



いのちの電話・ちば

2017.11.10 / 第66号

今に集中して
今を大切に
一瞬ごとに自分を信じ
今の人生を生き抜こう

不安が生み出すもの

ある女子学生が、自分の進路を決めたときのことを次のように話してくれた。

私は心配だ。自分の進路について、これから両親と話すのだが、初めて親の意向に逆らうことになる。しかし、自分で何日も考え、苦しみ、苦悩した末に決断したことだ。不安だけど、やってみよう。

学生にとって自分の意思を貫くことは、親に保護され、一体化された状態から切り離されることになる。寄りかかるものが無くなり、一人で立たなければならぬ。立ち止まっていると、ますます不安になる。だが、不安の中で彼女は自分で動き出せるという自由があることを発見した。

自分から親に相談することで、親と直面し、また自分と向き合うことが出来たのである。

学生は不安の中で始めたことだが、不安があったからこそ一歩前へ進むことができた。なにも頼るものがない時、私たちは相手を信頼し、自分を信頼できるかが問われている。自分の生きる態度に気づける瞬間である。

不安を感じずに生きている人はいない。どこまでもつきまとい続ける。したがって不安は、私たちにとどのよう生きるかを永遠に問い続けてくるのだが、その問いに答えることが人間の避けられない運命なのである。

千葉いのちの電話 理事

佐藤 俊一

(淑徳大学総合福祉学部教授)

オープンダイアログとは何か？

—開かれた対話の力—



講師

筑波大学医学医療系社会精神保健学教授

齋藤 環氏

長らく精神病は、その原因が個人の脳の中であり、薬で治療するという考え方が一般的だった。フィンランド発オープンダイアログは、その発想を転換し、対話というケア手法で画期的な成果を上げている。10月2日に千葉市民会館で行われた齋藤環氏の講演からそのエッセンスを紹介する。

皆さんは電話相談で対話の力を活用して相談者に寄り添いますが、この対話という行為には多くの誤解が伴っていることがわかってきました。では、「対話とは何か？」これをお話するよりも「何が対話でないか？」をお話した方がわかりやすいと思います。

まず、説得は対話ではありません。議論は対話ではありません。説明は対話ではありません。私も皆さんも対話と信じているものは、ほとんどが議論か説得か説明です。今日お話しする対話の力とは、この3つ以外の言葉の力であることを念頭においてください。

オープンダイアログ（開かれた対話）とは

オープンダイアログとは、フィンランドの西ラップランド地方にあるケロプダス病院で実践されてきた統合失調症のケア技法のことです。現在は、ケアの技法だけでなく、この地域全体を支えるケアシステムやケアの思想も含んでいます。この3つの意味があることを頭に入れておいてください。

日本でオープンダイアログを実践するのはまだ無理です。なぜなら実際レベルでのケアシステムが構築されていないからです。しかし手法として非常に有効です。日常生活だけでなく、相談業務に携わる人たちも自分のクライアントとの向き合い方を考え直すのに有効です。

●ネットワークを基盤にした言語的アプローチ

ネットワークとはすなわち人間関係です。人間関係に対して対話によって修復するという発想です。治療チームで患者チームを対話の力によって修復する。グ

ループでグループを修復するというイメージを持っていただければよいと思います。

●治療チームが急性期にあるクライアントの自宅に赴き、危機が解消するまで毎日会い続ける

ここにくと引いちゃう人もいます。日本じゃ無理だねと。これは理想です。日本ではこれを実現するためのインフラもシステムもありませんので、自宅は絶対ではありません。外来でも病棟でもよく融通が利く方法です。

●入院治療と薬物治療を可能な限り行わない

これは必要がないからです。ただし、入院も薬も絶対使わないわけではないです。よくオープンダイアログは反精神医学だといわれます。それは違います。開発者のヤコ・セイックラ自身が言うように反精神医学ではなく最先端の精神医学です。

●入院病棟の病床が激減

西ラップランド地方における統合失調症と診断された患者群の2年間の予後調査の改善率は驚くべきものです。オープンダイアログ群では抗精神薬の使用率は伝統的治療群が100%に対して35%、症状が残っている割合が18%、2年間の再発率が24%です。ただ、事例数が少ないというので医療的なエビデンスは弱いといわれています。

しかし、一番のエビデンスは、ケロプダス病院のあるトロニオという町がこのシステムで動いていることです。ケロプダス病院は80年代には300床あった入院病棟の病床が今は22床しかありません。一定の割合で患者が治っていくので、すぐに新しい患者を受け入れることができています。

オープンダイアログの7つの原則

1. ただちに支援する

24時間以内に治療チームを作って訪問し支援します。

2. 人間関係を重視する

今の医療は病気の原因は個人の脳の中にある。それ

を理解して治療すれば治るという発想です。オープンダイアログでは、個人の問題は必ず周囲の人間関係のこじれ等いろんな要素が反映されている。そこを修復すれば大概の問題は解決すると考えています。

3. フットワークが軽く融通がきくこと

これは患者のニーズに寄り添う、ニード・アダプティド・トリートメント (Need Adapted Treatment) すなわちニーズ適応型治療です。例えば、日本で「発達障害は私の専門外なので診ません」という場合でも、ケロプダス病院では「私は発達障害は専門外ですが、一緒に勉強しながらやってみましょう」というのです。専門性よりもつながりの方が大事にされています。

4. 責任

これは最初に診た患者さんは最後まで面倒をみるということです。ケロプダス病院では急性期の統合失調症の患者さんがおおよそ2週間程度で治ってしまう。だから最後まで診られるのですね。大変うらやましいです。

5. 心理的連続性

これは同じメンバーがかかわり続けることです。医療機関の都合でメンバーを入れ替えてはいけません。

6. 不確かさに耐える

統合失調症の急性期は何が起こるかかわからないという不安があります。こうした不安の中で、何が安心に繋がるかといったら連続性しかない。明日また来てくれる。同じ人が来てくれる。そういう安心感の中で、クライアントも治療者も不確かさに耐える姿勢が生まれてきます。

7. 対話主義

狭い意味での対話によって大概の問題は解決することに対する信頼です。絶対に対話だけというわけではありませんが。

オープンダイアログ理解の3段階

オープンダイアログに関する本はいくつか出ていますが、わかりにくい。それは**システム**と**手法**と**思想**の3つが入り混じって書いてあるからです。**システム**とは実施条件のことで、電話を受けて治療チームを結成、24時間対応、毎日ミーティングなどです。**手法**で一番大事なことは、「本人のいないところで本人の話をしてはいけない」ということです。これがゴールデンルールです。今までの常識を覆していますね。だからオープンというのです。スタッフだけで話す場面を完全になくすのは難しいですが、せめて何かを決めるときには患者さんに参加してもらおう。**思想**について、フィンランドではオープンダイアログはとっくに有効とされていますが、問題はそれがなぜかわからない。

なので後付けで理論が構築されているところです。

●統合失調症の急性期の人とも対話できる

今オープンダイアログは日本で熱い注目を浴びています。その一番の理由は、「対話」で統合失調症の急性期、もしくはうつ病が改善するというインパクトですね。統合失調症の急性期といったら、皆さんからみたら、どう考えても話が通じない人のイメージでそう間違っていないと思います。そういう人は意思疎通できない人で隔離監禁するしかないと思われていた。

昨年起きた相模原障がい者殺傷事件の植松被告は「劣った人間は殺すべき」という優生思想からやったのではないですよ。彼が言っているのは「話が通じないやつは殺せ。内省できない、心失者は生きていく価値がないから殺せ」と。この思想は恐ろしいですね。なぜ恐ろしいか。多分多くの方は共感するからです。皆さんの中に植松みたいなやつは終身刑にするか死刑にするしかないと一回でも思った人はいないでしょうか。

津久井やまゆり園は昭和60年代に厚生省が、障がい者コロニー政策を進めた時に作られた大規模障がい者施設です。「障がい者は山奥に隔離して住んだ方が幸せですよ」という発想でできたものです。あの発想にだれも反対しなかったということは、「話のできない人間とは共生できない」という発想が日本人の心の中に根深いといっても過言ではないと思います。

●医療チームで関わると転移が起きない

オープンダイアログで、私が精神療法家として一番インパクトがあるのは、「医療チーム」の発想です。長らく精神療法は1対1のカウンセリングのスタイルが基本でした。このモデルはカトリックの告解室です。この方法に500年も縛られてきたわけですから。

チームで治療すると、個人精神療法の弊害を乗り越えられます。個人精神療法は二者関係です。二者関係は必然的に権力関係なのです。治療しているとクライアントさんが医療者に恋愛感情を持ったり依存関係になったりして收拾がつかなくなることがよくあります。これがチームでやると、転移関係はまったくおこらないのですね。こちらも開放されます。

チームには、医者や看護師、心理士がいますが、上下関係がなく、全員がフラットな関係で、お互いさん付けで呼び合っています。このフラットな関係性が治療にも影響を及ぼして、患者と治療者チームは対等であるという発想が自然に導入されやすくなります。オープンダイアログでは、当事者のことを「経験専門家」と呼びます。とてもいい言葉ですね。日本ではピアと呼んだりします。「経験専門家」に「経験非専門家」である我々が教えを乞うわけです。コロンプスの卵的な発想ですね。

治療者には中立性が求められてきました。特に感情

面での中立性ですね。転移がおこらないように治療中に個人的な感情を出さないようにする。ところが、オープンダイアログでは、むしろ個人感情を積極的に出していきましょうと。むしろ出した方が、クライアントさんからすると共感を持ちやすいようなのです。チームといっても2人いれはチームですから、これを使わない手はないと思いますね。

●方針決定に当事者が参加する「リフレクティング」

これは精神科医のトム・アンデルセンが家族療法の中で開発した方法です。患者と家族の様子をマジックミラー越しに専門家たちが観察し、どう治療するかを話し合う。アンデルセンさんはこの方法には限界があると思ったようで、ある家族が行き詰った時にマジックミラーを取っ払った。「これから専門家だけで討議を始めますので聞いていてください」と言ってカンファランスを素通しにした。そうしたら、家族が急に笑い出して治療が大きく進展したというエピソードをきっかけに開発された方法ですね。簡単に言えば、クライアントと家族が参加の下でカンファランスを行うというものです。方針決定の時に、当事者に参加してもら

おうという発想の転換をしたわけです。人が動くときは、その動機を自分で見出した場合ですから。これがクライアントにとってはとてもよい変化をもたらしたのです。

これから日本でオープンダイアログを広めるために我々はガイドラインを作っています。ガイドラインは最低限のことを書いています。実施の際に必ずやってもらいたいことは、クライアントの評価を受けることです。クライアントが満足したかどうか。なによりクライアントさんの利益のための方法ですから、自分たちの自己満足にならないようにして頂きたいです。

●問合せ Open Dialogue Network Japan

(<http://open-dialogue-network-jp.jimdo.com/>)

オープンダイアログに関する情報共有、意見交換、イベント、セミナーなどを行う団体。代表は斎藤環氏。連絡先は石原孝二氏（東京大学）

30期養成講座始まりました。16名の方達がボランティア相談員を目指し、1年半の研修に入りました。

千葉いのちの電話 公開講演会
「その悩みひとりで抱えていませんか？」

講師 香山リカ氏
 (精神科医・立教大学教授)

日時 平成29年12月2日(土)
 10:15~12:00(受付9:30)

場所 山武市役所3階大会議室 定員120名
 (山武市殿堂296)
 共催 山武市

第22回自死遺族支援公開講演会
大切な人を自死で亡くした体験から伝えたいこと
一心ある繋がりを求めて

講師 木下宏昭氏
 (岐阜県自死遺族の会「千の風の会」)

日時 平成29年12月16日(土)
 13:30~15:00(受付13時)

場所 アミュゼ柏1階プラザ 定員80名
 主催 柏市・千葉いのちの電話

●お問い合わせは 千葉いのちの電話
 電話 042-222-4416 FAX 043-227-6911

公開講演会のお知らせ 主催 社会福祉法人 千葉いのちの電話

スピリチュアルケアの心
いのちを育む力・委ねる力

自殺予防の啓発を目的に地域の一般市民を対象として厚生労働省の補助を受け、開催する事業です。

日時 平成30年
2月24日(土)
 13:30~15:30(受付13:00~)

会場 ホテルプラザ菜の花
 千葉市中央区長洲1-6-1 TEL 043-222-6271

定員 150名 申し込み先着順 入場無料

講師 聖学院大学 大学院人間福祉学研究所 客員教授
窪寺 俊之氏

埼玉大学、東京理科大学大学院に学び、エモリー大学神学大学院(M.Div.)、コロシバ神学大学院修士(Th.M.)、博士(人間科学、大阪大学)、関西学院大学元教授、現在聖学院大学大学院客員教授、リッチモンド記念病院元チャプレン(米国)、淀川キリスト教病院元チャプレン、イーストベイ・ファミリーメンタルケア学理事、日本神学会員など、著書「スピリチュアル入門」、「スピリチュアルケア学序説」、「スピリチュアルケア学概説」、翻訳『魂への記憶』が神学とは何かなど。

【後援】千葉県・千葉市・千葉県社会福祉協議会・千葉市社会福祉協議会・NPO千葉放送局・千葉日報社・朝日新聞千葉総局・読売新聞千葉支局・毎日新聞千葉支局・産経新聞千葉総局・東京新聞千葉支局・千葉いのちの電話協議会(協賛)

お問い合わせ・申込 お申し込みは電話・FAX・Eメールで受け付けております。
 〒260-0012 千葉市中央区本町3-1-16
 URL <http://www.chiba-inochi.jp>

043-222-4416 受付 月～金 9時～17時
 ll-chiba@chiba-inochi.jp

FAXでのお申し込み FAX 043-227-6911

お名前(代表者)	
電話番号	参加人数

2017年度ボランティア全体会 2017.10.1

開局記念日にあわせて開催し、永年功労者に感謝状贈呈、記念講話、懇親会を行いました。

講話

いのちの電話基本理念 — 一生い立ちから未来に向けて —

講師

東京いのちの電話理事

林 義子氏

1971年の今日と同じ10月1日0時から「東京いのちの電話」は始まりました。私と「いのちの電話」のきっかけは1970年に「いのちの電話」の創始者のヘットキャンプさんと出会ったことです。準備期間を含めての48年間のお付き合いですが、私達が何をやってきたかを考えてみる必要があると思います。

ボランティアの意義

「いのちの電話」の一番土台になっているのはボランティアでやっているということです。ボランティアという言葉は1971年にはほとんど知られていない言葉でした。ボランティアの意味は、アメリカの軍隊からで、自国のために自分の意思で参加して他の人のために働くということです。ボランティアであることによって今でも電話を存続できていると言えるでしょう。日本では前例がなかった「いのちの電話」の手本にしたのはオーストラリアのライフラインです。ライフは命、ラインは電話のことで、これが「いのちの電話」の名前の由来です。私たちは命に向かっていて、命に直面しているのです。1人の命が待っているというところが「いのちの電話」の存在意義です。

1970年代からの流れ

70年代は日本は国を復興しようと先進国へ追いつけ追い越せという機運に満ちていました。1971年4月に事務局が出来て、その事務局員2人のうちの1人に任命されました。事務仕事の多い中でも電話に出ることがあります。労働力を上げるために大都市へ中卒を送り込む、金の卵と言われた。自分1人で都会の環境に慣れず、追いつけなくてうつ的な状況になる。社会の裏側に生きていく淋しさとか難しさとか悲しさを持って電話してきました。私は一生懸命聴きました。日本の社会の動きを感じ、私たちの生活は社会にもものすごく影響されていると実感しました。その後80年代になると子供たちのいじめ問題が出てきます。お父さんは重労働でうつ病が始め、自殺とか、病気とか、自分が生きることに限界を感じ、「いのちの電話」に掛けてくる人がどれほどいたか。その時の社会のありようがすごく影響していると感じます。日本の政治は

1970年代から2017年の今日まで、一番大切にしているのは経済で、人ではないのです。日本人は生真面目です。だから会社や家族の中で必要とされているから、出来なくなるまで頑張る人達がかなりいます。そ

ういうなかで問題が出てくるのは当然なのです。どうしたらいいの、いやになったとか、普通に言えるような相手が必要なのです。その相手として「いのちの電話」がどんなに大切なことだったか。そのような意識を持って関わることがとても大切だと思います。かつては金の卵たちが犠牲になりました。今の時代でもそういう重荷を背負っている人達がたくさんいる。それが高じたところで自殺問題が出てくるのです。金の卵の時代から80年代になると、子供たちのいじめ、それから発生して家庭内暴力、校内暴力、そして学級閉鎖、先生たちのノイローゼ、それらが電話の中に明らかに現れている。「いのちの電話」が果たす役割がどれほど大きいのか。私達はひとつずつの電話で、その大切さに関わっているということや、人間らしくできるように努力していることに、意識を持っていく必要があるのではないかと思います。2017年現在IT産業が日本全体を覆った状況を危惧しています。以前、実際に遭遇したのですが、電車で3～4人座れる席に大学生が足を長くしてスマホをしていたところへ、おじいさんが来て「君、ちょっとどいてくれないか、私はペースメーカーを入れているから」と。でもスマホのお兄ちゃんは動かないままで「それに対応していますから大丈夫です」と答えました。とても腹立たしかったが私は注意できませんでした。だから今でも心に残っています。

関わるという役割

何が一番欠けている時代になったのか、それは関わりだと思っています。「いのちの電話」は関わりそのものです。しかも声だけで相手がわかる、掛け手もわかる。これは子供がお母さんの耳にひそひそ話をすると同じことな



のです。それと同じような関わりを私達はしているのです。掛け手の話には重く難しい内容が多いけれど、それを受けることが私達の役割だと思う。そういう電話に「大変よね」って関わり、本当の関わりを相手に伝えることが出来る。その場にいる。これが「いのちの電話」の非常に大きな役割です。掛け手の一番底にあるのは関わりを感じていないことや関わる人がいないこと。しかし、受け手がその人に関わっても、非常に表面的なことで終わり、本当にその人にあたたかさを感じてもらえないことがあるかもしれません。ただ共にいることしか出来ない。でも寄り添えるのです。電話はそれが出来る。最近になって寄り添うという言葉を使うようになっていますが、その人の隣に私が存在していることがとっても大切なのです。老人の孤独死やいじめられている子供の心は本当に孤独だと思います。人は関わりによって生まれてきたのです。その関わりがあるから生きられるし、他の人に関わることが出来る力をあたえられているのです。

生きるために食物と睡眠、その次に関わりが大事だと思う。自殺というのは、誰にも自分をわかってもらえない、誰もいない、つまり究極の孤独だと思うのです。

未来に向けて

関わりを大切に、大切に出来る人になることが出来たらいいですね。

掛け手が少し元気になれるように、その人に寄り添うことが大切です。寄り添えない人がたくさんいて、それによって自ら自分を絶ってしまう人もいるでしょう。

いのちの電話の生い立ちから未来へ向けて考えると、今よりもさらに関わりが大切になってくると思います。「いのちの電話」のボランティアとして与えられた機会を、自分のものにしていくことが出来たらいいですね。

（ 孤立・孤独を感じる電話を多く受けます。
その掛け手に、関わり、寄り添い、少しでも元気に、生きたいと思っていただけるように益々精進したいと思いました。講演ありがとうございました。 ）

相談員10年・20年の 想い・・・

めったに無いのですが「あなたと話せてよかった」そんな声に出会うとまた頑張ろうと思う、そして10年。気付くと私もとても生きやすくなっていました。信頼できる仲間がいた。これってご褒美かな～ (K K)

もう20年、振り返るとたくさんの思い出があります。私にできるかなと不安でした。家に帰って相談者のことが気になり、私が悩むこともありました。ご指導いただいた皆様に感謝です。(R T)

湿っぽい地下の電話室で先輩に励まされた日々。今は明るいビルで活動でき幸せです。気の重い担当日は己の心と葛藤ですが、グループの良き仲間を支えられ、気付かされ、受話器を取り続けたいと思います。(KimiKimi)

この20年間、家族、仲間を支えられ続けてこれたことに感謝です。一本の電話を大切にじっくり聴かせていただくことを信条にいまだに模索中です、初心にかえりもうしばらく続けていきたい。(アン)

最近の電話は、心の奥からの悲痛な叫びが少なくなってきました。これは自分が年をとっただけではなく、科学技術の進歩など世の中の変化によるものと思われる(いのちの電話)の柔軟な対応も必要と思う。(K)

20年、時の経過の早さを痛感しています。電話のむこうから世代を超えた生きにくさをお話の中から感じ取れます。優しさの欠如等、其々がいかにあるべきか問われているのだと思います。(リーフ)

もう10年経ったのかと感慨深いものがあります。作話だったり、いきなり怒鳴られたりいろいろありました。後何年続くか自問自答しています。(ほこりん)

時間が有るからと軽い気持ちで応募しました。自分を知る、傾聴、だんだんこれはたいへんなことと気付き、何度やめようと思ったが、いろいろ助けて頂き感謝します。(E)

「練る」という言葉に面白さを感じている。研修の一回一回が練の作業であろう自分一人では気付けな自分の姿を仲間が気付けてくれる。そんな機会は日常では滅多にない。練られる時には痛い。でも面白い。(M A)

不安ばかりでしたがいろいろな話をしてくださったかけての方のおかげで、何者にもかえがたい蓄えができました。ここで得られた仲間との繋がりを大切に支え合って歩んでいきたいと思えます。(はるか)

研修で感じるのですが、かけての気持ちに寄り添うベストな聴き方は10年経っても常に悩んでいます。(M M)

20年、成人式を迎えることができました。知らずに通り過ぎせば通ってしまうところです。でもちょっとのつもりで立ち寄りなんと20年、おかげさまでとても貴重な体験をさせていただきました。感謝・感謝です。(T H)

いのちの電話は私の学校です。支えてくれた仲間・家族に感謝です。(K Y)

指導して下さった先生方、研修担当の皆様、そして支えてくれた、仲間達、家族のおかげで、今日まで続けることができました。これからも精一杯、コーラーさんと共にあることを願って続けていきたい。(Y A)

研修、そして受話器を通しての相手の自分自身を見つける機会を頂、新しい発見をした10年に感謝しています。十人十色の言葉では括りきれない尊厳を大切に、一層心を添わせていけたらと強く願います。(T)

支えてくれる仲間に恵まれたこの10年の宝でした。去って行った人々のなかにも忘れられないかたがたもいます。私が今も続けられるのはたくさんの出会いがあったからだとつくづく思います。(H)

いのちの電話ボランティアも10年、苦しく辛い時もありました。対人関係でしょうか、しかしそれでもコーラーの苦しみにも繋がりが、傾聴のスキル訓練にもなったかと認識しています。(恵み)

波乱万丈、いろんな波を乗り越えて (サーフィン)

永年功労者 ありがとうございます！

千葉いのちの電話の開局以来25年にわたって監事を務めてくださったお二人に感謝状が贈られました。

無償で奉仕する姿を見て応援

影山成己氏
(税理士法人 影山会計事務所所長)



4歳の時、足を骨折して以来、歩くのが不自由になり、進学や就職でも苦労しました。「人間万事塞翁が馬」の故事がありますが、不自由な身でも出会いの人々のご厚情に支えられ今があり、私も利他の精神で何か社会奉仕を出来ないかと思っていました。千葉いのちの電話には、日下忠文・前理事長から声をかけられ、税理士会の仲間だった井桁和夫先生と錦織良治先生（故人）を誘って監事になりました。いのちの電話の相談員の皆さんは、自費で研修を受け、会費も払いながら無償で24時間電話を取っている。この厳しい世の中で利他に奉仕する姿を見て応援したいと思いました。人間一人は寂しいものです。人とのつながりが大事です。これからも頑張ってください。

いのちの電話の聴く力は財産

井桁和夫氏
(税理士法人 井桁会計事務所所長)



千葉いのちの電話は、最初は蚕糸会館の地下の狭くて薄暗いスペースで始まり、相談員の皆さんは大変な思いをしながら電話を受けておられました。ところが、中に入ってみると皆さんがとてもはつらつとしていたのが印象的でした。その後、県や市の補助金も受けられるようになり、認知されるようになりました。今は明るくてきれいなビルも建ちました。皆さんは、相談員になるために研修費も時間も費やすわけですが、それは知的財産だと思います。相手をよく理解して話すことができるのですから。いのちの電話は開局28年を迎えて相談員の減少などいろいろな課題もでてきています。これからは発想を変えて、改革を進めていってほしいと思います。

おじやましました

～現役相談員の下支えになりたい～

OB会は、「千葉いのちの電話」の活動に共感し連なった同志が、再び「千葉いのちの電話」をさまざまな意味で後押ししていきたいとの想いで作られた会です。

2013年度初めに、有志によるOB会世話人会が、電話ボランティア相談員を辞退した約750人のうち、住所のわかっていた608人に参加を呼びかけました。その結果、144人がOB会に参加しました。現在は約130人になっています。

OB会世話人会は、8月を除く毎月第3金曜日の11時から3時まで、CIDビルの3階の会議室で定例会を開いています。同会代表は元研修担当で、現在は評議員の吉松靖子さ



6月27日に行われた日下忠文・前理事長の喜寿を祝う会。遠くは沖縄から、19人参加

ん。「暖かい交流ができる場であり現役の皆様の活動を何らかの形で下支えできるような会でありたいと願っています。

現在の活動は、定例会の他に全体会、OB会便り作成、クリスマス会等です。一昨年クリスマス会で

千葉いのちの電話 OB会

は、シンデレラと王子様の衣装を持ち込んでのダンス、昨年は横笛の演奏、手品、本の読み聞かせなどメンバーの特技が披露されています。年に数回は「心のエクササイズ」というゲーム感覚の自己他者理解のプログラムや「笑いのヨガ」等を行っています。

千葉いのちの電話のボランティア実働数は200名。毎年相談員減少が課題になる中で、長年の経験を積んだOBのサポートの必要性は大きくなっています。育児や介護を終えて再び相談員にもどりたいたいというOBもいらっしゃるのか。そのための相談員復帰プログラムも必要とされています。

～私たちもいのちの電話を応援しています～



監視カメラ・防犯カメラシステム 音響・無線・AVシステム 設計/施工

株式会社 I.T.A システム

代表取締役 長田 研 自

〒264-0032 千葉市若葉区みつわ台2丁目34番2号
TEL 043 (216) 5537 (代) FAX 043 (216) 3739
URL: <http://www.itasystem.co.jp>



Your Happiness is My Biggest Happiness.
I want to make many people happy without expecting in return.
Could you try it too, please?
The Blue Bird of Happiness may fly to your Heart.

あなたの幸せが私の一番の幸せです。
私は多くの人々を、見返りを期待しない「無償の愛」で幸せにしたいと思います。
あなたもやってみませんか？
幸せの青い鳥が、あなたの胸に飛び込んで来るかもしれません。

おさだ けんじ
長田 研 自

インターネット相談

インターネット相談はこちらです。

千葉いのちの電話

検索

対面相談

- 予約受付・問合せ ◆ 毎週月曜日～金曜日
9:00～17:00（祝祭日除く）
◆ 毎週土曜日 12:00～14:30
◆ 当日の対面もあります

相談日 ◆ 月曜日～土曜日

相談時間・回数 ◆ 1回50分・3回まで

相談料 ◆ 無料ですが、施設管理料として初回に
2,000円いただきます。未成年は無料。

※なお、現在精神的治療を受けている方は、治療者の了承を得てください。

自死遺族のかたの個人面談（予約制）

相談日 ◆ 奇数月第3金曜日 13:00～17:00

場所 ◆ 佐倉／印旛健康福祉センター

お問い合わせ

043-222-4416

自死遺族支援

社会福祉法人 千葉いのちの電話

わかちあいの会
ひだまり

“その想いを
わかちあえる
場所があります”

<開催予定>

- ◆ 毎月第3土曜日 13:30～15:30
千葉／千葉市中央保健福祉センター11階（きぼーる）
- ◆ 奇数月第2日曜日 13:30～15:30
柏／アミューゼ柏
- ◆ 偶数月第3金曜日 13:30～15:30
佐倉／印旛健康福祉センター

お問い合わせ

043-222-4416

CID日誌

2017年6月1日～2017年10月31日

- [2017年] 6月16日 千葉県流通商防犯協会寄付贈呈式
7日 評議員会
20日 千葉県税理士会愛のボランティア会寄付贈呈式
20日 理事会
21日 千葉県精神保健福祉協議会・フェスティバル反省会・退院促進セミナー
29日 協会コンサート（千葉市文化ホール）
7月14日 公開講演会
19日 千葉県精神保健福祉協議会・実行委員会・理事会・退院促進セミナー
30日 6センター合同研修会（東京）
8月1日 八千代市健康まちづくりプラン推進会議
4日 千葉県精神保健福祉協議会
10日 船橋市自殺対策連絡会議
17日 関東・甲信越ブロック会議（栃木）
21日 内部会計監査
22日 千葉県安全安心まちづくり推進会議総会
23日 千葉市社会福祉協議会 相談援助実習
28日 公開講座・30期事前説明会（船橋市）
28日 インターネット実施センター会議（東京）
9月11日 JR千葉駅協力フリーダイヤル広報活動
20日 千葉県精神保健福祉センター協議会
24日 第42回自殺予防シンポジウム（つくば）
27日 千葉県障害者スポーツ大会ソフトバレーボール大会
10月1日 ボランティア全体会
2日 公開講座
14日 健やか未来健康づくり大会
17日 理事会
18日 千葉県安全安心まちづくり推進会議
23日 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン寄贈
25日 千葉県自殺対策連絡会議

千葉いのちの電話は皆様の
あたたかいご支援で
活動を続けています。

個人会員募集

個人維持会費
1口：2,000円 から

団体会員募集

団体維持会費
1口：10,000円 から

詳細は下記の事務局まで

TEL 043-222-4416・4322

※千葉いのちの電話の寄付金は税額控除の対象になります。詳しくはお問い合わせください。

一人で悩まず
話してみませんか

相談電話

043-227-3900

おかけ間違いにご注意ください。

社会福祉法人

千葉いのちの電話

千葉県いのちの電話協会

事務局 〒260-0012 千葉市中央区本町3丁目1-16

TEL.043-222-4416・4322 FAX.043-227-6911

URL <http://www.chiba-inochi.jp/> E-mail ll-chiba@chiba-inochi.jp

発行人 理事長 友田直人 編集：広報委員会
会長 川島教昭

