

栃木いのちの電話



ひとりで悩まずに 宇都宮 ☎ 028-643-7830 (365日・24時間)
足 利 ☎ 0284-44-0783 (15:00~21:00)

第107号

2017年6月10日発行

安心を贈る

臨床心理士

栃木いのちの電話理事 秋 場 博

私がカウンセリングで常に心がけていることは、“クライアントが本来兼ね備えている健康な力を発揮し、悩みや心の問題を自身の力で対処出来るような”支援をすることです。健康な力が働くためにはこころの安心感が必要ですが、この安心感是不安を抱え苦しんでいる心情をきちんと受け止めてもらえたと感じられる体験から生まれてくるように思われます。そのため、出来るだけクライアントの立場に身を置き、傾聴を通して悩みや問題を抱えるところを理解し受け止めるよう努めています。安心感が健康な力が働く原動力です。したがって、「安心を贈る」ことが私たちの第一の役割と考えます。

安心を贈るには、言うまでもなく私たち自身がこころの安定を保てなければなりません。しかし、親身に関わるほど恐れ、怒り、悲しみといった辛い感情や価値観の異なる考えや行動にも深く触れることとなります。不安や焦りが生じ安心して受け止めることが難しくなることも少なくありません。不安から生じる脅威を否認してしまうこころも働いて、問題や悩みを過小評価し安易なアドバイスに終始したり、心配な考えや行為を一方向的に止めるよう説得しがちにもなります。

自身の安心感を得るためには、“クライアントの立場で考えればそうせざるを得ないのだ”とクライアント自身の体験の意味を理解することが重要です。

“あ～、そうなのか”と共感的に理解出来ることこそが私たちの安心です。そのためには自身の内面に目を向けて不安なところを意識することも必要です。なぜならば、そこに感じる不安や焦りはクライアントも同じような体験をしているからこそその投影であり、それはまさにクライアントのこころの体験に真に触れた結果でもあるからです。

「安心を贈る」者として、自身に生じる不安や焦りをも否定することなく受け入れ、クライアントのこころを理解し受け止めることの出来る存在でありたいと思います。



Globe Flower

シリーズ 絆
第23回

— 同行二人 —

文星芸術大学事務局長

板本いのちの電話理事 島田好正



春爛漫の頃、順打ち・逆打ちと7年の年月を重ね歩いたお遍路に一応の区切りがついた。

長年使った菅笠や金剛杖は色褪せ、そこに書かれた「同行二人」の文字も判読が難しい。また、身に纏った白装束や頭陀袋も薄汚れて所々擦り切れ、杖は10センチ近く磨り減っている。振り返れば、遍路道でのお接待や道行く人から受けた温かい言葉と励ましに、心が萎えそうな時どれだけ力づけられたことかと今にして思う。

お遍路は一日凡そ35～40kmの道程を金剛杖を突きながら黙々と歩む。その歩みの中で遍路道、獣道を通り過ぎる鈴の音と吹き抜ける風。そして木々や海の声を聴き、背筋のしびれる程の孤独感に襲われたりもする。やがて、不思議なことに、何時と無く自然に杖との会話をしている自分に気づかされる。

特に宗教的な事ではなく、だれでもお遍路をしている時に体験することなのである。杖が人（御大師様）のような存在になって、お遍路は一人でも杖と二人での旅となる。

お遍路は悩みや苦しみを抱えた自分を杖に映し、映したら自分を客観的に省みて、また杖を介し自らに語るのである。一日約40kmの道程を、ただ歩きながらこのことを繰り返し遍路宿に辿り着くのである。

遍路宿はお遍路が主に泊る宿である。夕方5時迄に宿に着き、朝遅くも7時には旅立つ。宿の人はお遍路が宿に着くと、まず、杖を預かり、きちんと濯ぎ、当たり前のように床の

間に立てかける。

宿では、各自洗濯や明日の準備等をした後、一同に会し夕食を取る。誰もが一日中「同行二人」で黙々と歩いて来ての「いま、ここで」の出会いである。互いに心に溢れてくるものがありそれぞれが誰となく思いを語る。そこでは、誰もがお遍路であり、個々人の名前は消え、ただ人として、悲しみ・辛さ・悩み・生死・病・愛憎など、こころにあることを心ゆくまで語り、また聞き、他者を受け入れる。そして、その後には労りとしみじみとした情感が漂い、痛みへの共感とお遍路としての絆が生まれてくる。

翌朝には、誰もが思い思いに宿を出て行く。「一期一会」ただ一度の出会いである。しかし、この一連の事を通して心が和らぎ、希望と勇気が湧き、次の目標に向かう元気・生きる力が出て来るから不思議である。

自由律の俳人・山頭火は「遍路即人生」と言っているが、お遍路は自然や見えない存在を感じながら、自己を自ら見つめる壮大な旅でないかと思われる。

「いのちの電話」は相談者の悩み・苦しみ等を受け止め、杖のように心を映し、語る思いをも受け止めながら命の再生の役割を担う。

千年の昔から多くの人がお遍路に求めてきた生きる力の再生の願いは、現在の「いのちの電話」の思いと重なり、相談は日常なところのお遍路とも言えるように思われる。

心を置いてきぼりにしていませんか？

感情を表す言葉をいくつか持っていますか

現代は、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）で多くの人とつながることができるようになりました。そのような中で、本音を話せる相手はいますか？

人は、悩みや問題を抱えた時、それを言葉にする、あるいは文字にすることで問題をより明確に捉えることができます。感情も同様で感情にマッチした言葉を見つけた時、自分の心の有り様をより明確に認知することができます。

一人で感情を表す言葉を探すのは、とてもむずかしい。そんな時本を読むだけかと会話をする、メールをやりとりすることなどで、より感情を発見しやすくなるでしょう。

いのちの電話では、傾聴のプロセスにおいて相談者の感情を表す言葉を、相談者と一緒に探してゆきます。言葉が感情と一致した時、感情は居場所を得て、深呼吸ができるようになります。相談者の抱える悩みや問題がすぐに解決しなくても、心が落ち着きを取り戻し、おずかに視界が広がってゆけば見えなくなっていたものが見えてくるでしょう。

そう、お置き去りにになっていた心を取り戻しましょう。

悲しい 情けない 後悔
申し訳ない 切ない むなしい
辛い やるせない
落胆 絶望 あきらめ

うれしい 得意 誇らしい
楽しい 満足 しあわせ
安心 ゆったり 温かい
ウキウキ スッキリ ときめく

恐い 恥ずかしい みじめ
モヤモヤ 心配 焦り
困った 混乱 戸惑い
不安 萎縮 罪悪感

怒り 嫉妬 失望
イライラ うんざり 不満
にくい 屈辱 嫌悪 不愉快

出口がないと思われるような悩みに迷い込んだとき
孤独に陥りその寂しさに耐えられないようなとき

「いのちの電話」にかけてください

秘密は守ります

名前も住所もお聞きしません

栃木いのちの電話

028-643-7830

(365日・24時間)

足利いのちの電話

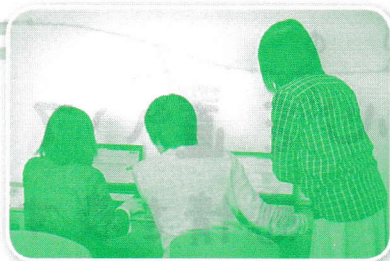
0284-44-0783

(15:00~21:00)



*

インターネット相談を 開始しました



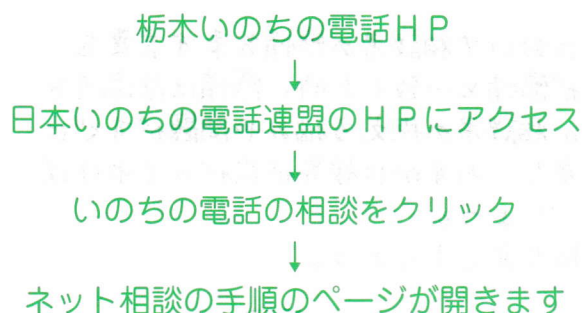
平成29年1月3日から栃木いのちの電話は、日本いのちの電話連盟が試行的に取り組むシステムに参入しインターネット相談の対応をはじめました。

5月からは新たに研修を修了したメンバーが加わり17名でネット相談を行っています。

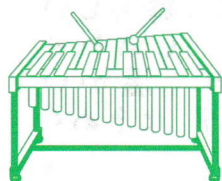
電話相談では若い人からの相談が少ないのですが、ネット相談では若い世代の悩みに応えていけるのではと考えてます。今後は、より多くの人に周知するために県内の高校、大学の学生にネット相談案内のカードを配る予定です。

(カードは赤い羽根共同募金「おうえんプロジェクト」からの助成で作成します。)

インターネットで相談するには



- 1 ネット相談の「新規登録」ページから、利用規約に同意し、基本情報登録へ進みます。
- 2 あなたのメールアドレス・性別・年代などの基本情報を入力してください。
- 3 確認画面で登録情報確認後、登録してください。続けて「相談内容」を登録します。
- 4 相談内容を登録し、確認画面を確認後送信してください。「自動返信メール」が送信されます。
- 5 返信が返ると自動メールでお知らせします。マイページへログインしてご確認ください。



チャリティーコンサートのご案内

演奏曲 ◇アニーローリー幻想曲
◇川の流れるように
◇情熱大陸 他

このコンサートの収益金は栃木いのちの電話の活動を支える資金となります。皆さまのご協力をお願いします。

マリンバの調べ



2017.7.17 (祝・月)

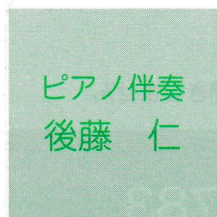
開演 13:30 (開場13:00)

宇都宮市南図書館 サザンクロスホール
(JR雀宮駅東口前)

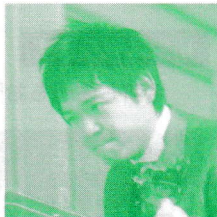
大人 1,000円・小中高 500円 (全席自由)



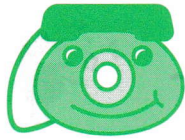
マリンバ
野道 雅保



ピアノ伴奏
後藤 仁



お申込み・問い合わせは、栃木いのちの電話事務局まで (電話・FAX・メールにて受付)



2016年 相談受信状況

(期間：2016年1月～12月)

総受信件数：25,107件 内自殺傾向件数：3,390件

◆月別相談件数

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
男	1,078	1,024	1,020	1,176	1,089	1,086	1,222	1,090	1,050	1,237	1,190	1,368	13,630
女	934	950	958	927	942	905	979	825	1,003	1,016	1,005	1,033	11,477
計	2,012	1,974	1,978	2,103	2,031	1,991	2,201	1,915	2,053	2,253	2,195	2,401	25,107
1日平均件数	65	71	64	70	66	66	71	62	68	73	73	77	69
自殺傾向の比率	13.8%	13.8%	14.4%	12.4%	15.0%	14.7%	12.8%	14.5%	13.8%	12.5%	11.3%	13.6%	13.5%
総時間数(分)	55,440	54,169	56,886	58,590	60,217	56,204	60,919	52,526	58,824	63,961	60,350	61,191	699,277
平均受信時間(分)	27.6	27.4	28.8	27.9	29.6	28.2	27.7	27.4	28.7	28.4	27.5	25.5	27.9

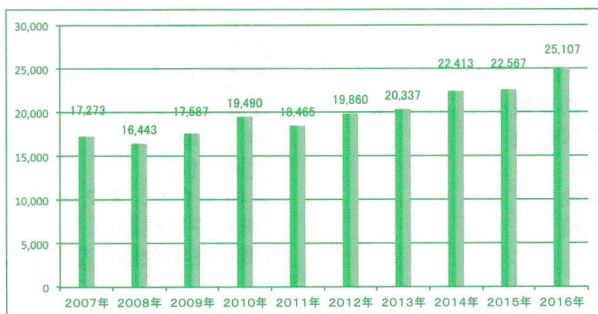
◆自殺傾向

男	142	120	136	132	166	140	159	152	140	125	129	184	1,725
女	136	152	148	128	139	153	123	125	144	156	119	142	1,665
計	278	272	284	260	305	293	282	277	284	281	248	326	3,390

◆精神疾患(歴あり・疑いあり・治療中)

男	483	494	498	581	556	508	564	519	521	544	544	562	6,374
女	558	559	604	577	596	565	594	516	634	620	597	622	7,042
計	1,041	1,053	1,102	1,158	1,152	1,073	1,158	1,035	1,155	1,164	1,141	1,184	13,416
自殺未遂	125	118	143	121	138	170	158	121	156	121	101	133	1,605
自死遺族	16	49	47	49	21	19	26	25	26	18	22	26	344

◆10年間の年次推移



◆10年間の自殺傾向の推移



※2016年は宇都宮と足利分室の合計となります。

ひとりじゃないよ
話をきかせて



自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

◎毎月10日(※7時～)24時間・無料です(※9時～)

あなたが辛いとき、
近くにいます。



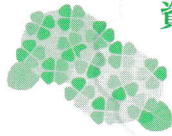
自殺予防
いのちの電話

全国どこからでもつながります。

0570-783-556

日本いのちの電話連盟





資金ボランティアの会員の皆様

ご支援ありがとうございます



2016年10月～2017年3月

いのちの電話の活動は、心の危機への援助をするボランティアの善意で成り立っています。日本いのちの電話連盟のもと、「栃木いのちの電話」は、相談活動を続けています。相談員養成講座・相談員の継続研修・各種研修会・広報活動・センターの管理運営と維持等に、年間の経費がおよそ 1,300万円かかります。相談活動は無償で行っていますが、これらの資金は必須です。財政基盤は、ひとりでも多くの方に資金ボランティアとして、ぜひとも御協力頂きたくお願い申し上げます。

個人

青木 啓子
青柳 保夫
赤澤 正之
赤羽 範子
伊沢 紀子
伊藤 朋一郎
伊藤 美智雄
稲村 恒夫
岩波 定美
江連 俊
大島 幸久
大須賀 幸雄
大貫 幸江
大橋 房子
岡本 芳江
折井 俊明
皆藤 美實
皆藤 順子
狩野 清美
神山 春子
亀井 進
川辺 鉄三郎
五位野 敏枝
小平 賢二
小平 年志
小平 光志
小林 恒雄
小林 美由紀
駒井 悦子
齊藤 和枝
齋藤 正子
齋藤 則雄
齋藤 文子
佐藤 千都子
佐藤 由美子
澤田 正子
嶋田 汎子

諏訪 敏子
関根 久美子
高沢 文子
高杉 博夫
高田 雪美
高橋 映子
高橋 敬忠
瀧口 千尹
田崎 千尹
立野 浩子
立野 ヨネ子
立花 みち子
蓼沼 久惠
千種 仁美
手塚 清
飛田 和子
永沼 盈子
中山 雅之
名取 喜久雄
野中 奈巳
橋壁 文代
長谷 範子
島山 由美
畑中 峰雄
羽石 幸子
半田 啓治
人見 幸子
広瀬 玲子
福田 京仁
福田 仁
星野 三枝
堀川 孝
堀越 大二郎
本多 成子
益子 浩二
町田 愛子
山口 惠子
若山 由美子
匿名 (K, T)
匿名 (M, O)

法人

(医) 順英会 アイ・こころのクリニック
相生地区民生児童委員協議会
足利銀行健康保険組合
あしぎんYOU-I 運動推進事務局
(株) エフエム栃木
大谷寺(募金箱)
カトリックさいたま教区 カリタスさいたま
北関東総合警備保障(株) OB会
黒磯ロータリークラブ
日本基督教団四条町教会
(株) 栃木銀行
栃木経済交友会
栃木県(県庁・県警察・県立学校)
関係職員有志
栃木県農業会議
獨協医科大学
のぞみ法律事務所
カトリック松が峰教会
宝王山満願寺
カトリック峰教会
森クリニック
(医) 生々堂厚生会 森病院
(株) 両毛新聞社
蓮慶寺
FVイーストジャパン(株)
宇都宮市地域活動支援ポイント事業
財務委員会売上収益金
公開講座募金箱
じけんち市収益金
じけんち市募金箱
相談員有志



献品

飯島 笑子
岩崎 昇
岡村 由夫
奥村 順子
加持 小夜子
島田 貞子
関口 俊一
中里 伊勢子
長竹 育子
三田 佳代
持丸 ヒロミ
本橋 亮信
安塚 フジ子
柳 収一郎
渡辺 佳彦
足利ライオンズクラブ
(株) 中村建設
(株) 住宅改修のなかよし

あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くの善意あるボランティアによって支えられています。

- 献品 日用品・食品etc
ご家庭の未使用不用品

詳しくは、下記へお電話下さい。

● 資金ボランティア

振込先 名義 (社福) 栃木いのちの電話

： 足利銀行 本店 (普通) 992157

： 栃木銀行 本店 (普通) 1808812

指定の振込用紙は振込手数料が無料ですので事務局までご連絡下さい。税制の優遇措置があります。

事務局：社会福祉法人 栃木いのちの電話 TEL 028-622-7970



「開局28年のつどい」を開催しました

平成29年3月12日(日)に足利市民会館にて「開局28年のつどい」を開催し、足利市長 和泉聡様はじめ40名の方にお集まりいただきました。祝賀会では青木勲理事長から激励の言葉があり、和やかなひと時を送りました。

今後も栃木いのちの電話の足利分室として相談活動を続けていきますので、どうぞよろしく願いいたします。



足利いのちの電話後援会

1 報告 (2016年10月~2017年3月)

- ・ 10月 7日(金) 第2回理事会開催
- ・ 10月 11日(火) 後援金の贈呈 金40万円
- ・ 11月 13日(日) じけんち市への協力
- ・ 2月 24日(金) 第3回理事会開催
- ・ 2月 27日(月) 後援金の贈呈 金20万円
- ・ 2月 28日(火) 「開局28年のあゆみ」発行
- ・ 3月 12日(日) 開局28年のつどい参加

2 計画

- ・ 5月 会計監査
- ・ 5月 29年度第1回理事会・総会
- ・ 10月 後援金贈呈
- ・ 10月 街頭募金協力
- ・ 11月 じけんち市バザー協力
- *その他、随時後援会員の新規加入者開拓・会員への会費納入やバザーへの物品提供の協力依頼の案内などの活動。

3 後援会費

多大なご支援、ありがとうございます。

平成28年10月1日~平成29年3月31日 順不同・敬称略

<個人> ・池田 典義 ・工藤 伸朗 ・久保田 進 ・堤箸 教子 ・柳 収一郎

<法人> ・(医) 恵愛会 青木病院 ・(株) アイネット ・足利商工会議所
・長崎建築設計事務所 ・(株) 中村建設 ・保泉工業株式会社

後援会員募集

『足利いのちの電話』の運営資金の支援いただける後援会員をご紹介ください。ご連絡いただければ、事務局で入会手続等フォローいたします。

「連絡先」後援会事務所 TEL・FAX 0284-44-2200

会費…会員は後援会費として年1回の納入です。(何口でも結構です)

個人会員 1口 3,000円

団体会員 1口 10,000円

寄 附(団体・法人・個人) 随時、随額

振込先 名義 足利いのちの電話後援会

: 足利銀行 足利支店(普通) 3342362

※指定の振込用紙は振込手数料が無料ですので事務所までご連絡下さい。振込用紙をお送りします。

事務局日誌

(2016年10月～2017年3月)

- ・10月1日(土)～2日(日)
赤い羽根街頭募金
- ・10月2日(日) 連盟：研修委員会
- ・10月3日(月) 共同募金会説明会(応援プロジェクト)
- ・10月9日(日) 白鷗大学：ボランティアの会 講師派遣
- ・10月16日(日) 2016年度認定会議(31期生)
- ・10月23日(日) 公開講座：葉 祥明先生
- ・10月26日(水) 連盟：電話相談事業委員会
- ・11月16日(水) 日光：ゲートキーパー研修会 講師派遣
- ・11月29日(火) 被害者支援センターとちぎ つどい参加
- ・11月30日(水) 2016年度第3回理事会・
第2回評議員会開催
- ・12月3日(土)～4日(日)
歳末助け合い街頭募金
- ・12月4日(日) 自死遺族支援ファシリテーター養成研修会
- ・12月6日(火) 小山：ゲートキーパー養成講習会 講師派遣
- ・12月8日(木) 塩谷南那須地区三主事研修会 講師派遣
- ・1月8日(日) 共同募金会応援プロジェクト街頭募金
- ・1月13日(金) 社会福祉協議会賀詞交換会参加
- ・1月26日(木) とちぎ福祉プラザ会議
- ・1月28日(土) とちぎテレビ取材
- ・2月5日(日) 連盟：研修委員会
- ・2月9日(木) プラザ消防訓練
- ・3月11日(土) 第31期生養成講座修了式・歓迎会・
回数表彰式
- ・3月12日(日) 足利開局28年のつどい
- ・3月14日(火) 連盟：電話相談事業委員会
- ・3月22日(水) 2016年度第5回理事会・
第3回評議員会開催
- ・3月27日(木) 共同募金配分交付式(プラザ)
- ・3月28日(火) 被害者支援センターとちぎ理事会
- ・3月29日(水) 第1回評議員選任・解任委員会開催

☆毎月第2土曜日 運営委員会

☆毎月10日に自殺予防フリーダイヤル(24時間)実施
☆毎月第1・第3土曜日わかちあいの会「こもれび」
開催

☆小山市：隔月第3火曜日「自死遺族の会」ファシリテーター
2名派遣

☆32期生相談員募集説明会 11月12日～12月10日
10回実施(宇都宮・真岡・小山・大田原・鹿沼・足利・佐野)

編集メモ



世界はグローバル化の波
の中、競争が激化している。
競争は結果や成績を重視し
て人の評価や価値にまで結

びつく。人の心と生活が置き去りにされていると感じつつも
抗えない現状がある。それでも呼び掛けたい。心とは私
たちが抱く思いや考え、感情である。日々多くの人の心
に出会い寄り添っている、いのちの電話相談員として社会に
呼び掛けたい。「自分と他者の心を大切にしよう」。それが
命を大切にすることへ繋がるのではないかと思う。

～ 公開講座 ～

演 題：誰も自殺に追い込まれることのない社会へ
～地域のつながりが命を守る～

日 時：平成29年10月22日(日)
10：00～11：30(会場9：30)

会 場：栃木県青年会館コンサレー 大ホール

参加費：無 料

定 員：150名(先着順)

応募方法：氏名、電話番号、人数、お知りになっ
た方法を明記の上、電話・FAX・メー
ル・ハガキでお申し込みください。

問い合わせ：栃木いのちの電話 事務局
☎ 028(622)7970(月～金 9時～17時)



講 師

NPO法人 自殺対策支援センター
ライフリンク 代表

しみず やすhide
清水 康之氏

【プロフィール】

元NHK報道ディレクター。自死遺児たちの取材をきっかけに、自
殺対策の重要性を認識。2004年にNHKを退職し、ライフリンク
を設立。10万人署名運動等を通して2006年の「自殺対策基本法」
成立に大きく貢献する。2016年、基本法施行から10年目の大改革
を主導し、「自殺対策基本法の大改正+政府の推進体制の強化+地
域自殺対策予算の恒久化」の実現に大きく貢献する。自殺対策の
「つなぎ役」として日々全国を奔走中。自殺対策全国民間ネット
ワーク代表。元内閣府参与(自殺対策担当)。

自死遺族支援

わかちあいの会「こもれび」

会場：とちぎ福祉プラザ 14：00～16：00

今後の開催予定

- ・7月1日(土) 15日(土)
- ・8月5日(土) 19日(土)
- ・9月2日(土) 16日(土)
- ・10月7日(土) 21日(土)
- ・11月4日(土) 18日(土)
- ・12月2日(土) 16日(土)

※開催日が変更になることもあります。

大切な人を
自死によってなくされた方へ
その想いをわかちあえる場所があります。

この機関紙は、赤い羽根
共同募金助成金により発
行しています。

発行/社会福祉法人栃木いのちの電話 編集/栃木いのちの電話広報委員会 印刷/高橋平版社
〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6 事務局 電話 028-622-7970 FAX 028-902-1030
E-mail:tid1999@maple.ocn.ne.jp