

電話の向こうに君の笑顔が見える……



山形いのちの電話

広報68号

2023.11.25

yamagata



「空が青いから白をえらんだのです。」
Y・I

いのちを守る「山形いのちの電話」にご協力を

山形いのちの電話 評議員 岡 撰也
山形南部教会 牧師

私が、いのちの電話の事を知ったのは、30年以上も前の事です。山形市の市内牧師会で、全国に広がっているいのちの電話を山形県でも設立したいとの趣旨が語られました。

人生の中で、悩みの中にある方々、またそれを誰にも相談できずに抱え込み苦しみの中にある方々がおられる。また、悲しいことにその悩みの深刻さ大きさのゆえに自死を選ぶ方々もおられることを知りました。その悩みや苦しみを電話で聞くことによって、悩みに寄り添い、自殺防止に導く、それが「いのちの電話」と伺いました。

山形の教会では、いのちの電話の設立のために熱心な祈りがささげられ、1994年10月に設立されました。その時の喜びを30年経った今でも忘れることが出来ません。

聞くことの大切さ

いのちの電話は、悩みを抱えた人からの相談を電話で受け付けるボランティア活動。相談する側、受ける側も匿名が特徴です。そして、聞く側は、アドバイスをしたりせず、ただ相手の話される言葉に耳を傾けま

す。その悩みを聞いてくれる人さえいれば、その悩みは、聞き手と共有され、聞いてもらえることで落ち着きを取り戻し、自ら解決を見出すことが出来ると信じています。

相談員を募集しています

ぜひ、いのちを守るこの大切な働きに加わってください。

相談員になるためには、特別な資格は不要です。ただ『傾聴』についての研修と訓練を受ける必要があります。これまでに相談員の資格を取得した人は300人以上。中には30年前に資格を取得した1期生も現役で活動しています。

募金にご協力ください

山形いのちの電話の活動は、皆様の善意による寄付金で支えられています。相談員はボランティアで活動していますが、研修・広報・事務費などの運営資金が必要です。この資金は、企業・団体・個人からのご寄付に頼っています。後援会員になって、この活動を支えていただければ幸いです。



子どもや若者が相談したくなる きっかけづくり

～山形県と大学の取り組みから～

山形県立保健医療大学 教授
あん ぼ ひろ あき
安 保 寛 明

県の自殺対策事業でSOSの出し方・受け止め方講座を務めるとともに、自治体の自殺対策の助言者を多く務めている。



山形いのちの電話に関わっている皆さん、こんにちは。私は山形県立保健医療大学で精神保健学と精神看護学を担当している、安保寛明と申します。

現在、山形県立保健医療大学では、山形県から委託を受けて、小中高校でのSOSの出し方教育を行っています。どんな人でも社会的孤立の状況に陥ることで深刻な精神的危機を迎えます。特に子どもや若者の時期には、自分個人の人的資源や行動の範囲が小さいために、社会的孤立の状態に陥ったときのダメージがとて大きくなります。そのため、この原稿の後半で紹介しますが、自己開示や肯定的な言葉の選択などによるSOSの出し方の促進を行うことが有効です。

コロナ禍といわれるこの数年間で、子どもを取り巻く状況は大きく変わってきています。文部科学省が公表している報告書によると、全国の小中学校で2021年度に学校を30日以上欠席した不登校の児童生徒は前年度から4万8813人（24.9%）増の24万4940人となり、過去最多を記録しています。不登校の増加は9年連続で、10年前と比較すると小学生は3.6倍、中学生は1.7倍増となっています。特に中学生の不登校は20人に一人の割合で、不登校の定義に入らないような保健室登校や短時間での早退の生徒などを含めると、とても多くの中学生が学校に居場所を感じにくい状況にあるといえます。

さらに、小・中・高校に在籍中の生徒の自殺者

数も過去最多となっています。警察庁のデータによると、22年の小中高校生の自殺者数は514人で、統計のある1980年以来で過去最多となっています。高校生が354人と7割近くを占め、中学生は143人、小学生は17人が1年間に自殺しています。文部科学省の報告書内でも「極めて憂慮すべき状況」と記述されています。

冒頭で紹介した「SOSの出し方教育」のモデル講義では、こころの元気を100点満点で表現してみたり、自分のいいところや好きなことを思い出して自分を元気づけたり、気になる同級生や大人に声をかけるときの方法を紹介したりしています。山形市のある小学校ではSOSの出し方モデル講義を行ったところ、「悩んだり困ったりして、辛い気持ちを感じた時、誰かに相談しようと思いますか。」という質問に関して、授業前アンケートでは46.4%の生徒が「相談しようと思う」と回答していたのに対して授業後には55.2%の生徒が「相談しようと思う」と回答しています。

このモデル講義では市の保健師さんも登場して相談先として登場するなどして、地域の大人に対する親近感や期待を持たせるような構成にしています。また、親や保護者向けにも同じ日に資料を配布することで親・保護者も保健師さんなどにSOSを出しやすくするように働きかけています。

またいずれ、この取り組みについては紹介の機会を持たせてください。お互いに無理なく活動を続けましょう。どうぞよろしくお願いいたします。

開局30周年を迎えるにあたって ～式典に向けて～

山形いのちの電話 事務局長 永澤 孝

山形いのちの電話は来年、30周年を迎えます。一昨年前あたりから、令和6年は30周年を記念する大きな式典とかイベントがあるはず、そんな空気が漂い、それは日増しに切迫してきました。電話相談員の長年の活動を讃えたい、後援会の皆様の長年の支援に感謝したい。そうした共通の強い思いから、機関決定を経て実行委員会が立ち上がりました。今年6月からスタートした実行委員会で、規模、次第、時間割、出演者など、具体的内容を話し合ってきましたが、アイデアの実行性を探り絞り込んでいく中で、すぐにでもプログラムが出来上がりそうになることもあれば、一方で

は実現が遠くに消えそうなることもあります。ドタバタしているようですが、どうぞ乞うご期待！皆様のご協力を得られれば、来秋（2024年10月26日）喜んで頂けるように仕上がりますよ。そう信じています。相談員自身がこれまでの道のりを振り返り、さらに将来を語り合いたいという抱負もあります。どうぞ皆様のご協力をお願いします。ボランティアの市民活動という原点に戻り、30周年の記念事業も皆様の力をお借りし成功に導きたいものです。重ねてよろしく申し上げます。

いのちの電話相談員全国研修会の開催が4年振りとのことで、参加させていただいた私たちも無事に開催できたことを大変嬉しく思います。全国の相談員の皆様と、大いに学び、大いに語り、大いに笑い、絆を確かめ合いさらに深めることができた大会でした。

このように大変盛り上がった研修会となったのも、福島いのちの電話の皆様の総力を結集した心のこもったあたたかい歓迎と、多彩な分科会やワークショップなど充実した3日間のプログラムがあったからです。ここまで準備されるには、大変なご苦労があったと思います。ここに深く感謝申し上げます。

今回の研修会で学んだことや、電話相談活動への皆様の熱い思いをお聞きすることができたことは、私にとって大きな力をいただきました。今後の電話相談活動に大いに役立てていきたいと思っております。ありがとうございました。 A.S.

私にとって初めての参加でしたが、フクシマと出会い楽しみ味わう研修会となりました。

作家の玄侑宗久氏やアナウンサーの大和田新氏の講演、「自分を知り、相手を知る」や「会話より対話を」のワークショップを通して、あの東日本大震災後人々を励まし続けた金子みすゞ『こだまでしょうか』の詩を私も聞き続けていたように思えました。

苦しみ悲しんでいる人の想いをそのままにあるがままに受け入れ、あなたのそばにいますよ（だれでもみんな“こだま”なんですよ）と互いにひびき合うことができました。

交流会でも地元の食事と地酒が心身をもてなし相談員さんたちの柔らかな言葉が“こだま”しておりました。元気をいただいて受話器をまた取り続けてゆけそうです。

H.K.

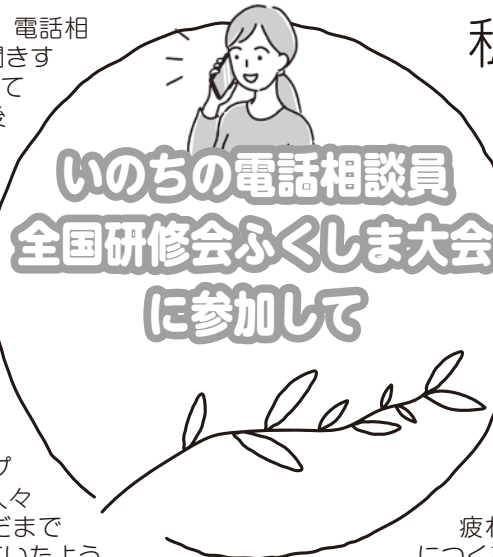
玄侑宗久氏の基調講演は福島在住の方々も滅多に聞けないという貴重な機会。しかし私には少々難しかった。お姿とお声を聞いただけでもありがたや一、感謝・満足。

3.11 福島は地震津波のみならず、まさかの原発事故

に見舞われて、住民は放射能漏れを知らされないまま、着の身着のまま無理な避難生活を強いられた結果自殺者が圧倒的に多く、災害関連死が直接死を上回ったのは福島だけだという。家を故郷を失いどん底の悲嘆の中、それでも生き抜いて今を未来に繋いでいくんだと、3.11を語る会の方の力強い言葉が重く心に響きました。

コロナ以降の全国大会、全体的に年齢が上がったように見受けられましたが、全国の皆さんの圧倒的パワーは健在!! 大いに刺激され、元気とヤル気を頂きました。行って良かった～。

M.T.



私は二日目からの参加でした。福島県を拠点に活躍をしている講師陣を中心に、東日本震災の被災者や電話相談員に関する事、また社会的支援のあり方等を多角的に捉えた分科会やワークショップから二コマを受講。若しくは大震災の被災地を訪ね、崩壊と復興の狭間で直に考える現地研修など多岐に亘るプログラム。そして親睦を深める夜の行事。三日目のフリーアナウンサー大和田新氏の記念講演は、障害者や悩める若者を対象とした深夜放送や震災の話し等々、目頭が熱くなりました。

軽自動車での移動でしたが、全く疲れを感じることなく軽やかに、家路につく事が出来ました。実に意義ある全国

研修会でした。

O.Y.

「おはようございます 朝早くからご苦労様です」と生き生きとした笑顔、会場案内係の方からの挨拶でした。私は朝早く、車を運転して山形を出発したのですが、案内係の方からいただいた気持ちのよい挨拶に運転の疲れも吹き飛び、一気に晴れやかな気持ちになりました。この挨拶から福島の方々の大会に懸ける意気込みを感じられました。基調講演から始まり、懇親会、分科会と最後まで楽しく参加できたのは、当日まで準備してくださり、終始笑顔で対応してくださった皆様のおかげだと思います。私にとって大きな学びを得る有意義な時間となりました。福島の皆さん、ありがとうございました。

Y.W.

ひとりごと

「いいね！」

店には色々な物語が満載だと店員さんは語る。

「これ食べる。」「うん。」こんな会話をして品物を選びながらゆっくりと買い物を楽しんでいる老夫婦。羨ましい程仲の良い御夫婦ね、と話題になる。お客様は話好きの方が多いとのこと。「私の好きなお菓子、とっても美味しいから食べて。」と頂きものをするということもするという。

よく話しかけてくるヤンチャな子供もいる。この頃、「今、工作中だよ。」と言うと、「うん、分かった。」「うんじゃないでしょ。」「はい、分かりました。」と言ってその子は、お母さんの所に走る。お菓子の商品をいじっている時は、子供目線が大事。「これは、これこれ、こうだから、いじってはだめですよ。」と言ってあげると顔で頷き、聞き分けの良い子になる。もうヤンチャな子ではない。勿論、走って、衝突して痛がっている子もい

るが、次第に慣れてくると騒いだりはしなくなる。店員さんにとって、この様に、色々なお客さんとの出会いが楽しみの一つらしい。

そんな店員さんの話を聞くと、楽しい事、幸せを感じる事は決して遠くにあるものではない。必死に探さなくてもすぐ近くに在るものだとつくづく思う。すぐそこにある幸せ、日常的な幸せを見逃しているのかもしれない。

「みる」一つとっても、見る、観る、視る、診ると色々あるから、奥が深い。見えても感じない事もある。毎日の生活にとって大事な「感じる」にも、五感・六感とある。店員さんのお話をお聞きしながら、プラス・マイナス感情が交錯する日々の生活の中で、温かく「みる」温かく「感じる」を少しだけでも心してみようかなと思いました。ちょっとした店員さんの話しに耳を傾け思った事です。あしからず。

M.K.

お願い あなたのあたたかいご支援を

山形いのちの電話はあなたのご支援により活動しています

A. 山形いのちの電話の会員になってください

- ①個人会費 年額〈1口〉 1,000円～
- ②法人会費 年額〈1口〉 10,000円～

B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 社会福祉法人山形いのちの電話

◎銀行振込

山形銀行 城南支店-(普)508322
 きらやか銀行 山形城北支店-(普)0151924
 荘内銀行 山形営業部-(普)1114780
 ゆうちょ銀行 店番 8 5 8-(普)0004967

◎郵便振替口座

0 2 4 6 0 - 2 - 2 1 2 5 0



ホームページは
こちらから



つらい時に… 相談電話

年中無休 午後1時～午後10時
 ひとりぼっちで悩まずに **TEL023-645-4343** しみじみ

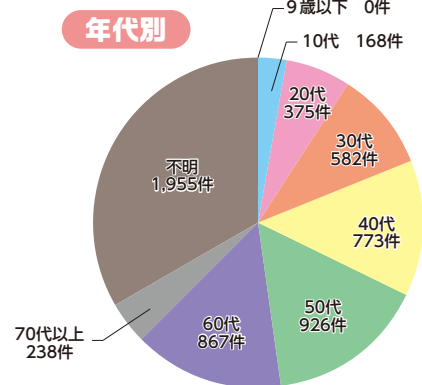
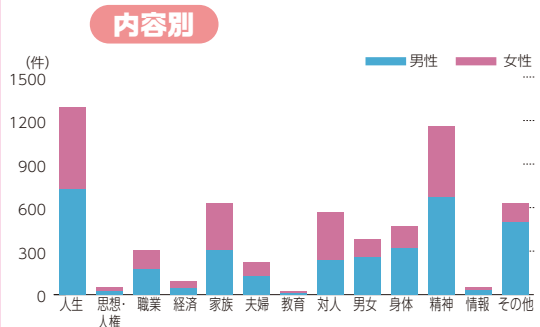
フリーダイヤル 毎月10日 午前8時～翌朝8時
 自殺予防いのちの電話 **TEL0120-783-556** なやみ こころ

事務局日誌

6月3日 相談委員会	22日 事務局会議
10日 自殺予防いのちの電話	24日 広報委員会
14日 運営会議	30日 山形市自殺対策協議会
20日 事務局会議	31日 30th実行委員会
24日 山形新聞広告掲載	山形県自殺対策推進協議会
いのちの電話連盟総会	9月5日 運営会議
29日 広報委員会	施設検討委員会
7月1日 事前研修会	7日 ボランティアリーダー会
連盟研修担当者研修会	10日 自殺予防いのちの電話
7日 30th実行委員会	相談委員会
8日 相談委員会	日本自殺予防シンポジウム(大分)
連盟事務局長会議	19日 研修委員会・認定委員会
10日 自殺予防いのちの電話	26日 事務局会議
山形いのちの電話後援会総会	29日 連盟広報委員会
18日 運営会議	10月3日 30th実行委員会
25日 事務局会議	10日 自殺予防いのちの電話
30日 相談委員会研修会	運営会議
31日 山形新聞様 寄付金贈呈式	12日 30th実行委員会
8月3日 連盟広報委員会	24日 広報委員会
8日 大掃除	事務局会議
10日 自殺予防いのちの電話	26～28日 相談員全国研修会(福島)
21日 研修委員会	28日 第26期相談員養成講座開講式

2023年1～9月の受信統計

総件数 5,884件 うち自殺傾向件数 580件



募集 安心カード



相談電話は
023-645-4343
毎日13:00～22:00受付

社会福祉法人山形いのちの電話

W550×H910mm

「山形いのちの電話」の安心カードを置いていただける方を募集しています。

多くの人に知っていただけるように願いを込めて作成しました。

詳細は事務局へお問い合わせください。

編集後記

稲刈を終えた田んぼの青々としたひこばえに目がいきそうになったのは、長く厳しかった夏のせいかもしれません。相談員となりあつという間の数年、様々な出逢いがあり、日々感謝しております。そして今回初めて広報委員会に参加しました。広報誌68号をお届けします。(る)

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/長谷川憲治 編集/広報委員会

