

社会福祉法人



埼玉いのちの電話

ひとりぼっちで悩まずに……048-645-4343 こどもライン048-640-6400

発行人：小川 瑞穂 編集：広報委員会
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第29号
電話：048-645-4322
FAX：048-645-4355
<http://www.sainet.or.jp/~sai-id>



佐藤 初女

美しいものを見て「きれい」だと思ったり

誰かに会って「楽し」かったり

「おいしい」と感じたり

そんな様々な思いを感じられることが

「生きている」ということ



いまを生きる言葉「森のイスキア」より 講談社

あなたのご支援を必要としています。

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアの無償の奉仕によって支えられています。
現在 24 時間、365 日休まず相談を受けていますが、相談員の養成、研修、電話センターの維持管理、
広報活動費など、運営には多額の経費が必要です。
この活動をご理解いただき、ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

振込先：郵便振替 00140-9-137380
：埼玉りそな銀行大宮支店（普通）4315510
（福）埼玉いのちの電話
事務局：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第29号 TEL 048-645-4322

～「埼玉いのちの電話」開局20周年 「これからの“いのちの電話”」～

安心して話を聴いてもらえるところとして、「いのちの電話」には毎日多くの方々から電話がかかっています。2011年は1年間に全国50のセンターで753,557件の電話を受け、その中約4万件は死にたいという気持ちを訴える電話した。これからもいのちの電話を必要としている人達に少しでも応えていくために、抱えている課題とその対応を探ってみました。

「いのちの電話」では…

＜気持ちに寄り添って＞

耳を傾けること約1時間、「話しても解決にならないことは分かっています。でも、誰かに聴いてもらって自分を取り戻したかった。話して少し楽になりました。何とか頑張りたいと思います。ありがとうございました」とため息交じりの小さなつぶやきが、最後には心もち明るい声になりました。

話し相手がいても話せない悩み、顔を合わせない電話だから、心の奥底にある本音を吐き出すことができるのでしょうか。解決を他人に求めるのではなく、話すことで抱えている問題を見つめ、何とかしたいとの必死な思いが伝わってきます。いのちの電話が出来ることは、そのような方の気持ちに寄り添って、その人が自分の中にある生きる力に気づき、自ら動きだせるように見守ることです。

＜増え続ける電話 ～つながりにくい現状＞

日本でいのちの電話が始まった1971年頃は、核家族化が進み近所付き合いが希薄になり、孤立した人間関係がクローズアップされつつありました。高度経済成長時代を経て、オイルショックによる経済破綻、社会情勢が厳しくなって悩みも複雑かつ深刻になっています。

最近では心の病から不安を抱え、度々電話をかけずにはられない方々や、周囲と人間関係がうまくつくれず、話し相手を求める人々が増え続けています。受話器を置くとすぐにベルが鳴り、事務局には電話がつながらないという苦情が度々寄せられ、その対応に苦慮しています。

一番かかりにくいと言われる東京のいのちの電話が、その克服に向けて調査をした結果が、「いのちの電話の理論と実際『将来と課題』」の頁に報告されています。2001年5月20日から7日間、かかってきた総件数と受信した件数を比べると、つながったのは平均140回に1回であったとのこと。

いつでも、誰でも、どこからでも、つながる電話にすることが、いのちの電話に今課せられている最重要課題です。

＜「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルで実施＞

つながりにくい電話への対策として、今死にたい気持ちを抱えている人に少しでもつながりやすい電話を、そしてまた経済的に困っている人には無料で利用できる電話を、とフリーダイヤルが設置されたのは2001年のことです。1998年より毎年自殺者が3万人を超える事態への対策として始められました。厚生労働省の協力により「自殺予防いのちの電話」の名称で、全国のセンターが協力し、24時間、現在は毎月10日に実施しています。

当初3年間の予定が10年を超えた今も継続され定着してきました。そして今、このフリーダイヤルの経験を生かして「震災ダイヤル」を実施しています。10日を除く毎日午後1時から8時まで被災4県が対象ですが、震災による心のケアを目的に、つながりやすい電話を無料で利用していただいています。

相談の広がり

＜インターネットによる相談＞

イギリスの電話相談「サマリタンズ」では、現在国内約200カ所の3分の1程の支部でインターネット相談（ネット相談）が行なわれています。

日本では東京のいのちの電話で2007年7月にネット相談が開設され、その後千葉、奈良、仙台、福岡、盛岡などが加わり、現在6センターがネット相談を実施しています。

ネット相談の基本は、相手の気持ちに寄り添うという、いのちの電話が相談を受ける姿勢と変わりません。電話と違って相談文を受信してから返信するまでは数日を要しますが、相談者は文章を書くことで自分の問題を整理し、くり返し読むことで気づきを経験することもあります。

自殺予防を目的に活動を続けるいのちの電話が、今後ネット相談の活用をその視野に入れていくことは、時代の流れから欠かせないことかもしれません。

現在、埼玉いのちの電話では「ネット相談を考える会」を立ち上げ、ネット相談の仕組みについて相談員の共通理解を深め、実施の可能性に対する検討をしています。

＜地域との連携＞

埼玉いのちの電話では、2008年に「明日を考える会」を設け、いのちの電話のこれからの課題を話し合っています。その中で地域との連携を重要な課題として取り上げ、埼玉県自殺対策連絡協議会や精神保健福祉センターなど自殺対策事業に取り組む方々と交流する機会をもち、検討を重ねています。

最近では、様々な電話相談機関も開設されており、具体的な解決につないでいく支援活動も少なくありません。いのちの電話が担うことと、それぞれの専門分野や関係機関に委ねることを見極めていくことも必要なことです。そのためにも、地域の他機関との連携を深めていくことが、今後は益々重要になっていくと思われます。

活動を続けるには・・・

＜相談員を増やすこと＞

1995年の阪神淡路大震災後、ボランティアへの関心が高まり相談員の応募者が増えましたが、今年度の相談員募集では、東日本大震災後のボランティアとして多くの方が被災者への支援に関わっているためか、いのちの電話相談員の応募は減少していました。

相談員は、約1年半の研修を受けて認定されます。認定されると自分の活動できる曜日や時間に合わせ、担当時間を定めて電話に出ています。埼玉では現在約270人の相談員が、交代で24時間365日電話を受け続けています。

つながりやすいいのちの電話にするために、まずは相談員を増やすことです。

＜活動資金を集めること＞

電話相談員はボランティアとして活動していますが、相談員の養成、広報活動や通信費・建物維持などに年間約1,800万円の活動資金を必要としています。その殆どは一般市民からのご寄付で支えられています。厳しい社会情勢が続く中、ご寄付して下さる方々のお気持ちを活かして活動していきたいと願っております。

後援会の協力によるチャリティ映画会やコンサート、バザーなどによる資金づくりの努力も行っていますが、ご理解とご支援を寄せてくださる方々を今後も更に広げる工夫と努力を続けていきたいと思えます。

悩みを抱えた人が孤立しないように、そして一人ひとりが“いのち”を大切に生きていく社会が実現することを願って、いのちの電話は活動を続けています。
(文責 広報委員会)

いのちの電話の活動を支える資金援助にご協力を
くださる方、相談員として参加ご希望の方は事務
局(TEL:048-645-4322)までご連絡ください。
またホームページにもお知らせを載せています。
<http://www.sainet.or.jp/~sai-id>

埼玉いのちの電話 公開講演会

こころを結ぶ ～食はいのち～

『森のイスキア』主宰 佐藤初女



佐藤初女氏による公開講演会が、1月21日（土）大宮ソニックシティ小ホール（さいたま市）にて開催され、県内外から多くの方々に参加しました。『森のイスキア』での佐藤初女さんの様子を紹介する映像に続き、幅広い活動の中から「食はいのち」をテーマに講演していただきました。

佐藤初女さんは、1983年から弘前の自宅を憩いの場として開放していましたが、10年ほど活動が続ける中で訪れる人が増え、森の中に憩いとやすらぎの場をつくりたいと夢見るようになります。この想いが、初女さんを母のように慕う人たちの思いによって叶えられ、1992年『森のイスキア』が岩木山麓に完成しました。そこでは、苦しむ人、方向を見失った人、助けを求めて訪れるすべての人を受け入れ、心をこめた料理でもてなし生活を共にしています。

（森のイスキア HP より）

お腹も心も満たされて

今から2年ぐらい前のことですが、講演が終わって握手でお別れしていたときに、「いのちって何ですか。生きるとはどういうことですか」と突然聞かれました。考える間もなく、「いのちとは生きることです。私たちは人様にお役に立つように生まれてきたので、生きるとは人様のお役に立つように働くことですね」と答え、その人は「ありがとうございます」と元気よく会場を出て行きました。そのように直感で答えるようなことも度々あって、皆さんと一緒に「いのち」ということを考えさせられます。

私たちは食べなければ生きていけませんので、食べて生きています。生かされていますので、本当に食材そのものも命なんです。食というのは、ただ食べてお腹が満たされるだけでなく、心が満たされるような食でなければ意味がないわけです。

どのようなものが心を満たすかという、やっぱり、おいしくなければだめなんです。おいしいから栄養にもなります。おいしく食べるにはどうしたらいいかという、作るときの心構えが変わってき

ます。茹でるにしても煮るにしても、その食材が生かされていないと、食材を殺しているようなものになってしまいます。

いろんな方がうちに訪ねてみえるけれども、私はとにかく食べてもらいます。話を聞いているとお昼になったり晩ご飯近くなったりしますので、一緒に食べませんかと誘って。初めは声も出なくて、何を言っているのか聞き取れないような方でも、食べると声も出てくるし目も輝いてくる。そして一生懸命話しますから、その話をこちらで受け取るわけです。

ただ自分で受け取ってそのままではなく、自分が今まで体験したこと一番その人の話が近づいたのを置き換えて聞くようにしています。そうすると話す人は、自分の話を聞いてくれたんだなと思って信頼してくるんですね。そして、どんどん話しているうちに自分の問題を自分で納得することになります。自分で理解して自分で解決するものですから実践できるわけです。

活動といっても小さなことなんですけれども、そのようにしてずっと今まで続けてまいりました。こちらの答えも出してあげたくなるけれども、それはいけない。自分の考えを無くして、自分の中で空っぽにして、その人の話を聞くようにしています。

気づきが働くとき

うちに来た人の中で、もう自分はだめだから生きていけないと言って、その準備をしたという人がいました。周りの人が、「弘前にこういう人がいるから、とにかく行くだけ行ってくれ」と押すようにしてうちに寄越したんです。

夕方に着いて、夜はご飯も食べられず、ただただ

泣きながら自分の気持ちを話してくれました。私もよく聞きました。そして朝方になってしまったので、「ひとまずお休みして明日続けましょうね」と言って休むことにしたんです。

私が朝早く起きて支度をしていると、その人も早く起きてきて「家に帰ります」と言います。「せっかく来たんだから、少し休みながらいてください」と言っても、「いや、帰る」と。そこにお父さんから電話が入ったので説明したら、「いいです、帰してください。私たちはもうあきらめています」と言うので帰ることになりました。

途中、新幹線でちょうどお昼の時間になるからと、おむすびを握って軽いおかずもつけて、お弁当を持たせてあげました。すると帰った頃にお家から電話がきて、「何か言ってくれたんですか。全く変わってしまって元気に帰ってきました」ということなんです。私も、何で変わったのだらうと思いがらいました。

その後、その人が、いのちに関係ある活動に仲間入りしてリーダー的立場でやるようになり、2年ぐらいたったときに大きな講演会をしました。私も呼んでもらって行きましたら、自分がどうして変わったかという体験を話したんです。それが、至って簡単なことだったんですね。お弁当を食べようと思って開いてみたら、おむすびがタオルの布巾に包まれていた。それに感じたんですって。おむすびも大変おいしかったし、自分のためにこのように考えてくれる人がいるのに、自分は何てばかなことを考えたんだろうと思ったら、ずっと今までの気持ちが立ち消えたのだと。

なるほどと思いました。そういうような簡単なことだけでも、その人のところに働いたわけですね。その人その人に自分の気づきを働いてくれるのは、やっぱり神様でないかなと私は思いました。

おむすびの力

ラップとかアルミホイルでおむすびを包むと熱がこもって、ご飯や海苔の表面が湿っぽくなって味が落ちます。タオルの布巾は熱を調節してくれて、ご飯がおいしく食べられるんです。おいしく作るには、やっぱりおいしいご飯が一番です。普通のご飯よりもちょっと水を加減して、ちょっと硬めかなというくらいのご飯がいい。握って圧をかけるときに、ご飯のひと粒ひと粒が呼吸できるようにという気持ちでやると、また違ってくるんですね。

心を和ませたりするという事は、一番おむすびが強いように思います。おいしいという気持ちになると、もう体が全部それを受け取ってくれますから、元気になります。おにぎりは大変力があるんですね。ただのおむすびでなく本当に心に入ったおむすびが、おいしいし、人の心に響いていきます。

昔のものはだめで、今はもうこれは流行らないということも多かったけれど、今ちょっとまた見直しのときが来て、むしろそれを覚えたいというような人にも出会えます。私は新しいものにすぐ飛びつかないから、みんなに「やっとなんたの時代が来たんでないの」と言われているんです。

ここにあるものをよくして、またそれを利用して別の新しいものを生み出していく。今よりもよくなるようにすることが大事なんですね。どういうものかということをしっかり見極めて、自分の体験の中から確信を持って、それをまた伝えていきたいと思えます。

(以上、佐藤初女氏講演より抜粋)



地域を知るともっと楽しくなる!!

(毎) (朝) (届) (け) (て) (1) (カ) (月)

埼玉新聞

2,900円

購読のお申し込みは ☎0120-633-888

埼玉新聞社

いのちの電話 東日本広報担当者会議 2011

第21回東日本広報担当者会議が、2011年11月19日（土）大宮ソニックシティ市民ホール（さいたま市）で開かれました。今回は、埼玉いのちの電話開局20周年記念行事の一つとして埼玉で開催され、北海道から静岡までの21センター58名が参加しました。この会議は、各センターに共通する広報活動の課題について話し合い、よりよい広報活動を目指していくものです。

被災の中で「いのちの電話」は・・・

全体会では、昨年3月の震災で被災された4県のセンターが当時の状況を報告しました。震災の中で、いのちの電話の役割をいかに継続するか、その取り組みが紹介され、センター同士の連携と非常時における広報活動の重要性を再確認しました。

盛岡いのちの電話：

地震による建物の被害はなかったが、停電となり電話も通じなかったため受信を中止することにしました。地震直後は、センターに『停電が復旧するまで電話は取らない』と張り紙をした。その後、岩手日報に情報を掲載してもらった。3月13日に電気が通じるようになり受信を再開した。

仙台いのちの電話：

地震直後から停電し、理事会は3月末まで活動の中止を決定した。相談員には事務局から電話連絡するようにし、更に、全員に手紙で通知した。震災ダイアルを使って連絡するケースもあった。埼玉いのちの電話のホームページにもお知らせを載せてもらった。

福島いのちの電話：

震災だけでなく原発事故と今も闘っている。福島の事務所は大きな被害を受け、郡山の事務所の建物は崩落した。建物の入り口に張り紙をして相談員に中止の連絡をした。電話は光通信のため通じていたが、3月19日に活動を中止することを決めた。その後4月18日に再開し、郡山でもマンションの1室を借りて再開に漕ぎ着けた。広報誌を新潟県の避難所で配ったところ、『福島からの情報はありがたい』と言われた。ネットワークが、心の支えになると実感している。

茨城いのちの電話：

地震直後に活動を中止した。翌12日には事務局の一時閉鎖を決め、23日まで中止するというお知らせをホームページに掲載した。電話が通じなかった時にメールが有効だったので、メーリングリストを作ることを積極的に行った。ホームページの他にも伝達手段を用意する必要があると考えている。茨城の休止の代わりは他のセンターが受けてくれると考えた。全国の50センターが活動していることを心強く感じた。

共通の課題解決に向けて

インターネットの活用

震災時にインターネットは電話よりも早い段階で回復し、内部情報の共有にも役立ちました。このことから、インターネットを利用した情報発信の充実、今後に向けた取り組みについて話し合いました。

ホームページは情報発信の大きな手段の一つです。作成・更新にかかる費用や、それを担う人材不足の問題などについて意見交換を行いました。

広報誌・広報活動の充実

広報活動は、社会への「いのちの電話」の啓発活動においても重要な役割を担っています。相談員の確保、運営資金確保、また支援して下さる方々への情報発信のために不可欠です。

広報誌を作成する人の確保、発行費用の確保、紙面充実の工夫、取材方法などについて、各センターの課題や取り組み事例を紹介しながら意見交換を行いました。

センターによって地域性や考え方の違いが出ている一方で、共通の悩みを抱えていることも分かり、情報交換をしていくことの重要性を再認識する集まりになりました。（文責 広報委員会）

♪ **たくさんのご来場ありがとうございました** ♪

埼玉いのちの電話 チャリティコンサート **クミコ “いのちを歌う”**

2011年11月27日（日）さいたま市大宮ソニックシティ大ホールにて開催、約2,000名が参加

クミコさんからメッセージが届いています！

昨年秋のコンサートでは、皆さまに大変お世話になりました。二回目ではありましたが、今回も、通常のコンサートとは違う緊張がありました。

「使命」とでもいうのでしょうか、微力な私に与えられたミッション。それは「いのち」を繋ぐ方々とツナガルこと、その力になること。その役割が、きちんと果たせたかどうか、実のところ不安です。でも、これだけはいえます。

これからも、私にできることはさせていただきたいということ。私は皆さまとずっとツナガッているということ。

もうすぐ春です。どうかくれぐれもお体大切に。またご一緒できますことを願いつつ心からの感謝を。ありがとうございました。 クミコ

クミコさんの思い

コンサート前にもクミコさんは、「今日は、いのちの電話コンサート。来てくださる皆さまと一緒に楽しみたい。今この時を一緒に生きることを喜びたい。あまりに多くの悲しみがあつた年だから」と、オフィシャルサイトホームページで述べていました。

春日部女子高等学校音楽部とのコラボでは、クミコさんがコーラスの女生徒一人ひとりに名前を尋ね、「クミコというお名前の方はいらっしゃらないのね」と。その言葉に、緊張していた女生徒たちも笑顔に変わり、会場には温かい空気が流れました。

クミコさんの優しさ、熱い思い、力強さが伝わってくるコンサートになりました。

皆さまからの感想

♪クミコさんのコンサート初めてでした。いろいろと思い出してしまって涙が出てしまいました。

♪大変力強く感じました。生きる事の大切さ、人生とは何かを感じることができました。

♪春日女のコーラス部とのコラボ“つながれ命”心打ちました。最高の一語です！

♪本当に素晴らしいコンサートでした。「いのち」を温める時間を共有していたように感じられました。

チャリティコンサートの開催

多くの方にご来場いただき、楽しんでいただきました。チャリティコンサートは、埼玉いのちの電話の活動を知っていただくこと、また収益を埼玉いのちの電話の運営資金の一部にすることを目的として開催しています。

ミニコミ誌を始め、各新聞にはコンサート開催案内を、また埼玉新聞にはコンサートの開催前後2回記事を掲載していただきました。また、協賛広告並びに当日会場でご寄付をいただき、皆様の温かいお気持ちに心から感謝申し上げます。

収益の一部を、大震災での被災の影響が大きかった盛岡いのちの電話、仙台いのちの電話、福島いのちの電話、茨城いのちの電話に寄付させていただきました。

ありがとうございました。感謝の気持ちを込めて。

(事業委員会 委員長)



一生愛せる住まいをつくる。

ボラスの住まいづくりでは、耐震性や快適性などを配慮した様々な実験を日々行っています。耐震性を高めるために、骨組みや金具を自社開発するなど、ボラスは見えないところにも力を注ぎます。

住むほどに、良さがわかってくる。そんな、一生愛せる住まいを、ボラスはつくり続けます。

住まい価値創造企業
POLUS
ボラスグループ

www.polus.co.jp

ボラス(株) 越谷市南越谷1-21-2 TEL.048-989-9119

ボラス

検索



あゆみ

2011年

- 12月 4日 相談員募集説明会 (クラッセ川越)
- 7日 相談員募集説明会 (浦和コミュニティセンター)
- 8日 震災ダイヤル
- 10日 フリーダイヤル
22期生講義「自殺」
- 17日 震災ダイヤル
- 23日 臨時理事会・評議員会
- 25日 震災ダイヤル

2012年

- 1月 2日 震災ダイヤル
- 7日 相談員募集説明会 (大宮ソニック会議室)
- 10日 フリーダイヤル
- 11日 震災ダイヤル
- 19日 震災ダイヤル
- 21日 公開講演会 佐藤初女氏 (大宮ソニック小ホール)
- 27日 震災ダイヤル
- 2月 4日 震災ダイヤル
- 6日 後援会理事会
川越市自殺対策連絡協議会 (川越保健所)
- 7日 埼玉県自殺対策連絡協議会 (埼玉会館)
- 10日 フリーダイヤル
- 13日 震災ダイヤル
- 21日 震災ダイヤル
- 29日 震災ダイヤル
- 3月 1日 自殺予防キャンペーン (浦和駅東口駅頭)
- 8日 震災ダイヤル
- 9日 県央自殺対策連絡協議会 (鴻巣保健所)
- 10日 フリーダイヤル
- 17日 震災ダイヤル
- 20日 チャリティ映画会/公開バザー (大宮ソニック小ホール)
- 23日 定例理事会・評議員会

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

毎月10日 (フリーダイヤル)

8:00 ~ 翌日 8:00 (24時間・無料です)

相談員の思い

~これからも~

*人生とは思い通りにならないことの連続、それでも自分の今ある人生を生きるしかありません。電話の向こうで困難の中にあるあなたも私も同じですね。

*人と人との繋がりが希薄になってきていることに、どれだけ憤りを持ち続けることが出来るのか？ 一本の細い線のこちら側で、私は優しく受け止めたい。

埼玉いのちの電話 20周年記念誌より

● 編集後記 ●

埼玉いのちの電話20周年として2011年度の広報誌では3回にわたり、埼玉いのちの電話の「これまで」、「今」、「これから」をテーマに取り上げました。

一人ひとりの思い、人と人との繋がりが20年の足跡だったように思います。

2011年は約28,000件の電話を受信しました。これからも、かけ手の気持ちに少しでも寄り添っていきたいと思います。(W)

医療法人社団 群羊会

<http://www.2n.biglobe.ne.jp/~fukuin>



耳鼻咽喉科 **福音診療所**
〒364-0023 埼玉県北本市下石戸下1549-51
TEL 048-592-2862
FAX 048-593-5067

内科・小児科 **南福音診療所**
〒364-0021 埼玉県北本市北本宿161-4
TEL 048-591-7191
FAX 048-591-9668

愛と献身 ふれあい 診療



大切ないのちを守りたい

責任の **武州ガス**
ウイズガス

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

<http://www.bushugas.co.jp>