛媛パッケージ株式会社 | 愛媛林産商事株式会社 |
| 医療法人勤有会きら病院 | 越智昇鉄工株式会社 | 学校法人勝山学園 |
| 四国労働金庫愛媛営業本部 | 株式会社社門屋組 | 株式会社関西建物 |
| シンワ株式会社 | 桑原運輸株式会社 | 四国溶材株式会社 |
| 医療法人そのだ心療内科 | 株式会社松栄印刷所 | 公益財団法人正光会宇和島病院 |
| 新居浜商工会議所女性会 | 医療法人静心会平成病院 | 一般財団法人創精会松山記念病院 |
| 日本キリスト教団松山教会 | 大一ガス株式会社 | 尚正産業株式会社 |
| 伯方造船株式会社 | 日東石材工業株式会社 | 日本キリスト教団丹原教会 |
| 株式会社松山建装社 | 日本基督教団松山古町教会 | 日本基督教団三島真光教会 |
| 松山総合開発株式会社 | 株式会社フジカ | 有限会社フットフィール |
| 村瀬海運株式会社 | 公益財団法人松山済美会 | 松山東雲女子大学・短期大学キリスト教センター |
| 株式会社ヨンキュウ | 医療法人眞理こころのクリニック | 医療法人宮本歯科 |
| | 山中造船株式会社 | 医療法人佑心会堀江病院 |
| | 株式会社よんやく | 立正校成会松山教会 |

商品提供

マックスバリュ西日本株式会社

ねえ知ってる？

Q 次の花の花言葉は何でしょう？

①アサガオ ②タチアオイ ③ヒマワリ

答えは6ページ▶

40周年記念講演のご案内

「愛媛いのちの電話」は今年の9月で40周年を迎えます。この度、節目の記念講演といたしまして元NHKアナウンサーの武内陶子氏にご講演いただくことになりました。

33年間勤めあげたお仕事でのことやプライベートでのご経験などをもとに、いつも闊達な武内氏の中にある深みや想いを感じつつ、皆さまの「こころ」にもリンクしたお話を聞かせていただけることでしょう。

どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。ご来場を心よりお待ちしております。

【お問い合わせ先】愛媛いのちの電話事務局：
TEL 089-958-2000（平日10時～16時）
メール ehime-1111@e-inochi.jp

社会福祉法人 愛媛いのちの電話 40周年記念

記念式典&武内陶子講演会

幸せはどこから？
自らの心と
向き合う

講師 武内陶子氏

愛媛県大洲出身。フリーアナウンサー（元NHKエグゼクティブアナウンサー）1991年NHK入局。松山、大島を経て東京アナウンス室勤務。「おはよう日本」キャスター（「おはよう日本」から「おはよう日本」）（1000回記念）など多数番組で司会を務め、2003年には「第54回日本放送」の最優秀賞を受賞した。
NHKラジオ「おはよう日本」に「こころ」を全国のラジオリスナーに届け、2012年9月10日にNHKを退局。現在はフリーとして東京で活動中。三人娘の母。日々の生活は活動家リスト（@e_inochi）で発信中。

令和7年 9月23日 火・祝
開場 13:30
開演 14:00~16:30
入場 無料

お申込みはこちらから
QRコード
またはお電話でお申し込みください。
TEL 089-958-2000
申込期限 9月7日(日)

令和7年度愛媛県三浦県三輪郡社会福祉協議会が主体事業として行います。

主催 社会福祉法人愛媛いのちの電話

後援 ▶ 愛媛県 松山市 愛媛県教育委員会 松山市教育委員会 愛媛県社会福祉協議会 松山市社会福祉協議会 愛媛県臨床心理士会 愛媛県生涯学習センター 松山市 愛媛新聞社 読売新聞松山支局 朝日新聞松山支局 毎日新聞松山支局 NHK松山放送局 伊予新聞 愛媛テレビ テレビ愛媛 愛媛毎日 愛媛朝日 愛媛朝日 愛媛朝日

協賛 ▶ 愛媛いのちの電話事務局 ☎089-958-2000 ✉ehime-1111@e-inochi.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りつつあります。「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。また、2013年1月より「インターネット相談」を開始し、2025年に開局40周年を迎えます。

誰にも言えない気持ち、
聴かせてください

いのちの電話

自殺予防 フリーダイヤル(無料)で、
相談料を無料にしています。

0120-783-556

※平日16:00~21:00 ※毎月10日(土)00:00~11:00まで
089-958-2000 (松山) 089-958-2000 (大島) 089-958-2000 (大洲) 089-958-2000 (新居浜) 089-958-2000 (西条) 089-958-2000 (今治) 089-958-2000 (松山)

QRコード

日本のいのちの電話連盟



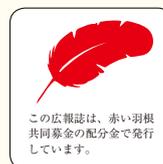
ユキノシタ



シモツケソウ



シュウメイギク



編集後記

いのちの電話の活動に参加して1年、ご縁あって広報誌にも関わらせていただくことになりました。編集部会で集まり、内容を打ち合わせ、構成を考え、写真を撮影する。工夫をしながら、皆で手作りしています。それぞれが自身の生活を持ちながらも、こうしてボランティアに携わり、物事を成し遂げていく。そこには人のつながる力と温もりを感じます。

広報誌を通じて、読む方にも、そんなあたたかさを届けられますように。(S.H)

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/