



# あおもりのいのちの電話

2025年 夏 70号



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。

## 相談員の声

今年は継続研修の大切さを改めて感じた1年でした。

自分の固定観念によりコーラーさんの話をきちんと傾聴できなかった事がありました。自分も失敗したと思っていたので思い切って継続研修のテープ提出に出しました。皆さんから色々な意見や励ましをもらい心の中でモヤモヤしていた気持ちが晴れていくのを感じました。

話をする事で自分の中の答えが見えてくる様な傾聴が出来れば良いなと思います。

話を聴いてもらう事で前向きになれたり、元気が出たりする経験をしているので、コーラーさんにも同じ様な経験をしてもらえそうな傾聴を心掛けて続けていきたいと思えます。

-A-

まさか自分が相談員として実際に電話をとるとは数年前や20年前の自分には想像もつかないことでした。また研修中もまだまだ自分が電話をとるという覚悟は備わっていません、ただただ人の心の有様や様々な人生について思いを馳せている日々でした。

そんな私が今現在「はい、あおもりいのちの電話です」と受話器をとっています。人生何があるかわからないものだとつくづく思うこの頃です。電話をとると、その方が今どんなところでどんな状況でお話されているのか、その方の風貌やお人柄、交友関係、これまでの人生の歩みが少しずつ灯されていきます。電話を終えた後はなるべく自分の実生活に引きづらないように、持ち込まないようスイッチを切りかえている自分がいるのですが、時々あまりにも青い色や吹雪で大変な夜などほんの一瞬ですが、今頃あの方はどうされているだろうと心をよぎることがあります。

今も電話をとることには相当な覚悟と緊張を要します。自分の健康と時間が許す限りほんの少しでも電話をとってゆければと思っております。

-B-

ー昨年(2023)2回の手術による体調不良から?昨年の1月より耳鳴りが始まった。数人の集まりでの会話(特にマスクにより誰が話しているやらわからない)はガヤガヤにしか聞こえなかったり、少しは聞こえがよくなったりの繰り返しが続いている。

補聴器も試聴してみたが、その時は人の声(直接)は8割方理解できたがパソコン→スピーカーの声は殆ど理解できなかった。スマホの声も6~7割程度(ゆっくり話してくれた場合は8~9割くらい理解できていると思う)で何度か聞き返す場面がある。

補聴器をつけての電話対応を経験された方がいらっしゃればお話を伺いたいです。

昨年は耳鳴りの不安から一度も電話相談に出していないが、耳を慣らすという意味合いを含めて仲間とつながっていきたくらいので継続研修等には可能な限り参加していきたいと思えます。

-C-

2024年9月に認定証を受け、相談員になりました。平日は仕事のため、電話は土曜日のみ、月に1、2回程度当番に入っています。

私が相談員になったきっかけは、かつて心の病を患ったときに精神科医のカウンセリングを受けて気持ちが救われたことです。悩みを誰かに話したり、聞いてもらったりしたことで気持ちが安らいだ経験から、「私にも誰かの役に立てるだろうか」と思いました。

そんなとき、かつていのちの電話の相談員だった亡き母親のことを思い出しました。私も死後に知ったことですが、母は相談員14期生だったそうです。母が残した巡り合わせのようなものを感じ、研修を申し込んで現在に至ります。

相談員として活動してみると、本当に多様な相談を受けます。「この人はどんな背景があって電話を掛けてきたのだろう」「何を求めているのだろう」など思いを巡らせ、一日だけでも自殺を思いとどまってくれるようお願いながら、相談に耳を傾けています。コーラーからは幸いにも「あなたと話ができてよかった」「聞いてもらえてよかった」と感謝されることが多いです。私も電話を切って温かな気持ちになります。

コーラーは、絶望感から視野がどうしても狭くなりがちのように感じます。ただ、コーラー自身が無自覚にですが、将来をまだ諦めていなかったりポジティブな発言をしたり、という場面もありました。私は、そんなプラス要素の一言を聞き逃さず、「あなたは気づいていないけど、今こんな前向きなことを言っていましたよ」と気付かせてあげられる相談員になりたいです。そうすることで、コーラーが自信を取り戻してくれるのでは、と思っています。

-D-

この1年を振り返って、半年ほど思い通りに参加できない1年でした。

悩んでいるだけではなく、電話を掛ける行動をしているコーラーの気持ちに寄り添った傾聴を志していますが、中には揚げ足を取りつつかってくる言い方をするコーラーがいて、エネルギーを吸い取られるような、その後何とも言えないいや～な疲労感が長く抜けなかった経験がありました。

そのいや～な疲労感は、コーラーからの言葉だけではなく、一番は私自身の対応を振り返り、退室時間もある中で強制的に終了した為、志している事が出来なかった事からでした。

本当に、お恥ずかしい対応でした。

その後にアドラー心理学で「自分が正しいと思った瞬間、すでに他人との争いが始まっている」の言葉を見てはっとし、肝に銘じています。

いろいろなコーラーの方がいて、気持ちを引き出す事が難しい事もありますが、これからも「電話を掛ける行動をした事へリスペクトし、何もできないからこそ寄り添った傾聴」を志していきたいと思っています。

-E-

電話を取ると、たまに私の想像をはるかに超えた現実が有り、えっ本当に?と思いがら寄り添う事の難しさを痛感する事があります。

それでも終わる時に長い時間聞いてくれてありがとうと言われた時は私自身が救われる思いがします。

-F-

慣れてくると基本を忘れてたり、慢心になりがちだと痛感するこの頃です。私はとても短気なので、コーラーさんの話の中では、ついイライラしたり、決めつけてしまって話がクローズしそうになることがどうしてもあります。コーラーさんから「どうしたらいいんでしょうか？」と聞かれるとアドバイスしたくなる衝動に駆られ、ムズムズする事も多いです。

先日偶然でしたが、八戸で行われている養成講座第4課程を拝聴させていただく機会を得ました。改めて、コーラーさんの心の動きを捉えてただただ気持ちを受け止め、受け止めていることをコーラーさんに伝わっていることの大切さを思い出すことができました。

31期の皆さんの議論、発表風景を懐かしい気持ちで拝見していました。

私も素晴らしい同期の仲間を支えていただいています。他の期の方々からも沢山の刺激をいただいています。私の人生の財産です。今後も微力ながら、この活動を続けていけたらと思っています。

—G—

あー1年経ったのかと、月日の経過に驚いています。

様々な事情の方との電話のやり取りで学ぶことが多いです。

術後の痛みがひどく、いのちの電話で話しているときに、唯一痛みを忘れられるとおっしゃる方。過酷な環境の中で育った方、何日も誰とも会話していない方。精神疾患で苦しんでいらっしゃる方。

もし、自分がその環境だったらどういう状態になっていたかなって、考えさせられます。

あるコーラーさんから、「今までにどんな苦しいことがありましたか？」と反対に尋ねられました。「ウン」と言って、次の言葉が出てきませんでした。

AIの時代になり、益々人との会話が無くなってきています。

先日、ファミリーレストランに行きまして驚きました。注文もスマホ、料理はロボットさんが運び、会計もスマホ。道を聞かれることもなく、レジもセルフ。本当にコミュニケーションが取りにくい世の中になってきました。一人暮らしであれば、「いのちの電話」にかけたくなるのはわかる気がします。その時は、よろしく願います。

—H—

県民フリーダイヤルを担当しての感想です。

通常の話とは違うと思っていましたが、重い話に自分が向き合ってみて、悩んでいる切実な心に共感しようとしたのですが、なかなかコーラーの気持ちを受けとめられない自分がいて、コーラーも自分自身も苦しさがいやされない思いを感じました。

今まで自分自身もそんな思いの時期もあったのだけれど、それを乗り越えるのは自分自身だと伝える事、又は自分の価値観を押しつけてはいけない気持ちがありました。

コーラーはフリーダイヤルへはじめて電話を試みたが、自分の気持は軽くならなかったと電話を切りました。

共感とは？同情だったのか？感情移入してしまったのか？

まだまだの自分だと思いました。

—I—

コーラーが安心して話せるようにするためのヒントが、普段の人との関わりや会話の中からふっとわいてくることがありました。こちらの話がすぐ持っていかれたり、話し終わる前に言葉をはさまれたりすると、きちんと話を聞いてくれないと不満が募ります。逆に一言「そうだよね」とか、こちらが発した気持ちをそのままエコーされるとほっとします。

相談員研修で学んだことはこういうことなんだと改めて気づき、もし電話相談のなかで同じことが起こったら、コーラーはこんな気持ちになるのだと知ることができました。一言一言の積み重ねがコーラーの本当に話したい気持ちを引き出せるように、意識的に電話に向かいたいと思います。

—J—

相談活動・・・に行く前にため息が出るようになった。今の状態で行けないな・・・と何度となく思うこともしばしばあった。

少しすると今月は大丈夫そうかな？と思いスケジュールに入れる。受けて電話をとってみて、以前と違うコーラーさんの対応に驚くことが多くなった。きっちり30分で電話を終える事が多い。自ら年令、精神科への通院薬を飲んで、など書きとめておかなければならないことを話してくださるコーラーさんが多くなった。コーラーさんに聞くと・・・「30分でおわることになっていますので」と相談員さんに言われているそうです。

以前のようにずーっと話をきかなければならないと思うとすごく辛かったが、今コーラーさんも変わったんだなあ～と少し気分がすこし楽になった。

家庭の事情でひんぱんに相談活動に入れなくなった。この日・・・と思うと電話がくる。今年度はまた相談活動に入ってよりそいたい。

と思う自分がいるのでがんばりたい。

—K—

10月まで日本を不在にしていた為、相談員としての役割を果たせていませんでしたが、継続研修はZOOM参加ではありましたが、学びの多い一年間でした。

研修の中でコーラーさんから「ボランティアって何？」と問い掛けられたという話題がありました。私なりに考えてみて、マズローの欲求段階の自己実現につながるものだと思います。誰から頼まれたわけでも無く私自身が相談員になりたいと思ってのことです。

それが叶えられている今に気付くと感謝に堪えません。

退職したら月2回は相談担当をして継続研修でメンバーと議論を重ねて・・・と思い描いていましたが、仕事を続けることになり、思うように予定に入ることができていません。事務局の「ユルユルと行きましょう」という言葉に救われ、細く長く続けていきたいと思っています。

—L—

今年度は平均すると月1も取れていなかったかも。そもそもそこが一番の反省すべき点なのだ。そして相談内容に少し変化を感じた1年でもあった。全般的にコーラー自身が自分の気持ちを整理する為に電話をかけてきている。コーラー自身は既に悩みは完結して取り敢えず誰か話を聴いてくれる人がいる事で独り言にならずに済む。何となく「今の自分でいいのかな」とか、「自分は間違っていない」とか自分の中で自分を肯定し肯定する為に。もしかしたら何度も同じ事を話しているのかもしれないと感じる時もあるが、そうした過程が悩みを自己解決する方法なのかもしれない。であるならば、こちらとしてはひたすら一生懸命に聴く。(中略)

さて改めて今年度を振り返ると、電話当番に入る回数が減った原因は沢山あるのかもしれない、それが何なのかは・・・。

自分らしい生き方の再確認をし、心と体の健康のための投資の1つとして、その中に相談員を続ける事を今年度より追加できるならと自分の中の変化に少し気付き始めているこの頃です。

-M-

仕事の関係でなかなか当番に入れませんでした。

スキルアップ研修も受け、とても有益でした。新しく覚えた第2の同期達と楽しく研修をすることができました。その研修ですが「スーパーバイザーをしてもらう為ですよ」と言われた事がありましたが、最初はそのような認識はなく、電話当番に有益な為とばかり思っていました。

自分といたしましては、電話当番に集中したいです。時間があればメール相談もやってみたいです。その為に研修を受けステップアップしていきたいと思えます。

-N-

## 2024年度事業報告・2025年度事業計画

### 2024年度(令和6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  
相談件数 年間2705件(自殺傾向377件)
- (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のちの電話」毎月1日・15日  
相談件数 年間110件
- (3) 厚生労働省補助事業フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」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 年間10件

#### 2. 相談員養成・研修事業

- (1) 新人養成(31期生)於:八戸市
  - ① 募集開始・養成講座の開催 6月8日(土)～毎週全8回実施 於:八戸市
- (2) 相談員研修(1期生～30期生)
  - ① 第1期生～30期生継続研修(月1回)

- ② 全体研修会 5月18日、9月7日
- ③ スキルアップ研修Ⅲ

#### 3. 普及啓発・広報事業

- (1) 機関紙「あおもりのちの電話」発行(66号、67号、68号)
- (2) 周知用リーフレット印刷配布

#### 4. 行事

- (1) 定期総会、相談員更新式 5月18日(土)
- (2) 第30期生認定式、歓迎会 9月7日(土)  
相談員認定者 3名

#### 5. 青森県補助事業

- (1) 開局30周年記念公開講演会 5月25日(土)  
「はちふくプラザねじょう」  
講師:広川ひかる氏
- (2) 「県民のための自殺予防のちの電話」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(毎月第1木曜日)
  - ③ 事務局会議 12回(毎月第1火曜日)
- (2) 連盟関係諸会議及び事業
  - ① 連盟総会

- ② 事務局長会議
- ③ 研修会議
- ④ 東北ブロック会議

#### 7. その他

- (1) 令和6年度 平川市自殺予防対策委託事業

### 2025年度(令和7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
- (6) 孤独・孤立相談ダイヤル(内閣府)

#### 2. 相談員養成・研修事業

- (1) 新人養成(32期生)於:弘前市
  - ① 募集開始・養成講座の開催 6月7日(土)
- (2) 相談員研修(1期生～30期生)
  - ① 第1期生～30期生継続研修(月1回)
  - ② 全体研修会
    - ・5月17日(土)弘前市社会福祉センター
    - ・9月6日(土)弘前市社会福祉センター
  - ③ スキルアップ研修Ⅲ 5月～令和7年3月
  - ④ ファシリテーター特別研修
  - ⑤ リフレッシュ研修会
  - ⑥ 一日研修会
  - ⑦ 自殺予防学会 9月5日(金)～7日(日)  
「ビックハート出雲」島根県出雲市  
日本いのちの電話連盟自殺予防  
シンポジウム 9月7日(日) 島根県出雲市
  - ⑧ 日本いのちの電話連盟  
自死遺族支援合同研修会
  - ⑨ 第40回いのちの電話相談員全国研修会
  - ⑩ 日本電話相談学会 第38回大会
  - ⑪ 日本いのちの電話連盟 研修担当者研修
  - ⑫ その他研修会

#### 3. 普及啓発・広報事業

- (1) 機関紙「あおもりのちの電話」発行(69号、70号、71号) 3回発行
- (2) 周知用ポスター印刷配布
- (3) いのちの電話活動紹介
- (4) チャリティー事業
- (5) その他

#### 4. 行事

- (1) 定期総会、相談員更新式 5月17日(土)  
弘前市社会福祉センター
- (2) 第31期生認定式、歓迎会 9月6日(土)  
弘前市社会福祉センター

#### 5. 青森県補助事業

- (1) 公開講演会 2025年10月25日(土)  
弘前市市民文化交流館  
講師:高知 東生 氏
- (2) 「県民のための自殺予防のちの電話」毎月1日・15日(再掲)

#### 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
  - ① 連盟総会(2025年6月21日 於:東京)
  - ② 事務局長会議(2025年 秋 於:東京)
  - ③ 研修会議
  - ④ 東北ブロック会議

#### 7. その他

- ① 青森分室・八戸相談室で自殺予防フリーダイヤル受電予定
- ② 八戸市の電話相談室の充実
- (1) 平川市自殺予防対策委託事業
- (2) 赤い羽根共同募金による補助
  - ・ホームページリニューアル
  - ・広報啓発用作成ポスター
- (3) 開局30周年記念事業
  - ・30周年記念誌発行



【 2024年度決算・2025年度予算 】

<収入の部>

(単位：円)

科目	2024年度決算	2025年度予算
1.会費収入		
1) 正会員費	493,000	540,000
2) 賛助会員費	2,939,850	2,900,000
2.事業収入		
1) 受講料	340,000	95,000
3.寄付金	453,320	350,000
4.補助金	1,832,000	2,160,000
5.配分金	810,000	650,000
6.連盟補助	287,000	0
7.雑収入	255	0
8.委託事業	837,524	1,281,600
経常収益計	7,992,949	7,976,600
前期繰越正味財産額	295,532	742,045
収入合計	8,288,481	8,718,645

<支出の部>

科目	2024年度決算	2025年度予算
1.事業費	5,856,591	5,970,000
2.管理費	852,321	1,206,000
3.委託事業費	837,524	1,281,600
経常費用計	7,546,436	8,457,600
次期繰越正味財産額	742,045	261,045
支出合計	8,288,481	8,718,645



前回の4月発行した機関誌69号の巻頭言では、会計が赤字になるとお話ししていましたが、会員のご努力と連盟の支援により年度末ギリギリで黒字決算となりました。

多大なご心配をおかけし申し訳ありませんでした。今後ともご協力をお願い致します。

NPO法人あおもりのちの電話  
理事長 藤林正雄

◇◇◇2024年度 あおもりのちの電話受信状況◇◇◇

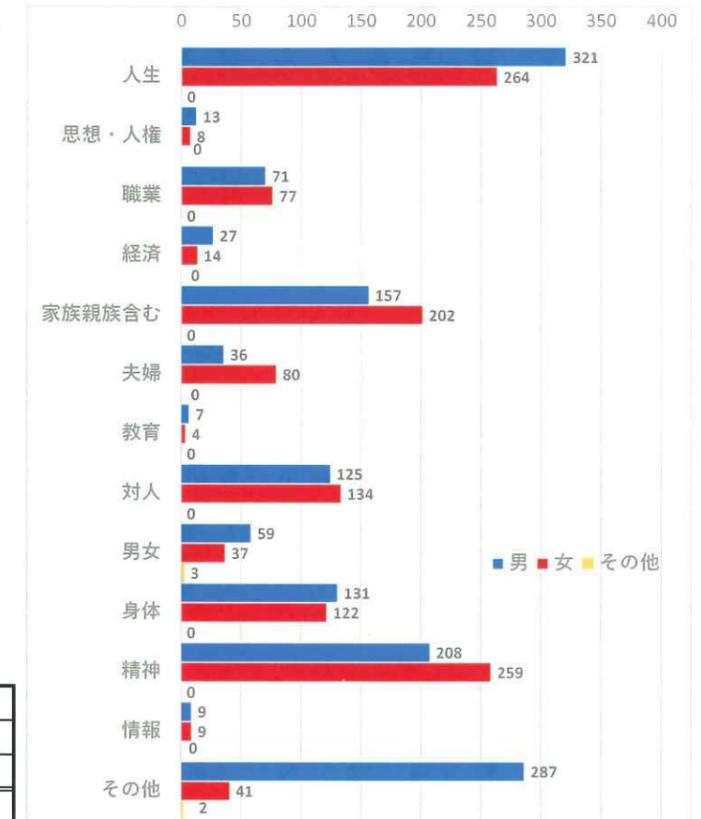
2024年4月1日～2025年3月31日

総受信数 2,707件 (男性：1,451件 女性：1,251件 その他：5件)

1 年代別



問題別



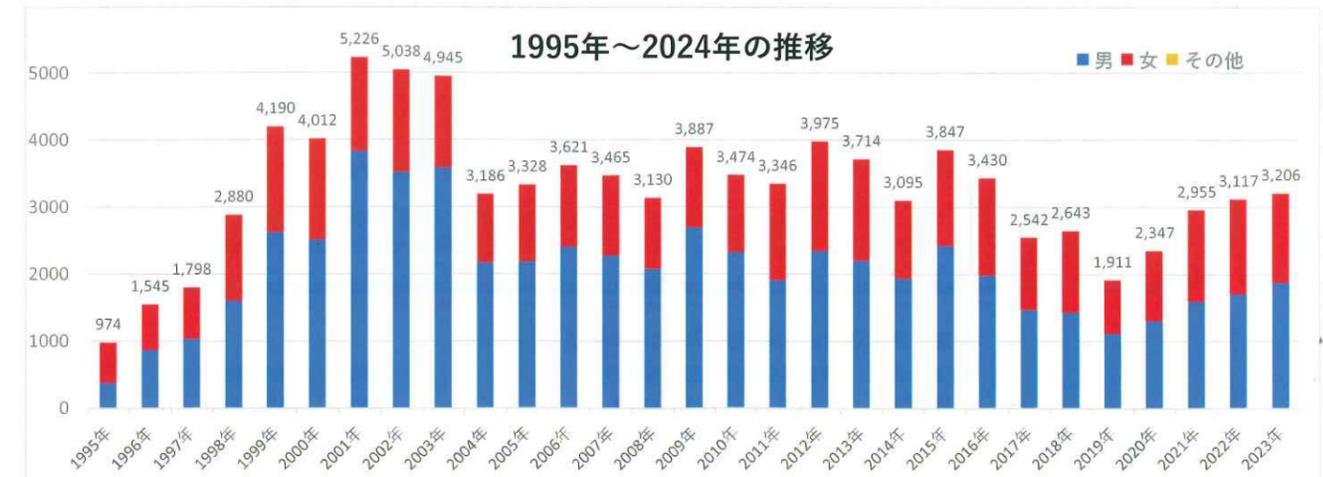
2 自殺志向件数

	念慮	危険	予告通告	実行中	計
男性	163	6	5	1	175
女性	187	12	3	0	202
計	350	18	8	1	377

2,707件のうち、自殺志向は全体の13.9%を占めている。  
(男性：6.5% 女性：7.5%)

3 県民フリーダイヤル 110件 (男性：36件 女性：74件)

4 開局からの総受信件数 94,827件 (男性：59,326件 女性：35,497件 その他：4件)





## 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)

(敬称略/順不同)

赤石雅子	長内京子	小寺裕子	外川志津子	東山英子	山田京子
阿保香月	小野真紀	今野あけみ	高野節子	樋口久美	山田玲子
新屋敷慶子	葛西弘和	藤友元	武田麗子	平井哲也	田上智泰
石川徹一	菊地若英	藤元涉	田中優真子	福井真佐	最上雄子
石澤誠	菊池貴光	坂本真貴	塚本初子	藤林百合子	村上修
磯野千世	菊地美和	佐藤知恵	對馬優子	藤原留理	
一戸和子	工藤純子	澤谷賢子	成田秀美	益城妃富	
今谷孝子	工藤智範	柴田諭史	成田秀美	松岡浩美	
牛山敬明	工藤洋子	下杉沢	長谷川之	松橋知美	
蝦山真貴	工保エリ	木和佳	馬場端祐	三宮本	
小笠原和子	古川一仁	関川明	原田恵美	山内加代	匿名 16名

### ☆ 賛助会員(個人)

2025年3月1日～2025年6月30日 (敬称略/順不同)

秋元義禮	一戸和子	加賀田まき	工藤範子	柴田賢	藤田美	穂雄子
阿部信子	今井礼子	葛西浩子	工藤洋子	神馬裕司	藤林百	正合子
蟻塚亮二	今井克子	片桐清一	高川僖	杉本和彦	藤原裕	貴麗子
石川徹一	今谷正和	金菊地宏	古今野あけ	杉高野節	船橋上	修
石川康	小岩笠原和	貴田岡まつ	齋藤元	高武田麗	益村上	修
石田悟	小山真貴	工藤千賀	藤哲生	田中真子	村上泰	智
石澤誠	小山隆	工藤純子	佐々木こず	中村妙保	最上田	
石塚猛	小山テ	工藤智	佐藤知恵	野田美川	匿名 11名	

### ☆ 賛助会員(団体)

2025年3月1日～2025年6月30日 (敬称略/順不同)

医療法人白鷗会	まちだ内科クリニック	佐々木清雅	税理士事務所	日本基督教団	弘前西教会
一般財団法人	愛成会 弘前愛成会病院	津軽保健生活	協同組合 健生病院	弘前学院	聖愛中学高等学校・宗教
大竹整形	外科	(有)きらら	メディカル	社会医療法人	松平病院
合同会社	専門店 小西ピアノ	やまと印刷	株式会社	やぎはし腎・泌尿器科	医院

匿名 1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700万円が必要です。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3,000円以上寄付をくださった場合、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8月

発行人 藤林 正雄

編集 事務局

