



社会福祉法人

# 浜松いのちの電話

LINHA DA VIDA HAMAMATSU

2025年7月  
第83号

## 「浜松開局40周年」

浜松いのちの電話事務局長 鮫島 道和

来年(2026年)の7月7日は、1986年7月7日に「浜松いのちの電話」が最初の相談電話を受けてから40年に当たり、浜松いのちの電話は40周年を迎えることとなります。第1期の相談員から始まって、今年は第40期の相談員が4月から基礎研修を始めています。40年という長い間、相談員として尽力されてこられた多くの皆さんの尊い結晶がこの40年の歩みの中に凝縮されていると思います。本号には、第1期の相談員である宮谷百合子さんの当手を振り返る原稿が掲載されています。「いのちの電話」という取り組みの本質から、何年目であろうとも変わりなく、初心を忘れずに、掛かってくる相談者からの電話に、真摯に向き合ってお話を伺ってくださることをしっかりこころに留めおきたいと思ひます。

## 第83号目次

研修コラム	
「継続研修担当を続けてきて思うこと」…	1
シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」……	2
特集「浜松センターはどう生まれたのか」…	3
第41期電話相談ボランティア募集 ……	4
活動報告・活動予定 ……	4



### 研修コラム

## 「継続研修担当を続けてきて思うこと」

静岡大学 望月 洋介

継続研修をお引き受けして以来、事例検討を中心に行ってききましたが、最近提出される事例が精神疾患を持っているとか、精神科への通院歴があるという場合、「まずいな」と感じるようになりました。私は精神科で長く勤めているため、精神疾患を持つ方と関わるのが当たり前で、継続研修を始めたころはそのような事例は得意分野とさえ思っていました。しかし、最近は「精神疾患の話にまとめないようにしよう」と意識し、早わかりしないように内心頑張る事例の話を聞いています。専門分野の話で説明したくなる気持ちをぐっとこらえ、提出者が困っていることや検討したいことは何か、電話を通じてどのようなことを感じていたのかなどを中心に話を聞く努力をし、他の参加者の方の考えたことなども教えてもらうことで、事例や提出者への理解が深まったり、対応のアイデアが浮かんで来たりします。実はこれ、私の事例検討で使っている「リフレクティング」をする際の大事なルールです。専門的な言説に話をもっていらず、曖昧さに耐えながら日常語で対話を継続する。事例検討で良い検討ができたと感じる時は、そのようなルールを自分が守れているときなのかなと感じる今日この頃です。



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**(なやみこころ)  
相談可能なセンターに順次おつなぎします。

## シリーズ「心の裏にも耳を傾ける」

### 18. 遠い目標としての『傾聴』や『寄り添う』

入野心理教育相談室 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



いのちの電話では、「傾聴」や「寄り添う」ということが研修の中でも強調されています。しかし、これはとても一年半の養成研修で達成できるようなことではありません。また、20年間相談員を続けたとしても、さらに私のような専門職の人間でも「習得できた」とはとても言えません。

禅の修行僧が悟りを求めて修行に励むように、一つの理想像として…目指して行く目標として示されてはいますが、達成したり、習得できるというものではないのかもしれませんが。修行僧なら、自分の人生をかけて…ということになりますが、専門職でもそこまで人生をかけてという人は多くはありません。しかし、禅僧ではなくて在家の方でも、自身を高めるために座禅をたしなむという形があるように、ボランティアとして「傾聴」や「寄り添う」ということを、少しずつでも身につけていくということは、ご自身をより高めていくこととなります。

まず、「傾聴」や「寄り添う」ということと、「世間話」とは違うということを肝に銘じる必要があります。一方が話し、その話をもう一方が少しでも深くわかって聴き続けるということは日常生活では稀なことです。お互いが、聴いたり話したりするのが対等です。世間話も、どんどん話題は移っていき、一人の人の話をずっと深めていくことは目指していません。

例えば世間話で、Aさんがある話Zを話しますが、その話Zをもっと深めようとして聴くというより、次のBさんは、Zという話を聴いて連想した自分の話Yを話します。Cさんは、ZやYを聴いて連想したXを話します。まったく違う話にもなりません、少しずつ話はズレていき、話題はどんどんと変化していきます。それが世間話の自然な姿です。

また、世間話では深め過ぎないことが暗黙のルールです。世間話は、別の人も入って来たり、用で抜ける人がいたりして、固定された場ではありません。いつでも突然中断してしまうことが前提です。稀に、ルールをわきまえていない人が不用意に深刻な話をすることもあります。そういうときは、さりげなく流していくことが礼儀なのです。

私たちは、相談電話と世間話を混同してしまいやすい面があります。例えば、「私は駄目な人間です」と言われると、つい「そんなことないでしょう」と

世間話の礼儀で対応してしまいます。深めるより、「なかったこと」にして流します。「駄目な人間というのは、どういうことでしょうか？」と、その人の言っていることの、さらにその先を聴こうとするのが、深める聴き方です。あるいは「駄目な人間というのは？」と相手の言葉を繰り返して、その先を問うのです。

世間話でも、一言ぐらいは「〇〇って？」と確認することはありますが、どんどん相手の話を深め続けるということはありません。心を開いたままなのに突然中断すると、話し手を傷つけます。曖昧にして流していくということが礼儀なのです。しかし、相談電話の礼儀は、世間話の礼儀とは違います。

相談したいという人がいて、「相談を聴きますよ」という立場で待っていて、話を聴くのです。「私は駄目な人間で」という人に対して、「そんなことないでしょう」と否定してしまわずに、「ご自分のことを駄目と感じておられるんですね」と相手のいう言葉を認めた上で応じます。「どういうときに、駄目と感じられるんですか？」と、そこから深めていく聴き方で返していきます。

ここで私が書いたやりとりは、わかりやすい単純な例ですが、実際の電話相談はもっと複雑です。今までの人生で傷ついてきた話し手は、孤立しやすく、警戒心も強く、マニュアル的な応答だけでは心を開いてくれません。「傾聴」や「寄り添う」ということに、少しでも近づいていくためには、相談員同士やスーパーバイザーと一緒に、相談電話でのやりとりを振り返って、より良い応答を模索し続けていくことが必要なのです。





## 特集 「浜松センターはどう生まれたのか」

### 宮谷百合子さんインタビュー 3回シリーズ ～第1回～

1期生 宮谷百合子さんが浜松センターの立ち上げから開局までをふりかえります  
聞き手・文 35期 ひろゆき

浜松センターの成り立ちを調べる中で、当時の資料や先輩方の話に『宮谷百合子』の名前が登場します。宮谷さんは開局立ち上げの初めから、その後30周年の節目に相談員を引退するまで浜松センターを支えてこられました。高齢の宮谷さんに無理を承知でインタビューをお願いしたところご快諾いただき、2024年12月浜松センター会議室でお会いすることができました。

**聞き手** こんにちは、ひろゆきと申します。インタビューのお願いをお受けいただきありがとうございます。今日のこの時を楽しみにしておりました。よろしくをお願いします。

**宮 谷** 宮谷です。私も楽しみにしていました。だいぶ時間が経っているのでお役に立てるかわかりませんが、よろしくお願いします。

**聞き手** 浜松センターが40周年を迎えるにあたって開局前のことを調べたのですが、当時の記録が見つかりませんでした。そこで宮谷さんにお教えいただければと思いました。はじめに、宮谷さんがいのちの電話にかかわるきっかけになったことをお話いただけますか。

#### きっかけは吉川牧師と齋藤先生

**宮 谷** 私は両親がクリスチアンのホームで育ちました。結婚して浜松に移り住み、浜松の高町にある日本キリスト教団浜松教会に所属しました。いのちの電話の活動がほかの地域で始まったというニュースが教会に入っていました。その活動がどのようなものか具体的にわからなくても「ああ、人の悩みを聴く活動ができたらいいな」と教会員として思いを持っていたのは私だけでなかったと思います。

**聞き手** いのちの電話のニュースが教会に入ってきていたんですね。

**宮 谷** そうですね。当時の浜松教会で牧師だった吉川八郎さん\*1も「浜松にもいのちの電話があったらいいんじゃないかな」とか「始めたいなあ」と思っていたようです。教会というところは人が頼ってくる場所なので、悩んだ人から電話がかかってくることもあって。少しは聞けたでしょうけど、手に負えない電話はどう処理したらいいか困ったと思います。そうしたことで悩みを聴ける会があればいいんじゃないかなと思っていました。そこで吉川牧師は、東京いのちの電話を始めた齋藤友紀雄先生\*2を教会に呼んだんです。

みんなに齋藤先生からいのちの電話の話の話を聞かせて、私たち教会員に活動を促したかったんでしょうね。

**聞き手** その時に宮谷さんも齋藤先生の話の話を聞いたんですね。

**宮 谷** 聞きました。それがいのちの電話にかかわるきっかけでした。

#### 私でもできるかしら

**聞き手** その話を聞いて、どのように思いましたか。

**宮 谷** 「私でもできるかしら」って思いました。やっぱり私はありがたいことにクリスチャンホームに育っていることで、「何かできたらやりたいな」って気持ちがあったんですね。

**聞き手** 齋藤先生のお話で今も心に残っていることはありますか。

**宮 谷** 「いのちの電話」というネーミングの重さが残っています。「心の電話」っていうのがあるんですよ。もう少し柔らかいでしょ。「いのち」っていうのがたいへんなことに思ってます。

**聞き手** 「いのちの電話」という名前に重さを感じたのを覚えている。その重いものを自分たちがやるんだと。

**宮 谷** うーん。「やるんだ」というところまでいかなかったと思います。たまたま私は家族が協力してくれたし。できたというか、続けられたというか。

～ 次号につづく ～

\*1 26代 浜松教会牧師1981年(昭56)4月～1988年(昭63)3月  
日本キリスト教団浜松教会ホームページ「歴代牧師」による

\*2 日本キリスト教団教師、1974年～2002年社会福祉法人いのちの電話事務局長・常務理事を兼務、近年は日本いのちの電話連盟常務理事、2025年2月25日逝去

**LINHA DA VIDA DE HAMAMATSU**

Precisa de alguém para conversar?  
**ESTAMOS AQUI PARA OUVIR VOCÊ!**  
Nossos serviços de apoio emocional

Todas as SEXTAS-FEIRAS 19:30~21:30H

**Ligue para nós!**  
Atendimento em português  
Poderá falar com o seu nome em sigilo

Projeto com suporte da Cidade de Hamamatsu

**FREE CALL**  
080-3068-0333 **0120-428-333**

社会福祉法人 浜松いのちの電話

**Ligue para nós!**

**電話(でんわ)をかけて!!**

**Desabafe suas preocupações...**

**悩(なや)みを打ち明けて...**

**Pode falar, tendo o seu nome em sigilo.**

**名前(なまえ)は秘密(ひみつ)に  
していいよ...**

**Aguardamos a sua ligação.**

**お電話(でんわ)を待(ま)っています**

## 第40期開講式に寄せて

2025年4月10日、晴れ渡った空に強い西風が吹く夜、電話相談員養成講座第40期の開講式を迎えました。40年前といえば夜9時以降の電話は憚られたことを思い出します。電話は一家に一台から、一人ひとりに携帯される時代となりました。電話の位置づけが変わったとしても、電話で誰かに話したい人がいて、それを受け止める人がいます。人間の心の本質を見つめ、ボランティアで相談を受ける意義を引き継ぐひとりでありたい。そう思いながら桜吹雪の道を帰りました。  
(第40期担当研修スタッフ)



## ● 第41期 電話相談ボランティア募集 ●

第41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。

## 夏休み中高生対象フリーダイヤル「若者の自殺への対策」に寄せて

事務局長 鮫島

若者の自殺が増えている事が報道されています。“浜松いのちの電話”も、この事に心をいためています。そうした中、少しでも若者の自殺予防の役に立てればと思い、浜松いのちの電話は、「若者こころの支援事業」に取り組んでいます。例年、8月下旬から9月上旬の10日間、フリーダイヤルを設置して、静岡県西部地区の中学生と静岡県内の高校生からの相談電話を受けています。数としてはそんなに多くの電話が掛かってくるわけではありませんが、相談員がフリーダイヤル用の電話機の横で待機をしています。上記の期間に集中して取り組む理由は、中学生・高校生の自殺は、夏休み明け前後に増えることが過去の経験から分かっているからです。ただ、最近は、学年始めの4月から、連休明けの5月に掛けて増える傾向にもある様です。若い人たちが、難しい、苦しい現実と直面した時、誰かに話を聞いてもらって、気持ちを少しでも軽くすることが出来て、苦しい・難しい現実を乗り越えていく力が得られるように、そんな願いで取り組んでいます。この取り組みは、赤い羽根共同募金会の課題解決プロジェクトの助成を受けて実施しています。

### 「浜松いのちの電話」活動報告

2025.1~2025.7

1月20日	運営委員会
2月10日	臨時運営委員会
3月02日	「いのちをつなぐ手紙～明日へのメッセージ2025～」パネル展・資料配布参加(浜松市精神保健福祉センター主催)
3月06日	第91回理事会
3月14日	評議員選任解任委員会
3月21日	第68回評議員会
4月10日	第40期生養成講座開講式
4月21日	臨時運営委員会
5月19日	運営委員会
6月03日	第92回理事会
6月13日	評議員選任・解任委員会
6月16日	臨時運営委員会
6月21日	日本いのちの電話連盟総会
6月25日	第69回評議員会
6月30日	静岡県電話相談機関連絡協議会総会・研修会
7月05日	チャリティー寄席

### 「浜松いのちの電話」活動予定

2025.8~2025.12

8月23日(土) ~ 9月03日(水) 12日間	夏休み中高生対象フリーダイヤルの開設 13:00 ~ 22:00 ☎0120-783-107
9月22日	運営委員会
10月11日	チャリティー映画 8Weeks
10月19日	第39期生認定式
11月01日~	第41期電話相談員応募受付
11月17日	運営委員会

### チャリティー映画 8 Weeks

今年もシネマイラさんのご協力を得て、10月3日(金)~11月27日(木)チャリティー映画8Weeksがはじまります。今年はどうな作品が上映されるのか楽しみにお待ちください。

### 赤い羽根共同募金からの支援

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。この研修費用についても静岡県共同募金会から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

イオンは、地域社会のボランティア活動を応援する「イオン・デー」を実施しています。

毎月11日は『マックスバリュ浜松住吉店』でお買い物していただき、精算時にレジで黄色いレシートを受け取り、有人レジ横にある投函ボックスに入れてくださるようよろしくお願いいたします。

2024年度レシート贈呈額 **20,400円**  
ご協力ありがとうございました。

### 編集後記

2025年は昭和100年となり昭和生まれの私は平成・令和と年月が経ったことに驚いています。思い出は、1970年大阪万博を訪れ動く歩道に乗ったことや太陽の塔の内部に入り感動したことがついこの間のように思えます。あれから55年ぶりに大阪夢洲で万博が開催され、昭和の感激を再びと思いテレビ放映される情報を見て思いをはせています。

浜松いのちの電話も昭和・平成・令和と年月が経過し来年は40周年となるため、大切なことを継続していけたらと気持ちを新たにしています。

広報委員 YC



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