



社会福祉法人 はりまいのちの電話

Wita You

広報誌
第60号
2017.6

聴くことの意味



姫路獨協大学教授・臨床心理士
井上 光一

「はりまいのちの電話」相談員養成講座の講師を担当させていただいて15年になります。いのちの電話の活動は、とても意味の大きい、たいせつな営みだと、常々感じています。

ずいぶん前のことですが、講習会の後に、相談員のみなさんと、話を聴くことの意味について議論したことがあります。とても充実した時間だったことを記憶しています。その時の議論を踏まえ、話を聴くことの意味について、私なりの考えを記してみたいと思います。

私たちは自分のことはよく分かっているつもりですが、自分のことだからこそ、見えなくなっていることもたくさんあります。たとえば、過去に負った心の傷、何かを失った悲しみ、将来に対する不安、生きることに對する疑問…。人によってさまざまですが、向き合うことが苦痛な経験や感情は、ふだん気づかないように考えないように、心の奥深くに抑え込んでしまっていることがよくあります。けれども、抑え込んでしまっても、それは消えてなくなるわけではありません。心の奥深くで、ずっと残っています。そして、それがいろいろな影響を及ぼしてきます。

話を聴くことは、心の奥深くに抑え込んで見えなくなっているものに、向き合って、整理してゆくのを

を支えるという意味があると思います。誰かが、自分の話に耳を傾け、理解しよう、受け容れようとしてくれる。そう思ったら、その人に分かってもらえるように話をするでしょう。自分はどのようにこんな苦しんでいるのか、悲しくなっているのか。そうすると、これまで気づかないように考えないように、心の奥深くに抑え込んでいたものにも目が向けられてゆきます。過去に負った心の傷や、悲しみや、不安や、心の影の部分に。そして、しだいに言葉は、その人の心の奥深くから紡ぎ出されてくるようになります。その言葉を、ふたりで聴きます。話しながら、自分のなかにそんな気持ちがあったのかと驚くこともよくあります。これまでバラバラだった経験や感情が、意味とまとまりを帯びて繋がってくるのでしょうか。そして、紡ぎ出されたものを、今度は、ふたりで噛みしめます。ひとりでは向き合うことができなかった心の痛みを噛みしめます。失った悲しみをとことん悲しみます。こうして、心の奥深くにあった思いを言葉にして、誰かに受けとめられるとき、自分自身の心のなかでもやっと受けとめてゆくことができるのでしょうか。じっくりと聴いてくれる人の存在に支えられて、心の奥深くにあったものに向き合い、それを整理し、受け容れてゆくことができるのでしょうか。

はりまいのちの電話

相談電話

079-222-4343

毎日 14:00～翌日 1:00

自殺予防いのちの電話

0120-783-556

毎月10日 8:00～翌日 8:00

第36期電話相談員養成講座 ー基礎養成コース・前期ー

あなたもこの活動に加わって、共に学びつつ、受話器を握るひとりになりませんか

「いのちの電話」相談員とは

- (1)「はりまいのちの電話」は、毎日午後2時から翌日午前1時まで、年中無休で相談を受けています。相談員は月2回の電話を担当しています。
- (2)相談員になるためには、前期・後期の研修を受け、それぞれの課程の審査を経て正式な認定を受けます。(前期コースには年齢制限はありませんが、後期コース受講生は20歳以上を対象とします。) ※下記の図参照
- (3)認定後も継続的に研修が必要です。
- (4)相談員は電話相談にあたるほか、広報活動・ボランティア委員会などに参加して「はりまいのちの電話」の事業を支えます。
- (5)その活動に関しては、ボランティアとして無給(交通費も自己負担)を原則とします。

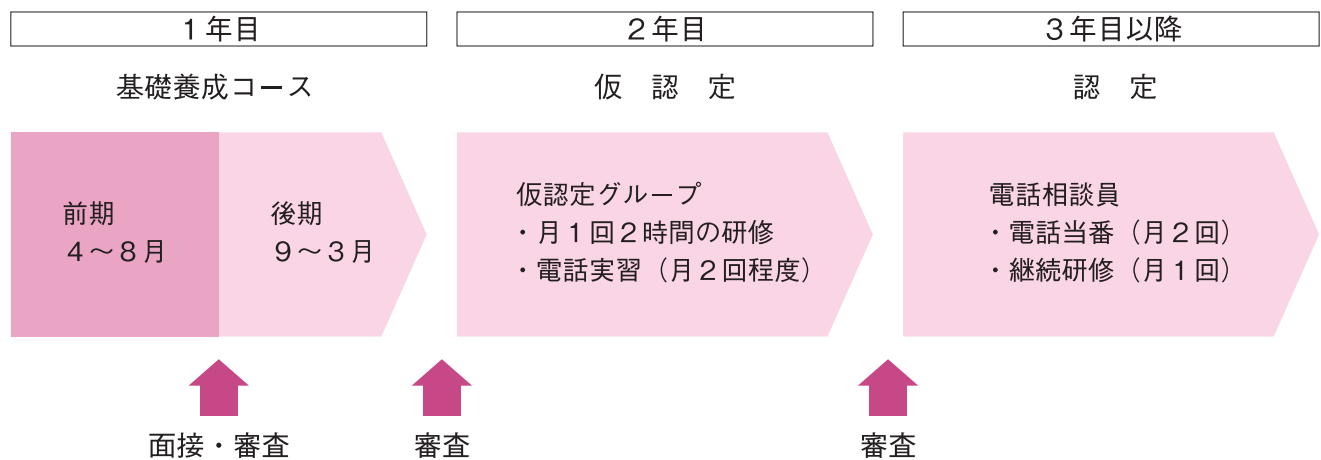
〈基礎養成コース・前期の概要〉

《講座期間》 2018年4月より2018年8月迄

《研修場所》 カトリック姫路教会(姫路市本町68)

《受講料》 基礎養成コース 前期 2万円

《定員》 50名



電話相談員募集説明会を開催します

来年度開講予定の第36期相談員養成講座受講生を募集しています。

いのちの電話のことや、相談員になるための養成講座について、ひとりでも多くの方に知って頂けるように、説明会を開催致します。まずは、説明を聞いていただくだけでも結構です。

開催日時：11月と2月に予定しております。(90分程度)

内 容：「いのちの電話」の紹介

傾聴についてのミニ講座などを予定

第36期電話相談員養成講座の内容を説明

質疑・応答など

上記につきましては、8月以降にホームページ等でお知らせ致します。

詳しくは事務局(079-288-5099 開局時間13:30～18:30 日・祝除く)までお問合せください。

相談員の声

☆いのちの電話を何で知りましたか？

- ・ 広報誌を読んで（何年も気になりながら読むだけでした）
- ・ 新聞の記事を見て知りました。
- ・ パンフレットで知りました。

☆電話相談員養成講座に応募したきっかけは？

- ・ カウンセラーを目指していたので、傾聴を学びたかったというのが動機です。
- ・ 自分自身の事が良くわからなかったので、見つけることができるかもしれないと思った。
- ・ 人生のライフワークとして何かやりたかった。
- ・ 以前から退職後にやってみたいと思っていた。

☆認定を受けた時のお気持ちはいかがでしたか？

- ・ 私のような者でも、認めてもらえる場があると思えて、嬉しかったと同時に、これからちゃんとやっていけるかなという不安な気持ちでした。
- ・ 2年間何事もなく研修に参加できたこと それをやり遂げたことへの達成感とほっとした気持ち
- ・ これからが大変だという気の引き締まる思いだった。
- ・ 長く続けられたらいいなと思った。

☆これからの活動に対する思い

- ・ 決して無理をせず、身体と頭の続く限り関わらせていただきたいと思います。
- ・ 受話器の向こうから聴こえる真摯な思いを聞かせて頂いた後は、心の中で反芻したり、皆さま一生懸命、前向きに生きようとされているのだと感動します。私もこの活動に参加できることに感謝しつつ続けていけたらと思っています。
- ・ 精神的にしんどくならないように、うまく自分の心も身体も健康に続ける必要があると思う。
- ・ 自問自答を繰り返し、自己受容しながら、できる限り続けたい。

今年相談員になったメンバーの声

☆電話相談員養成講座に応募したきっかけは？

- ・ 聴くことに興味があったため

☆認定を受けた時のお気持ちはいかがでしたか？

- ・ うれしかったです。養成講座に申し込んだときは、不安もありましたが、あっという間に過ぎました。
- ・ 自己洞察の場を重ねていきたいと思います。

☆これからの活動に対する思い

- ・ 初心を忘れずに、時々、自分を振り返りながら活動していきたいです。
- ・ 多様性を受け入れる 一致、受容、共感という言葉を実感する機会を与えられたことへ真剣に、優しいまなざしを忘れずに向き合っていきたい。自分を磨いていく活動をしていきたいと思えます。

「話せば、心も軽くなる」

揖保郡太子町 斑鳩寺
住職 大谷 康文



私は地方寺院の一僧侶ですが、大阪で月1回、電話相談のボランティアをしています。

昭和61年に「大阪仏教テレホン相談室」が開設され、設立当初からのメンバーです。仏教十宗派の僧侶100余名により立ちあがったものですが、これは画期的なことで、違う宗派がともに活動することは、親睦的な意味合いの仏教会は別にして、いままでなかったことです。しかも、関連業界(仏壇屋、石材店等)の資金提供も断り、諸経費を会員が負担し、大阪市内の雑居ビルの1室を借り、2回線の電話で、相談にのっています。ただ、会員(僧侶)の無理の無い範囲でということで、月～土の午後2～5時の間だけ、電話で相談を受け付けています。また年末、年始、お盆にお彼岸もお休みと「いのちの電話」に比べると限られた時間での活動となっています。

「仏教」が頭につくように、仏教的な質問が当然多く、仏事に関すること、お布施の額、法事の仕方、初盆の迎え方と、様々な質問がよせられます。ある時、消費者センターから電話があり、「お葬式のお布施が高くて払えない」と相談に来られている人がいるとのことで、その時は、お布施の意味とか、ご住職に事情を相談してみても、と答えましたが、時代が変わってきたな、と実感させられました。

これらの質問は短時間で終了するのですが、悩みを持った方の相談は時間を必要とします。午後2～5時の間、ずっとお一人の話を聞いているということもあります。「話せば、心も軽くなる」をモットーに相談を受けています。



街を歩けば、人々は楽しそうに歩いています。どこに悩みを抱えた人がいるのか、表通りからは見えませんが、人間関係で悩み、神経を病んでいる人のなんと多いことか。身近な人に相談できればいいのですが、細い線でつながっただけの見ず知らずの他人に心を打ち明けざるをえない方の一助になればと、活動を続けています。

「いのちの電話」のスタッフの方々にもエールを送ります。

社会福祉法人はりまいのちの電話では…

資金ボランティアを募集しています

○維持会員（何口でも結構です）

個人会員2,000円/年 団体（法人）会員 10,000円/年

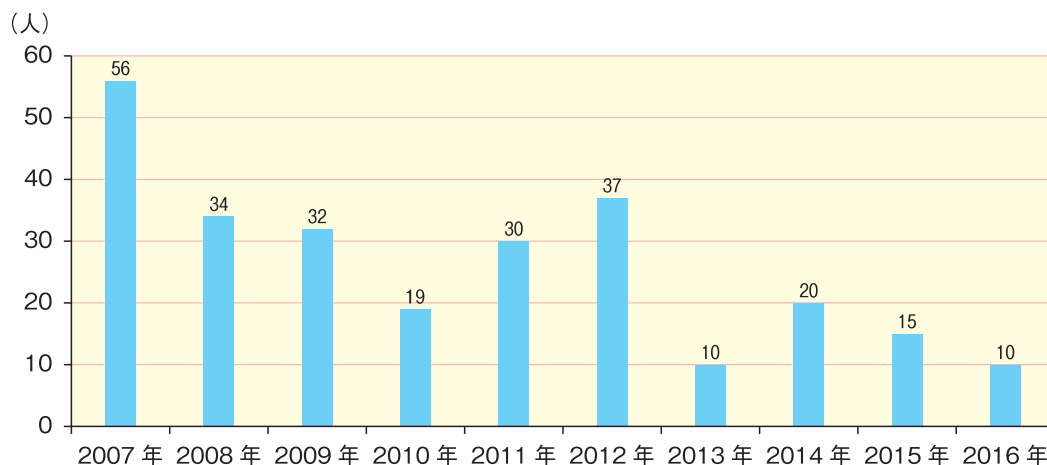
○一般寄付 随時お受け致します。

○送金先 ゆうちょ銀行 郵便振替 01150-6-74302 社会福祉法人 はりまいのちの電話

※当法人への寄付金については、社会福祉法人への寄付金として、税制上、寄付金控除の対象となります。

資金ボランティアとしてはりまいのちの電話を支えて下さいますようお願い申し上げます。

● ● ● 電話相談員前期養成講座受講者数 ● ● ●

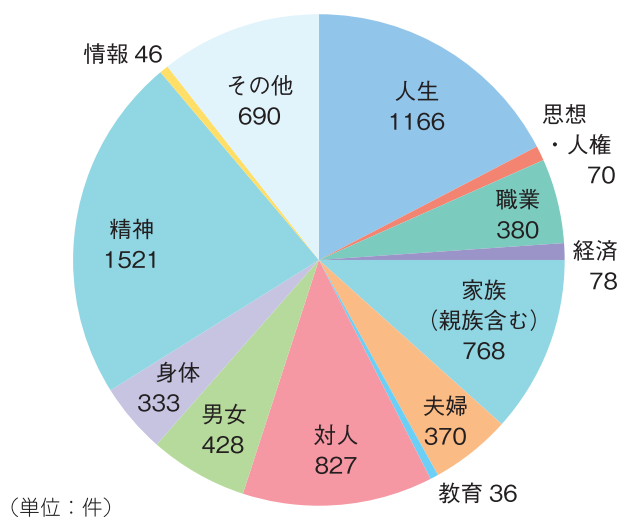


※受講者数が相談員数ではありません。
最近は受講者数が減少傾向にあり、厳しい状況が続いています。

● ● ● 電話相談受信状況 ● ● ●

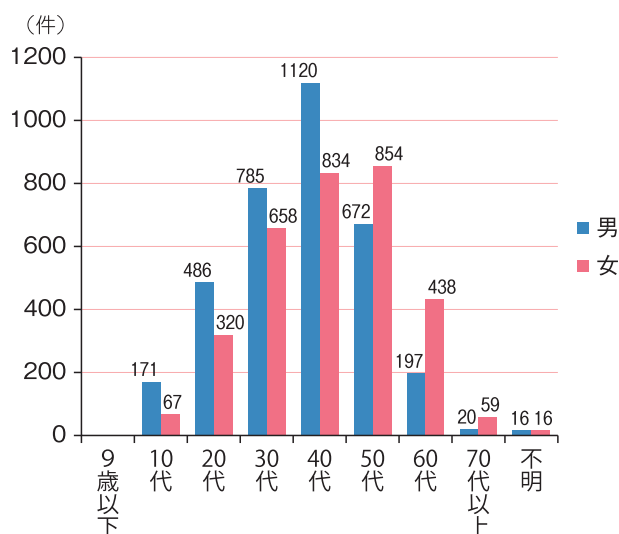
2016年1月から12月までの1年間のはりまいのちの電話の受信件数は、通常電話は6,254件と毎月10日の自殺予防フリーダイヤルは459件で合計6,713件でした。自殺傾向率(※)は13.4%でした。

内容別受信状況



※自殺傾向率とは、自殺念慮、危険、予告・通告、実行中の割合
※「人生」とは、相談内容が孤独、生き甲斐、生き方に関する内容
「精神」はうつ、統合失調症、その他精神的な疾患等に関する内容

年代別男女別受信状況



月別件数 (2016年1月～2016年12月)

(件)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総件数
通常電話	565	580	560	566	536	529	521	484	478	473	486	476	6254
フリーダイヤル	50	37	42	40	35	36	37	33	37	31	43	38	459
合計	615	617	602	606	571	565	558	517	515	504	529	514	6713

◆2017年度事業計画（2017年4月1日～2018年3月31日）

第35期電話相談員養成講座基礎コース－前期－
開講式（4/8）

第33期電話相談員認定式・第34期電話相談員仮認定式
理事会（5/20）

第35期電話相談員養成講座－前期－
（4/22・5/13・5/27・6/10・7/1・7/8・7/22・8/5・8/19）

広報誌第60号発行（6/1）

理事会・評議員会（6/14）

相談員全体研修会（7/22）

フリーダイヤル電話相談員 事前研修会（6/10）

第35期電話相談員養成講座－後期－

面接・判定会議（9/9）

第35期電話相談員養成講座－後期－

開講式、一泊体験学習（9/23～9/24）

第35期電話相談員養成講座－後期－

（10/14・10/28・11/11・11/25・12/9・1/13・1/27・2/10・2/24・3/10）

日本自殺予防シンポジウム

第36期電話相談員養成講座受講生募集説明会（11月・2月）

広報誌第61号発行（12/1）

《2018年》

公開講座（厚生労働省補助事業）（1/13）

（講師：大野裕氏 イーグレひめじ3Fあいめっせホール）

フリーダイヤル電話相談員事後研修会（2/10）

※厚生労働省補助事業「自殺予防のちの電話」フリーダイヤル参加（毎月10日）

※相談員グループ研修会（月1回）、運営委員会（月1回）

※各種ボランティア委員会（適時）、相談員カフェ（適時）

◆2016年度財務報告

資金収支計算書（自2016年4月1日 至2017年3月31日）

勘定科目		予算	決算	勘定科目		予算	決算
事業活動による収支	収入			収入			
	電話相談事業収入	3,107,000	3,176,541	施設整備等収入計(4)	0	0	0
	会費収入	1,900,000	1,860,000	その他の施設整備等による支出	300,000	298,220	298,220
	経常経費寄附金収入	1,500,000	1,386,843	施設整備等支出計(5)	300,000	298,220	298,220
	受取利息配当金収入	3,000	2,562	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△ 300,000	△ 298,220	△ 298,220
	その他の収入	115,000	149,306	収入			
	事業活動収入計(1)	6,625,000	6,575,252	サービス区分間繰入金収入	0	54,411	54,411
	支出			その他の活動収入計(7)	0	54,411	54,411
	人件費支出	2,500,000	2,523,336	支出			
	事業費支出	1,890,000	2,032,495	サービス区分間繰入金支出	0	54,411	54,411
事業活動による収支	事務費支出	1,759,000	2,502,595	その他の活動支出計(8)	0	54,411	54,411
	事業活動支出計(2)	6,149,000	7,058,426	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	0	0	0
	事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	476,000	△ 483,174	予備費支出(10)	0		
				当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	176,000	△ 781,394	△ 781,394
				前期末支払資金残高(12)	6,044,050	6,373,058	6,373,058
				当期末支払資金残高(11)+(12)	6,220,050	5,591,664	5,591,664

貸借対照表 2017年3月31日現在

（単位：円）

資産の部			負債の部		
	当年度末	前年度末		当年度末	前年度末
流動資産	5,591,664	6,773,058	流動負債	0	400,000
現金預金	3,891,664	6,473,058	前受金	0	400,000
（現金）	4,723	28,883	負債の部合計	0	400,000
（普通預金）	1,212,563	3,837,724	純資産の部		
（郵便振替）	116,660	50,000		当年度末	前年度末
（播州信用金庫定期利息分）	57,718	56,451	基本金	10,000,000	10,000,000
（定期預金）	2,500,000	2,500,000	（基本金）	10,000,000	10,000,000
未収補助金	1,700,000	300,000	次期繰越活動増減差額	5,879,944	6,373,058
固定資産	10,288,280	10,000,000	（うち当期活動増減差額）	△ 493,114	329,008
基本財産	10,000,000	10,000,000	純資産の部合計	15,879,944	16,373,058
定期預金	10,000,000	10,000,000	負債及び純資産の部合計	15,879,944	16,773,058
その他の固定資産	288,280	0			
資産の部合計	15,879,944	16,773,058			

◆役員名簿（2017年4月1日現在）

理事長：福田和臣

理事評議員：福田和臣 伊藤大典 菊川 豪 竹居洋子 英 一雄 石井要子 金治基勝

評議員：アントニオ・マルゴット ヨゼフ・アントニオ・イズコ 山本清輝 菊井 豊 中山純子

中川憲一 林 叔子 大坪正幸

監事：長谷川三夫 田中節子

事務局日誌

(2016年12月1日～2017年4月30日)

- 11月30日 2016年度 第2回理事会・評議員会
12月22日 JR西日本あんしん社会財団「平成29年度助成」会議
2017年
1月15日 第2回電話相談員募集説明会
1月23日 近畿・中部ブロック会議
2月18日 フリーダイヤル事後研修会
3月3日 姫路市監査
3月8日 2016年度第3回理事会・評議員会
3月10日 評議員選任・解任委員会
3月19日 定期公開講座（厚生労働省補助事業 自殺予防いのちの電話講演会）
4月8日 第35期電話相談員養成講座－前期－開講式・オリエンテーション
第34期電話相談員仮認定式 第33期電話相談員認定式



※第34期養成講座（後期）2016年9月から2017年3月まで月2回土曜日開催
第35期養成講座（前期）2017年4月から8月まで月2回土曜日開催

※4月10日より毎月10日には、「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤルに参加
その他に、運営委員会、事務局会議、電話相談員継続G研修、第6期アドバンスG研修を月1回
各ボランティア委員会を適時開催



定期公開講座を開催しました



講師：夏苺 郁子氏

「精神障がいを持つ親の元で育つということ
～家族・当事者として そして児童精神科医として」



3月19日(日) 定期公開講座に多くの方にご参加頂きました。参加された約150人の皆さんは夏苺先生のお話に熱心に耳を傾けて聴き入っておられました。お話を聴いて勇気をもらいましたとの声も頂きました。

編集後記

優しい隣人であるべき人が牙を剥き、弱者に襲いかかる事件が多いような気がします。信じているからなお一層傷が深いのではないのでしょうか。

世知辛い世の中、せめて自分が優しい隣人となり、隣人が優しい人であって欲しい。

(広報委員 K)

はりまいのちの電話

定期公開講座 お知らせ

2018年 1月13日(土)

参加費：無料

講師

大野 裕氏 (講演内容は未定)

会場：イーグレひめじ3F あいめっせホール

大野 裕氏
一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長
ストレスマネジメントネットワーク (SMN) 代表

発行：社会福祉法人
はりまいのちの電話
発行人：理事長 福田 和臣
編集：広報委員会
発行日：2017年6月1日
事務局：〒670-0012
兵庫県姫路市本町68番地
TEL・FAX (079) 288-5099
<http://www.harima-inochi.jp>

※この事業は公益財団法人JR西日本あんしん社会財団、一般社団法人敬愛まちづくり財団の助成を受けて実施しています。