



Wita You

広報誌
第61号
2017.12

相談内容の質的变化

関西いのちの電話養成講座講師

長尾 文雄



私が「はりまいのちの電話」の相談員養成講座で「いのちの電話のボランティア」の講義を担当したのは、2009年。さらに2010年から「自殺と危機介入」の講義も担当をするようになりました。

しかし、思い起こすと

1992～1996年にも、受講生の講座初期に自己理解と、他者との共感の体験することをねらいとした一泊二日の研修を担当しています。この研修は、「人間関係訓練」(Tグループと略称するラボラトリー・トレーニング)という研修です。

私は長くいのちの電話活動に関わっていますが、近年、相談内容が大きく変化をしてきたと感じています。その内容の質的变化に相談員は困惑しながら、同じ弱さを持った人間として、寄り添いたいと願って学びを深めようと四苦八苦しています。

いのちの電話の電話相談活動が1971年に、東京で開局されて、すでに45年を時が流れました。その後、市民活動として各都市にセンターが開局され、今では49センターで約6,000人のボランティア相談員が活動しています。

1970～80年代は、電話相談はいのちの電話ぐらいでした。しかし、現在は、国や自治体が運営する電話相談機関や窓口ができています。例えば、教育、育児、健康、借金、長時間労働、DV・犯罪被害者支援などで、それぞれの問題に対応できる専門家が対応しています。

自分の課題や問題がはつきしている相談者は、上

記の相談電話や窓口に出向き、助言や解決の支援を受けることができます。かつては、そのような内容もいのちの電話が受けていました。

最近、いのちの電話の受信傾向から感じる相談内容の変化は、自分の課題や問題が明確でない、上記の機関に相談して受けた解決策を実行できなかった、自分の求めているものとは違った。そして、自分は どうしたいのか、どのような生き方をしたいのかをとらえきれない状態でいのちの電話にかけてくる電話が増加しています。

そのような相談者が、相談の糸口として、「自殺しかない」「寂しい」「親との関係が悪い」「職場の人間関係で悩んでいる」などの主訴を述べます。ところが自分にもとらえきれないもどかしさからか、1日に何度となくかけてくる、世間話、性的な話、あげくには、相談員の聴き方が悪いと怒り出す電話もあります。

近年、コミュニケーションの媒体は、携帯電話、スマホ、インターネットなどのSNSで簡単に誰とでもすぐにつながることができます。しかし、自分の心の奥にある気持ちを聴き取り、受け止め、大切にすることはもらえないのです。それが、孤立感を増幅し、追い詰められた気持ちになっていくのです。

今こそ、傾聴と共感を心がけて、相談者と同じ目線で受話器を取るボランティアが求められているのです。このような相談内容の質的变化に対して、相談員は、どのように向き合い、相談者が自分の心の内を探り、湧き起こってくる気持ちを自分の言葉にできるようにする伴走者、少しお節介な隣人になろうとして受話器を取りつつ実践と訓練を心がけているのです。

第36期電話相談員養成講座 ―基礎養成コース・前期―

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

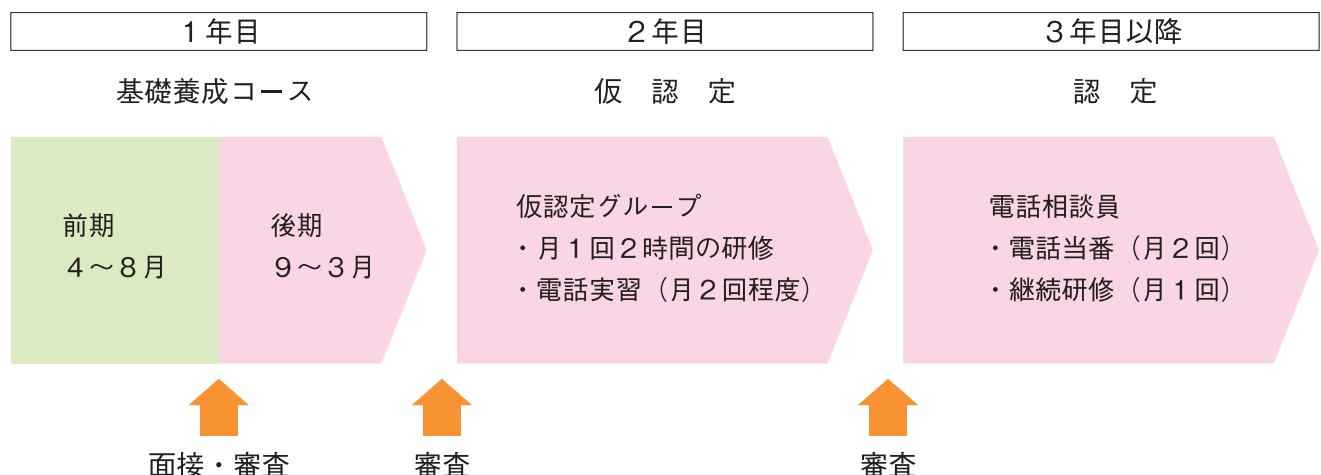
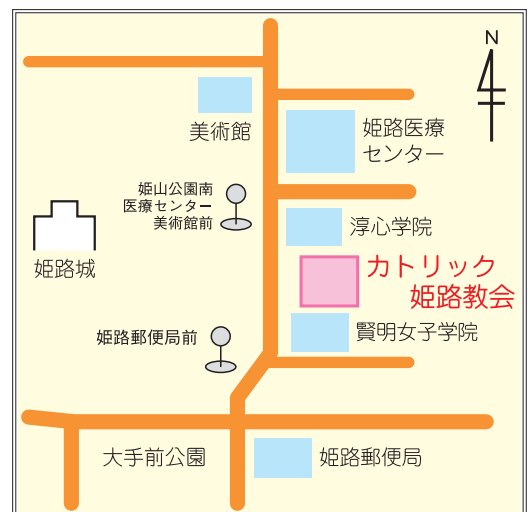
- (1) 「はりまいのちの電話」は、午後2時から翌日午前1時まで、年中無休で相談を受けています。
- (2) 相談員は月2回（1回4時間程度）の電話を担当しています。
- (3) 相談員になるためには、前期・後期の研修を受け、それぞれの課程の審査を経て正式な認定を受けます。（前期コースには年齢制限はありませんが、後期コース受講生は20歳以上を対象とします。）※下記の図参照
- (4) 認定後も継続的に研修が必要です。
- (5) 相談員は電話相談にあたるほか、広報活動やボランティア委員会などに参加して「はりまいのちの電話」の事業を支えます。
- (6) その活動に関しては、ボランティアとして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

アクセス

JR姫路駅中央出口から城側へ 神姫バス乗車 姫路医療センター・美術館経由のバスで、姫路郵便局前下車進行方向へ100m
（教会駐車場の使用はご遠慮下さい）



※詳しくは事務局までお問合せ下さい。

〈第36期電話相談員養成講座 基礎養成コース前期・カリキュラム〉

2018年	内容・講師	(午後3:00～5:00)
4月14日(土)	開講式・オリエンテーション	
	ボランティア共に生きるー 長尾 文雄 (関西いのちの電話養成講座講師・大阪女学院大学・短大講師)	
4月28日(土)	現代のストレス社会を考える 金高 真人 (金高医院院長・精神科医)	
5月12日(土)	ひきこもり・依存症など現代の心の病について 阪田 憲二郎 (神戸学院大学教授・神戸いのちの電話研修委員)	
5月26日(土)	中高年の危機 荒木 峰生 (菊川荒木内科心療内科院長・精神科医)	
6月9日(土)	ライフサイクルと発達課題 畠中 宗一 (関西福祉科学大学教授・大学院社会福祉学研究科長・大阪市立大学名誉教授)	
6月30日(土)	こころを病むとは 本多 正道 (本多クリニック院長・精神科医)	
7月7日(土)	DVについて～ 現状と支援者に求められること 徳永 桂子 (NPO法人女性と子どもセンターウイメンズネット神戸)	
7月21日(土)	人間の性 平田 真貴子 (京都いのちの電話常務理事・同ボランティア委員長)	
8月4日(土)	カウンセリング ① Sr. 田中かよ子 (聖母奉献修道会会員・はりまいのちの電話養成講座講師)	
8月18日(土)	カウンセリング ② 井上 光一 (姫路獨協大学教授・臨床心理士)	

申込み方法

養成講座申込書(下記)に必要事項を記入し4月7日(土)までに郵送または持参してください。

申込書はホームページからもダウンロードできます。ただし定員に達し次第締切ります。

(申込み先): 〒670-0012 姫路市本町68 カトリック姫路教会内 社会福祉法人 はりまいのちの電話 事務局

TEL & FAX: 079-288-5099 (平日の月～土13:30～18:30) Mail: jimukyoku@harima-inochi.jp

<http://www.harima-inochi.jp>

----- キリトリ線 -----

第 36 期 電 話 相 談 員 養 成 講 座 申 込 書				
フリガナ		生 年 月 日	年 令	性 別
氏 名		・ ・	才	男 ・ 女
住 所	〒()	電 話	()	ー
職 業	会社員・公務員・教員・自営業・主婦・その他()			



養成講座 受講生の声

★「はりまいのちの電話」電話相談員 養成講座に応募された動機は？

★ 前々から興味があり他のセンターの説明会には出席したりしていましたが、姫路で説明会があると知って応募しました。

★ 学生の時から興味はありましたが、自分のようなものが…と思っていました。でも少しの時間でも…と思い勇気を出しました。最後までできるか不安ですが、気を長く持ちやってみます。

★ 何才になっても勉強です。人の話を聴くこと（傾聴）は大変難しいですが、少しずつでも、その人の気持ちになって勉強したいです。

★ 金高先生のお話を聞きたかったため

★ 自分もやってみたいと思った。

★ 精神のことについて勉強しようと思ったから

★ 自分自身の学びを持ちたいと思い応募しました。

★ 講義内容 特にライフサイクルと発達課題に関心があり受講したいと思ったため

★ 社会貢献をしたいと思っていたので

★ 人は人と共に生きているという事で話し相手である隣人という感覚で、自分も社会とつながっていたいと思ったから

★ 仕事や日々日常の中で、いろいろな人と会う機会があり、人それぞれの考えや人生感にふれ「人生」について自分の中で考えることが多くありました。良い意味で人生の手助けができ、自分にとってもプラスになればと思い受講しました。

★ 心の勉強をすることで、社会で役立つことがあればと申込みました。

★ 自分自身を理解し、自分を強くし整理できるように、まずは勉強したいと思います。

★ 聴くこと、相手の話に耳を傾ける事がこんなにむずかしいとは思わなかった。感じた事がない経験を毎日しています。自分のため、家族のためになればとの思いから

★ ライフワークになるかと思い応募しました。

★ 何か世の中の役に立ちたい、相談員として傾聴し、一人でも二人でも思いとどまり生きていて良かったと思ってもらえるようにお手伝いできればと考え応募しました。

★ 以前から受講したいと考えていましたが、なかなか腰が重く、傾聴を心がけているつもりですが、“どう思う”、“どうすればいい？”との問いかけに対する言葉かけを学びたいと思ったのが動機です。

★「はりまいのちの電話」電話相談員養成
講座の情報を知ったきっかけは？

公共施設や図書館等で
募集要項を見た

新聞で「相談員が不足
している」という記事
を読んで

知人のすすめ

テレビのニュースで
相談員募集説明会の
案内を見て

公開講座の
チラシを見て

統 計 報 告

月別受信件数

(2017年1月～2017年9月)

(件)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
通常ダイヤル	503	484	427	532	475	556	498	479	490
フリーダイヤル	33	25	38	53	38	31	41	36	45
合 計	536	509	465	585	513	587	539	515	535

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 1口2,000円 団体（法人）会員 1口10,000円
- 一般寄付 金額は限定いたしません
- 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

「社会福祉法人 はりまいのちの電話」寄付金に対する税の優遇措置について

※本法人は、従来の所得控除制度に加え、2017年10月18日より税額控除制度の対象法人として認定されました。
「所得控除」か「税額控除」のうち、どちらか有利な方を選んで確定申告をした場合、税制上の優遇措置が受けられます。

維持会費・一般寄附金とも税の優遇措置の対象となります。

※所得税の寄附金控除（控除対象額は、所得税額の25%を限度とします。）

「所得控除」 税額控除対象寄附金－2000円＝所得控除額（この額が所得税課税対象額から控除されます）

「税額控除」 税額控除対象寄附金－2000円×40%＝控除対象額（この額が所得税額から控除されます）

※確定申告の際に、領収書の添付が必要です。また、税額控除を選ばれた場合は「税額控除に係る証明書（写）」を添付する必要があります。

詳しくはホームページ、または事務局（079）288-5099 まで お問合せください。

「聞くこと」



カトリック淳心会 司祭
フランソワ ムッシュエ

私が日本にきて50数年になります。その間、「働く青年の家」に住んでいました。私は、「はりまいのちの電話」がやっているようなしっかりした養成は受けていませんが、司祭なのでいろいろな人から相談がきます。

今まで「働く青年の家」で青年たちとずっとつきあってきて、彼らから養成を受けました。彼らから学んだことは、「聞くこと」でした。それによって自分が変わりました。アドバイスするのではなく、彼らの話を聞くことで信頼関係が生まれました。ひょっとしたら、彼らは話すことによって、自分たちで問題解決ができるようになったかもしれません。

私の小さな経験を通して、相手を理解するためには、聞く耳と聞く心が大切だと感じました。本当に相手のことを理解するには、自分を忘れて、その人になることだと思いました。

でも今考えると、彼らが来たり、電話をかけてきたとき、私が忙しくて時間がないとか、疲れているとか、テレビでどうしても見たいサッカーの試合があるということもありました。そういうとき、私は逃げたかもしれません。

毎日5、6回、電話がかかってくる時があります。そのうち1回か2回は電話を取るようにしています。私は彼に、なぜこんなに電話してくるのか尋ねました。すると彼は、「私には友だちがいません。私の友達に神父さんだけです。話したいけれど、話を聞いてくれる人はいないんです」と言いました。それを聞いて、なるほど、友だちがいないことは大変なことだと思いました。それで今、この歳でも「聞くこと」は大切だと思って、その心を持ちたいです。

最後にマザー・テレサの言葉を挙げておきましょう。

「多くの人は病んでいます。自分が愛されていない、関心を持ってもらえない、いなくてもいい人間なのだと、思っています。」

「人間にとって一番ひどい病気は、だれからも必要とされていないと感ずることです。」

「人はひとときのパンではなく、愛に、小さなほほえみに飢えているのです。」

「はりまいのちの電話」の広報活動にご協力頂けるボランティアを募集しています。

【自殺予防】という心の危機に取り組む無償のボランティア団体としての活動は、途切れる事のない電話を通して、深刻な話に耳を傾け、向き合い、そしていのちをつないでいくことです。

大切ないのちをつなぐためにも、ひとりでも多くの人に「いのちの電話」の存在を知って頂きたく、年2回広報誌を発行、電話相談員募集説明会や自殺予防いのちの電話公開講座などの情報を発信しています。

広報誌や案内の設置・配布などの広報活動にご協力して下さいませんか。

詳しくは 事務局 (079)288-5099 まで ご連絡よろしくお願い致します。

— 来年 開局30周年を迎えます —

はりまいのちの電話は1988年創設以来、2018年5月に30周年を迎えます。30年という長きにわたり活動する事ができましたのは、みなさまの支えがあつてのことと感謝しております。

近年はボランティア活動の多様化や相談員活動の負担の重さからか、設立当初から目標としている24時間の電話相談はますます遠のいている感さえあります。最近では相談員の募集説明会を開催するなど、相談員確保のための施策を考え実施しておりますが、残念ながら大きく状況が好転するというわけでもありません。一方かかってくる電話は30年前と変わらず深刻なものが多く、わたしたちはこの活動を続けていかないといけないという想いです。

次の10年が、わたしたちにとってどんな10年になるかわかりませんが、設立40年、50年…と存続できるよう、引き続きご支援賜りますようお願い致します。

事務局日誌

(2017年4月1日～11月30日)

- 4月8日 第33期電話相談員認定式 第34期電話相談員仮認定式
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
- 4月22日 いのちの電話連盟との意見交換会参加(京都)
- 5月20日 2017年度 第1回理事会
- 6月10日 フリーダイヤル事前研修会
- 6月12日 敬愛まちづくり財団「いのちと生きがいプロジェクト」
実績報告会
- 6月14日 2017年度第1回定時評議員会、第2回理事会
- 6月16日 自殺対策にかかる関係機関連絡会議(姫路市保健所)
- 6月24日 兵庫県精神保健福祉センター研修会(神戸)
- 7月12日 自殺予防対策講演会(姫路市医師会看護専門学校)
- 7月13日 兵庫県自殺対策会議(神戸)
相談員全体研修会(感受性訓練「コラージュ」)
- 7月30日 JR西日本あんしん社会財団公募助成成果発表会・交流会
(大阪)
- 8月3日、9日、25日 神戸いのちの電話合同研修会及び交流会
- 8月31日 兵庫県自殺対策連絡協議会(神戸)
- 9月14日 自殺予防街頭キャンペーン(JR姫路駅周辺)
- 第35期養成講座(前期)4月から8月まで月2回(土曜日)開催
- 第35期養成講座(後期)9月から2018年3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」フリーダイヤル実施
その他 運営委員会、電話相談員継続G研修、相談員カフェを月1回、
また各種ボランティア委員会、30周年実行委員会及び事務局会議を適時開催

電話相談員募集説明会のお知らせ

日時：2018年3月4日(日)
14:00～15:30(13:30受付)

会場：イーグレひめじ4F セミナーB会議室
姫路市本町68-290

第1部 ミニ講演会

第2部 いのちの電話の紹介と
電話相談員養成講座について

どなたでもお気軽にご参加ください。

●お問い合わせ・申し込みは 事務局まで

厚生労働省補助事業
自殺予防いのちの電話講演会



はりまいのちの電話 ～定期公開講座～

～ここが軽くなる 10のヒント～

講師

大野 裕 氏

精神科医
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
ネットワーク代表



2018年1月13日(土)

開場 14:00

講演 14:30～16:30

会場 イーグレひめじ3F

あいめっせホール

姫路市本町68-290

(事前申し込みは不要です。)

直接会場にお越しください。

入場無料

編集後記

世の中の様子も刻々と移り変わり、気がつくとき取り残されそうな危機感を感じることがあります。ただ、人の心は不変的なものなのか、やはり人のぬくもりを求めずにはいられない。そこに何故かほっとするこの頃です。

この広報誌が少しでも多くの人目に留まることを念じつつ新たな気持ちで30周年を迎えたいと思います。

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12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。