

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

広報 第85号
2021.12.20

毎日正午～午後8時30分(ただし12月29日～1月3日は休み)



「秋田の行事」～「いきいき芸術祭」金賞受賞作品
中野つくし苑利用者の共同制作

目次

「いのちの電話」と「SDGs」	2	道くさ	7
ほっと一息 リレーエッセイ 5	3	活動日誌	7
受話器の向こうに	3	ありがとうございました	8
第1期生インタビュー	4～5	編集後記	8
来年度相談員養成講座参加のおすすめ	6		

「いのちの電話」と「SDGs」

株式会社サノ・ファーマシー

代表取締役 佐野元彦

(秋田いのちの電話 顧問)



最近よく見聞きする「SDGs（エスディージーズ）」。これは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称であり、2015年9月に国連で開かれたサミットの中で世界のリーダーによって決められました。2030年をゴールとした長期的な開発の指針として定められ、国際社会共通の目標として世界各国で取り組みが進められています。

実は、SDGsの前には2000年の国連のサミットで採択された「MDGs（エムディージーズ／ミレニアム開発目標）」がありました。このMDGsは、「極度の貧困と飢餓の撲滅」「エイズ、マラリア、その他の疾病の蔓延防止」など、先進国による途上国支援を中心とする内容でした。しかし、発展途上国が抱える問題や解決策を先進国が決めていることに対して、途上国からの反発もあったようです。そのような状況を踏まえ、新たに策定されたSDGsは、「誰ひとり取り残さない」ことを理念に掲げ、先進国と途上国が一丸となって達成すべき目標で構成されているのが特徴です。

日本では当初、MDGsの名残から想起される発展途上国支援、そして地球環境保護を推進するためのものと理解されていて、慈善や奉仕の分野など限られた方々の取り組みにとどまっていたように思います。しかしながら、菅前首相の脱炭素社会宣言によって環境問題待ったなしの状況になったこと、コロナ禍によって社会の状況が一変してしまったこと、温暖化の影響による自然災害が多発していること、人口減少によって地域社会の維持に対する不安が現実のものになってきたことなどから、一気にSDGsへの関心が高まってきました。

SDGsは「17の目標」と「169のターゲット（具体的目標）」で構成されています。17の目標には、「目標3：すべての人に健康と福祉を」「目標5：ジェンダー平等を実現しよう」「目標7：エネルギーをみんなにそしてクリーンに」「目標8：働きがいも経済成長も」「目標9：産業と技術革新の基盤をつくろう」「目標11：住み続けられるまちづくりを」「目標13：気候変動に具体的な対策を」など、今の日本社会や私たちが解決していかなければならない課題がたくさん含まれています。一部の人ではなく、全ての人が自分ごととして取り組んでいかなければなりません。

「目標3：すべての人に健康と福祉を」には「2030年までに、非感染性疾患による若年死亡率を、予防や治療を通じて3分の1減少させ、精神保健及び福祉を促進する」というターゲットが定められています。これこそまさに「いのちの電話」が取り組んでいる活動そのものであり、その成果は「目標11：住み続けられるまちづくりを」にも繋がるものと考えます。

SDGsの基本理念「誰ひとり取り残さない社会」を実現するためにも、「秋田いのちの電話」に関わるすべての人たちの心と力を結集して、一步一步前に向かって進んでいきましょう。

ほっと一息 リレーエッセイ 5



バトンが渡された…！！

ついに、とうとう、ほっと一息リレーエッセイのバトンが私に…。何を書いたら良いのか悩みながらも、最近の私の日常について、少しお話しさせていただきます！

新型コロナの流行と共に、私の日常は、がらりと変わりました。大学での講義は遠隔で、パソコンの画面越し、一方通行にならないようにみなさんの反応も伺いながら、気になる話題も取り入れて…。毎年参加していた学会もすべてリモートになり、海外旅行も県外移動もできず、秋田県内にこもりきり…。

そんな中、自宅からZoomでの研修を実施すると、なぜか娘もひょっこりと画面に顔を出すように…。画面にたくさんのお顔が見えて、自分もパソコンの画面の中にいる！？手を振ると画面の中にいる方々が手を振りかえしてくれる！？何こ

れ～！？そんな初体験を味わってしまった娘は、「今日もZoomする？」とニコニコしながら私の顔を覗き込むように…。『困ったなあ…』と悩む親の気持ちなんておかまいなし…。でも、そんな娘を広い心で受け止めてくださる画面越しのみなさん！さすが、秋田いのちの電話の相談員さんですね！

Zoomが始まる前は『大丈夫かな…』と不安な気持ちでいっぱいになっていましたが、そんな気持ちはいつの間にかどこかへ吹き飛ばしてしまいました。終わる頃には、ほっこりとした前例のない癒しに…。みなさんお一人お一人の言葉が私を癒しの空間へと導いてくれました。コロナ禍ならではの新たな癒しのスタイルを逃さず堪能したいと思います！

研修委員 利 緑

受話器の向こうに～最近の相談から～

居場所がない

夫からのDV。結婚して10年、一度も心休まる事がなかった。夫は自分の思い通りにならないと、突然切れて大声で私の至らなさを攻め、罵倒し、暴力をふるう。会社ではよき同僚、よき先輩として慕われているようだが、そのストレスのはけ口が私なのかもしれない。家事一切、何も手伝うことがない。上げ膳据え膳が当然のこととして、少しでも気に入らないと、豹変する。唐突なことで、予測ができないため、心と体の準備ができない。

子どもの時、両親からの虐待で苦しんだ。そのため、家を出て早く結婚すること、幸せな家庭を作ることを夢に見た。その結婚相手に今、同じように虐待されて苦しんでいる。

夫の暴力が原因で体を壊し、仕事を辞めた。心も病んでしまった。離婚しても行く場所がない。家でも居場所がない。いのちの電話だけが心の支えになっている。話を聞いてもらって少し楽になった気がします。

自分の人生には意味があるのだろうか

小学校5年生の時、いじめが原因で不登校になった。引きこもり生活が続き、その間、両親からは見捨てられた状態であった。22歳の時、自分の人生をやり直そうと家を出た。ある宗教団体に連絡したところ、町工場の二階に住み込みで働くことができた。最初の給料が7万円で、これではやっていけない、と賃上げを要求したところ追い出された。学歴も社会性もない自分を拾ってくれたことには感謝しているが、割り切れない思いが残った。

その後、各地で仕事をしたが、自分には、ラインの組み立てなど簡単な仕事しかできなかった。29歳の時、統合失調症及び発達障害の診断を受けた。以来、生活保護を受給している。最初の1～2年は気楽であったが、何もしない一日の積み重ねに、「自分の人生には何もない」と虚しさと寂しさが募るようになった。出来ることなら青春をやり直したい。

*いずれも内容は編集しています。

第1期生

インタビュー

「いっぽいっぽ」の初めての試みとして、今回は秋田いのちの電話の第1期生である、相談員のJさんとRさんにインタビューをしました。

◇ お二人は1期生ということで、秋田いのちの電話の創生期のメンバーですが、相談員としての経歴は何年ですか？

J、R： 平成10年に開局したので、23年になります。

◇ お二人はどうして相談員になろうとお思いになったのですか？

R： 人の気持ちや心理に興味や関心があって、そんな時に知り合いから、“いのちの電話はどう？”と話があったんです。

J： 私はその頃通っていた放送大学にいのちの電話に関わっている先生がいらして、声を掛けられたのが初めです。“とりあえず行ってみるか”と言うくらいの気持ちで、内容は良く知らないで入りました。

◇ 相談員になるための研修はどうでしたか？

J、R： 公開講座の受講生が100人以上いましたね。実際に相談員を目指す第2課程になっても60人くらいいて、4クラスに分かれて研修を受けました。そのうち相談員に認定されたのが42人でした。

◇ 今年春に相談員になった人は7人ですので、初めはかなり多かったのですね。研修の内容はいかがでしたか？

R： 何でもかんでも初めてで、例えばグループで気持ちの変化を観察するということになって、みんな黙ったまんまだったりしました。すると苦しくなった人が口火を切って、それからああこうだと意見を出し合っていました。そう言う

体験はすごく発見もあり、印象深かったですね。それまで経験したことが無く、新鮮で楽しかったので、もう一度味わいたいくらいです。

◇ 初めて取った電話のことを覚えていますか？

J： 初日に沢山かかってきたので驚きました。“娘が家出してしまった”とか、“だまされて土地を失った”とか。それらに必死で答えようとしていました。

◇ 緊張感はありましたか？

R： ありました。その日に限らず、初めての開局で先輩がいないものだから、どんな電話が来るのか想像も付きませんでした。

J： そうそう。それに、かかってきた電話は相手が切るまでは終わることが出来なかったんです。性的な電話や嫌がらせでもこちらから切るとは出来なくて、それに耐えられなくて辞めてしまった相談員もいました。

◇ その頃嬉しかった電話は？

J： 幼い時からのことをずうっと話し続ける人がいて、何を言いたいのかつかめなかったのだけれども、最後に“辛かったね”と言ったら一言、“はい”と返事がありました。それしか言わなかったけど、気持ちが通じ合ったなと思いました。

◇ 逆に、これはうまくいかなかったなと言う電話は？

R： 電話の相手に意見を言って、怒らせてしまったことがありました。今はひたすら聞くようにしているけれども、あの頃は掛けてきた方にこちらの意見を言うこともありました。

J： あと、相手の方の方言が分からなくて怒られてしまったこともあります。

◇ 相談員としての自信をなくしてしまったりしたことはありますか？

J： 今の対応で良かったらどうかと思ったことがあります。

R： 自分で納得できればそれが自信かも知れないけれども、批判的なことを言われるとドキドキして、とまどってしまうことがあったりします。

J： 長い間やっけていても、慣れたら慣れたなりの緊張感があります。重い話だと“どうしよう？”と思ったり。

◇ そのような中で、どうして今も続けていられるのでしょうか？

J： 例えば、鬱で朝から気持ちが塞いでいるという人が、話していくうちに、“ふふふ”と笑って、“今日初めて笑った。電話して良かった”などと、その時だけでも言ってもらえると、やっけて良かったと思いますね。

R： 出会いの中でこちらが嬉しい気持ちになる時、それと仲間。

J： 何より仲間に恵まれたのが長く続いてきた大きな要因ですね。それに、家族が何も言わないで出してくれることです。

◇ 以前と最近で相談内容の変化は？

J： 以前より困難な電話があまりなくなったと思います。以前は結構いたけれども、自殺したいという人が少なくなったように感じます。

R： 本当に苦しいと、言葉に出して言う人が少なくなりました。切実な人はいるはずなんです。

J： そうですね。自殺したいとまでいかなくても、苦しいと言う人が減ったように思います。

◇ それはどうしてでしょうか？

R： いろんな窓口に分散したのかも知れないですね。いのちの電話が始まった頃はこれしかなかったけれども、聞いてくれる所が増えたり、ラインやインターネットで相談を受ける所も増えていきますから。

J： ラインはすぐ返事が来て、こう言う所にかけるよりもお手軽さがあるのかな？

R： 若い人は電話をあまりかけたがらないと言う報道もあるので、電話をするにはちょっと勇気がいるかも知れません。でも、電話がつながらないと言う人も多いように、かけてくる人がいる限りは必要とされているのでしょう。

J： 解決しないことが分かっているけども、みんな話すとちょっと気持ちが軽くなる。友だちにも言

えないけれども、どこの誰かも分からない人には言えるって言う電話の利用の仕方で気が楽になるなら、意味があるのではないのでしょうか。

◇ 御自身のこれからの関わりについて

R： 淡々とやっていきたいです。関わりの中で気付いて、マイナスの部分は直していければいいと思います。

J： いつ辞めようかなとばかり考えています。見極めるのは難しいけれども、“もうちょっと力はあるけど辞めよう”いうところにしたいたい。車の運転と同じで、ずうっと慣れているから運転しようではなくて、ある程度になったら“まだできる”ではなくて、自分から辞めたいと思います。そう言いながらも、あと5年は頑張りたいのですが。

◇ 最近相談員になった人たちに一言を。

R： 電話では普段あまり聞かない話が多くて辛かったりするんで、澱のように溜まらないうちに、仲間同士で支え合うことが大事だと思います。

J： 力まない方がいいと思います。相手にべたっとひっつかない。なんとかしてやらねばね、ではなくて。

◇ ありがとうございます。

(2021年11月11日、秋田いのちの電話事務所)



開局当時、事務所が入っていた建物

来年度の電話相談員募集 養成講座参加のおすすめ

いのちの電話にとってボランティア電話相談員は活動の核心です。

昨年度の養成講座はコロナ感染拡大のため中止になり、今年度は例年より4か月遅れの9月にスタートしました。現在8名の方が24期相談員を目標として第2課程のグループ研修を行っています。

相談員は毎年何人かの方がやむを得ない事情により退会します。したがって新しい相談員を迎えることができないのは、いのちの電話にとって大きな問題です。

来年度はコロナ感染拡大がない限り5月に始めたいと考えています。この相談活動は人の悲しみ苦しみに寄り添うには、自分を知ることが必要であると教えてくれます。関心のある方は是非参加をご検討ください。

来年3月頃にはホームページに詳細を掲載しますのでご覧下さい。

来年度の予定は次の通りです（コロナ感染拡大の場合は変更があります）。

1. 第1課程

日 程 2022年5月～7月（全10回）

毎週金曜日 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

受講料 10,000円（第2、第3課程もそれぞれ同額）

資 格 年齢・男女問いません

プログラム予定

- 1回目 ボランティア活動としてのいのちの電話
- 2回目 カウンセリング・アートセラピーについて
- 3回目 ト라우マと依存症
- 4回目 自殺予防とうつの治療の戦略
- 5回目 聴くということ
- 6回目 家族関係の危機
- 7回目 犯罪被害者と家族を支える
- 8回目 自分を見つめる（心理テスト）
- 9回目 グループ研修
- 10回目 ロールプレイ実習



2. 第2・3課程

日 程 2022年9月～2023年3月

月3回程度 全20回

内 容 感受性訓練、ロールプレイ実習

事務局長日記



今年度の養成講座は遅れてスタートした結果、回数を少なくせざるを得ず、休むことなく大急ぎで駆けている感じですが、熱心な参加者に恵まれ順調に走っています。

相談窓口といえば、困ったことをすっきり解決してくれることを標榜するものですが、いのちの電話はかけてきた方の重荷をきれいさっぱり流してくれることはまずありません。それはほかにはほとんどない「心の相談」だからです。悲しみや苦しみを抱えた方は誰かの力を借りつつ自分の心に向き合うことが欠かせません。いのちの相談員は困り果てた方のそばに身を寄せて、静かに応援する人になりたいと願っています。

道くさ 「いやあー、映画って本当にいいですね。」

9月から10月にかけて3本の映画を観た。映画を観るのは久しぶりであった。

まず、世界的な娯楽大作である『007』。昔から大好きな映画で、公開されると必ず映画館に足を運び、過去の作品もDVDで観ている。今作も期待通りの出来であり大いに楽しませてもらった。

次は、『護られなかった者たちへ』。東日本大震災から10年目の仙台が舞台のヒューマン・ミステリー映画で、生活保護がテーマの一つとなっている。いのちの電話でも、コーラーさんとのやり取りの中で、生活保護の需給が話題になることがあるが、担当の市役所職員側からの視点やと受給者側からの視点がわかりやすく描かれており、とても考えさせられる映画であった。

最後は、『光を追いかけて』。この映画はオール秋田ロケで、私の住む南秋田郡井川町を舞台にした映画だ。30年前に実際にあった出来事をモチーフにしており、思春期の子供たちの心の葛藤と、過疎化や高齢化に直面する大人たちの苦悩とが交錯する様が、美しい田園風景とともに丁寧に描かれている。ここで取り上げているテーマは全国どこの地方にも当てはまる問題だ。衆議院選挙も終わり、岸田内閣も本格的に始動していくと思うが、全国会議員にこの映画を観てもらい、実際に地方で起こっていることを“心”で感じ取って欲しい。また、この映画に映り込む秋田の風景は実に素晴らしい。この風景も次代に遺していかなければならないと強く思った。

(H・E)

活動日誌 2021年7月～12月

- 7月** 7月5日 研修委員会
14～28日 7月継続研修(個別電話4回、ズーム4回)
19日 理事会
- 8月** 8月2日 研修委員会
18～27日 8月継続研修(個別電話4回、ズーム4回)
30日 理事会
- 9月** 9月2日 24期生養成講座第1課程(全8回)スタート
6日 研修委員会
10日 連盟新統計システム説明会WEB
15日 連盟電話相談事業委員会WEB
14～24日 9月継続研修(個別電話4回、ズーム4回)
27日 理事会
- 10月** 10月4日 研修委員会
12～22日 10月継続研修(ズーム4回、個別電話4回)
18日 理事会
29日 認定NPO法人申請に向けて県庁訪問(阿部・朝日)

- 11月** 11月1日 連盟電話相談事業委員会WEB
4日 24期生養成講座第2課程(全8回)スタート
8日 研修委員会
16～26日 11月継続研修(ズーム4回、個別電話4回)
29日 理事会
- 12月** 12月6日 研修委員会
12日 連盟ネット相談サポーター研修WEB
13～17日 12月継続研修(1年ぶりに集合研修5回)
20日 理事会・臨時総会開催(定款変更)
27日 連盟電話相談事業委員会WEB



ズーム研修

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。 2021年7月～2021年11月

〈個人〉(アイウエオ順)

相川美知子	阿部眞理子	新井ゆう子	伊藤 博之	稲村 茂	岩渕 和子	岩渕 朗
岩渕 淳子	荻田 弘則	加賀谷俊雄	加藤 英明	鎌田 俊龍	河村 鴻允	神田 仁
神田 晶子	工藤 秀子	雲然 俊美	栗原 郁夫	後藤 敬太	後藤 直樹	小林 敏
佐々木久長	佐々木茂見	柴田ゆさ子	菅原真砂子	鈴木 憲一	高桑 清勝	高橋 郁夫
高橋 峰子	高堂 祥子	武石 成正	武石とみ子	竹下 博英	田中 伸一	寺田 典城
寺田 洋子	照井 信広	長雄 圭子	長山美枝子	袴田 俊英	平岡多美子	藤井 明
松橋すゑ	松本美知子	美作宗太郎	宮下 正弘	武藤 一	山内視都子	山内 隆樹
吉岡 尚文	吉田 肇	渡部 和子				匿名 8名

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

あきたパートナーシップ(畠山順子)	ウインドノット(株)	NTT東日本(株)秋田支店
医療法人久盛会(後藤時子)	男鹿加藤診療所	さとう心療内科(佐藤泰治)
Cocoro塾オープンカウンセリング	(一社)生命保険協会秋田県協会	龍門寺(浅田高明)
南秋つくし苑	橋本愛隣医院(橋本禎嗣)	ハッピーライン(株)心の花・静庵
曹洞宗秋田県宗務所	由利ライオンズクラブ(木嶋昭雄)	日本キリスト教団秋田桜教会

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でご理解下さい。

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



いつも読んでくださる読者の皆様に、より良い記事をお届けしたいと悩むこのごろです。今回は顧問の佐野様による巻頭言や秋田いのちの電話第1期生へのインタビューを掲載いたしました。年々のがんも押し詰まってきましたが、来年こそ新型コロナが収まって良い年になることを心から願っております。(O.S)

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