

社会福祉法人

広報

静岡いのちの電話 45号

事務局長退任を振り返り

静岡いのちの電話 事務局長 大戸 宏文

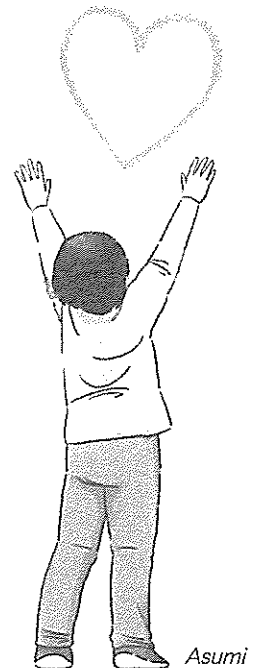
2017年5月、急きょ事務局長をお引き受けすることになりました。私も後期高齢者でしたので、1期2年の任務と安易に考えていましたが、静岡いのちの電話にとって二つの画期的な事業に関わることになりました。

一つは、就任2か月後に三島分室を開局する事でした。開局までの準備はプロジェクトチームが1年以上検討してきたので、心配はありませんでしたが、なにせ東部地区には「いのちの電話」は馴染みがなく記念式典にどれほど来ていただけるかが心配でした。しかしながら理事長始め東部在住の相談員の奮闘により開局式典が盛大に開催され、翌8月から活動が開始されたことで、ほっといたしました。

二つ目として、開局20周年記念事業を開催する事でした。そのための5つの委員会をその秋よりスタートさせました。それぞれの委員会は、通常業務をこなしながら、1年半を超える期間に、打合せを幾度も幾度も重ねて、式典事業を企画し、スケジュール化を具体的に進めてくれました。

式典当日は、ご招待者をはじめ関係者全員の皆さんのご列席を頂き、盛大に開催されました。また記念の集いでは楽しい催しと和やかな懇親会となったことは、大きな喜びでした。すべての協力が結集されて、努力が報われた一日でした。記念講演会講師の決定まで大変心配しましたが、当日の眞壁先生の講演はすばらしかったですね。開局20周年記念誌もご出席の皆さんを始め関係者全員にお渡しできました。あらためて20周年記念賛助会員募集で協賛いただいた企業様のご支援に御礼申し上げます。

社会福祉法人法改正により、理事・評議員・監事の皆さんのご協力で諸々の組織整備も図られました。新たにインターネット相談に参加するなど、この2年4か月間は当初想像した以上に大変でしたが、皆さんのご協力・ご支援により、なんとか務められました今は、楽しく有意義な機会を頂き、深く感謝申し上げます。

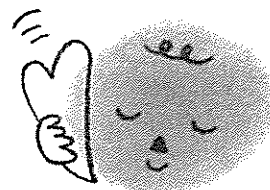


Asumi

聴かせてください ひとりで悩まずに

相談電話 054-272-4343 しみしみ
 相談時間 年中無休 12:00~21:00

24時間、隣にいます。 心の痛み、話せる電話です。
自殺予防 いのちの電話
0120-783-556
 毎月10日 8:00~翌日8:00
 (24時間・無料です)



あなたがいつでも、
 近くにいます。

静岡いのちの

1998年開局し、2001年 NPO 法人として認可され、2008年社会福祉法人として登記完了、本年20周年を迎えることができました。

2019年7月28日中島屋グランドホテルの会場に関係者約150名が集まり、歩みを振り返りながら、一層の活動充実を誓いました。

記念式典

式次第

- | | | |
|----------|---|---|
| 1. 開会挨拶 | 開局20周年記念事業 実行委員長 | 大戸 宏文 |
| 2. 理事長挨拶 | 社会福祉法人静岡いのちの電話 理事長 | 中井 弘和 |
| 3. ご来賓挨拶 | 一般社団法人日本いのちの電話連盟 理事長
静岡県健康福祉部 部長代理
静岡市副市長
三島市長 | 堀井 茂男 様
藤原 学 様
小長谷重之 様
豊岡 武士 様 |
| 4. 感謝状贈呈 | | |



中井理事長の挨拶



来賓の方々

日本いのちの電話連盟・県・静岡市・三島市

感謝状贈呈 9名と6法人に感謝状

浅野 加子様	稲毛知恵子様
外岡 長城様	石川千鶴子様
土屋 貢様	古橋 聡一様
青木 久枝様	石井芽久美様
満井 義政様	

開局20周年



静岡英和学院様
小さな親切運動静岡県本部様
カトリック焼津教会愛徳会様
カトリック静岡教会パンの会様
日本福音ルーテル小鹿教会様
日本キリスト教団静岡教会様

電話開局20周年

記念講演会

“みんなで生きるために”
～いま私たちに求められること～

新潟大学名誉教授
眞壁 伍郎先生

80歳を越えられた眞壁先生ですが、おだやかな口調でユーモアを交え、しかも歯切れよく「聴くことに徹し、愛をこめて言葉を発してほしい」と相談員に呼び掛けられました。相談員ならずとも、みな大いに励まされました。



記念の集い



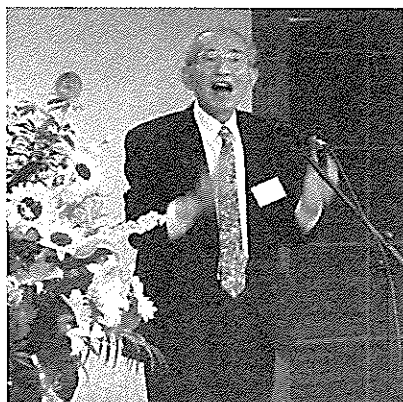
クイズで盛り上がったなごやかな会場の様子です



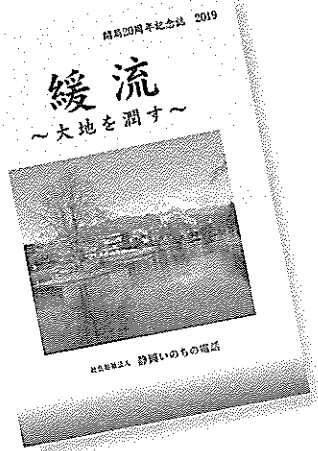
プログラム



司会者



中井理事長のタクトで
定番の「ふるさと」を全員合唱です



20周年記念誌ができました



第36回いのちの電話相談員全国研修会 おかやま大会

10月24日より3日間、岡山プラザホテルと岡山国際交流センターを中心として「かけよう心をつなぐ橋」のテーマで、第16回アジア太平洋地域電話カウンセリング国際会議も同時に開催されました。各地であいついだ台風の被害が報じられる中でしたが、全国から50センター650名が集まりました。静岡からも10名が参加して、全国の相談員たちとシンポジウムや講義・実習・体験を通して、交流することができました。岡山大学関係者・宗教家・医師・カウンセラー・バラエティに富んだ講師たちを招いて講演、研修が企画されていて“晴れの国岡山”で有意義な研修ができました。(研修委員 Y. H)

分科会 1

シンポジウム 「発達障害の支援とは」

講師 壺内 昌子氏 (岡山市発達障害者支援センター/こども総合相談所) 他3名

発達障害の基本的なことを、皆で知っていることが大事だということです。

脳の障害はタイプであり変わらないこと、劣っているのではなく少数派であること、発達障害は見えない障害でありサポートすることにより変わってくるということです。岡山では「相談より支援する」ことを重視していて、1歳半から2歳検診で発達障害について調べ、早期介入して適切な支援をしています。皆が同じことができる社会ではなく、多様性を認める社会でありたいと願って、発達障害の人(少数派)と普通の人(多数派)が同じように暮らせる社会を目指しているとの指導の実践を示されました。

就労支援の場合は、一人一人の特性を見ながら勤め先と連携をとり継続して勤められるようになるとのことでした。

発達障害の子どもの母親の場合は、検診で言葉教室に行くことを勧められたが受け入れることができず、幼稚園になって納得してようやく支援を受けることができたが、もっと早くから支援を受ければよかったと後悔しているとのことでした。

(相談員 H. M)

分科会 2

講義 「心を元気にする簡易型認知行動療法」

講師 大野 裕氏 (認知行動療法研修開発センター)

岡山国際交流センターの最上階の8階で、定員270名の講義でした。「こころを元気にする」という演題に惹かれたのと、大野先生の話は聞きたいと思っていましたので、今回の全国研修会の冊子に名前を見つけた時は、その場に自分がいられる事を喜びました。

先生の話で、上手くいかなかった時には諦めてしまうのではなく、確かめてみたり改善したりしながらやっていると、次の一歩を進んでいることになるのだと聞いて、励まされました。

考え方が狭くなりがちな私は、自分もできるよと背中をおされたような感覚になりました。一人では怖くて勇気が出なくても仲間がいるとできると言われる先生の言葉で「私の仲間は？」と自分の場合を考えました。やっぱり「静岡のいのちの仲間」がいてくれる事を考えていました。苦手なことはなくならないだろうけど、自分らしく生きるヒントをゲームみたいに探してみたくなった今の自分がいます。(相談員 O. S)

分科会 5

講義 「DV・ストーカー被害女性のこころのケア」

講師 小畑 千晴氏 (岡山県立大学准教授)

講義はDV・ストーカーの現状から、被害を受けている女性たちの心を理解することに焦点を当て、電話相談としての支援をどうしたらいいかという内容で進められました。

人は基本的に4つの手(原子価)を持つという「原子価論」を紹介されました。人には闘争・つがい・依存・逃避の4つの手があり、人と繋がる時に得意な「手」が活動し、あとの3つの「手」が補助的な役割をしているという理論です。

DVの被害者・加害者を見ると、原子価自体が、4つがそろっていなかったり未分化であったりすることが多いようです。

例えば「依存」の手しか持っていない人は自己卑下という意識が強くなるので、相手が「闘争」の手であると、被害に遭いやすくなります。しかし原子価は幼少期からはぐくまれた影響が大きく簡単には変えることはできません。周りからの支援があっても解決したようでも、また同じような「闘争」原子価の人を求めてしまい、被害が繰り返されてしまうのが現状です。

電話相談があった時、このようなことを踏まえて相手の気持ちを受け入れて聴いてあげてほしいということです。DVについても初めて聞くことが多く、認識を新たにしました。(相談員 Y. Y)

分科会 7

シンポジウム 「G I D」

講師 松本 洋輔 氏 (岡山大学病院医師) 他 2 名

私は「G I D」、性同一性障害についての分科会に参加しました。

初めに、日本屈指のジェンダークリニックを持つ岡山大学病院の専門医の話でした。

世間的にも認知されたと思われる性同一性障害と、それだけではなくL G B Tの略称で知られる性的マイノリティについて、基礎知識を整理して、なぜ生きづらさを感じてしまうのかを社会全体の問題として考えていこうというものでした。その生きづらさは、自死を考える比率がとて高いことにも表れています。

それとともに、G I Dを含む性的マイノリティ当事者とその家族、支援者らによる自助・啓発グループ「プラウド岡山」からは、特に10代～20代の若年層が生きづらさを抱えているとの話がありました。彼らに生きづらさをもたらしているのは、多くの人がよく知らないままとっている否定的理解、感情なのだろうと感じます。

社会がどれだけ彼らを受け入れられるかで、自死リスクが下がるそうです。(研修委員K. K)

分科会 8

ワークショップ 「インターネット相談の基本～文字による相談を体験してみよう」

講師 西川 一臣 氏 (インターネット相談スーパーバイザー)

インターネット相談を受ける際に必要な知識や手法の基本を体験させてもらえる機会を得て、未知の学びに不安と期待を持って会場へ入りました。

講義の後、演習に入りました。参考相談文を読んだ後 二人一組になりそれぞれの返信文を読み合い、感じたこと等を話し合いましたが、電話で「話す」相談と、文章に「書く」相談は、想像以上に違った感じがして難しいことでした。文章から伝わる相談者の心を思い描く作業は重いものを感じました。文字として残っているからなのか？大切な所は何度も読み返す。返信は相手に残るわけだから慎重に返さなければと思うと、私の文章力のなさに落胆しました。

今の若者は、電話で「話す」というコミュニケーションも、苦手と言われているようです。そうなれば、やはり「書く」というメールでの相談はこれからもっと必要になると思います。

文章になって言葉の力も感じ、それだけにインターネット相談は難しいことだけれど、現在全国で15センターだけですからもっと増えて欲しいと思いました。(相談員F. K)

分科会 15

ワークショップ 「プレゼンスいま、ここでの、自分」

講師 藤坂 圭子 氏 (心理面接室TAO主宰)・桑田江里子 氏 (小学校教頭)

電話相談を受けるうえでは、相談員自身の心が安定した状態であることが求められます。しかし、日々、日常生活を送っている相談員は、家庭や職場、社会の中、時にはいのちの電話という組織の中でさえ傷ついたりすることもあります。そのうえに、相談を受けている最中に、自分の辛い体験が頭に浮かんで来たり、相手の過去や現実が自分と重なり合わさって来たりすることもしばしばです。この分科会には、各地のセンターから15名の相談員が参加し、日ごろ、相談を受けている中で感じたり、気づいたりしたことを語り合いました。

今回参加して、最も強く感じたことは、まず自分自身の心の声を聴くということ、そして、一人ひとり生きた人間である相談員が、いま、どのような思いで電話を受けているのかということに、温かく耳を傾けていくということでした。自分自身と、相談員の仲間、さらには静岡いのちの電話を支えてくださっている人たちとの心の支え合いがあってこそ、はじめて、生きていく上での様々な困難に直面している人々の話を聴くことができる、ということに改めて実感することができました。

(相談員S. M)

分科会 17

講義実習 「内観療法」

講師 笹野 友寿 氏 (川崎医療福祉大学教授)・林 孝次 氏 (山陽内観研修所所長)

内観療法とは、身近な人に「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」を、子どもの頃から順番に思い出していく(内観するという)精神療法・自己発見法です。今回は1日体験で母について内観しました。壁に向かって楽な姿勢で座り、保育園から小学校の頃の母のことを考えはじめて10分もすると、スマホもいじれない、本も読めないでひたすら母のことを考えるだけの時間に飽きてしまい、1時間後の面接(思い出したことを巡回に来た先生に話すこと)までの間がとても長く感じました。メモも取れないので、思い出したこともすぐ忘れてしまい、また必死に思い出すことの繰り返りで、まるで思い出を脳に刻み込むような作業でした。

一回目の面接を終えた頃にはそんな作業にも慣れ、順調に母との思い出を内観していると、突然、感情の栓がポンッと抜けたように涙が溢れ出し、暖かい悲しみが広がっていくように感じました。

内観を終えた後は、亡くなった母との絆が深まったような気がしています。子どもの頃の私の話を、今の私が一生懸命聴いているような体験でした。

集中内観ではこの作業を1週間、朝8時から夜9時まで行うとのこと、いつか挑戦してみたいです。(相談員T. S)

今の若者にとって「適応」はとても大事です。一つの不適応で躓くと誰しも深刻な事態に陥る可能性があります。

石田氏からは携帯やスマホの台頭により、会えない間・話さない間に起こる情緒的な感情（喜び・悲しみ・怒り・苦しみ等）を持つ機会が奪われ、その結果相手を「慮る（おもんばかり）」力が人から抜け落ちているのではないかという危機感が語られました。

谷口氏は「若者は再び立ち上がる力がある」「傷ついても希望は必ずある」と信じ、こちらから出向き支援する“アウトリーチ”の必要を訴え実践。限界を補う為に多業種のネットワーク・協力体制の整備・理解ある事業主の発掘を行っています。また支援する際には対象となる若者との“価値観のチャンネル合わせ”も重要と言われます。ある男性は「自分は一人じゃないとわかると気持ちが楽になった」と語りました。

佐藤氏は「死にたい」と言われた時に話を聞くと自殺のリスクが高くなるのではないかという怖さを感じるが、むしろ誠実な態度で聞いていくことが自殺予防になると語りました。

私たち静岡いのちの電話が若者に対し、どのようにつながりどんな支援が出来るのか、研修を含め立ち止まって考える時期にきているのだらうと思いました。（研修委員 Y. Y）

「日本の自殺政策の法制化」を英語でどのように説明されるか、他国と比較するのかと思って参加しました。

講師の反町先生から、72ページもの大量の英文のテキストが配られました。通訳か日本語訳のテキストまたはプロジェクターで進行されるかと思いましたが、全くなくひたすら英語テキストを講師が読んでいく流れでした。

今回の大会は、アジア太平洋地域電話カウンセリング国際会議と併せて開催され、韓国・台湾からの参加者がいたのでそのための閉会式前の最終講演だったようです。英語でも概要はわかるのですが、詳細は無理です。2016年の法改正で「すべての自治体に地域自殺予防対策の策定を義務付けた」あたりのいきさつが出てくるかと思いましたが、少数派の日本人参加者への配慮も欲しかったと思いました。

この岡山大会は各国活動報告や各国代表者会議を設定しているので、国内だけでなく幅広い対応への意向を感じました。

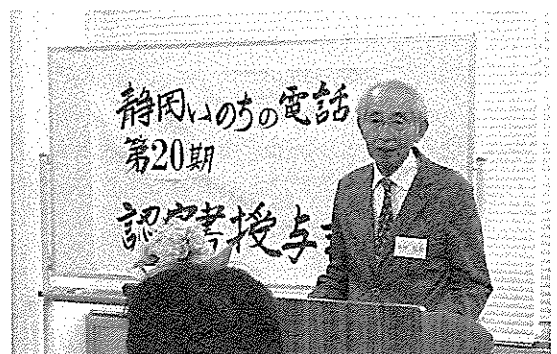
（相談員 K. H）



報告

第20期電話相談員認定書授与式 9月28日(土)

1年半の研修・インターンを終了して3名が相談員として誕生しました。理事長からは「私たち電話相談員は人に知られることのない活動ですが、その心は自然に社会に伝わり、必ず社会を支える力となることを信じています」と励ましの言葉をいただきました。式後には1年先輩の19期生が工夫した歓迎会を開き、新しい仲間と交流し盛り上がりました。

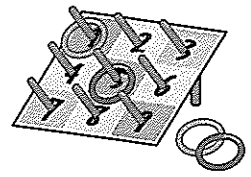


ワンダフルライフ展

7月12日、13日にシズウェル103会議室で第2回目の相談員とスタッフの作品展示会を行いました。出品者も多くなり、絵画・書・写真・陶芸・手工芸・皮革工芸・人形・刺し子・パッチワーク・着物リメイクなど多岐にわたりました。バザー作品として展示されたものも多かったので、売上からの33,513円がワンダフルライフ展実行委員会から静岡いのちの電話に寄付されました。

フェスタシズウエル

8月17日(土) 県総合社会福祉会館シズウエルのフェスタはスタンプラリーでにぎわいました。いのちの電話も参加して103会議室で「いのちの電話」の活動をビデオで紹介する一方、輪投げをして親子連れの来館者に楽しんでいただきました。輪投げの景品の手芸品や缶詰が人気で品切れになるほどでした。



自殺予防キャンペーン

静岡市では9月10日の世界自殺予防デーに合わせて、JR静岡駅で9団体60名が街頭キャンペーンを行いました。静岡いのちの電話からも7名が参加して朝の通勤通学の人たちに自殺予防や心の健康の大切さを呼びかけ、相談窓口を紹介するチラシを配布しました。



棚田便り

イノシシ害で稲刈り中止

10月12日に稲刈りを予定していましたが、今年はイノシシに荒らされてほぼ壊滅状態になってしまいました。網を張り巡らして対策をとっていましたがイノシシ家族が大活躍していたようです。学生も生徒たちも楽しみにしていた稲の収穫ができず残念でした。



赤い羽根共同募金キャンペーン



10月の赤い羽根共同募金キャンペーン月間に合わせて10月1日に呉服町で赤い羽根募金を呼びかけました。静岡いのちの電話からも4名が参加して協力を呼びかけました。

2013年度から共同募金が用途を指定できるようになりました。「静岡いのちの電話」と指定して下さる方が増えるように願っています。

いのちのカード配布

県東部中部の中学校 202校に(67,000枚)配布

昨年の共同募金・使途選択募金で中学生に配布する「いのちの電話カード」を新規作成いたしました。三島、沼津、富士、富士宮、清水町、長泉町、静岡、藤枝、焼津、島田、吉田町、川根本町の中学生に届けています。自殺の減らない若年層に、「いのちの電話」の存在を知ってもらい、悩みを話すきっかけになることを願っています。

ひとりで悩まないで
いっしょに話そう

名前は言わなくていいよ
通話料以外は無料です
秘密は固く守ります

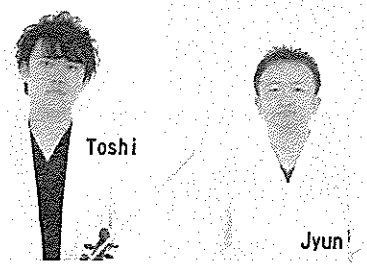
社会福祉法人
静岡いのちの電話

社会福祉法人 静岡いのちの電話

- 相談電話 毎日12:00~21:00 **054-272-4343**
- ナビダイヤル 毎日10:00~22:00 **0570-783-556**
- フリーダイヤル 毎月10日 8:00~翌朝8:00 **0120-783-556**

●インターネット相談
日本いのちの電話連盟(下記URLから登録)
<https://www.inochinodenwa.org>





● 市民公開講座 ●

～若い現役医師がおくる命の歌～

日時 2019年12月15日(日) 14:00～16:00
 会場 アイセル21 1階ホール
 出演 インスハート (九州在住現役医師の音楽ユニット)



● 自殺予防講演会 ●

「私たちは
見つめられている」

日時 2020年1月25日(土) 14:00～16:00
 会場 アイセル21 1階ホール
 講師 武井 陽一氏
 (精神科医・デンマーク牧場福祉こひつじ診療所院長)



● 市民公開講座 ●

「心癒されて生きる」

日時 2020年2月2日(日) 14:00～16:00
 会場 三島市社会福祉会館 大会議室
 講師 竹内 俊明氏
 (精神科医・前静岡いのちの電話理事長)

第 22 期静岡いのちの電話 相談員養成講座 受講生募集



かけがえのない命を尊重し、対話する電話相談ボランティアです。あなたも参加しませんか。この養成講座を受けて電話相談員として認定されると、「いのちの電話相談ボランティア」として活動することになります。毎日24時間、年中無休を目指しています。

- 【応募資格】 23歳からおおむね65歳(2020年3月31日現在)までの方で、性別、学歴、経験は問いません。「いのちの電話」の趣旨に賛同し、電話相談を始めとするさまざまな活動に参加し、原則として、1年半の研修の全日程に参加できる人、電話ボランティアとして無償奉仕できる人(交通費も自己負担)
- 【受付期間】 2019年12月2日(月)～2020年2月3日(月)
- 【研修期間】 2020年4月～2021年9月
- 【受講料】 5万円(初年度2万円・2年目1万円/宿泊研修経費は2回で2万円)
- 【応募方法】 事務局あてに募集要項をご請求ください。Tel 054-272-4344(平日12時～18時) Fax 054-255-1817 ホームページからも印刷可能です。[PDF ファイル]

私が電話相談員養成講座に応募した時のこと

私は人と関わるのがあまり得意ではありません。そんな私がなぜ相談員になりたいと思ったのか…その時の様子を思い出すことができないうほど、20年という長い年月が経ちました。しかし養成研修で感じたことは今でもよく覚えています。日常生活でそつなく周りに合わせて動いている自分と、動いていたのに目を向ける事なかった心の中の自分。その心の端から端までを見つめる時間。わかりたいと強く願ってもわからないものがあるということ。そしてそれを認識することがその人を尊重することにもつながるのだということ。

いのちの電話には、人を尊重できる人達が集まっているように感じます。私より年上の人生の先輩方がご自分で選んでこのボランティアに参加しています。ゆるやかで温かく、そして各々が自立している居心地の良い関係性。そのような方達の中にいるからこそ、私は今も電話の前に座り続けているのだと思います。(相談員K.A)

編集後記

☆相談員になり4年目です。この活動が自分の生きがいになったら良いなと思って今後も続けていきたいと思っています。(相談員T.S)
 ☆多くの方々のご支援をいただきながら静岡いのちの電話は20年を迎えることができました。全ての人が暮らしやすい社会になることを願っています。(相談員M.K)