



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

2026. 6.10 / 第83号



オオルリ 2025年6月22日 市原市クオードの森で撮影©平山達也

看護師から見た 精神疾患の患者さんの実態

千葉いのちの電話で2025年度の総電話相談件数(17605件)の45%が、精神疾患の病歴、治療中、疑いありの方からの電話となっています。なんでそんなに多いのでしょうか。それは「精神疾患を持って生活をする生きづらさ」があるからと考えられます。うつ病といった気分障害の場合は、今まで何気なく行っていた「朝起きる」という動作すら出来なくなってしまう。悪戦苦闘してようやく起きてても、今度は着替えをする。顔を洗う。歯を磨く。ご飯を作る。ご飯を食べる。といったひとつひとつの行動も行う気力を出すことが出来なくなってしまう。また、「どうして自分はこんなことも出来なくなってしまったんだ」という気持ちになる方も多くいます。

そんな時、自分や自分の身近な人がそれに気づき医療に繋がれば良いのですが、中には「怠けているだけ」「自分だけがつらいとは思わない」といった心無い言葉を受けることも少なくありません。しかもそれを家族から受けることもあります。それは、疾患への知識の不足と、現状からくる家族の負担も大きいからです。患者さんも家族もお互い余裕がなくなり「自分だけが大変」「自分だけがつらい」と周りも見えなくなってしまう。すぐ近くの人に助けを求めることが出来ない、生きづらい環境の中にいるからこそ、多くの方が心のよりどころとしてのいのちの電話に助けを求めているのだと思います。

「悲しみ、苦しむ人の傍らで寄り添うために ～自死遺族の悲嘆の特徴～」



講師：吉久小夜子 氏（認定NPO法人グリーフケア・サポートプラザ副理事長）

日時：2026年1月24日「千葉いのちの電話」からZoom配信

千葉いのちの電話では、年28回、千葉と柏と印旛で自死遺族のわかちあいの会を開催しています。今回の研修で、この会の必要性を感じるとともに、自死遺族支援に関わる私たちにとって多くの気づきや学びがありました。自死遺族の気持ちを变えようとするのではなく、わかろうとする姿勢を心がけ、安心・安全な場として自死遺族の悲しみや苦しみの受け皿となるように支えていきたいと思いました。吉久先生の講演を紹介します。（自死遺族支援スタッフ、Y.T）

1. 自死遺族の苦しみ

喪失による悲嘆反応は、どんな死であっても起こるが、これに加えて「トラウマ的な反応」や「スティグマ（負のレッテルとそれに対する恥辱感）の影響」が混在していることが自死遺族の苦しさの特徴だ。自死の場合は、いつまでも「なぜ？」という気持ちがわいてきて、その都度自責の念が増してくる。そして、何より苦しいのは、「自死はいけないこと」と世間や遺族自身も思っていたから、世の中には黙ってひっそりと生きることを選んでいる人も多い。封印された死、公認されない死であるということが、自死遺族の生きにくさにつながっている。

2. 会話は「心のやり取り」を

自死遺族の苦悩は、喪失の根底に「生きる悲しみや苦しさ（スピリチュアルペイン）」を抱えていることだ。そこにどれだけ寄り添うことができるのか、感情面（メンタル）とスピリチュアルペインを支えることがポイントだ。「話す・物語る」ことで、気持ちの整理や視点の転換、そして新たな生きなおしへと繋がる。遺族が語った気持ちの言葉に共感的な言葉をどう返していくか、情報のやり取りではなく「心のやり取り」をす

る。それを自死遺族は受け止められたと感じることで、少しずつ自己肯定感が増していき、自尊心を取り戻していくことができる。グリーフの歩みは人それぞれで、喪失志向と回復志向がジグザグに行きつ戻りつしながら歩んでいくので、それぞれの局面では、変えようとするのではなく、わかろうとすることが大切だ。

3. レジリエンス（喪失から立ち直る力）を信じて

自死遺族はそれぞれにふさわしい形で立ち直るので、その人なりの折り合いのつけ方の邪魔をしないことが大切だ。時、環境、心身の健康状態などにより、気持ちの変化がある。グリーフの歩みに正解はないので、その時々を感じ方や考え方を尊重して聴いていくことが大事だ。悲しみや苦しみが自分で抱えられる大きくなり、痛みを振り回されずにその人らしく生きられるようになれば立ち直り（回復）と言えるのではないか。自死遺族にとっての立ち直り（回復）とは、元に戻るのではなく（大切な人は生き返らないから）、痛みを蓋をしたり消し去ったりすることでもなく、痛み（悼み）と共に生きるということが、新たな姿に変わっていくことだと思う。

立ち直り（回復）に必要なのは、“つながり”や“人の支え”であり、それがあれば遺族の疎外感や孤独感による絶望感や心的な痛みは軽減される。安易な慰めや励ましではなく、理解ある人のあたたかい支えはグリーフにプラスに働く。

自死遺族のグリーフを支えるボランティアは切羽詰まった苦悩を抱える自死遺族の心の叫びを受け止め、共感的な態度と感受性、深い思いやりや相手への敬意を持ち、共感的な理解を示す他者として関わってほしいと思う。

「なぜ、今、私たちはアンコンシャスバイアス」を学ぶ必要があるのだろうか



講師：平田 園 氏（一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所 認定トレーナー）

日時：2026年2月15日 CID ビル

1. アンコンシャスバイアスとは

私たちの日々向き合う相談活動において、その質を大きく左右するものの1つに、アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）がある。本研修は今年度で2回目となる。講師によれば、「アンコンシャスバイアス（以下アンコンと称す）とは、何かを見たり、聞いたりしたときに、無意識に「こうだ」と思い込むことであり、誰にでもありうるものである。無意識がゆえに気づきにくいからこそ、気づこうとすることが大切だ」という。

2. 研修を受けて、振り返ったこと

研修では、グループで対話する場面があった。その際にグループの中で話題になったことを3つ紹介する。

①「転勤が決まり、子供が不安がっているが、どうしたらよいか」の相談で、父親の転勤かと思いを聴いていたら、「母親の転勤だった」ということがあった。いま振り返ってみると、それはまさに私のアンコンだった。相談員においても相談者にとっても、人はそれぞれ育った環境も異なり多様な背景を持っている。だからこそ、自分の価値観や過去の経験等のアンコンが、相談内容の理解を誤らせることがある。

②「20歳です。仕事が続かず、今自分がしたい事がわからない」との相談に、「まだ若いのだから何でも挑戦できる。時間はたっぷりある」と返信してしまった。相談者の言葉を自分の価値観で解釈し、相談者の気持ちを受け取ることができないまま、相談が終了してしまうことがあった。この場合、相談者は「気持ちを分かってくれない、自分に寄り添われていない」と感じ、心を閉ざしてしまう可能性がある。

③育児中の人には、重要な仕事を任せられないと

思っていた。それは、育児の大変さを配慮したつもりだったが、これは私のアンコンだった。

他にも、「男性だから、女性だから」とか「まだ若いから」などのアンコンが、信頼関係を損なってしまうこともあった。

3. 相談員の気付き

この研修を受けて、ネット相談員は、「自分のアンコンにより、相手を傷つけたり、相手の可能性を狭めたりしたことがあった」、「自分がずっと悩んでいたことが、アンコンであることに気付いて心が軽くなった」、「家族に対しても、相談者に対しても、決めつけずによく話を聴いてから発言しようと思う」、「自分が無理と思っていたことは、もしかしたらアンコンかもしれないと思い、挑戦してみようと思った」等、思いを共有することができた。

4. 「これってアンコン？」と問いかける習慣を

研修を通じて得た気づきは、「自分のアンコンに気づこうとすると共に、相手の話をよく聴き、対話をする」ということである。これこそ、相談員として欠かせない本質であろう。

また、日ごろから日常の判断や言葉に「頭ごなしの決めつけはないだろうか」と立ち止まって振り返ることも大切な習慣のひとつである。

5. 今後に向けて

千葉いのちの電話のネット相談は、シェアリングという方法で、毎回2～3人で話し合いながら相談者に返信している。これにより、アンコンに気づこうとしていきたいと考えている。

（インターネット相談員、Y.M）

36期認定式及び永年表彰式

2026年3月21日、第36期生（17名）・LINE相談（9名）・自死遺族支援（4名）の認定証交付式、その後、相談員として35年続けてこられた3名、25年1名、20年3名、15年3名、10年9名に対する永年表彰式が行われました。新しい仲間の活躍を期待し、永年続けてこられたご苦勞に敬意を表します。相談者に寄り添えるように、これからも仲間と共に助け合っていきましょう。



36期 認定者の声

長かったような短かったような充実した一年でした。自分に向いているか分かりませんが、続けていきたい。

「話を聞いてもらって楽になりました」と話す掛け手が実際にいることが励みになり、続けていきたいと考えています。

長年続けてこられた方たちは今の自分とは全く違う景色を見ているはず。その同じ景色を見てみたい。

ドキドキしているのと同時にワクワクしています。いのちの電話の一員となれますように！！

とりあえず頑張ってみます。ケア室や電話室でおろおろしていたら助けてください。

相手を思いやる気持ちを大切にして電話相談を続けていけたらと思います。

まだまだ、「こんなんでもうしょう…」という感じです。超未熟者ですが先輩に教えていただきながら役に立てるようになりたい。

細～く、長～く、人生の一部として楽しみたいです！！

緊張感は常に持っています。最後の研修ではここで覚えた見方考え方を日常で応用することで身に着くことを学びました。心を軽く保っていききたいです。

研修はまだ続くと思います。

今まで全く縁遠かった世界に足を踏み入れたという気持ちです。ほんの少しでもかけ手の気持ちが和らげばと思っています。

まだまだ人生経験不足で、特に何をどのように返してよいか分かりませんが、もっと人生と電話相談の経験を重ね、勉強を続けていきたいと思っています。

お一人おひとりに一期一会の気持ちで向き合いたいです。

花崎みさを氏【千葉いのちの電話評議員・社会福祉法人「一粒会」理事長】より素敵なプレゼントがありました。この手作りバッグを、認定者一人ひとりに直接手渡してくださいました。とても嬉しく心強く感じました。ありがとうございました。



先輩からのエール

★物の見方が広がります★

相談員として25年、自分の意欲、健康状態、家族の問題など色々変化のある中で、長い間続けてきたのは、ここでの仲間との出会いがあって日常会話とは違った関わりのできる場が好きだったからです。

掛け手の方の話を聴く時、研修でグループのメンバーの話を聴く時、自分の知らない世界がいっぱいあります。人それぞれに感じ方があり、自分が同じように感じることもあれば違った感じ方もあることに気づきました。物の見方が広がった気がします。

ただ良い聴き手にならなくてはと思い過ぎると、自分に意識が向いてしまい、目の前の掛け手に向き合えなくなることもあります。そんなモヤモヤした時や、掛け手に高圧的な態度で怒鳴られた時などは誰かに話しましょう。ケア室の研修担当の方は皆さん優しいですよ。36期生の皆さん、一緒に試行錯誤しながら共に歩んでいきましょう。

(11期 Y.O)

★勇気をもらえた言葉★

電話当番に入る前に、この言葉を思い出します。知り合いから教えてもらい勇気をもらいました。

36期の皆さんに紹介します。

生きるんだ

生きてるだけでいいんだ

親がいなくても生きるんだ

人に迷惑かけても生きるんだ

生きていれば気づくこともある

生きていれば終わりもできる

生きていればお叱りも受けられる

生きていれば痛みが和らぐこともある

生きていれば挽回もできる

生きていれば人にニコッとしてもらえる

生きていればたった一言が見つかるかもしれない

生きていれば

(35期 T.I)

★たくさんの仲間が支えます★

皆さんの声を読ませていただき、私が認定を受けた15年前の気持ちがよみがえってきました。

皆さんと同じように、不安がありました。15年たった今でも、電話の前ではドキドキしますし、時には泣きたくなったり、悔しい思いをしたりすることもあります。それでも続けてこられたのは、話を聞いてくれて、励ましてくれた仲間の相談員がいたからです。そして、何より一緒に学んだ同期の仲間の存在が大きな支えになります。皆さんには、たくさんの味方がいます。困った時はどうか一人で抱え込まず、いつでも声をかけてください。これからどうぞよろしくお願いいたします。

(21期 N.T)

★ご自身の優しさに気づいてください★

私は26期ですので、ボランティアを始めて10年になりました。私は気持ちを話すということがとても苦手でした。感じたことを伝えたら、相手を傷つけてしまうのではという心配がありましたし、何を感じているのかもわからない自分がいました。あれから10年、この課題とともに過ごしてきました。毎月の継続研修では、「感情に正解、不正解はない」という考え方や、「聴くということは出来事や言葉のその先にある感情や、相談者の中にある言葉にならない思いに耳を澄ますこと」という考え方に触れました。また「自分が何を感じたのか、なぜ自分はそう感じたのか」と自分の心と向き合う時間も多くなりました。電話に出ることが怖くなったり、役に立ててるのかと苦しい時もありましたが、話を聞いてくれ、切磋琢磨できる同僚がいてくれました。

36期の皆さん、私たち先輩をまた同期を頼りにしてください。研修、談話室やケア室で気軽に声をかけてください、私たちも声をかけさせていただきます。36期の皆さん、今の「不安や期待」の奥底にあるご自身の「優しさ」を感じてください。それは相談者の拠り所となると信じています。これからの皆さんの歩みを心から応援しています。

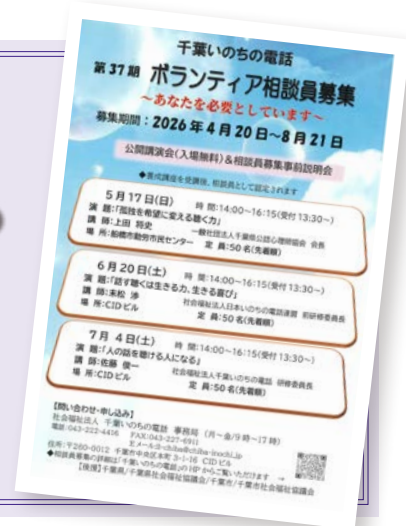
(26期 S.S)

千葉いのちの電話は、2年ぶりに ボランティア相談員を募集しています。

募集期間は4月20日～8月21日です。事前説明会では傾聴の公開講演会も行います。

募集期間が前回と変更になっておりますので、ご注意ください。

もう一つの大きな変更点は、研修期間が1年から1年半になったことです。相談員養成基礎研修講座のカリキュラムはHPで紹介しておりますのでご覧ください。



2026年度フリーダイヤル公開講演会

演題: 「助けて」と言えますか

講師: 上野千鶴子氏

社会学者・東京大学名誉教授・認定NPO法人ウィメンズアクションネットワーク(WAN)理事長・上野千鶴子基金代表理事。社会学博士。専門は女性学・ジェンダー研究。高齢者の介護とケアも研究テーマとしている。

「おひとりさまの老後」「男おひとりさま道」など著書多数



©後藤さくら

会 場: 千葉市生涯学習センター ホール2階 定 員: 300名

日 時: 2026年11月8日(日)

受付開始: 9月1日～申込み先着順

13:30～15:30(受付 12:45～)

入 場 料: 無料

♪第34回千葉県いのちの電話協会チャリティーコンサートのお知らせ♪

いのちの電話 トワエモワコンサート2026

日 時: 2026年11月28日(土)

料 金: 指定席: 5,000円

開 演: 16:00 (開場 15:15)

自由席: 4,000円

チケット販売開始: 9月1日(火)

学生席(小・中・高校生): 1,000円

会 場: 千葉市市民会館



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

発行人 理事長 友田直人

編集: 広報啓発イベント部会

会 長 橋本 妊 壽 奈

