

いっぽいっぽ

認定NPO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93号
2025.12.20



「秋・冬の千秋公園」 相談員S・Tさんの写真

秋と冬の千秋公園の写真を、撮影日・撮影時刻を記して紹介します。左上から時計回りに、噴水から散り落ちた水が凍結し、その上に雪が積もる厳寒の胡月池（2月3日午前7時）、初雪の芝生広場で遊び疲れて大の字になった子供と、もっと遊びたい様子のラブラドルレトリバー（11月25日午前10時）、見ごろを迎えた紅葉に降り積もった雪（11月25日午前9時）、ねぐらを飛び立つカラスの集団（1月6日午前6時）、最後が、真っ赤に色づいたもみじと枝先から垣間見える表門（11月6日午前6時）。

いのちの電話の活動から得たこと

～ 27年間を振り返って ～

秋田いのちの電話理事長
稲 村 茂
(メンタルクリニック秋田駅前院長)



27年ほど前のことである。いのちの電話の活動と関わり始めたのは、実は自分の積極的な意志ではなかった。ある日、当時の職場である精神科病院に佐々木久長先生が訪問され、「秋田でいのちの電話を開設する準備をしているが、これから行う相談員のトレーニングのサポートをしてくれないか」と話された。私の専門が集団精神療法であり、その技法が相談員のトレーニングに必須だからと説明された。はてと困った。いのちの電話の必要性は理解していたが、「大変な任務である」と考えて即答しなかった。

その頃の私は、行政などと連携し市民による「メンタルヘルスサポーター」の養成や、精神科病院にボランティア導入を試みたり、患者さんに疾病教育を始めたりと精神医療の垣根を下げる活動を行っていた。精神科医として、当時の精神医療の閉鎖性に壁を感じていたからである。また、その経過のなかでこころの問題に熱心に取り組む地域の方々に感銘を受け、自分自身が支えられていると感じていた。そのことを自分の中で確認することで、秋田いのちの電話の活動に参加することを決断した。

まずは研修委員の研修を開始した。グループによる研修の中で受容、傾聴といういのちの電話相談の核心を学び、また自分の感情を見つめ適切に表現する体験を積み重ねた。次に応募してきた相談員希望者に研修を開始した。参加者の熱意に感銘を受けながら研修が進展し、秋田いのちの電話の開局の日を迎えた。木造の軋む建物の2階が最初の事務所であった。電話が来るのかと不安だったが、電話が次々と掛

かりだし、ようやくここまで来たと感じて嬉しかった。それから今日まで長い年月が流れた。この活動の中で私は何を得て、ここまで歩んで来たのだろうか？

人が人に向けて気持ちを語り、共感してもらうことが、悩みの渦のなかで見えなくなった自分を取り戻し、今を生きることの力になる。そのためには聞き手は積極的に相手の感情に関心を持ち、尊重して関わる必要がある。極めてアナログ的な働きかけだが、こうした安全感こそが、失ってはならない「生きるための基盤」になる。

この30年ほどの科学の進歩は、この安全感が得られないと子供の脳の成長、発達が阻害されること、しかし後に周囲からの支援を受けることで脳が成熟に向かうことを明らかにした。人と人との関りは心の在り方だけでなく身体の機能や構造にも影響を与えるのである。

私はいのちの電話の活動を通じて、この関りの原点の重要性をより深く学んできたと感じる。診療場面でも、症状、分類、診断などのデジタル的な要素のみでなく、アナログ的なやりとりを大事にするように一層、心掛けてきた。また、人を支える行為は双方向であり、支える役割を果たせることは、支えてもらう能力を高めると感じるようになった。私自身も苦難に直面することは多かったが、人を頼って生きることができてきたと思う。

振り返ってみるとこの長い年月は短いとも感じられる。いのちの電話の活動が自分の生活の中に必須のものとして位置づいているからだろう。

予告 一般市民向け「自殺予防公開講座」のお知らせ

秋田いのちの電話は全国的に著名な方をお呼びして、毎年一般市民を対象とした「自殺予防公開講座」を開催しています。今年度は、来年3月に日本自殺予防学会理事長の張賢徳先生をお招きして実施します。

詳細が決まり次第チラシを作成し、皆様にお送りしますし、ホームページでもお知らせします。是非足をお運びください。

- ◎開催日程 2026年3月1日(日) 午後2時
- ◎会場 秋田県社会福祉会館(予定)
- ◎講師 張 賢徳 先生 日本自殺予防学会 理事長
国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 所長
- ◎テーマ 世代ごとの自殺対策についてなど(仮題)
- ◎入場 無 料



お詫びとご案内

相談員養成講座の中止と今後について

今年度の養成講座は7月からの予定で広報誌や新聞等でお知らせしましたが、お申し込みくださった方が少なく、残念ながら中止といたしました。相談員をめざして意欲的に取り組もうとご連絡下さった皆様には心からお詫び申し上げます。

いのちの電話の相談員という重いイメージがあるのでしょうか。さらに無償ボランティアなのに受講料を納めるというのもハードルになるのでしょうか。確かに相談員は勉強・研修が求められますが、そのことはこれまでとは違う新しい世界に飛び込むチャンスになるという大きなメリットに通じることもあります。

また、職場の仕事にも役立つスキルを獲得できたり、人間関係が苦手な方は上手な対話技術を身につけたりという魅力ある学びの場でもあります。さらに、困っている方の悩みを傾聴し対話することは、自分の気づきに結びつきます。多くの相談員はそれを実感しつつ相談活動に励んでいます。

来年度は講座の内容を時代の変化に合ったものにするとともに、募集PRに新しい方法を取り入れつつ、夏ごろに開講したいと考えております。その際は受講をご検討くださるとともに、お知り合いなどにも受講を呼びかけていただければ幸いです。

相談員募集

相談員募集に関しまして、詳しくは下記のQRコードからご確認ください。
日本いのちの電話作成。



あなたの話を きかせてください たいせつな声を



日本で初めての「いのちの電話」は1971年10月に東京で開設されました。
秋田のいのちの電話は1998年3月です。

Q

いのちの電話ってなに？

A

孤独の中にあって、助け、慰め、励ましを求めているひとりひとりと、よき隣人として電話で対話をするものです。「秋田いのちの電話」は毎日正午から午後8時半まで開いています。

Q

どんな電話がかかってくるの？

A

「死にたい」という電話より多いのは、孤独や不安でつらい思いをしている人からの様々なお話です。

Q

相談員は何をするの？

A

月に2、3回程度、電話相談を受けます。電話のかけてに寄り添い、お話を聴かせていただくことで、かけ手自身が本来持っている力を取り戻していくことを願って活動しています。

Q

どんな人が相談員をしているの？

A

職業、年代、男女様々です。主婦や退職後の方もたくさんいます。共通しているのは「こころ」に関心ある方です。

Q

相談員は何人いるのですか？

A

今、70人ほどいますがまだまだ足りません。あなたもぜひ力を貸してください。

Q

秋田県以外からも相談はあるの？

A

はい、県外からも電話がかかって来ますが、皆同じように受けています。相談員は相手の電話番号やかけ手の発信地を知ることはできません。

Q

相談員に報酬はあるの？

A

相談員は無償のボランティアです。交通費も含め活動は全て無償で報酬はありません。

いのちの電話は孤独や不安で悩んでいる方のための相談電話です。相談員についてご関心がおありの方は「あきたいのちの電話」事務局(018-823-0021)にご連絡下さい。お待ちしております。

Q

電話以外の相談も受けているの？

A

インターネットによるメール相談を行っています。相談員の有志が研修を受け、認定されてから活動しています。

Q

仕事をしても活動できますか？

A

仕事をしている人も多くいます。正午から午後8時半までの時間帯に交代で電話を受けているので、都合の良い日や時間帯を選ぶことができます。

相談員からあなたへ



時には対応に悩むこともありますが、自分を見つめ直し豊かな経験ができます。



何の資格も要りません。やりがいがあるし長く続けられるボランティアです。



新しい仲間との出会いや交流があります。仕事やプライベートとは違う、自分だけの居場所ができました。



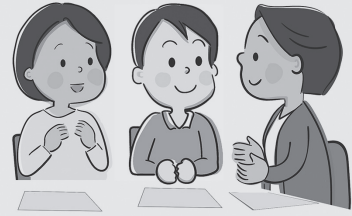
誰かのため、誰かの役に立ちたいと思って始めたはずが、実は自分の成長につながり人生観が変わりました。



あなたの時間を、悩んでいる人のために使ってみませんか。興味を持っていて迷っているなら、まず始めませんか。

相談員に聞いてみました！ ～ 相談員へのアンケート結果 ～

- ・ 相談員になって良かったと思う時は？
- ・ 相談員になってあなたが変わったことは？
- ・ 活動を続けられるのはなぜ？



秋田いのちの電話では、このたび相談員にアンケートを行い、多数の方から回答を得たので、概要をお知らせします。

1 相談員をめざした理由

相談員をめざした理由で、最も多かったのが「活動に興味があった(30%)」、次いで「自己研鑽のため(28%)」、「人の役に立ちたかった(13%)」などでした。「その他(22%)」の理由としては、「子どもが不登校になり、他者の気持ちについて知りたかった」、「公開講座で関係者の熱意に動かされた」のほか、「親族の自死があった」等がありました。

2 相談員になって良かったと思う時

ここからは自由回答を分類した結果です。

相談員になって良かったと思うのは、やはり「電話のかけ手の方(コーラー)から喜んでいただけた時(38%)」です。“ありがとう”、“今日はゆっくり寝られる”、“もう少し頑張ってみる”と言っていた時、相談員は何よりも“やっていて良かった”と思うのです。

次は、「電話を受けていてコーラーの気持ちが変わったと感じた時(35%)」です。“コーラーの気持ち became 楽になったと感じた時”、“声が明るくなった時”、“気持ちを共有できたと感じた時”等です。その他、“相談員の仲間と話している時”などが挙げられました。相談員が何よりもかけ手の方からやりがいを渡していた、励まされていることが判りました。

3 相談員になって変わったこと

相談員になって自分が変わったと感じることの第一

位は、「人の話をよく聴けるようになったこと(25%)」が挙げられました。“人の話を最後まで聞くようになった”、“人との会話が滑らかになった”、“傾聴・共感を意識するようになった”等です。中には“妻の話をよく聞けるようになった”という声もありました。次いで、「多様な価値観を理解できるようになった(22%)」があります。様々な内容の電話を受けることにより、“いろいろな価値観や生活があり、互いに認めて生きていくことが大切と思うようになった”とあったほか、“人との関わりが良い方になってきた”という回答もありました。

4 相談員を続けていける理由

重い話や難しい電話も受ける中で、相談員を続けていける理由を聞いてみたところ、多種多様な回答がありました。

この中で多かったのは、「自分以外とつながることができるから(26%)」でした。つながる相手の内訳は、コーラー(14%)、相談員同士(7%)、社会(6%)となっていました。

理由の2番目は「自分が成長できる・自己研鑽になるから(16%)」でした。さらに、「世の中に役立っているから」が8%を占めました。

多くの回答があった「その他」に分類されるものとしては、“家族の理解と協力があるから” “辛い内容も引きずらない性格、忘れっぽい性格だから” “大きな存在から使命を預かっているように思えるから” 等がありました。

これを読んで相談活動に興味を持たれた方、ぜひ養成講座にお申し込みください！

岐路

病気が転機に

16年前のことです。自転車通勤の途中、いつもは一気に登る坂道で胸が苦しくなり、ペダルを漕ぐことが出来なくなりました。少し休んでどうにか会社に着きましたが、気になったので午後休暇をもらい循環器内科の医院を受診しました。医師からは、狭心症の疑いがあると告げられました。それを聞いて、会社内にサッカー部を創設し、選手及び審判として年間20試合以上に出場、その間、田沢湖フルマラソンや内陸縦貫鉄道100キロマラソンを完走していた自分が、循環器の病気になるとは信じられない思いでした。CTスキャンの結果、冠動脈の一部が90%以上塞がっていることが判明し、紹介状を持って大学病院に入院、緊急のバイパス手術を受けました。1か月間の入院中、自分なりに熟慮し、会社には辞職願を提出しました。退院の日、病院の正面玄関を出て仰ぎ見た、雲の峰の背景に広がる空の青さはあまりに深く、「空の青さをみつめていると」で始まる谷川俊太郎さんの六十二のソネット41とともに、折に触れて思い出します。

その後、資格試験に挑戦しては不合格、やっと61歳の時に合格、以来自宅を事務所に「自営業」をしています。事務所の壁には「障がい者・高齢者が安心快適な生活をするための支援を活動の目的とします」と基本指針を掲げています。自分で選択したわけではないが「あの時狭心症になっていなければ」会社を定年まで勤め、ボランティア活動には無縁の人生を歩んでいたことでしょう。(S・T)

活動日誌 2025年6月～12月

6月

6月 2日 研修委員会
16日 理事会
21日 いのちの電話連盟総会（オンライン・事務局長）
6月のグループ研修5回（テーマ：コーラーが話さなくなった時）

10月

10月 6日 研修委員会
7日 いのちの電話連盟事務局長会議（オンライン・事務局長）
20日 理事会
10月のグループ研修5回（テーマ：自然に終わる工夫）

7月

7月 7日 研修委員会
28日 理事会
7月のグループ研修5回（テーマ：男性からの電話の特徴）

11月

11月 4日 研修委員会
17日 理事会
11月のグループ研修（テーマ：受け手の我慢）

8月

8月 8日 研修委員会
25日 理事会
8月のグループ研修5回（テーマ：いのちの電話の楽しさ）

12月

12月 1日 研修委員会
6日 相談員合同研修（テーマ：自分のケアしてますか）
11・12日 連盟研修担当者研修（東京・橋本）
22日 理事会

9月

9月 8日 研修委員会
20日 理事会
9月のグループ研修（テーマ：連盟が受けた苦情）

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。 2025年6月～11月

〈個人〉(アイウエオ順・敬称略)

631,000円

朝日 和博 阿部 恒夫 阿部美穂子 阿部真理子 新井ゆう子 五十嵐妙子 伊藤 幹子
伊藤 正祥 伊藤 博子 伊藤 博之 稲村 茂 井上 悦子 岩渕 和子 大川 慶一
加藤 英明 河村 正人 神田 仁 神田 晶子 菊地 弘文 木内 恵一 工藤嘉左衛門
雲然 俊美 児玉 隆治 小玉 正憲 後藤 敬太 小林 敏 佐々木久長 佐野 元彦
柴田 理 柴田 寛彦 柴田ゆさ子 東海林淑子 菅原 愛子 菅原真砂子 鈴木 幹
高橋 郁夫 高橋 峰子 高堂 祥子 武石とみ子 土崎 美香 新川 泰道 袴田 俊英
橋本 禎嗣 長谷川ちづ子 畠山久美子 藤井 慶昭 藤井 明 前田 淳也 松橋喜美男
三浦 奉宣 三浦いづみ 水俣 健一 美作宗太郎 宮下 正弘 村松 功英 柳原 幸子
吉岡 尚文 吉田 肇 匿名 3名 61人

〈団体〉 私たちも秋田いのちの電話を応援しています

205,120円

秋田市医師会	(株)ウインドノット	大曲仙北医師会
大館市内キリスト教会合同祈禱会	男鹿加藤診療所	表千家同門会秋田県支部
医療法人 緑陽会 笠松病院	木曽医院 (木曽典一)	医療法人 久盛会
ごろりんはうす	さとう心療内科	介護老人保健施設 山盛苑
(一社) 生命保険協会 秋田県協会	曹洞宗 秋田県宗務所	南秋つくし苑
能寺院「お寺で肝だめし」実行委員会	ハッピーライン(株)心の花・静庵	17団体

会費・寄付金合計 836,120円

維持会費・寄付 のお願い

秋田いのちの電話は認定NPO法人です

維持会費、寄付金(正会員費は除く)は税務申告の際に控除等の対象になりますので当方発行の領収書をご利用ください。

なお、毎回郵便振替用紙を同封していますが、強制ではありません。ご協力いただける方はご利用ください。

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



寒くなって参りましたね。

本号は、いのちの電話の相談員にお誘いする特集としました。

誰かの話を「聴く」ことは自分を巡るストーリーに繋がる体験だと思います。

少しでも関心をお持ちであれば、いつか相談員への「いっぽ」を踏み出していただけをお願いしています。

(K・J)

認定NPO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