



# あおもりのちの電話

2023年 秋 64号

## 一弘前市最勝院一 五重塔と鐘楼(平和の鐘)

津軽統一の際、戦死したすべての人々を敵味方の区別なく供養するために建造したといわれています。塔の総高は31.2mで、東北一の美塔と讃えられており、五重塔の少ない東北地方としては極めて大切な遺構です。国の重要文化財に指定されています。

写真提供：岩谷 和子



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。



## 相談員の声

この一年を振り返ってのレポートから

3年で燃え尽きると言われたこのボランティアを何とかもう少しで3年を迎えようとしている。昨年度は月に3回以上入ったりして頑張った。しかし、特定の頻回者に悩まされ「このままでは私は潰れる。介護や看護をしている方がウツになったり、疲れて早死にするように…」そう思い、長く続けるためにも今年度からはつい2回を保持することにした。

それでも、いつも緊張して電話をとる。ただ、以前のように「この後、死ぬ」と予告してくるコーラーがいても、まるで自分のせいで死なれるような気分にはならなくなった。

ただ、まだ攻撃されるとその傷がなかなか癒えない。膿は出し切ってしまった方がいい。コーラーは日常で耐えている。だからここで毒を吐くのだと思っていたはずなのに…。その毒を抱えきれない。毒を避けたくなる。暗闇に一秒でも光を照らしたくなる。明るい方へ誘導したくなる。私たち相談員が頑張っていることを否定されたくない。私はこの3年、全然進歩していない。

自殺の記事が目に入り、「どうせ私は無力だ。どうすることもできない」と記事から目をそらしたことがあった。けれどみなさんの、『この1年を振り返って』を読んで、その新聞記事を古新聞から探して読んだ。私だけではない。刺された傷が疼くのは、私だけではないから…。次にそんなコーラーに出会ったら、膿はだしきらせるように対応しよう。それが私の今後の目標。

—K・H—

相談員として関わった当初は、すべてが死にたい気持ちの人ばかりを想像していましたが、とりとめのない日常の話が目立ち、その中でもリピーターの方もいて、人は単純に「話したい」「孤独」「さびしい」など、人とつながってほしい気持ちがあるんだと感じました。私自身、そのことは頭では知っていたつもりですが、いざ電話口で生の声を聴くと、自分の感覚の浅さを実感し、いのちの電話相談員の意義がわかったような気がします。このことを通し、私自身のコミュニケーションスタイルが、自分の合った人たちだけとの会話であることに気が付き、人と選んで会話をしている自分に対する新たな発見がありました。

が、コーラーの思いに寄り添いながら、今後も努力していきたいと思います。最後に、相談員のあるべき姿（質）とは何か、答えはまだわかりませんが、自問自答した2022年度で、それはずっと続くんだろうと思います

—N・H—

1カ月に3回電話当番に入ることを自分の中で目標にして続けてきました。特に難しいと感じるコーラーをとることもなかったので、来ることを楽しみに感じていました。

私生活が安定してる時でない、他人まで気が回らないととつくづく感じた時期もあり、これからも私生活を最優先で続けていきたいと思います。

電話相談員になった時から感じていることですが、本当に同期に恵まれたこと、周りのみなさんがやさしい人たちであることにとても感謝しています。

一期一会の出会いを大切に、楽しみ、感謝しながら続けていきたいです。

—S・M—



コーラーがかけてくる電話の内容に、「ただのおしゃべりなどない」と継続研修の担当者がおっしゃった時には、ハッとしました。僕も電話を受けていて、何の相談なのかわからない、それこそただおしゃべりをしたいだけなのではないか、と思ったことがあったからです。

でも思い出したことがあります。僕が気持ちが沈んでいた時に、たまたま友人と電話で話した時のことを。とるに足らないどうでもいいことを話したのですが、電話を切ったあと、とても気持ちが楽になっていました。

僕は話を聴くことだけしかできません。それでもあの時の僕のように、コーラーが『ただのおしゃべり』と思われるような話をするだけで気持ちが楽になるのでは。そう思って電話を取るようになりました。

継続研修に参加すると、たくさん教えられることがあります。

—H・T—

研修を受けてアドバイスをいただきながら、相談員として電話を受けて毎回感じることは、まだ研修内容を上手いかせてないし、コーラーに寄り添えていなかったかもという不安感です。

受ける電話内容によって上手く対応していくのはとても難しい。コーラーが頻繁にいのちの電話を利用している場合、今までの相談員の対応について「〇〇だったよ…」と比較や批判の言葉を言われてしまうと、こちら側が試されている感があり、未熟さを味わってしまうことがあります。

ただ、コーラーが聴いて欲しいことを話せて、だんだんと声の調子が明るい軽い感じになっていくのがわかると、少しでも役にたてる時間になったのかなと思えてうれしくなります。また、冷静に判断できる、対応できるようになるには、研修、相談員の経験を重ねていくことが最も重要であると実感しています。自分自身の生活、精神の安定を維持しながら、これからもコーラーの心に寄り添う姿勢をより良くしていくために、様々な情報をどんどん得て継続していくこと、いろいろな反省点を無駄にせずいかしていけるようにすることの重要性を実感した1年でした。そして、同期・先輩方の経験談を直接聞けて、仲間がいるという心強さもあり、充実した1年でした。感謝

—A・M—

傾聴を学びたいとの思いから電話相談員を希望し、始めた1年を振り返ると、同期生の方々の励ましや情報共有、先生、先輩からのアドバイスに助けられ続けてこれたと思う。

最初のころは、1本でも多くの電話をとって、一人でも多くのコーラーの話を聞きたいと身構えていたところがあったが、同期の方々との雑談の中でコーラーの言葉に一喜一憂せず、自分の心を常に平常心にしておくことが大事だと気付かされた。そのころから構えることもなく電話をとれるようになり、コーラーにも自分にも自然な表現ができるようになった。

悲しみは誰にでも起こる感情で、誰かと共有することで、その瞬間だけでもその日だけでもやり過ごせることができるのではないかと思う。

コーラーの相談に集中し、寄り添い、評価せず、悩みや悲しみを共有することを学んだ1年間だった。

—S・M—



2022年度の相談員としての活動は、いろんな経験をさせていただきました。「ありがとうございます、気持ちが少し軽くなりました。」と感謝されたり、「あんた、何言ってるのよ」と罵倒されたり、「どうすればいいですか?」と何度も答えを迫られたり、「相談員さんも大変ですね。お体に気をつけてくださいね」とねぎらいの言葉をいただいたりと、さまざまありました。継続研修ではファシリテーターや同期生の方々からいろいろな意見をいただき、とても参考になりました。特に「事実のエコーはできているけれど、感情のエコーができていない」と言われた時は、一番大事なことだと痛感しました。それからは、コーラーの感情の部分の部分を大事にするように心がけました。そうしたら少しずつですが、コーラーの反応が変わることに気がつきました。

あと気をつけなければならないのは、相談員自身のケアのことです。継続研修でも『共感疲労』についても話題になりました。体調が悪いとき、仕事のこと、家族の問題など心配がある時はなかなか電話相談もうまくいかないと思います。相談員も強い意志や目的があってなられたと思いますが、自分で自分を守っていかなければ続けられないことにも気がつきました。自分自身だけで完結させないで、先生方はじめ先輩方、同期生に相談できる環境も自分自身で作る必要性を感じました。これからもよろしくをお願いします。

—E・A—

何年やっても、私は攻撃性のある電話をとるのが苦手である。先日もある一言から足もとをすくわれたかのように攻められてしまい、返す言葉を失い、詫びてはみたが相手は「~のように返してほしかった…」等と言って切られた。いろいろなコーラーがいるのは当たり前だが、返答を決めて、それを言うてほしいと期待してかけてきて、違う返答をされたために相談員を攻める。「エコーに徹すればよかった」とか「分かるか☺️」と思いつつも時すでに遅し。不快な気持ちと震えだけが残った。

話をするよりは聴く方が自分はいいと思っていたが、結局話下手であり、ちゃんと聴けていないのだと反省。

それにしても、攻めたコーラーも不快だったはず。でも常連さんなので、またかけてくるんだろうな、当たりませんように…まだそう思っている弱い自分がある。私も変われないんだろうな。

いつかポキッと折れて、怖くなってやめてしまいそうな気持ちも抱えつつ、何とか続けている。そしてまた更新願いを出す私・・・。

—K・T—

今年は電話当番に入れる日が少なく、あまり活動できませんでした。来年度は時間をみつけて活動できる日を増やしたいと思っています。

ニュースによると、2022年の自殺者数は2万1881人、特に小中高生は初めて500人を超えて過去最高の514人となったとのこと。自ら死を選ばざるを得なかったその背景には何があるのか。子どもたちの未来を奪ってしまった背景には何があるのか。ひとりひとりの心の内側を覗かせて欲しい気持ちになります。

もしかしたら、心の内側に抱えている言葉にならない思いを誰かがうまく引き出せていたら、少し気持ちが軽くなって、死への距離が少し遠ざかるのではないか?ほんの少しでいいから誰かとつながって、寄り添ってもらえたら少し希望が持てるのではないか?その少しの積み重ねのために、いのちの電話の相談員として私にできることがあるのではないか?という思いで、コーラーのお話に耳を傾けたいと思います。

—S・Y—



## 2022 年度事業報告・2023 年度事業計画

### —2022年度（令和4年度）事業報告—

#### 1. 電話相談事業

- (1) 通常電話相談：毎日12:00～21:00
- (2) 「県民のための自殺予防いのちの電話」
- (3) 「自殺予防いのちの電話」
- (4) 日本いのちの電話連盟ナビダイヤル
- (5) メール相談の実施 相談件数 13件
- (6) 孤独・孤立相談ダイヤル（内閣府主催）  
12月28日・29日参画

#### 2. 相談員養成・研修事業

- (1) 新人養成（29期生）弘前市
  - ① 養成講座～第4課程養成講座 17名
- (2) 相談員研修（1期生～28期生）
  - ① 28期生モニター、スーパービジョン
  - ② 第1期生～28期生継続研修5グループ 8回実施
  - ③ 全体研修会：5月14日、8月27日
  - ④ スキルアップ研修Ⅰ受講者23名、  
スキルアップ研修Ⅱ 受講者19名
  - ⑤ 特別研修会 11月29日「あおもりのちの電話のこれまでとこれから」  
参加者25名
  - ⑥ 自殺予防学会 9月9日～11日
  - ⑦ 日本いのちの電話連盟自殺予防シンポジウム 9月11日 参加者1名
  - ⑧ 日本いのちの電話連盟自死遺族支援合同研修 参加者1名
  - ⑨ 第37回いのちの電話相談員全国研修会 11月1日～30日 参加者1名
  - ⑩ 日本いのちの電話連盟研修担当者研修

#### 3. 普及啓発・広報事業

- (1) 機関誌「あおもりのちの電話」3回発行  
60号、61号、62号
- (2) 周知用チラシを印刷 配布

#### (3) その他

- ・青森県精神保健福祉協会機関誌に紹介記事が連載
- ・青森県社会福祉協議会広報誌にインタビュー記事が掲載

#### 4. 行事

- (1) 定期総会、相談員更新式 5月14日
- (2) 第28期生認定式 8月27日 16名認定

#### 5. 青森県補助事業

- (1) 公開講演会 2023年3月4日  
会場 ヒロロ4F 弘前市民ホール  
テーマ 「それでも」生きる意味はある  
講師 ドリアン助川氏 参加者140名
- (2) 県民のための自殺予防いのちの電話  
毎月1日・15日

#### 6. 会務運営

- (1) 諸会議の開催
  - ① 理事会 4回
  - ② 研修委員会 毎月第1木曜日 12回
  - ③ 事務局会議 6回
- (2) 連盟関係諸会議及び事業
  - ① 連盟総会・ブロック会議 6月25日
  - ② 事務局長会議 7月2日
  - ③ 研修会議 研修委員長出席

#### 7. その他

- (1) 平川市自殺予防対策委託事業  
8月～2023年2月に実施
- (2) 青森県（健康福祉部障害福祉課）からの補助事業（継続）  
「相談員養成事業・相談員フォローアップ研修事業・フリーダイヤル事業」
- (3) 赤い羽根共同募金による補助 機関誌発行・新電話システム導入・タブレット購入

### —2023年度（令和5年度）事業計画—

#### 1. 電話相談事業

- (1) 相談受付時間 毎日12:00～21:00
- (2) 青森県補助事業フリーダイヤル「県民のための自殺予防いのちの電話」  
毎月1日・15日
- (3) 厚生労働省補助事業フリーダイヤル  
「自殺予防いのちの電話」毎月10日
- (4) 日本いのちの電話連盟ナビダイヤル  
毎日12:00～21:00

- (5) メール相談の実施（2021年7月～）
- (6) 孤独・孤立相談ダイヤル（内閣府主催）

#### 2. 相談員養成・研修事業

- (1) 新人養成（30期生）於：弘前市
  - ① 募集開始・養成講座の開催 5月27日  
相談員希望者の面接 7月29日
  - ② 第2課程養成講座（9月～10月）  
一泊研修
  - ③ 第3課程養成講座（11月）



- ④ 第4課程養成講座（12月～3月）
- ⑤ 29期生モニター（5月）スーパービジョン（6月～7月）
- (2) 相談員研修（1期生～29期生）
  - ① 第1期生～29期生継続研修（月1回）
  - ② 全体研修会：5月20日、8月26日
  - ③ スキルアップ研修Ⅱ・Ⅲ 4月～2024年3月 12回
  - ④ 自殺予防学会及び自殺予防シンポジウム（9月）
  - ⑤ 日本いのちの電話連盟関連研修会等
  - ⑥ その他
- 3. 普及啓発・広報事業
  - (1) 機関誌「あもりいのちの電話」発行（63号、64号、65号） 3回発行
  - (2) いのちの電話活動紹介11月11日
  - (3) チャリティー事業
- 4. 行 事
  - (1) 定期総会、相談員更新式 5月20日
  - (2) 第29期生認定式、歓迎会 8月26日
- 5. 青森県補助事業

- (1) 公開講演会 11月11日
- (2) 「県民のための自殺予防いのちの電話」毎月1日・15日
- 6. 会務運営
  - (1) 諸会議の開催
    - ① 理事会 4回（7月、10月、1月、4月）
    - ② 研修委員会 12回（毎月）
    - ③ 事務局会議 12回（毎月）
  - (2) 連盟関係諸会議及び事業  
連盟総会、事務局長会議、研修会議、東北ブロック会議等
  - (3) その他 八戸市の電話受信スペース確保の準備と実施
- 7. その他
  - (1) 平川市自殺予防対策委託事業（2023年8月10日～2024年3月31日）
  - (2) 青森県からの補助事業（継続）  
相談員養成事業、相談員フォローアップ研修事業等
  - (3) 赤い羽根共同募金による補助 機関誌発行、受信機一体型スピーカー

### 【 2022年度決算・2023年度予算 】

<収入の部>

(単位:円)

科 目	2022年度決算	2023年度予算
1.会費収入		
1)正会員費	375,000	450,000
2)賛助会員費	2,374,650	3,000,000
2.事業収入		
1)受講料	250,000	250,000
3.寄付金	361,305	400,000
4.補助金	1,832,000	1,832,000
5.分配金	770,000	440,000
6.雑収入	1,824	3,000
7.委託事業	960,000	550,000
経常収益計	6,924,779	6,925,000
前期繰越正味財産額	1,806,768	244,105
収入合計	8,731,547	7,169,105

<支出の部>

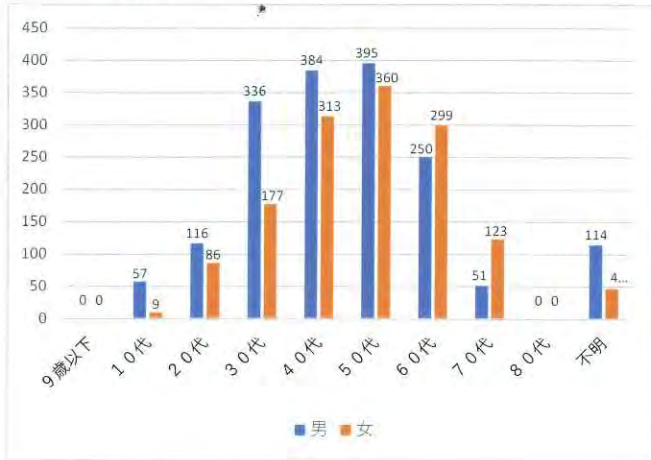
科 目	2022年度決算	2023年度予算
1.事業費	5,512,375	5,130,000
1)電話相談業務事業費	2,914,357	2,760,000
2)相談員養成・研修事業費	2,201,995	2,070,000
3)活動普及啓発事業費	396,023	300,000
2.管理費	2,015,067	1,201,000
3.委託事業費	960,000	550,000
経常費用計	8,487,442	6,881,000
次期繰越正味財産額	244,105	288,105
支出合計	8,731,547	7,169,105

## ◇2022年度 あおもりいのちの電話 受信状況

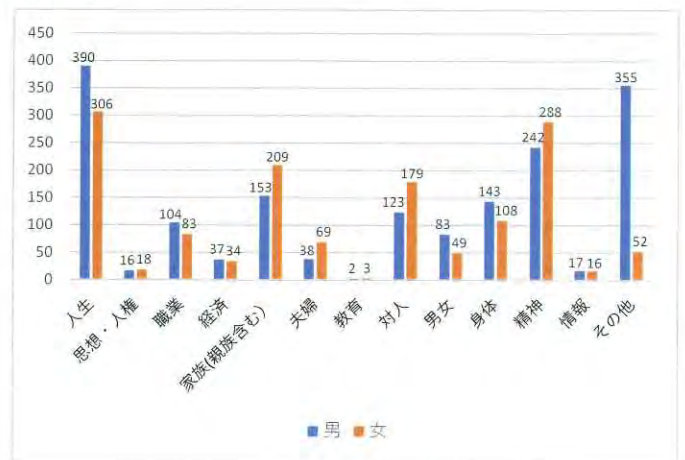
2022年4月1日～2023年3月31日

◇総受信数3117件（男性：1703件 女性：1414件）

### 1. 年代別



### 問題別



### 2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	181	5	8	1	195
女性	276	14	12	0	302
計	457	19	20	1	497

3117件のうち、自殺志向は全体の15.9%を占めている。  
(男性：6.2% 女性：9.7%)

3. 県民フリーダイヤル 130件（男性：39件 女性：91件）

4. 開局からの総受信件数 91,621件（男性：57,456件 女性：34,165件）



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)



## 資金ボランティアとして皆様のご支援を！

あomorいのちの電話は、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 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・団体とも年間で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。

◇振込先

①郵便振替

02300-2-3761

特定非営利活動法人あomorいのちの電話

②みちのく銀行 弘前営業部 (普) 2009914

特定非営利活動法人あomorいのちの電話

### 特定非営利活動法人あomorいのちの電話

〒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omorいのちの電話」で検索

発行日 2023年9月

発行人 藤林 正雄

編集 事務局

