



山形市 洗心庵



「社会福祉法人山形いのちの電話」 後援会会長を拝命して

後援会会長 長谷川 憲 治

今年5月開催の理事会で、本間利雄前会長の後を受け後援会会長を拝命することとなりました。浅学非才に加え、設立当初から山形いのちの電話に関った訳でもない私にとりまして身に余る重責であり、今その重さを痛感しております。

振り返って見ますと、私が評議員を拝命したのは平成15年でありますから未だ14年しか経過しておりません。それでも、古澤理事長・本間前後援会会長初め役員の皆様、相談員の皆様方の山形いのちの電話に対する熱い思いと崇高な使命感には何時も頭の下がる思いをしておりました。それだけに私ごとがお引き受けして良いものか悩みましたが、お引き受けした以上は山形いのちの電話の為に精一杯頑張りたいと考えておりますので、宜しくご支援・ご指導賜りますようお願い申し上げます。

ご高承の通り山形いのちの電話は、今二つの大きな課題を抱えております。一つは慢性的な相談員不足であり、もう一つが財務体質の脆弱さであります。相談員不足に関しましては、古澤理事長自ら意欲的にご尽力頂いており、又山形新聞初めマスコミ各社からもご協力頂いておりますが、まだまだ解決には遠い現状であります。又、財務体質の脆弱さに関しまして、近年は賛助会員も増え、単年度黒字決算まで後一步のところまで来ておりますが、まだまだ予断を許さない状況であります。

それだけに、この二つの課題解決が後援会会長

に課せられた大きな使命と考えております。相談員不足に対しましては、新たに「相談員対策委員会」(仮称)を立ち上げ、相談員の募集のみならず現相談員の定着化等に関し組織的・継続的に取り組んで参りたいと考えております。そして、財務体質強化に対しましては、財務委員会の活動強化と役員・後援会会員皆様のご協力を得、賛助会員を増やし何とか今年度中に単年度黒字体質まで持って行きたいものだと考えております。

申し上げるまでも無く山形いのちの電話は、関係者皆様の高い志と使命感に支えられ、社会的に極めて意義ある活動を続けております。その活動が今後ともより活発に安心して展開出来るようにお膳立てをする事が後援会の使命と考えております。その使命達成のため全力で頑張っておりますので、宜しくご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



山形いのちの電話 広報56号 目 次

- ◆「社会福祉法人山形いのちの電話」
後援会会長を拝命して … 1 p
- ◆相談員を支えて下さっている先生の紹介 … 2 p
- ◆いのちのちを考えるといin庄内 … 4 p
- ◆相談員より一言 … 4 p
- ◆インフォメーション … 6 p

相談員を支えて下さっ



研修委員としての活動から

認定特定非営利活動法人 発達支援研究センター 井上輝雄

私は10年くらい前から研修委員として参加させていただいています。

元々は精神科の病院の心理士として仕事を始めて、様々な患者様と接したり、外来では不登校の生徒と話をしたりという生活をしてきました。

途中、ケースワーカーを経験したこともあり、病院退職後は精神保健福祉士としての福祉領域での仕事をしています。

いのちの電話の研修に臨床心理士会が深く関わっていたのは知っていましたが、スーパービジョンやフリーダイヤルなどで実際に電話を受ける現場に関わるようになったのはしばらく経ってからです。

現職の時も電話を受けることは多くて、いきなり怒られたり、無言でため息をつかれて、沈黙の怖さを味わってきたりしてきましたので、恐る恐る引き受けたというのが実情ですが、相手の情報や顔が分かる相手との電話が多い病院臨床と違って、相手の顔も分からず全く情報が無い中でいのちの電話の電話相談に、相談員の多くの人が共感と傾聴という研修の基本に忠実に取り組もうとして熱心に対応する姿を見て、とてもうれしく感じました。

現職の時は、日中会って話をした患者様が、宿直の夜にわざわざ電話をよこして、「今メシ食べてよ。寝るだけなんだけどよ。何してる。」と、聞きたいことがあるのかなのかよく分からない内容で、ポツポツと喋って「じゃあな」と一方的に切ってしまうという電話もありました。精神科で仕事をしているんだからと思って不完全燃焼でもやもやしたまま夜を過ごしましたが、今のいのちの電話でも話しにまとまりのない内容だった

りしてストレスが溜まることも多いかと思います。

それでもうまく回っているのは、人間関係基礎訓練や講義など、きっちり研修の手間暇をかけている成果だと思いますし、対象を絞った電話相談も増えた中で、特に相談内容を絞らないいのちの電話に応募して下さる相談員の皆様の熱意の現れだと思います。

今は、NPO法人に所属して、主に発達障害を中心とした小学生を対象として、放課後等デイサービスという分野の事業所で仕事をしています。

療育と言われる分野になるのですが、発達障害については黒柳徹子さんの本が長く読まれていたり、最近では栗原類くんが本を出したりテレビにコメンテーターと呼ばれて発言したりして、だいぶ知識としては身近になってきたのはありがたいことだと思っています。

この発達障害の分野では、研修会などでも、「障害という見方よりは個性と捉えよう」という発言が多く聞かれます。本質的に変化しにくい特性を逆に活かして、生き抜く技を見つけていこうということになるのかなと考えさせられることが多くあります。

また、他の研修会では「変化させよう、成長させよう」とつい頑張ってしまう姿勢を、常に振り返りましょう」という発言に接することもあります。つい上から目線で、自分の価値観で接している自分に、またやってしまったと思うことが多い毎日です。

これからも、相談員の研修に関わらせていただく中で、多様性を受け入れてくれる相談員が一人でも増えて下さるように、続けていきたいと思っています。

ている先生の紹介



いのちの電話に関わらせていただくにあたって

山形県立こころの医療センター 主任臨床心理士 三上貴宏

昨年度より、研修を担当させていただいております、臨床心理士の三上貴宏と申します。

他の研修担当の先生方と比べると、心理臨床や電話相談の経験はまだ未熟で、相談員の皆様と一緒に、成長していけたらと思っておりますので、何卒よろしくお願い致します。

山形いのちの電話に関わらせていただくことになりましたのは、末廣晃二先生から声をかけていただいたのがきっかけでしたが、電話相談の経験もほぼなく、正直なところ全然自信がありませんでした。

それでも、一緒に勉強させていただこうとの思いで、引き受けさせていただきましたが、実際に相談員の方が電話での相談に取り組まれているのを目の当たりにして、まず緊張感を感じたのを覚えております。

それは、その時に「やっぱり私が電話相談に関わっていいのか」という不安が出てきたのもあったのかもしれない。

私はこれまで、児童養護施設や学校、病院などで心理職としてやらせていただきました。その中での関わりにおいて、「今、ここで起きていること」に関わるということはどういうことなのか、ということが常に頭にあり、悩ましが今でも続いております。

それでも、継続した関わりにおいては、「その人がどういう人なのか」について色々な情報を得ることもできますし、関係性や関係性の変化を手掛かりとしながら「今、ここで起きていること」を考えることができます。そうした継続した関わりを前提とする中でやってきている私にとっ

て、相談員の皆様が電話越しのお話に耳を傾けながら「今、その電話の中で」起きていることを聴き、何ができるか、ということに必死に、そして丁寧にやっていらっしゃる場面は、電話相談の一回性とは、本当に凄いもので本当に難しいものなのだと思います場面でありました。そういう緊張感でもあったのかもしれませんが。

そういう中に身を置いて、相談を受け、少しでも楽になってもらったり、「電話して良かった」と思ってもらったり、自分で解決できるエネルギーを取り戻してもらったり、そういうことを繰り返しながら、活動が続いてきたことを想像すると、そこに関わる一員となっていることには身の引き締まる思いです。

私自身も同じように、グループ研修等でも、相談員の皆様にとって少しでも有意義な時間となるよう、私自身が何ができるのかを丁寧に考えていかなければいけないと思っているところであります。

20数年、山形いのちの電話が相談員の方々、事務局、研修担当の先生方等によって支えられてきた歴史の重みを感じながら、新人として精進して参りたいと思いますので、改めまして、何卒よろしくお願ひ申し上げます。



10月8日（日）三川町公民館

いのちとこころを 考えるつどいin庄内

いのちとこころを大切にするために私たちにできることを考える機会となりました。

① 基調講演

NPO法人自殺対策支援センター

ライフリンク代表 清水 康之さん

清水さんは元NHK報道ディレクターで、取材者という立場から「自殺対策支援」の現場へと活動の場を変えて現在に至っている。

「自殺は追い込まれた末の死である」そして「遺書には謝罪のことは……こんなダメな人間でごめん……と残されることがある」という。「死ぬ権利を否定はしないが、生きる権利を保障すべき」とも。また、自殺の背景はそれほど単純なものではなく、複数の要因が連鎖して人が自殺に追い込まれていく、そのプロセスの説明があった。



多くの自殺は、問題を複合的に抱

え込んで追い込まれた末の死であるとの観点から、何らかの相談機関を訪れたとしても、解決の糸口は見つかりにくい。そこで、「自殺対策」とは①地域づくり②地域のネットワーク力③関係者の力を結集すること、これらができればあらゆる問題にも対応できるはずと力強く語っている。モデル自治体として「東京都足立区」が挙げられた。①関連団体とのネットワークの強化②「気づき」のための人材育成③ハイリスク群に対するアプローチ④住民への啓発・周知、この4つの柱で悩み苦しむ人々を問題解決へと導く。

11年前、当団体の公開講座で話された理念「新しいつながりが、新しい解決力をうむ」は、今や国をも巻き込んで確信に変わっている。

② 分科会

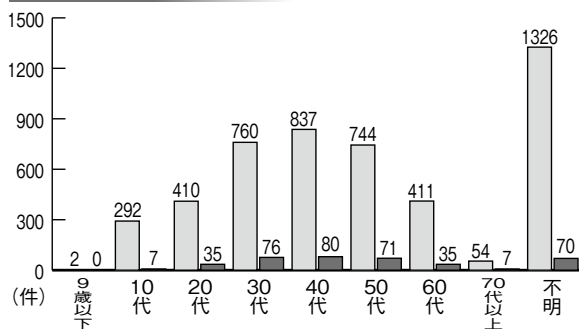
地域で自殺予防の活動に取り組んでいる団体の活動から、山形いのちの電話の活動を、一部紹介した。繋がりが希薄になった地域や職場、メールのやりとりが主流で情報がすぐに手に入る社会は、効率的だが孤独を深める。電話相談活動は、人と繋がることが実感できる活動との発言が印象に残った。



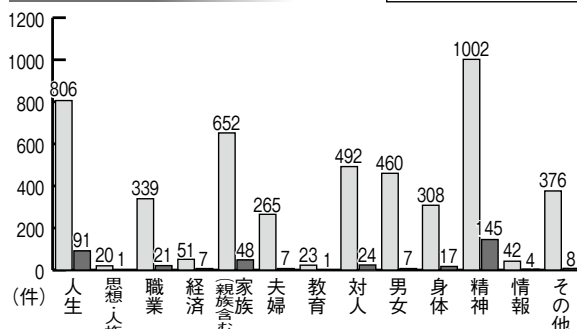
山形いのちの電話 相談電話受信状況（2017年1月～9月）

	総受信件数			内 自 殺 傾 向															
	全 体			内自殺傾向				念 慮			危 険			予告・通告			実 行 中		
	男	女	総計	男	女	計	%	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
2017年	2,859	1,977	4,836	188	193	381	7.9%	162	170	332	14	19	33	11	4	15	1	0	1
2016年	2,289	2,295	4,584	191	198	389	8.5%	171	172	343	7	18	25	10	8	18	3	0	3

年代別相談件数



内容別相談件数



相談員より一言

電話相談員であること

相談員 M・N

普段は電話相談員であることを忘れていた。
目 電話担当日に、かなり遠方から車を飛ばしている間に少しずつ頭が切り替えられていく。

今年の春に認定を受けたばかりとは言え、もう何件の電話を受けたらう。電話の内容はほぼ忘れてしまうが、何件か心の奥に刻み込まれる相談もあった。ふとした時に思い出し、掛け手のその後が気になってしまったりする。

かなり大昔になるが、「東京いのちの電話」に一生懸命電話をした時がある。一度も通じなかった。生きるのがつらい時は誰にもあるのかも知れず、闇夜の中で一筋の明かりのように誰かを照らすのかもしれないが、私にはつながらなかった。結局、電話をすることも諦めてしまったが、自分には生きる強さがあったのだろうと今は思う。その経験が相談員への一歩だったのかもしれない。

職業柄、いろいろな人の人生に深く関わる日々を続けている。話をするとき、以前の自分は、話を早くまとめるように努めていた気がするが、現在は、人の話に懸命に耳を傾けていることに気が付き、この2年の間に変化した自分に少しだけ感動している。

きっかけ

相談員 H・H

「**人**の役に立つことがしたいなあ」と思っていました。そんなとき目に入ったのが、いのちの電話の新聞広告です。「いのち……重いなあ……できるかなあ……」と数日考えて応募しました。電話相談員として認定されるまでには、養成講座や多くの研修を経ているのですが、それは全部、自分の成長につながっていると感じました。自分が成長しながらボランティア活動もできる、なんとなく温かい気持ちになります。

相談者の電話を受け取って、初めは泣きながら話していた声が、だんだん明るく弾んだ声になってきて「電話してよかった」などと言われると、自分の悩みが解決したかのようにうれしくなります。

私で役に立てるのなら、多くの人の声を聴き、応えていきたいと思っています。

受け止めてくれる存在

相談員 J・T

少し前に高齢の母を亡くしたのですが、それまでの介護と看護の日々の中で、誰かにこの辛さや苦しさを本音で打ち明けられたならどんなに楽だろうと思うことが何度かありました。

そんな時に浮かんだのがいのちの電話でした。そして、こんな不安定な心情にあっては、相手を知らず、顔を合わせない分だけ、遠慮なく気持ちが吐露できるいのちの電話は、安心して頼れる存在であることに気付かされました。それと共に、電話をしてきた人は、自分の胸の内を思うままに話せることで、気持ちの整理ができていったりしたことも思い出されました。

やり場のない気持ちが話せ、真摯に聴いてもらえることで、自分を取り戻すきっかけにもなるいのちの電話。

この度の私的な出来事により、凶らすも、いのちの電話を求める人の心情に至ることで、それを受け止めてくれるいのちの電話の大切さが、ようやく実感できたように思います。

こんな調子の、わかったつもりでいることの多い、まだまだ未熟な相談員ですが、日々の生活経験からも学びながら、「こころの寄り添い人」を目指して成長していきたいものです。



★★★ INFORMATION ★★★

コンサート

第15回山形いのちの電話チャリティーコンサート

いのちをうたう コンサート

2017.12.29(金)

18:30開演(開場18:00)

山形グランドホテル
2F「サンリバー」

お一人さま 10,000円
(軽食・お飲物付、税込)

出演

ソプラノ 高橋まり子
テノール 高橋 寛
チェロ 増川 大輔
ピアノ・編曲 須藤恵美子



愛した二人に逢いたい
IとIとが
哀もあり... まして、

事務局日誌

6月6日 事務局会議
9日 運営会議
10日 自殺予防いのちの電話
15日 広報委員会
19日 山形県教育センター「教育相談研修会」に講師派遣
23日～ F D担当者打合せ会・電話相談学会(京都)
24日 相談委員会
26日 研修委員会
7月5日 事務局会議
7日 運営会議
山形いのちの電話総会・記念講演
8日 達成賞授与式
10日 自殺予防いのちの電話
15日 相談委員会
20日 いのちの電話連盟東北ブロック会議
22・23日 相談委員会・宿泊研修(中山)
8月2日 事務局会議
7日 運営会議
22日 財務委員会
28日 研修委員会
29日 自殺予防いのちの電話

9月2・3日 3年目研修(寒河江)
4日 事務局会議
5日 運営会議
10日 自殺予防いのちの電話・自殺予防週間(～17日)
10日 20期生面接①、認定会議
24日 シンポジウム(茨城)
25日 20期生募集締め切り・研修委員会
26日 広報委員会
30日 相談委員会
10月4日 事務局会議
6日 運営会議
7日 20期生面接②
8日 いのちのところを考えると、いん庄内
10日 自殺予防いのちの電話
19日 財務委員会
21日 第20期相談員養成講座開講式
電話相談学会大会(東京)
24日 広報委員会
25日 相談委員会
30日 研修委員会



名刺サイズの「あんしんカード」を作りました

毎月10日は
自殺予防
いのちの電話!

時間 午前8時から
24時間対応

自殺予防いのちの電話
(フリーダイヤル)

TEL 0120-
783-556

資金ボランティアのお願い

山形いのちの電話の運営費は、主として皆様の善意による寄付金で支えられています。あなたも後援会員になって、この活動を支えてくださいませんか?

●維持会員(年額:何口でも可)

個人会員:ひと口 @1,000円～

団体会員:ひと口 @10,000円～



●賛助会員

金額は特に定めず、随時ご寄付いただける方です。

●年末特別賛助金

クリスマス・年末を迎え、今年もご協力の程、よろしくお願い致します。

寄付金は免税扱いを受けることができます。

詳しくは事務局(023-645-4377)まで。

- 送金先 郵便振替口座 02460-2-21250
- 名義先 社会福祉法人 山形いのちの電話

役員名簿

理事(15名)

古澤 茂堂(理事長)
長谷川憲治(会長・財務委員長)
本間 利雄
末廣 晃二
助川 暢
矢吹 海慶
境澤栄美子
国井 富彦
灘岡 壽英
栗原 浩一
小野 葉子
後藤 茂
菅原 和夫
小野みどり
佐藤 藤彰(常務理事・事務局長)

監事(2名)

伊藤 吉明
大沼 俊彦

評議員選任・解任外部委員(2名)

市村 克朗
島貫 新平

評議員(20名)

遠藤栄次郎
熊谷 真一
三浦孝太郎
鈴木 功修
井上 弓子
千歳 毅
沼野 慈
波多野保夫
大浦 正人
齋藤 哲也
富士盛良一
和田 多聞
伊藤 和子
金田由利子
種村 信次
中山 真一
久松 玄徳
両川 英樹
石川貴代子
竹川 敏雄

顧問(1名)

相馬 健一

編集後記

最近、多くの若者が犠牲になったり、自ら死を選ぶと言う報道が続いています。SNS時代に合った対策を、とも言われています。が、せめてたった一人でも電話で繋がった方には伝えたいです。「あなたを想っている者がここにいるよ!」と。広報56号をお届けします。

社会福祉法人 山形いのちの電話

事務局 〒990-8691 山形中央郵便局私書箱第99号
電話/023-645-4377(事務用) FAX/023-645-7795
発行人/古澤 茂堂 編集/広報委員会

※この広報誌は、共同募金からの助成で作りました。