



埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

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/>

相談電話

048-645-4343 (24 時間 365 日)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

0120-783-556 (毎月10日午前8時から24時間)
(10日を除く毎日16時から21時)

ナビダイヤル

0570-783-556 (毎日10時~22時)

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



川越の夕暮れ

この広報誌は、赤い羽根共同募金の
助成を受けて発行しています。



33期生

電話ボランティア募集

応募資格 20歳以上の方 (2022.4.1 現在)
お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局
TEL 048-645-4322 (月~金 10:00 ~ 17:00)

33期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月 5日(日)14:00~15:30 所沢ミューズ 会議室2
- 12月11日(土)14:00~15:30 越谷市中央市民会館5階会議室2・3
- 12月18日(土)10:00~11:30 大宮ソニック市民ホール402
- 12月18日(土)14:00~15:30 川越市南公民館 講座室1
- 2022年1月15日(土)14:00~15:30 浦和コミセン第8,9集会室

予約の必要はありません
毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

30th

30周年を迎えた埼玉いのちの電話

埼玉いのちの電話は、本年9月1日に開局30周年を迎えました。30周年の記念事業として、記念誌の発行と記念式典及び記念公開講演会の開催に取り組んでまいりました。

記念誌『いまここで』には30年間のあゆみ、関係者から寄せられた言葉、そして電話ボランティアたちの言葉を掲載しています。「今ここにいる自分に」というテーマで、それぞれの今の思いが綴られています。

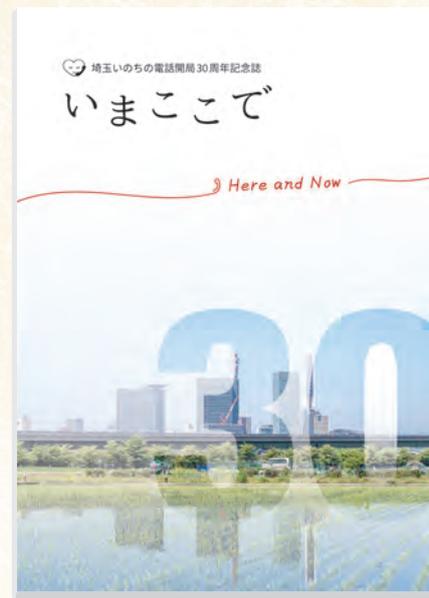
記念式典と公開講演会は9月11日(土)、緊急事態宣言中ではありましたが、感染防止対策と人数制限を行い、浦和の埼玉会館小ホールにて開催いたしました。

記念式典は「感謝の集い」と題し、川端純夫理事長の挨拶に続き、埼玉県知事、さいたま市長、日本いのちの電話連盟副理事長各位から祝辞をいただき、この活動を長年支援してくださった企業と個人の方3名に、感謝状を贈呈いたしました。また、開局以来30年間ボランティアを続けてきた1期生の方々(在籍7名中当日出席者3名)と、設立準備から組織運営に携わっている2名の方にも、それぞれ感謝状が贈られました。

続いて感謝状を授与された方からも、ひと言ずつ挨拶がありました。30周年の節目に当たり、これまでのあゆみを振り返ると共に、これからの活動への思いを新たにする機会となりました。

式典の最後に、埼玉県立伊奈学園総合高等学校音楽部の皆さんによる合唱披露があり、爽やかな歌声による心和むひと時を過ごすことができました。

午後からは「人生の道は困難ばかり」と題して、ジャーナリストの池上彰氏の講演が質疑応答も含め2時間行われました。ペストやコレラなどの感染症に影響されてきた世界の歴史を振り返りながら、歴史は私たちがつくっていくことなど、示唆に富むお話を伺うことが出来ました。講演の要旨につきましては、次号で概要をご報告する予定です。



電話相談の30年を振り返って

いのちの電話で受ける相談内容は、世の中の動きを敏感に反映しています。また、いのちの電話の活動も社会の動きと密接にかかわってきています。1991年9月に開設された埼玉いのちの電話の活動と、今日まで30年間の社会の動きを振り返ってみます。

1995年1月に発生した阪神・淡路大震災では、多くの市民が災害ボランティアとして援助活動に参加しました。ボランティアへの関心が高まったこともあってか、1996年の相談員養成研修への応募が例年の3倍となり、翌年1997年10月には56名が相談員として認定されました。相談員の大幅な増加により、9時より21時までだった相談時間を同年12月より24時間体制にすることができました。

1998年は自殺者が全国で3万人を超え、2011年まで14年連続で自殺者が3万人を上回るという事態が続きました。2001年にはいのちの電話の全国のセンターが協力し、厚生労働省の助成を受けて「自殺予防いのちの電話」を実施することになりました。この活動は現在も継続しています。また、1998年には小中学生の不登校が10万人を超え、いじめを苦しめた子どもの自殺が増加しました。子どもからの電話がつながりやすいようにと、2000年3月に18歳までを対象とする「こどもライン」を開設し、2017年6月まで子ども達の声に耳を傾けました。

2008年にはリーマンショックに端を発する世界規模の金融危機があり、日本でも企業の倒産件数が倍増しました。この年の電話相談の自殺傾向率は、前年の9.1%から12.8%に増加し、会社の倒産や失業、病気や家族との関係、経済問題など、複数の問題が絡み合い、死にたいという気持ちを訴える電話が増えました。

2011年3月11日の東日本大震災は、発生した地域に住んでいる方々に想像しがたい苦痛や困難、恐怖や不安をもたらしました。首都圏も大きな揺れを経験し、埼玉いのちの電話でも地震発生当日の夜間は、電話回線がつかなくなり電話がかかってこなくなりました。この時、全国にあるいのちの電話のセンターが協力して「いのちの電話 震

災ダイヤル」を開設し、2年余に渡り被災4県の被災者の方々からの電話を受信しました。

近年インターネットの発達によりコミュニケーション行動に変化が生まれ、特に若者は電話での対話よりも、メールやSNS等を介したコミュニケーションを好む傾向がみられます。その意向を受けて、2006年より東京いのちの電話を中心にインターネット相談が開始され、埼玉いのちの電話も2014年5月から参加しています。現在「いのちの電話 みんなのインターネット相談」と「連盟インターネット相談」があり、若者を中心に幅広い年代から相談が寄せられています。

また、携帯電話の普及も電話相談に影響を及ぼしています。固定電話からの受信が減少し、携帯電話からの通話が増加しています。電話料金の支払い方法が多様になり、一律料金でかけ放題の料金プラン等があることで、通話時間を気にしない電話や遠方からの電話も増え、通話時間が長くなる傾向にあります。

2020年は繰り返される新型コロナウイルスの感染の拡大により、不安の中での生活を強いられ、生活の様式も変化を求められました。11年ぶりに自殺者が前年より増加し、小中高生の自殺者数は統計のある1980年以降で最多となりました。国も自殺対策に取り組み民間の相談機関も増えてきました。いのちの電話では「自殺予防いのちの電話」を毎月10日に加えて毎日実施し、長引くコロナ禍に対応しています。

2021年もコロナ禍が継続しており、先の見えない不安や経済の停滞による生活への影響が蓄積されています。これからも、いのちの電話の活動を通して、孤独に苦しむ人のよき隣人であり続けたいと願います。

30年の月日が流れて 設立当初のこと

埼玉いのちの電話の設立発起人である故坂野保吉さんは、東京いのちの電話の電話ボランティア1期生でした。「埼玉県にもいのちの電話を！」という彼の呼びかけで、埼玉いのちの電話の設立の動きがスタートしました。坂野さんは当時川越市在住で、73歳でした。

坂野さんはまずボランティアの募集にマスコミの力をかりて、県内に広く呼びかけることを考えました。「1989年12月に、朝日・読売・毎日・埼玉の各紙に開設準備の記事が大きく報道されると、連絡先の自宅の電話が鳴り続け、電話相談への期待の大きいことが痛感させられた」と坂野さん自ら5周年記念誌で述べています。

また、坂野さんは東京で電話ボランティアとしての活動を続ける中で、急速に都市化が進む地域社会におけるボランティア活動の実践として、これまで「出稼ぎボランティア」だった自分の姿勢を反省し、地域の仲間と手を取り合い、ネットワークをつくり「共に生きる」新しいコミュニティ形成への参加を決意したとも語っていました。

電話相談事業の立ち上げにまず必要なのは、電話ボランティアの募集と育成でした。1990年4月に、公開講座を企画し参加者を募集したところ400名を超える応募があり、反響の大きいことに驚かされました。大宮ソニックシティ4階市民ホールで開催した10回の講座には231名の方に受講していただき、その中から電話ボランティアを希望して応募した91名で、1990年11月より8グループによる1期生の研修が開始しました。公開講座からグループ研修まで、1年7ヶ月にわたる研修を修了して認定された1期生は86名でした。

東京から移籍したメンバーを加え、109名の電話ボランティアにより1991年9月1日、蕨の小さな民家で埼玉いのちの電話の最初の電話相談がスタートしました。開設当初の電話受付時間は、午前10時から夕方5時半までの7時間半、翌年4月からは午前9時より夜9時までの12時間に変更し、1997年12月、認定された56名の7期生が加わったところで24時間体制を実施することができ、今日に至っています。その後毎年電話ボランティアを募集し、現在は32期生が研修を受講中です。

この度9月11日の30周年記念式典において、これまで30年間電話担当を継続してきた1期生に「感謝状」が授与されました。埼玉いのちの電話とともに歩んだ30年を振り返り、1期生の皆さんにそれぞれの思いを寄せていただきました。



地域発展のエネルギー



武州  ガス

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

武州でんき

武州ひかり

電話ボランティア1期生

それぞれの思い

30年電話を受けて

2021年9月11日に「埼玉のちの電話30周年記念式典」が実施されました。コロナ禍の社会情勢の中でいろいろな人の思いが交錯しての集まりでした。今は参加できたことを安堵の中で噛み締めています。

今日のテーマをいただいてから「30年」という月日の流れを考えました。「十年ひと昔」とも言われます。その三倍なのでやはり、長い時間ここに居ることができた不思議さを思いました。多くの人に支えられ、育てられてきたことなのですが、式典の中で何回か名前が出てきました「坂野保吉氏」、私にとっても忘れることができません。募集に当たり電話をしました。そのときの「一緒にやりましょう」と言ってくださった声は忘れることができません。あの言葉に導かれてきたことは確かです。会えなくなってしまいましたが、今でも支えられています。

1期生として式典に参加させていただいたのは3人でしたが、電話相談の舞台に立った時の仲間は、90名くらいで若く元気でした。初めに携われたことを「誇り」にしていこうと思いました。

私は幸いにして、坂野さんの「サテライト方式」の川越分室立ち上げの手伝いをすることができました。坂野さんが分室の階段を上るときの笑顔は素敵でした。「手から手へ、ぬくもりの伝わるボランティアをね」と、温かい手で包んでくれたことが蘇ります。今もその言葉を心に刻んでいます。

30年を通して私を育ててくれた人は数え切れませんが、一番は「かけ手」の人たちです。「生きる」ということの深さを教えてくれました。心からの感謝をささげたいと思っています。

また、今日からが私の第一歩です。道は遠く果てしないですが、もう少しやっています。よろしく願い致します。みなさまありがとうございました。(S.Y.)

ふと気が付くと、30年がたっていました。私にとって、30年続けることはとても自然な流れでした。

たくさん講演会に出席しました。研修にもいっぱい参加しました。自分なりによく学んできたと思っています。

しかし長い間、相手の立場に立つということがわからないでいました。私にとって、心から寄り添って、聴くということは、とても難しい課題でした。ある時、相談電話を切った後、話を聴けたように思った体験がありました。その頃からようやく、自分の気持ちと、相手や、周囲の人の気持ちがわかるようになってきたのだと思います。相手を尊重し、ありのまま、そのままを受け止めようとするのが、相手に寄り添おうとすることなんだと思いました。

この30年間続けてきて、ただの一度もやめたいと思ったことはありませんでした。それはいつもいつもまだ駄目、まだ聴けてないとの思いがあったからかもしれません。また、30年続けてこれたのは、健康でいられたことと、家族の協力があつたからこそでした。特に主人には感謝しています。一度も反対することなく、いつも快く送り出してくれて、長い間陰で私を支えてくれていました。

最後になりましたが、今までご指導してくださったリーダーの方々や、支えてくださったボランティアの仲間たちにも感謝しています。長い間ありがとうございました。(T.C.)

- 共に生き、共に育つ -

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、
顧客第一主義に徹します。
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業50年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15
048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>



健康をスポーツでクリエイト

卓球場 教室

T T C 浦和

30年を迎えて

いのちの電話に関わってもう30年がたったという感慨深いものがあります。一番影響が大きかったのは初級研修です。こんなに真剣に自分と向き合い、メンバーからの言葉を受け入れる努力をし、言葉の一つ一つに深く考えたことも「いのちの電話」に関わらなければ経験することもなかったと思うからです。

初級研修は「自分を見つめる、人の価値を受け止めることができるように」が一番の目的だったと思います。研修の中でリーダーの言われる言葉がいつも頭の中にあり、研修の時だけでなく家族や友人とのちょっとした会話にも「今の受け方、返し方でよかった？」としばられていた時期もあったなと思い出しました。それだけ初級研修の影響が大きかったと思います。

1期生の研修は、浦和のキリスト教会の幼稚園を借りたり、証券会社の会議室を借りたりで研修会場が一定ではありませんでした。幼稚園での研修は子どものいすに座っての研修でお尻が痛くなったのを覚えています。その陰で研修会場探しから講師の手配、運営費の調達など立ち上げメンバーの皆さんの熱意があってここまで来たんだなと感謝いたします。

建物が建つと中身が朽ちると言われないように、30年を機にいのちの電話を設立した意義をかみしめていく必要があるのではないかと思います。自前のビルを購入でき、研修や会議に場所を探さなくてもよい環境が当たり前と思わず、建物にも支援して下さる人たちにも感謝していけたらと。30年前を懐かしくまた、貴重な経験ができたことに感謝いたします。(S.K)

「はい、埼玉いのちの電話です。」の言葉から始まる日々を重ねて30年になりました。先人の方々が土を耕し、種をまいてくださったその土台の上に、今の埼玉いのちの電話は続いています。その中で、魅力的な方々に支えられ、多くの喜怒哀楽とともに、30年続けることができたことに感謝しています。

30年前、「人の話を聴くことができれば、それでいいのよ。」という言葉に、軽い気持ちで相談員に応募しました。しかし、研修は「聞く」と「聴く」ことの違い、「共感」と「同感」の違いなど、新しく経験することはばかりで、いつも不安と緊張の毎日でした。

ある厳寒の朝「ビルの屋上にいる。もう覚悟はできている。」ぽつぽつ話す彼に思わず、「寒いでしょう？大切な話は暖かいところでしませんか？」と、声をかけていました。「おばさん。俺のことを心配してくれてありがとう。家に帰るよ。」という彼の声に、ほっとして力が抜けました。緊張のあまり息を止め、自然な呼吸ができていなかったことに気づかされました。そういう声を聴くために、私は電話の前に座ってきたのだと思います。

私は不器用なので、できることをできるだけ続けていこうと決心していました。深夜帯に入る人が気持ちよく寝られるように、タオルやシーツのクリーニングを続けました。うまく電話に対応できていないのではないかという、私の思いを穴埋めするためのものでもあったように思います。私の課題はまだありますが、小さなことでもできることを重ねていきたいと思っています。

これからも、新しい方々が次々と育って、埼玉いのちの電話を支えるエネルギーとなってくれることを信じています。

(M.A.)

～私たちは心の通う魅力ある地域コミュニティづくりに取り組みます～



株式会社 **大和不動産**

さいたま市浦和区宮砂1-2-1エイベックスタワー浦和オフィス西館
<https://www.home.co.jp/> TEL:048-824-1161



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

さくらが咲くれいび診療 大切にしたいひとりのひとりを

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

私の30年とこれから

初めて埼玉いのちの電話でボランティア相談員を募集したところ、応募者は400人ほど集まりました。半年後には200人になり、認定されて活動を始めた仲間は100人くらいでした。

電話当番が終わると、隣の狭い事務室で仕事をしていた先輩ボランティア2人が戸を開けて、「お疲れさん、どうだった？ここへ座ってよ。」と声をかけてくれて、時にはアメ玉をなめたりして、話をしたりしました。何ともいえない心とむ一時で大好きでした。

ある時電話に出て話している途中、坂野さんから人を介してメモが何回も入った。「できるだけ長く話してひきのばして下さい。」ということでした。それが危機介入だったという事を後でお聞きしました。忘れられない一件です。

埼玉いのちの電話の開局30周年でいただいた感謝状を、家族に見てもらっている時に、ふと思いついた事がありました。これまで考えてもみなかったことなのですが、子どもに「もしお母さんができなくなったら、どんな形でもいいから、いのちの電話に関わってくれるかなあ。」と聞いてみました。びっくりしたのですが、「喜んでやらさせていただきますよ。」と返ってきました。30年、私を見てくれていたのだと、嬉しい思いがしました。

バトンタッチする日まで、細くなが〜く、根っこの部分を忘れずに続けて行きたいと思います。(N.K.)

長く続けられた理由

定年後なんとなく始めたボランティア活動だった。仲間との輪が大きくなり、いつの間にかボランティア活動に熱い思いが生まれていた。この活動を辞めようと思ったことはない。そこに行けば同じ思いを持った仲間たちに会えることに安心感もあった。私は信頼や感謝の心とともに前を向いて歩いてきた。

いのちの電話のボランティアはまず、電話の前に座ることから始まる。一日でも長く継続して電話を聴くことが大切だと思っている。自分の知識に頼るあまり喋り過ぎてしまうことがある。聴くことは「智慧」なのだと思う。この思いを強く持つべきだと思う。

研修は資質の向上と自己成長の場だった。ここのボランティア活動に参加することは私の生きがいであった。また、長く続けたバザー活動は心が一つになる楽しいひと時だった。

相談員を長く続けるには、体力と精神力が必要と考えている。ふり返ってみると私の健康はやはり妻が支えてくれた。自ら飛び込んだボランティアであったが、ずっと反対していた妻がいつも駅まで送り迎えをしてくれた。いつの間にか良き理解者となってくれた妻に、感謝をしている。(H.K.)

ある日の新聞記事に目を留めて以来、30数年が経過しました。あの時はまだ膚艶も良かったのに、今や見る影もなく、シミ・しわ・白髪のオンパレードで、風貌はすっかり変わってしまいました。

よく「長く続けられたのはなぜ？」と聞かれますが、いつも言葉に詰まります。何だろう？って自分に問いかけても答えはみつかりません。

思い出すのは、研修の帰りに仲間とおしゃべりして、食べて飲んで旅行にも行って……電話の向こうの人の言葉に時に笑い、時に落ち込み、そしてたくさんのステキな言葉をもらいました。山ではないけれど、そこに行くと、電話の向こうにもこちらにも私を迎えてくれる人がいたからでしょうか……。

この先どれだけ続けられるか分かりませんが、人を感じられる限りは足が向くのかと……(K.Y.)



Honda woods saitama
Vivend foreste for our children, for our communities.
元気な森を次世代のために、地域のために。 写真：埼玉製作所 神山工場

夢のある明日の社会づくりをめざして

Hondaは、地域の人々や自然との共生を目指し、積極的に森の手入れを行い、生命が循環する若々しく個性あふれる森を育てています。

HONDA
The Power of Dreams



地域を元気に! 埼玉新聞社キャラクター サイのぶん太くん と たま子

県内のニュースは埼玉新聞におまかせ下さい。

埼玉新聞ご購入のお申し込みは
購読申込センター
☎ **0120-633-888**
電話受付時間
平日・土曜 午前9:00～午後6:00

情報提供はTEL048-795-9930へ



— あゆみ —



2021年

- 9月11日 埼玉いのちの電話開局 30周年記念式典
公開講演会「人生の道は困難ばかり」講師 池上彰氏
- 10月2日 31期生初級講義「性Ⅱ」
第89回後援会理事会（書面決議）
4日 32期生初級講義「精神障がいⅠ」
9日 31期生初級講義「電話相談理論Ⅰ」
16日 32期生初級講義「家族関係」
23日 31期生初級講義「精神障がいⅡ」
30日 32期生初級講義「自殺」
- 11月6日 31期生初級講義「電話相談理論Ⅱ」
13日 32期生初級講義「性Ⅰ」
20日 32期生初めて電話に出るためのオリエンテーション
- 12月4日 33期生電話ボランティア募集説明会（所沢ミュージズ）
5日 33期生電話ボランティア募集説明会（越谷市中央市民会館）
11日 31期生認定式・祝う会
12日 33期生電話ボランティア募集説明会（大宮ソニック）
18日 33期生電話ボランティア募集説明会（川越市南公民館）

2022年

- 1月15日 33期生電話ボランティア募集説明会（浦和コミセン）

お詫びとご報告

埼玉いのちの電話では新型コロナウイルス感染予防対策に努めていましたが、内部で感染者が1名出ました。30年間で初めて電話相談活動を休止するという決断をしました。8/7から8/16まで一部の時間帯を除いて休止しましたが、休止することには賛否両論ありました。相談員のいのちを守ること、電話をかけて下さる方々のいのちと向き合うこと、コロナ禍でその両方を大事にする事の難しさを考えさせられます。

ご迷惑をおかけしたことを深くお詫びいたします。

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

インターネットから

インターネットからも寄付ができます。

埼玉いのちの電話のHP、または右のQRコードから



埼玉いのちの電話 検索

<http://saitama-id.or.jp/>

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。

第27回 チャリティ映画会

■ 2022年3月27日(日) ①10:30~②14:30~(2回上映)

■ 会場 埼玉会館小ホール(JR浦和駅西口徒歩6分)

■ 上映映画 くちびるに歌を

孤独なピアニストと離島の生徒が奏でる最高の合唱
“15歳”だったすべての人へ

主演: 新垣結衣 主題歌: アンジェラ・アキ 監督: 三木孝浩

午前の部は檀鼓太郎さんによる音声ガイドを実施

(希望者は上映中に携帯ラジオのFMでガイドを聴きます)

午後も午後上映後に県立伊奈学園総合高等学校音楽部による合唱の演奏(演奏曲目: 主題歌「手紙~拝啓十五の君へ~」・挿入歌「マイバラード」他)

* 協力券 1,000円(小学生以下は無料)

* 昨年度と一昨年度に中止となりましたチャリティ映画会のチケットをお持ちの方はそのままご利用いただけます。不明な点は事務局までお問合せください。

* 過去のチケット及び新聞等の案内には、午後の上映14:00と記載されていますが、14:30に変更されましたのでお間違えないようお願いいたします。

* 今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になる場合があります。開催の有無はホームページをご覧ください。開催の可否事務局までお問合せください。

* 会場ロビーでのバザー同時開催はコロナ感染状況により判断いたします。

埼玉いのちの電話事務局

048-645-4322(月~金10:00~17:00)



編集後記

コロナ禍の緊急事態宣言下の中で30周年記念式典が開催されました。30年もの長期にわたり設立から運営にかかわってこられた方、電話相談を続けられてきた方には素直に頭が下がります。

記念式典開催については賛否両方の意見があり話し合いの結果、多数決による開催決定でした。多数の来賓と相談員の約1/4の出席でしたが心配されたコロナ感染も無く無事終了したことは一安心です。オリパラと同様にコロナ禍ではいろいろな意見の対立があり、考えさせられます。(M.Y.)

夢をふくらませる、ご予約を。

ポラスのモデルハウス、展示場への来場は、混雑を避けるために事前予約制となっています。詳しくはWEBサイトでご確認ください。

住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

ポラスの分譲住宅

ポラス株式会社
埼玉県越谷市南越谷 1-21-2
TEL 048-989-9119



パレットコート 越谷レイクタウンリゾート