



# 埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会  
発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話  
〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号  
電話：048-645-4322  
FAX：048-645-4355  
<http://www.saitama-id.or.jp/>

相談電話

**048-645-4343** (24時間 365日)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

**0120-783-556** (毎月10日午前8時から24時間)

ナビダイヤル

**0570-783-556** (毎日10時～22時)

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



川越大師喜多院 五百羅漢  
Photo by M.Yuki

この広報誌は、赤い羽根共同募金の  
助成を受けて発行しています。



32期生

## 電話ボランティア募集

応募資格 20歳以上の方 (2021.4.1 現在)  
お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局  
TEL 048-645-4322 (月～金 10:00～17:00)

### 32期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月 5日(土)14:00～15:30 越谷市中央市民会館 会議室A B
- 12月 6日(日)14:00～15:30 所沢ミュージズ 会議室2
- 12月12日(土)14:00～15:30 大宮ソニック市民ホール 402
- 12月20日(日)14:00～15:30 川越市南公民館 講座室1
- 2021年1月9日(土)14:00～15:30 浦和コミセン 第8,9集会室

予約の必要はありません。毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります。  
各会場において感染症予防対策を実施します。ご協力をお願いします。

## いのちの電話のボランティアを始めてくださる皆様へ ～ 私たちには相棒が必要～

理事長 川端 純夫

本日、皆さんがこうしてここにいらっしゃって、いのちの電話の相談員に自ら応募して下さったことに心から感謝申し上げます。誠にありがとうございます。

これから研修を受けていただいたり、研修が修了して実際に電話に出ていただいたりすると、なかなか大変な役割なんですよ。しかもそれが全く無償のボランティアで、受講料までこちらがいただいているわけです。皆さんは全く貴重な方々です。これがまた、ボランティアであることに、非常に意味があると思っています。

いのちの電話はその名の通り、時には「自分自身が生きている意味が見いだせない」「生きていられない、もう死にたい」というような大変な電話がかかってくるわけです。その時に、皆さんどんな電話を受けた時でも、全く無償で相手をなさるわけですから、本当に純粹なんですよ。その純粹さは相手にきくと伝わります。この純粹さによって、「そんな風にまで私の気持ちを聴いてくれるなら、じゃあもう少し私も生きていようかな」とか「生きている意味はあるのかな」とか、何かを感じてくれるのです。いずれにしても感謝申し上げたいというのが、率直な気持ちです。

今コロナ騒ぎで大変なことになっていますが、人間が生きているという状態、命が生きているというのは大変なことで、全く不思議だと思えます。不思議ないろんな複雑な仕組みを持っていて、一人でも勿論生きているんですけど、でも一人で生きていると時々行き詰まることがあります。「人間は一人では生きられない」とか「人間は人の中で生きている」とか「人の中で生かされている」とか言いますが、ともかく

本当の孤独には耐えきれなくなる。では孤独ではなくなるためにどうするかというと、少なくとも相棒が必要です。相棒というのはたくさんの中の一員ということもありますが、突き詰めれば一人だけでも自分の気持ちをしっかり聴いてくれる、自分のことを心から信じてくれる存在が一人でもいれば、「なんだか生きる力が湧く」とか「生きていられる」と思えるのです。

いのちの電話の場合には、このことを理屈ではなく心から、電話という手段でやっている組織です。ですから、やがて皆さんも電話に出た時には、悩みを訴えてきたその相手の方の気持ちを真剣に聴いて、その人と一緒に私は生きていますよということが相手の人に伝わるような対応をしていただければいいわけです。

人間とは、我々の心とはどんなものか。いろんな観点から一緒に勉強し、研修していただいて、どう対応すればいいかということ、自然な形で皆さんそれぞれが身につけてくださればいいわけです。その時に、電話は必ず一人で出るんですけど、あくまでも「埼玉いのちの電話」の一員として、「埼玉いのちの電話」という組織を背中に背負いながら自分の言葉で対応していただく。ではどうしたらよいか、これからの研修でしっかり学んでいただいて、よい「埼玉いのちの電話」の相談員になっていただけたらありがたいと思います。



### 地域発展のエネルギー



武州  ガス

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

武州でんき

武州ひかり

## 私にとって電話に出るということ

9期生 T.I

時間が経つのは早いもので、このボランティアを始めてから今年で21年目になります。始めた当時、私は人間関係などで生きにくさを感じており、仕事にもやり甲斐を感じられず日々の生活に不満を感じていました。たまたま職場にこのボランティアをされている方がいてお話を聞く機会があり、相談員になるための研修にとっても興味を覚えて、研修が受けたい一心で応募しました。

そんな不純な動機で始めた研修は私にとってとても意義でした。毎回新しい発見があり、知らない自分に気付いたり、色々な考え方を知りました。何より苦楽をともにした仲間を得られたことは、その後の活動を続ける上で大きな心の支えになってくれました。仲間と共に認定を受け相談業務が始まったのですが、始めて間もなく子どもを授かりました。第二子、第三子と続けて二人。その度にお休みをいただきました。当時の事務局の方には「この活動をしながら二人もお子さんを産んだ方は初めてだ」と言われましたし、その時のリーダーには「この活動はきっと子育てにもプラスになるわよ」と言っていただきました。

復帰後、当番に来る時には、夫も一緒に実家に子供を預けて来ていました。仕事もしながらこの活動もしていたので、家族にはとても迷惑をかけたと思います。その時の子も今年で18歳になります。その夫も4年前に突然亡くなってしまいました。朝出かけたきり出先で倒れてそれ切りでしたので、きちんとお礼も言えず仕舞いでした。子育てをしながらの活動には、夫の協力がとても大きなものでした。嫌な顔一つせず送り出してくれたから、家のことを気にせずに電話の前に座ることができたのだと今更ながら感謝しています。

度々お休みをいただきながらその度復帰して今に至っているのですが、どういう訳かまだ一度も辞めようとか気が進



まないなと思った事はありません。しばらく休んでいると、「最近電話に出ていないな」と感じて復帰することは当たり前のことでした。私の中で電話に出るということが生活の一部になっているのだと思います。もともと初めに、私にも人のために何かできる事があるのではないかとか、何かしてあげようという気持ちがあるのではなく、それよりも私自身、多分人が好きであり人と関わりを持っていたいという気持ちが先にある様に思います。矛盾していますが実際人間関係は面倒で嫌になることも度々です。それでもやはり人は人の中でしか生きられません。その点電話は煩わしさのない人間関係のように感じます。かけ手の方も知らない人とだから出来る話があるように、私にとっても知らない人だから気が楽な部分があるのです。

電話でたくさんのかけ手の色々なお話を聞く事で、新しい自分を発見する事も度々です。辛い話や苦しい話も多いですが、かけ手の方の色々な経験が自分の中で血となり肉となるような感覚がしています。電話の前で、かけ手にリップサービスでも「ありがとう」と言ってもらえるとそれだけで、私はここにいていいのだなと思えます。社会の中での存在意義と言うと大袈裟かもしれませんが、電話に出ることで自分を肯定してもらっているのかなと思います。だから私はこの活動に参加するために無理をしていません、むしろ自分の好きな事をやり、それが誰かの役に立っているのかなと感じています。これが長く続けられている理由なのでしょう。

このコロナの中、活動を続けるのは大変だと思いますが、かけて手の「ありがとう」を支えにこれからも電話の前に座りたいと思っています。

### - 共に生き、共に育つ -

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、  
顧客第一主義に徹します。  
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。  
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

**NCS** 埼玉で創業50年、お客様と共に  
ノグチコンピュータサービス株式会社  
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15  
048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>



## 私のボランティア

# 電話で出会ったあなたと私

20期生 M.O

私は50歳過ぎに埼玉いのちの電話の研修生になりました。信念があったわけではなく、ボランティアでもやるかと軽い気持ちでした。全く知らなかった人たちが集まり、話を聴くために学びました。個性と個性がぶつかることも多少はありましたが、そんな人間関係がとても新鮮でした。対等な関係が学生時代に戻ったようでした。

グループ研修で男性は私一人でした。今よりも男性が少なかった。増えてきていますが、それでもまだ2割を越えたくらい。男性はもっとボランティアをやればいいのと思います。最初は男性一人の立場にとまどいましたが割とすぐに慣れました。希少な男性ということで大事にされたようです。ここの女性たちは優しくしてしっかりしています。電話で話を聴くのは大変なことです。気心の知れた人たちと活動しているうちに、気がついたら10年経っていました。電話の後で、自己嫌悪というほどではないとしても後悔とか反省とか色々あります。じゃあ次はと、そんなことの繰り返しでした。

初めて電話に出たときはさすがに緊張しました。しかもいきなり深刻な内容の電話を受けました。何を言ったらいいのかぼ頭が真っ白で言葉が見つからず、必死に言葉を探していました。相手の方が黙ってしまうことがなにより不安でした。「今日初めて電話に出たのにそんな深刻なことを言わないで」と叫びたいくらいでした。いのちの電話の厳しいところ。相談員になったら経験が浅いという言い訳は通用しません。

3年が過ぎた頃、気が弛んでいたような気がします。新人の頃はとにかく一生懸命でそれなりの良さはあったように思います。3年目あたりから慣れが出てきました。多少のことでは動じなくなりました。冷静に聴けるようになったというよりも慢心でした。「死にたい」という話を聴いていても、心のどこかで「本気なのかな」と思うようなことがありました。相手の方は、「この相談員に私の気持ちは通じなかった」と思われたかもしれません。聴いているつもりでしたがそんな思いで聴いても、聴いたことにはなりません。絶対に気を弛めてはいけないと今は心しているつもりですが。

相談員としてはあまり言いたくないのですが、私は悩みを人に相談したことがありません。いわゆる男らしさ、男は黙って堪えるみたいな、そんな価値観のなかで生きてきまし

た。相談員になってからずいぶんそこが変わりました。黙って堪えていてもあんまりいいことはないんじゃないのかなとこの頃は思います。苦しいときには口を開いて話した方が絶対にいい、と電話で話した人たちから教えてもらいました。すごく大きなことだと思います。

私は深夜帯を担当しています。深夜は体力的に大変ですが、夜の方が落ち着くからいいという相談員もいます。街も人も寝静まった深夜に一对一で話していると、「あなたと私」というような感覚が昼間よりも強くなる気がします。電話の向こうにあなたがいて、こちらに私がいる。会ったこともない他人同士なのに、不思議なほど話し込んでしまいます。会ったこともない他人同士だからこそ話せるのかもしれない。

誰にも話したことの無い過去の出来事への思いを、いのちの電話で初めて話される方がいます。聴いていて圧倒される内容です。身が引き締まる思いがしますが、そんな大事な話を私が聴いていいのかと不安になることもあります。話を聴くというのはどういうことなのか、分からなくなります。

電話で、「なぜ相談員をしているのですか？」と尋ねられることがあります。自分でもよく分からないので返事に困り、「物好きなんでしょう」と言ったりしています。はぐらかしていたら、「そんなことはない！」と怒られてしまったことが一度あります。

相談員のなかには、「このボランティアで、こちらがいただいたものも多い」という人がいます。ずっと謙遜だと思っていたのですが、私もそんな気持ちになりかけています。なにかをもらったような気がします。この頃、みんなの中にみんなといっしょにいる、というような気持ちがあります。私がもらったのはそのことかもしれません。

健康をスポーツでクリエイト

卓球場 教室

T T C 浦和

# コロナ禍の電話相談



## 不安を抱える生活

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの社会生活を大きく変え、様々な問題を引き起こしています。

人と人が関わり合って生活している日常に、距離をおくことが求められ、感染の不安と、周囲からの目を気にし、多くの人は大変なストレスを強いられる日々となりました。

## 電話でつながる安心感

いのちの電話の活動も大きな影響を受けています。3月から5月にかけて緊急事態宣言を受けて、電話担当に出てくることを控える相談員が増えました。埼玉は休むことなく継続してきましたが、やむを得ず活動を一時休止したり縮小するセンターもいくつかありました。

日本いのちの電話連盟には電話が繋がらない、今まで以上にかけにくくなったという苦情が連日寄せられるようになりました。日頃から不安や悩みを抱えている方々にとっては、いつでもどこからでも話ができて人とつながる電話は、安心感を与え大きな役割を果たしていることを改めて感じ、その存在意義を考えさせられることとなりました。

## 毎日フリーダイヤルの実施

電話を利用している方々からの問い合わせ以外にも、マスコミや厚労省からの問い合わせなども寄せられたとのことです。そこで日本いのちの電話連盟では、毎月10日に24時間実施している「フリーダイヤル自殺予防いのちの電話」を毎日実施することを検討しました。そして6月20日より毎日16時～21時、このフリーダイヤルによる電話相談を実施することを決定し、全国のセンターに可能なところでの協力参加の呼びかけがなされました。

全国に緊急事態宣言が出された間、埼玉では研修や委員会活動などを自粛しましたが、相談活動は何とか休まず継続していきたくと努めてきました。事務局ではピンチヒッター探

しに四苦八苦ししながら担当者をやりくりして、24時間の電話相談とインターネットによるメール相談を休まず続けていました。加えてこの「毎日フリーダイヤル」にも可能な時間帯（日曜祝日を除く16～19時）に参加することを決めました。

この「毎日フリーダイヤル」は、特に自殺念慮やコロナ禍での不安や悩みを抱える方を対象にとの願いもありますが、一般電話がつながりにくい時にも無料で利用していただける電話として全国にお知らせし、今のところ2021年3月末まで実施の予定です。

## 危機におけるいのちの電話の活動

いのちの電話としてはこれまでも、1995年の阪神淡路大震災直後、関西の近隣センターが協力して臨時の特別フリーダイヤル電話を設置したことがあります。また2011年の東日本大震災後は、フリーダイヤルによる「震災ダイヤル」を設置し、全国センターが協力して2013年9月まで実施しました。

コロナの終息は今のところしばらく見込めず、世の中は色々に変化せざるを得ない状況が続くとされています。生活様式や価値観の変容など「生きづらさ」は人々の心の不安を増大させていくのではと思われます。そのような中でいのちの電話の存在が、少しでもその不安を受け止める役割を果たしていくことが出来たらと願います。

## 電話ボランティア参加のお願い

電話をつながりやすくするためには、担当する電話ボランティアを増やしていくことです。

埼玉では現在32期生の募集活動を始めています。今号に掲載の「私のボランティア」や開講式での理事長挨拶をお読みくださり、このような活動をご理解いただいて、どうぞ参加をご検討ください。お待ちしております。

医療法人社団 群羊会  
http://minamifukuin.org

鼻科 耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 TEL048(592)2862

南福音診療所 TEL048(591)7191

埼玉では、以下の電話にも参加しています。

**0120-783-556 フリーダイヤル** (無料)  
「自殺予防いのちの電話」  
\*毎月10日午前8時から24時間  
\*毎日16時～21時 (2021年3月31日まで)

**0570-783-556 ナビダイヤル** (有料)  
\*毎日10時～22時



## — あゆみ —



2020年

- 10月4日 7年目研修
- 5日 第85回後援会理事会(書面報告)
- 10日 31期生講義「家族関係」
- 25日 30期生認定式・祝う会
- 31日 7年目研修
- 11月3日 相談員のための理論講座「精神障がい～理論編・実践編」
- 10日 第78回理事会
- 21～23日 31期生初級集中研修
- 12月5日 電話ボランティア募集説明会(越谷中央市民会館)
- 6日 電話ボランティア募集説明会(所沢ミュージズ)
- 12日 電話ボランティア募集説明会(大宮ソニック)
- 20日 電話ボランティア募集説明会(川越市南公民館)

2021年

- 1月9日 電話ボランティア募集説明会(浦和コミセン)
- 16日 相談員のための理論講座「精神障がい～当事者のお話を聞く」

## あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くのボランティアの無償の奉仕によって支えられています。

この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

### 振込先

郵便振替 00140-9-137380

加入者名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510

口座名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

### インターネットから

インターネットからも寄付ができます。  
埼玉いのちの電話のHP、または右のQRコードから



埼玉いのちの電話 検索

<http://saitama-id.or.jp/>

ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

## 第26回 チャリティ映画会

■ 2021年3月6日(土) 10:30 吹き替え / 14:00 日本語字幕

■ 会場 大宮ソニックシティ 小ホール

■ 上映映画 **幸せなひとりぼっち** (スウェーデン映画)

妻を亡くし職も失い人生を終わらせようとする偏屈で頑固な男。  
隣人との繋がりが再び生きる希望になってゆく。

協力券 1,000円(小学生以下は無料)

\* 午前の部は視覚障がいの方々に**音声ガイド**を実施  
(希望者は上映中にFMラジオでガイドを聴きます)

\* 会場ロビーでのバザー開催は未定  
(コロナウイルスの感染状況により判断いたします)



昨年度中止となりましたチャリティ映画会のチケットをお持ちの方はそのままご利用いただけます。不明な点は事務局までお問い合わせください。  
埼玉いのちの電話事務局 048-645-4322(月～金10:00～17:00)

## 編集後記

手指の消毒やマスクを着けることが生活習慣の一つになりました。人が集まる場所ではもう聞き飽きたソーシャルディスタンス。望まない変化を強いられストレスや不安を抱えながら、誰もが初めてのコロナ禍を暮らしています。いのちの電話にかかってくる相談電話はこれまで通り鳴りやむことがありません。

未知のウイルスに対する恐怖や警戒心が、誤った偏見や差別を生んでしまうのは残念なことです。科学の力と人間のしなやかなパワーを信じたい。明るい2021年になりますように。(H.M)

## 地域を元気に!

埼玉新聞社キャラクター  
サイのぶん太くんと  
たま子

県内のニュースは埼玉新聞におまかせ下さい。

埼玉新聞ご購入のお申し込みは  
購読申込センター

☎ 0120-633-888

電話受付時間

平日・土曜 午前9:00～午後6:00

情報提供はTEL048-795-9930へ



Honda Woods<sup>®</sup> saitama  
Vivrai foresta for our children, for our communities.  
元気な森を次世代のために、地域のために。 写真:埼玉製作所 探山工場

夢のある明日の社会づくりをめざして  
Hondaは、地域の人々や自然との共生を目指し、積極的に森の手入れを行い、生命が循環する若々しく個性あふれる森を育てています。

HONDA  
The Power of Dreams

## 夢を広げるのも、家の仕事です。

住まい価値創造企業

**POLUS**

ポラスグループ

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 TEL048-989-9119  
(宅建業 国土交通大臣(12)第2401号(株)中央住宅)



ぼく、ポラ猫。  
おうちワンちゃんに  
挑戦中!