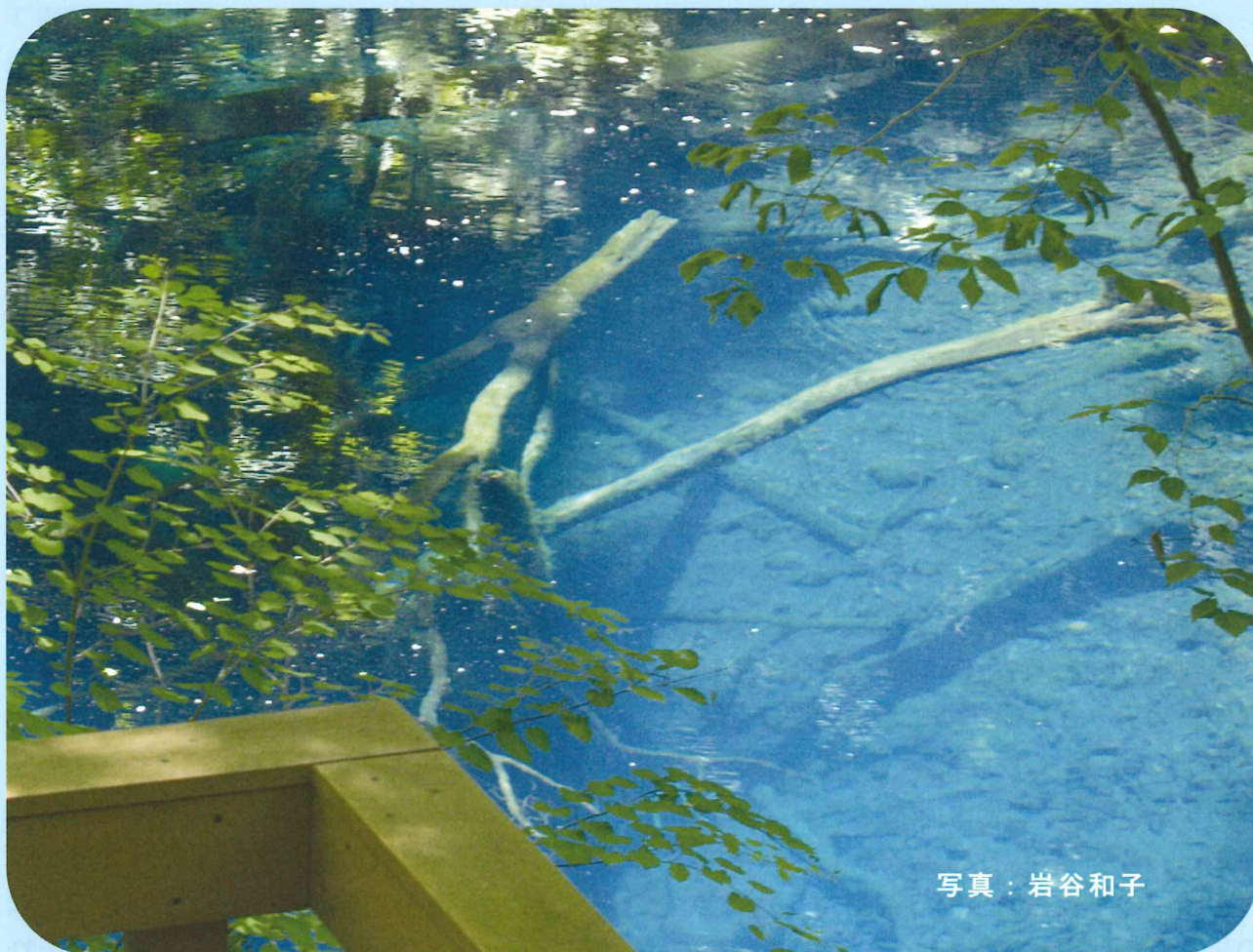




あおもいのちの電話

2022 年 夏号



写真：岩谷和子

十二湖（青池）

青森県深浦町、白神山地の西麓、ブナの森に包まれた 33 の湖沼が十二湖。湖沼群の東端に位置し、多くの人が十二湖探勝の目的地にするのが十二湖の青い瞳、青池。

どこまでも透き通った世界に、自分の気持ちを映し出してみたくになります。

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。

感謝に溢れてバトンを

前理事長 石川 徹一

ーコロナ禍での養成講座ー

現在、第29回「あおもりのいのちの電話相談員養成講座」が、90名の受講者を与えられて行われています。第1回、第2回の養成講座以来の多くの方々の参加者で心が弾みます。この、コロナ禍の中で、いのちの電話の養成講座も、相談員の研修に関しても頭を悩ませながらの挑戦の日々でした。皆で、自分たちにできることは何かと知恵を絞りました。

社会的状況も踏まえ、研修委員会が中心になって検討を重ね、「対面式」と「オンライン」の双方を組み合わせて行うハイブリッド方式が定着してきました。今日の状況を見ると、良き判断でした。どんな時も、その時代に即した柔軟な歩みを選択することの大切さを学ばされました。これからの方向性も含めての良き判断をすることが出来ました。

相談員の減少という悩みを抱えていた全国の「いのちの電話」でした。そんな中でのコロナ禍という事態に、「これからどうなるのだろう?!」との疑念が更に不安を駆り立てました。志村けんさんの死、そしてウクライナ戦争、上島龍平さんの死等を通して、人々は自分の「いのち」と向き合わざるを得なくなったのでしょうか？

この度の、「相談員養成講座」に、沢山の方が応募くださったのは、これらのことと決して無関係ではなかったように思われます。

「いのち」はその中に、疑いなく「死」を内包しています。死との出会いが、新しく、「いのち」との出会いへとわたしたちを導くきっかけとなっているのかも知れません。意識するこ

となく過ごしていた、当たり前と思っていた「いのち」が、「他者を通しての自らのいのちが揺さぶられる経験」があっても不思議はありません。自らの儚く不確かないのちへの気づきが、新しい「いのち」との出会いの始まりになったようにも思えます。

ー生きることは繋がることー

「ひと」は一人では生きることではできません。人は繋がることによって、人として生きていくことが出来ます。「いのちの電話」は、その小さな繋がりを生きることの小さな一しかし大きな「ツール」の一つと考えることが出来ると思います。

「いのちの電話」の始まりとされる、イギリスのチャド・バラ一師の働きは、一人の少女の死によって流された涙の結晶であったことはよく知られています。今一度、「生きることは繋がること」であることを思い起こさせてくれます。

ー32年間の出会いの中でー

この度、準備期間を入れると、32年にわたる「あおもりのいのちの電話」の任を終えることになりました。理事会を経、総会で理事長辞任を承認していただきました。今日までの足らざる歩みへの、沢山の方々の大きなお支え、ご援助を、心新たに噛み締める機会を与えられ感謝の言葉もありません。あっという間の年月でした。

私自身、いのちの電話を通して、沢山のプレゼントをいただきました。何よりの宝は素敵な沢山の方々との出会いでした。それも、いのち

の電話ならではの出会いでした。

何よりも、「命を大切にしよう！」という共通の熱い思いが、お互いを結ぶ糸となり、温かくも優しい交わりを育み、その豊かな思いが、豊かな出会いを溢れるほどにもたらしてくれました。それが今日まで、いのちの電話が続いてきたエネルギーであり喜びでした。「いのちの電話」は、互いのかけがいのなさとの出会いと繋がりでした。それが、新しい力と大きな喜びを生み出す何よりも大きな人生の宝庫となっていることに気づきます。

この度は、開設当初から副理事長として、共に重荷を担っていただいた石沢誠さんも一緒に職を辞することになりました。石沢医院で心療内科の働きを担う中、「わたしにとってもこれとない学びの時でした」の言葉は大きな励ましでした。今日まで重責を共に担い歩むことが出来たことは、大きな力となり励ましでした。開設に大きな働きをしてくれた高橋長夫さん、山田玲子さん、精神科医の蟻塚亮二さん……。振り返ると、お世話になった方々のお顔が次々と走馬灯のように脳裏を駆け巡ります。特に、実質的に「あおもりのちの電話」の運営を担ってくださった歴代の事務局の方々。もちろん、ご自分の大切な時間を、電話をとるために駆けつけてくださった相談員のお一人お一人、研修を担当してくださった方々。

更に、陰ながらこの働きのために、お支えくださった沢山の資金ボランティアの方々、講座のため協力をしてくださった講師の方々～今ではほとんどの研修を自前ですることが出来るように成長できたことも大きな成長の喜びです。

今後の運営は、「あおもりのちの電話」の第一期生の藤林正雄さんが理事長、第二期生の田中真さんが副理事長として、「あおもりのちの電話」号を、より確かな時に向かって舵を取って頂くことになりました。これ以上ない、

生え抜きの有能な友にこれからの「あおもりのちの電話」委ねることが出来ることになったことは何にも勝るおおきな喜びで、感謝が溢れます。

また、これまで同様、これまで以上にご新しい体制になったスタッフにご協力、ご支援をくださいますよう心からお願いいたします。

ー解放の祈りー

今日も、自らの出来事としての「いのちの電話」や「カウンセリング」について、引き続き考えていることを少し述べさせていただきます。最近、事あるごとに思い起こし、自らを振り返る時に思い起こす『解放』と題されたマザーテレサの祈りの言葉があります。

「イエスよ わたしを解放してください
愛されたいという思いから
評価されたいという思いから
重んじられたいという思いから
ほめられたいという思いから
好かれたいという思いから
相談されたいという思いから
認められたいという思いから
有名になりたいという思いから

侮辱されることへの恐れから
見下されることへの恐れから
非難されることへの恐れから
中傷されることへの恐れから
忘れられることへの恐れから
誤解されることへの恐れから
からかわれることへの恐れから
疑われることへの恐れから」

「マザーにして!？」です。自らの日々の、出会いの一つ一つの言動に一喜一憂する暗く垂れこめる心を柔らかく包んでくれる見事な魂の叫びです。そして、今、この祈りが、辛くも前に進む力を与えてくれます。日常においても、

相談活動においても、「汝自身を知れ」という人間にとっての基本的に重要な課題が明らかにされているように思われます。

相談活動にかかわりがある無しに関わらず、重要なパーソナリティの働きの秘密がここに明らかにされているように思われます。相談電話のみならず通常の間関係においても、ただ相手と向き合っているだけで、相手に何もしているわけでもないのに、何らかの影響を与えていることに気づいたことはないでしょうか。あるいはまた、こちらの思っていること、感じていることを一言も言っていないのに、それが相手に感じ取られてしまっているということが。「以心伝心」「第六感」などと呼ばれているものです。そこに起こっている目に見えない精神的感応はパーソナリティの働きと言うことができます。この無意識的に行われているものは、言わなくてもさとられ、隠そうとすればするほどに気どられてしまいます。わたしたちは知らず知らずのうちに、自分で気づいていない電波を発しているようです。わたしたちの心の内はバレバレになっていて相手に内緒にしておけるものはほとんどないことを認める、「自己受容」の大切さが浮かび上がってきます。

このことは、相談活動においては特に顕著となり、こちらの心の状態が根本的に問われることとなります。わたしたちは相談員の働きにあたる時、自らのパーソナリティの中に、人々に対する愛や尊敬、信頼感があれば、それは相談活動の中では非常に強く働き、コーラーを大きく援助することになります。が、反対に軽蔑や敵意、拒否的気分があれば、それは関係そのものを壊し、相手に大きな損傷を与えることとなります。ですから、相談活動の成否は相談員自身のパーソナリティのいかんにかかっていることに気づくとき、相手の問題ではなく自分のテーマとしてこのことに取り組む最善の時として、新しい「出会い」の地平が開けてくる

のでしょう。

そこで求められる資質は、純粋な関心と愛、明るい性格……ということが出来ますが、これらの特性は生まれつきのものというよりは、むしろ長い訓練を経てのみ獲得できるものということが出来ます。継続研修の良き学びが続けられていることに感謝します。共に生きるための相談員の喜びがここにあります。自分で気づかない欲望や感情、考え方や反応の癖を正当化しない習慣を培うことの大切さを教えられます。「自分の目から梁を取りのける」ことの大切さを迫られる私たちの歩みです。その意味において先のマザーの「解放」の祈りは大切な、私たちの歩む道を示してくれているように思われます。

「いのちの電話」をとおして共に歩むお一人お一人の上に、あおもりのいのちの電話を担ってくださるすべての方々の上に心からの祝福をお祈りいたしております。

本当にありがとうございました。

「あおもりのいのちの電話」のバトンを、皆さんという最高の友に受け取っていただけたことを心から喜び感謝しつつ。



石川 敬一

浪岡教会、弘前西教会牧師

あおもりのいのちの電話の代表・理事長として設立準備から開局と今日まで長きに渡って尽力してくださいました。

2021年度事業報告・2022年度事業計画



2021年度（令和3年度）事業報告

1. 電話相談事業
 - (1) 相談受付時間 毎日12:00～21:00
 - (2) 「県民のための自殺予防いのちの電話」毎月1・15日
 - (3) 「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
 - (5) メール相談の実施（2021年7月～）
2. 相談員養成・研修事業
 - (1) 新人養成（28期生）
 - ① 募集開始・養成講座の開催 5月22日、7月24日
 - ② 第2課程養成講座（9月）
 - ③ 第3課程養成講座（10月～11月）
 - ④ 第4課程養成講座（12月～3月）4月2日まで
 - (2) 相談員研修（1期生～27期生）
 - ① 27期生モニター、スーパービジョン
 - ② 第1期生～27期生継続研修（月1回）
 - ③ 全体研修会 5月15日、9月4日
 - ④ ファシリテーター特別研修
 - ⑤ 日本いのちの電話連盟自死遺族支援合同研修
 - ⑥ 日本電話相談学会11月6～7日6日参加
 - ⑦ 第37回いのちの電話相談員全国研修は1年延期
3. 普及啓発・広報事業
 - (1) 機関紙「あおりいのちの電話」発行（57、58、59）
 - (2) 周知用ポスター、ミニカード印刷配布
 - (3) その他
4. 行 事
 - (1) 定期総会、相談員更新式 5月15日（土）
 - (2) 第27期生認定式 9月4日（土）
コロナウイルス感染拡大の影響から歓迎会は中止
5. 青森県補助事業
 - (1) 公開講演会 2022年3月19日（土）
「自分で決める幸せのカタチ」
講師：稲垣えみ子
会場：オランド（弘前市）
※ハイブリット開催
 - (2) 「県民のための自殺予防いのちの電話」毎月1・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 12回（毎月第1木曜日）
 - ③ 事務局会議 6回（毎月）
 - (2) 連盟関係諸会議及び事業
 - ① 日本いのちの電話連盟総会
事務局長会議
6月25日、26日 Zoom開催
 - ② 東京いのちの電話50周年記念式典
10月2日2名
7. その他
 - (1) 平川市自殺予防対策委託事業
 - (2) 日本財団からの補助（100%）（単年度）
 - (3) 青森県（健康福祉部障害福祉課）からの補助事業（継続）
 - (4) 赤い羽根共同募金による補助

2022年度（令和4年度）事業計画



1. 電話相談業
 - (1) 相談受付時間 毎日12:00～21:00
 - (2) 「県民のための自殺予防いのちの電話」毎月1日・15日
 - (3) 「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～）
2. 相談員養成・研修事業
 - (1) 新人養成（29期生）
 - ① 募集開始・養成講座の開催 5月28日～7月30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）

(2) 相談員研修(1期生～27期生)

- ① 28期生モニター(4～5月:月1回)
スーパービジョン(6月～7月:月2回)
- ② 第1期生～28期生継続研修(月1回)
- ③ 全体研修会 5月14日(土)
8月27日(土)
- ④ スキルアップ研修Ⅰ・Ⅱ
4月～2023年3月 12回
- ⑤ ファシリテーター特別研修
- ⑥ 一日研修会
- ⑦ 自殺予防学会(9月)
- ⑧ 日本いのちの電話連盟 自殺予防
シンポジウム(9月)
- ⑨ 日本いのちの電話連盟
自死遺族支援合同研修
- ⑩ 第37回いのちの電話相談員全国研修
(リモート開催予定)
- ⑪ 日本電話相談学会
- ⑫ 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) 機関紙「あおもりのちの電話」発行3回発行
(60、61、62)
- (2) 周知用リーフレット印刷配布

(3) いのちの電話活動紹介

2023年3月4日(土)

(4) チャリティー事業

4. 行 事

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

5. 青森県補助事業

- (1) 公開講演会 2023年3月4日(土)
- (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12回
 - ③ 事務局会議12回
- (2) 連盟関係諸会議及び事業
 - ① 連盟総会(2022年6月 於:東京)
 - ② 事務局長会議(2022年6月 於:東京)

7. その他

- (1) 平川市自殺予防対策委託事業
- (2) 青森県(健康福祉部障害福祉課)からの
補助事業(継続)
- (3) 赤い羽根共同募金による補助

[2021年度決算・2022年度予算]

〈収入の部〉

(単位:円)

科 目	2021年度決算	2022年度予算
1. 会費収入		
1) 正会員費	381,000	380,000
2) 賛助会員費	2,940,500	2,900,000
2. 事業収入		
1) 受講料	280,000	100,000
3. 寄付金	288,550	300,000
4. 補助金	1,832,000	1,832,000
	2,030,000	
	250,000	
5. 配分金	230,000	770,000
6. 雑収入	50,821	1,000
7. 委託事業	554,874	1,110,000
経常収益計	8,837,745	7,393,000
前期繰越正味財産額	1,048,975	1,806,768
収入合計	9,886,720	9,199,768

〈支出の部〉

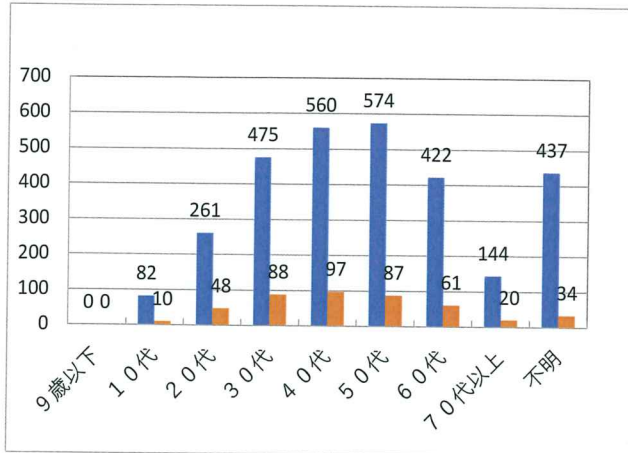
科 目	2021年度決算	2022年度予算
1. 事業費	5,391,682	5,635,000
1) 電話相談業務事業費	2,583,378	2,931,000
2) 相談員養成・研修事業費	2,422,420	2,315,000
3) 活動普及啓発事業費	385,884	389,000
2. 管理費	2,133,396	2,192,000
3. 委託事業費	554,874	1,110,000
経常費用計	8,079,952	8,937,000
次期繰越正味財産額	1,806,768	262,768
支出合計	9,886,720	9,199,768

◇2021年度 あおもりのいのちの電話 受信状況

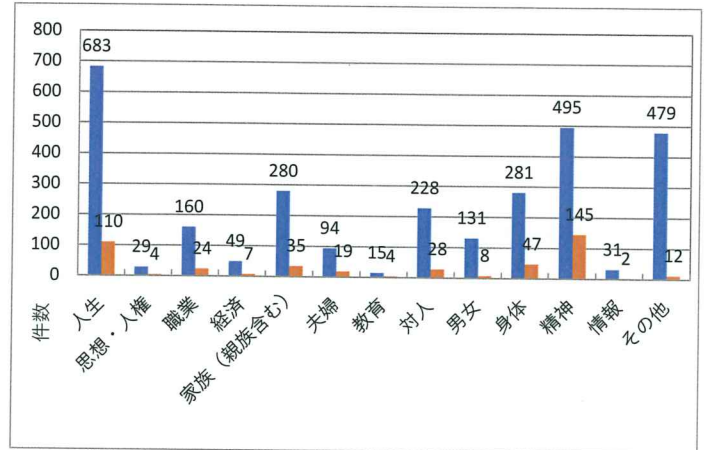
2021年4月1日～2022年3月31日

◇総受信数 2,955件 (男性: 1,597件 女性: 1,358件)

1. A. 年代別



B. 問題別



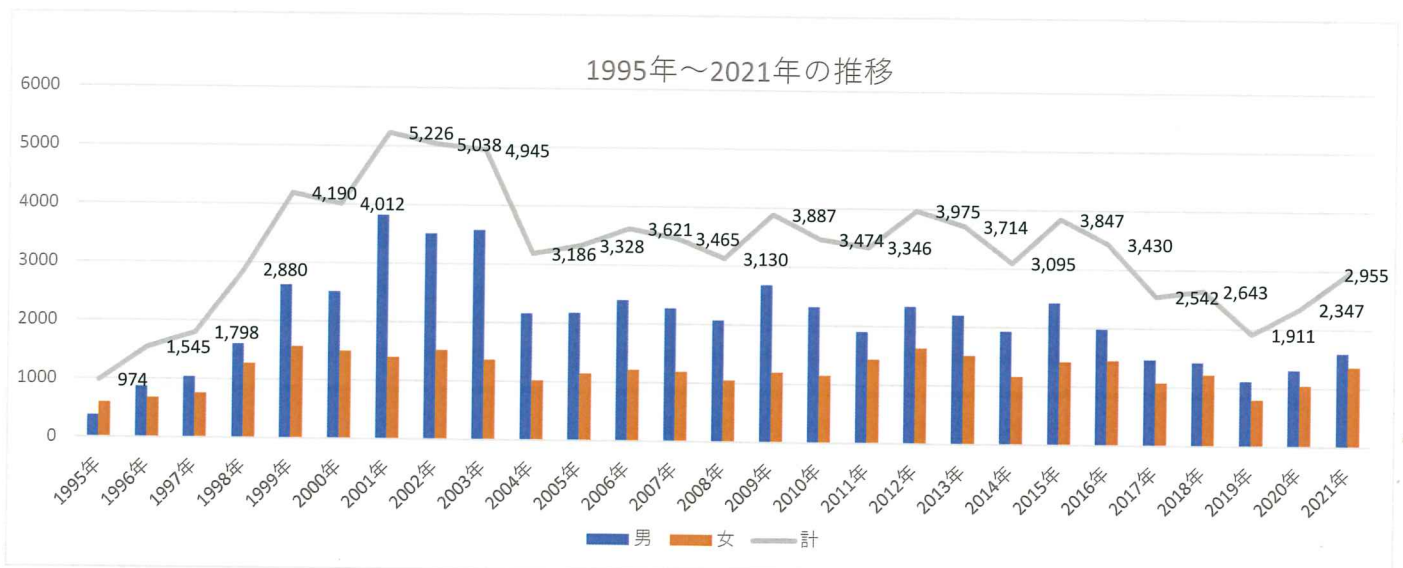
2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	147	10	16	4	177
女性	226	22	14	6	268
計	373	32	30	10	271

2955件のうち、自殺志向は
全体の11.5%を占めている。
(男性: 6.0% 女性: 5.5%)

3. 県民フリーダイヤル 100件 (男性: 29件 女性: 71件)

4. 開局からの総受信件数 85,549件 (男性: 55,753件 女性: 32,751件)



各位

機関誌60号7ページの訂正とお詫び

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、機関誌2022年夏号(No.60)において間違った表記がございました。

つきましては、下記のように訂正し、差替えさせていただくとともに、関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

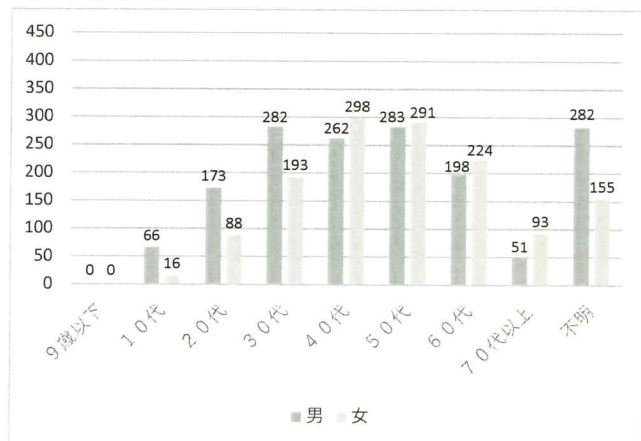
敬具

◇2021年度 あおもりいのちの電話 受信状況

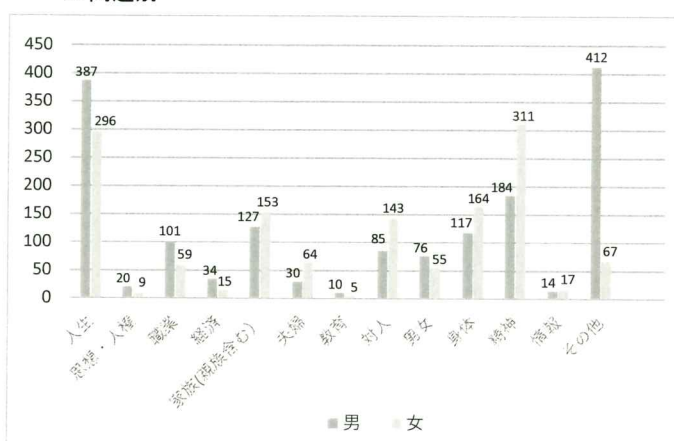
2021年4月1日～2022年3月31日

◇総受信数2955件 (男性：1597件 女性：1358件)

1. A. 年代別



B. 問題別



2. 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	147	10	16	4	177
女性	226	22	14	6	268
計	373	32	30	10	445

2955件のうち、自殺志向は
全体の15.1%を占めている。
(男性：6.0% 女性：9.1%)

3. 県民フリーダイヤル 100件 (男性：29件 女性：71件)

4. 開局からの総受信件数 88,504件 (男性：55,753件 女性：32,751件)

1995年～2021年の推移

