



あおもりのいのちの電話

2023年2月 62号



神宮寺（平川市）猿賀神社別当

写真提供： 岩谷 和子

伝承によると延暦年間（781～805年）板上田村麻呂が東夷東征の際、古くから祭られていた上毛野君田道命に戦勝祈願したところ見事念願成就、感謝の意と桓武天皇の勅令により堂宇を造営し深沙大権現を安置したのが始まりと伝えられます。

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、15日12：00～21：00）
自殺予防フリーダイヤル	0120-783-556	（毎月10日8：00～翌日8：00）



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。

—相談員代表理事に聞きました！—

あおもりのちの電話では現在、相談員代表の理事3名がいます。相談員の中から選挙で選ばれた、相談員を代表する理事の方々です。その3名にお聞きしました。

相談員から選挙で選ばれた理事ということで、相談員から信頼が厚いの方々です。

—私といのちの電話—

○ 姪が高校を卒業して、浪人している時に自ら命を絶ちました。亡くなる前に、私に色々相談をしてきました。当時の私は、「ひとりで苦労しながらあなたを育ててるお母さんは、あなたが大学に入るのを期待している。」「弱音を吐かないで頑張るね」というようなことを言ったように思います。今ならそれは間違いだったとわかりますが、子育ての最中だった私には余裕もなかったし、話をどういふふうに聞くとよいのかもわからなかったです。それから1年以上たって、新聞記事から『自殺』と『傾聴』という2つのワードが私の目に飛び込んできた時、知識を得たいと思い受講しました。そして学んでいくうちに、もしもあの時姪の抱えていた悩みを丁寧に聴いてあげて、その苦しみや辛い気持ちに寄り添っていたらと考えると、自責の念に数年苛まされました。

幸いにも私がボランティアをすることに理解を示してくれた家族の応援があったおかげで、ここまで長く続けていくことができました。職業やそれまでの人生経験も様々な人たちと、しがらみのない関係の中でいろんな人に出会えたこと、そして楽しい付き合いができていくことも財産です。また、いろんな考え方や価値観の違う人がいるということが見えてくるにつれ、人間観察をすることを楽しむようになってきました。さらに研修委員などの役割を担うことにより、たくさんの気づきがあり、学ぶ楽しさも味わっています。

相談員としては、今でもとにかく話を聴くということが大事であること、受け入れることの大切さと大変さ、その難しさを実感しています。

○ 電話相談に入ることを大切にしています。長い間、ここまで続けてこれたのは仲間の存在が大きいです。一緒に悩みを話し合いながら支えあい続けてこれたと思っています。『あおもりのちの電話』という共通の立場や目的、そして同じ志でつながっているのも、職場や普段の友だちよりも一歩踏み込んだ話ができます。私にとっては、特別なところではあります。

コロナ禍になってから感じるのは、誰かのために役に立ちたい、支えになりたいという思いをより強く感じるようになってきました。自分の役割があるという気持ちが強いです。コーラーとの出会いの中で、コーラーに支えられているという思いもあります。真剣に悩んでいるコーラーと出会って一緒に考えることにより、私自身の価値観や生き方なども確認できます。またコーラーとの出会いからは、自分自身の日々の振り返りや気づきがあり、少しずつ成長している自分を感じて素直に喜んでいます。

○ いのちの電話が青森県に開設するという年に、私は職場が精神科病棟に異動となり、精神障害についても学べると思い研修を受けました。初めて体験した感受性訓練は、とても新鮮で感動しました。相談ボランティアをすることまでは考えていなかったのですが、精神障害者への理解も深まり、ロールプレイングをすることでも気づきを得たことが多かったです。それでかなり悩んだ末に相談員になることを決意しました。

そして、開局して初めてかかってきた、第1号の電話を担当しました。子供を心配する母親からの電話で、緊張しまくりながらただひたすら聴きました。その時そばにいた先生から、私の声とコーラーがマッチしていると言われました。それまでずっと自分の暗くて低い声がコンプレックスだったので、この私の声が、電話相談でかけてきた人の悩みを聞くために向いていると言ってもらったことが、とてもうれしかったのを覚えています。

元々、話下手な私ではありましたが、話そうとするよりまずは聞こうという姿勢が日常的に身についてきたと思います。この変化に自分も驚いています。

若いころは、自分が何を話そうか緊張してました。つまりは私が主役だったんです。今は相手は何を話すんだらうと、まず話を聞こうとします。相手が主役です。聞くことが身につけてしまったのか、普段の生活でもまず相手の話を聞くようになり、人間関係が楽になりました。ただ、何でも受け入れてくれる人だと思われて苦痛になることもあります（笑）



—理事としての思うこと—

○ 改めて理事であることの認識を深める機会となりました。相談員は、理事・理事会に何を期待し何を望んでいるのか、不満や要望はあるのか等に視線を向けたことはありませんでした。理事としてできる役割は何なのか、何ができるのか、何を求められているのか、ぜひ相談員の声を聴かせていただきたいです。そうして少しでもできることがあるのなら活動に移してみたい。相談員からアンケートなどをとって現状の理事会や研修委員会等、組織の在り方を相談員の声を聞き見直す機会としても良い時なのかもしれないと思いました。

○ 日々活動していく上で、事務局なしにはありえない。事務局員が円滑に稼働して相談員も安心して活動できます。事務局員が心身ともに健康で楽しく仕事ができるような環境を整え大切にしていきたい。それは相談員を大事にすることに繋がります。

そして何よりも相談員の「人」が大切にされる場であって欲しいです。それはコーラーのひとりひとりを大切にすることに繋がると考えてます。

○ この先もずっとあおもりのちの電話が存続し続け、活動を継続して行って欲しいです。

私自身はというと長く理事として携わって来ましたが、振り返ってみると何をしてきたのだろうと、立ち止まって考えてしまいました。相談員の代表としての意識も薄い。私のようにさび付いた頭ではなく、エネルギーでフレッシュな若い人たちが先頭に立ってほしいと願っています♡

温かいご支援をありがとうございます

あおもり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。

☆ 正会員(個人)

石川 徹一	小野 幸子	今野 あけみ	杉 沢 徹	濱 端 祐子	宮 本 曉子	石 澤 誠	加賀 田 里佳	今野 藤 友	清 野 洋	濱 原 恵美子	村 上 加代子	赤 石 雅子	菊 地 公 旭	齊 藤 元子	関 川 志 津	東 山 英子	山 内 加代子						
阿 保 香月	木 明	齊 藤 藤 元	外 川 志 津	樋 口 久美子	山 山 古 景	新 屋 敷 慶子	工 藤 純 子	坂 本 真 貴	高 野 節 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	戸 谷 正 子	工 藤 智 子	佐 藤 奈 真	武 田 中 優	藤 林 百 合 子	山 山 古 景	磯 野 千 世	工 藤 智 子	藤 林 百 合 子	山 山 古 景		
一 今 牛 蝦 蛸	谷 孝 子	久 保 エ リ	川 一 仁 子	小 山 真 貴 子	寺 裕 子	今 野 哲 生	今 野 あ け み	今 野 藤 友	清 野 洋	濱 原 恵 美 子	村 上 加 代 子	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	佐 藤 孝 知	外 川 志 津	高 野 節 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	佐 藤 孝 知	外 川 志 津	高 野 節 子	山 山 古 景
名 桂 子	小 寺 裕 子	小 山 真 貴 子	寺 裕 子	小 山 真 貴 子	寺 裕 子	今 野 哲 生	今 野 あ け み	今 野 藤 友	清 野 洋	濱 原 恵 美 子	村 上 加 代 子	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	佐 藤 孝 知	外 川 志 津	高 野 節 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	佐 藤 孝 知	外 川 志 津	高 野 節 子	山 山 古 景

☆ 賛助会員(個人)

秋 元 義 禮	今 井 克 子	工 藤 哲 生	澤 谷 敏 子	樋 口 久 美 子	村 上 修 子	阿 部 信 子	今 井 正 礼	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	赤 石 雅 子	今 井 礼 子	今 野 藤 友	清 野 洋	濱 原 恵 美 子	山 山 古 景
石 岡 昭 一	小 笠 原 和 子	今 野 藤 友	澤 谷 敏 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景
石 澤 誠	小 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景
石 田 悟 子	金 賀 田 宏 彦	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景
一 戸 和 子	木 村 幸 子	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景
岩 谷 和 子	久 保 エ リ	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景
小 山 真 貴 子	工 藤 純 子	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景
小 山 隆 公	工 藤 千 賀 子	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景	石 川 徹 一	大 田 切 今 日	今 野 あ け み	給 木 恵 子	福 井 真 佐 子	山 山 古 景

☆ 賛助会員(団体)

株 式 会 社 大 川 地 建	有 限 会 社 き ら ら メ デ ィ カ ル	株 式 会 社 藤 代 健 生 病 院	株 式 会 社 藤 代 健 生 病 院	株 式 会 社 藤 代 健 生 病 院	株 式 会 社 藤 代 健 生 病 院
株 式 会 社 ス コ ー レ	野 呂 ・ 中 里 司 法 書 士 事 務 所	株 式 会 社 I ・ M ・ S	株 式 会 社 I ・ M ・ S	株 式 会 社 I ・ M ・ S	株 式 会 社 I ・ M ・ S
日 本 基 督 教 団 青 森 松 原 教 会	日 本 基 督 教 団 弘 前 西 教 会	A T O M W o r k s 株 式 会 社	A T O M W o r k s 株 式 会 社	A T O M W o r k s 株 式 会 社	A T O M W o r k s 株 式 会 社
日 本 キ リ ス ト 教 団 大 三 沢 教 会	ア タ ア の パ ソ コ ン サ ポ ー ト	マ エ ダ 調 剤 薬 局	マ エ ダ 調 剤 薬 局	マ エ ダ 調 剤 薬 局	マ エ ダ 調 剤 薬 局
日 本 基 督 教 団 野 辺 地 教 会 有 志	富 野 町 内 科 医 院				

※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650万円が必要ですが、皆様のおかげで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 6,000円

☆ 賛助会員

(個人)1口1,000円/年(何口でも)

(団体)1口3,000円/年(何口でも)

*個人・団体とも年間3,000円以上寄付をしてくださった場合、税制上の優遇措置があります。

◇お申込先

①郵便振替 02300-2-3761 特定非営利活動法人あおもりのちの電話
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ちの電話

特定非営利活動法人あおもりのちの電話

〒036-8691 青森県弘前郵便局私書箱29号

事務局

TEL 0172-38-4343

FAX 050-3488-9077

E-mail aomori@inochi-a.net

URL https://inochi-a.net

Facebook「あおもりのちの電話」で検索

発行日 2023年2月

発行人 藤林 正雄

編集 事務局

