



社会福祉法人

# 浜松いのちの電話

LINHA da VIDA HAMAMATSU

2021年7月  
第75号



## 35周年にあたって

浜松いのちの電話 事務局長 鮫島 道和

今年（2021年）は、浜松いのちの電話が1986年7月7日に開局してから35年になる年です。35年前、私は35歳でした。浜松市内の職場で仕事をしていたのですが、35歳だった時から今日までを思うと、長い時間だなあ~と思います。その間、浜松いのちの電話は、ずっと沢山の電話を受け続け、資料から概算すると約27万件的電話を受けてきています。開局に携わった方々から始まって、今日まで、多数の相談員の方々の休むことなき尽力のお陰で35年目を迎え、27万件的電話を受けることができたと思います。先人の皆さん、そして現在相談員をして下さっている皆さんのお力に深く敬意を表するところです。今年、コロナ禍にも拘わらず16名の新しい相談員を迎えて36期の研修も始まりました。まだしばらくはコロナの影響は続くものと思われます。相談員全員が、健康で安全に相談活動に携われるよう心より祈りつつ、事務局としても万全を期していく所存です。





## 浜松いのちの電話 開局35周年を迎えて

浜松いのちの電話 理事長  
福永 博文

社会福祉法人「浜松いのちの電話」は、昭和61年7月に開局しました。以来、今年35周年を迎えることができました。この間、ボランティアとして支えていただいている電話相談員の皆様とその御家族の皆様、職場の上司・同僚、そして活動資金や諸行事等への御支援をいただいております多くの皆様に心から感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの拡大を受け、電話相談員とその御家族の命と健康を守るための感染予防対策マニュアルを作成いたしました。このマニュアルを基本にして、電話相談の運営についての共通理解を図るとともに、この苦難を乗り越えるための努力をしてまいりました。この間、電話相談の一時休止や電話回線の削減、相談室等の改修などを余儀なくされ、多くの方に御迷惑をおかけいたしました。改めてお詫びを申し上げます。

新型コロナウイルスの拡大は、私たちの生活を激変することとなり、多くの課題が提起されました。特に、自殺者の増加、なかでも若者の自殺の増加、DV、失職、経済的困窮、休校、休業、児童虐待、誹謗中傷などが世の中の注目を引きました。人々の命の危機を感じ、社会全体で、この危機を乗り越えようとする世代を超えた連帯意識が醸成されてきたように実感しました。しかし、時間の経過とともに、生活困窮の限界を超えつつある人と、従前の生活を何とか維持できる人との格差が生じてきました。この格差を埋めるための多様な施策が喫緊の課題となってきています。

一方、「医療従事者への感謝の言葉」が多く聞かれるようになりました。そして「家族との会話がなくなった」「お母さんと一緒に料理をするようになった」「食事が規則的に摂れるようになった」など良い変化がみられたようです。しかし、「収入が減少した」「仕事を失った」「家族関係が悪くなった」など良くない変化もみられたようです。

大多数の人々は、年齢や生活環境、障害の有無などに関わりなく、将来の目標を実現するために努力していることと思います。しかし、新型コロナウイルスの拡大、そして変異株の出現、さらに第4波の襲来などによって、私たちの生活は命に関わる危険な状態に陥っています。

このような事態から、私たちは「今日」を大切に生きることを余儀なくされています。「今日」を大切に生きることは、「明日の今日」を生きることに繋がります。「今日」を大切に生きることの重要性は、私が一昨年、ポーランドで学んだことの1つです。第二次世界大戦当時、ナチスドイツによる迫害の中で多くのポーランド人は、明日の命が保障されない環境で生活していたようです。

当時、ある医師が「今日」生きることの重要性を主張した言葉と実践が残されていました。将来のことを考え、日々、人生の目標実現のために努力することは大切です。しかし、命の危険に曝されているとき、「今日」を懸命に生きることを願う気持ちは理解できます。現在の我が国の状態を省みると、この医師の言葉と実践が思い起こされました。

翻って、平成の時代から令和にかけて、大部分の人は心身ともに健康に過ごしています。しかし、ここ数年来、親による子どもへの「不適切な教育」「児童虐待」「虐待による幼い子どもの死亡」「自殺」特に「小中高校生の自殺」「いじめ」「いじめによる自殺」「DV」など「人権・権利」が擁護されていない例があります。「ひきこもり」も増加の傾向にあります。これらの問題に対しては、法制度の整備、宣言、条約、国際規約などが充実されてきました。また、これらの問題発生のメカニズムと対応の研究の進展、そして地域における研修や実践活動が行われています。しかし、問題は増加の一途を辿っていることは公的機関等の統計が示しております。何が不足しているのでしょうか。何を見落としているのでしょうか。新たな施策は何でしょうか。

「浜松いのちの電話」は、開局35周年を契機として、新型コロナウイルス拡大と変異株蔓延の中での相談活動で得られた知見を生かしながら、これからの電話相談に電話相談員と職員一同、従前以上に全力で鋭意努力すべく決意を新たにしております。

今後とも「浜松いのちの電話」への皆様の御支援と御協力を切にお願いいたします。



## 祝辞

# 35周年を迎えて 浜松いのちの電話に思うこと 相談員の皆様へ



静岡県精神保健福祉センター 所長  
内田 勝久

浜松いのちの電話、開局35周年、おめでとうございます。皆様の活動は、こころの悩みを抱える方達にとって常に必要とされるものです。これからも40年、50年と活動を続けていかれることを祈念させていただきます。

静岡県精神保健福祉センターでは「こころの電話」というものを開設しています。これは「いのちの電話」同様、県民の皆様からのいろいろな悩み相談等に対し電話を通して対応させていただく事業なのですが、残念ながら24時間対応ではありません。そのため私たちが対応できない時間帯に電話をかけてこられた方達には、いのちの電話の方をご案内させていただいています。浜松いのちの電話の皆様におかれましては、日頃から私達の事業に対し格別なご協力とご理解を頂き、この場をお借りして改めて厚くお礼を申し上げます。

話は変わりますが脳科学の研究(1)によりますと、自分の気持ちを言語化すると脳の前頭葉という部位の活動が高まり、扁桃体といわれる部位の活動が弱まる事が知られています。逆に気持ちを言語化しないと扁桃体の活動が活発となり、前頭葉の活動が高まりません。前頭葉は理性的な精神活動にとって非常に重要な部位であり、扁桃体は情動に関与し快、不快を決定している部位です。この研究結果を皆様の電話相談に当てはめると、次のようになると思います。まず相談者が悩み等を抱え辛い気持ちにあると仮定すると、脳では扁桃体が活性化し前頭葉の活動が抑えられていると推察されます。これに対し相談員に自分の気持ちを聞いてもらう(言語化する)と、その結果、前頭葉が活性化され扁桃体の活動が下がるであろうと考えられます。つまり相談員が悩みをしっかりと聴くと、相談者はより理性的な状態がもたらされると言えます。では実際、悩みを聞いてもらうと相談者自身はどのような心理的变化が生じるのでしょうか。これについては、浜松医大精神科

から最近出された興味深い報告(2)があります。報告では、まず病院のコロナ対応に当たった職員を対象にストレスチェックを行いました。そして高ストレス状態だった職員に対し、サイコロジカル・ファーストエイド(PFA)と呼ばれる傾聴を基本にした相談支援を受ける様に勤め、支援を受けた方、受けなかった方のその後のストレス状態の変化を調べました。その結果、支援を受けた方は受けなかった方と比べ、明らかにストレス状態が軽減していました。この報告は高ストレス状態にある方にとって、悩みを適切に聞いてもらえる人に相談をすることは、メンタルヘルス上かなり効果が期待できることを示唆しています。

現在、コロナ禍の影響で社会全体がなんとなくうつうつとした雰囲気包まれています。またそのような状況の中、各相談員さんの負担も増しているのではないかと危惧されます。皆様の活動は電話をかけてこられた方達にとってとても大切なものですが、くれぐれも無理をなさらず、ご自身のこころのケアや体調管理について疎かにすることがない様にして頂きたいと思います。

しかし、そうは言っても電話相談に忙しく精神的に疲弊してしまい、きちんと対応ができていないにも関わらず「自分の対応は相談者に対して果たして有効なのだろうか」等と否定的な考えがよぎってしまうことが時にあるかもしれません。そのような場合は、是非今回ご紹介した研究・報告のことを思い出して頂き、電話相談という活動が如何に有効で効果的なものであるかを再確認して頂ければと思います。

今の様な時代だからこそ、皆様の一層の活躍をお願いいたします。

参考文献(1) NeuroReport 11: 43-48, 2000

(2) Psychiatry Clin. Neurosci. 75: 25-27, 2020

## 毎日のフリーダイヤル相談

コロナ禍で自殺の危機が高まった現在、「毎月のフリーダイヤル相談」と「毎日のフリーダイヤル相談」を統合して実施することとしました。どうぞその苦しいお気持ちをおひとり抱えずに私たちに聴かせて下さい。

☎0120-783-556

● 毎日 16:00 ~21:00

● 毎月10日は 8:00~翌11日 8:00まで

全国のいのちの電話で受けています。・通話料はかかりません。※IP電話でのご利用は 03-6634-7830 (有料) におかけ下さい。



# 35周年記念 センター間リモート会議交流会

## 静岡県2センターの今とこれから

### 3月30日（火）に行われた交流会の様様です

#### 静岡いのちの電話参加者（敬称略）

- 南荘**：静岡センター事務局長
- Y**：研修委員長
- O**：相談員委員長、相談歴11年
- T**：横浜で認定を受ける、相談歴40年、相談員副委員、インターネット相談員兼務

#### 浜松いのちの電話参加者

- 鮫島**：浜松センター事務局長
- M**：相談員、相談歴26年
- H**：相談員、相談歴10年、インターネット相談兼務
- S**：相談員、相談歴5年
- K**：研修委員長

#### 受信体制の違い

	実働 相談員数	受信時間				総受付件数
		通常	毎日10日	独自FD(フリーダイヤル)	毎日FD	
浜松	129人	日～火・祝 10-22 水～土 10-24	10-翌10	第2.4土 10-翌10	16-19	9040
静岡	84人	全日 12-21	12-21		不参加	8866

**鮫島**：浜松いのちの電話は今年7月7日をもちまして35周年を迎えることとなりました。記念に静岡いのちの電話の方々と対談する機会をいただけて嬉しく思います。

**南荘**：7月に35周年をお迎えになるということでおめでとうございます。

浜松：ありがとうございます。

**南荘**：先輩センターとして是非、今後もご指導の程よろしくお願ひ申し上げます。

浜松：こちらこそ、よろしくお願ひいたします。

**鮫島**：（表1）まず、受付件数についてですが、例年12,000件、月平均1,000件程度の相談に感じていたのですが、やはり2020年はコロナの影響もあり9,000件弱の相談にとどまったのが実情でした。静岡はコロナの影響はどのように受けたでしょうか。

**南荘**：静岡も、通常は年間12,000件の受付件数ですが、昨年はコロナの影響で一か月半ほど休止した影響で件数は約9,000件弱と減少しました。

**鮫島**：ほとんど同じですね。

**南荘**：そうですね、傾向を見ましても色々な数字を拝見しましたが、浜松とほぼ同じような傾向かと思っています。

**O**：浜松は静岡に比べて受話器を取っている時間帯が長いですね（表2）時間枠が沢山あるのですが、受付件数をみると静岡とほぼ変わらないと感じました。何故なのかと疑問に感じました。一件ごとの対応時間が長いのか何か大き

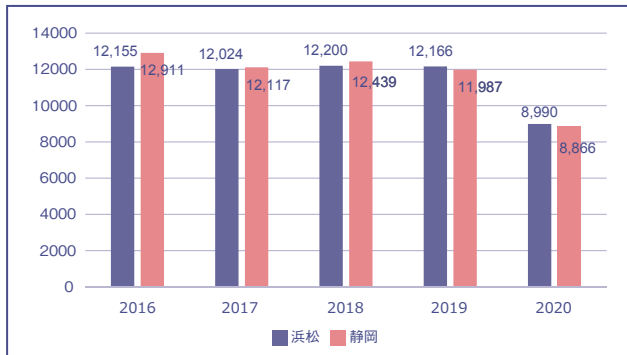


表1 受付件数5年間の推移

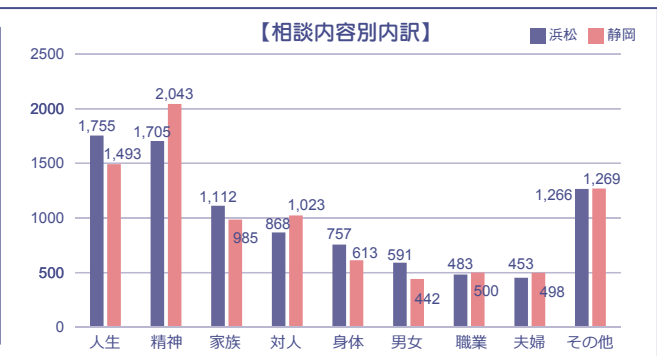
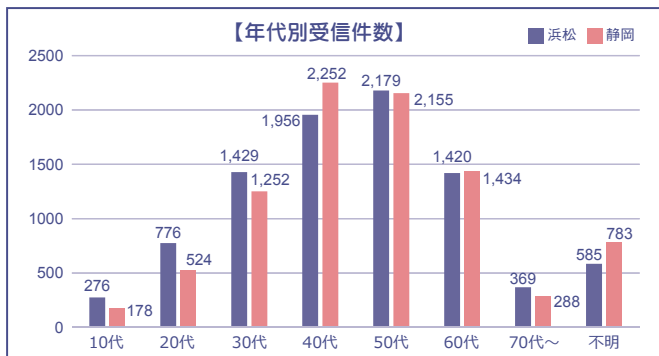


表2 受付件数の比較



な違いがあるのでしょうか。

**H**：浜松でも同様の事はあって、新しく相談員になられた方はどうしても鳴っていると気になり連続で電話を取られるのですが「ある程度落ち着いた状態で電話を受けたほうがいい」と思います。私の場合は一呼吸二呼吸と気持ちを落ち着かせてから電話を出るようにする形をとっておりますが、浜松はそういった方が多いのではないかと思います。

**Q**：なるほど、一度電話を終わられた後はひと息入ると。  
**H**：そうですね、次の電話をすぐ取ろうと思えば取ることができるのですが、立て続けに取られる方は少ないと思います。

**Q**：なるほどわかりました。静岡と浜松との1件当たりの差はあると思います。時間帯の1枠は何時間ですか？

**鮫島**：原則3時間ですね。

**Q**：その3時間の中で平均すると一人当たりの電話対応数は何件でしょうか

**H**：5～6本ではないでしょうか、平均通話時間は1本あたり30分程度かと思います。

**Q**：静岡は10件程度です。私個人の場合ですが、3時間ならば平均7～8件、Tさんと10件くらい電話を取られています。

**H**：浜松と比べると多いです。

**鮫島**：浜松の現状は件数でいうと4～5件取れば多い方です。時には2～3件しか取れない時もあります。つい長話になっているなど今思います。浜松は1件当たりの時間が長いのかもかもしれません。

**Q**：長い電話になることも沢山ありますからね。積み重ねが件数に反映されているのかもかもしれません。分かりました、ありがとうございます。

**M**：先日少し無理をして電話を取ったのですが、そしたら後の方の電話で対応が拙くて、自分は疲れていて、なんかもう電話をかけてきた方がそれを感じ取って、ついマイナスな電話になってしまったのです。やはり受ける方もリセットをして対応できる状態になってから電話に出たほうが良いのかなと反省したところです。静岡は10件も取る出方だと疲れるのではないのでしょうか。大変じゃないかなと思うのですが。

**Q**：大変ですね。

## ① コロナ禍の相談員の現状

**Q**：静岡ではコロナ禍以前は一人対応を原則禁止にしてきたのですが、以降は参加相談員が減少し、色々ありまして、相談員が了承してくれる場合は一人対応を可能とする方向で活動しています。浜松は一人対応についてどのようにしていますか。

**K**：事務局員がいる場合は、相談員一人でも対応を可能にしています。ただし、事務局員が不在の時間帯での一人対応はクローズにする対応をしています。

**Q**：クローズになった事例は今迄に何回かあるのでしょうか。

**K**：今年度の担当時間帯のクローズは1ヶ月で多い時9回、少ない時は2回ありました。相談員に無理をさせないという主旨で行っています。

**鮫島**：新規相談員ですが、浜松は16名が基礎講座を始めることになりました。ここ2～3年の応募者数に比べると比較的多いのですが、静岡は相談員の応募者数はいかがですか。

**Y**：昨年応募者は8名でしたが現在は5名です。今年は28名の応募がありました。応募動機として、コロナ禍に自分のことをじっくりと考えて少しでも役に立ちたいと思われた方が多くおられたのと、自分が困ったこと、経済的なこと病気のことなど経験のある方が応募者に多かったように思われます。



▲リモート会議風景①

**鮫島**：関東甲信越地区ブロック会議が行われ、新規相談員の話がありました。確か栃木県と横浜と東京の事例として、応募者が随分と増えたという話でした。自分も役立つのであれば少しでもやってみようと考えて下さる方が結構いらして、各地区で応募された事例を伺いました。静岡も多かったのですね。

**Y**：ありがたいことです。講義用の会場も大きめの場所を用意し、コロナ対策でフェイスガードを用いると声が通りにくい傾向がありますので、マイクを使うなど研修で工夫が必要だと、他ロールプレイが3組に分割して開催する為、会場を増やして借りることにしました。会場を探すということも結構大変な作業になっていると思います。

**鮫島**：応募者が多かったのは喜ばしいですが、具体的に基礎講座をどのように進行するかなど、開催側の準備も課題が生じていますね。

**Y**：例えば研修スタッフなどは、方々へ依頼しないと運営できないと、今度の研修委員会でももう少し詰めていこうという話になっています。

## ② モチベーション維持

**鮫島**：コロナ禍、相談員も不安あり苦勞をされながらお過ごしだと思います。継続研修の再開を通し、モチベーション維持をされたと思うのですが、静岡の工夫をしてこられたことなどを教えて頂けませんか。

**Y**：継続研修についてお話しします。去年は相談活動を2か月休止した為、相談員は家庭の事情や自分の身の回りの関係で活動に参加できないこともありましたが、継続研修への参加意欲は強く、ほとんどの方が継続研修に参加するという形でした。従来の事例検討などを主に、相談員として同じ立場でここに居るということを継続研修の中で、示した方がいいと、継続の内容も各研修グループで考

えていたように思います。例えばコロナに対して皆さんがどんな思いで今いるかを話題にする、事例ではなくて相談員のケアをするという研修を主にしていたと思います。

**H**：コロナ禍のそれぞれの事情等について意見や、困っていることを相談したということでしょうか？

**Y**：相談活動には入れずとも研修には参加されて、相談員として“横の繋がり”を持っていたいという強い思いがあると思いました。研修の中で、相談員がリフレッシュというか、コロナ禍の中で感じる不自由さ、仲間がいるということ大切にしながら過ごした1年だったなと感じております。



▲リモート会議風景②

**S**：継続研修で相談員の心のケアをすることは本当に必要なことだと、緊急事態宣言下に感じました。コロナに対する恐怖心などにも濃淡があると感じました。コロナ対策に対する考え方の違いで、どうやってまとまりを作り活動するのか不安と感じたこともありました。

**Y**：おっしゃる通りコロナに対しての思いというのは非常に濃淡があるというのは分ります。一般的常識としてマスクをする、消毒をする、事務所に入ったら体温を測るなどのマニュアルは普通の事なので、継続研修でもお願いしてきました。

**鮫島**：検温やアルコール消毒など、相談員にお願いし徹底する為のガイドラインを作られたということなのですね。

**Y**：研修のみでなく相談室に入るために事務局で作ったものがありました。静岡は今年22期の相談員を迎えることとなりますが、研修の場においての徹底を行おうと、相互間の協力を求めるよう伝えていこうと思います。

**鮫島**：今後の緊急事態実施宣言発令時など、静岡は対策を用意されていますか。

**南荘**：静岡は三者会談を行います。事務局長、相談委員長、研修委員長で議論を踏まえて理事長が決定します。緊急事態宣言が出た場合、一時休止をせざるをえないと判断しています。

**鮫島**：仮に相談員の中でコロナ感染者が発生した場合の対応はマニュアルがありますか？

**南荘**：先と同様で三者会談で議論しますが、基本的にはセンター内で感染者が発生した場合は、感染状況を把握し適切に対処したいと考えております。

**鮫島**：確かに。相談員の参加率、意欲の低下はみられませんか。相談員皆で頑張ってるぞ！という雰囲気なのではないでしょうか。色々心配だから少し休ませてもらいたいという雰囲気なのではないでしょうか。

**Q**：収束する迄の休務希望者は10名近くいます。それは

致し方ないことですから、コロナ休務のような正式の休務でない方の対応もあります。月2回が難しい日中就労・医療・福祉関連の方も数名おり、1人での電話対応する時間帯がかなりの数あります。

**鮫島**：浜松も大体は似ていて、コロナ休務を設けてはいませんが、勤務先から仕事を優先して欲しい、ボランティアでも感染リスクのある場へ出向かない様に指示がでているそうです。他ご家族が心配され、活動ができなくなっている相談員もいるので、空き時間が生じることが増えてきています。

**Q**：同居家族が教職や福祉関連に就かれている施設で働かれている場合、止められ、本人は活動したいけれどもできないという事例はありますか。どこも同じではないでしょうか。

**鮫島**：事務局としては相談員の安全第一を考え、強く出席を依頼するわけにもいかないので、空き時間が出てきても仕方ないとして対応しているところではあります。

**Q**：いつ収束するのかわからない、その中で意欲を維持できるのだろうか、休務中の方へは時々連絡を取っているのですが、意欲が下がっていくのは手に取るようにわかるのです。仮に1年続いたら復帰は難しいのではないかと、色々なツールを使って維持に努める必要もあるのではないかと思います。

**鮫島**：継続研修で相談員自身がコロナ禍をどんな思いを抱きどのように過ごしているのかを話し合われた取り組みは、意義があると思います。

**Y**：静岡は継続研修グループが2年に一度再編成されます。今年4月から新しいグループに編成されました。メンバーが変わり今後どのようにしていくかという課題があります。



### ③ リモート交流会に参加して

**鮫島**：最後に参加者の皆様から一言ずついただけませんか。

**南荘**：今日はありがとうございました。これを機会にまた意見交換をしてお互い発展していきたいと思えます。

**Y**：全国大会でお会いした時、浜松は毎年財政が緊迫していることを伺っていた記憶が先程の話題で蘇りました。その中で相談員がどのように取り込まれるか考えていらして、改めて相談員の繋がりが凄いなと思いました。資金があるからいいのか、無い方がいいのか、あった方がいいのでしょうか、繋がりの強さに通じるのだろうなと思いました。今後研修でお願いすることもあると思えます、どうぞよろしくお願いいたします。

**Q**：できればリアルでお会いして色々お話聞けたら良いな



と思いましたが。機会ありましたらよろしく願いいたします。

**T**：貴重な時間をいただきありがとうございました。静岡県は東西に幅広いことから、より多くの拠点づくりを構築していければと思います。静岡は今三島に分室を置いています。県内広い中で相談員の負荷を少なくする為に共に方策を考えることができるのではないかと考えています。もし、浜松でも同じことを同じ意識をお持ちでしたら、話し合いたいと感じました。

**鮫島**：浜松35周年ということでリモート交流会をさせていただきましたが、静岡とざっくばらんに話をすることができて本当に良かったと思います。これを機に今後とも協力をしていのちの電話が一層進んでゆくようにこのような機会を持ちたいと思います、ありがとうございました。

**M**：大して発言はしなかったのですが、とても有意義だったと思います。また、こういう機会は定期的に行ってコミュニケーションを取れて良いのではないかと思います。ありがとうございました。

**H**：今日は最初に言われたように、他拠点との意見交換をすることがなかったものですから、相違点や教えて頂くことなど、同じことに関わりながら困ることについて今後も情報交換ができると良いなと思います。今回はありがとうございました。

**S**：コロナ禍で全国から今迄いのちの電話を知らなかった人達がテレビやラジオで知ってかけてこられることが増えていると思います。私自身もやはりコロナに対して恐怖心や不安があるのですけれども、必要とされる方が沢山いる中でモチベーションを下げない様にこれからも色々勉強させていただきます。よろしくお願いいたします。

**K**：色々大事なことについて率直な感想をいただきありがとうございました。何か気付かずいた大切なことも沢山指摘いただいたような気がします。今後ともよろしくお願いいたします。

**鮫島**：今日はありがとうございました！お疲れ様でした！

**全員**：ありがとうございました！

## 遠州の新しい風を感じる

### 第35期生認定式を終えて

第35期電話相談員の認定式が5月9日(日)に行われました。

コロナ禍のため昨年と同様、認定式のみで開催となりました。新相談員は、組織と運営についての説明を受け、相談員としての自覚を新たにしていました。



1年7ヶ月に及ぶ基礎研修とインターン研修を終え、新たに5名の電話相談員が誕生しました。コロナ禍の中、研修がお休みになることもありました。最近の電話相談の傾向や課題などを学び、傾聴の大切さを体験しました。同期の仲間や先輩の相談員と助け合いながら、末永くこのボランティア活動を続けてもらえたらと願っています。(研修担当)

### 第36期生開講式に寄せて

開講式が4月6日(火)に行われました。講義に東京いのちの電話の福山清蔵先生を迎え、16名の養成生が相談員になる為に集いました。

「癒し、支える」という言葉に個々の思いを具現化すること、したことによって違いや豊かさが現れるのを楽しみながら、参加されていました。



コロナ禍での行動制限を乗り越えて、ようやく36期生電話養成講座開講を迎えることができました。養成生のみなさん、ここに至るまでに歩みを労いましょう。そして互いに学び支え合える仲間でありましょうように。

(研修担当)





### 開局35周年を迎えての「相談員の思い」

## 「自分のためになったこと」は 「人生観が変わったこと」は？

いのちの電話に関わる前、かれこれ30年程前の私は、今改めて振り返ってみれば極めて保守的で権威主義的傾向が強かったと思えます。平たく言えば体育会系の性格で、根性論で弱音吐くのは女々しい事で他人に悩みを打ち明けるなど全く発想にありませんでしたし、自分の悩みに自覚すらなかった事を記憶しています。家族の中では、長男である父親の長男としての私は、暴君だった父親の傾向を引き継いだ暴君だったと思います。いのち電話に関わり、体育会系的人間関係に鈍感な傾向は次第に薄れ、逆に自分の言動と、ひいてはそれに反応した他人の言動にも敏感になっていったと思います。

感性や感受性が繊細な程、感情の起伏も激しくなるものだと思いますが、同時に他者を思いやる気持ちも汲み取れるものだと今は思っています。そこの所の自覚がいのちの電話に関わって私が大きく変わった面だと思っています。  
(8期 M・H)

「人の為の活動がすべて自分を豊かにする方向に変わる転回点がどこかにあるよ」と言われました。普通なら出会うことない人との真剣な交流、そのための研修が幾重にも私を豊かにしてくれています。(12期 Y・I)

ここに長い時間かかわれたのは"学び"があったからです。月に1度の研修で、ここにかかわらなければ出会わないかもしれない愉快なひとたちとの出会いを得て皆から"学び"を得ます。この"場"があって私の人生は変わりました。私には大切な"場"です。(12期 K・K)

始発と終電の時刻を気にしながらの生活は人との会話がな。その時ラジオからいのちの電話相談員募集が流れ、ボランティアだから私にもできるだろうと安易な思いからでした。人との関係に参考書がない、電話相談に人との繋がりに感動の連続です。ゼロから私を支えてくれたスタッフ、仲間の方々に感謝しかありません。(26期 T・M)



相談活動で得られたもの～「心のゆとり」でしょうか。日常生活でも今の自分の感情を確認する習慣が付き、落ち着いて生活ができるようになりました。また電話の向こうの多様な人生を知り学ぶことも多いです。(28期 T・K)

自分のためになったことは、魅力的で素晴らしく面白い人生経験を持つ相談員仲間と知り合え、相談したり教えられる事です。また、自分の罪滅ぼしになり、あの世で閻魔大王の裁きが好転するかも？と内心期待しています。人生観が変わったことは、価値観の変化で物欲、拝金主義の低下傾向を覚え、遅ればせながら生きる目標を知りました。(30期 H・S)

自分のためになったことは、自分に対して少し、優しくなれたかなあーと思います。電話の相手は寂しかったり辛かったり・・・そんな気持ちに寄り添っていると、もうそれ以上頑張らなくてもいいですよ・・・と言いたくなる私があります。(34期 M・S)

Meu relacionamento com meu filho, melhorou muito.  
Por muitas vezes, os alunos da Jice terminaram o curso, por eu ter conseguido ouvi-los.  
Atender como tradutora ao telefone, é muito fácil. É isso é Graças ao treinamento do Inochi!  
Muito obrigada!

私の息子との関係が大きく改善されました。息子ともっとコミュニケーションが取れるようになりました。それはもっと気持ち、考えを聞いて話す時間が増えました。仕事(JIice - 外国人日本語教室 -)でも受講者の気持ち、日本語が難しいと悩んでいる時、聞いて中退にならなかった受講者もいます。通訳として電話対応でとても簡単に聞きとれる。それはいのち電話の研修のおかげと思っています。ありがとうございます。(外国語 H・H)





# 浜松いのちの電話 35年のあゆみ

理事長 事務局長	年月日	周年	受信時間	受信件数 相談応答	相談員 実動員数	センターの取り組み	出来事
長谷川 カ	1986. 7. 7	開局	(全国25番目)	655			
	1987.		月～土 13:00-20:00 (日祝休み)				
	1988.						チャリティー映画会「カママーゾフの兄弟」(以後恒例上映)
金子典子	1991.	5周年		5,122	98		 1991年チャリティーバザー
	1995. 1. 17		電話BOXシール (記事: 静岡新聞)				<b>阪神淡路大震災 (1/17)</b>
岡本 肇	1996.	10周年	月～木 10:00-21:00 金・土 10:00-24:00 (日祝休み)	5,814	110		社会福祉法人第2種認可
							チャリティ落語を開催 (2003年より恒例開催)
平出 光							寄席受付▶ 
	2000. 11.		(365日年中無休) ▲1997.11 ふくろう通信				自殺予防フリーダイヤル参加 (12/1～7期間限定)
田中佑二 郎	2001.	15周年	日～水・祝 10:00-21:00 木～土 10:00-24:00	8,067	138		◀1996.12 外部報
	2002.						
花川 均	2004. 2.						外国語相談開始 (ポルトガル語)
	2006. 11.	20周年	<b>(目標: 受信時間延長)</b> (24時間受信を目指す)	8,831	126		静岡県「こころの電話」休日時間外受託
	2007. 9.						毎月10日自殺予防フリーダイヤル開始 (浜松は10:00-24:00)
	2008. 7.		第4土曜日24時間 (延長)				浜松市「いのちをつなぐ手紙」放送協力開始 
川西敏文	2009. 4.						いのちをつなぐ冊子▶ 
	2011. 3. 11	25周年	日～火・祝 10:00-21:30 水～土 10:00-24:00 第4土曜日 24時間	12,027	134		<b>東日本大震災 (3/11)</b> 震災フリーダイヤル参加
	2012. 1.		第2土曜日24時間 (延長) 日～火・祝30分延長	12,503	138		◀2009年チャリティ映画上映作品 ©「育子からの手紙」製作委員会 
福永博文	2013.		日～火・祝 10:00-22:00 水～土 10:00-24:00 第2・第4土曜日 24時間	12,412	132		「浜松いのちの電話カード」 中学生に毎年配布開始 全国統一ナビダイヤル参加
	2016.	30周年		12,155	126		夏休み中学生フリーダイヤルを開始 (以後毎年開催)
	2016. 4. 16						<b>熊本大地震 (4/16)</b>
	2017.						インターネット相談参加開始
鮫島道 和	2018.						
	2019.		きたやまおさむさん、鈴木重子さん				
	2020. 4. 19		4/19-5/31 相談活動休止 相談活動再開				<b>コロナ禍による緊急事態宣言</b> 毎日フリーダイヤル電話相談開始 (7月～) (平日16:00-19:00)
2021. 6. 1				8,990	129		
	2021. 6.						赤い羽根「いのちをつなぐフリーダイヤル」(6月) 外国語フリーダイヤル開始
2021. 7. 7	35周年					<b>2020年迄の認定相談員数 615名</b>	

● 第37期 電話相談員ボランティア募集 ●

第37期電話相談員の募集受付を11月1日から開催する予定です。同養成研修の開講は2022年の4月を予定しております。募集要項・詳細はホームページからダウンロードまたは浜松いのちの電話事務局にお問い合わせください。

夏季中高生対象フリーダイヤル

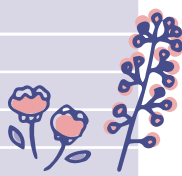
若者の心の支援策として、毎年「夏季中高生対象フリーダイヤル」を開設しています。今年下記の日程で実施する予定です。詳細はホームページをご参照ください。

☎ 0120-783-107  
8月16日(月曜日)～9月3日(金曜日) 13:00～22:00

「浜松いのちの電話」活動報告

2021.1～2021.6

1月14日	第35期インターン研修
2月15日	臨時運営委員会
4月6日	第36期生養成講座 開講式
5月9日	第35期生認定式
5月22日	35周年記念チャリティ寄席



「浜松いのちの電話」活動予定

2021.7～2021.12

7月7日	開局記念日
10月1日	映画8 Weeks(～11月25日)

映画8 Weeks

10月1日(金)～11月25日(木)

コロナ禍の為、今年は期間を延長して開催する予定です。チケット販売・上映作品につきましてはHPに掲載予定です。お楽しみに!



イオンの黄色いレシートキャンペーン

イオンの「ボランティア活動支援事業」に参加しています。コロナ禍多くのご協力をいただきありがとうございました。今年も「イオン浜松西店」と「マックスバリュ浜松住吉店」へ参加しております。毎日11日の黄色いレシートの投函を今年もよろしくお願いいたします。

2020年	イオン浜松西店	24,400円
レシート贈呈額	マックスバリュ浜松住吉店	19,600円

ご協力をありがとうございました。

35周年記念チャリティ寄席

5月22日(土) 瀧川鯉昇 師匠、入船亭扇遊師匠のお二人によるチャリティ寄席が行われました。201名の方からご参加いただき、当日募金も16,000円お寄せいただきました、ありがとうございました。



▲瀧川鯉昇師匠



▲入船亭扇遊師匠

赤い羽根

～課題解決プロジェクト募金～

1月～3月にかけてご協力いただいた寄付金は259,100円となりました。今年も「夏季中高生対象フリーダイヤル」相談のカード作成に使用いたします。



～令和2年度 共同募金～

地域福祉活動支援事業の申請が認められ印刷機(複合機)購入費用として942,000円の助成をいただきました。

共同募金を通じて寄付頂きました皆様に厚く御礼申し上げます。



編集後記

コロナ禍であっても音楽の力は強い。今、若者や外国人を中心に昭和歌謡が再燃していると言うのだ。若い歌手がリメイクしたり、CMソングに起用されたり。「また逢う日まで」「木綿のハンカチーフ」「ブルー・ライト・ヨコハマ」などなど。数え上げたらきりがない。改めて原曲を聞いてみると当時の歌手の歌唱力のすばらしさに加え、歌の持つインパクトや魅力に溢れている。では若者が魅力を感じる点はというと、ある番組が街頭インタビューを行っている。メロディーに親しみがあり歌詞が覚えやすい。歌詞にリアリティがあり、まるで物語を聞いている様な気がするかと答えている。それにしても昭和の歌が令和の時代に蘇ったというのはどういう事なのか。ノスタルジックな気持ちとその反面、いじめ・誹謗中傷などが横行する世の中で、少しでも優しい気持ちになれる、胸がキュンとする様な詞や曲を求めている思いがあるのかもしれない。

編集委員 T

相談電話

053-473-6222

日～火・祝 10:00～22:00  
水～土 10:00～24:00  
第2・4土曜日 24時間

LINHA da VIDA HAMAMATSU

0120-428-333

外国語相談 080-3068-0333 <What's App>  
(ポルトガル語) 毎週金曜日 19:30～21:30



社会福祉法人  
浜松いのちの電話事務局



浜松郵便局私書箱 125号 TEL (053) 471-9715  
FAX (053) 543-9020

発行人・福永博文 編集・広報委員会

浜松いのちの電話

検索