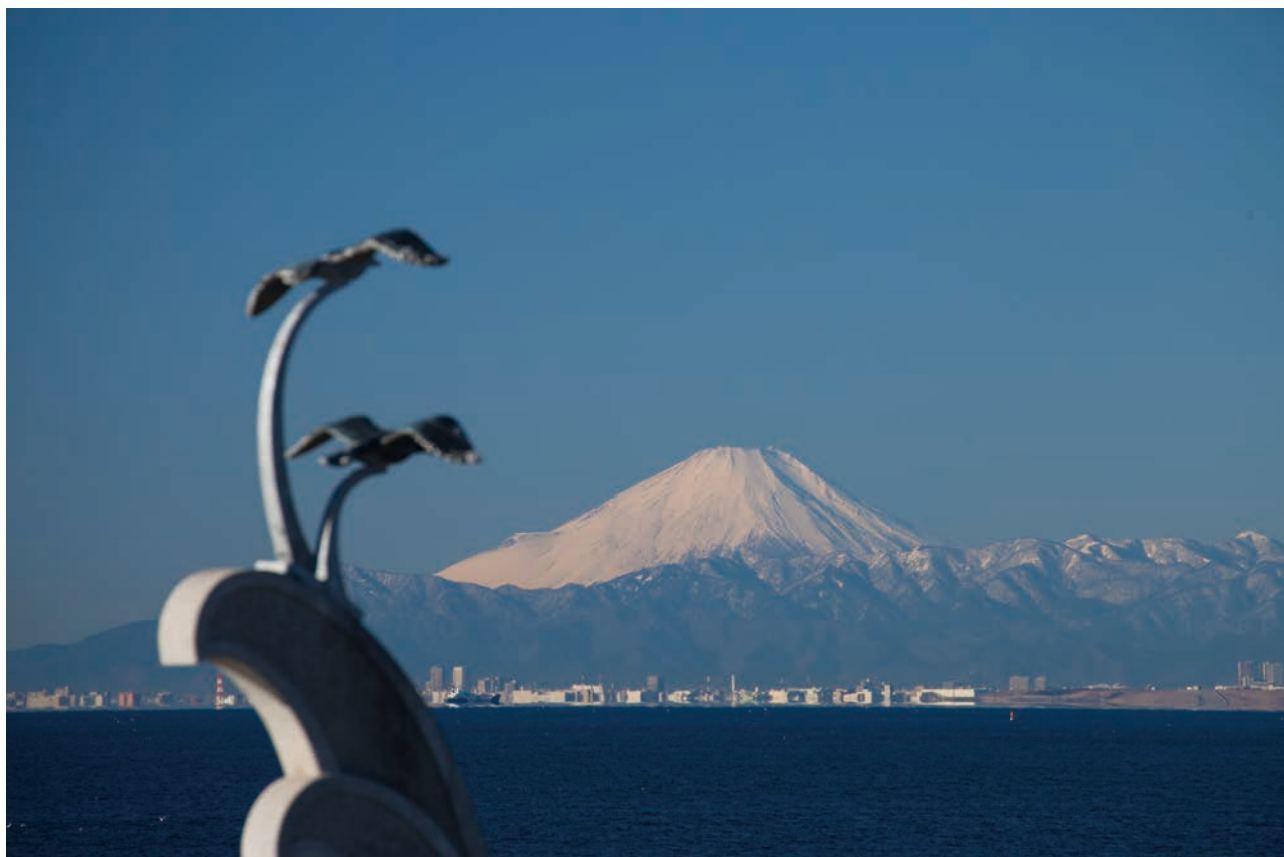




社会福祉法人 千葉いのちの電話 広報誌

いのちの電話・ちば

2025.11.10 / 第82号



千葉市幕張新都心 美浜大橋から見た富士山 2014年真冬の早朝に撮影 ©早坂 卓

悩みや意見を

真摯に受け止める場として

県の広報・広聴として、県民の方々からの相談電話を担当した経験があります。県政にかかわる様々な課題や、時には隣人などとのトラブルから、いのちの電話と同様の相談も多くかかってきており、毎日、数名の職員で対応していました。多くの相談電話は、内容を聞き、それぞれ県政に関わる担当課へ案内します。しかし時には、どこかの担当課へも案内できない課題から、個人の悩みへと話題は変わり、受けた職員が、直接対応していかなければならない案件も多々ありました。

こうした県政相談は、相談より苦情へ、悩みから人生相談へと発展し、通話時間も数十分から数時間に及ぶこともあり、呼応とアドバイスと言った対応に追われ、解決なき結末の為、職員の心はいつも疲弊していたことが思い出されます。

いのちの電話の監事として関わる中で、いのちの電話の相談員の皆さんは、解決の先が見えない心の問題へ、心優しく接し、寄り添い、かすかな光明を与えようと努力しておられ、その大変さに対峙する姿には感銘を受けざるを得ません。

昨今では、SNSといった誰もが、悩みや意見を自由に発信できる環境が整い、多くの人たちが利用しています。それに対し悩みや意見を真摯に受け止めるものが無いように思える中で、いのちの電話の役割は増々大切になってくると思います。

● ノルウェー・オスロ現地報告（2024年12月9日～12月11日）

被団協のノーベル平和賞を 「応援団」として現地で祝う

妻の被爆体験の証言に同行、オスロ市民とたいまつを掲げて行進も

千葉YMCA理事・千葉いのちの電話評議員 青木 一芳 さん

2024年12月10日、日本原水爆被害者団体協議会（被団協）がノーベル平和賞を受賞した。千葉いのちの電話評議員の青木一芳さんは、授賞式を祝う「応援団」として、「市川被爆者の会」の事務局を務める妻、清子さんと共にノルウェーに向かった。成田からドーハ、ドーハからオスロまでの直行路はウクライナのキーウの真上を通るため、大きく西に迂回し片道2日かけて首都オスロに到着した。ここにも戦争の影があった。授賞式とその前後の3日間の現地体験をレポートする。

第一日の朝は、ホテルから歩いて国会議事堂前の広場へ。気温は零度前後ですが、ノルウェーでは屋外の集会が普通なのか皆立ったままでした。

出発前に、応援団の世話役の方から妻に、オスロで被爆体験を証言してほしいとの依頼がありました。妻は原爆投下の時、4歳で郊外の家におりましたが、数日後、親と共に広島市内に親戚を探しに行き、被爆者と認定されました。忙しい中、千字で作文をまとめ、英語の訳文も作って提出しました。このツアーのことを聞いた仙台の友人からは、平和七夕の折鶴レイと吹き流しを送るから、オスロへ持参して役立ててくれと頼まれました。この日本から持参した折鶴レイを広場で国会議員に贈呈し、見学の児童たちにもプレゼントしました。

この後、私たち夫婦は、証言のために徒歩でオスロ市庁舎横の広場へ向かいました。ちょうどこの日まで展示されていた横長15mの絵巻物のような絵画の前で、集まった市民の皆さんに、妻は被爆体験とその後の経歴を証言しました。折鶴も配りました。



写真① オスロ市庁舎の広場で被爆体験を証言する青木夫妻

午後は、応援団全員バスでオスロ大学の植物園へ。広島から持参した被爆イチョウの種子の贈呈式に臨みました。贈呈者S



さんが、「植物は物言わないが、人間のなすわざをじっと見ている。」と挨拶したのが印象的でした。園の「樹木医」さんが、「大切に育てます」と約束し、式は終了しました。

夕刻、応援団は市の図書館の地下ホールでICAN（核兵器廃絶国際キャンペーン）主催の集会に、大勢の市民と共に参加しました。パネル討論でマリアンネ・ボルゲン オスロ前市長が、「外交・防衛は国の専管事項だというのが、核は市民の頭上に落ちる。《核をやめよ》と皆が声を上げよう」と檄を飛ばしました。

集会のあと、図書館横の広場で各自手にキャンドルを灯して、平和を願い祈る静かな集いがありました。

皆が並んでできた円陣の中央の地面に、キャンドルを並べて作った大きな折鶴のシルエットが輝いていました。合唱隊の澄んだ歌声が響きました。

授賞式当日。 昼前にホテルを出て、徒歩で授賞式のパブリックビューイングが行われる図書館ホールに向かいます。応援団は最前列に勢揃い。残りの席は関心の高い市民で埋め尽くされました。実際に式が行われる市庁舎とは徒歩10分の距離。映像が始まると、臨場感が身を包みました。

午後1時、 ファンファーレで授賞式が開幕。臨席の国王も見守る中、ノーベル委員会フリドネス委員長の挨拶、平和賞授与、田中熙巳被団協代表委員の講演、それぞれの合間に「荒城の月」などの日本の歌と演奏などがあり、再びファンファーレで午後2時に式は無事終了しました。私たちの席の周りの諸国の人たちが、おめでとうとハグをしてくれたり、活動を紹介したりしました。

その後応援団一同は、図書館を出て急いで国会議事堂前へ行き、代表団との合同の集合写真を撮影しました。両者全員が現地で顔合わせしたのは実はこのときだけでした。



写真③ 代表団と応援団の記念撮影 ©中奥岳生氏

代表団はグランドホテルでの晩餐会へ、応援団は徒歩でノーベル平和センターへ向かいました。このセンターは、歴代の平和賞受賞者・団体を顕彰する記念館です。翌日から日本被団協を紹介する特別展示が開催されるのを前に、内覧することができました。2階の展示スペースでは、被爆の実相を示す映像や資料のほか、被団協関係者の写真が展示されていました。この写真は、ノーベル平和センターから派遣されて来日したカメラマンが被団協事務所近くの芝・増上寺で撮ったものです。



写真④ たいまつを掲げてオスロ市民と行進 ©中奥岳生氏

その夕、 平和センター前で、受賞記念のたいまつ行進の出発式が行われました。皆がたいまつに点火し、騎馬警官の先導で、大通りをグランドホテルまで行進。横断幕を持つ私たちの背後に、約千人の市民が従い、ノーモアヒバクシャを連呼しながら歩きました。晩餐会途中の田中代表たちが出迎えてくれました。

行進後、センターに戻り、代表団の晩餐には及びませんが、センターのホールでビュッフェ方式のディナーを頂きました。ここでも折鶴の贈呈や、関係者のスピーチがありました。各テーブルに人数分のノーベル賞メダル（チョコレート）が置いてありました。こうして多彩な第二日の行事を終えました。

三日目は自由行動。我が家は、オスロ在住のノルウェー人友人と一日を過ごしました。オスロ市中心部は近年大規模に再開発され、見どころが徒歩圏内にいくつもあるのです。友人はオペラハウスとムンク美術館を案内してくれました。

オペラハウスは恐らく世界でも屈指の規模の建築で、もと演者のガイドで舞台裏を巡回するツアーがあります。衣装準備室や舞台装置の格納庫などを見学。昼を挟んで、新装の巨大なムンク美術館を見て回りました。有名な「叫び」にも対面。北欧の文化の厚みを実感しました。

オスロからの帰路。 ホテルから空港までは一面の雪景色。市内でそれほど寒い思いはしなくて済んだことに感謝しました。ドーハへの航路は、往路同様大きく西へ迂回。ドーハから成田へは、インドを西から東に横断しました。往・復路各2日間、現地滞在3日間、計1週間の旅が無事終わりました。



千葉いのちの電話について

Q1 いのちの電話はどのような活動を行っているのですか？

A 生きることに苦悩する人達を受け止め支えられたらと、電話相談を中心に自死遺族支援、対面相談やインターネット相談（LINE相談を含む）を行っています。電話相談は24時間365日受け付けています。

Q2 電話相談はどのように行われるのですか？

A 電話相談は電話をかけてきた方と相談員との一期一会の対話です。お互い匿名で相談員には守秘義務がありますので安心してご相談ください。

Q3 電話相談に料金は発生するのですか？

A 相談料金はかかりませんが、通常の電話料金がかかります。なお、毎月10日と毎日16～21時のフリーダイヤルの日（0120-783-556）であれば、電話料金も無料です。

Q4 千葉県内の相談者に限られるのですか？

A 電話相談やインターネット相談は全国どこからでも可能です。

相談員について

Q5 相談員は専門家なのですか？

A 相談員は専門家ではありませんが、一定の養成期間を経て相談員として認定された人です。普通の市民として親身になって関わり、支えあう活動をしています。

Q6 相談員は誰でもなれるのですか？

A 相談員になるには一年半程度の養成研修を受けて認定される必要があります。また、研修にはある程度費用（令和7年度は52,000円）がかかります。

Q7 相談員はボランティアだと聞いていますが、交通費も出ないのですか？

A 相談活動は全くの無償ですので交通費も自己負担です。

Q8 電話相談を受けていて困ったことや落ち込んだことはありますか？

A 相談者とともに悩むことで落ち込むことがあります。相談者の心に寄り添えなかったり傾聴できなかったりして、相談する方の気持ちを聴こうという思いが上手く伝えられず、力不足を感じる場合があります。

そのような時には同期の仲間や先輩に話を聴いてもらって心を落ち着けるようにします。

Q9 相談員をやっていて良かったことはありますか？

A 相談者から「話を聴いてもらってありがとう」と言われたり、「心が落ち着きました」と感謝されたりした時には相談員をやっていて良かったなと感じます。

相談内容について

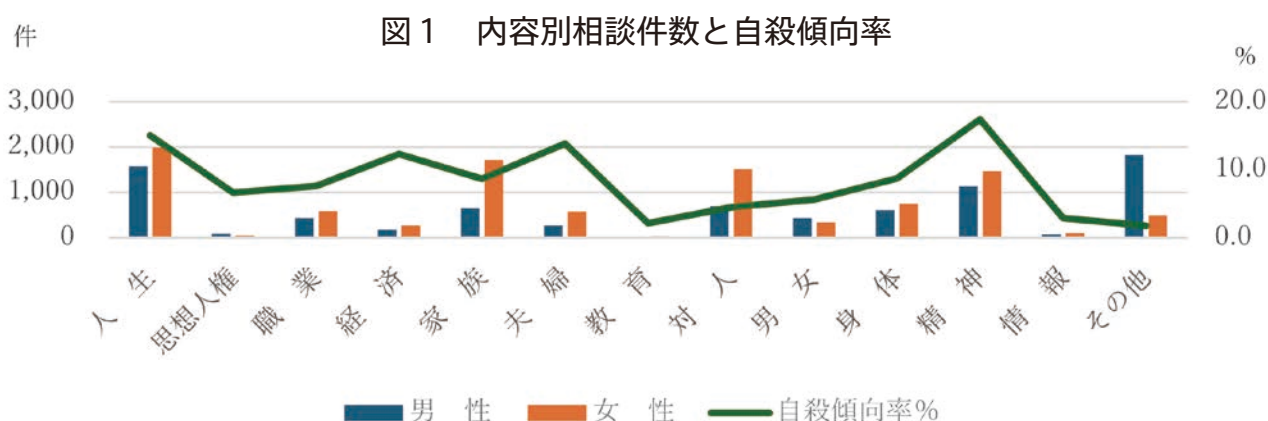
Q10 相談件数は何件あるのですか？

A 2024年度の相談件数は約18,000件で、そのうち自殺傾向件数（念慮、危険、予告・通告、実行中）は1,768件（9.8%）ありました。

Q11 内容別相談件数は？

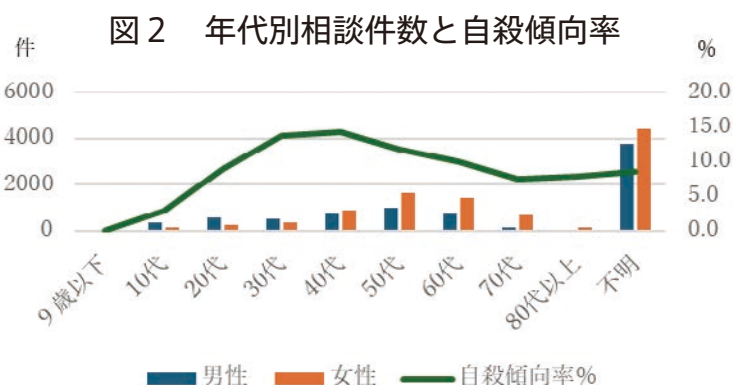
A 相談内容は、男女とも「人生」の相談が多くなっています。

男女別に見ると、図1のとおり、男性は、「人生」「精神」「対人」「家族」の順に、女性は「人生」「家族」「対人」「精神」の順になっています。



Q12 年代別相談件数は？

A 年代別相談件数は図2のとおり50代が多く、次に60代、40代となっています。それらの年代では男性より女性のほうが多い傾向が認められます。また、折線グラフの自殺傾向率は40代が14.4%、30代が13.8%と、若い年代の自殺傾向率が高いことを示しています。



千葉いのちの電話の財務・運営状況について

Q13 相談員は何人で活動しているのですか？

A 2025/4/1 現在で198名が交代で電話を受けていますが、相談員の不足が課題となっています。次期相談員の募集は2026年4月開始、10月開講予定ですので、関心のある方は是非ご応募ください。

Q14 運営費用がいろいろ掛かりそうですね、そのための資金はどうしているのですか？

A 運営には研修生の養成や相談員の継続研修、事務費、建物管理、広報活動のために年間で約2,000万円の経費がかかります。運営資金は相談活動に賛同してくださる企業や個人の方の会費とご寄付で約56%を占めます。そのほか行政等の助成金やバザー、コンサートなど、さまざまな工夫をして捻出しています。

戦後80年をむかえて

「千葉いのちの電話」の元相談員で一般財団法人「千葉県遺族会」副会長の山下道子さんは、令和6年度に厚生労働省の補助事業として認められた「平和の語り部事業」の一環として、小学校や中学校で講話をされています。

現在も講話の依頼が絶えないという、その活動についてお聞きました。



～戦争の記憶をつなぐ～

私は昭和20年4月16日生まれ、その4日後に父はフィリピンのルソン島で命を落としました。母がそれを知ったのは、3年後のことでした。昭和20年8月15日は終戦記念日、私は最後の年の戦争遺児です。

「知っていますか、命をかけて私たちを守ってくれた人たちのことを」と私は子どもたちに問いかけています。

戦争は過去の話ではなく、平和を守るのは自分たちであると考えきっかけになればいいと思います。実施した学校の子どもたちからは、「私たちの時代で平和になるよう努力します。」といった感想文や教諭からは、「授業では習わないことが多く、とても参考になりました。」というお礼の手紙が、多く寄せられています。

平和を願い、皆さんに覚えて欲しい日があります。

それは、昭和20年6月23日の沖縄慰霊の日、8月6日広島原爆の日、8月9日長崎原爆の日、8月15日終戦記念日です。その日を忘れないでください。戦争を知らない世代が増える中で、8月15日の戦没者追悼式では、天皇陛下も「語り継ぐこと」の重要性をお話になりました。

遺族会は、講話だけでなく映像媒体を増やしたり、各地域の戦争の記録を発掘することも考えています。

戦争体験者が高齢化するなか、悲惨さや記憶を風化させることなく、ひとつしかない命の大切さ、平和の尊さを、次の世代に伝え、引き継ぐことが、私たちに課せられた使命であり、これからも平和の尊さを継承していく所存です。

厚生労働省自殺防止対策事業 フリーダイヤル公開講演会

演題: **SOSを出す勇気**
～一人で抱え込まないで～

のぶた
講師: **信田さよ子氏**
(日本公認心理師協会公認心理師・臨床心理士)



日 時: 令和7年12月6日(土)
14:00～16:00(受付 13:30～)

定 員: 140名 申込み先着順(10/1～受付開始)

会 場: 千葉市文化センター セミナー室5F

入場料: 無料

ひとりで悩まずに…

電話相談

043 (227) 3900
～365日～

インターネット相談

メール・LINE

千葉いのちの電話 検索

社会福祉法人 **千葉いのちの電話**

TEL 043(222)4416 (平日/9時～17時)

ひだまり

大切な方を自死で亡くされた
方がわが家あう場所

対面相談

こころの相談室

「心の痛み」ここで
話してみませんか

043-222-4331～予約制



つながる募金 はじめました。

スマートフォンなどから千葉いのちの電話に、簡単に寄付ができる「つながる募金」をはじめました。

右の QR コードから、金額と回数を決めてご支援いただけます。ソフトバンクユーザーなら携帯電話の利用料金の支払いと一緒に寄付、または、溜まったTポイントを寄付に充てることも可能です。



ソフトバンクユーザー クレジットカード

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 妊壽奈

