



社会福祉法人

vol.172  
2024.12

# いのちの電話 東京



教会と街 宮田佳代子 クラフト工房 La Mano

■電話相談 [24時間受付中]

03-3264-4343

■インターネット相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

■自殺予防 [フリーダイヤル]

0120-783-556

(毎日 16:00~21:00 毎月10日は8:00~  
翌日11日8:00まで、通話料は無料です)

■東京いのちの電話ホームページ

<https://www.indt.jp/>

東京いのちの電話

検索



# 「いのちの電話 地域連携プログラム」を展開して ～ 自殺予防のアウトリーチ活動 ～

逸見 敏郎

(いのちの電話研修委員長・理事、臨床心理士、立教大学教員)

## 1. 地域連携プログラムとは

いのちの電話は、自殺の危機にある方や日常生活で困難を感じる方たちの電話を受け、その思いや状況に耳を傾け寄り添うことが活動の中軸である。一方で、厚労省や警察庁の自殺統計によれば、2023年度に21,837人(厚労省)を数えるように年間2万人ほどの彼女や彼らが自ら命を落とす現状が続いている。このような背景をもとに2017年度に当時の事務局長を中心として自殺予防のアウトリーチ活動を探求することとなった。そして先行事例の検討やいのちの電話の特徴を活かしたプログラムの作成、スタッフのトレーニングが始まった。これは、自殺予防活動に対してスタッフが電話機の前から離れ街中に出ていき、電話相談で活用している知識や体験、技能を参加者の日常生活で活用、身近なところからよりよい関係性をつくり出してもらいたいという願いをもとに、いのちの電話が自殺予防に能動的に関わるということの第一歩でもあると言えよう。

そして2018年秋に東京福祉大学の授業で「体験学習：気持ちを聴くこと」と自殺予防に関して1コマの授業を担当することから「地域連携プログラム」は始まり、2020年までに複数の大学の授業で「体験学習：気持ちを聴くこと」を3回実施した。その後、いのちの電話WEBサイト「イベント情報」に「出前講座：〈悩みの聴き方レッスン〉」を掲出したところ2021年以降、中央区、杉並区、豊島区、奥多摩町、世田谷区、東京消防庁などの公的機関より、主としてゲートキーパー養成講座の枠組みのなかでの実施要請を受けることが多くなってきた。2024年9月現在、延べ32回、参加者785名(高校生～80代の幅)ほどの地域連携プログラムを実施している。

## 2. プログラムの特徴

地域連携プログラムを検討している段階より、依頼先のニーズや開催時間にあわせながらプログラムの内容を検討していくことを基本方針としている。スタッフは、養成研修のファシリテーターを担うリーダー(相談員)がワーク(体験学習)を担当、精神医学についての講義はいのちの電話理事である菊池医師、コミュニケーションやゲートキーパーに関しては筆者が担当している。

プログラムの多くは、90分での実施(講義40分とワーク50分ないしワークのみ90分)であり、120分(講義50分とワーク70分)を希望する機関もある。私たちのプログラムの最大の特徴は、参加者が当事者となる体験をとおしたワークである。それは、相談員養成研修のなかで最も注力している対話のなかで相手を感じ、それを自分のことばで伝えていくという身体性を伴う学

習を参加者が体験し、それぞれの日常生活のなかで活用してほしいというねらいに基づいている。自殺予防は、自分の周りの大切な人の声をきき、それに寄り添いながら対話的關係をつくり出すことから始まるということに参加者一人ひとりに理解していただきたいということとも言えよう。

ワークを効果的に進めるための工夫も色々とおこなっている。初対面の緊張を和らげるアイスブレイクはもちろん、講義とシームレスによりよい対話に気づくワークをおこなったりしている。例えば、コミュニケーションの講義で画像や相談員の描いたイラストを使用するとき、ワークのなかでもその画像やイラストを見ながら、描かれた人物の気持ちを想像したり、「自分だったら」と自分ごととしてその状況に身を置いた時の気持ちを表現しあう。そのあとで、対話事例をスタッフがロールプレイをしながら対話的關係の検討をしていく。参加者は、相手の気持ちを想像したり、自分の中に湧き上がる感情を言語化したりすることに最初は戸惑いを覚える。日常生活では余り意識することがない体験だからであろう。スタッフは参加者それぞれが、自分の言葉が紡ぎ出される過程を見守りながら丁寧に促していく。そして参加者は自分の見ている景色が自分独自のものであり、人により見え方が違うこと、自分の率直な気持ちを表現し合い受け入れ合う体験をすることになる。このワークでの体験は一瞬のものかもしれない。しかし、それぞれの生活の場で身近な他者と関わり、傾聴的そして対話的にその人に寄り添っていく際のヒントになるものであろう。

コミュニケーションやゲートキーパーについての講義では、まず困難に直面している人の状況的特徴として、心理学者マズローが自己実現理論のなかで示す「所属と愛の欲求」および「承認の欲求」が満たされにくい状況に置かれていること、また心理学者ジョイナーの自殺に至る要因で示されている「所属感の減弱」、すなわち他者から受け入れられている感覚の消失があることを解説する。加えてライフサイクルを概観したとき、20歳前後、45歳前後、そして60歳前後に心理的危機が訪れやすいことを含め、誰でもが困難に直面する可能性があることを示す。その後で困難な状況、追い詰められた心理状態に対応する方法として専門家の支援の前に身近な周囲



の人がおこなえる支援方法として開発されたメンタルヘルスファーストエイド、「り・は・あ・さ・る」を紹介する。この構成は支援方法をhow toとして理解することに留まらず、自分ごととして理解し活用できるようにするために必要な手立てである。

さらにゲートキーパーは対話的関係を自らが作り出す役割を担うことの重要さに触れる。なかでも「謙虚なお節介」と日常用語で、相手をよく観察しながら相手に過剰な期待をかけず、押しつけず、気になる身近な他者に関わるコツなどを伝える。ワークでは、このコツを実際に体験しつつ、他の参加者のコツを知ることも展開される。また、主催団体が保健所などの場合は、参加者にとって身近な地域の相談者として保健師やコミュニティソーシャルワーカーに自己紹介と業務案内をしていただくことを試みている。これは、自分自身や周囲の人に困りごとが生じた際、どこに、また誰に相談していいのかわからない、というファーストコンタクトの不安を軽減することを意識したものである。顔が見える関係ができて初めて遠慮を含めた心理的抵抗が低減しコンタクトを取りやすくなるという期待を込めてのことでもある。



### 3. 参加者の声

地域連携プログラム終了時に参加者の感想と講座の改善に繋がる視点をアンケートでうかがっている。ここでは2023年11月に「心に寄り添い命を守る」のタイトルで実施した講座の参加者の声を紹介したい。

参加者は地域住民の32名(女性23人、男性9人、20代～80代の幅、最多数は60代の10名)、アンケート提出者は31名(回収率96.9%)であった。プログラムは、講義は筆者、ワークはリーダー4名、責任者として事務局長の計6名のスタッフが担当した。

「いのちの電話の認知」は、知っていたが25名(80.6%、認知の媒体はTV6名、ラジオ1名、チラシ等4名、インターネット1名、ポスター1名、知人1名)である。6名は、当日はじめていのちの電話を知ったということになる。講座開始前にいのちの電話連盟が作成した動画『ひとりじゃないよ』を連続再生し、参加者に視聴してもらうことでいのちの電話の活動の一端をより詳しく知っていただく機会にもなったであろう。

「講座の評価」に関しては、全ての回答が「とても良かった～どちらでもない」に収斂している。講義については、「とても良かった+良かった」の合計が30名、ワークに関しては「とても良かった+良かった」の合計が28名であった。自由記述の評価理由を見てみよう。

講義については、<分かりやすかった/知らないことや心の中のことの大切さを知った/改めて関心が持てた

>もう少しゆっくり話してほしい>が見られた。ワークに関しては、<参加者の色々な意見が聞いて良かった/色々な見方や感じ方があり、自分ではへーと思う感じ方があって驚いた/実体験が無く、どのような声かけをしていいのかわからなかったが、他の人の意見や考えていることが聞いて良かった/もっと時間を長くしてほしい>という感想が寄せられた。また「今後の希望」については、「実例の話がうかがいたい/傾聴の体験をしたい/どのような原因で自死をしたのか、直前の行動などを知りたい」が見られた。

ここで紹介した回答や感想は、他の講座でも概ね同様の傾向があることがうかがえる。特にワークに関しての感想で複数の記述があった<他の人の意見や考えていることが聞いて良かった>は、同じ体験をしてもその受け止め方、感じ方は千差万別であることを実感する機会であったとも言えよう。それは、他者に寄り添っていく時には、自分と他者は違うことを前提に自他尊重を実現するには、自分の考えや思いを伝え、そして他者の考えや思いを聴き、受け止めることが不可欠ということである。

### 4. 今後の展望

地域連携プログラムは、6年目を迎えている。自殺予防について、必要とされる場に出向き、いのちの電話でおこなっている対話的傾聴を広く伝えるプログラムは現時点では一定の成果をあげていると判断できよう。またプログラム参加をきっかけに、相談員に応募された方やいのちの電話の活動を支援したいと寄付を寄せていただいた方もみられた。いのちの電話が地域に出てプログラムをおこなうことの成果のひとつでもある。

参加者は、主催団体の広報を見て参加する。地域住民全体を対象にした講座であったり、地域の中で持ち回りによりある地区の住民を対象として開催する場合もあったりするが、参加者は基本的にその地域に住む人たちである。ワークは、近隣に住む参加者同士が知り合う場となり、自分の考えや気持ちを話し、相手の考えや気持ちに耳を傾ける機会となる。この体験は、講義部分と総合すると、日常生活のなかで‘気になるご近所さん’がいたら気にかけて、声をかけてみよう、そのステップは「りはあさる」を参考にしましょう、ということを知識と体験をとおして身につける機会である。地域のなかで知り合い、関わり合う方法を身につけることは、持続可能な地域づくりのひとつの方法になることでもあろう。

今後は、依頼先の趣旨に応じて対話的傾聴を軸としつつ、ニーズに合致するプログラムの開発を続けていくことが私たちの課題である。そして、それは自殺予防に能動的に参画していくことである。

※地域連携プログラム例

<https://www.indt.jp/pdf/202306lesson.pdf>



# ご支援ありがとうございます。

2024年4月1日より9月30日までに、下記の皆さまから温かいご支援をいただきました。一同深く感謝申し上げます、ご報告いたします。(敬称略)

企業・団体、宗教法人・教会、学校など 4,157,188 円

市川特殊ガラス株式会社	10,000	国際ソロプチミスト東京一広尾	50,000
一般財団法人東京都弘済会	100,000	住友生命保険相互会社コンプライアンス統括部親睦会	7,181
一般社団法人霞会館	1,000,000	全日産・一般業種労働組合連合会リック局	100,000
株式会社ジーン	180,000	玉の肌株式会社	500,000
公益財団法人日本社会福祉弘済会	500,000	東京Iゾンクラブ	200,000
公益財団法人原田積善会	300,000	UAゼンセン	500,000
公益財団法人毎日新聞東京社会事業団	300,000	ワンスアラウンド株式会社	50,000
イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	10,000	日本基督教団祖師谷教会	3,000
ケベックカリタス修道女会	10,000	日本基督教団深川教会	5,000
宗教法人救世軍	100,000	日本基督教団三崎町教会	10,000
宗教法人林海庵	50,000	日本キリスト教団早稲田教会	5,000
静勝寺	20,000	日本聖公会東京教区	20,814
聖トマス寮	5,000	本浄寺	13,193
日本キリスト教団荒川教会	3,000	マリア会シャミナード修道院	20,000
日本キリスト教団五香教会	3,000	マリアの宣教者フランシスコ修道会	20,000
日本キリスト教団新宿西教会	2,000		
学校法人立教女学院	30,000	新島学園	20,000
東洋英和女学院中高部宗教委員会	10,000		

\*ご芳名の記載漏れや誤字などがございましたら、また非掲載ご希望の際は、お手数ですが事務局までお知らせください。

## ご支援をお願いします

いのちの電話は相談員の無償の奉仕で支えられておりますが、24時間365日電話相談を受け付けるには、運営費(研修費・広報費・事務費・借室料)が年間約4,000万円必要です。その運営費の大部分が、皆さまからのご寄付に支えられています。ご支援をよろしくお願いいたします。ご寄付の振込先に、みずほ銀行とクレジット寄付を加えました。なお、ご寄付には税制上の優遇措置があります。

### ご寄付振込先

#### <郵便振替>

●00140-3-162972  
社会福祉法人 いのちの電話

#### <銀行振込>

●三菱UFJ銀行 神保町支店  
普通口座 1084827  
社会福祉法人いのちの電話

### <クレジット寄付>



●みずほ銀行 飯田橋支店  
普通口座 0543576  
社会福祉法人いのちの電話

## 相談員を募集しています



心と心をつなぐ「聴く」を一緒に始めませんか？

困難や危機にあつて、誰ひとり相談できる人もなく、自殺などのさまざまな精神的危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見出すことを願いつつ、よき隣人として24時間休みなく活動しています。

いのちの電話の相談員になっていただくには、養成研修受講者応募の手続きを経て、一定期間の養成研修を修了して認定を受けることが必要です。いのちの電話の活動趣旨に賛同し、無償ボランティア相談員として、電話相談を始め積極的に活動に参加する意欲を持つ方のご応募をお待ちしています。

募集期間：2025年2月1日～4月30日(予定)

応募資格：22歳～65歳(2025年4月1日現在)

※詳しくは下記へお問い合わせいただくかホームページでご確認ください。

☎03-3263-5794(平日13:00～17:00)

個人 3,029,972円

相野谷 鷹子	大久保 節子	小泉 良子	高橋 礼子	新田 敦子	松島 倫子
青木 節子	大越 俊男	河野 董	高林 利夫	根橋 剛	松谷 洋
青山 博務	大谷 幸代	桑折 啓子	高柳 晶子	野口 善延	松本 大
秋元 満智子	大多和 豊・喜美子	小崎 和代	高山 和子	野崎 久子	松本 真実
明峯 明子	大塚 和夫	小島 香	滝田 英子	野田 泰子	松本 美知子
浅井 清	大鍋 みさお	小杉 紀男	竹内 佐和子	野田 芳朗	真野 正子
朝居 健	大野 拓也	後藤 嘉代	竹口 きよせ	埜本 信一・恵子	間宮 悠紀雄
芦川 弘道	大村 洋子	小松 寛之	竹崎 眞理子	萩原 恭子	三浦 邦夫
渥美 伊都子	岡田 一彌	近藤 千代子	田島 三枝子	橋本 勉	三村 徳子
熱海 道代	岡村 紀男	西海枝 恵子	田島 祥乃	長谷川 倫子	湊 美都子
阿部 元子	岡本 弘	斎藤 洋子	多田 文代	波多江 眞理	宮田 肇
天野 理美	尾川 公子	斎藤 竜太郎	田中 菊子	八村 悠紀子	宮谷 仁太郎
荒井 親雄	小川 道子	斎藤 和香子	田中 暉通	服部 ひろ子	村上 聖子
有馬 恵子	奥山 章雄	坂井 愛子	田中 啓雍	花塚 一弥	村上 龍之介
有村 美希	尾崎 幸一	坂入 操子	千葉 操子	馬場 元毅	森田 重敏
安藤 和子	小田 京子	坂田 美恵子	千葉 きい	原 一司	森田 正行
石井 和生	小野寺 裕子	坂本 美波	塚崎 恭子	原 研治	八鍬 寿子
石井 千賀子	傘木 弘之	桜井 元雄	塚本 迪子	原田 玲子	安田 展久
石浦 敦子	梶岡 京子	佐々木 彰子	津田 菊枝	平林 晴子	安田 はるみ
石田 千栄子	梶永 富美枝	佐々木 庸子	土田 春雄	広瀬 裕子	柳坪 正子
石橋 勇	柏原 保久	左藤 浩子	露木 多磨子	福井 朝子	柳沢 信一郎
石山 正子	片倉 和彦	佐藤 牧子	鶴田 典子	福井 田鶴子	山崎 順子
伊藤 英子	片山 知子	佐藤 惟	照内 眞知子	福島 秀一	山田 清子
伊藤 誠二	加藤 良子	三階 泰子	寺嶋 知子	藤谷 秀子	山田 妙子
稲井 幹男	門野 豊子	重藤 章敏	富沢 みよ子	藤光 純一郎	山本 喜美江
稲田 周子	兼子 盾夫	四之宮 早苗	友田 直人	船田 文継	山本 嫩
稲葉 秀行	金子 美恵子	島袋 直子	豊嶋 良一	古田 和子	山本 利香
稲村 優子	上村 肇	清水 かほる	豊田 絢子	古屋 千鶴子	結城 春枝
井上 恭一	亀山 康子	清水 裕子	長池 礼意子	保坂 はるみ	湯川 れい子
井上 栄雄	川北 かおり	清水 裕	長沢 道隆	星野 久美子	横坂 節子
今井 實	川島 恵美子	志村 節子	中澤 美昇	星野 昌子	吉岡 見知子
今村 恭子	河野 時子	東海林 敦子	中島 潤子	星野 正美	吉田 君代
今村 久美子	木内 和子	城口 博隆	中野 千磨	細川 敦子	善本 圭子
ウエダ ミキ	木川 道子	進藤 良江	中林 正子	堀 町子	米沢 宏
上野 高尚	菊池 洋子	杉本 英子	仲摩 眞途・邦子	堀内 比呂志	若井 永
植村 みどり	北鬼江 いより	杉山 のり子	中村 明實	堀江 弥生	我妻 憲利
牛田 具保	北鬼江 かすみ	鈴木 浩子	中村 昌子	堀江 利香	和木 祐一
内山 多美子	木下 秀人	鈴木 道子	中村 多喜子	本藤 育子	和田 敏明
幼方 誠太郎	木村 尚子	鈴木 慰	中山 早苗	前田 美代子	渡瀬 トモ子
浦部 忠久	木村 裕子	関根 眞由美	中山 潤子	牧志 功子	渡辺 勝・純子
江木 明美	木山 昭栄	瀬田 万里子	中山 直人	増岡 久美子	渡邊 眞砂子
江田 佐栄	久下 勝通・千代	染井 隆重	中山 眞幸	増田 三千子	渡部 眞美
江野沢 和枝	梶田 結子	高嶋 ひさ	成田 喜恵	町田 豊年	
榎本 紀子	熊谷 和重	高橋 喜美子	南部 雅人	松井 倫子	匿名 26名
江幡 清彦	熊谷 敏子	高橋 節子	南木 泰	松鷲 光子	
大枝 東樹	栗林 定友	高橋 直子	西川 秀夫	松崎 千代子	
大川 佳子	小池 多喜子	高橋 有里子	西田 宏子	松澤 明子	

\*その他のご支援  
未使用切手、書き損じはがき等、多数ご寄付いただきました。

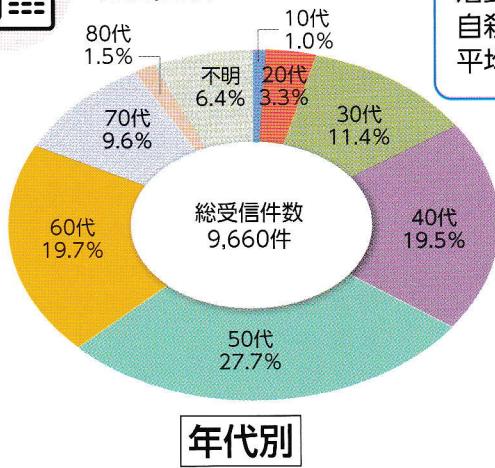
# 相談内容

2024 (令和 6) 年 1 月～ 6 月

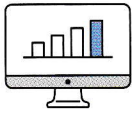
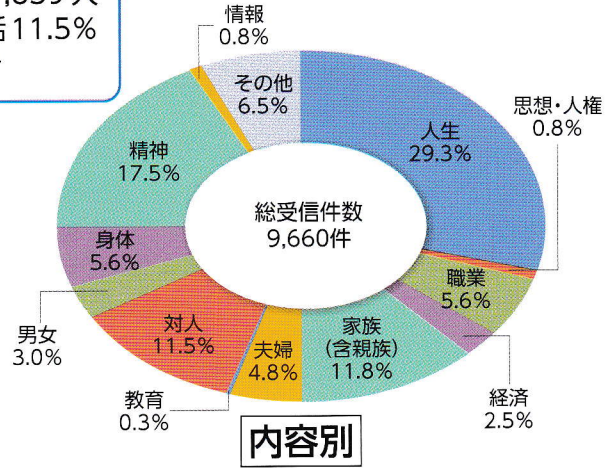
いのちの電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。  
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。



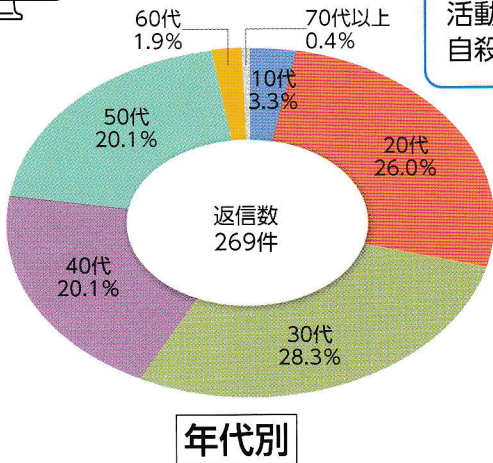
## 電話相談



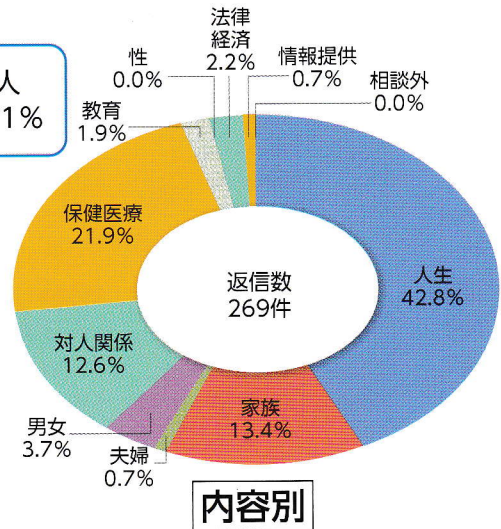
活動相談員 延べ 1,859 人  
自殺志向のある電話 11.5%  
平均通話時間 30 分



## インターネット相談



活動相談員 延べ 153 人  
自殺志向のある相談 36.1%



## < 2024 年上半期の電話相談から >

2024 年 1 月～ 6 月の電話相談受信件数は 9,660 件 (前年上半期比 - 1%) で、ほぼ同程度であった。男女比は例年のように若干女性が多い傾向は同じ (男性 4022、女性 5594、その他・不明 44)、年代別では 10・20 代の合計が 4%、30 代 11%、40・50・60 代の合計が 67%、70・80 代の合計が 11%という結果であった。

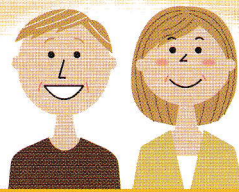
若年層の減少傾向と中高年層からの相談が多いのも例年とほぼ同傾向であるが、70・80 代のここ 3 年の推移を見ても、8%→9%→11%と漸次増えつつあり、今後もこの傾向は継続してゆくのではないかと推測される。

相談内容の問題別としては、職業、家族・夫婦、身体等の項目で微増が見られた。

自殺志向の強い相談内容別では、40・50 代からの相

談が半数以上との傾向は過去 3 年を通じて同じであるが、本年上半期は 60・70・80 代の合計が 15%に上っているのが新しい傾向で、今後も高齢者の希死念慮の問題を丁寧に見ていきたい。

本相談電話活動は創立以来、自殺問題のみに焦点をあてておこなってきたわけではなく、孤独のなかにあつて、生きづらさを抱えたままの方々に対話を通して寄り添い、一緒にこころの落ち着き場所に近づくよう願う活動であることは今も変わらない。しかし、長期の孤立は死への傾斜を容易にする。また、心の健康を保ち続けることが現代社会では一層難しくなっているように感じられるので、直接に希死念慮を語らない相談内容であっても、その底に生きるエネルギーが弱くなっているのではと感じられることも多い。一層丁寧な対話をこころがけていきたい。



## なぜ、相談員になろうと思いましたか？

### 「聴く」ことへの力を信じて

Apple Pie

「もっと子どもの話（気持ち）を聴いたら・・・」「保護者の考え（思い）に耳を傾けられたら・・・」長年、教育現場にいてそんなことを感じていました。「話したって解決しないよ」という子に、面談して前のめりになって状況や関係を聞いて対応してもうまく解決しなかったことが、雑談で気持ちを聴くとうまくいくことがありました。

「聴く」（気持ち）ことってすごい力をもっているのではと感じ始め、もっと学びたい、追求したいと考えこの活動に参加しました。養成研修では、動機を話す機会が何回もありました。他の同期の方の動機が素晴らしく、かけ手を助けたいというより（もちろんその思いもありますが）、自分が少しでも豊かになるためという自分本位な動機が恥ずかしく、少しごまかして話していたことが多々ありました。（時効ということ）

電話を受けてもうまくいかないことばかりですが、今は、「聴く」ということは「その人に関心をもつこと」かけ手の孤独感にかかわるには、関心をもつことが大事と思い活動しています。

### 自分らしく人と関わりたい

KS

「いのちの電話」を知ったのは、高校生の時に読んだ新聞だった。「いのちの電話」の事は頭の片隅にずっとあったが、その時は関わることになるとは思っていなかった。子どもの時と大人になって、2度の自殺を目撃している。小学生の時に近所のおばあちゃんが庭先で自殺していた。その後その家族が周りの噂に苦しめられ父や母が相談にのっている姿が今でも思いだされる。大人になってからは、夏の屋下がり駅のホームから線路に降りた男性がいた。その姿は何十年経っても忘れられない。反対側のホームにいたが、助ける事が出来ず呆然として動悸だけが早鐘の様に打っていた。私の乗る電車が来てポーとしていたら、隣のおじさんに促され電車に乗った。それ位衝撃的な出来事であった。その人の人生とは何だったのだろうか？自殺をしなければならぬ程追い詰められていたのだろうか？と考える様になった。「いのちの電話」の公開講座が新聞に載り微力ながら自分に出来る事があるかもしれないと応募し今に至る。何年たっても「話を聴く難しさ」「対等であること」「傾聴すること」「寄り添うとは」等課題が山積みであるが、自分らしく人と関わりを持ち続けたいと願っている。

### ご縁があって・・・

MY

50歳を過ぎ、なぜか心がざわざわし、何かを始めなくてはと焦っていました。仕事・家庭・犬育て、日々忙しいはずなのに。

趣味的なことも始めてはみたがこれではないと。次に思いついたのがボランティア。自宅近所で応募していた介護施設でのおむつたたみ、病院での車いす等入院患者さんへの介助ボランティア、そしていのちの電話。3つの候補がありました。この時、いのちの電話のボランティア申し込み締め切りまで一週間もありませんでした。

間に合わなければご縁がなかったと。そして勢いで1次審査の「自己形成史」と「志望動機書」を書き上げました。2次審査でも、だめでも他があると思い受けました。

ご縁があって今があるのですが、日々これでいいのかと研鑽の日々です。

相談員になって5年経っても研修生の頃と変わらず「私でお役にたてるのだろうか？」とドキドキしながら電話に出ています。これからも一期一会の電話と思い、いっばん一本の電話に向き合っていきたいと思っています。

### 母の言葉

NK

17年前鬼籍に入った母は、下町浅草生まれで気は優しく面倒見の良い人でした。その母の口癖は「人は人で傷つけられて悲しむこともあるけれど、人は人で救われ支えられえるものなのよ」でした。言葉通りに、母は地元根付きボランティア活動を細く長く続けておりました。

そんな中、私が思わぬ交通事故に遭い入院生活を送る事となりました。その間、友人・知人・子どもの学校の先生からも気遣いやサポートを頂き、家族が本当に支えられました。退院し日常生活を向かえた頃、新聞の「いのちの電話の相談員募集」の記事に、目が留まりました。ふと、母の言葉が思い出され、不思議な引き合わせを感じ応募に至りました。

そして今、相談員としての活動も26年目を迎えました。転居を機に辞退をも考えましたが、同じ志を持った活動だからでしょうか、他センターから東京センターへの移籍を快く受け入れて頂いたので、あともう少し、活動を続けていきたいと思っています。

## 東京いのちの電話 後援会

いのちの電話後援会はいのちの電話の財政的支援を行うと共に、チャリティー事業の実施を通して支援の輪を拡げ、会員相互の親睦を図ることを目的として組織されています。

### ● 映画会「風をつかまえた少年」

2024年9月21日(土) 東京ウィメンズプラザホールに於いて映画会を開催しました。会場では視覚障がい者に対応した音声ガイドのご利用もいただきました。今後も多くの方に参加していただけるように企画していきます。

### ● チャリティーバザー

11月16日(土)、東京ルーテルセンター会議室とラウンジをお借りして恒例のバザーを開催しました。賛同いただいている企業や個人の方からの献品をいただきました。折り紙ワークショップも同時開催。皆様のご支援ご協力に感謝申し上げます。

☆バザー 献品ありがとうございました。

・株式会社エイワ・ジャパンローヤルゼリー株式会社  
・リードオフジャパン株式会社  
・ローズ産業株式会社・OB.OGの皆様 他

イベントの収益は、『いのちの電話』の支援に使われます。これからも『いのちの電話』の活動がさらに充実したものになりましよう、後援会へのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

## 2024年度 厚生労働省自殺防止対策事業オープンセミナー



### 「子ども・若者が生きやすい社会とは？」 前川 喜平氏

元文科省事務次官で教育行政に詳しい前川喜平氏(現代教育行政研究会代表)をお招きして、「子ども・若者が生きやすい社会とは？」をテーマにお話していただきます

会場：東京ウィメンズプラザホール

日時：2025年3月1日(土)

開場：13時40分

開演：14時～

入場無料

お申し込みはお電話かホームページから  
TEL03(3263)5794  
(月～金 13:00～17:00)

## 地域連携プログラムのご報告

2018年から地域や大学に向けて、いのちの電話の紹介を兼ねて出前講座を行っております。本年度も豊島区、杉並区及び世田谷区のゲートキーパー講座に参加しました。今後も中央区、目黒区の講座に参加予定です。ゲートキーパーとして活動するための基礎的理論の講義に加え、いのちの電話スタッフと一緒にグループワークを実践することで「聴き方」「声かけの仕方」を身につける、等の講座が好評です。アンケートには、「人と関わること、人と話すことの大切さを再認識できた。」「自分以外の人意見を聞いてよかった。」などのご感想ご意見をいただいております。講座を通じた多様なご意見等は、いのちの電話の活動への新たな活力となっております。ご要望をお聞きして、より良い講座を提案させていただきますので、地域や職場などでゲートキーパー講座等のご希望があればいつでも事務局までご連絡ください。

### ○表紙の作者 宮田佳代子さん

家族旅行でヨーロッパを訪れたときの写真を見ながら、教会や街並みを描いたことがきっかけで街並みをモチーフにした作品を描き始めました。たくさんのお家を重ね、思い思いの色を重ねることで、夢の中のような幻想的な街並みが現れてきます。

心の中で夢の街を旅しているのでしょうか？

最近は、歌の歌詞や思いついた言葉を、メモ帳や絵の画面に小さな文字で書き連ねていくことに夢中になっています。

### ○クラフト工房 La Mano

町田市にある豊かな自然に囲まれた古民家で、藍染、草木染、織りなどの手しごととアート活動を行っている福祉施設です。名称の“La Mano”はスペイン語で「手」を意味しており、障がいのある人たちの仕事として、手による物づくりを行っていますという思いから名付けられました。

2006年から始まったアート活動では、それぞれ自分の好きな表現方法で様々なアート作品を制作しています。

個々の内面にある想いや、独自の表現と向き合うことを大切に活動しています。

ホームページ <https://www.koubou-lamano.com/>



## 2024年度 社会福祉法人 いのちの電話 東京

発行人：末松 渉 TEL：03-3263-5794 (代) FAX：03-3264-4949 印刷：株式会社ユニックス

この広報誌は、赤い羽根共同募金からの配分金で作りました。