

風と陽射しと私

柴田 トヨ

風が
硝子戸を叩くので
中に入れてあげた
そしたら
陽射しまで入って来て
三人でおしゃべり

おばあちゃん
独りで寂しくないかい？
風と陽射しが聞くから
人間所詮は独りよ
私は答えた

がんばらずに
気楽にいくのがいいね
みんなで笑いあった
昼下がり

柴田トヨ

一九二一年 栃木市生まれ
九十一歳から詩作を始める 百一歳没
詩集『くじけないで』『百歳』



絵：川島直人氏 わたらせ渓谷鐵道（わっしー2号）



リスン 聴く

聴くことの 大切さ



栃木いのちの電話
運営委員長

夏 葉 崇

令和5年6月に栃木いのちの電話運営委員長に就任して以来、「聴く」ことの大切さ、
難しさを改めて意識することになりました。

振り返りますと、若き日の学生時代から、
就職して今も続くサラリーマン人生の過程で、
自分の中で「聞く」から「聴く」に意識して
いった時期がありました。もともと「聞く」
だけであった私は、学生のころの先生の話は
一方的に耳に入ってくるといった感じで、社
会人になると自分が部下として上司の話を一
方的に聞く、指示を聞くでしたし、取引先か
ら御用聞きのように話を聞くといった感
じでした。

ところが、ある時点から「聞く」では上司、
部下との社内的にも取引先にも通用しないと
感じたのでした。そこで、いわゆる「聞く」
から「聴く」に変わる必要性を感じたので
す。部下から相談を受けると、即答えを出さ
なきゃと、じっくり相手から話を聴くよりも、
自分の考えを前面に出し、時には相手に対し、



自分の考えを押し付けたり、否定的な話をし
てしまうこともありました。自分に欠けてい
たものは、相手に「共感」することと、相手
を「理解」することでした。今でも途中で相
手の話を遮^{さえぎ}って話してしまうことがありますが、
極力、悩みや困ったことをじっくり聴き、
相手の気持ちを理解する努力をしたことを覚
えています。また、聴くことの大切さは、相
手を理解しようとする気持ちが相手に伝わり、
相手から本当に話したいことをキャッチする
ことだと思いました。加えて話すトーン、速
さ、表情等も工夫しました。

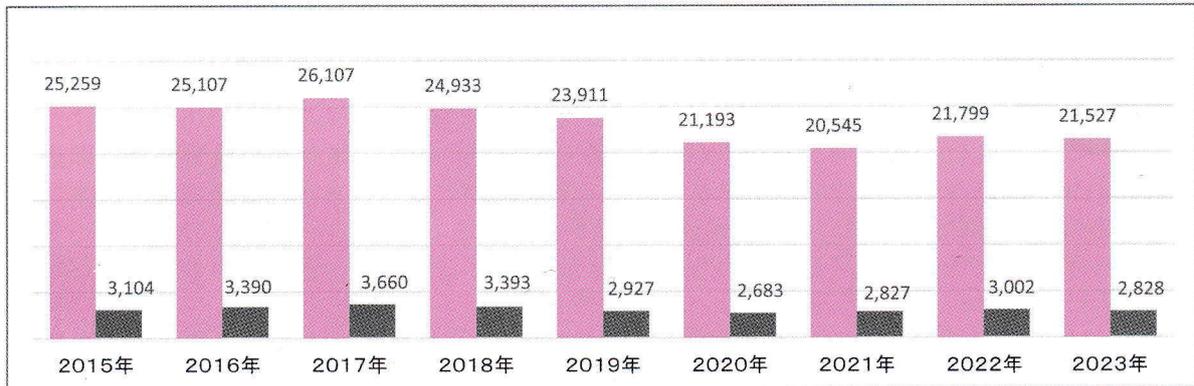
また、ビジネスにおいてもこちらからの提
案やセールスが多く、取引先のニーズや相談
事を親身に引き出す努力が足りないと感じた
時期がありました。こちらからの一方的なお
願ひだけのセールスではお客様には受け入
れていただけないことを痛感しました。当
たり前ですが、ビジネスにおいても相手に寄り
添って話を聴くことが大切だと思い、努力し
ました。

これまで述べてきましたことは、自分自身
の心の状態にも左右されている感じも受けま
す。心にゆとりがあり、平常心である時とそ
うでない時は対応に差があったと思います。
人に寄り添って話を聴くためには、自分自
身の心が安定した状態で、余裕があることも
大切だと思います。この任務についている立
場から今後、「聴く」大切さをさらに意識し
持ち続けていきたいと考えます。

2023年 電話相談受信状況

・総件数 21,527件 (宇都宮17,155件・足利分室4,372件) ・自殺傾向 2,828件

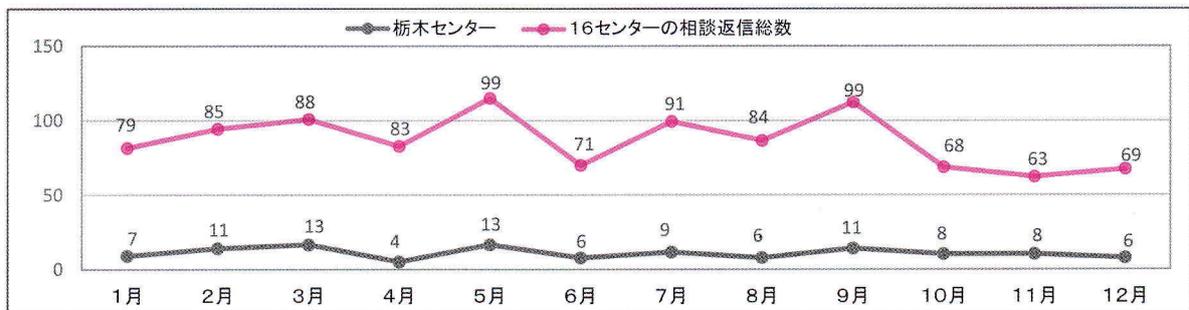
9年間の年次推移



2023年 インターネット相談

栃木いのちの電話は2017年4月からインターネット相談に参加しています。

- ・1月～12月の「いのちの電話」インターネット相談総数979件の内、栃木センターは102件でした。
- ・インターネット相談は現在19名が担当しています。



自死遺族支援事業

栃木いのちの電話では2008年4月から「わかちあいの会『こもれび』」を実施しております。(毎月第1・第3土曜日の月2回開催)

◆16年間の参加者状況

2023年こもれび参加者人数



- *2020年コロナ禍のため7回中止になりました。
- *2021年コロナ禍のため3回中止になりました。



いのちの電話とボランティア

～ あなたの人生を支える「いのちの電話」運動～

2024年4月13日(土)、「栃木いのちの電話」40期生電話相談員養成講座開講式が行われました。今年度は22名が1年半にわたる養成講座に参加します。式後には、日本のいのちの電話連盟FD講師で茨城いのちの電話の永原伸彦先生をお招きし、「いのちの電話とボランティア～あなたの人生を支える『いのちの電話』運動～」と題して、第一回目の講義が行われました。

永原先生のこの講話は、いのちの電話の基本的な理念をわかりやすく学ぶことができるので、2013年の第29期生の開講式から毎年永原先生にお願いしています。

「いのちの電話」の基本理念を「いのちの電話精神」といい、その中心にあるのが「ビフレンディング (Be Friending)」と呼ばれているものです。

ビフレンディングとは、サマリタンズ (英国いのちの電話) から生まれた考え方で、「優越的でない友」と訳されます。サマリタンズの実質的創始者であるチャド・バラは、「死を思うほど追い詰められている人たちは、肩書きや知識のある人ではなく、そばにいてくれる人を求めており、上から目線ではなく、受容的で共感的理解のあるフラットな関係を求めていることを発見しました。

ビフレンディングでは、その「応答」の在り方も重要です。「答える (answer)」と「応える (response)」は、音は一緒ですが、「答える」は、考えて正しいことをわかりやすく伝えることで、正しさや迅速性が優先されます。一方、「応える」は、受容し共感しながらフラットな相互交流を目指すもので、相手の話の内容も聴き、気持ちをキャッチングしようとするものです。

いのちの電話では、「解答力」ではなく「応答力」が必要で、豊かな応答が豊かな相互交流性を生み出します。応答は難しいことはありません。たとえ自分と反対のことを言う人がいたとしても、その人の孤独やうめき、悲しみ、認められたい、といった純粋な気持ちに触れると、魅力を感じる事が出来、応えていくことが出来ます。私たちも不完全で悩みを抱えながら生きている。だからいいのです。そうじゃないと通じないのです。そして、豊かな応答力を身につけることは、生き方の転換点になることがあるのです。

最後に、先生から受講者の皆さんへ「優秀な相談員になるだけでなく、共に生きる仲間とともに、もう一度自分を見つめ直してください」と優しくエールを送られました。



ひとりで悩まず
こころの声を
聞かせて
ください

*秘密厳守
*相談無料

📞 栃木いのちの電話
「電話相談」

☎ 028-643-7830
(365日・24時間)

☎ 0284-44-0783
(15:00～21:00)

✉ いのちの電話「インターネット相談」
<https://www.inochinodenwa-net.jp/>



👤 自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」

毎月第1・第3土曜日の月2回開催しています。
(都合により変更する月もございます。) *参加費1回200円

2023年度 赤い羽根 おうえんプロジェクト 助成事業報告

～応援したい取り組みを、あなたが選べる赤い羽根募金～

「応援したい取り組みを選べる赤い羽根共同募金」の募金活動を、2024年1月1日から3月31日まで行い、多くの方にご支援いただきました。心よりお礼を申し上げます。今後の相談に役立つよう、相談員の研修にあてレベルアップを図りたいと思います。また、2024年度もおうえんプロジェクトに参加しますので、よろしくお願い致します。

個人

相田 操子	大橋 昭吾	佐藤 厚子	寺崎 洋太郎	福田 満
青木 静子	大橋 房子	設楽 敏恵	鳥羽 昌子	細川 頼子
青木 由希子	岡田 友子	芝沼 敦子	富永 京子	堀江 美保子
青柳 保夫	岡村 由夫	渋谷 華代子	戸村 章治	益子 トミエ
秋草 憲之	岡本 芳江	下妻 久男	中村 邦佳	三田 康弘
阿部 かつ子	小倉 保子	新庄 晴美	新島 栄子	皆川 昌子
荒井 良忠	片岡 弘江	菅沼 照子	根岸 典子	本橋 亮信
池田 秀昭	金田 郁美	高橋 三郎	野口 直美	森澤 康子
伊澤 文子	神山 紀子	田口 みよ子	野城 君子	八木 紀江
石黒 隆夫	亀井 進	竹石 淳子	野中 勝之	八下田 哲男
石塚 洋史	香山 仁	武井 千代子	長谷 範子	柳田 里子
井上 美枝	川口 真	丹生 英昭	原田 和泉	吉岡 徳子
上野 典子	菊池 浩史	都築 洋子	平石 多恵子	若山 由美子
上原 かおる	菊地 勇己	角田 清美	廣川 和代	匿名 他5名
宇賀神 悦子	工藤 伸朗			
内田 佳子	工藤 宣江			
衛藤 進吉	桑藤 幸子			
大石 千世子	小泉 博			
大泉 百合子	國分 久子			
大出 隆	小林 恭子			
大澤 政子	小林 俊夫			
大塚 和子	小牧 明広			
	齋藤 典子			

法人

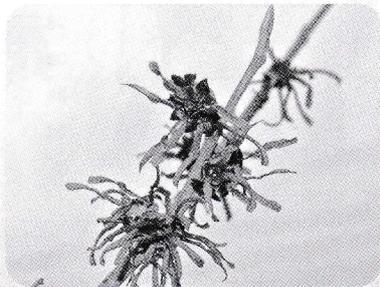
足利赤十字病院
足利興業(株)
菊地歯車(株)
(医)ヨゼフ会



(敬称略・順不同)

ちょっと ひといき

『記念樹』



(マンサクの花)

19年前、初孫誕生の記念樹としてマンサクを植えた。
マンサクの枝は強靱で腐りにくく、いかだを編んだりすること。

その孫が、この春一年遅れで大学生になった。皆でこの日を待っていた。

これからも、秘めたる力を、おくびにも出さず、私達一家を見守って欲しい。

(30期 Y・A)



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



2023年10月～2024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

青柳 保夫
伊沢 紀子
石田 利恵子
糸井 克
伊藤 美智雄
稲本 紀子
岩松 みち子
宇賀神 悦子
大島 幸久
大橋 房子
岡崎 秀夫
小野田 倫子
笠井 律子
葛西 広行
榎瀬 孝子
川野辺 強

菊田 芳子
木村 寿江
小出 かおる
郷間 和子
斎木 みや子
齋藤 正之
佐野 真弓
柴田 恵子
島野 賢一
高橋 映子
高橋 葉子
竹内 知子
田島 紀明
立野 ヨネ子
タナカ ユリカ
角田 清美
手塚 久美子

直井 康
永島 タケ
西脇 会利
野村 友子
橋壁 文代
埴 恵子
人見 幸子
福田 仁
益子 まり子
溝添 直哉
室井 敏男
森田 直子
山内 和子
山川 浩市
若林 昭朝
M・O

法人

足利いのちの電話後援会
あしぎんYOUーI運動推進事務局
(有) いわかみ動物病院 ・岩上一紘
宇都宮市まちづくり活動応援事業
宇都宮東ロータリークラブ
カトリック松が峰教会
北関東総合警備保障 (株)
日本基督教団 四条町教会
(宗) 生福寺 塚田敏雅
栃木経済交友会 会長 青木勲
栃木県医師会
栃木県関係職員有志
(一社) 栃木県銀行協会
栃木県市長会
栃木県商工三団体協議会
栃木県町村会
栃木県民共済生活協同組合
FVジャパン (株)
財務委員会売上収益金
公開講座募金箱

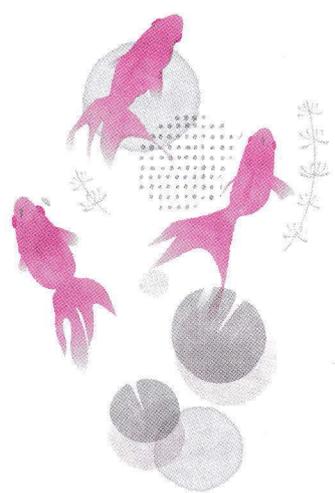
献品

安達 里恵子
阿部 かつ子
荒井 良忠
池之内 光子
生沼 香
大嶋 千枝子
岡本 日出子
岡村 由夫
柏瀬 美奈子
金敷 ミヨ子
川口 真弓
菊田 芳子
久保田 多香子
桑籐 幸子
小坂 博子

齋藤 典子
齊藤 昌江
佐藤 厚子
鈴木 羊子
武井 千代子
都築 洋子
手塚 久美子
鳥羽 昌子
根岸 典子
野城 君子
萩原 忠廣
橋本 晴美
長谷 範子
久森 君江
廣川 和代
益子 浩二

益子 亨
溝添 直哉
三田 康弘
宮崎 朝子
本橋 亮信
山口 朱美
匿名 (K・K)
匿名 (Y・O)

(敬称略・順不同)

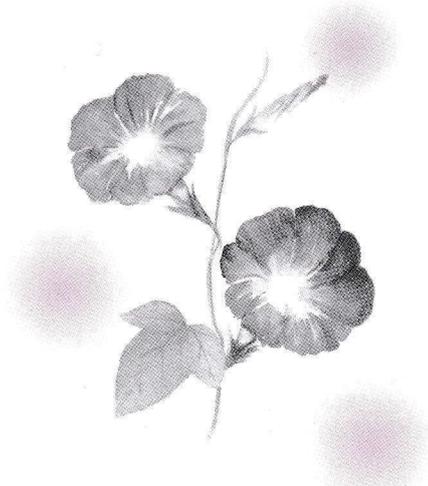




足利いのちの電話後援会 後期

1 報告 (2023年10月1日～2024年3月31日)

- ・ 1月17日 栃木いのちの電話広報紙
再納入願い書など送付
- ・ 3月13日 第2回役員会
- ・ 3月15日 第2回後援金贈呈



2 計画

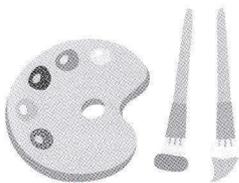
- ・ 4月17日 後援会会計監査
- ・ 4月24日 総会
- ・ 7月上旬 後援会費納入願い書送付

3 後援会費 (2023年10月1日～2024年3月31日)

- ・ 個人：石黒 隆夫 石橋 孝雄 近藤 明哲 沼尻 了憲
- ・ 法人・団体：(医) 恵愛会青木病院 足利市仏教会
東ゴム (株) (株)中村建設 (敬称略・順不同)

多大なご支援、ありがとうございます。

表紙の絵の作者 川島直人さんの紹介



川島直人さん(31)は足利市出身で、生まれ育った街の風景や自然などの温かみのある絵を描くアマチュア画家です。発達障害と軽度の知的障害がある川島さんは、特別支援学級に在籍していた中学2年の時から水彩画を習い始め、今は、会社員として働きながら繊細でカラフルな水彩絵を描いています。

あなたが辛いとき、
近くにいます。



自殺予防
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

日本のいのちの電話連盟

自殺予防



誰にも言えない気持ち、
聴かせてください。

0120-783-556 (無料)

毎月10日8:00～11日8:00/毎日16:00～21:00

IP電話でのご利用は03-6634-7830(有料)

事務局日誌

(2023年10月～2024年3月)

- 10月5日(木) 県北サテライト打合せ
10月15日(日) おうえんプロジェクトによる一日研修会
実施 (他 10/22・11/19)
10月17日(火) 小山市：研修会講師派遣
10月26日(木)～28日(土) いのちの電話相談員全国研修会
ふくしま大会参加
10月31日(火) 鹿沼市：ゲートキーパー研修会
講師派遣 (他 11/14am・pm 1/18)
11月1日(水) 難病ピアサポート研修会講師派遣
11月5日(日) 連盟：理事会 (東京)
11月7日(火) 宇都宮東ロータリークラブ卓話
11月12日(日) 認定会議
11月15日(水) 栃木県自殺対策連絡協議会
11月21日(火) 日光市：ゲートキーパー研修会
講師派遣 (他 2/27)
11月30日(木)～12月1日(金) 連盟：事務局長・事務局員
研修会 (東京 2名参加)
12月3日(日) 公開講座 (増茂尚志先生)
12月20日(水)～11日(木) 連盟：研修委員会宿泊研修
(東京) 2名参加
1月11日(木) とちぎ福祉プラザ運営会議
1月18日(木) 小山市自殺対策協議会
1月19日(金) 大田原市：ゲートキーパー研修会
講師派遣
1月21日(日) 連盟：理事会 (WEB)
1月25日(木) とちぎ福祉プラザ消防訓練
2月10日(土) 自死遺族支援研修会 (WEB) 6名参加
2月15日(木) NHK取材
2月21日(水) 栃木県自殺対策策定部会
2月24日(土) 38期生認定式・歓迎会・回数表彰式
2月28日(水) 関東甲信越ブロック会議 (WEB) 長野担当
3月12日(火) 栃木県自殺対策連絡協議会
3月19日(火) 2023年度第3回理事会開催
3月22日(金) 被害者支援センターとちぎ理事会
3月27日(水) 連盟：財務に関する会議 (WEB)
3月29日(金) 連盟：倫理委員会 (WEB)
3月31日(日) 連盟：理事会 (WEB)
☆ 連盟：研修委員会 (WEB) 2回 (11/13, 2/14)
☆ 連盟：オンライン交流会 1回 (10/4)
☆ 連盟：統計システム事業委員会 (WEB) 3回
(10/16, 12/18, 3/4)
☆ 連盟：団体誌プロジェクトチーム (WEB) 3回
(10/25, 11/14, 3/13)
☆ 連盟：養成研修共通テキストプロジェクトチーム 4回
(10/3, 11/7, 11/28, 1/17)
☆ 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
足利：9：00～21：00(6時間) 実施
毎日フリーダイヤル(16：00～21：00) 適宜実施
毎月第1・第3土曜日に自死遺族支援「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
☆ 40期生募集説明会 8回実施
宇都宮 (11/18, 12/16)・日光 (12/12)・大田原 (11/9)・
栃木 (12/9)・鹿沼 (11/25)・足利 (12/16, 12/17)

公開講座



演 題 気づきと絆で命を守る
～自殺予防の基礎知識～
日 時 2024年9月29日(日)
14：00～15：30
講 師 高橋 祥友先生
(医学博士・精神科医)
会 場 コンセーレ 大ホール
定 員 150名(先着順)
参加費 無料

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

2024年

7月	6日(土)	20日(土)
8月	3日(土)	17日(土)
9月	7日(土)	21日(土)
10月	5日(土)	19日(土)
11月	9日(土)	16日(土)
12月	7日(土)	21日(土)

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。

編集メモ



大阪・関西万博の開幕ま
で1年を切った。博覧会と
いえば、ちょうど40年前に
「'84とちぎ博」に行った
のを思い出す。当時世に出始めたテレホンカードをお土
産に買ったことだけは、薄れている記憶の中でもはっきり
と覚えている。そのテレホンカードも、今では使い方
を知らない人が増えてきたそうだ。時代の流れを感じざ
るを得ない。今から40年後、スマホも時代遅れになっ
てるかも。どんな世の中になっているのか、早く見てみた
くないですか。(T.S.)



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/高橋平报社
〒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

