

社会福祉法人

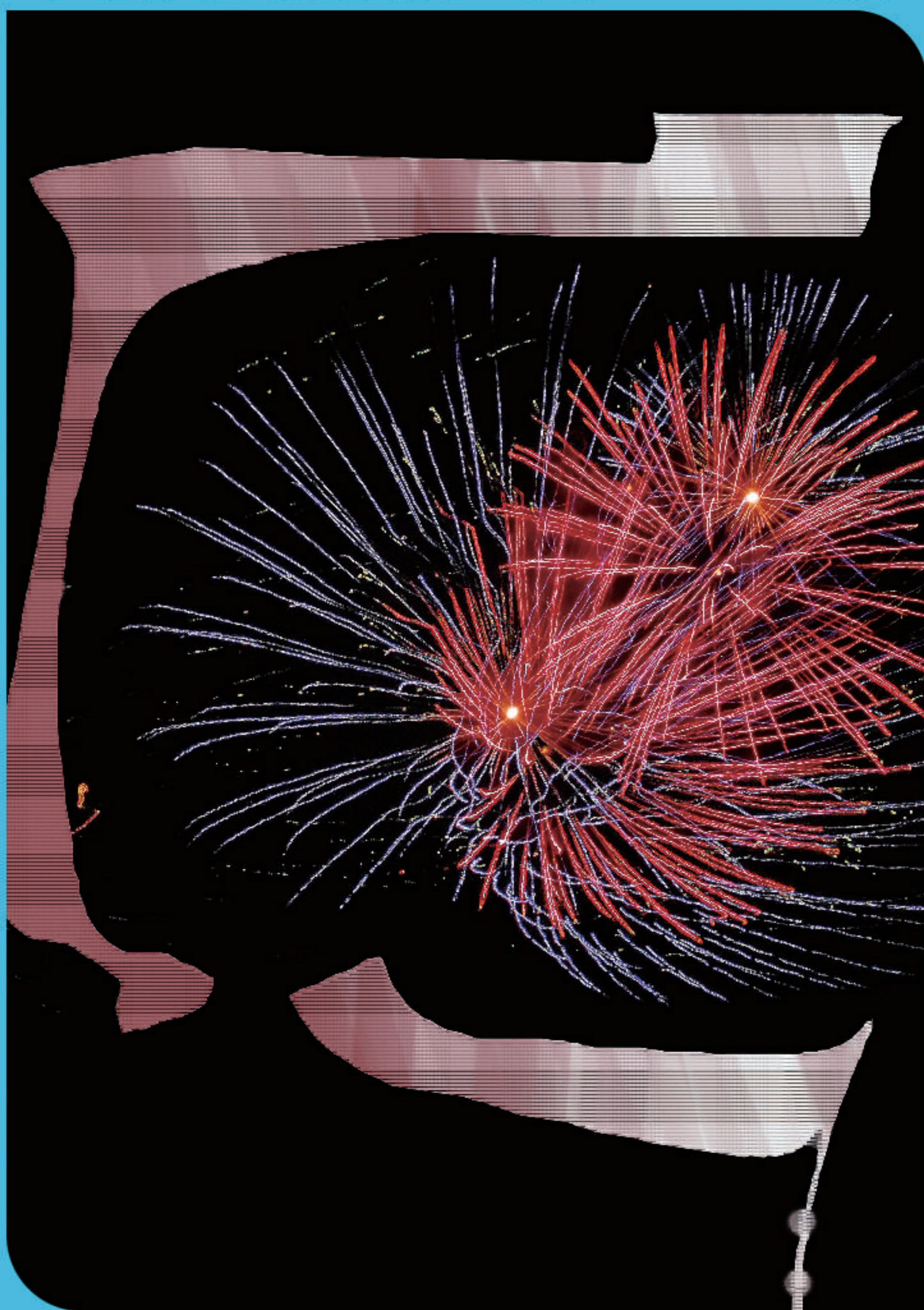
自殺予防の相談電話

# 長野いのちの電話

<http://naganolifeline.com/>

2017  
Summer  
Vol. **50**夏

〈いのちの発信〉「生きる意味」について 東北大学名誉教授 國分 振



ねむりでも旅の花火の胸にひらく

大野  
林  
火

「光線」 心象フォト Reiko.furukawa

悩んだ時は、ためらわないで

 **長野** 026-223-4343

 **松本** 0263-29-1414

# いのちの発信

## 「生きる意味」について

### 「意味」の危機

電話相談でもメール相談でも「生きる意味がわかりません」とか「生きていてもしかたがない」と訴えてくる相談がある。直接そういう表現はしていなくても、「この人のいちゃんの問題は、生きる意味を見いだせないことにある」と考えられる相談もある。今日は、こうした問題を考えるとき私がよりどころにしているロゴセラピーを中心にお話しします。

ロゴセラピーというのは、「夜と霧」の著者として知られているオー・ストリーの精神医学者ヴィクトール・E・フランクルが創始した精神療法です。フランクルは、第二次世界大戦下のナチスドイツの強制収容所で約三年間地獄の苦しみを体験しましたが、その体験記が「夜と

霧」(原題:「強制収容所における心理学者の体験」)です。ロゴセラピーの人間像・人間観は、相談活動の基盤になり得る。

「生きる意味」についてフランクルはこう述べている。「問題は、生きることの無意味さに絶望している人々を、いかにして援助するかということである。…(伝統として伝えられる)もろもろの価値が消えつつある: そうだとしても、それでもなお意味を見出すことは可能だ: 現実というものが常に一般化できない特有の具体的状況の形をとって現われるからである。つまり、生きる状況のどれもが、すべてユニークな、唯一無二のものであるならば、その状況が持つ意味というものもまたユニークなものである。意味はそのつどユニークな、唯一無二のものである。…それは一人ひとりの個人的

な発見に関わる事柄である。「(ヴィクトール・E・フランクルへ生きる意味を求めて)

生きる意味とか生きがいというもの何を何か一般的に共通なメニューとかカタログの中から選びとるようなイメージで考えると、「見つかりません」ということになる。そうではなくて意味は、その人の生きているそのつどの個々の状況によるユニークなものだということです。

さて、われわれの人生、いつも順風満帆というわけにはいなくて、さまざま不幸な運命の状況に遭遇することがある。突然不治の病に、大怪我で身体障害に、あるいは災害・事故、失業・リストラ…。このような場合でも毅然として立ち向かうことのできる人もいますが、「心理的危機」におちいる人もいます。危機はその人が生活の基盤とし



東北大学名誉教授  
國分 振

てきた過去の意味・価値体系が崩壊してしまい、突然生きがいを見失う、けれども新しい生きがいはまだ見つからない、不安な状態が続く、そういう状況です。「意味」の危機です。そうした危機を乗り越える力、精神の反抗力はどこから得られるのか、それをどう支援できるのかをロゴセラピーの視点から考えたいと思います。(配布資料:「それでも」人生にイエスという、長野いのちの電話広報誌V01・四十一・二〇二二参照)

### ロゴセラピーの視点

ロゴセラピーは「意味による治療」です。

ロゴはギリシャ語のロゴス(意味)から来ています。勝田茅生は「ロゴセラピーは、人間の精神次元に働

きかける治療法です。精神次元の力を強めることによって心身態の苦しみを乗り越えるエネルギーを作ろうという立場に立っています」と述べています（「勝田茅生、ロゴセラピー入門シリーズ全九巻、システムパブリカ社」はロゴセラピーのすぐれた入門書です）。勝田先生はドイツで「フランク・カウンセリングセンター」を主宰していますが、フランクの高弟E・ルーカスから「私がフランクから受け継いだ松明をあなたに託します。どうぞ日本に行つてロゴセラピーを伝えてください」といわれ、年数回来日しゼミナールを開いています。

さて、ここでいわれた「精神次元」ということばですが、これは「人間は身体・心理・精神の三次元から成る統合体である」と考えるロゴセラピーの人間観によつています。精神次元を考えないと説明がつかないことがある。例えば、強制収容所では、配給の自分のパンを売つてその金でジャガイモを買い、死ぬ前に腹いっぱいジャガイモを食べたいものだと言つていた仲間に最後の幸福

感を味わつてもらつた人たちがいた。また「夜と霧」には、疲れきつて寒い中外に出て、沈みゆく夕陽に「世界つてどうしてこんなに美しいんだ！」と感動する場面がある。人のために尽くす、自然の荘厳さに感動する、など「意味（ロゴス）」にまなざしを向ける「精神次元」が人間にはある。そして意味を見出すとそれが生命エネルギーになつて心と体の活性化をもたらす。免疫力もあがるといわれています。意味はいつも自分の外にあり、人はそれを見つけなければならぬ。ロゴセラピーはその「意味をみつける」手伝いをする。

ロゴセラピーには三つの基本理念があります。一、人間の意志は自由である。つまり、人間は自分がどういう人間であるか、そのつどさまざまな可能性の中から自分の意志で選び決定する自由意志を持っています。二、人間は誰でも意味への意志を持っている。意味のある課題や使命を実行したい、人生に意味あることを見つかけたいと思つている。三、いかなる状況にあつても人生に

は意味がある。

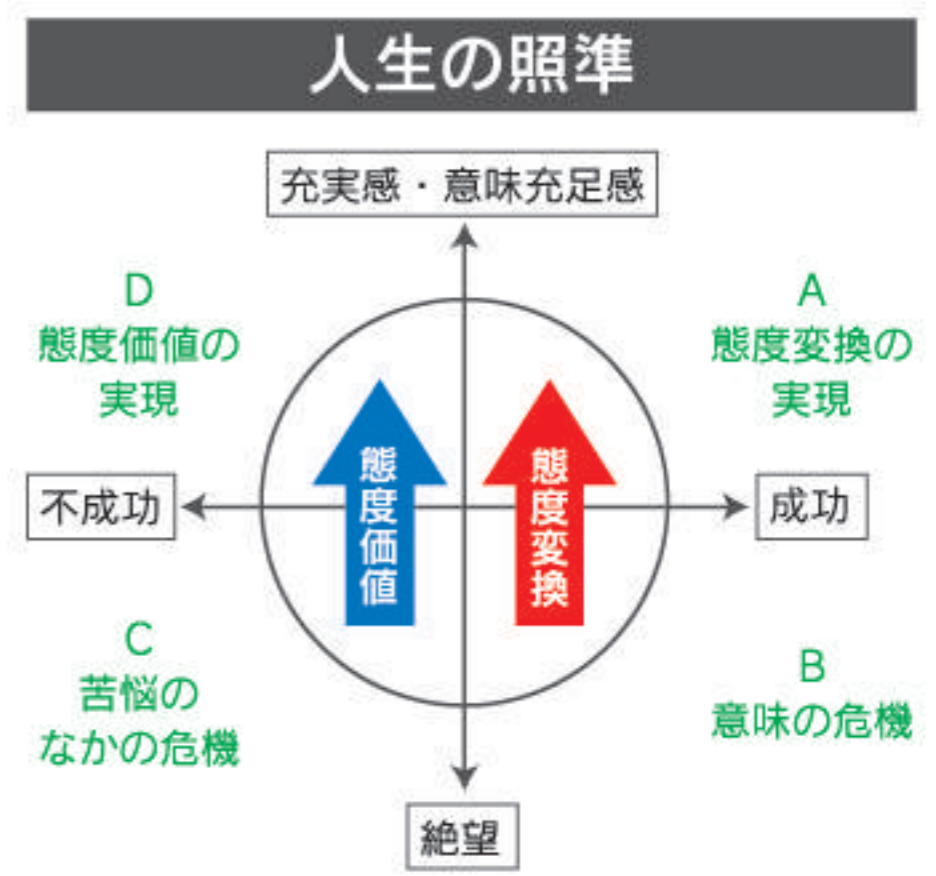
人生全体の意味を把握することはできませんが、いまこの状況で、何が自分に要求されているのか、何をすることに意味があるのかを理解できる。次はその一つの例、コペルニクスの転回といわれる事例です。フランクは、強制収容所で自殺企図をもつ人がいるとかけつけて話を聞いた。あるとき絶望のあまり自殺を決心した二人と語つた。二人とも「もはや人生から何もかも期待できな」という感情に支配されていた。「人生から何を期待するかよりも、人生が何をあなたたちに期待するかが重要ではないか」とフランクは話した。事実、人生は彼らをそれぞれ具体的に使命をもつて待っていることが明らかになった。一人は地理学の叢書を著わしていたが、叢書はまだ完成していなかった。もう一人には、目に入れても痛くないほど可愛がつっていた娘が外国で父の帰りを待つていた。どちらもかけがえのない独自性であり、苦悩にもかかわらず人生に無条件の意義を与えることができた。人間は自分の一

回の存在の唯一の意味を自覚していなければ困難な状況の中では持ちこたえることができない。

生きる意味はそのつどの選択であり、一般化できない。その状況での可能性の中から選ぶ。どの状況にもユニークな意味があり、そこで何をなし得るかという可能性もまたユニークである。

### 態度価値実現の支援

フランクは、人生の意味の背景には三つの価値カテゴリーがあることを解明した。創造価値、体験価値、そして態度価値です。創造価値は、職業・家事・ボランティアなどの積極的活動で実現されます。体験価値は、芸術作品の鑑賞・自然に触れる、愛の喜びなどの体験で実現されます。態度価値は、自分の置かれている不幸な状況は変えることのできない運命として受け止めざるを得ない、それでもその中に何らかの意味あるいは価値を見出すことです。相談は態度価値の領域に関わることが多いと思います。



相談では、相談者と一緒に何らかの意味との関わり合いを探します。それは照準図のCからDの領域に上がるための階段を探す作業です。その作業の一例をあげます。

ルーカスの事例：人生には、運命のように自分では変えることができないことと自分で自由に選択し決定できることがある。変えることのできない運命の歯車と、その運命に対してどういう態度をとるか、自分で回す歯車がある。

ある母親が一人の女の子を連れてセラピーにやってきた。「この小さなお嬢さんに問題があるのでしようか？」とルーカスは母親にたずねた。すると突然、女の子は近くの机の上の灰皿を壁に投げつけた。

母親を別室で待たせ話してみると、実際は十八歳四カ月で、これまでもいろいろ治療を試みたが背丈が伸びない。一番いやなのは誰もが自分を「小さな女の子」と誤解して子ども扱いすることだという。ルーカスは、まず謝ってから「事情を知らない人は誤解をするのではないか。それを許すことを学ばなくてはいけない」と話した。そのあと、こんな問いかけをした。「初対面の人に出会ったとき、はじめ第一印象はあまりぱっとしないけれども、その人を知るうちに少しずつその人の人間としての素晴らしさに気がついていくのと、逆にはじめの印象はとてもよかつたけれども、その人と付き合いうちだんだんがっかりしてくると、どちらがよいと思えますか？」女性「…だんだん時間がたつうちにその人のよさが見えてくるほうがよいと思う」ルーカス「…あなたの場合にも同じようなことが言えるのではないのでしょうか？…一見したところ少女のように見えるけれども、しばらく話をすれば、あなたが成人した女性で精神的

に非常に明晰で成熟した人間だということに誰にもわかるのです。…二回目に会うとき最初より上の評価や尊敬を受けたいと思つたらかなりの努力をしなくてはならないでしょうが、あなたの場合はいつも簡単にそれが成功する…。」女性「(おかしそうに笑う)ほんとうにそうですね。…私が難しい外国語など使うとみな本当にびつくりする。」帰り際に女性は「これからは私のことを『小さいお嬢さん』と呼んでいただいても結構ですよ」と言った。数日後小さな小包が届いた。中には新しい灰皿が入っていた。

幼い子どもに間違えられるとしても、これで他の人を肯定的にびつくりさせることができるということに気づく。自分が周囲の人たちから受け入れられるだけでなくさらに認められる可能性もあることを自分でも信じられるようになった。意味を充実させる人間の能力について話します。一つは「自己超越」です。これは、自分自身を超えて自分自身ではない何か、何かの対象か誰か他の人に向かつていくこと。実現することに価値のある意味に向かつて、あるいは自分の出会った周囲の人間に向かつていくことです。たとえば、目の前で子どもが川に落ちたのを見たら、健康で泳ぎに自信のある人なら我を忘れて飛び込んで助けるでしょう。もう一つは「自己距離化」です。まなざしを意味に向けているときには今までの習慣や不安を超越することができ、また同時に、自分自身から距離をとって、自分の運命や生き方の態度を肯定的に見ることができるようになります。

電話相談でもメール相談でも、「精神次元からのことば」に注目したいと思いますが、事例については本稿では省略いたします。

● 國分振(こくぶん・おさむ)プロフィール

一九三六年 宮城県生まれ  
一九六六年 東北大学大学院文学研究科(心理学専攻)博士課程修了  
新潟大学教育学部、東北大学教養部、東北大学大学院情報科学研究科、いわき明星大学人文学部において約四十年心理学講座担当  
東北大学名誉教授。ロコセラピスト  
仙台いのちの電話専門委員(研修担当)  
著書・論文

● 就労支援の心理学―ロコセラピーの視点から―  
日本ロコセラピスト協会論集第三号 二〇二二年  
● (共著) 叢小格(編著) 老荘思想の心理学 新潮社 二〇二二年  
● 老子とフランクフル 日本ロコセラピスト協会論集第七号 二〇二五年



## いのちと向き合う日々に出会いを大切にして

新緑が美しく、風も心地よくなってきました。こんな行楽シーズンになっても「いのちの電話」は、鳴り続けています。

四季折々の美しさを味わい、楽しむどころか、深い闇の中で、将来に一筋の希望も見いだせず、苦しみの中であつた二十二歳の頃の自分を思い出します。その頃の私は、様々な問題を抱え、その重圧に耐えかねて苦しい人生を終わりにしたいと考えていました。

「いのちの電話」があることも知らず、周りの人にそんな暗い思いを話すこともできませんでした。そんな弱音を吐いたら怒られ、お説教されるに決まっていますと思っていたのです。むしろ死にたい気持ちに気付かれないうよう明るく振舞い、ある日突然消えていきたいと思っていたのです。

そんな危機的状況に陥るずっと前から私は、「何故苦しみはあるのか?」「苦勞ばかりする人がいて人生は不平等ではないか?」「苦しむことに意味はあるのか?」などの疑問を持ち、答え

を求めてきました。様々な本も読みましたが、誰も私が納得できるような答えを与えてはくれませんでした。今振り返れば、精一杯我慢して頑張っていたのに、自分を全く認めることができなかつたし、自分の人生にも肯定的になれなかつたから、外部の言葉を受け入れる余裕もなかつたように思います。

日本の若者(十五歳から二十四歳)の自殺率は世界でトップを続けているといわれています。悩み苦しむ若者を認めて、癒してやれる存在があればと心から願います。

私がいのちの電話を知ったのは、長野市内で行われた「いのちの電話開局準備会」の斎藤友紀雄先生の講演会でした。私は、幼い頃から身体が弱く、健康な人のようにはいできないことが沢山あり、周りの方々に助けて頂き生きてきました。そんな私にできるボランティアがあることは喜びでした。私がつつと相談員を続けてこられたのは、相談員の仲間や電話をかけてこられた方々との出会いや

心の触れ合いがあつたからだと思つています。

電話をかけて来られる方々と全く同じ苦しみや経験はなくても私たちは、人として生まれ、誰もが抱く苦しみや喜びでつながっています。お互いに名前も知らず、初めての出会いでも、人生について深く語り合い、共感することができます。「あなたと今日、こういう話ができて良かった」とお互いに出会いに感謝して電話を終わりにすることもあります。

「死んでしまいたいくらい辛い」「そんな気持ちを受け止めてほしい」と思います。電話を受ける私の心の奥深くには、次のような思いがあります。「苦しみには意味がある。あなたの果たすべき願いがある。どんな出会いや未来があなたを待っているかわからないのだから、苦しくても辛くても生きてみてほしい」言葉で伝えることは出来なくても、受け手にそのような確信と願いがなければ、共に闇に沈んでしまいます。

かけてくる方は、かつての自分であり、これからの自分であるかもしれないと思ひながら電話を受けています。

最近、「友だちがいなくて寂しい」という人が増えています。人間関係で傷つき、人が怖い、でも一人では寂しい。何かを人と協力してやるのはストレスになる。スマホやインターネットに向かう時間が増えていく。そんな風に人と人とのつながりが希薄になっていく今、ますます「いのちの電話」は、必要とされているように思います。

「いのちの電話」の相談員は、悩み苦しむ方々の良き隣人になりたいと願い、遠方から、また介護をしながらなど様々な条件を抱えながら、時間を作り、研修に参加し電話を受けています。どうかこれからも、私たちの活動を見守って、ご支援くださいますようお願い致します。

(相談員 T・K)

## 二〇一七年度 長野いのちの電話 相談員全体会・全体研修会報告

長野いのちの電話の全体会・研修会が四月一日(土)社会福祉総合センターで開催された。長野県内外から相談員が四十余名集まった。まず本法人の山田祐司理事長より、「長野県では自殺者数が引き続き減少してきている。これも皆さんのボランティア精神に基づく相談活動に負うところが大きい。今年も是非よろしくお願ひしたい」との挨拶があり、相談員一人一人に今年度の委嘱状が手渡された。本法人は今年度より法人改革により、相談員からも評議員や理事を出すこととなり、その委嘱も行われた。続いて、西沢聖長事務局長より本法人とそれをめぐる状況の報告が行われた。特に厳しい財政状況と相談員数の深刻な減少について指摘された。相談員になるのに四万円の研修料を頂いた上、さらに毎年三千円の登録料等があるなど、相談員のまったくの手弁当の状況に加え、様々な経費節減の工夫がなされ、相談員自身がバザーなど開き、収入確保の努力をしているにも関わらず、

行政からの補助金は減少の一途をたどっていること。従って今後ますます県民の皆様のご寄附を仰ぐしかない現状のこと。一方、新規相談員が六名である一方退会者が八名と相談員数のジリ貧の状態にあること、そのために相談が難しい時間帯もあること等、その深刻な状況を相談員全体で共有せざるを得ないとも報告された。その後の研修会では、相談内容の秘密厳守という方針の下、個々の相談員が日頃感じている活動の悩みや喜び、やりがい、工夫等についてお互いに出しあい、相談の心がけやノウハウについての共有を図った。ある五年目の相談員は「今日のような機会は貴重だ。この活動に参加して、定年退職後の自分に生きがいを持つようになるようになった。もっと相談スキルを向上させたい。そのことでよりよい対応も出来るし、これからの自分の人生も豊かになると思う。是非、私たちの活動を世の人に知って頂いて、多くの方にお仲間になって欲しいと思います」と話してくれた。



## 事務局日誌より

(2016年11月1日～2017年5月31日)

11月 8日(火) 長野県犯罪被害者支援連絡協議会  
11月16日(水) 運営委員会  
11月19日(土) 合同継続研修会 松本(講師:松村隆氏)  
12月 8日(木) 社会福祉法人制度改革説明会  
12月17日(土) 長野事務所大掃除  
12月21日(水) 運営委員会  
12月29日(木) 事務局 年末年始休業  
～1月 3日(火)  
1月14日(土) 理事会・評議員会  
1月18日(水) 長野県自殺対策連絡協議会  
運営委員会  
1月31日(火) こども相談窓口研修会連絡会議  
2月15日(水) 運営委員会

2月19日(日) 長野県地域自殺対策緊急支援事業公開講演会  
(講師:清水康之氏)  
3月11日(土) 理事会・評議員会  
3月15日(水) 運営委員会  
3月19日(日) 川崎いのちの電話開局30周年記念式典  
4月 1日(土) 相談員全体会・全体研修会  
4月 8日(土) 20期養成講座1泊研修会(湯田中)  
～9日(日)  
4月15日(土) グリーフワーク勉強会  
長野県「いのち支える自殺対策」勉強会  
4月16日(日) 古本回収  
～29日(土)  
4月19日(水) 運営委員会  
5月17日(水) 運営委員会  
5月20日(土) グリーフワーク勉強会  
理事会  
5月26日(金) 連盟総会  
～27日(土)

社会福祉法人長野いのちの電話へのご支援有難うございます。皆様方のお気持ちを糧として共に生きる輪を広げてまいります。これからもよろしくお願ひ致します。

●理事・評議員名簿(50音順)2017・4～

理 事 長	山田 祐司			
副 理 事 長	倉石 和明			
理 事	島津 晃	清家 秋子	夏目 宏明	西澤 聖長
	百瀬 丘			
監 事	井出 意作	小根山治夫		
評 議 員	内坂 徹	加藤恵美子	川俣 明美	鈴木 光信
	田玉 逸男	丸山日出夫	増田由喜子	吉川 和子
	渡辺 高之			

## 2017年 夏季募金のお願い

「今年もまたまた酷暑かな!」と梅雨入り前から先行きに不安を覚えるこの頃です。すでにニュースでは熱中症で多くの人が救急搬送されたと報道されました。どうぞお一人お一人がこの夏を乗り切られますようお祈りいたしております。

いつも「いのちの電話」にご支援頂いている皆様の尊いご寄付によって活動なされておりますことに心より御礼申し上げます。何卒夏季募金にご協力のほどをお願い申し上げます。

●同封の振込用紙をご利用ください。送金に掛かる費用は記載されている銀行が負担してくださっています。

●振込用紙がない場合は事務局までご請求ください。

# 電話相談の現状

## 通常相談と自殺予防合計値

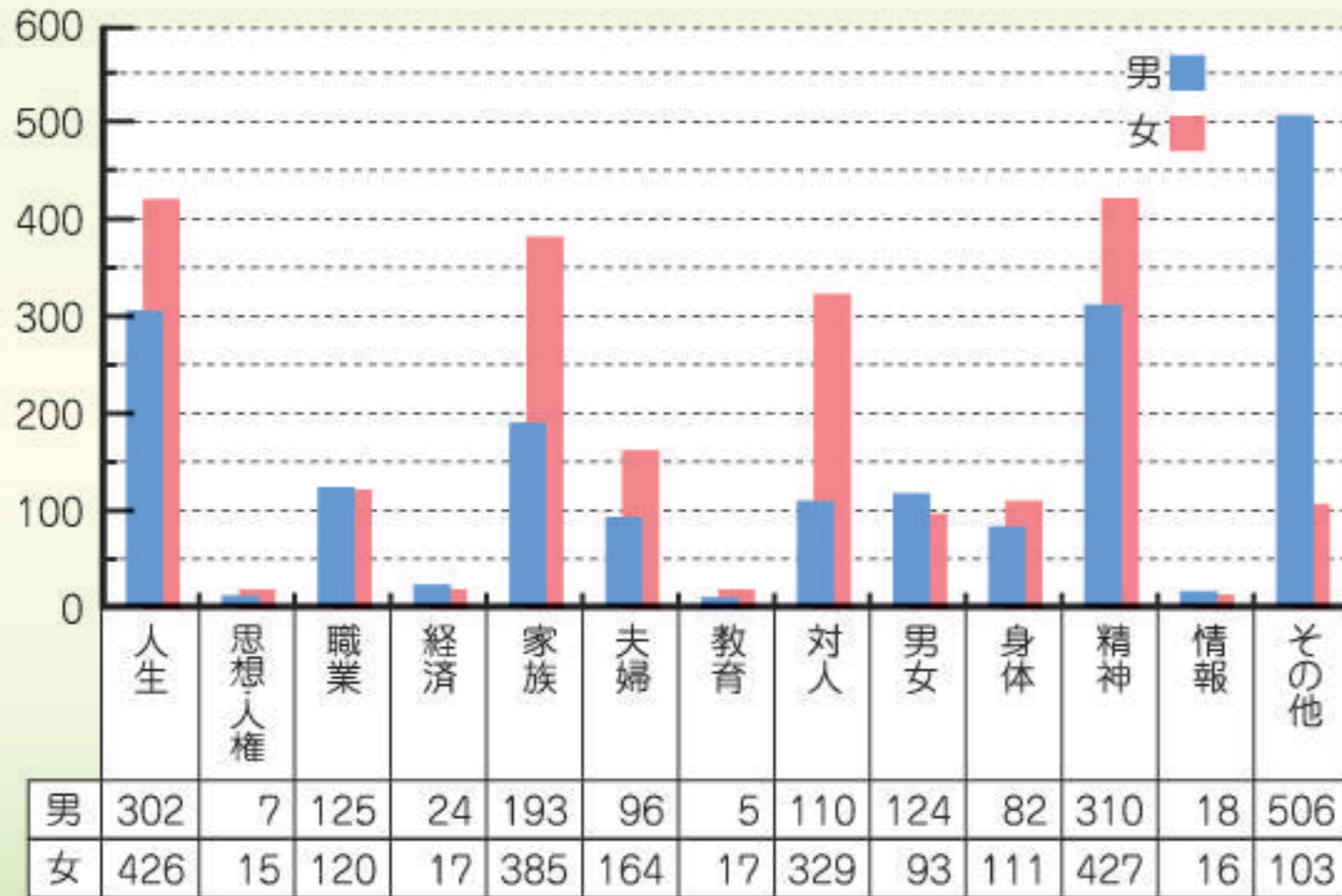
2016年10月から2017年3月まで



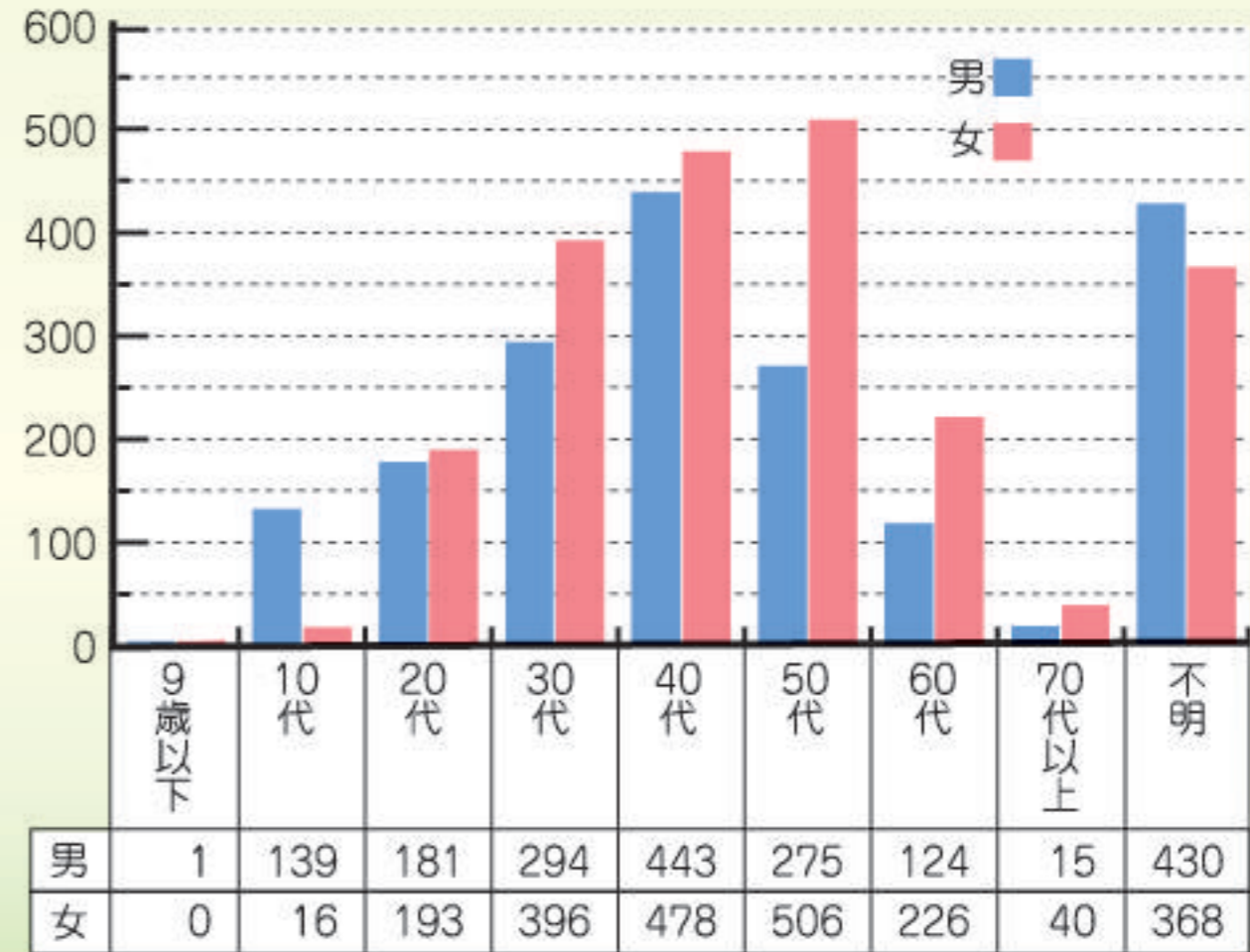
●相談件数…4,125 (内訳) 男性： 1,902  
女性： 2,223

●自殺希図…579 (内訳) 男性： 252 (13.2%)  
女性： 304 (13.7%)

### ●男女別・内容別受信件数



### ●男女別・年代別相談件数



## 2016年度下半期資金ボランティアご芳名

2016年度もいのちの電話の活動をたくさんの方にご支援いただきありがとうございました。皆様のご支援により活動を続けることができます。2016年度下半期(10月～3月)にご協力を頂いた方のお名前(順不同・敬称略)をご報告させていただきます。今後とも変わらぬご支援賜りますようお願い申し上げます。

### 長野いのちの電話を支える会

- 個人会員  
 A (3,000円) 坂口 耕/田中 高政/鶴田多け子/原山 仁美/横山 新治  
 B (5,000円) 猪瀬 啓子/上田 光子/小林 史郎・清子/常田 徳子/細野 光江/匿名 1名  
 C (10,000円) 川俣 明美/川俣壽女子/川俣 時子/北川原 健/田玉 逸男(2口)  
 塚田 良夫/夏目 宏明/宮原志津子/横澤内科医院 横澤 厚信
- 法人団体会員  
 D (10,000円) 医療法人芳州会 村井病院/信州煙火工業(株)/佐久総合病院  
 H(20,000円) (株)本久  
 I (30,000円) (株)本久/栗田病院 倉石 和明(2口) 合計 1,075,130円でした。

### 一般寄付

- |           |             |            |         |               |                      |
|-----------|-------------|------------|---------|---------------|----------------------|
| 姉崎 敏行     | 笠原 忠夫(釜口医院) | 島津久美子      | 西川 節子   | 丸山さだ子         | 矯風会 信州部会             |
| 安楽寺       | 上條 恒彦       | 島津 晃       | 西澤 聖長   | 丸山 守夫         | カトリック長野教会 福祉委員会      |
| 五十嵐祀江     | 香山 孝子       | 清水朝恵子      | 西澤のり子   | 丸山 柳子         | 長野聖救主教会 女性のつどい       |
| 石坂 和久・生実  | 久保 瞳        | 清水 一夫      | 八町カヨ子   | 三浦 園子         | 日本キリスト教会 上田教会        |
| 市川 澄夫     | 小坂 健介       | 白井 信子      | 原山 仁美   | 三田 コト         | 日本基督教団 長野県町教会婦人会     |
| 一ノ瀬久子     | 小林いく子       | 田中 静子      | 伴在 国子   | 宮原志津子         | 日本キリスト教団 小諸教会        |
| 一之瀬礼子     | 小林 信や       | 田中内科医院 田中貴 | 平林 道子   | 望月 正子         | 日本基督教団 信州教会          |
| 伊藤 正二     | 小林 節子       | 塚田 裕子      | 藤澤まさ江   | 山崎 茂樹         | 日本基督教団 須坂教会          |
| 伊藤 徳子     | 小林 正信       | 寺内 昭子      | 藤原 幸恵   | 山田 祐司         | 日本キリスト教団 長野教会婦人会     |
| 井上 昌子     | 小林 瑞枝       | 寺島真知子      | 穂苅 紀雄   | ㈱藤澤石材 藤澤良二郎   | 日本基督教団 松本筑摩野伝道所      |
| 上田腎臓クリニック | 小柳産業(株)     | 徳武美和子      | 穂苅 充子   | ㈱宮嶋商事         | 日本基督教団 長野本郷教会        |
| 上原 和子     | 小山 邦武・光代    | 徳永 幸信・智江子  | 前島 常郎   | 横田 徳子         | 日本キリスト教団 富士見高原教会     |
| エムティーエム   | 齋藤友紀雄       | 豊田 光子      | 増田由喜子   | 若麻績侑孝         | 日本キリスト合同教会 屋代教会      |
| 大森 久芳     | 坂本 良子       | 内藤 勤       | 松本 紀子   | Rギャラリー 古川玲子   | 日本キリスト教団 松代教会        |
| 岡田 豊治     | 佐治木仁子       | 中沢真知子      | 松本ソソクラブ | (医)花と実 栗の木診療所 | 復活之キリスト 穂高教会         |
| 小澤とき子     | 佐藤 豊子       | 長野市医師会     | 松本友の会   | 住吉耳鼻咽喉科医院     | 匿名 4名                |
| 小根山治夫     | 塩入 公子       | 中山富太郎      | 間宮 淳子   | 竹重病院 竹内博子     |                      |
| 尾日向 洋     | 鹿山 久子       | 成田 道子      | 丸山恵津子   | 上田新参町教会 婦人会   | 合計 109口 938,834円でした。 |

**資金ボランティアになってください。**皆様のご寄付は、長野いのちの電話の活動を支えます。あなたのあたたかいご支援をお願いいたします。

長野いのちの電話を支える会 会費(年額 1口)何口でも

個 人	A. 3,000円	団 法 体 会 員 人	D. 10,000円	E. 30,000円
	B. 5,000円		F. 50,000円	G. 100,000円
	C. 10,000円		H. 200,000円	I. 300,000円

一般寄付…金額は自由です。随時お受けいたします。ご支援いただきましたことは当会の広報誌等を通じて公開させていただきます。

### お振込先「社会福祉法人長野いのちの電話」

郵便局 (口座番号) 00560-8-60002  
 八十二銀行 本店 (普通) 764809  
 長野県信用組合 本店 (普通) 8288780  
 長野信用金庫 七瀬支店 (普通) 0426028

●問合せ先…社会福祉法人長野いのちの電話 事務局 TEL.026-225-1000



長野いのちの電話

# 第21期 電話相談員募集

あなたも「いのちの電話」を支える1人に加わってみませんか  
第21期生は2017年10月7日(土)から相談員養成講座がスタートします。

## ■お申し込み方法

**募集人員** 約30名

**応募資格** 20歳以上の方(2017年10月1日現在)

21期生養成講座に8割以上の出席ができ、相談員に認定された後は月2回以上の電話担当と月1回の継続研修に定期的に参加できる方。

**受講料** 1年で全額40,000円(分割可・別に1泊研修費12,000円程度が必要となります。)\*途中で研修受講を中止された場合でも、受講料の払い戻しは出来ません。

**研修日時** 2017年10月7日~2018年9月22日 月3回 土曜日13:30~15:30 (16:00迄延長有)

**研修会場** 長野市内

**申込書類**

1. 申込書(募集要項についているもの)事務局に請求されるかホームページからダウンロードしてください。

2. 応募動機「いのちの電話」相談員を希望する動機 A4版400字詰め原稿用紙1.5枚から2枚(600字~800字)

3. 自己形成史 現在の自分に影響を及ぼした出来事・人物などを通して、自分の成長について自由にお書きください。  
A4版400字詰め原稿用紙8~10枚(3200字~4000字) \*申込書類はパソコン作成可

4. 申込手数料 1,066円(82円切手13枚)

5. 返信用封筒(住所・氏名を記入の上、82円切手を貼ってください) \*提出された書類はお返しできませんので、ご了承ください。

**受付締切日** 2017年 8月 26日(土)当日消印有効

**面接日** 2017年 9月 9日(土) 午後から\*会場は長野市内を予定しています。\*詳細は、申込書類が届いた方に別途連絡いたします。\*当日は、面接及び簡単な心理テストがあります。筆記用具を持参してください。

相談員養成講座の募集要項は、ホームページからダウンロードするか、事務局までご請求ください。

社会福祉法人

長野いのちの電話 事務局 TEL 026-225-1000 / FAX 026-225-6139 (平日10時~16時)  
ホームページ <http://naganolifeline.com/>

## —— 長野いのちの電話公開講演会 ——

### 「ドラマティック人生~死の淵を何度も垣間見て~」

**日時** 2017年10月1日(日)

午後1:30開場 2:00開演~4:00

**場所** 安曇野市穂高交流学习センター「みらい」  
多目的交流ホール

**定員** 200名

**講師** アンネット・一恵・ストゥルナート(元ウイーン国立歌劇場専属団員歌手)  
吉岡 博雅(ピアニスト)

**内容** 「母の言葉」と「歌」を命綱に、あらゆる苦難を乗り越え、異国の地で見事花を咲かせた講師の半生を語る。  
「呼吸することは生きること」...世界で活躍する歌手が実践する「呼吸法」の体験や、カラヤンをはじめとする一流指揮者が認めた「魂の歌」の鑑賞を通じて、「生きること」その本質に迫る。

入場  
無料

●インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

●フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」

毎月10日 ☎0120-738-556

ひとりじゃないよ  
話をきかせて



自殺予防 いのちの電話

なやみ ころ  
0120-783-556

◎毎月10日(要予約) 24時間・無料です(土日9:00)

社会福祉法人

長野いのちの電話



## ●相談電話

(心を) つつみ しみじみと

長野 026 (223) 4343

松本 0263 (29) 1414

受付時間 午前11時~午後10時  
(年中無休)

特色

1. 秘密は必ず守ります。
2. 名前を言う必要はありません。
3. お互いの宗教や思想を尊重します。
4. 電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。



なやみ ころ  
0570 (783) 556

受付時間 午前10時~午後10時  
(年中無休)

## 「いのちの電話」とは

「いのちの電話」はイギリスに始まり世界各地に広まった市民運動で、誰にも相談できずに孤独で苦しんでいる方に、電話を通して悩みを聞き、話し相手となり、心の支えになっていくことを目的としています。日本では現在50カ所で開催されており、長野でも1994年4月の開局以来、いのちの大切さを考えながら、共に生きる輪を広げていこうとするボランティア運動を続けています。