

## いのちの電話とは

電話相談は、1953年ロンドンの牧師が、信者である少女の自殺を悲しんで始めたことにあります。日本では、1971年東京に最初の「いのちの電話」が開局し、その後各地に広がり、それらのセンターが集まって「日本いのちの電話連盟」が結成されました。現在はほぼ全都道府県に設立され、計51センターが電話を受けています。「いのちの電話」は自殺予防を目的として、孤独の中で悩み苦しんでいる方に、ボランティア相談員が寄り添い、傾聴し、支えることによって、立ち直りの力を取り戻すことを目指しています。日本ばかりでなく世界中で、訓練を受けたボランティアが、職場や家庭を持ちながらも昼夜電話を取り続けています。

## 「三重いのちの電話」の活動

深刻な悩みや心配事を持ちながら、身近に相談する人もなく、孤独の中で苦しんでおられる人たち、また、自殺にまで追い込まれようとしておられる人たちと、電話を通して対話することにより、生きる勇気をお持ちいただけるよう支援することを目的としています。現在、ボランティア電話相談員が年中無休で、毎日18時～23時迄、電話相談に対応しています。\*ナビダイヤル・毎日10時～22時迄フリーダイヤルも毎月10日8時～11日8時迄電話相談に対応しています。

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

自殺予防	三重いのちの電話		
相談電話	059-221-2525	相談時間	毎日 18時～23時
ナビダイヤル	0570-783-556		毎日 10時～22時
フリーダイヤル	0120-783-556		毎月 10日8時～11日8時



あなたの声と時間をお貸しください。あなたの声で救われるいのちがあります。

## あなたも電話相談員になってくださいませんか

「いのちの電話」の活動を継続するためには多くの相談員が必要です。

正式に相談員として認定されるまでには、1年半の養成研修が必要となります。

その間 自分を見つめ、人生を振り返り、対人関係を見直すことによって新たな成長に結びつく良い機会になることと思います。

### 相談員の声

自分を見つめることを学び  
いつの間にか人と話のキャッチボールができるようになり  
人間関係がよくなりました。

仲間が悩み、苦しんでいる時、  
そっと温かく見守り、励まし、  
支えてくださる、素晴らしい仲間が  
沢山いらしゃいます。

相談電話を聴かせていただいていると、反対に勇気もらったり、教えられたり、励まされたり、気付かされ、学ぶことで自分自身を成長させていただいています。

## 「三重いのちの電話にご支援ください」

三重いのちの電話は、電話相談活動資金のほとんどを企業、団体、個人の方々からの温かい財政支援に頼っています。相談員は無償ボランティアですが、相談員養成費、研修費、借室料、広報、事務費などの運営費に、貴重な資金を充てさせていただいております。

電話相談活動を発展させるため、ご支援ご協力賜りますよう、よろしくお申し上げます。

【郵便振替口座番号】00810-4-50997 【銀行振込口座番号】百五銀行 本店営業部 (普)992998  
【口座名義】認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会[会費]正会員:年額一口 1万円 賛助会員:年額一口3千円  
【寄付】特に額を定めません。なお、賛助会員及び寄付は税制上優遇措置があります。