

いっぽいっぽ

特定非営利活動法人

秋田いのちの電話
相談電話 018-865-4343

毎日正午～午後8時30分(ただし年末年始は休み)

広報 第84号
2021.7.20



(加藤瑞貴)

目次

普段のつながりを結ぶボランティアとして …… 2	秋田いのちの電話理事・監事紹介 …… 6
ほっと一息 リレーエッセイ	2020年度会計収支決算書 …… 6
「コロナ禍」と研修体験 …… 3	2020年度受信統計 …… 7
道くさ やはり自殺は悲しい …… 3	活動日誌 …… 7
相談員養成講座のおすすめ …… 4	ありがとうございました …… 8
23期相談員に認定されて …… 5	編集後記 …… 8
寄り添って～相談時間1600時間を達成して～ …… 5	

普段のつながりを結ぶ ボランティアとして



秋田いのちの電話副理事長

日本キリスト教団秋田桜教会牧師 雲 然 俊 美

コロナ禍で明らかになったこと

新型コロナウイルス感染症の拡大が、私たちの社会にこれほど大きな影響を与えるとは思っていませんでした。社会生活全体に及ぼす影響が長期間にわたっています。そしてそれは世界全体というきわめて広範囲に及んでおり、日常生活から社会経済活動に至る多方面に深刻な打撃を与えています。これまで私たちが経験してきた自然災害等によるものとはまったく異なる困難さに向き合う日々が続いています。

このコロナ禍がもたらした深刻な問題の一つが、人と人との関わりが分断されてしまうということです。人と人との寄り添うことができなくなってしまっているのです。その結果、多くの人々が、孤立や孤独、さらには家庭内でのDVや虐待といった深刻な問題を抱え込んでしまっていることが伝えられています。それはつまり、コロナ禍の中で、多くの人々が、孤立や孤独といったことに、「追い込まれる」(『自殺総合対策大綱』より)状況になっているということであると言えます。

コロナ禍の前からの問題

このことは、すでに社会全体で認識されていることであると思います。けれども、ここで気づかされることは、孤立や孤独であるとか、人間関係の分断といったことは、コロナ禍の前からあったものであるということです。

この度のコロナ禍の中で、「パンデミックはレントゲンのようなもの」(マイケル・サンデル)との言葉を聞きました。新型コロナウイルスの感染拡大と共に、社会の格差や不平等といったことが明らかになったということです。このことが意味しているのは、それまでもあったけれども表には出て来なかった問題が、コロナ禍で明らかになったということです。社会において隠れていた、あ

るいは隠されていた問題が浮き彫りになったとも言えると思います。

以前、ある災害ボランティアの集まりで、救援活動の方法について激しく議論をしている方たちがいました。私は、大変な災害に直面して気持ちが高揚しているのかと思ったのですが、その場にいた方がこっそり、「あの二人は(災害の)前から仲が悪いんだよ」と話してくれたことを思い出します。

そこであらためて思われることは、普段の生活における人と人との関わりというものがいかに大切であるかということです。普段の人と人とのつながりが、困難な状況に直面した時の助けになり、支えになるということです。

いのちの電話の活動において

いのちの電話の活動は、そのはじまりからして自死・自殺防止という危機介入の役割を担っています。けれども、相談電話が鳴り、電話口から聞こえてくる声をていねいに聴き、受けとめるという日々の活動こそは、いざという時に必要とされる人と人とのつながりを生み出しているということをお考えください。

もちろん、そのような普段のつながりが、困難な状況の中に追い込まれた方たちにとってどれだけの助けになるかということについてはよく分からないことであると思います。けれども、そのような普段のつながりが無いところで、いきなりつながりを作り出そうとしても、それはかなり困難であることも予想できます。

対面式ではなく電話であるからこそ、コロナ禍の中でも相手に寄り添うことができるという、電話相談ボランティアとしての特性を大いに生かし、これからも普段のつながりを結ぶ役割を担って行きたいと思っています。

ほっと一息 リレーエッセイ 4

『コロナ禍』と研修体験

『コロナ禍』の中で、秋田いのちの電話の研修をどのように継続していくのかということが、私たちにとっての課題となってからほぼ1年が経過しました。研修委員会での暗中模索により、『Zoomを使用した研修』と『相談員と研修委員の電話を介した1対1の会話』という2つの手段を採用することになりました。

これまで何の疑問もなく行われてきた『集合研修』が、コロナ状況の回復までは許されないことで、その必要性和意義を痛感させられることになりました。

この1年間に、『Zoom研修』と『個別電話研修』を通して、相談員と研修委員それぞれが改めて直面したことの一つは、〈私たちには、何故『研修』が必要なのか？そしてそもそも『研修』とは？〉というテーマではないでしょうか。実際に研修をしていると、このテーマはいろいろに姿を変えて、繰り返し生まれ出てきますよね。

相談室の電話が鳴り・・・コーラーと相談員との電話を介しての関係がはじまり、その関係性の中で『傾聴』と『一期一会』という永遠の宿題〈これは、実はコーラーと相談員双方に与えられた宿題なのでしょう〉に向かい合い、何らかのコミュニケーションが進行し、電話の受話器が置かれる・・・この時点では、相談員にとっては〈その電話がいったいどのような電話だったのかという

こと〉は実はまだよく分かっていないのかも知れません。

確かに、相談員を感じる〈この電話は、これで良かったのではないだろうか。コーラーの想いに寄り添うことができた〉という幸せな感覚は、素直に尊重されてよい体験であることが多いでしょう。しかし、〈そうは思いながらも、どこかそうではないような感覚や気がかりな思い〉が漂うこともあるでしょう。さらに〈大変な電話だった。コーラーの話を受け止めることが難しかった。この電話のやりとりでどんな意味があったのだろうか。長々と時間を無駄にしてしまったのではないだろうか。コーラーの思い通りに利用されてしまった。私以外の相談員だったらもっと上手に対応したのでは。このような私の電話対応が恥ずかしい〉というような気の滅入ってしまう体験も多くあるでしょう。

そのように相談員は『ポジティブな感覚』と『ネガティブな感覚』の両方を必ず体験するものですが、特に『ネガティブな感覚』（この感覚は、本人独りでは厄介で、持て余してしまうこととなります）を大切にあつかうことが『傾聴力』の成長につながることは間違いありません。そして、そのためにこそ『研修』が必要なのではないかと、相談員の皆さんと一緒に『コロナ禍での研修』に参加しながら、ますます感じるこの頃です。

研修委員 水保 健一

道くさ

「やはり自殺は悲しい」

義姉が自ら命を絶った。
夕方兄が帰宅すると亡くなっていた。
心を患ってしばらく通院していた。
新型コロナのあおりを受けてホテル関係の仕事を失い、かわいがっていた猫も死んでしまった。
葬儀場でうなだれていた兄。定年で仕事を終えたら一緒に旅行したいと言っていた。
葬儀の後、きょうだいやいとこたちが集まって飲んだ。

飲んで、語って、笑って、泣いて。
これから相づちの返らない家で兄一人の生活が続く。
義姉の自殺は、心を患った先の病死と言えるかも知れない。
けれども、病死と言っても自殺はより悲しい。
遺された者が、なして、と問い、しかだねな、と言いつけさせる。
やはり自殺は悲しい。

(一相談員)

2021年度 秋田いのちの電話

第24期 電話相談員養成講座のおすすめ

昨年度は新型コロナ感染拡大のため養成講座を中止しましたが、今年度は時期をずらして9月から開催します。悩む方の心に寄り添い、自ら命を絶つ悲劇を防ぐために、あなたも相談員に挑戦してみませんか？

現在、秋田いのちの電話には100名弱の相談員がいて、交代で心の叫びを受けとめていますが、かかってくる電話が多すぎて対応できない状態です。できるだけたくさんの方の応募をお待ちしています。

いのちの電話相談活動は純粋に無償のボランティアですが、よりよく生きるとは何かを考えるまたとない機会となり、あなたの「ライフワーク」になると信じます。

第1課程 講義と話し合い

相談員に必要な基本的な知識と心構えの習得を目的として、講義と話し合いを行います。定員15名。

- 日 程／2021年9月2日(木)～10月28日(木)(全8回) 毎週木曜日 午後6時30分～8時
- 会 場／秋田市旭北栄町 秋田県社会福祉会館
ただし、直接参加の他にオンライン(Zoom)での参加も検討中です。
- 受講料／一括 10,000円(第2・3課程もそれぞれ同額。原則として納入後のお返しはできません)

プログラム予定 (講師の都合により順番が変わることがあります)

回	月 日	講 座 内 容	講 師
1回目	9月 2日(木)	ボランティア活動としてのいのちの電話	佐々木久長(秋田大学准教授)
2回目	9月 9日(木)	カウンセリング・アートセラピーについて	柳原 幸子(アートセラピスト)
3回目	9月16日(木)	かかわりとしての個人精神療法	水俣 健一(市立秋田総合病院精神科)
4回目	9月30日(木)	自殺予防とうつの治療の戦略	稲村 茂(メンタルクリニック秋田駅前)
5回目	10月 7日(木)	アルコール・ギャンブル・買い物などの依存症	米山奈奈子(秋田大学教授)
6回目	10月14日(木)	家族関係の危機	北島 正人(秋田大学教授)
7回目	10月21日(木)	犯罪被害者と家族を支える	泉 千穂子(秋田県警臨床心理士)
8回目	10月28日(木)	自分を見つめる(心理テスト)	三浦 奉宣(臨床心理士)

第2課程 グループ研修

- 日 程／11月～来年1月 木曜日 月3回程度 全8回
- 内 容／感受性訓練とコミュニケーション能力を高めるグループ研修

第3課程 ロールプレイ実習

- 日 程／来年2月～3月 木曜日 月4回 全8回
- 内 容／実際のいのちの電話相談を想定したロールプレイ実習

申込・問合せ

問合せは下記をお願いします。詳しい資料と申込書をお送りします。

秋田いのちの電話事務局 電話/FAX 018-823-0021

(電話は正午～午後6時、土・日・休日可)

23期相談員に認定されて

養成講座に2019年5月から参加することができました。第1課程の研修委員の先生方の専門的な講義はとても興味深く楽しく受講しました。課程が進むにつれ、話を聞いて自分の心の動きを意識して表現することの難しさに、緊張することが多くなりました。ファシリテーターとして参加された先輩の明るく受容的な雰囲気がうれしく、かつ先輩方が活動を続けていく喜びも感じられてまぶしく感じました。

2年目の電話実習では、無我夢中でコーラーさんの話を聞くことしかできず、終わってから先生や先輩の指導を思い出しては何もできなかったと落ち込むことの繰り返しでした。今も帰りに事務局の方に気持ちを聞いて頂けるのはありがたいことです。

電話の向こうのコーラーさんの様子に、どうしたらよいかかわからずに固まってしまったことがありました。その時は当番の先輩からアドバイスを頂き、自分も落ち着くことができ、話を続けることができました。まだまだ自分の予想を超えた思いもよらない相談が多いのですが、困った時には助けてもらえるという信頼のおかげでその後は少し緊張感が和らぎました。

コロナ禍による遅れもありましたが、23期7人が認定され、電話当番を続けることが許されたことに安心しました。事務局の方や先輩に祝福されて相談員として受け入れられた実感が湧いてきました。「細く長く続けてください」と言われて、大きなことや素晴らしいことはできなくても、長く続けることならできるかもしれないと思い、それでいいのだと言ってもらえたような気がしました。コーラーさんには、どんな時にも電話の先に話を聞いてくれる誰かがいると信頼してもらえるように電話を取っていきたいと思います。

(I. M)

寄り添って ～相談時間1,600時間を達成して～

2000年4月、秋田いのちの電話第2期相談員として認定を受け、活動をスタートさせました。研修を終えて電話の前でいよいよ独り立ちというときの緊張感は今でもよみがえります。氣遣ってくれた先輩がいて緊張はいやがうえにも増しました。電話相談とはどういうことなのか、寄り添うとはどうすればいいのか、深く考えもせずに電話の前に座ってしまった気がします。

それから20年余り。寄り添う気持ちを忘れずに心の通う受け答えをすることの難しさは私にとって今も同じです。見も知らぬ人と一瞬でも一言でも通じ合えるものがあつたと思える電話をしたいと活動を続けてきましたが、どっかい現実はそうはいかないことを思い知らされています。

ついひと月ほど前の電話です。長いこと精神科の病気がよくなり、もはや生きる希望がないというコーラーは「いのちの電話に何度か掛けましたが、答えは見つかりませんでした。私には役に立たないようです。さようなら」。すっかり頑なになっているその人の固い扉を一寸も開けられずに電話は終わってしまいました。その後、どうしたのか気になりますし、1600時間とは何なのかと自虐しつつ、この活動はやはり量ではなく質なのだと思います。

それでも私は活動をやめようと思ったことは一度もありません。なぜなら「いのちの電話」のシステムは本当にうまく出来ていて世の中に絶対に必要なものだと思うからです。コロナ禍で社会は色々変わりました。だからこそのいのちの電話の需要はますます増えていくと思います。そしてもう一つ。志を同じくする多くの仲間との出会えたことです。研修も含めてたくさんのことを学び、教えられ、気付かされてきました。それは電話の対応ばかりではなく、私自身の生き方にも影響を与えていると思っています。まだまだ失敗ばかりの毎日ですが、これからもよろしくお願いします。

(I. M)

● NPO法人秋田いのちの電話の理事・監事 ●

6月7日に開催された通常総会と引き続き開かれた理事会にて理事・監事が全員再任されました。現在の顧問・役員は次の方々です。

顧 問	藤 井 明	(株)かおる堂代表取締役社長
	佐 野 元 彦	(株)サノ・ファーマシー代表取締役社長
理事長	稲 村 茂	メンタルクリニック秋田駅前 院長
副理事長	雲 然 俊 美	日本キリスト教団秋田桜教会牧師
	阿 部 恒 夫	事務局長
理 事	松 橋 喜美男	南秋福祉会つくし苑施設長
	朝 日 和 博	真宗大谷派西敬寺住職
	米 山 奈奈子	秋田大学大学院医学系研究科教授
監 事	鈴 木 務	元秋田銀行
	三 浦 奉 宣	臨床心理士

2020年度 会計収支決算書

2020年4月1日から2021年3月31日まで

〈収入の部〉

(単位 円)

科 目	予算額	決算額	対予算増減	摘 要
1. 会 費 収 入	600,000	794,000	194,000	
正 会 員 費	200,000	200,000	0	計40件
個人維持会費	150,000	364,000	214,000	計21件
団体・法人維持会費	250,000	230,000	△ 20,000	計13件
2. 寄 付 金 収 入	1,900,000	1,735,422	△ 164,578	
個 人 寄 附 金	1,500,000	1,400,239	△ 99,761	計148件
団体・法人寄附金	400,000	335,183	△ 64,817	計29件
3. 補 助 金 等 収 入	3,500,000	4,003,094	503,094	県自殺対策補助金、連盟、秋田市
4. 雑 収 入	100,000	89,009	△ 10,991	登録料、預金利息等
前年度よりの繰越金	286,991	286,991	0	
収 入 合 計	6,386,991	6,908,516	521,525	

〈支出の部〉

(単位 円)

科 目	予算額	決算額	対予算増減	摘 要
1. 事 業 費	1,800,000	1,339,410	△ 460,590	
研 修 事 業 費	1,400,000	954,394	△ 445,606	研修会場使用料、研修講師謝礼
広 報 事 業 費	400,000	385,016	△ 14,984	広報作成、送料
2. 管 理 費	3,920,000	4,328,707	408,707	
会 議 費	50,000	58,000	8,000	理事会交通費
役 員 活 動 費	600,000	600,000	0	事務局長活動費
事 務 局 費	1,800,000	2,042,011	242,011	事務局員手当
事 務 諸 費	450,000	518,407	68,407	コピー関係、郵送料、電話料他
什 器 備 品 費	200,000	285,862	85,862	パソコン、プロジェクター等
光 熱 水 費	500,000	499,291	△ 709	水光熱費、管理費等
施 設 使 用 費	320,000	325,136	5,136	施設使用料
営 繕 費	0	0	0	
3. 分 担 金	140,000	151,000	11,000	自殺予防学会、連盟分担金他
4. 諸 雑 費	200,000	133,610	△ 66,390	ボランティア保険、固定資産税他
5. 予 備 費	326,991	865,700	538,709	ALSOK警備費、警備工事関係費
支 出 合 計	6,386,991	6,818,427	431,436	

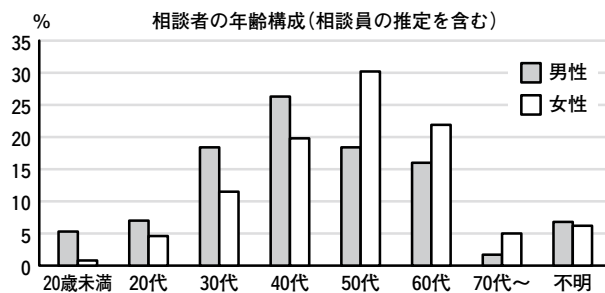
※収支差引残額 6,908,516 - 6,818,427 = 90,089円 (次年度へ繰越)

2020年度 受信統計 (2020年4月～2021年3月)

2020年度の受信総数は9,859件であり、'18年度の11,873件から2年続けて減少しました。男女比は女性の割合が前年の42%から46%へと、若干上昇しました。

年齢層は男性は30～50代が63.1%、女性が40～60代が71.9%であり、女性の方が高い状態です。いずれも20代以下の割合が10%を下回っており、若年層の悩みをどのように受け入れていくかが課題となっています。

主たる相談内容は、精神について、人生についての相談の割合が高く、いずれも20%強を占めました。ひとつひとつの相談は複数の内容を含んでいることが多く、引き続き相談者の話をまるごと聴くことが求められています。



男女別・年代別受信割合 (%)

	20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上	不明
男	5.3	7.0	18.4	26.3	18.4	16.0	1.7	6.8
女	0.8	4.6	11.5	19.8	30.2	21.9	5.0	6.2
全体構成比	3.2	5.9	15.3	23.3	23.8	18.7	3.2	6.6

活動日誌 2020年12月～2021年6月

- 12月**
- 12月4日 稲村茂理事長の厚生労働大臣表彰祝賀会 (秋田ビューホテル)
 - 7日 研修委員会
 - 9日 連盟ネット相談実施センター会議WEB (事務局長)
 - 16～23日 12月継続研修 (個別電話 1回、ズーム 3回、集合 2回)
 - 21日 理事会



- 2021年**
- 1月**
- 1月 13・20日 23期継続研修 (個別電話、ズーム)
 - 18日 研修委員会
 - 23日 ふきのとう県民運動 (県生涯学習センター、理事長・事務局長)
 - 25日 理事会
- 2月**
- 2月8日 研修委員会
 - 16～26日 2月継続研修 (ズーム 5回、個別電話 4回)
 - 20日 東北ブロック会議WEB (事務局長)
 - 22日 理事会

- 3月**
- 3月5日 入居建物のセキュリティ工事
 - 8日 研修委員会
 - 16～26日 3月継続研修 (ズーム 5回、個別電話 4回)
 - 29日 理事会
- 4月**
- 4月5日 研修委員会
 - 10日 土・日・祝日の受信時間を1時間延長、20時30分までに
 - 14～23日 4月継続研修 (ズーム 4回、個別電話 4回)
 - 20日 理事会
- 5月**
- 5月10日 研修委員会
 - 12日 監事会
 - 12～21日 5月継続研修 (ズーム 4回、個別電話 4回)
 - 24日 理事会
- 6月**
- 6月7日 NPO法人秋田いのちの電話通常総会、理事会
 - 12日 連盟研修担当者研修WEB (佐々木)
 - 14日 研修委員会
 - 16～25日 6月継続研修 (ズーム 4回、個別電話 4回)
 - 25日 連盟総会WEB (事務局長)
 - 26日 連盟事務局長会議WEB (事務局長)

ありがとうございました

維持会費・寄付をお送りいただきありがとうございました。皆様からのご厚意を受けて活動を続けています。お寄せくださった方々は次の通りです。心から感謝申し上げます。 2020年11月～2021年6月

〈個人〉(アイウエオ順)

相川美知子	赤羽 絢子	朝日 和博	阿部 恒夫	安部 京子	阿部美穂子	新井ゆう子
五十嵐妙子	池田理夏子	伊藤 正祥	伊藤 博子	伊藤 博之	稲庭千弥子	岩 渕 朗
岩 渕 淳子	井上 悦子	大川 慶一	小笠原康治	小笠原宣子	萩田 弘則	小棚木宏子
加賀 敬子	加賀谷俊雄	加藤 英明	加藤美代子	鎌田 俊龍	神田 仁	神田 晶子
木内 恵一	菊地 弘文	伽羅谷雪子	工藤 秀子	小玉 正憲	後藤 敬太	小林 敏
斎藤 征司	佐々木久長	佐々木ケイ子	佐々木茂美	佐々木 武	佐々木美智子	笹 渕 壽津子
佐藤 泰治	佐藤 光子	佐野 元彦	柴田ゆさ子	柴田 理	東海林淑子	菅原 愛子
高桑 清勝	高杉 静子	高橋みどり	高橋 峰子	高橋 利香	武石 成正	武石とみ子
竹内 昭男	竹下 博英	田中 淑子	田牧 綾子	丹波 望	塚本 誠子	津村まゆみ
戸井田静子	戸部 英二	中村由美子	長山美枝子	袴田 俊英	橋本 誠	橋本 啓子
畠山久美子	林 美加子	藤井 明	藤井 慶昭	松橋喜美男	松橋すゑ	松本美知子
水俣 健一	宮下 正弘	皆川 養悦	武藤 一	最上 静子	山内 幸子	山田 志保
山内 隆樹	吉岡 尚文	吉田 肇	米山奈奈子	渡部 明子	渡部 和子	渡部 静夫

匿名 2 名

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

グループあおさぎ	秋田市医師会(松岡一志)	秋田市社会福祉協議会
わらべ会稲庭クリニック	秋田大学医学系研究科精神科学講座	(株)ウインドノット
男鹿加藤診療所	NTT東日本秋田支店	大館市内キリスト教会合同祈禱会
医療法人久幸会	医療法人久盛会	Cocoro塾オープンカウンセリング
菅原内科クリニック	生命保険協会秋田県協会	聖体奉仕会
曹洞宗秋田県宗務所(齋藤昭道)	東傳寺(鈴木智之)	南秋つくし苑
日本基督教団秋田高陽教会	日本キリスト教会秋田教会	日本基督教団本荘教会
橋本愛隣医院(橋本禎嗣)	ハッピーライン(株)心の花・静庵	長信田の森心療クリニック

維持会費・寄付のお願い

毎回郵便振替用紙を同封していますが、維持会費あるいは寄付金送金用としてご利用いただければ幸いです。強制ではありませんのご理解下さい。

振込
口座

◎郵便局「秋田いのちの電話」
02560-0-8694

◎秋田銀行 大町支店 **788506**
「特定非営利活動法人秋田いのちの電話 理事長 稲村茂」

編集後記



友人からこんなメッセージと共に素敵な刺し子のタペストリーが届いた。

「今年の冬は雪とコロナで巣籠もり生活。気が減るばかりで刺し子に挑戦。一針一針刺していると不思議と気持ちが落ち着き楽しくなったの。」

早速居間に飾る。藍色の布に丁寧に縫い込んだ麻の葉、青海波などの文様が凛として心地よい。(H. I)

自殺予防全国一斉フリーダイヤル
0120-783-556

毎日午後4時～9時
毎月10日午前8時～24時間

特定非営利活動法人
秋田いのちの電話

〒010-8691 秋田中央郵便局私書箱45号
TEL/FAX 018-823-0021

発行人 理事長 稲村 茂
編集 秋田いのちの電話広報委員会