



あおもいいのちの電話

2025年4月 69号



八甲田山。その山中にある美しい湿原沼『水連沼』

写真提供： 岩谷 和子

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。

2025年に向けて

認定NPO法人あおもりのちの電話
理事長 藤林 正雄

－はじめに－

2024年度はあおもりのちの電話設立30周年の年でした。記念講演会として広川ひかる氏（自死した上島竜兵氏の妻）を講師にお招きし八戸市で開催しました。参加者が約120名と非常に好評でした。

この勢いを借りて八戸市で初めて傾聴講座（8回シリーズ：相談員養成第1課程）を行ったところ各回ともに50名を超え、第4課程に20数名が進み、モニター、スーパービジョンを受講する予定です。このまま進むと相談員が一挙に20数名増えることとなります。ぜひこの方々が相談員になって頂けることを願っています。

そうすると毎月継続研修を担当する研修委員が弘前市から八戸市まで行くことは人的にも負担が大きすぎます。このため、これまでの集合型式からハイブリット型式に変更する必要があるでしょう。研修委員会で検討されており、相談員には研修委員長から全体研修会でお知らせできると思います。

この様に見ると設立30周年記念事業は概ね成功裏に終えることができたと自負しています。あおもりのちの電話活動に対するご理解とご支援の賜物です。感謝申し上げます。

ただ、30周年記念事業として記念誌を発行する予定でしたが、準備の遅れと予算不足のため相談電話開局30周年にあたる2025年度に発刊することにしました。発行が遅れましたこと、心よりお詫び申し上げます。

また、2025年度は5月から弘前市で相談員の養成（傾聴講座：相談員養成第1課程）と10月にはギャンブル依存症から立ち直った高知東生氏を講師としてお招きし、公開講演会を予定しています。楽しみにお待ちください。

さて、運営費の話をするのは心苦しいのですが、

2024年度当初は40～50万円の赤字になるのではないかと予想していましたが、現実となってしまいました。だいぶ努力したのですが赤字解消にまで至らなかったことを心よりお詫び申し上げます。また、あおもりのちの電話の活動をご理解いただき支えてくださっている多くの方々のお力添えに感謝申し上げます。

ご存じのように、あおもりのちの電話の運営は約7割を資金ボランティア（賛助会員や寄附者）によって支えられています。

－私といのちの電話－

少し個人的な話をするをお許してください。私は大学を卒業し偶然にも精神科ソーシャルワーカーとなりました。1994年の第1期生相談員養成講座を受講した時は精神科ソーシャルワーカーとして対人支援に行き詰りを感じていた時です。いのちの電話の研修と他のワークショップや研修を受講し自分を見つめることができ、抜け出すことができました（そう自分では思っているのですが…）。3年前、大学教員を退職したときに理事長に就任しました。ジクムント・フロイトが「自分に必要なものは既に準備されている。それに気づくかどうかが問われている」というようなことを言っていたと思うのですが、このように自分の人生を少し振り返ったとき、まさにその通りだと感じます。そうすると人生から見ると私は必要とされてこれまでとこれからを生かされていると言えるかもしれません。打算や思惑、期待などを排除した自分の素直で率直な心の感覚を信じて進むことの大切さを感じています。

－5つの目標－

私が理事長に就任して3年が過ぎ4年目になります。当初の目標としていた5項目のうちどれ1つとして達成できていません。もともと自信はありませんでしたが、果たして理事長として適任

なのだろうか」と心が揺らいでいることも、人生から見ると必要なことなのかもしれません。

理事長就任時に掲げた5つの目標の振り返りをします。

① 知名度を上げる

三八地方で公開講演会と初めての相談員養成を実施しました。公開講演会には120名もの参加者と新聞等のメディアに取り上げて頂き「あおもりののちの電話」の周知度が高まったと自負しています。相談員養成の第1課程（傾聴講座）には50名を超え盛況でした。八戸での実施は初めてでしたが、これまで実施してこなかった地域での開催によって掘り起こしができたと感じています。運営費の関係もあり弘前市から遠い地域で頻回に実施することはできませんが「あおもりののちの電話」の周知度を高めることと相談員の掘り起こしをこれからも行っていく必要があります。

なお、公開講演会と相談員養成講座（傾聴講座）を効果的に組み合わせることで集客を図ることができると八戸市で実施したことから学びました。

② 財政基盤を築く

何度もお伝えしていますが、寄附金（賛助会員を含む）と会費、共同募金からの補助金、青森県からの補助金等によって運営費が賄われています。年間約750万円～800万円のうち約500万円以上が寄附金によるものです。企業や団体、個人からの寄附です。長年にわたり賛助会員として支えて下さる方も多く深く感謝申し上げます。

ただ、新たな寄附団体や企業、個人がそれほど増えていません。あおもりののちの電話の発展と新たな事業を展開していくためには運営費を増やすことが必須です。多方面にアンテナを張り少しでも助成金や補助金を獲得していきたいと思っています。

③ 組織体制を強化する

あおもりののちの電話は正会員と賛助会員、理事会、研修委員会という組織体制となっています。組織として不足する面に医療・心理系とメディア系があり、2名の理事を増やすことが理事会で決議されています。2025年度中に依頼し2026年度から加わっていただく必要があります。

研修委員会は委員数が減少しており早急に委員数を増やす必要がありますが、相談員の研修を担う必要もあるため養成が必要になり時間がかかり

ます（スキルアップⅠ～Ⅳを終了した相談員）。

広報委員会は現在休眠状態にあります。専業主婦の相談員が多かったときは活動していたのですが、共働きがほとんどの時代であり、相談員が高齢者の介護等に時間が割かれるようになり担える相談員が居なくなってしまいました。広報委員会がイベント等を開催し運営費の捻出をするのが求められていたことも負担であったと考えられます。広報委員会を再度立ち上げ「あおもりののちの電話」の周知と広報に集中する委員会にしたいと思っています。

④ 24時間の電話相談

実働の相談員は約50名であり、24時間の相談体制にするには程遠い状況です。いのちの電話連盟からいろいろの要望や依頼がありますが、応えられない現状にあります。現在八戸市で養成している方々が相談員となったとしても困難です。養成した相談員が辞めていく現状がありますが、相談員の高齢化や家庭の事情が大きな要因です。これを打開する妙案が浮かばないというのが本音です。

⑤ 相談員の力を地域に生かす

2024年度の理事会で決議された事項に「相談員がいのちの電話の広報や寄付依頼、相談員養成に誘うなどの際は相談員であることを表明することができる。ただし、文書等に記載したり記録として残らないようにする」というものです。

「相談員であることを表明できる(限定的ですが)」ということは地域活動をする場合、大きな力になると考えています。講師派遣やあおもりののちの電話への委託事業等を行う上でも意義があります。

—おわりに—

このように振り返ってみると、改めて5つの目標が進展できていないことに心苦しさを感じています。

最後になりますが、相談員の方々、寄附等であおもりののちの電話を支えてくださっているの方々、あおもりののちの電話を利用しているの方々、興味や関心を寄せてくださるの方々への感謝とご健勝を祈念しております。今後とも「あおもりののちの電話」をよろしく願い致します。

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え下さり、心から感謝申し上げます。

☆ 正会員（個人）

石川 徹 一 葛西 弘 和子
石澤 誠 葛西 若子
赤石 雅子 菊池 貴光
阿保 香月 菊地 公英
新屋 敷慶子 菊地 美和
石戸 谷正子 工藤 純子
磯野 千世子 工藤 智子
一戸 和子 工藤 範子
今谷 孝子 桑田 英美
牛山 敬 久保 工リ
蝦名 明子 古川 一仁
長内 京子 小山 真貴
小野 真紀 小寺 裕子

（敬称略／順不同）

今野 あけみ 関川 明子
齊藤 藤 渉 外川 志津子
齊藤 友子 高野 節子
齋藤 元子 武田 麗子
坂本 真貴 高橋 正子
佐藤 知恵 田中 優子
小笠原 和子 塚本 初子
柴田 賢史 對馬 優子
下山 諭 成田 公子
鈴木 和佳 成田 秀美
杉沢 徹子 長谷川 之子
工藤 洋子 馬場 加代子

濱端 祐子 三上 紀美子
原田 恵美子 宮本 上子
東山 英子 村上 加代子
樋口 久美子 山内 則子
平井 哲也 山田 京子
福井 真佐 山田 玲子
藤林 百合子 山田 智子
藤原 留理子 吉上 泰子
船越 綾子 松岡 浩子
松城 妃知 益松 橋子
匿名 16 名

☆ 賛助会員（個人）

秋元 義禮 岩谷 和子
阿部 信子 牛山 敬世
石川 徹 大津 幸子
石川 康 小笠原 和子
石田 悟 小山 真貴
石澤 恵美子 小山 隆公
一戸 和子 小山 彦子
今井 克子 木村 幸子
今井 正樹 菊地 公英

2024年11月1日～2025年2月28日

（敬称略／順不同）

工藤 千賀子 柴田 賢子
工藤 哲生 神馬 裕司
工藤 純子 杉本 和彦
工藤 洋子 杉沢 徹子
今野 あけみ 鈴木 恵子
佐々木 こずえ 関川 明子
佐々木 久高 野 節子
佐藤 かおる 高野 中子
佐藤 知恵 中津 純子
佐藤 憲子 中村 妙子

東山 英子 船橋 麗子
野田 美保子 村上 則子
長谷川 久之子 山口 健智
樋口 久美子 横田 吉子
深澤 隆子
福井 真佐子
藤田 美穂子
藤林 正雄子
藤原 裕貴子
匿名 9 名

☆ 賛助会員（団体）

大竹 整形 外科
株式会社 大川 地建
株式会社 日善 電気
サムエル・ダビデ 保育園
日本キリスト教団 大鰐 伝道所
日本キリスト教団 浪岡 教会

2024年11月1日～2025年2月28日

（敬称略／順不同）

日本キリスト教団 青森 教会
日本キリスト教団 青森 松原 教会
日本キリスト教団 大三 沢 教会
日本キリスト教団 七戸 教会
日本キリスト教団 田名 部 教会
日本キリスト教団 弘前 教会

野呂・中里 司法 書士 事務所
弘果 弘前 中央 青果 株式会社
有限会社 きらら メディカル
医療法人 幸仁 会 高松 病院
株式会社 I・M・S
匿名 2 名

※氏名を掲載していますが、希望しない方は、事務局まで、ご連絡ください。

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700万円が必要ですが、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）101,000円/年（何口でも）

（団体）103,000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。

◇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ちの電話

②青森みちのく銀行

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 2025年4月

発行人 藤林 正雄

編集 事務局

