



埼玉いのちの電話

ひとりぼっちで悩まずに…

発行人：川端 純夫 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.saitama-id.or.jp/index.html>

相談電話

048-645-4343 (24 時間 365 日)

048-640-6400 こどもライン
(金・土 15:00~21:30 18 歳まで)

0120-738-556 (毎月 10 日 24 時間)
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索

特集

いのちの電話 ボランティアに支えられて

この広報誌は、赤い羽共同募金の
助成を受けて発行しています。



27 期生

電話ボランティア募集

応募資格 25 歳以上の男女 (2016.4.1 現在)

お問合わせ 埼玉いのちの電話 事務局

TEL 048-645-4322 (月~土 10:00~17:00)

27 期生 電話ボランティア募集説明会

12月12日(土)14:00~15:30 クラッセ川越 多目的ホール

1月9日(土)10:00~11:30 大宮ソニック 市民ホール404

予約は必要ありません
毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

12月18日(金) 公開講演会終了後 (21 時頃)、簡単に
募集説明会を行います



いのちの電話 ～ボランティアに支えられて～

日本で「いのちの電話」の活動を提案された宣教師、ルツ・ヘットカンプさんが、ドイツに帰国される際話しておられたことがあります。

孤独の中で悩みを抱える人たちと電話で繋がり、支援していくためのボランティアによる電話相談活動の準備を進める中で、心理や福祉の専門家、行政等へ相談に行かれたそうです。その時、「面と向かって顔を合わせない電話で何ができるのか」「日本ではボランティア活動は長続きしないですよ」と言われたとのこと。それから45年、全国に50のセンターが誕生し、現在約6,800人の電話ボランティアが交代で24時間365日、年間75万件以上の電話を受ける活動が続いています。

いのちの電話の活動は、イギリスでチャドバラ牧師が始めた自殺予防のための「サマリタンズ」という電話相談が原点となっています。そこでは、専門的な知識や経験によって援助するのではなく、悩みを抱えた人の気持ちに寄り添って、その気持ちを受け止めながら話を聴き、隣人として接していくことを大切にしています。

電話を受けるボランティアは約1年半、話を聴くための研修を受講します。電話ボランティアとしてこの活動に参加することによって様々な方々の人生に触れ、また共に活動する仲間との交流によって得難い体験を重ねていくことが、活動を続けていく力ともなっています。今回2人の方がその思いを綴りました。

いのちの電話の活動には、電話を直接受けるボランティアだけでなく、この活動を財政面で支える資金ボランティア、そして運営やイベントなどを支える支援ボランティアなどの働きが欠かせません。ボランティアによる大きな力で支えられているこの活動が、これからも続いていくことを願っています。

電話ボランティア 25期生 認定式



秋空のもと、25期生の認定式が9月27日(日)に行われました。1年半に及ぶ初級研修を修了した34名に、電話ボランティアとしての認定証が授与されました。

引き続き、25期生の認定を祝う会が開かれました。24期生が中心となって企画し、多くの仲間の協力を得て和やかな歓迎の会になりました。



認定証授与



理事からの祝辞

相談員として6年が過ぎて

6年が過ぎて

私はそれまでののちの電話を知りませんでした。とにかく相談員募集の面接だけでも行ってみようかと応募しました。身近な人を自殺で亡くした相談員もいますが、私に決意などはなく、ボランティアでもやるか、そんな軽い気持ちでした。

研修終了後はずっと深夜帯を担当しています。午前3時頃になるとさすがに疲れるし眠くもなります。なぜ電話ボランティアをしているのだろうと思うことがあります。無報酬なのにバカみたい、と自嘲的になったりもします。電話に出て話してよかったと思うことはありますが、相手の人がどう思っているかそれは分かりません。相談員になって6年が過ぎました。

電話担当に行きたくない夜が以前はあったのにこの頃はなくなりました。電話室に入ると人が変わるわけではないのですが、個人的なことは外に置いておきます。相談員になった以上はやはり責任もあります。いのちの電話の電話室には、もう一人の“聴く自分”がいるようなふしぎな感覚がこの頃あります。担当が終わったら、電話室であったことはそこに置いていくように心がけていますが、やはりそうはいかず、帰りみち、その人の言葉が繰り返し頭をよぎることがあります。

眠れぬ夜に

いのちの電話の第一の目的は自殺を防ぐことですが、私はあまり意識していません。「死にたい」と電話で言われることは確かにあります。初めて「死にたい」と言われたときはどうしようかと思いました。話をそらすわけにはいかないし、しどろもどろになっていました。

狼狽や動揺ばかりしているわけにはいきませんが、6年も経てば少しは変わります。よく言えば腹が

据わってきます。相手の言葉を聞き逃さないようにじっと聴き入っているつもりです。事情が人にはそれぞれあるとしても、死にたい気持ちと同じくらい、生きたい気持ちも私には感じられます。

深夜は眠れない人から電話が多くかかります。話を聴いていて、なにも言えなくなることが少なくありません。話の過酷さに圧倒されて、相槌ばかりで、まとまった言葉を返せなくなります。出口の見えない困難な状況や深い悲しみにじっと耐えている人が電話の向こう側にいます。どうしたらいいのか私にも分かりません。聴いているだけで追い詰められたような気持ちになります。私には聴くことしかできません。それがもどかしく思えたりします。

なにかが解決したわけでもないのに、「聴いてくれてありがとう」と時々言われます。微妙な心境ですが、でも少しほっとします。

電話の向こうの多くの人たち

私たちの生きている社会には、黙ったまま突然いのちを絶ってしまう人が数多くいます。家族でさえ、少し塞ぎこんでいるとは感じていても、死ぬことを微塵も思いもしなかった、そういうことが現実数多く起こっています。

私は自分自身のことを話すことが好きではありません。悩みを誰かに相談したことが一度もなく、どちらかといえば一人で抱え込むタイプです。だから黙ったまま死んでしまう人の気持ちが少しは分かるつもりですが、ただ自分自身のこと置き換えると、その極限の心理状態がどうしても想像できません。

もし私になにかの理由で死んでしまいたいほど苦しいことがあったら、そのときは今なら誰かに話すような気がします。話すことで問題が解決するわけではないとしても、黙っていれば倒れてしまう自分を支えることができます。いのちの電話で出会った、電話の向こうの多くの人たちから教えられたことです。生きていくために私も話すだろうと思っています。(M.O)

武州  ガス

川越市田町3-2-12
TEL (049) 241-9000



言葉で繋がる

真夜中の電話

昼なのか夜なのか気に留めていない様子の母から電話がかかってきます。父が63歳で急死したあと長く一人暮らしを続けていた母でしたが、老化が進むにつれて物忘れや時間の混乱が多くなりました。「元気？何してるかなと思って」「うん元気。寝てたよ？お母さん眠れないの？具合悪い？」「ううん大丈夫。」

どうということのない話を少ししてから「じゃまたね」と終わります。電話が鳴るたびに今度はケガでもしたのだろうかどキツとし、「大丈夫」の言葉にホッとします。そんな日がしばらく続きましたが、やがて姉家族が母と同居するようになって夜中の電話は来なくなりました。

母が亡くなって数年経ったある日、新聞を読んでいると「いのちの電話相談員募集」の文字が飛び込んできました。悩みを聴いてもらいたいという人からの電話を受けるといふ。いつか何かボランティアをしたいと思っていたのですが、あ、これだと決めて応募しました。今から10年以上前になります。

言葉と気持ち

予想はしていたものの、電話を受けるといふことは母と寝ぼけ半分で話すような簡単なものではありませんでした。聴くための研修の中で自分の性格や考え方の傾向に気づかされます。ごまかさずに自分と向き合わなくてはならない緊張感のある初期研修でしたが、私にとっては安心してものが言える居心地の良い時間でもありました。

私は結婚後まもなく夫の海外赴任に伴い15年近くアメリカで暮らしました。初めての外国、初めての育児でした。文化の違いを面白がりながら少しずつ成長できたとは思っていますが、何年経ってもペラペラなのは英語ではなく日本語です。それなのに、帰国して

みると得意のはずの日本語が分かるようで分かりません。結論を上手にはぐらかされたような不安ともどかしさで、人と話しても距離を感じるばかりです。面白い余裕もなく、自分の考えや話し方が妙に浮いている気がして言葉を呑み込むことが多くなりました。日本が暮らしにくいと感じるなんて思ってもみなかったことです。小さなことに引っかかって戸惑う自分が情けなくもありました。

そんな思いをくすぶらせたままで研修を受け始めたのですが、やがて日本語の曖昧さも悪くないなあと感じるようになりました。向かい合って討論するためだけでなく、隣に並んで話すともなく話すためにも言葉はあります。ときには言葉を濁したり、言葉にできず沈黙したり。日本語で人と繋がるといふことに新鮮な興味と同時に安心感を覚えるようになりました。

受けとめるということ

人は一人ひとり違う。そう実感した異文化体験でした。身の安全に気を配る必要のある生活でしたが気持ちは楽でした。向こうで知り合った人たちは、みんな個性がありすぎるくらいあり、私の個性もそのまま受けとめてくれました。人と同じじゃないと安心できないなんて言う人はいなかった。それも私にとって暮らしやすいと感じる理由の一つだったと思います。

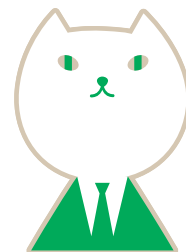
いのちの電話にかけてこられる方も、それぞれの経験があり事情をお持ちです。ひとりで抱えられる重さが人それぞれ違うように、似たような相談でも同じ内容の電話はありません。毎回、真剣にお聴きして一緒に考えさせてもらっていますが、死にたくなるほどつらいと打ち明けられて平常心を保つのは容易ではなく、相槌を打つのが精一杯ということも多々あります。

悩みは一度の電話で話しきれものでもないでしょうし、ひとりで受けとめきれとも思えません。誰かが必ずここにいるということを感じておいてもらいたくて、またかけて下さい、他の相談員とも話してみして下さいねとお伝えしています。(H.M)

想いをつなぐ、未来を形に。 *Next Action* RESONA GROUP



埼玉りそな銀行





第23回東日本広報担当者会議に参加して 「より良い広報誌作成のために」



10日朝の札幌大通り公園風景

2015年10月9日から2日間、東日本広報担当者会議が札幌市で開催されました。前日に台風23号の接近で暴風雨に見舞われた北海道では交通機関が乱れ開催が危ぶまれましたが13センターから26名が参加しました。

この会議は1987年6月に関東地区いのちの電話広報担当者会として、各センターの広報業務に関わっているメンバーが自主的に集まり、交流や情報交換とより良い広報のあり方を求めて学び合うために発足しました。その後東日本地区に広がり埼玉で1999年と2011年に行い、2013年の横浜開催のあと、今年は北海道で開催となりました。

会議の第1日目に北海道いのちの電話吉田理事による「読み手に訴える広報の作り方」の講演がありました。ニュースを探し出す心構えや取材に対する姿勢、文章の書き方、写真の役割など新聞記者としての長年の経験によるお話しがありました。2日目は「広報誌に託す願い」をテーマに話し合いました。

各センターとも相談員の減少、募集してもなかなか集まらない、寄付金の減少などの課題を抱えています。また、広報担当のなり手が無く相談員OBが事務局広報担当として活動している例や、今後ホームページに力を入れていくなど、参加者が各センターの広報誌作成の苦勞を語りました。

閉会の挨拶で北海道いのちの電話南理事長(連盟広報担当)から「東日本広報担当者会議としてやってきたが、日本いのちの電話連盟の活動として全国を対象にやっていきたい」と提案があり、参加者の拍手で今後の全国規模での開催に期待が寄せられました。(M.Y)



参加13センターの広報誌

医療法人社団 **群羊会**
<http://minamifukuin.org>

さくらが丘のれんが診療 大切にしたいいのちのひととき

耳鼻咽喉科	内科・小児科
福音診療所	南福音診療所
TEL048(592)2862	TEL048(591)7191

MATSUSHITA SEKKEI
MATSUSHITA SEKKEI INC.

企画・設計・監理
 構造/設備
 法適合確認
 耐震診断
 補償コンサルタント
 土地家屋調査士事務所



株式会社 松下設計

〒338-0001 さいたま市中央区上落合1丁目8番12号
 Tel:048-840-4118 Fax:048-840-4103
 HP:<http://www.matsushita-sekkei.co.jp>

東京支社 仙台支社



— あゆみ —



- 2015年
- 9月27日 25期生認定式・祝う会
 - 10月3日 26期生初級講義「精神障がい」
 - 4日 電話ボランティアのための理論講座
 - 5日 後援会理事会
 - 9日 連盟・JR合同自殺予防キャンペーン (大宮駅)
 - 9・10日 東日本広報担当者会議 (札幌市)
 - 16～18日 いのちの電話相員全国研修会 (かごしま大会)
 - 11月7日 連盟研修担当者セミナー (川崎センター)
 - 26期生初級講義「自殺」
 - 21・22日 相談員のためのエンカウンターグループ
 - 21～23日 26期生初級合宿研修
 - 29日 電話ボランティア募集説明会 (大宮ソニック)
 - 12月6日 電話ボランティア募集説明会 (所沢ミュージ)
 - 12日 電話ボランティア募集説明会 (クラッセ川越)
 - 18日 公開講演会 谷川俊太郎さんを囲んで
対談「生きる・言葉・今」(大宮ソニック)
電話ボランティア募集説明会
 - 19日 26期生初級講義「性I」



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。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
加入者名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話
ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。
詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510
口座名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話

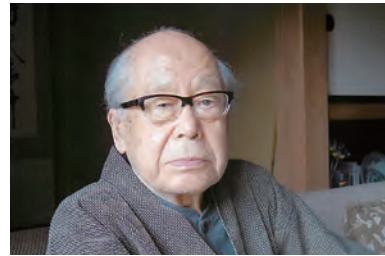
ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

公開講演会

俳人 金子兜太

「私の歩んできた道 いのちをみつめて」

- 2016年3月20日(日)
開場13:30 開演14:00
- 会場 ウエスタ川越 多目的ホール
- 参加費 無料 要予約 予約開始1月5日(火)
- お申込み 埼玉いのちの電話事務局
☎048-645-4322 (月～土10:00～17:00)



チャリティ映画会&バザー

- 2016年3月21日(月・祝) 11:00 / 14:00(2回上映)
- 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
- 会場ロビーにてバザー開催(10:00～14:00)

* 上映映画については、ホームページやチラシなどで2016年1月にお知らせします。少しお待ちください。

* 午前の部は、視覚障がい者の方々に「音声ガイド」がつきます。お聴きになる方はイヤホン付き携帯FMラジオ受信機をご持参ください。会場でも何台か受信機をご用意する予定です。
問合せ 埼玉いのちの電話事務局 048-645-4322
(月～土10:00～17:00)

編集後記

有償ボランティアという言葉を知ります。ボランティアの対価として金銭やポイント(地域マネー)などが支払われます。埼玉いのちの電話のボランティアは無報酬ですし、交通費は自己負担です。せめて交通費くらいと思いますが、財源の問題がのしかかります。24時間体制を維持することが厳しくなっています。それでも電話のベルは鳴りやみません。(M.O)

家の進化、暮らしの真価。

リフォームは家の進化だと思う。



リフォーム売上高
埼玉県で **4年連続 No.1**
ボラスグループリフォーム売上高 (2015年 リフォーム産業新聞調べ)

0120-85-7272
(10:00～18:00)

ボラスのオールリフォームで 検索

株式会社ボラスのリフォーム 埼玉県越谷市瓦曽根3-8-43
建設業許可: 国土交通大臣許可(般-26)第21114号 一級建築士事務所登録番号: 埼玉県知事登録(3)第7799号