



社会福祉法人 千葉いのちの電話 広報誌

いのちの電話・ちば

2024.11.10 / 第80号



紅葉とダイサギ 泉自然公園にて©湯浅公洋

地域経済のセーフティネットに

足元の日本経済は、コロナ禍から脱却し、ようやく実質賃金がプラスになりました。一方で、物価の高騰や慢性的な人手不足、地政学的リスクの顕在化に加え、令和6年8月の株式市場は歴史的な荒れ相場となる等、依然として経済の先行きは不透明であります。

私どもを取り巻く地域経済を見ても、少子高齢化による人手不足や人口の一極集中等様々な課題を抱え、将来の予測が困難な状況であると言えます。

社会環境にも大きな変化が見られ、現代社会の重要なインフラの一つになったSNSは、情報収集やコミュニケーションツールとして欠かせない存在となっている反面、対面における意思疎通が不自由になり、密な人間関係を構築しにくい環境になっていていると思います。匿名という隠れ蓑を利用し、特定の個人を誹謗中傷する風潮は、大きな社会問題となっており、精神的に追い詰められ、逃げ場を無くす人々が増えつつあると感じます。

精神的危機にある人に寄り添い、対等な人間としてかわりを持ち、支え合う相談活動を基本とするいのちの電話の役割は今後増々重要になってくるのではないのでしょうか。

私どもとしても、この先行き不透明な環境の中でも、お客様とのコミュニケーションを密にし、お客様に寄り添い、お客様が抱えている課題に対し、真摯に向き合い、課題解決に尽力することが第一の使命であると考えており、地域経済のセーフティネットになれるよう、努力してまいります。



「相談形態の変革期を迎えて」～SNS相談プロジェクト～

SNSの普及で変わる相談形態

悩みを抱える人の相談窓口はこれまで、電話が主流でした。しかしインターネットやSNSが普及した今、相談窓口も形を変えつつあります。SNSは、スマートフォンやインターネットに接続できるデバイスがあれば誰でも利用可能です。アクセスの容易さが大きな利点です。

SNS相談の重要性

SNSは、誰でも簡単にアクセスでき、匿名での相談が可能です。これにより言い出しにくい悩みや問題でも、気軽に相談できる環境が提供されます。特に若者や対人関係に不安を抱える人々にとって、SNSは重要な相談ツールとなります。

またSNS上では、フォローアップや継続的な支援が容易です。相談者は一度のやり取りで終わらず、状況の変化に応じて再度相談をすることができるため、長期的なサポートが可能です。このようなSNS相談は、現代社会の多様化するニーズに応えるために欠かせないツールとなっており、これからもその重要性は増していくと考えられます。

過去のいのちの電話の取り組み

1971年に日本で初めての電話相談事業として設立された「いのちの電話」は、2016年4月にインターネット相談事業を実施、2017年10月から11の地域で電話だけでなく、メールでの相談も開始。日本いのちの電話連盟事務局によると、2017年は1,084件が寄せられ、うち約55%は10～20代でした。2017年9月には期間限定でチャットによる相談も受け付け、担当者は「今の若い人は日頃のコミュニケーションもテキストで行う世代。新たな相談方法を模索する必要がある」と話していました。



千葉いのちの電話としての取り組み

2022年度にスタートしたSNS相談プロジェクトは、茨城センター主催のSNS相談勉強会に参加し、その後、茨城いのちの電話SNS相談の現地視察を行いました。正規運用を始める前の段階として、千葉いのちの電話は2024年10月からSNS相談（LINE相談）のトライアル運用を開始しました。



各メンバーのSNS相談に懸ける思い

- ※私も電話は殆ど使いません。声に出ない気持ち、LINEでならSOSが出せる方達に向けて挑戦したいと思いました。皆さんも是非！！(A.Y)
- ※職場でも、学校でも、社会でも、電話はしない派の方々が、増えている時代が来ていると思います。なので、皆さん挑戦してみませんか。(H.S)
- ※LINE相談の研修を受けました。文字を見て悩みに近づく難しさを感じました。必要な方がいる、そんな人達に一歩でも近づく努力をしていきたいと思いました。(H.T)

- ※電話というベースがある事が私たちの強みです。守るべき所、変えた方がよい所を考えた結果でした。(K.S)
- ※実際にLINE相談の研修を受け、正直な気持ちは想像するよりもずっと難しいと感じた。でもLINEでしかつなげず待っている人がいるなら、頑張ってみる価値はあると思う。(K.I)
- ※いのちの電話の中で茨城、福島に続き、3番目のSNS相談の正規運用になるようにメンバー全員で関わっていきます。(M.I)
- ※電話でいくつもの哀しみの声を聴くうちに、声にならない声も聴けたらと思うようになりました。デジタルの中でも人の温もりが伝わりますように。(M.M)
- ※SNS相談は、現代の相談ツールとして不可欠になっていると感じています。文字だからこそ伝わる何か、を探し求めていきたいです。(N.K)

- ※早く、広く、HOTな思いに応えていきたい！LINEが生活に馴染んでいる人達の相談を受けて、いのちの電話の間口を開けていきたいですね♪(T.A)
- ※街中で多くの人がスマホを見ている。人と繋がる重要な機会がスマホで出来るなら挑戦してみようか、と思っています。(Y.Y)

最後に

SNS相談が広がることは、これまで支援が行き渡らなかった方々と繋がることのできる可能性が増えるということです。声を出すことができない、SOSが出しづらい方々の新たな支援手段として、これからもSNS相談を広めていけるよう、自分達にできることに取り組んでいきたい、そう考えています。

茨城大学名誉教授 岸 良範先生を偲んで

いのちの電話で相談を受けていると、かけ手から「どうしたらいいのでしょうか？」と問われることがあります。そんな時、今年9月に亡くなられた研修講師の岸先生の言葉を思い出します。

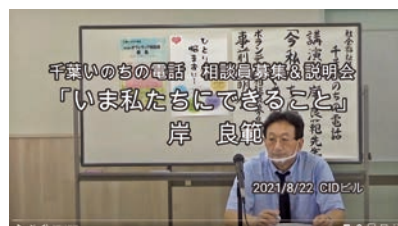
2021年8月に開かれたボランティア相談員募集のための公開講座で、先生は「僕は統計的な数字や技術的なことは教えられるけど、その人が将来どう生きていいかなんて答えをもっているわけじゃない。その時、思わずつぶやくのは、『う～ん、どうしたらいいんでしょうね♪』ですよ。大学の教授で、臨床心理士でもあるプロの先生でもそうなんだと、ほっとしたのを覚えています。

先生は、かけ手の『未知』が相談員の『未知』と

なった時に、二人の関係は平等になって、試行錯誤しながら新しい『知』に辿りつくんだと話されていました。

また、「人は相談されると、少なからず優越感を感じ上座に座りたがる。その人に教えるが自分の仕事と思ってしまう。それは相手を馬鹿にしていること。馬鹿にしないで聴くためには、訓練が必要です」とも。

これからも先生の教えを心に刻んで相談を続けていこうと思います。岸先生、ありがとうございました。ご冥福をお祈りいたします。(M.T)



第36期 電話ボランティア相談員 募集

募集期間：2024年8月19日～12月20日

養成講座を受講したのち、相談員として認定されます。

【お問合せ・申込】電話・FAX・Mailでお申込みください（相談員養成基礎研修講座募集案内を送付します）
 社会福祉法人千葉いのちの電話事務局（月～金 9:00～17:00） 〒260-0012 千葉市中央区本町3-1-16 CIDビル
 電話：043-222-4416 FAX：043-227-6911 Mail：il-chiba@chiba-inochi.jp

35周年記念事業 こぼれ話



千葉いのちの電話が開局して35年、千葉県いのちの電話協会が開局して34年。今年から協同で記念式典を開くことになりました。10月26日の式典に先立って、退局者の皆様にも式典のご案内を送りました。それに返信して下さった方々のコメントや、記念誌作成でこぼれ落ちたエピソードなどを紹介いたします。35年間365日、1日も休まず、相談活動をつないで来てくださった全ボランティア相談員の皆様に心から感謝申し上げます。

開局式の日をありありと思い出します。私が45歳の時でした。35年間引き継がれてきたことに感動します。ますます世の中は複雑で大きく変化してゆきます。いのちの電話で多くの人に生きる力を与えてください。(H.I)

コロナ禍を乗り越えられた皆様のお心に感謝しています。100歳の義母を見送り、主人と二人支えあつての日々です。いのちの電話で過ごした日々は私の宝物です。(M.W)

相談員だった妻は介護施設に入所しました。式典には私が出席いたします。(G.K)

ボランティアをやれた時は人生の華でした。沢山の方々と出会えたことはなにもにかえがたい財宝です。(F.K)

東京いのちの電話で娘が研修を終了し、当番に入っている様子です。(M.A)

週に2回麻雀、団地の役員を少しだけ。もう少し一人で頑張るつもりでいます。(J.S)

8月にパリから帰国しました。再度、相談員を目指します。(M.O)

いつの間にか81歳になりましたが、山歩きとゴルフに精を出し、大自然に親しんでいます。(K.K)

おめでとう。よくそここまでという感想です。(T.K)

ピアノを習い、時々、シネマオペラを観ています。(Y.N)

親の介護で故郷に戻り、義父母を看取り、96歳の実母の介護と仕事をしながら「横須賀こころの電話」で傾聴ボラを続けています。(T.M)

退局者924人に招待状を出してみたら……

2024/10/15現在

2024年8月末までに千葉いのちの電話で認定された方は1,263名で、そのうち退局者は1,017名。退局者のうち消息がわからない924名にハガキ、休務者42名にはメールとハガキで招待状を送付してみました。

・全送付数	966 (42)	() は休務者
・宛先不明	227	
・返信なし	428	
・他界連絡	17	
・欠席	248 (4)	
・出席	46 (2)	

顔の見えるボランティアがしたいとの思いに変わって、千葉市の第1回精神保健福祉ボランティア講座を受講し、有志で心のボランティア「あおば」を立ち上げました。(T.K)

コロナ禍で始めたバラ栽培も4年、14株まで増え可愛さが募ります。最近はゴルフで捻挫して不自由な毎日です。(R.W)

千葉いのちの電話を支える人々 メッセージ

一隅を照らす

私が電話相談員として活動したのはほんのわずかな期間でしたが、周りの方々には本当にお世話になりました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

今思い返してみますと「細く、長く」(相談員を続けること)、「電話は生もの」などの言葉が思い出されます。毎回受話器を取る前に「素直な心で聴いていこう」と努めましたが、なかなか電話のかけ手の方の想いに寄り添えず、日々反省の繰り返しでした。

さまざまな相談員と時間を共有できたことは、良き思い出です。新しいメンバーに出会うたびに「このお方はどのような人生を歩んできて、ここにたどり着いたのだろうか……？」とひそかに気になっておりました。数あるボランティアの中から電話相談員に応募してくる人というのは、どのような人生観・死生観の持ち主なのか？興味は尽きず、自問自答するばかりでした。

ある日、同期の一人から「寺山さん、あなたの奥様はもっとも自殺率の低い町出身なんですね」と新聞記事をいただくことができました。そのようなことは全く知らなかったので、非常に驚くとともに何とも言えない不思議な縁を感じたことを今でもはっきりと覚えています。

退局して電話相談員では無くなりましたが、「細く、長く」支援というかたちの一隅を照らす存在を心がけていきたいと思います。

千葉いのちの電話 維持会員
(有) やまあき 寺山 顕範

沈黙

忘れられない電話がある。初冬のある夜、日付が変わる頃にその電話はかかった。こちらが名乗っても相手は何も言わない。耳をすませて聞こえるのは遠くの車の音と、かすかな風の音だけ。もう一度、さっきよりゆっくり名乗ってみた。大きなため息の後で「もう死ぬしかない」。重いものを投げ出すような言い方。「死ぬしかない……。もし良ければ、何があったのか聴かせていただけますか」。

少し迷って途切れ途切れに、その人は必死に生きてきた苦難に満ちた人生を語り始めた。「たったひとりで頑張っただけなんですね」「そう……。孤立無援」何より辛いのは、誰ひとり味方が居ないことだと言う。「誰ひとり？ ひとりですか」と、胸をつかれて思わず聞いた。返事はなく、沈黙となった。時の進みの遅さが怖かった。しばらくしてその人は口を開いた。「ひとりだけ居た。中学の時の担任。同窓会に行かなかったら、会えなくて残念だったと手紙をくれた」。

「その先生と今は？」「……。返事を書かなかったから」と。また、沈黙。その長さに、今度こそこのまま切られてしまうのか、この人の手を離してはいけなかったのにと焦りを覚えた。どれくらいの時がたったのか、沈黙の長さに息苦しくなった頃「人間関係、自分で切ってきたって今気づいた。他人のせいじゃないならやり直せるかも知れない」。

今までのような投げやりな感じではない声が聴こえた。「あー良かった」安堵して息を大きく吐きながら、私は気づいた。暗闇の様に感じられた沈黙の中で、その人は過去の自分と向き合い、自ら小さな光を見つけたのだと。

今でも時々その人のことを思う。元気で、誰かと笑顔を交わしあっていて欲しいと。忘れられないだけではなく、自分の聴き方に初めて小さな〇をつけられた気がする電話だった。

千葉いのちの電話相談員 Y.S

ナターシャ・グジー コンサート公演決定

今年好評だったナターシャ・グジーさんのコンサートが、来年6月7日に開かれることになりました。そこで、ナターシャさんに日本に来るまでの経緯やこれからの活動について聞いてみました。ナターシャさんは、6歳でチェルノブイリ原発事故により被ばく、転々と避難生活を経験。8歳でウクライナの民族楽器バンドウーラを学び始め、20歳で日本での本格的な音楽活動を開始しています。

薬ではなく芸術で被ばくした子どもの心を癒す

1986年のチェルノブイリ原発事故の後、親たちは被ばくした子どもたちのために放課後に芸術学校に通わせることが多く、私は幼い頃から叔母や姉がバンドウーラを弾く姿や奏でる優しい音色に惹かれていたのでそれを選びました。

チェルノブイリ原発事故で被ばくした少年少女で結成された民族音楽団「チェルボナ・カリーナ」では、コンサートの収益金を甲状腺の病気の子どもたちの治療に充てていました。私はそのメンバーとして16歳と18歳の時に日本に招待され支援コンサートを行いました。

バンドウーラが私にとって特別な楽器になったのは、ある出来事があったからです。その時、私はどうしてもなく落ち込んで、沢山泣いたりしていたのですが、ふとしばらく触っていなかったバンドウーラを手にとって弾いてみたら、さっきまであんなに悲しんでいたのに悩みがすうと引いていって楽になったのです。バンドウーラは単なる楽器ではなく、魂がこめられていて私はそれを感じることができるし、歌手として人にも伝えていきたいと強く思いました。

ところが、高校を出る頃、チェルノブイリ原発で働いて

いたお父さんが倒れてしまい、歌手を断念して会社就職しました。それを聞いた日本の支援者の方々が「それはもったいない」と声をかけてくれ

て、今度は1人で3カ月、全国29か所で公演することになりました。私が19歳の時でした。一度手離した夢

を叶えることができ、私は嬉しくて日本が大好きになりました。翌2000年から日本語を学びながら活動を始めました。

ウクライナを好きになってもらいたい

2011年の3.11が起きた時、私は自分の無力さを感じました。被ばくした自分の経験を伝え続けてきたのに、福島でまた同じことが起きてしまった。それでも私はそれを伝え続けていかなくてはならない。そのために日本に来たんじゃないかと自分を奮い立たせました。

2年前のロシアのウクライナ侵攻の時も、すごく悲しくて。「悲しい」という言葉が軽くて一言では言い表せません。自分よりもウクライナにいる人の方がもっとつらい。今、日本にいる私ができることは、日本の人にウクライナを好きになってもらうこと。好きになったら長期で支援してもらえるかと信じています。そのために料理や言葉、刺繍などウクライナの文化を知ってもらう活動を続けています。

来年の6月にはぜひコンサートでバンドウーラの響きと私の歌を聞いていただき、皆さんの心の癒しになったらいいなと思っています。



夢も日本語で見るというほど日本が大好きと語るナターシャさん。



ウクライナの歌姫 ナターシャ・グジー コンサート

日時：2025年6月7日(土) 12:30開場 13:30開演

会場：千葉市文化センター アートホール

入場料：自由席券 2,500円 指定席券 3,500円

主催：千葉県のいのちの電話協会 TEL：043-222-4322 FAX：043-227-6911

E-mail：kyoukai@chiba-inochi.jp

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 il-chiba@chiba-inochi.jp

発行人 理事長 友田直人 編集：広報啓発イベント部会

会長 橋本 祐壽奈

