



社会福祉法人

vol.165

2021.06

いのちの電話 東京



「空は広いな」やました ゆみこ (ねむの木学園)

■電話相談 [24 時間受付中]

受付時間は HP でご確認下さい。

03-3264-4343

■自殺予防 [毎月 10 日はフリーダイヤル]

0120-783-556

(8 時から翌朝 8 時まで。24 時間無料です)

■インターネット相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

■東京いのちの電話ホームページ

<https://www.indt.jp/>

東京いのちの電話

検索



—いのちの電話50周年に寄稿—

いのちの電話 50周年に寄せて

玉の肌石鱈株式会社 代表取締役会長 三木晴雄

いのちの電話開設 50周年とのこと、長きに渡り活動を続けてこられた関係者の皆様のご努力に敬意を表します。

私といのちの電話とのかかわりは、サントリーホールでのチャリティーコンサートが始まりでした。私は非常に大事な友人を自殺で亡くしております。その友人はパイプオルガンをこよなく愛した人物でした。ですから、サントリーホールができてパイプオルガンが設置されるという話を聞いた時、是非追悼のためのコンサートを開きたいと思いました。また、かねてよりヘットキャンプさんの日本の自殺者数を減らしたいという熱い思いに共感しておりましたので、それをいのちの電話を支援するためのコンサートにもすることにしましたのです。

コロナ禍で自殺者の数が増えていると聞きます。人と人とのつながりが薄れていることが背景にあるように感じます。日本は経済的には豊かになってきたのですが、たとえ衣食住が満たされていたとしても精神的な飢えを抱えている人が多いのではないのでしょうか。

それは孤独ということです。

小説「不毛地帯」の主人公のモデルになったとも言われる瀬島龍三さんの講演を聞く機会があり、その折にシベリア抑留の時に一番辛かったことを質問したところ、孤独ほど恐ろしいものはなかった、と言っておられました。飢えや寒さや拷問や死の恐怖が自分を孤独から救ってくれた、と。また、マザー・テレサは、愛の反対は無関心であると言っています。もし多くの人が周りにいるにもかかわらずその誰からも関心を持たれなかったとしたら、どんなにか孤独を感じることでしょう。

人は自分の存在を認められることが必要なのだと思います。誰からもその存在を大切に思ってもらえないと感じることほど恐ろしい孤独はないのでしょうか。すると希望や生きがいを失い、究極の自己否定である自殺へと進んでしまうのではないのでしょうか。

また、自殺に追い込まれてしまうのは、苦しい状況から逃れたいという気持ちと生きたいという気持ちがせめぎ合っていて、瞬間的に逃れたいという気持ちが上回ってしまうということであるように思います。これは誰にでも起こりうることです。

そうした孤独を抱える人を支えるものとして、宗教が一定の役割を果たしていると思いますが、そうしたつながりを持たない人々にとっては、いのちの電話の活動は電話を通じて人と人とのつながりを結ぶものになっていると思います。

誰かを支えるためには、人間を知ることが最も重要なことです。まずは聴くことから始めて、そこから希望や生きがいを持ってもらえるようにすることが必要でしょう。

世の中が変わっていくにつれ、電話だけでは限界が生じるのかもしれませんが。新しいコミュニケーションの手段も取り入れつつ、心に響く言葉を届け続けていって欲しいと願っております。

(インタビューをもとに、広報編集部でまとめました)

東京いのちの電話の誕生

林 義子 (援助修道会)

日本で初めて生まれた「東京いのちの電話」の誕生話は、ルツ・ヘットキャンプさんから始まります。ヘットキャンプさんは、ドイツの教会から宣教師として日本に派遣されました。女性の向上のための「望みの門」で日中は働かれ、夕方は赤線地帯のバーやキャバレーで働く女性たちにビラや案内を渡して違う生き方への案内をしていましたが、当時制定された売春防止法で中断。新しい仕事を探している時、イギリスで初めて開局し、ヨーロッパ等で広がったボランティアの電話相談「サマリタンズ」を東京でもできないだろうか、と考えていました。

1970年夏、ヘットキャンプさんが軽井沢の町を歩いていた時、友人のスイス人のシスターとばったり出会い、シスターに同伴していた私も紹介され、「明日お茶をしましょう」と約束して別れました。次の日、ヘットキャンプさんはボランティアによる電話相談のことを私たちに説明していただきましたが、日本で、東京でできるだろうか、と心配はあったと思います。

私は大学院最後の年で、就職活動のことを考えていました。社会に直接かかわりたい、との思いがあり、ヘットキャンプさんの話に「これかな?!」と思いました。東京に戻り、私は「望みの門」にヘットキャンプさんを訪ね、自分のこととお話ししました。彼女はその後、オーストラリアのライフライン (いのちの電話) のフィルムを

「いのちの電話 土曜医療相談」の思い出

桜町病院名誉院長 石島 武一

私がいのちの電話土曜医療相談に出るようになったのは、手元の記録によれば1994年8月27日からのようです。最後は2020年12月19日をもって引退させて頂きましたので、26年間お世話になりました。長い間有難うございました。

いのちの電話に関係するようになったのは、当時の日本カトリック医師会会長の竹内正也先生から誘われたからです。「君、いのちの電話のボランティア担当者が少なくなったので入ってくれないか」というような話だったと憶えています。即座に承諾はしたものの、あらかじめ指導してくれるのかと思っていたら、講習会も何もなしにぶっつけ本番でやれと言われて驚きました。先生が言われるには、「なに、患者さんから病気のことを聞かれたときに医師として答えるのと同じだよ、医師としての立場で答えればよいのさ」ということでした。

(土曜医療相談の)担当は午後2時から5時までの3時間ですが、初めのうちはそれがとてつもなく長く感じられました。相談の内容はさまざまですが、精神的な質問が圧倒的に多く、ほぼ8割を占めていました。精神疾患そのものについての質問以外に、それに付随する人間関係の悩みもあります。私は脳外科が専門で、精神科の知識はあまり無いのですが、無い知恵をしばって何とか対応しました。相談室の中には参考書類が置いてありますが、受話器を置くとすぐにベルが鳴るので、とても参考書を見ている時間的余裕はありません。1人当たりの対応は平均すると10分程度ですが、なかには1時間を超す人もいます。初めのうちはそれを最後まで聞いていましたが、段々と打ち切る術を会得していきました。

中にはリピーターがいて、同じ相談で何度もかけてくる人がいます。相手もこちらの声を憶えていて、「ああこの前の人ですね」などと親しげに話しかける人もいます。そうした人は医療相談というより人生相談に近い話になることもあり、いろいろな人生の奥を垣間見て、自分自身の生き方への参考になると感じることもありました。困るのは、現在自分がかかっている医師に対する不満をおちまけてくる例がままあることです。精神科医への不満が大部分で、精神科医という職業の難しさを感じました。そのような時には、その医師の良い面を思い浮かべてもらうように話しますが、中々困難な場合が多くありました。

「いのちの電話」は自殺予防を一つの目的としていますが、医療相談では自殺についての相談はあまりありません。それは一般の相談担当者が、医療相談が必要だと判断した人だけを廻して来るためと思いますが、少数ながら深刻な自殺願望をもつ相談もありました。それこそ傾聴と同情を交えながら励まします。お互いの名前や職場などは明かさない規則があるので、相談は本当に一期一会のものですが、その後あの人はどうなったかと思ひ出すことがあります。

最近では、他の相談窓口やメールによる相談システムができたりしていますが、相談そのものの需要は増えることはあれ減ることはなく、今後とも「いのちの電話 土曜医療相談」は必要と考えます。これからの発展を願っております。

▽日本語に訳しておられ、私もお手伝いして立派に日本語訳のフィルムになりました。新しく生まれる「いのちの電話」を紹介するために絶好のフィルムを大きな幻燈機に載せ、ヘットキャンプさんの見事なハンドルさばきで東京中にある新旧キリスト教の教会で説明会をし、協力をお願いしました。

ヘットキャンプさんが播いた種が芽を出し始めると、フィルムを観たり、聴いたりした人たちがだんだんと増えてきて、電話担当を希望する人、掃除や事務の手伝いやお茶の世話を申し出てくださる人たちが現れてきました。その中で、「いのちの電話」を統括する総務委員会と事務局が設置されました。ヘットキャンプさんが、委員長、事務局長、ボランティアの研修責任者の三人をオーストラリアのライフラインへ視察に送ったことも、日本で初めて実施される「東京いのちの電話」にとって時機に合ったことでした。敗戦後、日本社会は先進国に追いつこうと経済発展に向けて加速し、社会的弱者は取り残されている状態でした。かぎっ子、いじめ問題など、子どもを取り巻く環境も深刻でした。

「東京いのちの電話」の開局日は1971年10月1日午前零時となりました。ヘットキャンプさんが種を播き始めたのが1970年中頃。それから1年半にも満たない間に準備された電話室で、一人のボランティアの電話のベルが鳴りました。そのベルは今日も鳴り続けています。現在、ドイツにいるヘットキャンプさんは元気に若い人々と働いておられます。今でも開局日には大きなエールを送ってくださっていると思います。

ご支援ありがとうございます。

2020年10月1日より2021年3月31日までに、下記の皆さまから温かいご支援をいただきました。一同深く感謝申し上げます、ご報告いたします。(敬称略)

企業・団体・宗教法人・教会・学校など			16,381,930円
愛知製鋼株式会社	6,000	株式会社神戸製鋼所	24,000
アルプスアルパイン株式会社	30,000	株式会社コマースデザインプロダクト	100,000
一般財団法人コープみらい社会活動財団	100,000	株式会社 PLUIE	200,000
一般財団法人東京都弘済会	500,000	株式会社村田製作所	30,000
一般社団法人昭和会館	564,131	株式会社八重洲口会館	50,000
一般社団法人信託協会	30,000	株式会社淀川製鋼所	4,000
一般社団法人全国銀行協会	300,000	国際ソロプチミスト 東京一広尾	30,000
一般社団法人生命保険協会 東京都協会	100,000	J F E スチール株式会社	92,000
一般社団法人日本建設業連合会 社会貢献活動協議会	300,000	ソニー株式会社	30,000
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社社会貢献委員会	200,000	玉の肌石鹸株式会社	10,000,000
ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ	233,720	T D K 株式会社	30,000
東京ロータリークラブ	150,000		
トピー工業株式会社	5,000		
日本光電工業株式会社	30,000		
日本証券業協会	200,000		
日本製鉄株式会社	149,000		
パイオニア株式会社	30,000		
東日本電信電話株式会社	50,000		
三菱電機株式会社	100,000		
森田会	92,000		
宗教法人林海庵	30,000	日本キリスト教団青戸教会	5,000
イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	10,000	日本キリスト教団井草教会	10,000
市川聖マリヤ教会	5,000	日本キリスト教団市川三本松教会	2,000
エスコラピウス修道女会上福岡修道院	2,000	日本基督教団浦和別所教会	10,000
S . J . ハウス	30,000	日本キリスト教団江戸川教会	10,000
お告げのフランシスコ姉妹会久が原修道院	10,000	日本キリスト教団荻窪教会	10,000
カトリック東京大司教区	50,000	日本キリスト教団奥沢教会	20,000
カトリック東京大司教区松原教会	10,000	日本キリスト教団柏教会	6,000
キリスト教たんぼ教会	15,000	日本キリスト教団甘楽会 婦人会	5,000
汚れなきマリア修道女会東村山修道院	5,000	日本キリスト教団経堂北教会	40,000
ケベックカリタス修道女会	20,000	日本キリスト教団経堂緑岡教会女性の会	3,000
コングレガシオン・ド・ノートルダム修道会	20,000	日本キリスト教団銀座教会	5,000
サレジオン・シスターズ管区本部	10,000	日本キリスト教団狛江教会	10,000
サレジオンシスターズ世田谷修道院	3,000	日本キリスト教団三軒茶屋教会	10,000
シャルトル聖パウロ修道女会管区本部	10,000	日本キリスト教団下谷教会	30,000
宗教法人聖書友の会	3,000	日本キリスト教団信濃町教会ぶどうの会	10,000
静勝寺	20,000	日本キリスト教団石神井教会	23,000
浄信寺 三輪行雄	30,000	日本キリスト教団白鷺教会	2,000
スピノラ修道女会	3,000	日本キリスト教団巣鴨ときわ教会	3,000
宗教法人聖心会本部	30,000	日本キリスト教団洗足教会	10,000
聖トマス寮	5,000	日本基督教団代田教会	10,000
相愛教会婦人会	5,000	日本キリスト教団玉川教会	5,000
日本キリスト教団和泉教会	10,000	日本キリスト教団田圃調布教会	5,000
日本キリスト教団西片町教会オリーブの会	5,000	日本キリスト教団東金教会	10,000
東洋英和メサイアをうたう会	25,000		
東洋英和女学院小学部母の会	60,000		
東洋英和女学院中学部・高等部母の会	20,000		
東洋英和女学院中・高部宗教委員会	10,000		
ときがね片貝幼稚園	5,000		
南山学園	10,000		
西荻窪キリスト教会西荻まこと幼稚園	5,000		
日本キリスト教団城西教会付属 城西幼稚園	21,000		
日本キリスト教団中央会堂幼稚園	5,000		
日本聾話学校信仰教育係	5,000		
新島学園	10,000		
認定こども園西方いずみ幼稚園	2,000		
雙葉中学校・高等学校	20,000		
普連土学園宗教部 宗教委員会	20,000		
三鷹小鳩幼稚園	40,000		
むさし小山教会教会学校	5,000		
ヨハネ学園菁莪幼稚園・白岡天使幼稚園	10,327		
横浜雙葉学園同窓会レジーナ会	10,000		
代々木教会付属 シオン幼稚園	5,000		
立教学院	10,000		
いのちの電話後援会	600,000		

*ご芳名の記載もれや誤字などがございましたら、お手数ですが事務局までお知らせください。

ご支援をお願いします

いのちの電話は相談員の無償の奉仕で支えられておりますが、24時間365日電話相談を受け付けるには、研修費・広報費・事務費・借室料など年間約3,000万円の運営費が必要です。

その運営費の大部分が、皆さまからのご寄付に支えられています。

ご寄付をされた場合、個人の方は所得税や相続税(申告期限内)の優遇措置、法人は法人税の優遇措置の適用を受けることができます。詳細は事務局にお問い合わせください。ご支援をよろしくお願いいたします。

ご寄付振込先

< 郵便振替 >

00140-3-162972

社会福祉法人 いのちの電話

< 銀行振込 >

三菱 UFJ 銀行 神保町支店

普通口座 1084827 フク) イノチノデンワ

青山 博務	大川 佳子	吉良 爽	篠原 一豊・友子	塚崎 誠一・恭子	東野 文恵	村上 聖子
赤津 孝子	大川昌巳・貴子	金谷 暢夫	四之宮 早苗	塚本 迪子	樋口 浩子	村上 裕子
明峯 明子	大久保 節子	工藤 珠規	島 美枝	津田 宏	久重 倫子	村上 由香
浅井 清	大島 力	久保田 知子	清水 和良	土田 謙次	久松 敬一郎	村田 加代子
朝居 健	大谷 幸代	久保田 通子	清水 迪子	露木 多磨子	平川 敦子	持田 和正
浅見 正博	大多和 豊・喜美子	熊倉 ハルミ	清水 裕	鶴田 典子	平塚 礼子	森岡 啓
味岡 奈保子	大月 実	栗田 洋子	志村 節子	出口 智子	平林 晴子	森 和子
芦川 弘道	大鍋 みさお	栗林 定友	東海林 敦子	手塚 久枝	深沢 亮子	森 秀人
安達 良元	大野 拓也	来島 淳子	白井 徳満・幸子	寺嶋 知子	福井 田鶴子	森本 恵美
熱海 道代	岡崎 佳子	来馬 明規	白鳥 史子	寺田 和子	福井 朝子	森本 千恵子
阿部 拓	岡田 一彌	黒後 淳子	城口 博隆	寺本 明男	福山 清蔵	門馬 俊子
有馬 恵子	岡田 光穂	慶田 直子	進藤 良江	ドウトレイ 昌子	藤井 貞子	八木橋 惇夫
有賀 彰子	岡村 五十男	小泉 豊	末木 千代	得居 かつ子	藤井 純一	八木 峰子
安藤 逸夫	岡村 紀男	小泉 良子	杉田 美貴子	徳武 千代子	藤谷 秀子	八畝 寿子
安藤 和子	小川 栄子	幸田 美子	杉本 英子	徳富 悌子	藤田 睦	八島 満紀子
安藤 喜代美	尾川 公子	河野 滋子	杉山 のり子	徳永 明子	藤田 禧	安田 展久
飯島 庸江	小川 道子	河野 薫	鈴木 慰	戸田 悦子	藤宮 清	安田 はるみ
飯島 延浩	冲山 和子	桑折 啓子	鈴木 崇代	飛田 道子	藤原 洋子	柳坪 正子
伊賀 美慧子	小熊 禮子	小久保 聡夫	鈴木 浩子	冨沢 みよ子	淵岡 久子	柳沢 信一郎
伊川 英子	奥山 章雄	小堺 美千代	鈴木 美香子	友川 栄・幸子	船田 文継	柳下 弘
池谷 一郎・清子	小倉 充夫	顧 哲夫	鈴木 道子	豊嶋 良一	保坂 はるみ	山口 公成
池田 弓子	小野 威久	小島 香	鈴木 幸子	豊田 絢子	星野 恭一	山口 亮
石井 千賀子	小野 和子	小橋 安紀子	須田 愛子	仲 里路	野野 正美	山崎 郁子
石井 光子	小野寺 裕子	小林 茂	須藤 友枝	長澤 綾子	穂積 みゑ子	山崎 順子
石田 千栄子	傘木 弘之	小林 成子	瀬川 郁子	長沢 道隆	細川 良枝	山下 千恵子
石田 好子	梶永 富美枝	小林 とも子	関口 邦興	中沢 美津枝	細田 早紀	山下 弘子
石原 晶世	柏原 保久	小林 房子	関根 眞由美	中島 千晶	細田 満男	山田 清子
石山 正子	梶山 春江	小松 寛之	返田 順三	長島 るり子	堀内 比呂志	山田 妙子
板垣 昌樹	梶原 茂子	小谷津 孝明	高桑 明子	中村 明美	堀江 弥生	山田 千代子
伊東 尚	片山 知子	小谷津 光子	高桑 佳子	中村 ひろ子	堀 町子	山田 康
伊藤 誠二	加藤 泉	紺野 信子	高嶋 ひさ	中村 昌子	本藤 育子	山本 協子
伊藤 卓	加藤 くみ	西海枝 恵子	高瀬 幸子	中村 稔	本間 みゆき	山本 敬子
伊藤 都志子	加藤 直之	斎藤 和香子	高根 博	中山 早苗	前田 幸一	山本 俊子
伊藤 三保子	加藤 恵	斎藤 敏	高根 真美	長山 忠雄	前田 道子	山本 雅江
稲川 千恵子	加藤 良子	斎藤 みつゑ	高根 亜紗子	並木 浩一	前田 美代子	山本 雅江 静子
稲見 弘子	門野 豊子	斎藤 洋子	高橋 和子	成田 久美子	前田 由紀子	湯川 富士子
犬尾 順子	金山 良雄	斎藤 竜太郎	高橋 喜久江	鳴海 直子	前原 啓子	湯川 れい子
犬塚 靖子	上村 肇	酒井 ミツエ	高橋 京子・美里奈・愛	西川 秀夫	真木 恵子	油木 富貴子
井上 栄雄	神谷 広子	坂入 操子	高橋 節子	西田 宏子	牧志 功子	横河 一規
井上 恭一	亀山 康子	榎原 未知子	高橋 勉	新田 明子	増岡 久美子	横坂 節子
井上 睦子	川上 昭栄	坂口 順治	高橋 ヒロ	新田 敦子	松井 孝典	横堀 三和子
今井 實	川上 久子	坂田 眞喜子	高橋 廣見	野口 治子	松井 倫子	横山 千江子
岩佐 ゆき子	川北 かおり	坂田 美恵子	高林 利夫	野口 善延	松鶴 光子	吉川 はるみ
岩田 浩	河崎 郁子	坂本 美波	高山 和子	野田 泰子	松澤 明子	吉崎 哲
植田 奈津子	川島 恵美子	佐川 俊也	宅野 喜仁	野田 芳朗	松谷 洋	吉田 君代
上田 裕子	川瀬 英子	崎岡 雪枝	田久保 静雄	萩原 恭子	松永 恒文	吉田 千世子
上田 密記子	河津 緑	桜井 元雄	竹内 暘子	橋爪 長三	松村 美佳	吉田 尚英
上野 高尚	川橋 幸子	桜内 芳郎	竹口 きよせ	橋本 太	松本 大	吉田 道雄
植村 真理子	川村 多津子	佐古 一久	竹崎 眞理子	長谷川 倫子	三浦 邦夫	吉田 光枝
植村 みどり	河村 典子	佐々木 彰子	竹島 元一	波多江 真理	三上 郁夫	吉田 栄夫
鶴沢 貞明	神田 千冬	佐々木 雅彦	武田 勝年	八村 研三	美甘 逸子	吉野 紀子
牛田 眞保	木内 和子	佐々木 由利子	竹縄 妙子	八村 悠紀子	水谷 昭代	善本 圭子
宇田川 セイ	木川 道子	佐々木 庸子	多田 文代	服部 ひろ子	御園生 保子	RUTH HETCAMP
内田 恵子	菊池 洋子	佐藤 恵理子	立花 知子	服部 洋	溝端 美恵子	若井 永
内野 明臣	北川 暁子	左藤 浩子	館 裕子	羽鳥 克哉	湊 美都子	渡辺 久剛
内山 啓子	北村 幸栄	佐藤 牧子	田中 牧子	花塚 一弥	峯岸 ひさ子	渡邊 秀夫
内山 多美子	木下 秀人	佐藤 惟	田中 篤	馬場 元毅	峯崎 優子	渡部 眞美
梅原 みちよ	木村 桂子	佐山 茂昭	田中 カツ子	馬場 美康・智子	宮崎 恵子	
浦部 忠久	木村 晴美	三階 泰子	田中 公子	土生 恭子	宮崎 秀雄	匿名 45 名
江尻 光子	木村 博子	重原 正明	田中 純子	濱口 道雄	三輪 恵子	
江野沢 和枝	キムラ マサル	志田 俊郎	田中 啓雅	早川 治子	三輪 千代子	
榎本 紀子	木村 美智子	設楽 美徳	田中 啓雅	林 英明・なおみ	向井 優子	
江幡 清彦	木村 裕子	篠崎 恵美	谷村 春樹	原 一司	向山 康子	
江幡 園子	清浦 照子	篠崎 八恵子	千葉 きい	原田 玲子	村井 あつ子	

※その他のご支援

未使用切手、書き損じはがき等、多数ご寄付いただきました。

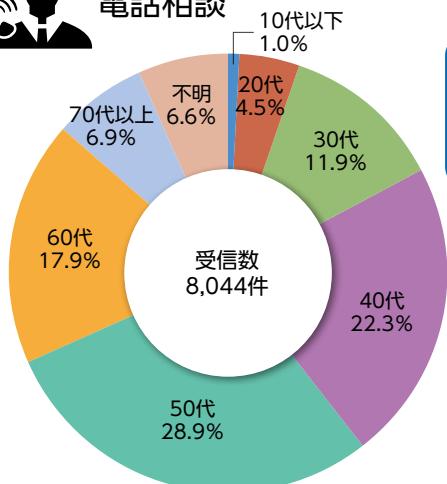
相談内容

2020（令和2）年7月～12月

いのちの電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。

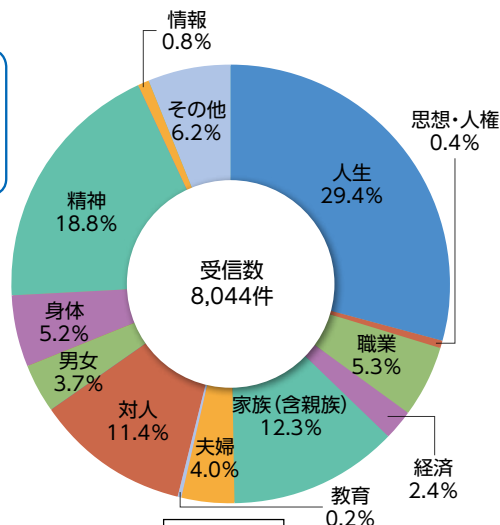


電話相談



年代別

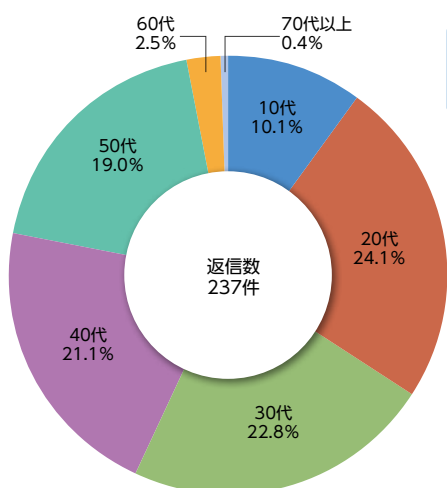
活動相談員 延べ 1,635 人
自殺傾向のある電話 13.4%
1 通話の平均 29 分



内容別

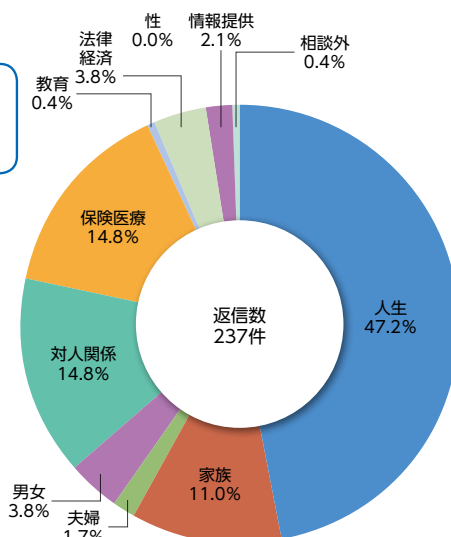


インターネット相談



年代別

活動相談員 延べ 127 人
自殺傾向のある相談 31.6%



内容別

『コロナ禍での電話相談から』

いのちの電話のボランティアによる電話相談は、開局以来 365 日、24 時間電話を受け続けてきましたが、昨年の 4 月の緊急事態宣言より、やむなく深夜の電話は、週 4 日（水、木、金、土）体制で、感染予防対策をとりながら相談を受けています。

新型コロナウイルス感染症で、日常や社会生活に大きな変化がもたらされました。「人との距離」をとる生活スタイルが続く中、人との関係性が希薄になり、悩みを一人で抱えてしまった人が電話相談やメール相談で切々と心の内を話されます。昨年 4 月の緊急事態宣言発令時は、未知の感染症への恐怖や先の見えない不安な気持ちを話される相談が多く寄せられました。半年を過ぎた 9 月頃からは、「リストラされてお金がない」、「実家も遠く助けてもらえない。育児に疲れてしまった」、「夫からの DV が酷くなり消えてしまいたい」、「テレワークになってからうつ病になり辛い」、「感染して自宅療養しているが不安で気持ちが混乱している」といった今まさに社会で起きている様々な相談がかかってきています。

相談者：「気持ちが落ち着きました。相談員さんもコロナ感染に気をつけてください。」相談員：「ありがとうございます。お互い体に気を付けましょうね。」とお互いを思いやりながら受話器を置くと、目には見えない心のつながりを感じ、心が温かくなります。

苦悩の多い今の社会を共に生きる一市民として相談者に寄り添い、支えになり少しでも心が和らげられたらとの思いで電話に耳を傾けています。

「お詫び」：164 号に掲載いたしました「データーから見たいのちの電話」欄に掲載しましたグラフに中央値の座標軸がなく、説明にも正確性に欠ける部分がありましたことを、お詫びいたします



相談員の一言

相談員歴 10年 (YS)

「聞いてくれてありがとう」かけ手の方の最後のそのひとことで、電話を受ける中での戸惑いや不安、うまく寄り添えない焦りや悔しさがすっと消えて、何とも言えないあたたかな気持ち、「こちらこそありがとう」の思いが自分の中に広がります。この“ありがとう”の共鳴が自分に与えてくれるものはとても大きいと、いつも感じます。

これからも皆さんとともにしっかりつないでいきたいと思えます。

相談員歴 10年 (HS)

当番の日、どうしても、心が騒いでしまう。行きたく無い、怖いという気持ちが心の奥底から沸き起こってくる。今日は、どんな人から電話が掛かってくるのか、もし苦情を言われたら… 色々な思いが頭を過る。いつからか、自分の心に語り掛ける様になった「行きたくないよね、嫌だよね、怖いよね。」「良いのだよ、それで良いのだ。怖くて、不安で当たり前。その気持ちのまま良い」と。そうやって、いつの間にか10年が過ぎた。

相談員歴 20年 (AN)

10年前、感謝式の前日東日本大震災が発生、翌12日は深夜当番で、どうしても電話を受けたいと思い、何とか飯田橋にたどり着いたのを思い出します。かけ手のこころと言葉を受け止め、寄り添い、自分の内面と向き合い、感情の交流が出来るようにと、20年間あの椅子に座っています。多くのかけ手と仲間との出会いがあります。人として成長させて頂き、今があります、感謝です。“いのちの電話”に感謝です。

相談員歴 20年 (HM)

パンデミックが続き、暮らし方が変わりました。他人を鏡として、自分の言動を確認する事が多々ありますが、その他人との接触を否定された年でした。私の居場所はどこ？と考えます。行動、身体を自分でコントロールできない不自由な日々はまだ続きます。行動制限と自粛が続くと、病気でないのに病気である様な不穏な気分になってしまいます。そして他人との接触不足は孤独を招き、孤独は万病の素となりましょう。病気の源を断つ為に、この時代の「いのちの電話」は何を為すことを望まれているのでしょうか？

相談員歴 30年 (KM)

「はい、いのちの電話です」あと何回、これが言えるでしょうか？他センターで20年、東京に来て10年目で定年を迎えます。「困っている人の力になりたい」という動機は研修がはじまるとすぐに、私の思い上がりであることに気づかされました。電話を取るようになると支えられているのは私の方だと思ふことが何度もありました。「きょうは誰と会えるかな」そんな気持ちで残された日々電話を取らせていただいています。「はい、いのちの電話です」

相談員歴 40年 (TM)

〇〇君、私を長年見守ってくれてありがとう。想えば君を亡くして1年間野山を彷徨った日々。君に何も出来なかった自分の情けなさから始まった。担当の帰りに夜空の星を見上げて語りかけた時から40年が経とうとしている。かけ手の方にきちんと向き合えただろうか、かけ手の方は少しでも生きようとしてくれただろうか、そんな独りふりかえりに付き合ってくれた君。私は命尽きるまで精一杯生きてみようと思う。ありがとう。

定年 (RT)

いのちの電話との出会いは、開局間もない頃、20代前半の時でした。

電話をかけてきた人から「頑張ってください」とエールを送られたこともあり。よく電話をかけてこられた方に「10年前、毎日いのちの電話で話を聞いてもらい、おかげで立ち直る事が出来ました」と言われたこともあり。

私達は、共に補いあい、力を合わせて電話を受けていることを、改めて再確認させられました。区切りの時を迎えることになりましたが、多くの方に支えられて今日まで続けることが出来ましたことを、心より感謝したいと思います。

定年 (SA)

あつという間に定年を迎えてしまいました。

さっと退こうかと思っていたのですが、コロナの影響で活動できる相談員が少なくなっているのを見て、もう1年、やらせて頂くことに致しました。どうぞよろしくお願ひ致します。

人との関わりが少なくなってしまったこの頃、電話を通して人と繋がる事の大切さや温かさを、相談者の方からこちらが頂いています。

ネット相談にも参加してきましたが、新しいツールとして、これからは身近で不可欠なもの。もっと多くの相談員が関心を持ち、触れてくださればと思っています。

電話もネットも、それを続けていくうえでの組織運営は、本当に大変であると思います。それをやってくくださる方々がいるので、安心して活動ができました。心からお礼を申し上げたいと思います。

早くコロナ禍が落ち着き、グループやバザー等、自由に活動ができる日が来るように祈っております。

後 | 援 | 会

いのちの電話後援会は、社会福祉法人いのちの電話の財政基盤を支え、支援の輪を広げるために、また相談員をはじめとする会員相互の親睦を図ることを目的として組織されています。

寄付金募集の協力、広報活動、財政支援事業（チャリティーバザー、映画会、コンサート等）の実施、センター内での相談員の便宜を図るために関連図書、古本販売、書き損じはがきや未使用切手などの収集を行っています。

●チャリティー事業

6月5日（土）開局50周年記念公演
「花と名曲・いのち奏でるコンサート」

●チャリティーバザーについて

コロナ感染の先行きが見えない中、例年のような内容で東京ルーテルセンターでバザーを行うのは、感染の危険が生じます。長年続けてきたバザーを何とか継続できるように、皆様のご意見を聞き、より良い方法を模索していきたいと考えています。

リーフレットが新しくなりました。

悩みを抱えている人に手に取ってもらいたいのです。



一人で悩んでいるとつらいですが

リンリン（電話の音）

うさぎ（受け手）「もしもし、東京いのちの電話です。」

くま（相談者）「あめ、...」

表紙



話をすると気持ちが楽になります。

うさぎ（受け手）

「どうされましたか？話してみませんか？」

1枚開き



くま（相談者）は、心配なことをいっぱい話しました。

うさぎ（受け手）は、くま（相談者）の話を聴きました。

2枚開き



少し楽になったようです。よかったですね！

裏表紙

《お願い》このリーフレットを、置いて頂ける場所がありましたらご連絡下さい。
都内23区の保健センター関連施設には約5,000部配布済みです。（2021.4現在）

表紙の作者 やましたゆみこさんの言葉

「空は とても広いな。 ききゅうに のって 日本中、世界中、いって みたい。
みどりのお山が きれい。 ききゅうに のって みたいな。」

2021年度 社会福祉法人 いのちの電話 東京

発行人：末松 渉 TEL：03-3263-5794（代） FAX：03-3264-4949 印刷：株式会社ユニックス

この広報誌は、赤い羽根共同募金からの配分金で作りました。