



岐阜いのちの電話

24時間・365日に向けて

1998年5月、開局当時、毎週月・水・金曜日の夜7時～10時で始まった岐阜いのちの電話の相談は、相談員の増加と共に順次相談時間を拡大してきました。その歩みは必ずしも順調とは申せませんが、ここ3年間ほど毎年十数名の認定相談員を得ることができ、本年4月から週1日ではありますが「24時間」開設に踏み切ることができました。相談員のご奉仕と関係するスタッフの協力、何よりもこの活動を物心両面で支えて下さっている支援者の皆様に心からの感謝を申し上げます。

「いのちの電話」にとって、それが例え週1日であっても「24時間・眠らぬダイヤル」を開設できた意味の大きさを感じつつ、今後、1日でも多くできることを願ってやみません。

〈岐阜いのちの電話協会〉

話してみませんか あなたの悩み…

相談電話／058-297-1122

相談時間／毎週金曜日 午後7時から連続24時間
／他の曜日 午後7時から午後10時まで

メール相談／「岐阜いのちの電話」ホームページからお入り下さい。

<http://www.ktroadne.jp/~inochi/>



シリーズ《傾聴》①

「傾聴ボランティア」

子安 崇雄

「傾聴ボランティア」という活動が知られるようになり、その営みが市民権を得て、各方面で良き働きに結びついている事は、喜ばしいことと思っております。「傾聴」という用語は50年余り前、米国カール・ロジャース博士の「Active Listening」が「積極的傾聴」あるいは、単に「傾聴」と訳された事に端を発していると思われる。

わが国では十数年余り前からNPO法人ホールファミリーケア協会（東京）が高齢者福祉分野で「傾聴ボランティア」のすすめを全国的に展開、そのすそ野が急速に広がりました。

この度の「東日本大震災」被災地でもジャンパーの背中に「傾聴ボランティア」と手書きした方々が、避難所を回って、被災者の悲しみ、痛み、言葉にならない心の叫びに寄り添い、耳を傾けておられる姿が報道されました。全国「いのちの電話」でも急遽3月28日から4月9日まで「東日本大震災フリーダイヤルいのちの電話」を立ち上げ、岐阜へも被災地（4県）から47件がつながりました。

「いのちの電話」は自殺予防を主目的に電話を用いた「究極の傾聴ボランティア」活動ということが出来ます。

シリーズ《傾聴》では簡単な傾聴技法をご紹介します、日常の良きコミュニケーション、人間関係の潤滑油として役立てばと思っています。

「話し上手は聴き上手」といわれるように、他人とのコミュニケーションを上手くするには「聴き上手」になることが、早道かもしれません。「良い聴き手になろう」とする時、意識して努力することがいくつかありますが、そのひとつは「相手の話にならずき、積極的に返事をする」ということです。実に当たり前のことですが、いつでも、どんな時でも「うなずき、返事をしているか」と振り返ってみると、案外、出来ていないものです。

この「うなずき」や「返事」は、〈話を熱心に、集中して聴いてくれている〉と話し手に感じてもらえるように取る聴き手の姿勢です。

あなたも意識して「ハイ。」「ハイ。」「そうですね。」「なるほど。」「うん。うん。」と相槌を打ち、積極的に返事をして相手の話に耳を傾けてみてください。相手は、きっとあなたに〈話しやすさ〉を感じてくれると思います。それが傾聴の第一歩だと思います。

（岐阜いのちの電話協会理事・運営委員長）

相談員の声

メール相談を担当して

「苦しいことばかりで、生きている意味がわかりません…」目が、パソコンのディスプレイに釘付けになります。電話相談とは違ったメール相談の出会いの瞬間です。

メール相談は、2010年10月に岐阜県の委託事業として開始されました。相談員は「岐阜いのちの電話」相談員のなかから応募した22名で、講義やロールプレイなどの研修を受けて準備を進めてきました。

メール相談は、電話相談のように相手の感情や息遣いをリアルタイムで感じることはできません。コーラー（相談者）とのやり取りも、チャットのように同時双方向性がないため、見えないところから飛んでくるボールをキャッチするようなところがあります。しかし、コーラーがどんな気持ちのなかでキーボードから言葉を紡ぎ出したのか、そのことに思いを寄せるとき、ディスプレイの一字一文字がコーラーの熱い想いとなって相談員の目に飛び込んでくるのです。

メール相談の返信はシェアリングというチームプレイを通しておこなわれます。原則として3人でチームを組み、輪番で担当を決めます。担当者が主となってメール相談に対する返信をおこないますが、必ずチームのメンバー間で返信文を共有して相互に意見を交わします。そして、メールのやり取りが3回になるとコーラーの希

望次第で電話での相談をおこなうことができます。

メール相談には、電話相談と違った特徴があります。先ず、相談する時間や場所に制約がないことです。次に、人と話すことが苦手であっても、メールを書く行為は比較的抵抗が少ないという点です。また、電話料金を気にせず相談ができる点もメリットです。一方、同時双方向性がないため、「今この時」の気持ちを理解してもらえないという充実感に乏しいこと、ネットの世界に埋没してしまう危険性があることなどの危険性もあるのです。

私たちのチームは、これまでに数件の相談を受けてきました。どの相談にもコーラーの様々な悩みや苦しみが綴られていました。でも、相談メールが全ての情報源です。メールを何度も読み返して、コーラーの気持ちを推察するしかありません。返信は、コーラーの気持ちに共感するメッセージをどのように伝えたらよいかを考えます。心強いのは、シェアリングするチームの存在です。異なった視点からのアドバイス、気付かなかった点も率直に指摘してもらえるなど、シェアリングを通じて相談者理解が深まることを実感します。

デジタル社会を象徴するメールを用いた「こころの電話」ですが、コーラーの悩み、苦しみに変わりはないと思います。どのような媒体を介した相談であれ、相談者の気持ちに寄り添い、自立を促す相談員でありたいと思っています。

（7期生 S.T.）

「東日本大震災フリーダイヤル いのちの電話」の担当をして

今回の大震災の報道をテレビで見ている、自分は何かできないだろうか？とじっとしておれない衝動にかられました。できれば現地に行って何かの手助けがしたいと思ったのですが、逆に自分が現地に行って返って足手まといになるのではないかも思っていたところ、いのちの電話の被災県に対応する担当のお話がありましたので、少しでも多く担当したいとお願いしました。幸い6回の担当をいただきましたので、何とかがんばりたいと3月28日の担当から始めたのですが、まだまだ現地は大変な様子で、「電話どころではない。」というのが実際のところではなかったかと思いました。3時間30分ベルが鳴るのを待っていたのですがまったく掛かっては来ませんでした。次の日も同じでした。私はその現状から、被災地の様子が私が考える以上に大変で混乱しているんだと思いました。3日目の担当の最後にやっと電話がかかっ

て来ました。茨城からの電話で首都圏の混乱も大変であるという訴えでした。その後3回の担当でも待つことの大変さをうんと体験しました。あと3回の担当で2回の電話対応ができたばかりでした。私は被災地の方々の心のケアができると張り切って担当したのですが、被災地の皆さんの電話など掛けてられない忙しさと虚無感とを電話のこちら側で体験できたということが実際です。被災地の方々は自分の世界にだけいることができない煩雑さがあり、苦しい現実の中にみえたのであろうと思えました。被災者の中には、精神的な病を持った方もおられるのですが、そんなことを言っておられない、それ以上に生命の危険な状態に置かれておみえだっただろうと、被災地の現実の厳しさを私たちが追体験させていただきたいのちの電話の担当であったと思ったのでした。今なお大変な現状の中であって生活されている現地の被災者のみなさんの苦しい心の内を思いながら少しでも早く復興できることを願う者の一人です。

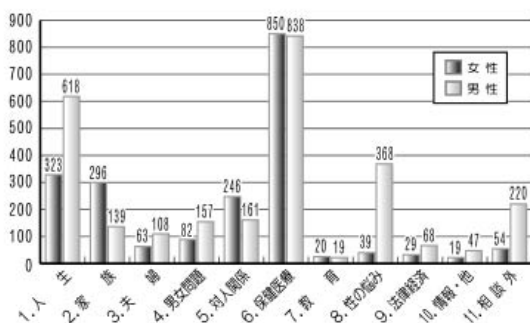
(6期生 H.H.)

岐阜いのちの電話 2010年の統計

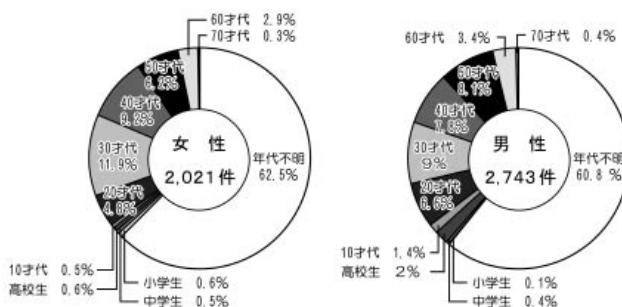
岐阜いのちの電話が2010年1月～12月までの1年間に受信した総件数は5,650件でした。そのうち相談員と会話のなかった無言(886件)を除く相談件数は4,764件で、男性が2,743件(58%)、女性が2,021件(42%)でした。

相談内容は男女ともに保健医療に関するものが多く寄せられています。年齢別では半数以上は不明ですが、男女とも20才から50才代が多くを占めています。

男女別相談内容別状況



男女別年齢別の状況



会費・寄附に対する感謝報告

下記の方々から岐阜いのちの電話協会へ暖かいご支援をいただきました。心から感謝して報告致します。今後ともご支援賜りますようお願い致します。

【個人】 2010年12月1日～2011年5月31日領収分

赤塚 陽子 (一宮市)	加藤 佳代 (岐阜市)	杉田 憲夫 (岐阜市)
赤星 邦子 (岐阜市)	加藤 博子 (岐阜市)	須田 茂子 (関市)
池田 庸子 (岐阜市)	兼田 智彦 (稲沢市)	鷺見 敏子 (名古屋市)
井手ひとみ (北方町)	加納 義久 (各務原市)	高橋 明美 (岐阜市)
犬飼 敏明 (名古屋市)	河合 良房 (岐阜市)	高山 節子 (岐阜市)
井上 正 (岐阜市)	河村 眞志 (岐阜市)	田口 清吾 (岐阜市)
岩井 純子 (各務原市)	河村 満恵 (岐阜市)	多田 湊 (岐阜市)
岩月和久・章枝 (豊田市)	北牧 国光 (岐阜市)	多田 嘉子 (岐阜市)
岩見三七夫 (美濃市)	熊田かおる (岐阜市)	田中 良 (岐阜市)
小木曾 忍 (岐阜市)	子安 愛子 (岐阜市)	田中あづさ (岐阜市)
小木曾 誠 (岐阜市)	子安 崇雄 (岐阜市)	田中 幸枝 (岐阜市)
片桐 玉美 (岐阜市)	近藤 孝夫 (岐阜市)	丹原 美穂 (岐阜市)
	白木 裕子 (岐阜市)	土屋 俊文 (東松山市)

順不同・敬称略

常富 佳子 (岐阜市)	政井千香子 (岐阜市)
東海 恵子 (岐阜市)	松居 勲 (大垣市)
中嶋 雄一 (東京・港区)	三品 照視 (美濃加茂市)
西岡 観典 (関市)	水野真美子 (岐阜市)
野崎桂一郎 (養老町)	宮崎 晋子 (揖斐川町)
早川 弘昭 (関市)	宮津登起子 (半田市)
福井 真一 (岐阜市)	村瀬 忠敬 (山県市)
伏屋 孝子 (岐南町)	矢野 由子 (大垣市)
古川秀昭・昭子 (岐阜市)	山崎喜久子 (大垣市)
古川 芳子 (名古屋市)	山下 靖代 (岐阜市)
星 融 (岐南町)	山田 吉則 (美濃市)
堀 映夫 (北方町)	この他お名前掲載を希望されない方 11名

【団体】 2010年12月1日～2011年5月31日領収分

大垣病院 (大垣市)	須田病院 (高山市)	三重いのちの電話協会 (津市)
岐阜伊奈波ライオンズクラブ (岐阜市)	中部学院大学宗教委員会 (関市)	瑞浪桔梗ライオンズクラブ (瑞浪市)
岐阜カウンセリング研究会 (岐阜市)	長徳院 (永田義光) (美濃市)	美濃大野ライオンズクラブ (大野町)
NPOごふ脳外衛友の会長良川 (岐阜市)	日本キリスト教会岐阜教会 (岐阜市)	ルミエール倶楽部 (岐阜市)
厚生会木澤記念病院 (美濃加茂市)	徳積すこやか診療所 (河崎 博) (瑞穂市)	

◆2011年6月1日以降にご支援賜りました方々のお名前は広報次号で報告させていただきます。

◆広報・ホームページにお名前掲載を希望されない方は、事務局までご一報下さい。

◆岐阜いのちの電話協会は国税庁から認定を受けた「認定NPO法人」ですので、ご支援頂きました「寄附金」は「確定申告」により「寄附控除」の対象となります。ただし、正会員(個人のみ)および賛助会員の「会費」は控除の対象とはなりません。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

～事務局だより～

2010年12月～2011年5月

* メール相談報告

岐阜県委託事業「メール相談」を昨年10月1日から実施してきましたが、3月年度末まで5ヵ月間に延べ40件のメール返信し、専用電話による相談を2件おこないました。

* 自殺予防講演会開催

2011年2月5日(土)、講師に東京学芸大学教授田村 毅氏を招いて自殺予防講演会を開催。「支えあういのち」～誰にでもできる自殺予防～と題して、心にしみる講演をして頂きました。当協会子安崇雄運営委員長も壇上から「岐阜いのちの電話」の活動について講師との対話形式で広報させて頂きました。岐阜市柳ヶ瀬、ホテルグランヴェール岐山「カルチャーホール」に110名の方にご参集頂きました。



* 第12期相談員養成講座開始

第11期ボランティア電話相談員養成講座が3月に修了し、4月から3ヶ月間の実地訓練に入っています。

第12期の養成講座は例年通り4月23日(土)から公開講座の形で第1課程を開催し、30名程が受講中です。



* NPO法人理事会・総会報告

去る5月15日(日)午後から岐阜市日光コミュニティセンターで定期の理事会・総会を開催し、昨年度事業報告・決算報告、今年度の事業計画・予算案の審議と承認に加えて、理事・監事の選出を行いました。

長くご奉仕頂きました加藤佳代理事、加納義久監事に代わって理事に水野真美子会員、監事に田口清吾会員を新たに選出しました。

他の杉田憲夫、常富佳子、河村真志、子安崇雄、星 融、村瀬忠敬、宮地幸雄、岩見三七夫、多田嘉子各理事、並びに宮崎普子監事(順不同)について再選しました。なお、役員任期は本年10月から2年間となります。

* 自死追悼キャンドルイベント(予告)

昨年に引き続いて第2回「自死追悼キャンドルイベント」を開催します。

日時：9月13日(火) 17時～19時
会場：岐阜市柳ヶ瀬
「高島屋百貨店」東広場

世界自殺予防デー、全国自殺予防週間を覚えて、昨年1年間の県内自死者525名の慰霊を願って525本のキャンドルを灯し、ミニ・コンサートを開催します。(出演者交渉中)



(予告) 自殺予防講演会

講師 ジャーナリスト 江川 紹子 氏

演題

「混迷の時代を生きる“命の重さ”」
～私の取材ノートから～

日時 2011年9月18日(日)
14:00-15:30(受付13:30から)

会場 岐阜市柳ヶ瀬6-14
ホテルグランヴェール岐山2F
「カルチャーホール」

《入場無料》

特定非営利活動法人

岐阜いのちの電話協会

〒502-8691 岐阜北郵便局私書箱14
TEL・FAX 058-297-1871(事務局専用)
発行人 杉田 憲夫・編集 広報委員会
☐岐阜いのちの電話協会ホームページ <http://www.ktroad.ne.jp/~inochi/> ☐メール・アドレス inochi@ktroad.ne.jp