

あおもいのちの電話

2019年10月 52号



— 津軽の紅葉 —

写真提供： 岩谷和子

枝を思い切り広げ、一葉ごとの秋色に染まった大樹は、さまざまな思いをいだいて見上げる一人ひとりを、静かに見守っているかのようです。

相談電話	0172-33-7830	(毎日 12:00~21:00)
いのちの電話ナビダイヤル	0570-783-556	(毎日 10:00~22:00)
県民フリーダイヤル	0120-063-556	(毎月 1日 12:00~21:00 1月のみ 15日)
自殺予防フリーダイヤル	0120-783-556	(毎月 10日 8:00~翌日 8:00)

多くの人に支えられて

～これまでも、これからも～

認定 NPO 法人 あおもりのちの電話
事務局長 藤林 正雄

「あおもりのちの電話」は、1995年4月17日に開局し、電話相談による危機介入・自殺予防活動を始めました。2004年4月16日にはNPO法人を取得し、社会的な位置づけと役割に対する評価を得ることもできました。準備期間を含めると活動期間は26年になろうとしています。

ボランティアである相談員が、悩みを抱えたかけ手の話に真摯に耳を傾け、寄り添うことが、「いのちの電話」活動です。365日、正午から夜9時まで相談員が電話の前で悩みを抱えた人からの電話を待ち、ベルが鳴ると電話をとり、寄り添います。悩みや問題が解決しなくても相談員の温かなまなざしと想いが電話のかけ手を勇気づけます。

さて、「あおもりのちの電話」では、現在、相談員を含む会員60数名と多くの方々の理解と賛同、後押し、激励を得て寄付金や賛助会費によって運営が支えられています。2018年度実績では、団体では45団体、個人では78名となっています。私たちの活動をこれまで以上に多くの方々に知って頂き、相談員、寄付者・賛助会員を増やすことが「あおもりのちの電話」活動の発展には、欠かせません。そして、地域や社会からの要請を真摯に受け止め活動を広げていきたいと考えています。

ただ、「あおもりのちの電話」の存在と活動が、いまだ多くの県民には周知されていない状況にあります。また、10歳代・20歳代からの電話相談があまり見られない状況にあ

ります。

加えて、ここ数年、活動資金の減収により活動自体を維持することに困難を感じることも多くなってきました。このままでは地域・社会からの要請に答えられない状況にあります。多くの方の寄付金・賛助会費によって支えられていますが、更なる寄付者や賛助会員を増やす必要があります。わたしたち「あおもりのちの電話」活動を行っている仲間は、この活動を継続・発展させていきたいと強く願っています。

このような現状と危機認識から、「あおもりのちの電話」活動をもっと多くの方に知ってもらいたい、寄付者・賛助会員を増やし社会の要請に答えられる活動を展開していきたいという思いから「認定NPO法人」取得を目指すとしました。認定NPO法人取得によって、社会的評価と認知が得られ、寄付者・賛助会員にとっては減税等のメリットがあるからです。2019年3月15日、念願の「認定NPO法人」を無事取得することができました。

ただ、取得までには多くの方の協力と労力を要し、困難を乗り越えての取得でした。これまで「あおもりのちの電話」を支えて頂いた多くの支援者に、この場を借りて心から御礼申し上げます。これからも、支え合う仲間としてお力添えをお願い致します。また、これから「あおもりのちの電話」活動にご賛同いただける方々に、ご協力をお願いします。

相談員の声から

～一年を振り返って～

私は時々、自分が「いのちの電話」と繋がっているのはなぜだろう、そして継続研修にまじめに出席しているのはなぜ？と考えることがあります。研修での事例を通して、ほかの人の意見を聞き、自分でも考え伝える。自分自身の口から出た言葉に、「へえー、私ってこんな考え方をするんだ」と驚き、気づくことがあります。

その場にいなければ、考えたり気づいたりすることはないと思います。淡々と日常を送っている自分とは別な自分に出会う場所、それが継続研修のような気がします。

そう考えると、私自身にとって「いのちの電話」は、必要・大切な居場所なのです。(N)

私がいのちの電話の存在を知ったのは、中学校で配られた、自殺予防カードでだった。そして相談員に興味をもつきっかけも、自殺に関連したことからだった。そのことも関係してだろうか、相談員になる前の私は、いのちの電話とは自殺を考えている人がかけてくるものだと勝手に思い込んでいた。

しかし、実際に電話をとってみるとどうだろう。自殺以外にも病気のことや家族とのこと、仕事のこと、恋愛や日常、生き方についてなど年齢や性別も含めて様々な人たちが多種多様な事柄について日々電話をかけている。そしてその大半が私よりも年上で人生経験のある方々なのである。電話や研修を通して私自身の人生経験の少なさや未熟な面について知る機会が多く、傾聴技術はもちろん、人生経験についても考えさせられることが多かったように感じる。

あらためて研修を通して傾聴する心構えや技法について学んできたころや、ひとりで電話をとる姿を想像できず、果たして自分に務まるのかと不安に思っていたころが、もうだいたい前のように感じる。そのころと比べると、電話をとることに慣れ、余裕を持てたことで自分の課題が見えてくるようになり、少しずつ成長しているのではないだろうか。

自分自身の人生経験の乏しさについても考えさせられる機会が増え、傾聴の奥深さを改めて感じる一年だった。(K)

声だけで相手の状況を考えて寄り添うことの難しさを毎回痛感しています。油断しないでただ相手の話に耳を傾ける……。ついつい余計なことを話してしまったり、先入観が入ったりと反省することが多いです。何度も同じ方からの電話を受けると、まだその中から抜け出ることができていないと切なくなります。しかし、人間そう簡単には変わらないですね。

電話をかけてくる元気があるので、まだ安心なのでしょう。自分に置き換えて考えても、何日も誰とも会話していないとしたら、私も何度も電話をするかもしれませんね。今の世の中、自動、自動で、人と会話をするが大変少なくなってきました。緊急でなくとも人との会話を求めたくなります。そんな方たちの少しでもお役に立てればと思うと同時に、自分自身ももっと成長しなくてはと考える一年でした。(M)

当番の日「今日はどんな電話が来るだろうか？」と深呼吸して最初の電話を取る。休む間もなく鳴る電話。3時間は瞬く間に過ぎていく。

かけ手のことが何もわからない状況の中で相談に乗ることは、私にとってかなりの想像力と集中力を持って、かけ手の話に耳を傾けることになり、最初はとても緊張し、疲れが残った記憶があります。

回数を重ね、継続研修やスキルアップ研修を通して、少しずつ「聴く」ということの意義のとらえ方が変わってきました。電話を多数回とること。研修を重ねること。今年度は私にとって学ぶ機会に恵まれた年でした。(S)

温かいご支援をありがとうございます

あおもりののちの電話のために、ご支援をいただいた方々は次の通りです。

資金ボランティアとしてあおもりののちの電話相談活動をお支下さり、心から感謝申し上げます。
(敬称略/順不同)

☆ 正会員 (個人)

赤石純子	起田文子	古明地みのり	杉沢徹子	中村妙子	最山泰則	上田玲子	湊子
阿部三枝子	小田桐静子	今野あけみ	鈴木和佳子	奈良晶子	山口田京子	藤田元公	子名
石川敏一	小野幸子	齊藤朝子	清野洋子	長谷川之子	山田藤田	齋成吉	子名
石澤誠子	小山真貴子	齋藤友子	関川明子	馬場加代とみ	山田藤田	齋成吉	子名
石戸正子	加賀田里佳	齊藤るり子	外川志津子	原田ひとみ	山田藤田	齋成吉	子名
一戸加代子	菊地公英	藤知恵	高野節子	東藤山正雄	山田藤田	齋成吉	子名
今谷孝子	木明旭子	佐藤賢	武田麗子	藤林百合理	山田藤田	齋成吉	子名
牛山敬子	工藤純子	柴田祥子	田中真子	藤原留子	山田藤田	齋成吉	子名
小笠原和子	工藤智子	柴田祥子	對馬優子	藤原留子	山田藤田	齋成吉	子名
	工藤範子	下山秀子	寺澤美穂子	村上修	山田藤田	齋成吉	子名

☆ 賛助・寄付 (個人)

2019年6月1日～2019年9月30日 (敬称略/順不同)

秋元義禮	石塚猛	小山隆公	工藤哲生	杉本和彦	中津文	明子
阿部信子	一戸和子	小山テル	工藤範子	田中真子	藤原裕貴	子名
蟻塚亮二	今井克子	小田今日彦	高億峻	竹田侑子	竹田上	平治子
石川敏一	今井正樹	金子宏彦	佐々木こずえ	田中洋子	三木橋勇里	子名
石澤誠子	岩谷和昭	木立紀子	佐々木久慶	對馬美保子	山田藤田	正智子
阿保ツネ	大平和子	片桐清一	サノカツトシ	宮野美純	山田藤田	正智子
石田悟	小山内啓	加賀田まき子	船橋麗裕司	中津純	山田藤田	正智子
		工藤千賀子	神馬裕司		山田藤田	正智子

☆ 賛助・寄付 (団体)

弘果弘前中央青果(株)	一般財団法人愛成会弘前愛成会病院	マエダ調剤薬局
(株)大川地建	特別養護老人ホーム和幸園	アトムワークス(株)
(有)きららメディアカル	(有)二唐刃物鍛造所	野呂・中里司法書士事務所
(株)日善電気	株式会社 I・M・S	ミカミ歯科
和食レストラン佐和家	社会医療法人松平病院	(有)タムラオートサービス
医療法人青仁会青南病院	大竹整形外科	匿名 3 名
弘前学院大学 宗教部 (再掲)		

※氏名を掲載していますが、希望しない方は、事務局まで、ご連絡下さい。

資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あおもりののちの電話は、相談電話、相談員養成費、広報活動費、センター管理費等で、年間550万円が必要です。皆様の温かいご理解とご支援で活動していますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☆ 正会員

(個人) 年間 1万2千円

☆ 賛助会員

(個人) A:2万円 B:1万円 C:5千円 D:3千円
(団体) A:10万円 B:5万円 C:3万円 D:1万円

◇振込先

①郵便振替 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりののちの電話
②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914 特定非営利活動法人あおもりののちの電話



特定非営利活動法人あおもりののちの電話

〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号
事務局 TEL 0172-38-4343
FAX 0172-38-5355

発行日 2019年10月31日
発行人 石川 敏一
編集 事務局