



社会福祉法人

浜松いのちの電話

LINHA DA VIDA HAMAMATSU

2026年7月
第85号

「開局40周年です」

浜松いのちの電話 事務局長 鮫島 道和

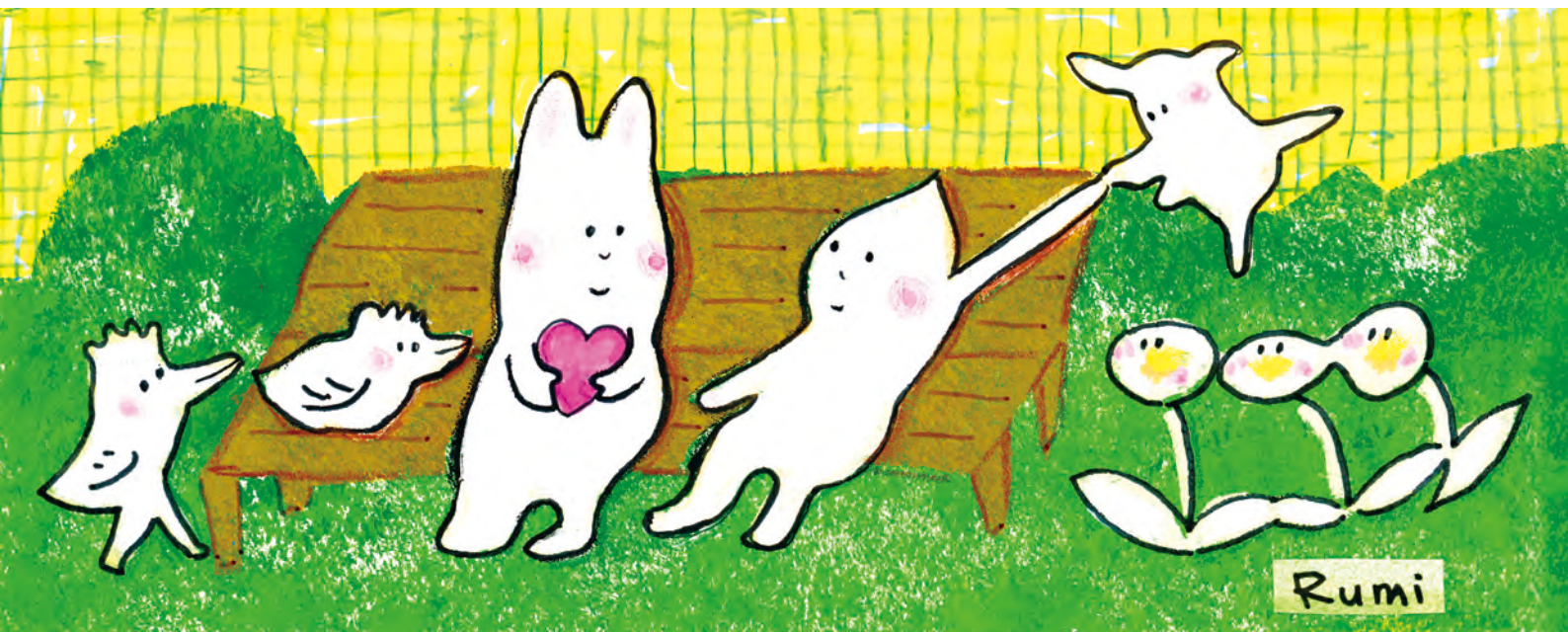
浜松いのちの電話が、先輩たちの並々ならぬ尽力に依って、1983年の「開設をめざす会」発足から約3年間の準備期間を経て、開局を迎えたのは1986年7月7日でした。それから数えて今年は40年になります。開局40周年を記念して、今年9月19日(土)に浜松市浜北文化センター小ホールで開局40周年記念式典(13時30分から)と記念講演会(14時30分から)を開催します。記念式典も記念講演会も広く公開されますので、ぜひ皆さんもお出で下さい。招待状が届いた、届かなかったに係わらずご参加いただければ結構です。記念講演は「ヒオカ」さんと仰る方をお願いをしています。ヒオカさんは1995年生まれの日本の女性ノンフィクションライターで、2020年より、貧困問題や格差に関しての執筆活動を行うと同時に、イベントに登壇されたり、講演活動を行ったりしています。著書に『死にそうだけ生きてます』、『死ねない理由』などがあります。興味深いお話が伺えると思います。よろしければ、上記著書もご一読ください。

開局40周年のスローガンは「～40年～ これからもいのちの声に寄りそって」です。

第85号目次

研修コラム

- 「内側の感じを頼りに・・・」…………… 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
- 浜松局のポルトガル語電話相談の紹介… 4
- 活動報告・活動予定 …………… 4



Rumi

研修コラム

「内側の感じを頼りに・・・」

公立SC・かば心理臨床相談室 新村 信幸

昨年から継続研修の担当をして、自分がお伝えをしていることは一つしかありません。それは言葉での対話と同時に「自分の内側にわき起こってくる感じに気づいている」ことが大切という感覚です。お話を聞くときに、これは役立つというよりも必須と考えます。

このことができているなら、言語的なやりとりだけでなく、サブ・メッセージとして、話している方の苦しみや悩みまでもが、直接的に伝わり感じられるからです。専門的には対象関係論的な逆転移をセンサーとして使うこととなりますが、より平易にいうなら、話す方のネガティブなエネルギーを聞き手が引き受けること、となるでしょう。これができている時に、話す方自身も自分の苦しみを受け取ってもらっていると感じ、少しだけ心が楽になっていくと感じられるのです。これは本を読んだだけの知識とは異なるものです。

これには自分の内側を志向し、内側に気づいていくという長い修練が必要です。マインドフルネスでもフォーカシングでも、多くある中の何でもよいと思います。この自身の修練を最も大切にしていきたいと考えております。いつもありがとうございます。



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」

20. いのちの電話と対話の力

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



日本いのちの電話連盟から、福山清蔵先生の「いのちの電話と対話の力」という冊子が2025年に相談員に配布されました。当会報を読まれている方のうち、相談員には重複した内容になることを承知した上で、私自身も同感したことを、また関係先機関や公民館等で手にされた方にも共有していただきたくて、私なりの紹介を書かせていただきます。

この冊子の序文で、「いのちの電話は、人を『援ける』ために存在しているのではなく、孤独や孤立している人と『つながるために』存在しているのです」（『』を加え一部省略あり）と書かれています。相談員の中にさえ、ここを誤解されている方も多いと感じています。たとえば、「精神科に数年通っています」という電話をとって、「精神科医が数年かけても治せない人を私たちが治せるはずがない」と言われる方もおられます。

誰も「治せ」とは言っていません。かけて来られた方も、いのちの電話で自分の病気が治るとは思っていない。孤独で孤立した方と、「ひととき」の時間を共に過ごし、「つながれた」という想いをお互いがもし持てたら、ということが目的なのです。

治すという喩えは極端かもしれませんが、『役に立ちたい』と思っている相談員も多いと感じます。「困っていることを何とか解決してあげたい」という善意だと感じますが、「つながれたひととき」を求めている人にとって、解決策は「話を早く終わらせようとしている」ようにしか感じられません。

早く話を打ち切ろうとするよりも、一瞬でも「一人じゃない」「つながれる人がいる」と感じてもらうためには、相手を尊重して急がせずにゆったりとした気持ちで、じっくりと聴くことが必要なのです。福山先生は、「孤独に悩んでいる人を『貶める』（かけて手に対しての尊敬が足りないという意味か？）ことではなく、『労わる』ことが求められているのです」と書かれています。

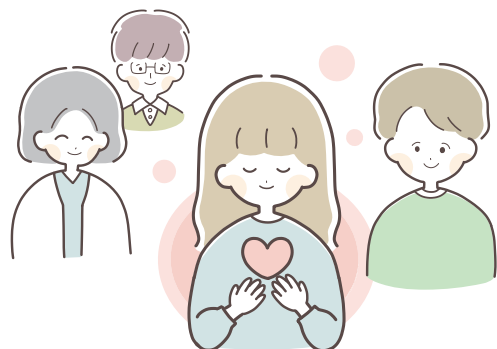
そして、「この活動が全国に広がったのは、市民による『共感する力』に支えられたのだ」とも書かれています。ここでの共感とは、相談員同士が共感し合うことでお互いを支え合い、お互いが成長しあっていくということです。「誰かの役に立ちたい」と思って相談員に応募したけれど、活動してきて振り返ると

「一番は自分の成長のためになった」と言われる方も多くおられます。

2017年の神奈川県座間市の若い女性の連続殺人事件に触れて、「『死にたい』と訴えていた何人もの女性がSNSを通じて犯人と接触して殺害された」事件ですが、後で犯人が「どの人も（本気で）死にたがってはいなかった。（中略）『孤独と絶望』を『死にたいという言葉で発信』していたのです」と書かれています。

「死にたい」という言葉で慌ててしまう相談員もおられますが、聴き方の基本姿勢を変えるより、その「死にたい」想いを十分に聴き、受け止めてあげることが一番必要なことなのです。福山先生は「死にたい気持ちを分かる人に出会いたい」、「辛いのは自分1人だけではないと感じたい」ということを求めている」と書かれています。そして「この犯人ではなく、いのちの電話で『ひととき』の触れあいが持てたら、防げたかも知れない」とも書かれています。

また、私たちはこちらが共感していることを伝えようとして、「わかる、わかる」と言ってしまいがちありますが、それは「こちらが『わかったつもり』になっているだけだ」とも戒められています。逆の立場を想像してみることが、もしできたら「わかる、わかる」と言われてしまうと、それ以上、その話の先を話しにくくなってしまいます。「つながった」と感じるより、「切られた」と感じてしまうのです。また、結果的に「共感ができたか、できなかったか」ということではなく、「わかってもらう」「相手の気持ちを感じよう」とすることが大切で、「つながれる」ということにもつながるのではないのでしょうか。





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 ～最終回～

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

前回のふりかえり

浜松いのちの電話の開局のために宮谷さんが最初に取り組んだことについてお伺いしました。宮谷さんは自分ひとりではできないので仲間を探します。所属していた浜松教会の婦人会をはじめ、市内の教会を回って呼びかけましたが簡単には集まりません。そんなある時、同じように呼びかけていた遠州栄光教会の金子典子さんと出会います。二人は協力して呼びかけました。そして教会はじめ保健所、聖隷病院から有志14名が集まりました。

聞き手 開局のために集まった14名は、このあと何をしていくことになるのですか？

相談員としての準備

宮 谷 開局したら私たちは相談を受けるわけで、「月に2回当番しなきゃいけないのよ」って感じで、相談員としての準備もしましたね。「人の悩みを聴くなんて、そんな大事なことが私にできるのかしら」と思いながら1期生の研修を受けました。

聞き手 開局とは拠点の準備をイメージしていましたが、相談を受ける準備ですね。

宮 谷 どのように勉強したらよいかもわからなくて、斎藤先生やほかの先生に来てもらいました。相談の勉強だけでなくセンターの運営の仕方についても。東京から来てもらう交通費や会場費を皆で出し合っていました。

聞き手 当時は今のような事務所も研修室も何もなかったわけですからね。

拠点の事務所づくり

宮 谷 だんだん活動に参加する人や支援者が増えてきました。そのうちに設立準備会*1というか、そういうのが始まって事務所を借りることになりました。今の事務所の前に2回くらい引っ越ししましたね。最初の事務所*2は聖隷病院のすぐそばにあった小さな建屋の2階でした。お金がないので安い家賃で。急な階段を恐る恐る登っていった小さな部屋でした。そこはすぐに手狭になったので近所の本屋さんの2階*3に引っ越ししました。事務所として使うために多少改装が必要だったんで大家さんに許可をもらって改装させてもらいました。やっぱりお金がなかったので、私の主人に大工工事と電気工事を頼みました。

聞き手 電気工事も。ご主人はプロだったのですか。

宮 谷 プロじゃないですけど、かなり器用でした。女の人ばかりだと、やっぱりできない仕事だと思ってやってくれたんですね。その部屋で相談活動を開始するとか、準備をしたわけですね。でも運営にはなかなか至らなくて、だから私たちよりも先に設立したセンターに学びに行きましたね。

聞き手 運営を学びに行ったのですね。

宮 谷 ノウハウだけじゃなくて、なんて言うんだらう、活動の方針というのかね。行きましたね。それとか来ていただいて、交通費を払ったと思いますけど。とにかく手探りなんですよ、ほんとに。

資金集め

宮 谷 何やってもお金がかかるんですね。事務所を借りなければならいでしょう。研修もただではできないし。やらなかったら相談員になれないわけですから。研修費用は1期生で出し合っていました。

聞き手 開局までの間にいくつもの研修が必要ですね。

宮 谷 とにかく私たちはバザーをやりましたね。浜松教会の婦人会の方たちが「私は電話の活動はできないけれども」ってケーキを焼いてくださって。礼拝が終わって小さなバザーみたいなことをして。ご近所の人たちも来てくださってね。プロテスタントやカトリックのいろんな教会にも声をかけると「私たちにもできることは」って品物集めや寄付をして協力してくれました。

聞き手 寄付もしてくれたんですね。

宮 谷 教会員の方たちがね、「私はできないけどお金は出します」という方たちもいらしたし。いのちの電話の活動を私たちもしたかったけれども「せめてお金だけでも」とか「ケーキを焼いたからそれを売って」とか、そういう協力があってできたんだと思いますね。いろんな企業にも声をかけましたね。音楽会を催してチケットを売りました。開局してからは映画会や寄席に変わりました。

聞き手 開局前に音楽会があったんですね。音楽会は今のチャリティ映画会や寄席のルーツですね。

宮 谷 音楽会やりましたね。皆さん来てくれたというか、仕方なく来てくれた人もいっぱいいたと思いますけど、本当にありがたかったですね。

聞き手 資金集めは大きな課題だったのですね。

宮 谷 初めのうちはね。お金がない、お金がないとずっと思っていましたね。よく続けてこられたと思います。

聞き手 想像できないですね、そのたいへんさが。

宮 谷 たいへんとは思わなかったから。みんなが集まってやるのがよかったのですね。健康だったし、優秀な娘たちが支えてくれたし、夫も協力してくれたし。まあそれでできたんだと思います。

聞き手 お時間が来てしまいました。開局までのさまざまご苦労を知ることができました。ありがとうございました。

～ おわり ～

- *1 1984年 7月19日 「浜松いのちの電話開設をめざす会」から「浜松いのちの電話設立準備会」に移行
- *2 1984年 10月 1日 浜松市住吉二丁目に事務所開設
- *3 1985年 8月31日 浜松市住吉一丁目に事務所移転

浜松いのちの電話 40 周年記念事業のスローガンが決まりました。

『～40年～ これからもいのちの声に寄りそって』



浜松局のポルトガル語電話相談の紹介



文 35期 ひろゆき

ポルトガル語電話相談は2004年(平成16)2月、浜松市の委託を受けて始まりました。昭和から平成に変わるころ、就労を求めて来日する外国人が増えていました。とくに製造業のまち浜松市では、外国人の増加が著しい時期でした。異文化の中、慣れない生活で悩みや不安を抱える外国人は少なくなかったと思われます。その受け皿の一つを担うべく浜松いのちの電話に外国語電話相談が開設しました。当時浜松市に居住する外国人の6割がブラジル人だったことで最初にポルトガル語相談が開始、続いて同年5月に英語相談、翌2005年11月タガログ語相談が開始されました(現在はポルトガル語相談のみ実施)。

相談員になるための養成研修は約2年、その後の継続研修は毎月1回の開催で一般の電話相談と同じです。現在ポルトガル語相談員は4名が在籍し、研修スタッフと事務局員がサポートに当たっています。

リーマンショックが起きた頃、浜松市の外国人人口は約1万5千人に昇り、不況もあり受信件数はピークでしたが、その後は減少傾向にあります。外国語相談員2期生のVさんはこれまでをふりかえって、「最近ではかかってくる電話が少なくなりました。ある時期は相談員が2人だけになったこともありました。そんなときでも研修がモチベーションになっていました。ありがたいです。以前は息苦しいくらいに語りかけてくる電話がありました。今でも苦しんでいる人はきっといるはず。かけてきてほしい」と熱っぽく語ります。

ポルトガル語電話相談は金曜日19:30~21:30です。同じ時間帯を担当する相談員の皆さん、ぜひ声をかけてください。



第41期開講式に寄せて

花吹雪の4月7日、浜松いのちの電話第41期生開講式が浜松青少年の家で行われました。今期は9名でのスタートです。開講式に続く講義で常葉大学教授の柴田俊一先生は「傷ついている人の心の産毛は桃の産毛をやさしく撫でるようにあつかう」と話されました。そして、それは電話のかけ手を想像するとき大切なことだと、分かりやすく伝えてくださいました。これから1年半に及ぶ研修が始まります。共に学び、悩んでいく中でそれぞれが自分なりの新しい気づきを見つけていってほしいと思います。(第41期担当研修スタッフ)



「浜松いのちの電話」活動報告

2026.1~2026.7

1月19日 運営委員会
2月09日 運営委員会
2月18日 静岡県電話相談機関連絡協議会の研修会
2月28日 第94回理事会
3月25日 第70回評議員会
4月07日 第41期生養成講座開講式
4月20日 運営委員会
5月18日 運営委員会
6月04日 第95回理事会
6月25日 第71回評議員会
7月04日 開局40周年記念チャリティー寄席
7月13日 運営委員会

「浜松いのちの電話」活動予定

2026.8~2026.12

8月22日(土) 夏休み中高生対象フリーダイヤルの開設
~9月02日(水) 13:00~22:00 ☎0120-783-107
12日間
9月14日 運営委員会
9月19日 開局40周年記念式典・記念講演
10月~11月 チャリティー映画8Weeks
10月18日 第40期生認定式
11月16日 運営委員会
11月1日~ 第42期電話相談員応募受付

チャリティー映画8Weeks

今年もシネマイラさんのご協力を得て、10月2日(金)~11月26日(木)チャリティー映画8Weeksがはじまります。今年はどんな映画はお楽しみにしてください。事業委員会

イオンの黄色いレシートキャンペーン

イオンが地域への社会貢献活動をおこなう「イオン・デー」に参加しています。
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、精算時に受け取った黄色いレシートを、有人レジ横にある投函ボックスへ入れてくださるようよろしくお願いいたします。いのちの電話の活動に必要な消耗品などをいただいております。

2025年度レシート贈呈額 **23,200円**
ご協力ありがとうございました。

第42期電話相談ボランティア募集

第42期電話相談ボランティアの募集が11月1日から始まります。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。

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静岡県共同募金会から助成を頂いています。



編集後記

2026年7月、浜松いのちの電話は開局40周年を迎えました。私は開局当時のことは知らず、バブルの幕開けしたこと、チャールズ皇太子・ダイアナ妃夫妻が来日された年だと記憶しています。「あれから40年…」ひとりひとりの相談員さんの力が継続につながっています。私も少しでも長く続けられるよう研鑽を積んだり、体力維持につとめたいと思っています。広報委員C



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