

栃木 いのちの電話

2024 冬
vol.122

思い出 II

柴田 トヨ

子どもと手をつないで
あなたの帰りを
待った駅
大勢の人の中から
あなたを見つけて
手を振った

三人で戻る小道に
金木犀の甘いにおり
何処かの家から流れる
ラジオの歌

あの駅あの小道は
今でも元気で
いるかしら

柴田 トヨ

一九一一年 栃木市生まれ
九十二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 中橋の思い出

相談専用電話

宇都宮 028-643-7830 (24時間) 足利 0284-44-0783 (15時～21時)

LISTEN

第13回

リスン 聴く



上手なきき方

児童心理司・栃木県公認心理師協会

堀 明 人

相談援助職を志す前、大学の卒論に困った私は、当時流行していたソーシャルスキルトレーニング（SST）を小学校の授業で行う研究をすることになりました。とはいえ、協力してくれる学校はなかなか見つからず。ようやく話を聞いてくれる小学校が見つかりましたが、協力いただけるのは45分の授業1コマだけでした。通常、SSTは3～5コマ分の授業で複数のスキルを組み合わせたプログラムを実施するため、1コマだけで何をするか悩みました。私は「上手なきき方」の授業を行うことにしました。

SSTは対人場面での振る舞いをスキルとして具体的に見える形で教え、ロールプレイ等で定着を図る技法です。「上手なきき方」は①していることをやめる、②相手を見る、③うなずく、という要素に分けて小学生に教え、クラス内でロールプレイをしてもらいました。

授業の結果、「上手なきき方」が上手くなった子が半数以上いた、というところは予想どおりでした。意外だったのは、聴き方が上手くならなかった子たちのストレス反応が低下していたことです。周りの子たちが上手に話を聴いてくれるようになった結果、ストレスが下がったのだと思われます。これが私にとっての「聴く」ことの効能を考える原体験となっています。

さて、電話相談ではどうでしょうか。「上手なきき方」の①②は話し手に注意を向けていることを視覚的に示すことを目的としてい

ます。しかし、電話では視覚的なスキルは使えません。つまり電話では“③うなずく”しか使えない、ということになります。音声だけの会話で“話し手の話に関心がある”と伝え続けるためには、相づちのスキルが求められます。表情の変化を見ることもできないため、声のトーンや話す速度、間の取り方、言葉遣いの変化を読み取って調整することになります。また、沈黙を怖がらず、焦らずに待つことも話し手のペースを守ることに繋がります。

相談援助職に就き、さらに電話相談に関わるようになり、改めて「聴く」ことの重要性和難しさを実感しています。電話越しに相談者の声を聴くという行為は、相談者の心に寄り添い、その感情や思いを理解すること（理解してもらえている、と感じてもらうこと）が出発点です。私もまだまだ自信がもてないですが、話し手のストレスやネガティブな感情の軽減に繋がる聴き手になるため、お互いにスキルを高めていきましょう。



気づきと絆で命を守る

～自殺予防の基礎知識～



講師：高橋 ^{よしとも} 祥友 氏 医学博士、精神科医

【プロフィール】

1953年、東京都立川市生まれ。1979年、金沢大学医学部卒業。東京医科歯科大学、山梨医科大学、UCLA、東京都精神医学総合研究所、防衛医科大学校、筑波大学を経て、2023年4月より医療法人社団 幸悠会 内野クリニック勤務。専門領域：精神医学

2024年9月29日(日) 栃木県青年会館 コンセーレ大ホールで医学博士で精神科医の高橋^{よしとも}祥友先生をお招きし、気づきと絆で命を守る～自殺予防の基礎知識～をテーマに公開講座を開催し、126名の方が参加しました。

国内で長年にわたり自殺予防活動に従事されている高橋祥友先生をお迎えし、自殺予防に関する基本的な理解とその対応について学ぶ場を広く市民に提供するため、本講座を開催しました。

国内の年間自殺者総数は2万人超を推移し、未遂者はその10倍、影響を受ける人は更にその5～6倍にのぼると言われています。自殺の原因は複数の要因が考えられますが「孤立」が自殺のキーワードであり、気づきと絆で自殺は予防できると考えます。

自殺予防の十箇条は①うつ病の症状(感情・思考・身体)に気をつける、②原因不明の身体の不調が続く、③飲酒量が増す、④安全や健康が保てない、⑤負担が増える、⑥周囲からサポートが得られない、⑦自分にとって価値のあるものを失う、⑧重症の身体疾患にかかる、⑨自殺を口にする、⑩自殺未遂に及ぶ、を知っておくことです。

自殺の危険に気づいた時の対応は、①心配していることを伝え、②自殺について率直に質問し、③絶望的な気持ちを傾聴し、④安全を確保するの4つがあります。また、自死で遺された人に必要な事は、時間(少しずつ受け入れる)、話す(聴いてくれる人に)、涙(感情を出す)の3つです。更に、自殺が起きた時は、自殺が更に起かないよう全力を尽くすことが大事になります。

参加者からは「自殺予防について考えさせられた」「勉強になった」「分かりやすかった」との声が多く寄せられ、大変好評でした。



赤い羽根 おうえんプロジェクト

2023年度助成事業の報告
他県いのちの電話との交流研修の報告

～応援したい取り組みを、あなたが選べる赤い羽根募金～

2024年1月1日から3月31日までにお寄せいただいた寄付金で、バスツアーでの研修を行いました。いのちの電話の相談活動を見つめ、相談員として今後もより長く続けていけるように、埼玉いのちの電話を訪問しました。また、車中では栃木県保健福祉部障害福祉課内田康雄氏の「栃木県における自殺の現状・県の取組」の講義がありました。今回の研修で相談員同士の交流が深まり、明日からの活動につなげていきたいと思います。

◆実施日 2024年11月17日（日）

◆参加者 70名

◆内 容

・車中研修

栃木県における自殺の現状・県の取組

内田康雄氏

（栃木県保健福祉部障害福祉課精神保健福祉担当）

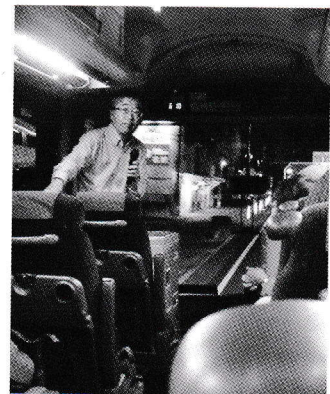
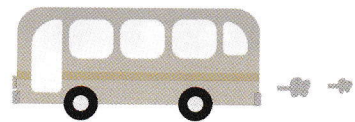
・見学

埼玉いのちの電話の施設見学と現況説明

・その他

川越散策

サイボクハム見学



車中研修

〇おうえんプロジェクト研修に参加して

★ 今回70人と大勢での見学にもかかわらず、埼玉いのちの電話事務局の方々の温かな対応に、同じ活動をしている仲間がいることを改めて心強く感じました。

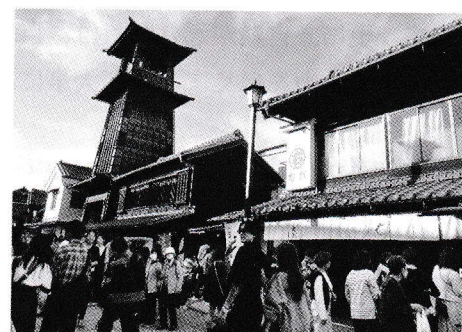
また3年研修・7年研修を実施している事を聞きました。養成講座を共にした仲間と会う機会ができ、長く相談員として活動できているのではないかとの事でした。栃木の相談員からもぜひ実施してほしいと早速要望がありました。参考になる事が多くあり感謝の気持ちで帰ってきました。（T. O）

★ 受付件数全国一位の埼玉いのちの電話はどんな所かと胸躍る中、到着して、とても驚いた事の一つ目が、自社ビルだと言うことでした。イベントやら研修など、かなり自由が利き、羨ましい環境だと感じました。そして、二つ目が、相談員に対するサポートやメンタルケアのその充実度は、目を見張る物があり、驚愕しました。

それらを継続出来ている事務局のスタッフさんのたゆまぬ努力とご苦勞の賜物に敬意を表するとともに、自分自身の気持ちを新たにす有意義な一日となりました。（N. A）



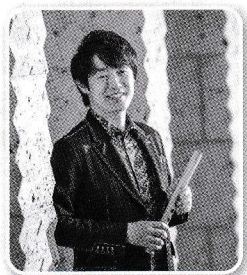
埼玉いのちの電話見学



川越鐘撞通り散策

2024年 チャリティーコンサート

2024年6月30日(日)に宇都宮市立南図書館サザンクロスホールで篠笛奏者狩野 嘉宏氏のチャリティーコンサート『篠笛の調べ』を開催し、126名の来場がありました。篠笛の音色に癒され、心豊かな時間が流れました。



栃木いのちの電話開局45周年記念 チャリティーコンサートの案内

2025年6月28日(土)に栃木いのちの電話開局45周年の記念行事として、宇都宮市立南図書館サザンクロスホールでケーナ奏者Ren氏のチャリティーコンサートを予定しています。
ぜひ多くの方々の参加をお待ちしています。

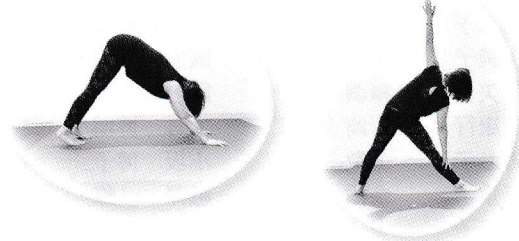
ちゅっぴ ひといき



私は最近、すっかりヨガに魅了されている。5年前、何となく参加した公民館のヨガ教室をきっかけに、現在は本格的なヨガスタジオに通うまでになった。

深く呼吸をしながらポーズに集中すると、日々のストレスも忘れ、自分自身を取り戻すことが出来る。終了後の爽快感は格別で、まさに心身のバランスが整う感じだ。体も軽く、穏やかで前向きな自分がいる。

これからもヨガと共に、末永く電話相談を続けていきたいと思っている。(37期 H.K)



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

社会福祉法人 栃木いのちの電話
事務局電話 028-622-7970



誰にも言えない気持ち、
聴かせてください。

いのちの電話

自殺予防

☎0120-783-556

●毎日 16:00 ~ 21:00 ●毎月 10日は 8:00 ~ 翌11日 8:00まで

* IP電話でのご利用は毎月10日~翌11日のみになります。03-6634-7830(有料)におかけください。



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



2024年4月～2024年9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。日本の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 和也	白井 啓子	神山 文男	斎藤 晃	高沢 文子	根岸 典子	眞野 珠枝
青木 静子	内田 佳子	亀井 進	齋藤 典子	高島 理恵	野城 君子	三浦 友子
青木 孝子	蛭名 紘	川口 真弓	斎藤 弘子	高橋 サイ	野中 勝之	三田 康弘
青木由希子	生沼 香	川田 榮男	齊藤 昌江	高橋 三郎	野中 幸子	皆川 昌子
青柳 保夫	大石千世子	川俣 桂子	坂本 佳代	高橋 葉子	野村 友子	峯村 賢司
赤坂 綾子	大泉百合子	神原 幸子	相良 倫子	高松 英男	芳賀 功	宮崎 朝子
赤羽 範子	大金 悦子	菊田 芳子	佐々木真知子	竹石 淳子	萩原 忠廣	武藤美智子
秋草 憲之	大嶋千枝子	菊池 克枝	佐藤 厚子	竹内 知子	橋本 晴美	本村 誠
芥川 一男	太田垣雅子	菊池 勇己	佐藤 久子	田島 純子	長谷 範子	森澤 隆
朝日 佳子	大場 恭子	菊池 浩史	佐藤由美子	田中 久子	服部千恵子	森澤 康子
安達里恵子	大橋 ヒロ子	菊池 令子	成塚 陽子	丹生 英昭	塙 恵子	森田 和子
阿部 和正	大橋 房子	木下 大介	澤田 静子	千金 楽 宏	羽生 自子	森田 智美
阿部かつ子	大山 一子	木村 寛	重信哲三郎	都築 洋子	羽石 幸子	森田 直子
荒井 緑	大吉 智子	木村 福一	下森千恵子	常田美恵子	早川万里子	茂呂 洋子
荒井 良忠	岡田 千歳	木村 真弓	設楽 敏江	鶴見 敬子	林 京子	八木 紀江
荒木 裕	岡田 友子	木山 典子	篠原有輝子	手塚 玲子	原 啓	八下田哲男
飯田 和子	岡村 由夫	工藤 宣江	芝沼 敦子	寺崎洋太郎	半上野文子	谷内 恵子
飯野 明美	岡本 貞子	久保田多香子	柴野美佐子	鳥羽 昌子	半田 啓治	柳田 里子
池田 康郎	岡本日出子	久保田由記子	芝 友里子	富永 京子	久森 君江	山井 武夫
伊澤 文子	岡本 恵	黒須 泉	渋谷華代子	戸村 章治	人見 幸子	山口 朱美
石井美津子	岡本 芳江	桑藤 幸子	清水 志郎	鳥光 秀子	平石 君代	山口 清美
石田利恵子	小倉 保子	小泉 博	下地 浩子	直井陽一郎	平石 準一	山口 喜和
稲見 純子	小澤 政広	小磯 裕	下妻 久男	永井 泰子	平石多恵子	山口 幸子
井上 美枝	葛西 広行	五位野敏枝	白井佐智子	永島 タケ	廣川 和代	山崎 盛美
猪俣 康行	柏崎 和枝	國府田久美子	菅沼 照子	永田 修	フクダヒサオ	山部千賀子
岩松みち子	檀渕 孝子	國分 久子	杉田 文子	中村 道子	舟田 一之	湯澤 里香
岩本三重子	片岡 弘江	木暮 博明	杉本ミチ子	中山貴世子	細川 頼子	横田 淳子
岩本 美子	金敷ミヨ子	小坂 博子	鈴木 厚子	羽瀬 廣	堀江美保子	吉田 五月
上杉 里子	金輪 延子	越澤 修	鈴木 和枝	夏葉 崇	堀 克江	渡部ゆかり
上野 典子	金子 啓子	小太刀見代子	鈴木 羊子	夏目 尚子	益子 浩二	匿名 (M. A)
上原かおる	金田 郁美	小林 恭子	鈴木 喜信	奈良 佳子	益子 亨	匿名 (M. A)
宇賀神悦子	兼田 和子	小林 豊子	鈴木 理恵	新島 栄子	益子トミエ	匿名 (M. O)
	鎌倉 友子	五本木裕子	善林 政行	新部 典子	益子 浩	
	上岡 伸子	駒場 哲夫	袖山 友幸	西村 正人	松本 一枝	(敬称略・順不同)

法人

足利いのちの電話後援会
足利銀行 宇都宮市役所支店
足利興業(株)
足利不動産(株)
今市きぬロータリークラブ

宇都宮市地域活動支援ポイント事業
(医)松籟会 宇都宮西ヶ丘病院
宇都宮東ロータリークラブ
日本聖公会 宇都宮聖ヨハネ教会
(株)エフエム栃木
(宗)延性寺
(株)オータニ

医療法人恵会 皆藤病院
(株)北関東警送サービス
北総産業(株)
自性院
(学)清愛学園認定こども園
清愛幼稚園
とちぎ海浜自然の家

栃木銀行
 栃木県(県庁・県立学校・警察)
 関係職員有志
 (公社)栃木県看護協会
 (一社)栃木県経営者協会
 栃木県子ども総合科学館
 栃木県市長会
 栃木県商工三団体協議会
 栃木県生活衛生同業組合協議会
 栃木県生活協同組合連合会

栃木県町村会
 (公財)栃木県農協振興公社 親和会
 (公財)栃木県保健衛生事業団
 (株)とちぎテレビ
 栃木放送厚生文化事業団
 (公財)とちぎ未来づくり財団
 日本赤十字社栃木支部 足利赤十字病院
 報恩寺
 埋蔵文化財センター
 (医)ヨゼフ会

(宗)龍泉寺
 蓮華寺
 蓮慶寺
 FVジャパン(株)
 公開講座募金箱
 チャリティーコンサート収益金
 チャリティーコンサート募金箱
 財務委員会売上収益金
 相談員有志
 (敬称略・順不同)

献品

荒井 良忠	柏瀬美奈子	相良 倫子	竹石 淳子	本橋 亮信
猪俣 康行	川口 真弓	佐藤 厚子	富永 京子	八木 紀江
岩松みち子	川端 和美	佐藤由美子	新島 栄子	山口 朱美
生沼 香	久保田由記子	渋谷華代子	橋本 晴美	吉田 五月
大橋 房子	桑藤 幸子	鈴木 羊子	三田 康弘	匿名(T.O)
岡本日出子	齋藤 典子	高松 英男	皆川 昌子	匿名(Y.O) (敬称略・順不同)
青木由希子				
青柳 保夫				
阿部かつ子				
荒井 緑				



足利いのちの電話後援会 後期



1 報告 (2024年4月1日～2024年9月30日)

4月17日 会計監査
 4月24日 定期総会
 7月24日 広報誌、事業案内、会費納入依頼書送付
 9月18日 第1回役員会
 9月19日 第1回後援金の納入

2 計画

2025年3月 第2回役員会
 3月 第2回後援金の納入

3 後援会費 (2024年4月1日～2024年9月30日)

個 人:	石黒 隆夫	倉林 敬	関口 俊一	牧野 稔	吉田 哲也
	石橋 孝雄	近藤 明哲	中村 勝	増田 高	渡辺 昇彦
	岩崎 昇	桜井かよ子	沼尻 了憲	本橋 亮信	
	大谷 弥生	塩田ひとし	早川 尚秀	谷津 範之	
	岡村 由夫	渋谷 豊文	藤生 知久	柳川 英一	
	香山 仁	杉田 光	藤生 浩貴	柳川美由紀	

法人・団体:	(医)恵愛会 青木病院	岩澤建設(株)	藤管工(株)
	足利小山信用金庫	(株)エコアール	保泉工業(株)
	足利商工会議所	オグラ金属(株)	(株)真進建設
	足利市農業協同組合	関東信越税理士会足利支部	(株)マルサン
	足利ロータリークラブ	菊池歯車(株)	(有)三田鶏園
	(株)家富商事	(医)慈風会 関内科医院	(株)渡辺電設
	(株)五十嵐商店	(株)日下野商店	(公社)わたらせ技能講習センター

(敬称略・順不同)

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。

事務局日誌

(2024年4月～2024年9月)

4月1日(月) 全国ボランティア活動保険加入
 4月3日(水) 連盟：説明会 (web)
 4月4日(木) 共同募金会 配分金交付会議 (web)
 4月13日(土) 電話相談員40期生開講式
 5月7日(火) 内部監査
 5月8日(水) 被害者支援センターとちぎ理事会
 5月19日(日) フェスタmy宇都宮
 5月22日(水) 第1回理事会
 5月24日(金) 第1回評議員選任・解任委員会
 被害者支援センターとちぎ総会
 日本いのちの電話連盟理事会 (web))
 6月5日(水) 第2回理事会
 第2回評議員選任・解任委員会
 6月13日(木) 栃木県自殺対策連絡協議会
 6月15日(土) 日本いのちの電話連盟理事会・総会(東京)
 6月20日(水) 第1回評議員会
 6月26日(水) 被害者支援連絡協議会
 6月29日(土) 連盟：事務局長会議 (東京)
 6月30日(日) チャリティーコンサート
 7月5日(金) 共同募金会ヒアリング
 7月10日(水) 日光市：ゲートキーパー研修会講師派遣
 7月22日(月) 連盟：広報に関する会議 (web)
 7月24日(水) とちぎ福祉プラザ運営会議
 8月1日(木) 栃木県自殺対策プラットフォーム関係
 機関会議
 8月2日(金) 宇都宮市自殺対策ネットワーク会議
 8月8日(木) 消防訓練
 8月24日(土) 連盟：理事会 (東京)
 8月29日(木) 小山市自殺対策協議会
 9月5日(木) 日光市：ゲートキーパー研修会講師派遣
 9月10日(火)～9月17日(火) トライアル事業参加
 9月11日(水) 宇都宮市自殺対策ネットワーク会議
 9月21日(土) 39期生修了式

☆ 運営委員会 毎月第2土曜日
 ☆ 毎月10日に自殺予防フリーダイヤル(24時間) 実施
 足利は12時間(9:00～21:00) 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土曜日わかちあいの会「こもれび」開催
 ☆ 隔月第3火曜日：小山「自死遺族の会」
 ファシリテーター 2名派遣
 ☆ 連盟：研修委員会(web) 2回(6/8・8/29)
 ☆ 連盟：オンライン交流会(web) 1回(4/26)
 ☆ 連盟：統計システム事業委員会(web) 3回(5/27・7/23・8/26)
 ☆ 連盟：自死遺族支援プロジェクトチーム(web)
 3回(5/28・7/2・9/24)
 ☆ 連盟：倫理委員会1回(6/3)
 ☆ 連盟：ネット相談作業部会7回(4/24・5/14・6/25・7/21・
 17/19・7/25・8/2)
 ☆ 連盟：能登半島地震支援(予約ダイヤル) 3回(4/25・
 6/7・6/12)

編集メモ



季節の移ろいの中で私達は、気持ちをリセットしたり、自然の持つパワーに後押しされたりする。今年の秋は、迷子になったかのように遅れてやってきた。夏の名残が長く続き、木々の葉も色づきをためらっていた。ようやく秋の気配を感じた頃には、もう冬の足音。冬の冷たい空気は、私達の心を澄ませ静寂の中で深い思索の時間を与えてくれる。一方で心の奥に広がる孤独感が一層深まる季節でもある。そんな時、ただ誰かに話を聞いてもらいたい、温かい声に包まれた共感の心に触れたいという思いが募る。孤独な夜が少しでも和らぐことを期待して、私達は電話を受ける。

相談員を募集しています

第41期

栃木いのちの電話
相談員養成講座



募集定員 20名

研修期間 2025年5月より2026年10月までの1年半

研修会場 [宇都宮会場] とちぎ福祉プラザ
[足利会場] 足利市生涯学習センター

研修日時 土曜日 13:00～17:00
 前期 36単位程度の研修
 後期 22単位程度の研修

受講資格 年齢満23才以上の方。経験・性別は問いません。
 原則として講座全日程出席できる人。

研修費用 前期 40,000円(宿泊費も含む)
 後期 30,000円(宿泊費も含む)

※養成講座終了後、相談員となったら栃木県より受講料の一部補助がある予定です。

申込期間 2025年1月6日(月)～
 2025年2月28日(金)必着

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

2025年

1月	11日(土)	18日(土)
2月	1日(土)	15日(土)
3月	1日(土)	15日(土)
4月	5日(土)	19日(土)
5月	3日(土)	17日(土)
6月	7日(土)	21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

