



社会福祉法人

浜松いのちの電話

LINHA DA VIDA HAMAMATSU

2022年7月
第77号

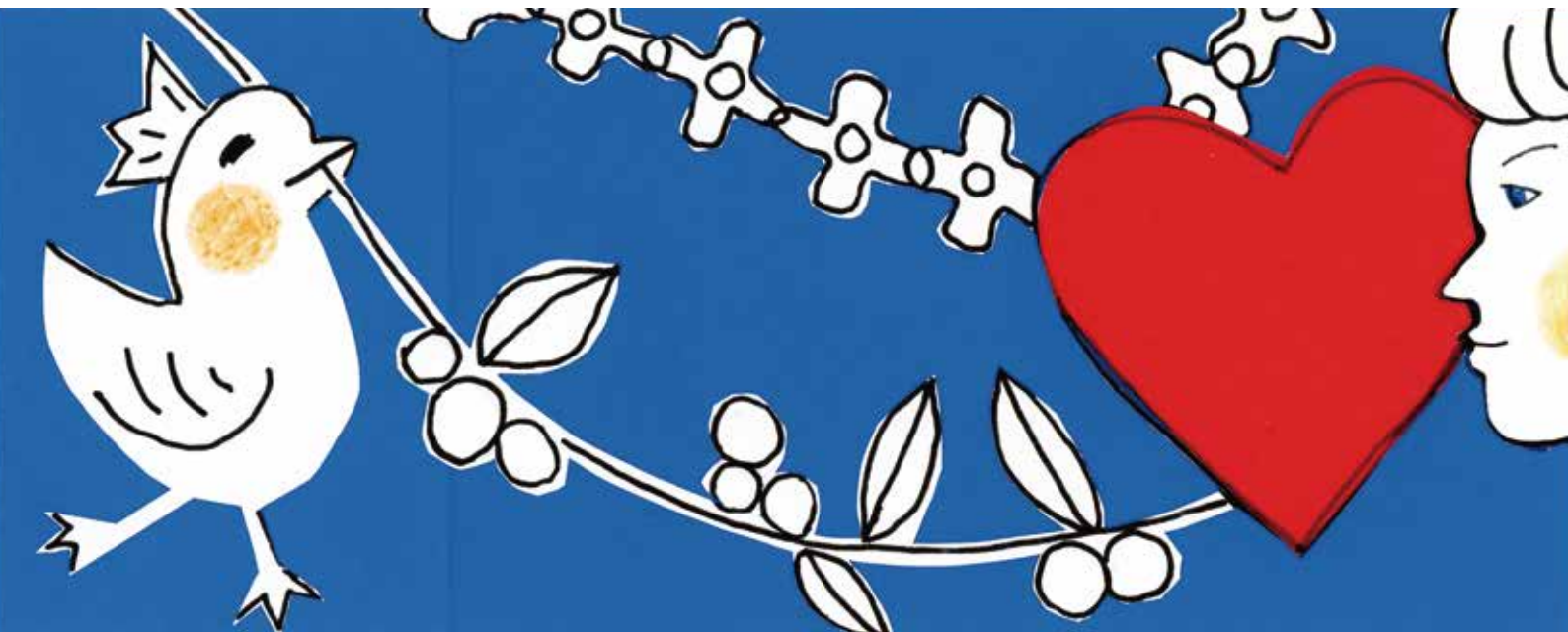
事務局長挨拶

浜松いのちの電話事務局長 鮫島 道和

浜松いのちの電話の相談活動は、皆様からの浄財のご寄付によって支えられています。ご協力を頂いている皆様に深く感謝申し上げます。また、2021年度は赤い羽根共同募金会・静岡県・浜松市・日本財団・生命保険協会静岡県協会等からの助成金も頂きました。それにプラスして、ボランティアで活躍して下さる相談員の皆さんの尽力があって成り立っています。深く感謝申し上げます。

第77号目次

研修コラム 成長への気付き	1
シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」	2
特集「外国語相談の歩み並びに 現在の取り組みについて」	3
第37期開講式に寄せて	4
納涼チャリティ寄席のご案内	4



研修コラム 成長への気付き

浜松いのちの電話 研修委員 伊藤 真一

皆さんはどんなときどんな場所で自分が成長したことを実感しましたか？私が成長を感じた瞬間は、自宅のトイレにありました。

我が家のトイレには『備え付けの紙以外は流さないで下さい』という白いプラスチック板が貼ってありました。幼稚園の頃はひらがなの「の」が読めると騒ぎ、年長では「・え・けの・は・さないで・さい」を自慢げに叫んでいました。小学校に入ると「は」を「わ」と発音することを覚え、漢字に着手するようになり、小3では「ながさないでください」・・・と徐々に読める部分が増えていくことを感じました。

高学年になり、最後の「備」に手こずった日々は今でも鮮明に覚えています。「びえつけ？？そんな言葉聞いたことない」と真夏に汗をかきながら、表示とにらめっこした日々は青春の暑い思い出です。「そなえ」を制覇したときの達成感、大人になった喜びと共に、もうこの表示で遊べないんだという淋しさも混じったものでした。

皆さんも自分や周囲のちょっとした成長を感じてみてください。この小さな喜びや達成感が、次の好奇心や意欲、関心に繋がっていくのです。



フリーダイヤル・自殺予防いのちの電話

0120-783-556 (なやみころ)

毎日 16:00~21:00
毎月10日 8:00~翌日8:00

ナビダイヤル (有 料)

0570-783-556 (なやみころ)

相談可能なセンターに順次おつながります。

シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」

12. インターネット相談のご紹介

入野心理教育室 公認心理師・臨床心理士
浜松いのちの電話 研修委員
岡田 光夫



浜松いのちの電話では現在、日本いのちの電話連盟(以下、連盟と略)に認定を受けたインターネット相談員が18名在籍しています。さらに連盟の研修を受けている方や休務の方もおられます。

相談をしてくる方は3回までの往復のやりとりができますが、受ける相談員にとっては、そのうちの1回分の返信だけを担当することになっています。電話だと、わからないことはすぐに質問できますが、1回の返信だけです。聞いただけで終わりになっています。

また、活字だけしか情報がなく、声のように抑揚も感じられず、相手が書いていない場合には、その感情を読み取ることも難しくなります。電話の場合と比べると、相談員の側の満足度は低くなりがちです。

では何故、連盟がインターネット相談を推進しているのかを考えてみます。一つは、この20~30年で10代や20代からの電話相談が激減しているという事実があります。これは日本だけのことではなく、欧米でももっと以前からそういう傾向が顕著にあって、日本よりずっと早くからインターネット相談を行って来ました。

上に書いたように、特に若い方に顕著に現れていますが、相談に限らず、日常の中で相手の都合を押し測りながらタイミングを考えてかける電話という媒体よりも、メールで用件を伝えるということが年配者でも増えています。押し測ることにわずらわしさを感じ、メールの方が楽と感じる傾向が強くなっています。

こういう人間関係の希薄化が進んでいくと、特に若い人たちの中には対人緊張が高い人や、気安く自身の困りごとや悩みを他人に委ねて話せない人も増えて来るようです。困っていることを言葉にすることに馴れていないので、人に「相談」をすることへのハードルも高くなります。



なるべく、じかに他者を感じない状況でないと安心できない人が増えています。一人きりで人を気にせず黙々とメールに文章を打ち込んでいくことで、本人にとっても自分自身の悩みをはじめて把握できたという場合も珍しくありません。

書くということで、自身を把握できるということも半分以上の目的になります。そう考えると、「返事をもらえる日記」というぐらいの形の方が抵抗が少なく、それによってはじめて自身の想いを把握できます。

抑揚や感情が読み取れず、相談員にとっては物足りないぐらいなのですが、そのぐらいの距離感の方が、圧迫感を感じずに、他者に援助される経験ができるという人たちも大勢いるのです。

もちろん、実際のインターネット相談では、相談に抵抗の強い引きこもりがちな若い人からの相談ばかりではありません。全世代からの相談もありますし、自身の窮状を強く訴えてくる相談もあります。

しかし、電話というリアルタイムでの他者との関係よりも、文字だけのダイレクトではない方法を選ぶ人が増えています。その人にとっては、安心して相談ができるのです。

対面相談と比べると、電話でも姿を見られずに済み、匿名のまま相談ができ、いつでも切ってしまうという気安さもあります。しかし、生の感触を感じたり、不安に感じたりする対面や電話より、メールの方が安心なのです。

中年における、既遂率の高い自殺者の多くは、身内や知人にも…相談をしないどころか、気づかれずに準備して自殺しています。遺書どころか、メモや走り書きさえ残さない人もいますが、自身を特定されないインターネット回線なら、つぶやきやすいかもしれません。

連盟のインターネット相談員の条件は、いのちの電話の相談員としての経験が条件で、さらにインターネット相談員のための研修が必要ですが、相談に抵抗のある難しい人をすくいあげるといった繊細な作業が必要となるからだと思います。

一見、相談員の満足度は低いのですが、電話でも不安を感じて相談できない方たちに、寄り添える窓口を少しでも広げるという意味では大切な活動ではないでしょうか？



特集：外国語相談の歩み並びに現在の取り組みについて

ひとりひとりを支えるために 《ポルトガル語電話相談》

外国語相談委員会

平成13年(2001年)、浜松市は外国人登録者数が18,000人を越え、全国でも有数の外国人居住地域です。多くの外国人が不自由な生活、不況、そして長期滞在ゆえの心の悩みに苦しんでいました。このような背景から、平成16年(2004年)2月、浜松市の委託を受け、外国人全体の6割を占めるブラジル人に対し電話相談支援事業を開始しました。

相談内容

- 主に五つの相談内容に分けられる。
- ① うつ病、障害などの精神・身体疾患
 - ② 職場のトラブル・雇用不安
 - ③ 生活困窮者
 - ④ 家庭内の人間関係
 - ⑤ 社会資源の情報提供
(病院・法テラス・保健所など)

生活困窮に追い込まれ自殺願望の女性、離婚後子供をかかえ解雇された女性、職場でいじめにあった男性、うつ病で失業した男性。

2021年度の活動

令和4年(2022年)3月、浜松市教育委員会の協力を得て小学校中学校に在籍する児童生徒に**マグネット付啓発カード**を届け、冷蔵庫などに貼って家族からも悩み事をお聞きする対応を行った。



【マグネット付啓発カード】

課題

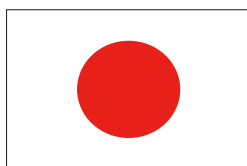
- 相談員の不足・相談員の生活基盤が安定しないため休務になった。
- 相談件数の減少・受信時間が少ないため、相談者が相談したいときに相談できる体制がとれていない。
(金曜日19:30~21:30のみ)



外国語相談員の声

- 私は、ボランティア相談員です。研修は、私にとって、とても有意義なものでした。共感しながら話ができるようになって、家族との会話や日本へ来た人達が話をする事で少しでも気持ちが楽になればいいなと思っています。
- 人に話を聞いてもらってどれだけ気持ちが楽になったか。今度は、自分が話を聞いてあげる側でお役に立てたらという思いで相談員になりました。その思いで精進するよう努めます。
- いのちの電話の研修を受けさせていただいて、相談員になりました。心をこめて話を聴く気持ちが大切と学びました。日常でも相手からありがとうと言われるようになって嬉しいです。
- いのちの電話の研修をさせていただいてから、人の話を聞くことの大切さを再認識しました。また、私自身の周りの人達に対する接し方であったり、相手の気持ちをしっかり理解するという事にも役立っています。

ひとりひとりの相談者に電話を通して、生きていく希望が持てるように、これからも支援してゆきます。



LINHA DA VIDA HAMAMATSU Consultas em português

Não sofra sozinho... Ligue para nós!

Não precisa dizer seu nome

Aguardamos a sua ligação

ひとりで悩まないで...
お電話を待っています
名前を言う必要はありません

Ligação gratuita **0120-428-333**
Todas sextas-feiras das 19:30 às 21:30 horas



第37期開講式に寄せて

4月5日(火)に第37期生の開講式が行われました。今年は外国語相談の1名を加えた20名の養成生が、これから研修に参加します。講義では公認心理師柴田俊一先生から、いのちの電話の成り立ち・「浜松いのちの電話」35年の歴史・相談員としての心構えなどのお話があり、聞きながらも引き締まった表情で聞き入っていました。

コロナ禍、それぞれ時間をやり繰りし、この場に集まった37期生の方たちが、切磋琢磨しながらともに研修を続けていけるように、そして新しい相談員の仲間として活動していけることを願っています。

(研修担当)



● 第38期 電話相談ボランティア募集 ●

第38期電話相談ボランティアの募集受付を11月から行う予定です。養成研修の開講は4月を予定しています。募集要項等、詳細が決まり次第ホームページに掲載いたします。



瀧川鯉昇師匠

納涼チャリティ寄席のご案内

毎年楽しみしていただいている瀧川鯉昇師匠、入船亭扇遊師匠のお二人による納涼チャリティ寄席を以下の日程で開催します。ごぞってご観賞ください。

日時 8月20日(土)・開場 12:30・開演 13:15

場所 浜松市福祉交流センター 大ホール



入船亭扇遊師匠

夏季中高生対象フリーダイヤルの開設

本年度も「夏季中高生対象フリーダイヤル」を下記の日程で開設いたします。

☎ 0120 - 783 - 107

8月27日(土)～9月5日(月) 13:00～22:00

「浜松いのちの電話」活動報告

2022.1～2022.6

- 1月17日 運営委員会
- 2月14日 臨時運営委員会
- 3月06日 「いのちをつなぐ手紙～明日へのメッセージ2022～」パネル展参加(浜松市精神保健センター主催)
- 4月05日 第37期生養成講座開講式
- 4月18日 臨時運営委員会
- 5月16日 運営委員会

「浜松いのちの電話」活動予定

2022.7～2022.12

- 8月20日 納涼チャリティ寄席
- 10月～11月 チャリティ映画8Weeks
- 11月 第36期生認定式

チャリティ映画8Weeks

今年もシネマイーラさんのご協力を得て10月～11月に開催予定です。詳細が決まり次第ご案内します。お楽しみに！

赤い羽根共同募金のお願い

浜松いのちの電話の相談員は、日々研修を通して、電話相談の技量向上に努めています。この研修の経費について、静岡県共同募金会から「赤い羽根」地域福祉活動支援事業」の助成を頂いています。



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。コロナ禍にもご協力をいただき誠にありがとうございます。「イオン浜松西店」と「マックスバリュ浜松助信店」で集めています。毎月11日の黄色いレシートの投函を引き続きよろしくお願いいたします。

2021年	イオン浜松西店	26,300円
レシート贈呈額	マックスバリュ浜松住吉店	17,500円

ご協力ありがとうございました。

編集後記

困っている人達を助けることができたら…と、どこかでそんな事を考えながら参加させて頂いた活動ですが、助けられているのは自分自身だと実感するばかりです。広報委員会にも入れて頂き、右も左も分からない状態ですが、少しでも力になればと思います。編集委員NK



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