



# 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)  
(10日を除く毎日16時から21時)

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

氷川参道近く大宮大門町は、  
太宰治が最後の小説を執筆した所縁の地。  
今でも住宅街の中にそれを表すプレートが掛けられています。  
その傍にあるのが、本を読む少女像。  
木漏れ日の中、一心に読んでいるのは、  
太宰の小説「人間失格」でしょうか。

本を読む少女像  
Photo by M.Ogawa

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。



34 期生

## 電話ボランティア募集

応募資格20歳以上の方 (2023.4.1 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)

### 34 期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月 4日(日)14:00～15:30 所沢ミューズ 会議室2
  - 12月10日(土)14:00～15:30 越谷市中央市民会館5階会議室4～6
  - 12月11日(日)14:00～15:30 浦和コミセン10階13集会室
  - 12月17日(土)14:00～15:30 川越市南公民館 講座室1
  - 2023年
  - 1月21日(土)14:00～15:30 大宮ソニックシティ市民ホール404号室
- 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

埼玉いのちの電話の取材記事が朝日新聞埼玉首都圏版に8回にわたり連載されました。埼玉いのちの電話にとって画期的な出来事でした。取材の経緯について内藤武事務局長より説明いたします。また、さいたま総局 贄川俊記者が取材後記を寄せてくださいました。

## 贄川記者との出会い

昨年、埼玉いのちの電話開局30周年記念式典を取材にいられたのが、贄川記者と埼玉センターとの出会いでした。しばらくして取材申し込みがありセンターでお会いしました。とても珍しい名前なのですぐ覚えました。

以前から取材でセンターを訪れる記者には電話相談の歴史を3回シリーズで記事にしてほしいと話してきましたが、残念ながら引き受けてくださる方は今までいませんでした。それまでの取材内容は、相談を受けている現場の写真、主な相談内容の紹介、つながらない電話の状況、ボランティア相談員不足などでした。それもシリーズではなく1回2、3時間で終わる取材を基にしたものでした。贄川記者にも私の考えている案を話しました。

ところが贄川さんの取材計画を聞いてびっくりしました。なぜ認定を受けるまで1年6ヵ月もの長期研修が必要なのか、継続研修の中身は何かを知りたいということでした。さらに研修を受けての感想を研修生から直接聞きたいと言ってきました。私の想像とは大きくかけ離れていたのです。このような取材は初めてで、これに応じるためには研修委員長の協力が必要です。さらに、取材される側の初級研修生の協力、研修担当リーダーの全面協力も必要です。

ひゃー大変！！が正直な気持ちでした。守秘義務・匿名性にも関わります。でも、これを機会にいのちの電話に関する「秘密結社」のイメージを突破したいとの思いもありました。取材中、そこまでオープンにしていのかとの声も聞こえてきました。それでも可能な限り贄川記者の要望に応えたいと思いました。少々勢いに立往生しました

が、新聞記者としての迫力を感じました。彼の中に新聞記者魂、事件現場に降り立ち事件関係者に当たり、インタビューを通し事件の核心に迫る熱気を感じました。目的実現のためにはあれもこれもと要求を突き付けてきました。できるところからということで、取材が始まったのが12月、終わったのが5月、約6ヵ月の長丁場でした。スケジュール調整など大変苦労しました。

## 感想：想像を超えた分量と多岐にわたる内容

シリーズのタイトル「心の声を聴く人たち」を見た時、こんな素敵な言葉で私たちの活動全体を受け止めていただいたのだと嬉しくなりました。よき理解者と出会えたと思いました。さらに、8回シリーズのそれぞれの号に付けた小見出しを読んだとき、贄川さんが取材を通して、私たちの活動を多角的に理解してくださっていることが良く判りました。匿名性や守秘義務を理由にお断りしなくてよかったと思っています。

いのちの電話に関するこのような紹介記事は全国で初めてではないかと思います。最終回にはしっかりと「相談員の研修期間の長さが課題」と指摘しています。イギリスでの電話相談「Samaritans」の初級研修期間(約2ヵ月弱+認定後の先輩相談員(メンター)付き添い期間6ヵ月)を考えると長すぎると私も思っていますが、また、期待することとして若者の自殺者数が多い状況の中、若い人に存在を知らせる大切さを挙げています。いのちの電話活動のよき理解者としてこれからも引き続き応援をお願いしたい記者です。(内藤武)

## 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



## もっと「顔の見える存在」に 埼玉いのちの電話取材して感じたこと

朝日新聞さいたま総局 贄川俊（にえかわしゅん）

昨年末から約半年間にわたって断続的に埼玉いのちの電話取材しました。埼玉県版の連載記事「心声を聴く人々」のほか、若者からの相談をいかに増やすかについて茨城や北海道の取り組みと共に夕刊で取りあげました。

短時間のももの含めると、インタビューしたのは相談員や研修生、事務局の方々など20人以上になります。貴重な時間を割いていただき、本当にありがとうございました。今回は、取材で感じたことについて書かせてもらいます。

取材のきっかけは、相談員の研修に1年半かけているというその長さに驚いたこと、コロナ禍で相談員の希望者が増えていることに興味を持ったことでした。正直に言えば、ボランティアであれば1〜2カ月の研修だろうと思っていたからです。

取材を始めてさらにびっくりしました。研修はロールプレイやディスカッション、合宿など中身も濃い。研修のことを聞くと、みんな口々にきつかったと話すのです。なぜこんなに徹底的にやるのか。取材を通して、「いのちの最後のとりで」の一翼を担う自覚と覚悟なのだと感じました。

とにかく相談員の熱量とこれまで積み上げてきたものの大きさが半端ではない。これが取材でわかった一番のことです。ただでさえ自殺を考えているような心が弱っている人の話を聞くことは大変なのに、これを30年以上、80歳を過ぎても続けている人が何人もいます。それもボランティアで。信じられないくらいすごいことだと思います。

ただ、もっと良い方向に変えられるのではないかと感じることもあります。細かな活動内容についての認知度が低いことです。名前は多くの方が知っていますが、どんな人が何をしているのかということまで知っている人はどれほどいるのでしょうか。少なくとも私は知りませんでした。そのためには、どこまで「顔の見える存在」になれるかだと思います。

アプローチの一つとして、出前授業、もしくは模擬体験のようなものがあるのかなと思います。相談員がロールプレイの一端を見せたり、参加者に模擬体験してもらったりすることで、いのちの電話が何をしている存在かが分かると思います。高校生をイベントに巻き込んでいくという埼玉の取り組みは、とても素晴らしいと思います。

もう一つは、相談員にはどんな人たちがいるのかということをもう少し明らかにしてもいいと思います。普段の属性、年齢（年代）、名前、顔写真、相談員になった理由、ボランティアとしてどんな関わりをしていて何を感じているかなどです。全部ではなく一部でも、大きいと思います。

もちろん、内部の守秘義務のからみや、研修・相談の内容をどこまで明らかにすべきなのかという問題はつきまといまいます。ただ、一般の人が持つ認識は劇的に具体化するはずでは。

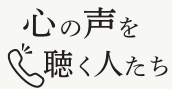
個人的に言えば、想定していたものを大きく超える力を組織や活動に感じました。ある相談員は相談後、電話越しにかけ手の「エネルギー」を感じようと努めていると話してくれました。感じない場合は、とにかくそばにいて待つ。こうした態度は、とにかくせっかちで言葉を継ごうとしてしまう自分にとってはハッとさせられる瞬間でした。

匿名で、誰でも、いつでも無料で相談できる。専門家でないからこそできることがある。組織に関わる時間の違いはあるにせよ、相談員のみなさんからは、ゲートキーパーとしての自覚がひしひしと伝わってきました。そんなボランティアが300人もいる団体は多くはないはずでは。

少なからぬ人にとって、この組織と活動は魅力的で興味深く映るはずでは。若者にとってもそうですし、相談する側としても信頼できると思います。そんな団体のことや中にいる人たちのことがもっと知られるようになれば、素晴らしいはずでは。今はそんなことを考えています。

贄川 俊（にえかわしゅん）

朝日新聞さいたま総局記者。東京社会部、経済部などで経済事件や労働問題、交通政策、政治とカネの問題などを取材してきた。埼玉県出身。42歳。共著に「ドキュメント 働き方改革」



# コロナ契機 役に立ちたい

④ 志願

60代半ばの男性は昨年、埼玉いのちの電話の相談員に応募した。金融機関を定年退職し、本気で打ち込めるボランティアを探した。「生涯学習」と「自分の成長」にこだわり、たどり着いたのが、いのちの電話だった。

男性は長年、顧客の要望を聞き取って話の内容を整理し、要望にあった解決方法や商品を提案するといった仕事を続けてきた。

昨年4月から始まった研修ではひたすら「聴くこと」を徹底し、解決策は示さない。仕事で数十年やってきたことは正反対。違和感があったが、研修が進むにつれて充実感を覚えるようになった。「成長を実感できる。世の中の役に立てるという気持ちもある」。研修を始めてから、家族との会話でも聞き役になることが増えたという。

コロナ禍になって、埼玉いのちの電話の相談員への応募が増えている。20年夏ごろに有名俳優の自殺が相次いだ影響もある。

昨春から研修を始めている「32期生」は、男性を含めて51人。昨年末に研修を終えて相談員になった31期生17人の3倍だ。

相談員に応募するには、動機(約800字)と「自己形成史」(2千～4千字)を書かなければならない。毎年2月初めに募集を締め切り、4月からの研修は毎週1回2時間、1年半続く。費用も6万円かかる。32期生は、なぜ相談員になりたいと思ったのか。

60代の女性は一昨年の夏、テレビでいのちの電話の存在を知った。同じ頃、リモートの仕事が多くなった息子が体調不良になった。入社以来、順調に仕事をしてきたが、コロナ禍の在宅勤務で仕事とプライベートの線引きがしにくくなったのが原因らしい。快復はしたが、同じような状況の人が多いのではと感じるようになった。「少しでもそうした人の役に立ちたい」と応募した。

60代の男性のきっかけは、老人福祉施設での傾聴ボランティアがコロナで休止したことだった。傾聴ボランティアでの会話は「話を聴いていいですか」と、お年寄りに聞いてまわることから始まる。いのちの電話では、話したい人が電話をかけてくる。交流しやすいと思ったが、研修で実際の相談の内容を知り、「こんなに深刻な話があるのか」とショックを受けた。だが、「相手の話を聴くのはやっぱり嫌ではない」。次第に続けていく自信がついているという。

今春から研修を始めた33期生も51人。4月16日にはベテランの相談員による初めての研修があった。相談者との出会いを通じて学びたいという20代の女性は「どのくらいの経験を積み、話をきちんと聴けるようになるのか」と60代の女性相談員に尋ねた。

女性相談員は言った。「その時はうまく聴けた、と思っても、そんな時の方が後で怖くなる。何十年やっても、終点はないと思っています」(賛川俊)



**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

～私たちは心の通う魅力ある地域コミュニティづくりに取り組みます～

**株式会社 大和不動産**

さいたま市浦和区高砂1-2-1エイベックスタワー浦和オフィス西館  
<https://www.home.co.jp/> TEL:048-824-1161

# 研修の風景

電話ボランティア 33 期生が来秋の認定に向けて研修を続けています。3 名の方に現在の心境を綴ってもらいました。

**身** 近な人の自殺をきっかけに、このボランティアに応募しました。面接の時は、その出来事に関する思いが溢れて、うまく言葉にできませんでした。そんな私のまとまりのない話をじっくり聞いていただき、気がつく、「自殺防止の活動に携わりたいんです」と言っている自分がいました。研修では、新たな出会いがありました。それは、研修で教えてくださる先輩方、一緒に学ぶグループ仲間、そして、新たな自分自身との出会いです。研修をしてくださる先輩方は、経験を重ねた中でもいつまでも学び続けていくという姿勢をお持ちの方々です。この活動に携わっていらっしゃる姿勢に、尊敬の念を感じます。グループの中でも、一人一人の動機はそれぞれでも同じ目的に向かって共に学び合うという経験を通じて、いつの間にか一体感が生まれていました。人前で自分の意見を言うことは勇気のいることですが、それを重ねる中だからこそメンバーとの親近感が湧いてくるのだと思います。まだ学んでいる立場ではありますが、自殺予防という大きなテーマの一環に関わらせていただいている自分に対しても、大きな誇りを感じています。「いのちの電話」の研修を通じて、私自身も生きる意味を与えられている、そんな風に感じています。

(30代女性)



**4** 月より33期生として、相談員の研修を受けています。思い起こせば、1年前、市の広報で「相談員募集」の記事を見つけ、説明会に参加しました。会場には、時間前から多くの方が集まっていました。いのちの電話の説明、質疑応答があり、参加者の熱い思いが、満ちていました。今まで、私は相談の仕事をしてきましたがそこでは、より適切な解決策を提案することが求められていました。しかし、いのちの電話では「話を聴くこと」「寄り添うこと」が問われます。また「話を聞いて“心”がどう動いたか」とらえなおさなければいけません。受け手役のロールプレイでは、緊張と不安で「そうですか」とか「大変ですね」としか言えませんでした。

これから残りの研修で、自分の殻を破り、少しでも「聴くこと」ができるようになりたいと思っています。

(70代女性)



**最** 近これまでの人生を振り返った時、自分中心に生きてきたと感じておりました。人生半分が過ぎ、社会に役立つこと、自分にできることは何かと考えた時に仕事の中で経験した「人の話を聴く」ことではないかという思いに至りました。その理由は仕事の中でメンバーの相談を聴くだけでその人が前向きになり、自発的に動く姿を多くみてきたからです。この経験を活かしたいと思っていた時に埼玉いのちの電話相談員募集の新聞記事を目にして応募しました。

実際に研修を受け始めて一番驚いたことは、一緒に研修を受けている仲間の情熱や意識の高さです。世代や職業、生育環境など様々ですが、心の中にこのボランティアで社会貢献したい、自分の成長につなげたいという土台があるからだと思います。また、同じ目標に向かって学ぶ時間はとても有意義でもあり、新しい仲間ができた喜びも感じております。

この仲間達と一緒に早く一人前の相談員になりたいと思います。

(50代男性)



## - 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>



おかげさまで 創業125周年

**YAGIHASHI**  
EST.1897

ザブネー!  
125  
年  
記念  
イベント

〒380-8502 黒谷市仲町74番地  
TEL 048(523)1111

営業時間 / 午前10時~午後6時30分  
八木種  検索





## — あゆみ —



- 2022年
- 9月3日 32期生初級講義「電話相談理論Ⅰ」
  - 17～19日 33期生3日間集中研修
  - 10月1日 32期生初級研修講義「電話相談理論Ⅱ」
  - 3日 第92回後援会理事会(書面決議)
  - 22日 33期生初級講義「精神障害」
  - 30日 32期生認定式
  - 11月7日 理事会
  - 12日 33期生初級講義「性Ⅰ」
  - 19日 33期生初級講義「自殺」
  - 12月3日 33期生初めて電話に出るためのオリエンテーション
  - 4日 34期生電話ボランティア募集説明会(所沢ミュージズ)
  - 10日 34期生電話ボランティア募集説明会(越谷市中央市民会館)
  - 11日 34期生電話ボランティア募集説明会(浦和コミセン)
  - 17日 34期生電話ボランティア募集説明会(川越市南公民館)
- 2023年
- 1月21日 34期生電話ボランティア募集説明会(大宮ソニック)

## 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。

## 健康をスポーツでクリエイト

卓球場 教室

# T T C 浦和



## この街に住み、この街をつくる。 私たちはポラスです。

ポラス株式会社  
埼玉県越谷市南越谷1-21-2  
TEL048-989-9119



住まい価値創造企業  
**POLUS**  
ポラスグループ

ポラスの分譲住宅

## ♪ ハートフルコンサート ～県内4校による合唱ステージ～

■ 2023年2月18日(土)13:00(開演)～17:00

■ 会場 レイボックホール(さいたま市民会館おおみや)・大ホール

■ 参加高校 伊奈学園・浦和一女・春日部女子・埼玉栄の4校

■ 合唱の合間に、いのちの電話のメニューと高校生によるトークがあります

参加申し込みは埼玉いのちの電話事務局

参加費無料 要予約

TEL 048-645-4322(月～金10:00～17:00)

受付開始 2023年1月5日(木)

先着順 定員になり次第締め切らせて頂きます



## 第28回チャリティ映画会

■ 2023年3月16日(木)①10:30～②14:00～(2回上映)

■ 会場 埼玉会館小ホール(JR浦和駅西口徒歩6分)

■ 上映映画 **コーダ あいのうた**

\* 協力券 1,000円(小学生以下は無料)

\* 午前の部は、日本語吹き替え+音声ガイド+バリアフリー日本語字幕で、視覚障がいの方も聴覚障がいの方も一緒に楽しめる上映会です。

午後は、通常の字幕版で上映します。

埼玉いのちの電話事務局

048-645-4322(月～金10:00～17:00)



## 編集後記

埼玉いのちの電話にはいくぶん秘密主義的なところがあります。所在地は非公表、相談員は匿名でどこの誰だか分かりません。活動の性質上やむを得ない面はありますが、必要のないことまで秘密にしているところがあると反省しています。埼玉いのちの電話の取材記事が朝日新聞に連載されました。さいたま総局の贅川俊記者がていねいに取材してくれました。記者の眼はさすがです。内部の様子が克明に書かれています。秘密の壁に風穴が開いたような気がしています。(M.O.)