



社会福祉法人

vol.174

2025.12

# いのちの電話 東京

巻頭寄稿

受援力のススメ～頼るスキルの磨き方～ 吉田穂波



「だいすきというきもち」 森田夏実

■電話相談 [24 時間受付中]  
03-3264-4343

■自殺予防 [フリーダイヤル]  
0120-783-556  
(毎日 16:00～21:00 毎月 10 日は 8:00～  
翌日 11 日 8:00 まで、通話料は無料です)

■インターネット相談  
<https://netsoudan.inochinodenwa.org/>

■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



# 受援力のススメ～頼るスキルの磨き方～

吉田 穂波

神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科教授

## はじめに

誰もがこれまでの人生の中で、「これは大変だ、どうしよう」「困ったなあ」と思ったことがあるのではないのでしょうか。そんな時、誰かに話を聞いてもらうだけで心が軽くなったり、気持ちが落ち着いたりするものです。しかし、「困っていることを知られるのが恥ずかしい」「一人で解決できない自分は情けない」という頭の中の声にさえぎられ、ためらっているうちに救いを求めるタイミングを逸し、ますます不安が大きくなって、ますます相談できなくなる、という経過をたどることもあります。こういうときこそ人の助けをうまく使うスキル、人のお知恵をありがたく拝借するノウハウ、つまり、「受援力」の出番です。

受援力とは、助けを求め、受け入れる力のことで、そもそも、内閣府（防災）が被災地で外部からの支援を受け入れる受援体制を整備することを推奨するための防災用語として使われ始めました（出典1～3）。筆者は2011年、東日本大震災の被災地支援活動の中でこの言葉に出会い、避難所で苦難を強いられている被災者の方々が、我慢や遠慮を美德として支援を断っている様子に「受援力」の必要性和難しさを感じたのです。

災害時だけでなく、普段の生活の中でも人に頼ることを肯定していないと、大きな負荷や過重労働があったとき、疲弊しきってますます頼れなくなります。これまでの研究から受援力を発揮しにくい人の特徴として、一人で抱え込む、遠慮する、心優しい、周囲の人との関係性が築かれていない、自信がない、などの特徴が挙げられました。まわりの人も忙しいだろうから、相談して余計な負担を増やしたくない、ほかの人も頑張っているのだから自分だけ怠けてはいけない、自分が相談することで困らせてしまっただけは気の毒だ、自分が頼っては迷惑だ……。このように、ほかの人のことを考え、優しく、責任感も使命感も強い方々がパンクすることを防ぎ、心身の健康を守るためにも、受援力を肯定的にとらえ、当たり前のスキルとして定着させる必要があります。

この言葉が生まれて15年。最近では、地域の紐帯形成や孤独・孤立予防、多文化共生の文脈で保健・医療・福祉・介護領域にも取り入れられるようになり、「受援力」は生きる力、周囲とつながるための力として再評価されています。

## 受援力の重要性

誰かに頼るという行為、それは、相手に対する最大の信頼の証であり、相手が自分にはないものを持っている、知っている、という尊敬の証です。また、頼ることでお互いを知り合うきっかけを作る、コミュニケーションスキルの一つでもあります。頼ることで相手の自己効力感がアップし、相手の健康状態も向上します。こうして新しいネットワークができ、人間関係構築につながります。

人々の健康状態を向上させる「IKIGAI 9」という指標をご存知ですか（出典4）。

- ・自分は何か他人や社会のために役立っていると思う
- ・自分の存在は、何かや、誰かのために必要だと思う
- ・自分は誰かに影響を与えていると思う

などの指標によって他者との関係性を通じて自分の存在価値を知り、生きがいを感じることができます。つまり、私たちが頼ることで、頼られた相手はとてもポジティブな気持ちになるのです。

ソーシャル・キャピタル（人間関係資本:SC）指数も、人々や地域の健康状態を測るための優れた指標です（出典5）。人づきあい・交流、相互信頼・相互扶助（近所の人々への信頼度、友人・知人への信頼度、親戚への信頼度）、社会参加（社会活動への参加）などの指数が高ければ、心身の健康の向上のみならず、地域の自殺率が低いという調査結果も出ています。孤独・孤立が人間の心をむしばむことはよく知られていますが、その解決策として、頼ることでつながりと信頼関係、社会参加をはぐくむことが、これからの時代、ますます求められていくでしょう。

## 頼り上手になる3つのキーワード

これまで「頼り方」を学んでこなかった人でも、小さなトレーニングから始めることができます。最初はだれでも初心者ですが、続けていくうちに経験者になって、とっさの時にも受援力ボキャブラリーが口を突いて出てくるようになるのです。その時に役立つのが、敬意（K）、承認・信頼（S）、感謝（K）のKSKの語呂合わせです。助けを求めるときはまず、相手への敬意と信頼、感謝の気持ちを伝えることで、自分を卑下したり、自己嫌悪になったりすることがなくなります。このKSKは頼る側のハードルを下げ、自分が頼る理由に納得がいき、頼ることを肯定するためのステップなのです。



## 「受援力ボキャブラリー例」

### K (敬意) :

- あなただから、頼みたい。
- とてもお忙しいと思うんですけど、今、ちょっといいですか？

### S (承認・信頼) :

- 〇〇さんなら話を聞いていただけたらと思って。
- 〇〇さんだからこそお話をしますが、～。
- いつも困ったときには〇〇さんに相談できて心強いです。

### K (感謝) :

- 他にもたくさんのお仕事がある中、力を貸して下さってありがとうございます。
- 話を聞いてもらえただけで心が軽くなりました。
- 次は〇〇さんをお手本に、チームの誰かを助ける側に回ります。

## 断られても OK ! 受援力を発揮するためのヒント

頼るときはつい「断られたらどうしよう・・・」「嫌われたらいやだな」と思うってしまうものです。そんな時は、断られることを前提に「ダメもとで」と考えて臨み、断られても自分の頼み方の軌道修正の材料とし、改善するために活用する、と考えることもできます。

断られた時に備えて「前向き質問」を準備しておくのもよいでしょう。

「何があったら、出来ますか？」

「いつなら、やってもらえますか？」

「解決するにはどうすればいいでしょう？」

そして、頼った相手が、思ったように引き受けてくれなくても必ず

「言いにくいことを伝えてくれてありがとう」

「よくぞ教えてくれました」

「言ってもらえたおかげでできなかった理由がわかりました」

と感謝の気持ちを述べることで、人間関係をスムーズにつなげていくことができます。人間同士、いつかどこかで助けたり助けられたりすることもあるでしょう。また頼るかもしれない相手との大切なつながりを絶やさないために、相手がピンチの時も頼ってもらうために、笑顔で感謝を伝えるようにしたいものです。

## おわりに

皆さんが周囲にいる方に受援力の大切さを教えてあげること、で、「集中力があるね」、「忍耐力があるね」、という言葉と同じくらい「受援力があるね」という声かけが

誉め言葉として広まっていけば、誰もが困ったときにすぐ頼りあえる環境を生み出すことができます。

頼り上手な人は、助けてもらうことのありがたみをわかっている人。困っている人の存在に気づきやすく、助け上手な人。「受援力」という力がポジティブな意味を持って世の中の当たり前になることで、誰もが周囲の人に頼りやすい、そんな風土が醸成されることを願ってやみません (出典 6 ~ 7)。

### 出典 :

1. 内閣府 (防災担当). 防災ボランティア活動の多様な支援活動を受け入れる地域の「受援力」を高めるために. 2010 年. <https://www.bousai.go.jp/kyoiku/bousai-vol/product/juenryoku/index.html>
2. 吉田 穂波. 受援力のススメ. 2012 年. [https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou5.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou5.pdf)
3. 吉田 穂波. 災害時に次世代を守るためのツール. 2020 年. <https://giftfor.life/tool/>
4. 今井 忠則・長田 久雄・西村 芳貢. 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌. 59(7), pp.433-439, 2012 年.
5. 内閣府国民生活局 (市民活動促進課). ソーシャル・キャピタルの定量的把握と効果分析. 2003 年. <https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital>
6. 平成 27 年度厚生労働科学研究 (妊産婦・乳幼児を中心とした災害時要援護者の福祉避難所運営を含めた地域連携防災システム開発に関する研究) 報告書 (研究代表者: 吉田 穂波) 2015 年. <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/25748>
7. 吉田 穂波. 『頼るスキル 頼られるスキル 受援力を発揮する「考え方」と「伝え方」』 (新書版). KADOKAWA. 2024 年.

## 【講師プロフィール】

よしだ ほなみ  
吉田 穂波

(産婦人科医師、医学博士、公衆衛生学修士、認定産業医)



聖路加国際病院にて産婦人科研修後、名古屋大学大学院にて医学博士号取得。ドイツ・イギリスでの臨床経験を経てハーバード公衆衛生大学院留学。東日本大震災では、被災妊産婦と乳幼児のケアに従事。国立保健医療科学院、神奈川県をはじめとした官公庁や多数の自治体で母子保健領域の公共政策提案に携わり、2019

年より現職。著書に、『「時間がない」から、なんでもできる!!』(サンマーク出版)、『ママドクターからの幸せカルテ子育ても仕事も楽しむために』(西村書店)、『「つらいのに頼れない」が消える本——受援力を身につける』(株式会社あさ出版)、『「頼る」スキルの磨き方』(KADOKAWA)『頼るスキル 頼られるスキル』(角川新書)ほか多数。4女2男の母。

# ご支援ありがとうございます。

2025年4月1日より9月30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 3,673,983 円

|                     |           |                               |         |
|---------------------|-----------|-------------------------------|---------|
| 市川特殊ガラス株式会社         | 10,000    | 公益財団法人日本社会福祉弘済会               | 500,000 |
| 一般財団法人東京都弘済会        | 100,000   | 公益財団法人原田積善会                   | 300,000 |
| 一般社団法人霞会館           | 1,000,000 | 公益財団法人毎日新聞東京社会事業団             | 300,000 |
| 株式会社アーティー           | 100,000   | 全日産・一般業種労働組合連合会リック局           | 50,000  |
| 株式会社ジーン             | 180,000   | TBS ホールディングス(株)サステナビリティ創造センター | 50,000  |
| 株式会社ナタニ             | 50,000    | 東京 I ゾンタクラブ                   | 100,000 |
| 株式会社博洋エージェンシーサービス   | 50,000    | UA ゼンセン                       | 500,000 |
|                     |           |                               |         |
| イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院 | 10,000    | 聖トマス寮                         | 5,000   |
| ウエスト東京ユニオン・チャーチ     | 20,000    | 日本キリスト教団荒川教会                  | 3,000   |
| サレジオンシスターズ守護の天使修道院  | 10,000    | 日本基督教団王子北教会                   | 10,000  |
| 宗教法人カトリック東京大司教区     | 50,000    | 日本基督教団三崎町教会                   | 10,000  |
| 宗教法人救世軍             | 100,000   | 日本聖公会東京教区                     | 39,574  |
| 宗教法人林海庵             | 50,000    | 本浄寺                           | 24,409  |
|                     |           |                               |         |
| 学校法人立教女学院           | 20,000    | 東洋英和女学院中高部宗教委員会               | 10,000  |
| 女子聖学院               | 22,000    |                               |         |

\*ご芳名の記載漏れや誤字などがございましたら、また非掲載ご希望の際は、お手数ですが事務局までお知らせください。

## 「いのちの電話を支援する理由」



ゾンタクラブは、女性の地位向上のため共に活動する事業経営者や専門職の人々による国際的な奉仕団です。私たち「東京1ゾンタクラブ」は1961年に世界で492番目、日本で初めて設立されたクラブです。世界的に女性を支援する団体として、いのちの電話への支援を継続しています。

その理由は、いのちの電話が誰にも言えない悩みや苦しみを抱える人々に寄り添い、命を守る活動を行っているからです。特に女性は、家庭や職場、社会の中で孤立しやすく、心の声を届ける場が必要です。いのちの電話は匿名で、他では言えない思いを受け止めてくれる安全な場所であり、精神的な支えとなります。私たちは、すべての人が自分らしく生きる力を持てるよう、心のつながりを大切にするこの活動に共感し、共に歩んでいけることを願って、微力ながら今後も支援を続けていきます。

日々のいのちの電話を支えてくださっている皆様へ、こころより感謝申し上げます。

東京1ゾンタクラブ 会長 木代侑里

## 「近江屋洋菓子店さんからの献品について」



当法人では、千代田区社会福祉協議会からの仲介で、神田近江屋洋菓子店さんからレーズンビスケットの献品を定期的に頂いております。

五代目店主の吉田由史明様に取材して、献品して下さる理由をお聞きしてきました。製造工程で、少し欠けたり空気が入ってしまったたりして、商品のクオリティー維持の基準から販売に向かなくなった商品が、どうしても出てしまうそうです。その商品をフードロス防止の観点から、献品して下さっているとのことでした。

私共相談員は、相談者からのお話を伺う際に、相談者と一緒に「悲しく」なったり「苦しく」なったり、どうしても落ち込んでしまうこともあります。そんな時に、近江屋さんの「レーズンビスケット」という老舗の味を堪能しつつ、相談と相談の間で一息つかせて頂いています。レーズンビスケットの丁度よい甘さに気持ちを和ませてもらい、もう一本相談電話の話を聴かせてもらおうという気持ちにもさせてもらっています。

(文責：相談員k)

## 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、運営費（研修費・広報費・事務費・借室料）が年間約4,000万円必要です。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。ご支援をよろしく願いいたします。ご寄付の振込先に、みずほ銀行とクレジット寄付を加えました。

なお、ご寄付には税制上の優遇措置があります。

### 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  
社会福祉法人 いのちの電話

#### <銀行振込>

みずほ銀行 飯田橋支店  
普通口座 0543576  
社会福祉法人 いのちの電話

#### <クレジット寄付>

Syncable  
つながる募金



個人 6,001,840 円

|          |           |           |          |          |         |
|----------|-----------|-----------|----------|----------|---------|
| 相野谷 鷹子   | 大多和 豊・喜美子 | 熊倉 ハルミ    | 田島 祥乃    | 野田 芳朗    | 松本 美知子  |
| 青山 博務    | 大塚 和夫     | 来馬 明規     | 舘 裕子     | 萩原 恭子    | 真野 正子   |
| 青山 由美子   | 大歳 宇佐美    | 慶田 直子     | 立柄 美代子   | 長谷川 倫子   | 間宮 悠紀雄  |
| 赤津 孝子    | 大鍋 みさお    | 桑折 啓子     | 田中 篤     | 波多江 真理   | 三浦 邦夫   |
| 明峯 明子    | 大野 拓也     | 小杉 紀男     | 田中 菊子    | 八村 研三    | 三上 郁夫   |
| 朝居 稔     | 岡崎 康治     | 小俣 眞佐美    | 田中 純子    | 服部 ひろ子   | 御園生 保子  |
| 浅井 龍之介   | 岡田 知也     | 小松 寛之     | 田中 暉通    | 花塚 一弥    | 三村 徳子   |
| 朝倉 陽子    | 岡村 五十男    | 小森 晴子     | 田中 牧子    | 馬場 元毅    | 峯岸 ひさ子  |
| 芦川 弘道    | 岡村 紀男     | 小屋松 一子    | 田和 恭介    | 馬場 美康・智子 | 宮田 肇    |
| 熱海 道代    | 尾川 公子     | 西海枝 恵子    | 千葉 和子†   | 濱口 道雄    | 宮谷 仁太郎  |
| 天野 理美    | 小川 道子     | 斎藤 元      | 塚崎 恭子    | 浜田 秀隆    | 村井 富美子  |
| 荒尾 陽一    | 奥山 章雄     | 斎藤 洋子     | 塚本 迪子    | 林 よしえ    | 村上 聖子   |
| 有馬 恵子    | 小倉 充夫     | 斉藤 竜太郎    | 津田 菊枝    | 原 一司     | 村田 加代子  |
| 池田 弓子    | 小野寺 裕子    | 坂入 操子     | 土田 春雄    | 原 研治     | 森田 重敏   |
| 伊沢 和子    | 貝原 耕太郎    | 坂田 美恵子    | 土屋 かほる   | 原 亨      | 森田 正行   |
| 石井 和生    | 傘木 弘之     | 坂西 幸子     | 都筑 公嗣    | 原田 玲子    | 森本 恵美   |
| 石浦 敦子    | 笠原 雅子     | 坂本 美波     | 露木 多磨子   | ひらの ゆうき  | 八鍬 寿子   |
| 石川 義博    | 梶岡 京子     | 桜井 元雄     | 鶴田 典子    | 平林 晴子    | 安田 展久   |
| 石橋 勇     | 梶永 富美枝    | 佐々木 幸枝    | 出口 智子    | 広瀬 裕子    | 安田 はるみ  |
| 石原 晶世    | 柏原 保久     | 笹嶋 芳雄     | 出口 雅子    | 深沢 亮子    | 柳井 良子   |
| 石山 正子    | 梶山 春江     | 佐藤 牧子     | 照内 眞知子   | 福井 朝子    | 柳沢 信一郎  |
| 伊藤 誠二    | 片倉 和彦     | 佐藤 惟      | 寺嶋 知子    | 福井 田鶴子   | 山崎 亜矢   |
| 稲田 周子    | 片山 知子     | 佐山 茂昭     | 豊嶋 良一    | 福田 貴代子   | 山崎 順子   |
| 稲葉 秀行    | 加藤 恵      | 重藤 章敏     | 長池 礼意子   | 藤谷 秀子    | 山下 三重子  |
| 今井 實     | 兼子 盾夫     | 四之宮 早苗    | 長沢 道隆    | 藤安 新治    | 山科 光正   |
| 今川 健     | 金子 美恵子    | 清水 かほる    | 中島 潤子    | 古田 和子    | 山田 清子   |
| 今村 恭子    | 上村 肇      | 東海林 敦子    | 中島 史枝    | 古屋 千鶴子   | 山田 妙子   |
| 今村 久美子   | 亀山 康子     | 城口 博隆     | 中野 和子    | 星野 久美子   | 山中 哲也   |
| 岩嶋 清子    | 川上 昭栄     | 進藤 良江     | 中野 千磨    | 星野 昌子    | 山本 雅江   |
| 岩田 淳子    | 川北 かおり    | 杉山 のり子    | 仲摩 真途・邦子 | 堀内 比呂志   | 山本 利香   |
| 岩田 浩     | 川島 恵美子    | 鈴木 浩子     | 中村 明實    | 堀江 利香    | 湯川 れい子  |
| 上野 高尚    | 神田 伸枝     | 鈴木 美香子    | 中村 昌子    | 本藤 育子    | 横田 恵美   |
| 宇田川 浩    | 木内 和子     | 鈴木 幸子     | 中山 早苗    | 本間 みゆき   | 吉岡 見知子  |
| 内山 多美子   | 北川 暁子     | 関根 眞由美    | 中山 潤子    | 牧志 功子    | 吉貝 滋    |
| 江木 明美    | 木下 秀人     | 染井 隆重     | 中山 直人    | 増田 ひとみ   | 吉田 君代   |
| 江田 佐栄    | 木村 尚子     | 返田 順三     | 中山 真幸    | 増田 三千子   | 吉田 尚英   |
| 江野沢 和枝   | 木村 裕子     | 高橋 佳代子    | 長山 忠雄    | 町田 豊年    | 善本 圭子   |
| 大枝 東樹    | 木山 晋一     | 高橋 礼子     | 生木 ヨシミ   | 松井 倫子    | 米沢 宏    |
| 大形 通野    | 吉良 紀子     | 高林 利夫     | 鳴海 直子    | 松鶴 光子    | 若井 永    |
| 大川 昌巳・貴子 | 久下 勝通・千代  | 高比良 俊一・美弥 | 西川 秀夫    | 松澤 明子    | 我妻 憲利   |
| 大川 佳子    | 國井 美子     | 高柳 晶子     | 新田 敦子    | 松島 倫子    | 渡辺 勝・純子 |
| 大河原 貴    | 梶田 結子     | 高山 和子     | 根橋 剛     | 松谷 洋     | 渡部 真美   |
| 大久保 節子   | 熊谷 和重     | 滝田 英子     | 根本 克彦    | 松本 栄子    |         |
| 大越 俊男    | 熊谷 寿雄     | 竹崎 眞理子    | 野口 善延    | 松本 京子    |         |
| 大竹 信子    | 熊谷 敏子     | 竹島 元一     | 野崎 久子    | 松本 真実    | 匿名 26 件 |

† 長年ご支援をいただいております千葉和子様より、ご遺贈を賜りました。  
ご本人様のご冥福をお祈りするとともに、ご遺志を大切にし活動を続けてまいります。

\* 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。 5



# 相談内容 2025 (令和 7) 年 1 月～ 6 月

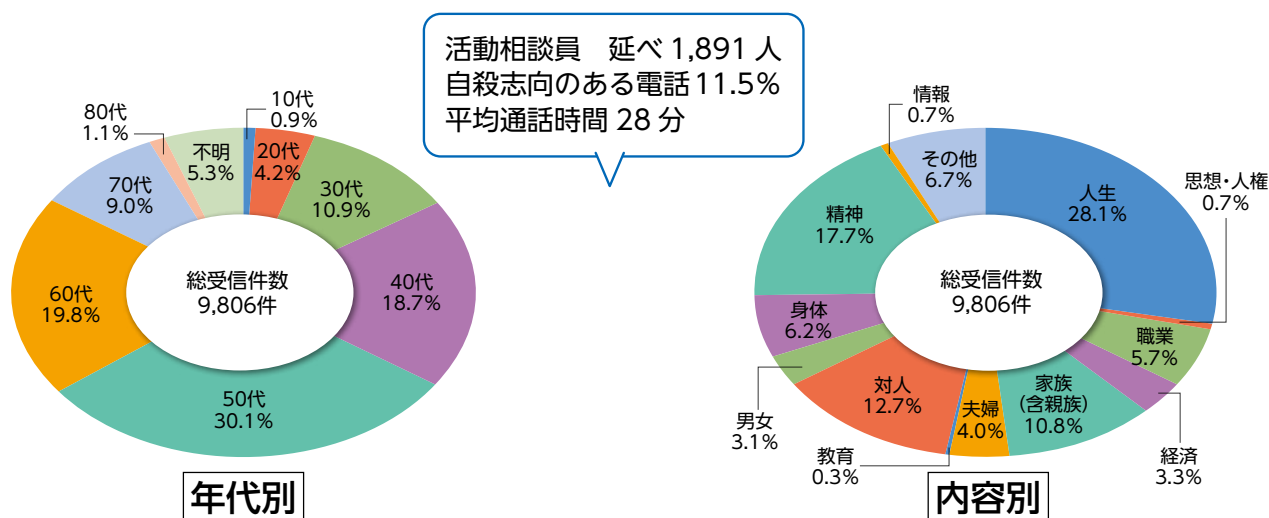
## < 2025 年上半期の電話相談から >

2025 年 1 月～ 6 月までの電話相談受信件数は 9,806 件(前年上半期比+ 1.5%) で、数年来とほぼ同程度であった。男女比は若干女性が多い傾向は同じだが前年上半期と比較するとその差は若干狭まっている。今後も男女差が狭まっていくのかどうか今のところ判然とはしない(男性 4,437 件、女性 5,340 件、その他・不明 29 件)。年代別では 10 代・20 代の合計が 5.1%、30 代 10.9%、40・50・60 代の合計が 68.6%、70・80 代の合計が 10.1%であった。若年層の減少傾向と中高年層からの相談が多いのも例年と同傾向だが 60・70・80 代での漸増傾向は今後も継続してゆくと感じられる。

相談内容の問題別では対人関係が昨年上半期比+ 1.2%の微増乍ら、2022 年度以来 4 年連続での漸増傾向がみられる。コロナ禍から抜け、日々の生活が元に戻

りつつあることが背景にあるのではないだろうか。自殺志向の強い相談は全体で 11.5%。全相談件数での男女比に照らすと、自殺志向の強い相談での男女比はその差が狭まっている。年代的には 50 代> 40 代> 30 代> 60 代> 20 代> 70 代> 10 代> 80 代となった。50・40・30 代の合計は 70.6%で大半を占めるが、60・70・80 代の合計 17.3%は注視し、丁寧に見ていきたい。

先頃政府から「自殺対策白書」が出された。若年層の自殺に高止まりが続いており、未遂者支援の拠点医療機関の整備も含めてきめ細かい対策を進めるとの報道があった。全体では前年比 1,517 人減の 20,302 人とある。全体の電話は勿論、若年層からの架電は 5.1%程度ではあっても一層丁寧な対話を心掛けたい。

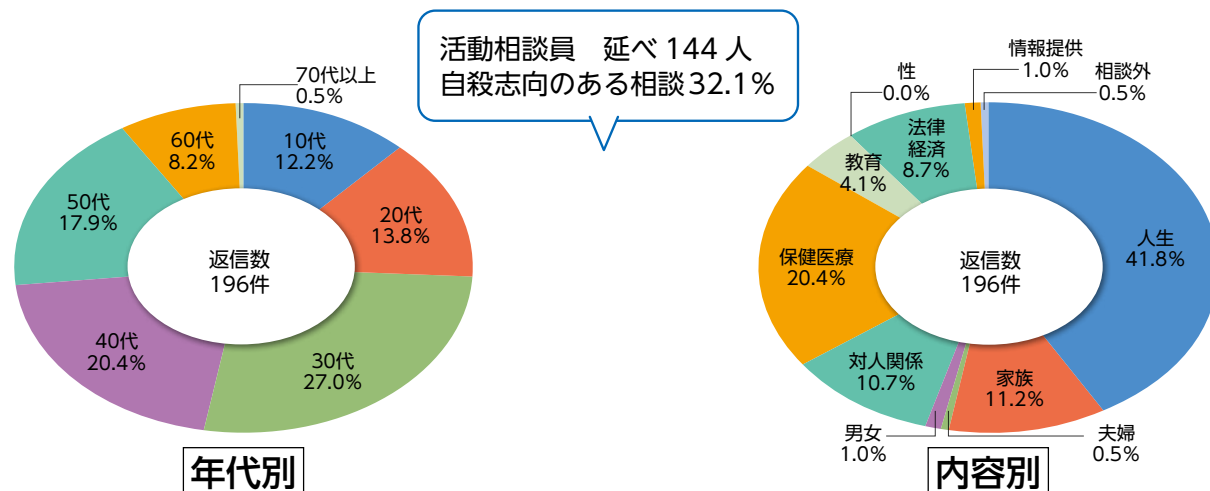


## < 2025 年上半期のインターネット相談から >

インターネット(メール)相談は、2025 年 3 月まで主に「いのちの電話みんなのインターネット相談」(東京、埼玉、川崎、奈良センター)で活動してきた。2025 年 4 月より「日本のいのちの電話連盟インターネット相談」(全国 15 センター)へ合流した。内容別では両者の設定項目が異なるため、今回は概算となっている。2025 年 1 月～ 6 月のインターネット相談返信総

数 196 件、男性 52 件(26.5%)、女性 133 件(67.9%)、非開示 11 件(5.6%)と性別比は例年と同様であった。

年代別、内容別の傾向も例年と同様で、10 代～ 30 代の若年層からの相談、人生と家族に関する相談で過半数を占めている。これからも若年層や電話が苦手な相談者の受け皿として、インターネット相談を続けていきたい。



## 「相談員になって発見したこと」

## MA

それは何といっても“自分”でしょうか？多くの方々とはのご相談や交わす会話。また、養成研修をはじめ毎月の継続研修等での様々な考え方や、置かれた立場や気持ちからの苦言や助言、そして励まし。そうかあ～、自分にはそんな捉え方の偏見やゆがみ…そして強みや優しさ等の癖があったのか。日々が新鮮で、反省と感謝です。

## SI

「え！こんなこと聞いていいの？」と思うようなことを、相談者が話されることです。夫婦、兄弟、親子、友人…、日常の関係の中でも話せないようなこと。モラル的に見れば、ご本人が非難されるケースもあるが相手の気持ちを大切に「正義」を振りかざすことなく、「よくかけてくれましたね」という気持ちを忘れないようにしています。

## よりみち ささえ

私は約10年ほど携わってきましたが、その年によつての傾向もあり、世の中のいろいろな事案を反映していることが垣間見られます。さまざまな局面に出会って、考えさせられる事も多いのですが、相談員達も研修を継続する中で、さらに絆が深まり、自身も心強く支えられ感謝しています。

## TT

「死のうと思っています」——電話を取った瞬間、くぐもってはいるが、落ち着いた声が聞こえた。私は全身が緊張した。全身に力を入れて対応し始めた。そして、1時間半後、かけ手は「あなたの熱意に負けました。ロープをしまします」と言って電話を切ってくれた。心を込めて対応すれば、命を救うことはできるのだ。いのちの電話の重要性を痛感した瞬間だった。

## Keito

相談員になり電話を取るようになった時、電話室でのあり方に驚きました。各ブースに入って相談電話を聴くとき、他の人の話し声や相談内容が気にならないのかと不思議でした。でも実際に相談電話に出てみると、取っている電話に集中している自分がいました。他の方の話し声も気になりませんでした。そんな自分が新しい発見でした。

## マロン

「ちょっともやもやしちゃって～」とか「きょう、がんばって病院行ってきました」とか、直接いのちに関わることではないけれど、誰かにちょっと話したいこと、聴いてもらいたいことをやりとりする、こういう時間も大切だなとしみじみ感じる今日この頃です。

## MY

電話相談を通して先入観や思い込みが、自分が意識している以上に強く働いていることを発見しました。声の印象や話し方で無意識に相手を判断してしまうこともあり、他の相談員の方のご意見や、研修を通して、その点を意識し丁寧に対応するように心がけています。

## あんぱん

50年前、働いていた小さな教会幼稚園の隣に『いのちの電話』が引越してきた。クッキーを焼いたり、チーズを切ったり。楽しそうに働いている輪の中にヘッドキャンプさんもいて。それから20年。私は『いのちの電話』のボランティアになった。そして、発見!! ボランティアにはいろいろな人がいていい、若くても歳取っても、聴く耳と心があったら。

## 東京いのちの電話 後援会

東京いのちの電話後援会は『社会福祉法人いのちの電話 東京』の財政的支援を行うと共に、チャリティー事業の実施を通して支援の輪を拡げ、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。

### ●映画会「桜色の風が咲く」

2025年9月27日（土）東京ウィメンズプラザホールにおいて映画会を開催しました。「とても素晴らしい映画でした」「心に響きました」とのご感想をたくさんいただきました。今後も多くの方に参加していただけるような作品を考えていきます。

### ●チャリティーバザー

11月29日（土）、東京ルーテルセンター会議室とラウンジをお借りして恒例のバザーを開催。相談員を始め、賛同いただいた企業や団体の方からの献品により賑わいました。地域の方、いのちの電話関係の方、相談員、OB・OGの皆さん等大勢の方々が来られ、買い物を楽しんだりする姿が見受けられました。皆様のご支援ご協力に感謝申し上げます。

☆バザー献品ありがとうございました。

株式会社エイワ  
株式会社近江屋洋菓子店  
ジャパンローヤルゼリー株式会社  
ファニー（秦美哉子）  
リードオブジャパン株式会社  
ローズ産業株式会社  
OB・OGの皆様 他

イベントの収益は、社会福祉法人いのちの電話 東京の支援に使われます。これからも活動がさらに充実したものになりますよう、後援会へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

## 地域連携プログラムのご報告

2018年から地域や大学に向けて、いのちの電話の紹介を兼ねて出前講座を行っています。本年度は、「ゲートキーパー講座（自殺対策におけるゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のこと）」を豊島区、奥多摩町及び杉並区で行いました。基礎的理論の講義に加え、いのちの電話スタッフと一緒にグループワークを実践することで、ゲートキーパーとしての「聴き方」「声かけの仕方」を学ぶ講座を実施しました。また、稲城市では「悩み相談の聞き方」講座を行い、早稲田大学では講義に参加しました。アンケートには、「気持ちに寄り添うことの大切さを再認識できた。」「グループワークを通じていろいろな捉え方があることを楽しく学べた。」などのご感想ご意見をいただいております。ご要望をお聞きし、より良い講座を提案させていただきますので、地域や職場などでゲートキーパー講座等のご希望があればいつでも事務局までご連絡ください。

### ○表紙作者の言葉



「この世界には悪者はいない」という立場をとる自由が、私たちにはあると思います。

18歳から38歳まで、何度も死にたいと思いながら生きてきた私ですが、今はそう信じて表現しています。

世界には善意も悪意も溢れているけれど、どんな人にもそうなる理由があり、それは環境や関わりの中で生まれた“現象”にすぎないと感じます。

地震や風のように、人の言動もただの自然現象。

誰かを「悪者」と責めることも、自分を責めることも、本当は必要ない。

そういう捉え方を選ぶ自由が、いつも私たちにはあるのだと思います。

私は戦えないし、責めるのも責められるのも辛い。だからこそ、その自由を選び、そのときに見える世界をアートで描いています。

森田夏実



### 2025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。