

～ひとりで悩まず話してみませんか～



# 北海道いのちの電話

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

フリーダイヤル  
毎月10日  
(午前8時～翌日8時)

0120-738-556

ファックス相談  
(聴覚・言語に障がいのある方)

011-219-3144

「自殺予防を願って」

## “ひと”が“おかね”が—

### 眠らぬ電話の台所事情

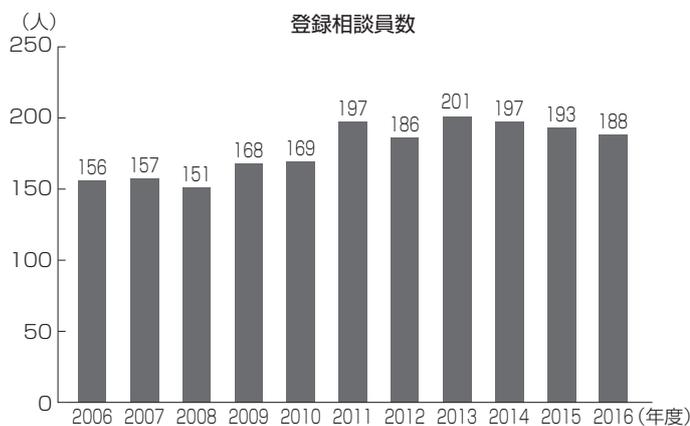
私たち「北海道いのちの電話」にとって、活動を持続するために必要なのは「ひと」と「おかね」です。「ひと」は、救いを求めて掛かってくる電話に、365日、24時間休みなく対応する「相談員」です。そして「おかね」は、組織をきちんと維持、運営するための「資金」です。

この両輪がこのところ“キシミ”始めています。私たちの「台所事情」を率直に分析、お知らせすることで、皆さまのご理解、ご協力が得られれば……と願い、ご報告します。

2011年、忘れもしない東北大震災の年、相談ボランティアの応募が増えました。その方々が2年間の研修を終えて相談員に認定された2013年度に「北海道いのちの電話」の相談ボランティアの登録者数は201人になりました。

1979年発足以来、365日、24時間活動する事を目標に努力してきましたが、その体制がようやく整ったのです。

ホッとしたのも束の間、翌2014年度には197人、2015年度には193人、

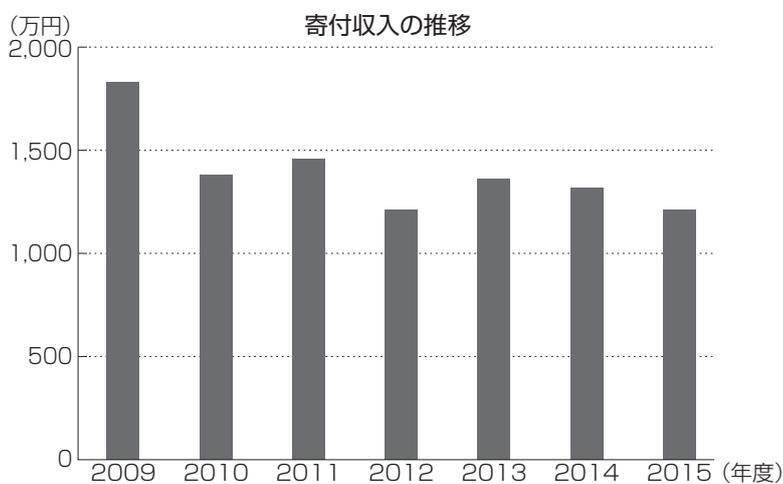


活動への理解と協力を求めて開かれた昨年の「チカホライブ」

2016年度には188人と、減少が続いています。2010年度には、それまで65歳だった年齢の上限をなくすなど手を打っていますが、反面、相談員の平均年齢が5歳ほど上がり、本人の体調不良や家族の介護などで活動を休止せざるをえなくなる人も出て、実際に活動出来る相談員は登録者数をかなり下回っております。その分、残る相談員の負担が増しているのが実情です。

「北海道いのちの電話」の運営資金は、寄付収入、補助金等収入、相談事業収入、収益事業繰入金の四本柱で構成されています。

2015年度の収入合計は1,936万円余で、2009年度の合計2,457万円余の約21%減となりました。



寄付収入は、団体・企業、個人の「資金ボランティア」の寄付金で、これが収入合計のほぼ60%を占めています。補助金等収入は北海道と札幌市からの補助金、また社会福祉法人北海道共同募金会の分配金、公益財団法人北海道新聞社会福祉振興基金並びに一般財団法人札幌信用金庫社会福祉基金からの助成

金、相談事業収入は「相談ボランティア」に応募された方が2年間の養成研修を受けるために自ら負担している費用、収益事業繰入金は「サポーターズボランティア」の知恵と労力で毎年催している、コンサート事業の収益金です。

補助金等収入は毎年度ほぼ一定額で、相談事業収入は相談員の応募が少なければ減り、収益事業の繰入金も限界があります。

つまり運営資金の総額は「資金ボランティア」の寄付金で大きくもなり、小さくもなる構造なのです。

グラフは寄付収入の2009年度から2015年度までの状況を示していますが、その落ち込みは実に36%にも達し、金額は1,830万円から1,208万円に減少しています。

昨年の北海道の自殺者数は1,147人で、交通事故死数177人の6.5倍です。悩む人の声を聴き自殺を思いとどまってもらえたら……。 「北海道いのちの電話」は厳しい台所事情をかかえながらも365日24時間の活動を止めてはならない。私たちはそう強く願っております。

## イベント予告

「いのちミュージックデー2016」と銘打ったイベントが、世界自殺予防デーの9月10日(土)に札幌市中央区の地下歩行空間(チカホ)で開かれます。

「北海道いのちの電話」は毎年、市民に活動への理解と協力を訴える催しを行っています。昨年までは、9月に「チカホライブ」、12月に「ティーパーティーコンサート」と2回の事業を展開しましたが、今年はこれを一本化し、北海道を拠点に活躍する8組のアーティストに協力をお願いして、午前11時から午後6時までの「7時間ライブ」を開催することとしました。

出演予定は「CocoStrech(ココストレッチ)」「Nothing(ナッシング)」「なかにしりく」「Watana Besta SOCIAL club(ワタナベスタ・ソーシャルクラブ)」「つきのさんぽ」「奏楽」「くろまる」「ナイトdeライト」です。

皆様のお立ち寄りをお待ちしております。

### 事務局日誌

(2016年3月1日～6月30日)

3月26日(土)	理事・評議員会
4月23日(土)	運営会議
5月10日(火)	38期生前修了式
14日(土)	37期生認定式、 相談員交流会
21日(土)	理事・評議員会
6月4日(土)	39期生応募面接 サポーターズ委嘱状授与式
25日(土)	運営会議

### 今号の 一枚



写真・文：K.Y

「葵花向日」(きかこうじつ)

※葵花とは「ひまわり」。太陽に向かって咲くひまわりの姿。夏の点景を、熱い太陽に向かって咲き誇るひまわりの姿に託した言葉。

真夏の太陽に向かって、咲き誇るひまわり。

灼熱の中、一番暑い太陽の方に向かって咲くひまわり。

隣にも、前にも、後ろにも一緒に咲く仲間がいます。

仲間がいるから、寄り添いながら、同じ方向に向かって。

あなたも一人ではありません。

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)  
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107  
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095  
URL <http://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 槇子  
編集人 広報委員会

# 新相談員に聞く

2年間の研修を終え、3月12日に新しく相談員に認定された方々が活動に参加しています。皆さんに「志望の動機」「研修中のこと」「これからの活動にかける思い」などを寄せてもらいました。

初めは不安で心細く、緊張していました。このボランティアは声だけが頼り。匿名で電話の掛け手と関係を築き、自分一人で対応しなければならない。その行為は非常に難しいと思ったからです。講座を終えた今、一人ではないという心強さ、わたしの思いを受け止めてくれる仲間がいるという安心感が沸いてきました。使命感を持って育成にかかわってくださった講師、先輩、励ましてくれた仲間们に感謝し、これからも努力していきたいと思えます。

先日新聞で、歌手加藤登紀子の素敵な言葉に出会いました。「より深い悲しみの側に立ってみる。悲しみの中にいる人だけが、本当のことを知っていて、その悲しみに寄り添い、支えようとする事で人は強くなれる」というのです。それは、いのちの電話の基本姿勢を言い当てていると思いました。相談者に寄り添うことを願う私にとって、彼女の言葉は胸に響きました。「何はともあれ、あなたの一生懸命は伝わるよ」と先輩からも励まされました。

面接に始まり、2年間の研修を経てそれまでは見知らぬ人だった方々と仲間になりました。研修中の私は不安がいっぱいで、自問自答を繰り返しながら過ごしてきました。その中で得たのは、苦しみ、悲しみ、寂しさ、怒り、貪り、生きる息苦しさ、それらに負けずに生きようとする人間のたくましい力でした。人の持つ生命力の強さを学びました。

仕事やボランティア活動で提案することが多かった私は、研修を通じて「聴くということ」を学び、今までの考え方や発言が変わりました。これまでの私の経験は、ほんの一部でしかなかったと知りました。模擬演習に入って「傾聴とは？」と何度も悩み、苦しい思いもしましたが、同期の仲間と話し、先輩のアドバイスを受けて少しずつ分かってきたように思います。事柄を聞くのではなく、思いを聴く。ハッとさせられたその言葉を大切に、わたしも前に進みます。

「人とかわる事が苦手。でもこのままではいけないのでは？」と利己的焦りが相談員に応募する理由のひとつでした。研修中の座学で“こころ”の仕組みを少し知り、自分に欠けていたことがちょっとだけ見えた気がしました。「私は人の相談を聴く立場にないのでは」と何度も思ったのですが、仲間の笑顔、声かけのお蔭で「ここにいてもいいのだ」と思えるようになりました。そのことを先輩に話したら「もう人とかわるのが苦手と言わなくていいよ。大丈夫」と背中を押してくれました。みんなが私の気持ちを前へ向けてくれたように、相談者の気持ちに向き合おうとおもいます。

2年前、所用でハローワークに立ち寄った際、北海道いのちの電話の広報誌を目にしました。素晴らしい活動だと思いました。年齢に関係なく、意欲があれば誰でもできるということでしたので、応募しました。研修中の一泊研修が印象に残りました。これで仲間との距離が一気に縮まったように思えます。後半の模擬演習は大変緊張しましたが、自分の癖を知ることができました。いよいよ独り立ちですが、自分らしさを失わず、相談者に少しでも役立つ応答を心がけます。

研修1年目はうつ病、依存症などの精神疾患から発達障害、引きこもり、虐待、貧困など、自殺につながりかねない事象を学びました。講義は素直に吸収できましたが、模擬演習はうまくいかず、胃が痛くなる辛い日の連続でした。なんとか上手に話しをしようと焦って、相談者に「寄り添う」「共感する」ことが出来ませんでした。先輩のアドバイスを受けながら実際に電話を取っているうちに、続けていけるかもしれない、思えるようになりました。これからも勉強して良い相談員になれるよう、頑張ります。

とにかくやってみよう、と応募したボランティアでしたが、研修内容はとても濃く、私の人生観が変わってゆくのを感じました。実際に電話をとってみて、悩みを抱えている方が本当にたくさんいることが分かりました。その悩みは私の価値観では対処できないし、対処すべきでない、と知りました。まだ未熟ですが、今後は認定された相談員として電話を取っていかねばなりません。初心を忘れず、自らを磨きつつ、長く頑張っていくつもりです。

電話相談のキーワードは「共感」である、と聞きました。どうしたら相談者に「共感されている」と感じてもらえる表現力を磨けるのか。聴き手の私は傾聴するのが精一杯で、心でキャッチしなければならないのに、頭で会話しているのです。ある時期「力を入れず、ゆったりした気持ちで相談者の訴えを聴いてみよう」と考えました。この仕事を長く続けたい、と思えます。

再雇用の期間満了を迎える中で、私のこれまでの経験を活かせる活動ではないかと考え、応募しました。研修に入り、その予想と大きく変わらなかったものの、厳しい現実と向き合い、過去の経験と照らし合わせつつ、どう向き合うか問い続けてきました。これから大きく飛躍できる年齢でもありませんが、先輩や仲間にも少しでも迷惑をかけないように心掛け、長く続けられれば、と思っています。

認定の通知をもらい、電話担当のため談話室に入った時「全国研修会なら大会」のポスターが目飛び込みました。そのとたん、中学3年の時の先生の顔が浮かびました。先生は、日本人の心性に神社仏閣が果たした役割、民主主義とフランス革命、部落問題などを力を込めて話してくれました。高校2年時の奈良への修学旅行で、東大寺の柱穴の由来を学びました。救われた気持ちになったその体験が、今も私の芯であり、支えになっています。奈良はわたしの恩師そのものなのです。

研修中に、孤独と不安にさいなまされている方がいかに多いかを知りました。相談者が努力していること、誠実であろうとする姿がわかり、なんとか良い方向に変わっていただきたいと願っています。相談者との「一期一会」を常に意識し、先入観を捨て、白紙の状態に相談者に寄り添っていきたいと思います。

私の相談員志望動機は「社会に恩返し出来ることはないか」という思いです。私も今までに様々な困難にぶつかってきました。その度に親類、友人、知人から助けていただきました。こうして生きていられるのも、それらの人々のお蔭です。日々平穏に生活できている今、私の経験を生かす道がないかと考えていたとき、ラジオで相談員の募集を知りました。認定面談で「自分の経験を良く咀嚼してみては」という言葉を戴きました。相談者の思いに寄り添えるよう頑張ります。

ボランティアの契約は、大変重いもので、私に出来るのだろうか不安になりました。まだ、その不安を乗り越えることが出来ませんが、何度か電話相談を経験する中で、相談者が「生きている自分を肯定する」ことの手助けになった、と感じたことがありました。その時、私も「話している自分」をとて肯定していました。いのちの電話は、掛け手と聴き手が互いに影響しあい「生きている今」を大切に過ごすツールと思います。

## 先輩からのエール

認定おめでとうございます。長い間の研修大変おつかれさまでした。人の役に立ちたいとの思いを秘め、晴れて独り立ちして電話を取られている事でしょう。私も初めはそういう思いで関わらせていただきましたが、今はこの活動が自分に返ってくる、仕事での人間関係、家庭や地域での関わりに活かされていると実感しています。気負わず、長く続けてください。

気が付いたら20年経ちました。続けることができたのは、電話の向こうにいる方と、互いに心が通じたと思える瞬間があるからだと思います。見ず知らずの方とのやりとりは大きな糧となりました。そのような体験を仲間と共に積み重ねていきたいと思っています。

相談員をスタートされた皆様、ようこそ。1年目をスタートする人、10年、20年、30年を節目に新たな気持ちで歩み続ける人。経験年数は違っても目的は一つ、相談者のためにどうあるべきかを学び続けることではないでしょうか。20年間で多くの方の辛さ、苦しさ、生きづらさの訴えに出会い、向き合うことで、私も成長させていただきました。相談者に寄り添い、気持ちを聴くという難題に向き合い、一緒に“答えのない答え”を捜し続けましょう。

## ご支援ありがとうございます

期間：2016年3月1日～6月30日

2016年3月1日～6月30日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり個人情報保護のため住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

**\*このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されます（必要な方は領収書をご請求ください）。**

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 槇子  
札幌市中央郵便局私書箱107 北海道いのちの電話事務局  
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095