

栃木

社会福祉法人

いのちの電話

2025冬
vol.124

教わる

柴田 トヨ

母に縫い物を
教わりました
連れあいには辛抱を
教わりました
倅は詩を書くことを
教えてくれました

みんな 私には
役立ちました

そして今
人生の終わりに
人間のやさしさを
震災で教わったのです
生きていて よかった

柴田トヨ

一九二一年 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』



(宇都宮市下ヶ橋町にて小林莉菜さん撮影)

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15回

リスン 聴く



聴くということ

栃木県カウンセリング協会 (TCA)

丸山 隆

「手を打てば鳥は飛び立ち鯉は寄り／女中茶を持つ／猿沢の池」。この歌は、奈良の興福寺の高僧が詠んだものだそうです。手を叩くという一つの行為に対して、それを受け取った相手によってその反応は様々で、「受け取り方（聞き方）＝認知」次第で反応が変化するという好例です。

電話相談の場合で考えると、聞き方次第で文字通り、相談内容や主訴の方向性が変わってしまうということでしょう。相談者の訴えに対して相談員の側に認知の歪み＝偏見（バイアス）が生じていると相談者の主訴をうまく受容できません。電話相談では、「聴くことが何より大切だ」と言われる所以です。

「月影の至らぬ里はなけれども／ただ見る人の心にぞ住む」とは法然上人の御歌ですが、これを相談的に解釈すれば、相談員の物の見方や考え方にバイアスがかかっていると、実際にあるものが見えなかったり、ないものが見えたりすることになります。

そうなれば、相談者の主訴を聞き逃し、大切な気持ちの部分を受け取ることに失敗することになりかねません。

ですから、自分の聴き方の癖を知ったうえで、いったんそれを脇に置き、相談者の訴えを正確に聞くことが大切です。それが「よく聞く」即ち「聴く」ことに繋がります。

そうすれば、相談者の表面的な言よりも、言わんとしている内面の声を聴くことができ、より深い応答が可能になるという訳です。

「月影の至らぬ里はない」のですから、相談者の声にきちんと耳を傾けさえすれば、誰であれ必ず主訴を理解し、相談者の悩みを受け止め、共感することができるはずです。

相談分野できくというとき、「聞く」という字ではなく、「聴く」という漢字を当てる理由でもあります。漢字の成り立ちの如く「目と耳を使って心を込めて聴こうナ」という聞き方です。それさえ実践できれば、あなたはきっとステキな電話相談員になることでしょう。



自分を深く生きるための傾聴

講師：^{もろ とみ}諸富 ^{よし ひこ}祥彦 氏 明治大学教授、教育学博士、臨床心理士

【プロフィール】

1963年福岡県生まれ。1986年筑波大学人間学類、1992年同大学院博士課程終了。英国イーストアングリア大学、米国トランスパーソナル心理学研究所客員研究員、千葉大学教育学部講師、助教授を経て、現在、明治大学文学部教授。教育学博士。世界を変えるため、時代精神（ニヒリズム）と「格闘する思想家・心理療法家」（心理カウンセラー）。日本トランスパーソナル学会会長、日本カウンセリング学会認定カウンセラー会理事、日本生徒指導学会理事。



2025年10月5日(日) 栃木県青年会館 コンセーレ大ホールで明治大学教授の教育学博士で臨床心理士の^{もろ とみ}諸富^{よし ひこ}祥彦先生をお招きし、「自分を深く生きるための傾聴」をテーマに公開講座を開催し、157名の方が参加しました。

死にたい気持ちと躊躇する気持ちの間で葛藤を抱えている人に関わるポイントは、①スマイル、②フットワーク（近寄る）、③声かけ（+10分程度の雑談）の三つです。声かけには、心と心をつなぐ「リレーション」が大事です。4人一組によるリレーションの実習を通じて、1）相手が話したいことや関心があることを聴く、2）相手の心の窓から一緒に世界を見る、という基本姿勢を学びました。話し手は「ちょっと聴いてほしいことがあるんだけど」と話しかけ、聴き手のアポを取ります。分かり合える関係とは二人でつくっていく関係です。聴き手は、イラッとしたら離れますが、穏やかになったら戻ってきて、また接します。これにより「こころの安全地帯」となります。10分聴いたら、余計なことは言わず、そのまま終らせます。「今日は大切な話をしてくださってありがとうございます」と話し手をねぎらうと良いということでした。

カール・ロジャーズによれば、カウンセリングとは同行者になることです。そのために、一般的な傾聴の練習として、①正確さの練習（ぴったりかどうか）があります。更に深い傾聴の練習として、②話し手の内側に入り「たゆたう」ように聴きます、③フォーカシング志向傾聴（大事なところは、声は低く、ゆっくりとリフレインする感じ）、④「なりきる」、こころのパーツを「映し出す」、があります。

諸富先生のユニークなキャラクターや身振り手振りとも相まって、参加者は終始和んだ雰囲気の中で、傾聴の基本についてしっかりと学ぶことができ、あっという間の90分間の講座でした。



栃木いのちの電話は9月に45周年を迎えました

開局45周年 チャリティコンサート 癒しのケーナ



奏 者 Ren
日 時 2025年6月28日(土) 13時30分開演
会 場 宇都宮市南図書館 サザンクロスホール
参加人数 348名

Ren氏のケーナと小関基之氏のピアノが奏でるハーモニーは、聞く人の心に深い感動を与えてくれました。会場のだれもがケーナの音色に癒され、ゆったりとした午後のひとときを過ごしました。

開局45周年記念茶話会

日 時 2025年10月5日(日) 16:00~17:30
会 場 栃木県青年会館・コンセーレ大ホール
参加人数 75名

栃木いのちの電話は開局から45周年を迎え、茶話会を開催しました。多くの先輩方から今まで受け継がれてきたことに感謝し、相談員の仲間と共に楽しい時間を過ごしました。夏葉運営委員長からお祝いの言葉をいただき、軽食を取りながら、出席者全員が氏名の入ったくじ箱とマイクをバトンタッチしての「自己紹介リレー」を行い、普段と違った仲間の思いなどを聴く機会となりました。



ご支援に感謝して

5年間のご支援に感謝し、感謝状をお贈りする予定です

個人

伊藤美智雄	岡村 由夫	渋谷華代子	鳥光 秀子	平石多恵子
宇賀神悦子	岡本 貞子	島野 賢一	中村 邦佳	細川 頼子
大石千世子	亀井 進	塚原 よし	南木 純子	堀 克江
大泉百合子	菊地 勇己	津布久総一郎	野口 直美	森澤 隆
大橋 昭吾	木村 福一	手塚 清	野村 友子	山川 浩市
大橋ヒロ子	駒場 哲夫	寺崎洋太郎	人見 幸子	吉岡 徳子
大橋 房子	斎藤 晃	飛田 清毅	平石 君代	匿名 (M. O)
岡田 友子	芝沼 敦子	富永 京子	平石 準一	

法人・団体

足利いのちの電話後援会	(医) 恵会 皆藤病院	栃木県生活協同組合連合会
あしぎんYOU-I 運動推進事務局	北関東総合警備保障(株)	栃木県町村会
(有) いわかみ動物病院	北総産業(株)	栃木県民共済生活協同組合
NTT東日本(株) 栃木支店	(有) 創進	栃木放送厚生文化事業団
FVジャパン(株)	栃木経済交友会	豊国産業(株)
(宗) 延性寺	(一社) 栃木県銀行協会	(有) 橋本工務店
大谷寺(募金箱)	(公社) 栃木県経済同友会	報恩寺
	栃木県済生会宇都宮病院	
	栃木県市長会	

(敬称略・順不同)

～応援したい取り組みを、あなたが選べる赤い羽根募金～

相談員一人ひとりが自分に必要なスキルを向上させられるように2025年10月12日(日)、10月26日(日)、11月30日(日)にワークショップを行いました。相談や人の話を聞く立場ではなく、自分や自分のことを話すMLT方式と、自己洞察を深めるサイコドラマの体験型研修で、この研修が、相談される方々の心に寄り添いながら、さらに良い関係を築いていけるように、これからの活動に生かしていきたいと思います。

◆MLT方式

- ・10月12日(日) 9:30～16:30 とちぎ福祉プラザ 401、301
講師 橋本幸晴先生
本城慎二先生
参加者 23名
- ・10月26日(日) 9:30～16:30 とちぎ福祉プラザ 401
講師 橋本幸晴先生
参加者 17名
- ・11月30日(日) 9:30～16:30 マルニ額縁生涯学習センター
講師 本城慎二先生
参加者 19名

◆サイコドラマ

- ・10月12日(日) 9:30～16:30 とちぎ福祉プラザ 201
講師 秋場博先生
参加者 10名



ちゅっと ひといき

『ミツゴノタマシイ』

なんと申しますか…。ひねくれ者なのでしょうね。右へ倣えが苦手なんです。まずは他人様と違う事を考えたがるんです。

一番古い記憶。親戚一同で森に行った日。1番後ろから歩いていた私は「みんなと同じ方向には行きたくない」と、左手のケモノ道を進みます。そして間もなくマンガのように沼に落ちました。当然、こっぴどく叱られるのですが“人と違う事をした”事に自己満足な3歳児の私でした。

今でも大して変わりがない反逆の老人やってます。(39期 T・S)





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



2025年4月～2025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

相田 操子	大泉百合子	神原 幸子	斎藤 弘子	竹内 知子	新島 栄子	松本 一枝
青木 愛子	大金 悦子	菊田 芳子	齊藤 昌江	田崎 浩子	新部 典子	眞野 珠枝
青木 和也	大嶋千枝子	菊池 克枝	坂本 佳代	田島 純子	西村 正人	溝添 直哉
青木 静子	大橋ヒロ子	菊地 勇己	相良 倫子	田中 久子	西脇 会利	三田 康弘
青木 孝子	大橋 房子	菊池 浩史	佐々木真知子	谷内 恵子	根岸 典子	皆川 昌子
青木由希子	大山 一子	菊地 令子	佐藤 厚子	田村 聡子	野城 君子	宮崎 朝子
青柳 保夫	岡崎 秀夫	木下 大介	澤田 静子	丹生 英昭	野中 幸子	武藤美智子
赤羽 範子	岡村 由夫	木村 寛	重信哲三郎	千金 楽 宏	野村 友子	室井 敏男
秋草 憲之	岡本 貞子	木村 福一	下森千恵子	千種 仁美	橋壁 文代	本村 誠
芥川 一男	岡本日出子	木村 真弓	設楽 敏江	都築 洋子	長谷 範子	森澤 隆
朝日 佳子	岡本 恵	木山 典子	篠原有輝子	常田美恵子	羽瀬 廣	森澤 康子
安達里恵子	岡本 芳江	久郷 稔	芝沼 敦子	鶴見 敬子	羽生 自子	森田 和子
阿部 和正	小倉 保子	工藤 宣江	柴野美佐子	手塚久美子	羽石 幸子	森田 智美
阿部かつ子	小澤 政広	久保田多香子	渋谷華代子	手塚 芳幸	林 京子	森田 直子
荒井 緑	小野 洋子	久保田由記子	島田 りつ	手塚 玲子	半上野文子	茂呂 洋子
荒井 良忠	笠井 律子	黒須 泉	清水 志郎	寺崎洋太郎	半田 啓治	八木 紀江
荒川 智篤	櫃渕 孝子	小泉 博	下地 浩子	東原 清和	平石 君代	八下田哲男
池田 康郎	柏崎 和枝	小磯 裕	白井佐智子	鳥羽 昌子	平石 準一	柳田 里子
伊澤 純一	柏瀬美奈子	小井沼雅都	新庄 春美	富永 京子	平石多恵子	山井 武夫
伊藤美智雄	片岡 弘江	五位野敏枝	菅沼 照子	戸村 章治	廣川 和代	山口 朱美
稲見 純子	金敷ミヨ子	國府田久美子	杉本ミチ子	鳥光 秀子	福田あい子	山口 清美
井上 美枝	金輪 延子	郷間 和子	鈴木 厚子	直井 康	フクダヒサオ	山口 喜和
猪俣 康行	金子 啓子	國分 久子	鈴木 和枝	直井陽一郎	福田 仁	山口 幸子
上杉 里子	金田 郁美	木暮 博明	鈴木 和弘	永井 泰子	舟田 一之	山崎 盛美
上野 典子	兼田 和子	小平 光志	鈴木 羊子	中岡 真	降旗 幹子	山部千賀子
上原かおる	鎌倉 友子	小太刀見代子	善林 政行	永島 典子	細川 頼子	湯澤 里香
宇賀神悦子	上岡 伸子	小林 恭子	袖山 友幸	永田 修	堀江美保子	横田 淳子
白井 啓子	神山 文男	小林 俊夫	高島 理恵	中村 道子	堀 克江	横塚 芳子
内田 佳子	亀井 進	古塚まさえ	高橋 サイ	中山貴世子	堀越 俊雄	吉田 五月
生沼 香	川口 真弓	五本木裕子	高橋 三郎	永吉喜代美	益子 浩二	若林 昭朝
大石千世子	川田 榮男	駒場 哲夫	高松 英男	夏葉 崇	益子 亨	匿名 (M. A)
大泉 浩子	川端 和美	斎藤 晃	多久 和代	夏目 尚子	益子 浩	匿名 (M. A)
	川俣 桂子	斎藤 啓子	田口みよ子	奈良 佳子	益子トミエ	匿名 (M. O)
	瓦井 芳幸	斎藤 典子	竹石 淳子	成塚 陽子	益子まり子	

法人

足利いのちの電話後援会

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寄付金

日本聖公会 宇都宮聖ヨハネ教会

宇都宮東ロータリークラブ

宇都宮文化センター(株)

NTT東日本(株) 栃木支店

(株)エフエム栃木

(宗)延性寺

大田原ロータリークラブ

大谷寺

大谷寺(募金箱)

(医)恵会 皆藤病院

(株)北関東警送サービス

北総産業(株)

黒磯ロータリークラブ

自性院

(宗)生福寺
(学)清愛学園
(医)至誠会 瀧澤病院
栃木県立とちぎ海浜自然の家
栃木銀行
栃木県医師会
(公社)栃木県看護協会
(一社)栃木県銀行協会
(公社)栃木県経済同友会
(社福)とちぎ健康福祉協会

栃木県子ども総合科学館
栃木県庁職員有志
栃木県市長会
栃木県商工三団体協議会
栃木県信用保証協会
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)栃木県農業振興公社
(公財)栃木県保健衛生事業団

栃木県矢板森林管理事務所
(株)とちぎテレビ
栃木放送厚生文化事業団
報恩寺
両毛丸善(株)
蓮華寺
FVジャパン(株)
財務委員会売上収益金
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

(敬称略・順不同)

献品

青柳 保夫
阿部かつ子
荒井 良忠
猪俣 康行

大泉百合子
岡本日出子
柏瀬美奈子
金敷美代子
川端 和美
久保田多香子

桑藤 幸子
齊藤 昌江
渋谷華代子
白井佐智子
菅沼 照子
鈴木 羊子

高橋 朋子
高松 英男
竹石 淳子
田島 純子
鳥羽 昌子
新島 栄子

西脇 会利
羽石 幸子
本橋 亮信
山口 朱美
山本 郁
吉田 五月

(敬称略・順不同)



足利いのちの電話後援会 前期

1 報告 (2025年4月1日～2025年9月30日)

4月16日(水) 会計監査
4月23日(水) 定期総会
7月9日(水) 会費納入依頼書、事業報告、広報誌等送付
9月17日(水) 第1回役員会
9月18日(木) 第1回後援金納入

2 計画

2月 いのちの電話広報誌等、会費再納入願い書送付
3月 第2回役員会
3月 第2回後援金納入



3 後援会費 (2025年4月1日～2025年9月30日)

個人	石黒 隆夫	香山 仁	桜井かよ子	早川 尚秀	本橋 亮信
	石橋 孝雄	工藤 伸朗	塩田ひとし	藤生 知久	谷津 範之
	大谷 弥生	倉林 敬	渋谷 豊文	藤生 浩貴	柳川 英一
	大橋 弘一	近藤 明哲	関口 俊一	牧野 稔	柳川美由紀
	岡村 由夫	斎藤 裕子	中村 勝	増田 高	渡辺 昇彦

法人・団体：アキレス(株)

足利小山信用金庫
足利市農業協同組合
足利商工会議所
足利青果(株)
足利仏教会
足利ロータリークラブ
東ゴム(株)

(株)家富商事

(株)五十嵐商店
岩澤建設(株)
(株)エコアール
オグラ金属(株)
関東信越税理士会足利支部
菊池歯車(株)
鳥峰うなぎ店

(株)日下野商店

藤管工(株)
(株)真進建設
(株)マルサン
(株)渡辺電設
(公社)わたらせ技能講習センター

(敬称略・順不同)

事務局日誌

(2025年4月～2025年9月)

- 4月1日(月) 全国ボランティア活動保険加入
- 4月4日(金) 共同募金会 配分金交付会議 (web)
- 4月9日(水) 足利分室FDの工事
- 5月2日(金) 内部監査
- 5月9日(金) 被害者支援センターとちぎ理事会
- 5月10日(土) 電話相談員41期生開講式
- 5月16日(金) 被害者支援連絡協議会
- 5月18日(日) フェスタmy宇都宮
- 5月21日(水) 第1回理事会
第1回評議員選任・解任委員会
連盟：理事会 (web)
- 5月28日(水) 被害者支援センターとちぎ総会・理事会
- 5月30日(金) 上三川高校：ゲートキーパー研修会
- 6月11日(水) 共同募金会ヒアリング
- 6月18日(水) 第1回評議員会
第2回理事会
第2回評議員選任・解任委員会
- 6月21日(土) 連盟：総会 (東京)
- 6月24日(火) 栃木県自殺対策連絡協議会
- 6月28日(土) チャリティーコンサート
- 7月7日(月) おうえんプロジェクトヒアリング
- 7月8日(火) 被害者支援センターとちぎ養成講座講師派遣
- 7月12日(土) 連盟：理事会 (web)
- 7月15日(火) 県自殺対策プラットフォーム会議
- 7月16日(水) 日光市：ゲートキーパー研修会講師派遣 (女将さん会)
- 7月17日(木) 鹿沼市：ゲートキーパー研修会 (人権擁護委員)
- 7月29日(火) とちぎ福祉プラザ運営会議
- 7月30日(水) 鹿沼市：ゲートキーパー研修会 (養護教諭)
- 8月5日(火) 県監査
- 8月7日(木) 小山市自殺対策協議会
- 消防訓練
- 8月19日(火) 鹿沼市：ゲートキーパー研修会 (新任教諭)
- 8月31日(日) 3年目研修
- 9月5日(金)～7日(日) 日本自殺予防学会・シンポジウム (島根)
- 9月9日(火) 栃木県シルバー大学校マッチング授業 (他に9/10 9/12)
- 9月13日(土) 40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：電話相談事業委員会 (web) 1回 (8/18)
- ☆ 連盟：オンライン交流会 (web)
3回 (5/23・8/1・8/29)
- ☆ 連盟：統計システム事業委員会 (web)
1回 (8/20)
- ☆ 連盟：ネット相談事業委員会 (web) 1回 (8/4)
- ☆ 連盟：予約ダイヤル (web) 1回 (4/24)
- ☆ 連盟：難しい電話プロジェクトチーム (web)
3回 (4/22・6/3・9/11)

相談員を募集しています

第42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 2026年5月より2027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] マルニ額縁生涯学習センター

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。

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 2026年1月5日(月)～
2026年2月28日(土)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

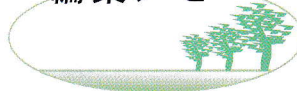
2026年

1月	10日(土)	17日(土)
2月	7日(土)	21日(土)
3月	7日(土)	21日(土)
4月	4日(土)	18日(土)
5月	2日(土)	16日(土)
6月	6日(土)	20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。

編集メモ



栃木いのちの電話は、今年45周年を迎えました。
45周年記念誌の名前は、

「Heart to Heart」。

心から心へそれは相談員の願いです。辛さや寂しさを抱えた人の話に耳を傾けます。けれど、聴くことは難しい。相談者が本当に話したいことは何か。自分の思いがいつの間にか言葉の間に入り込んでしまうこともある。それでも、Heart to Heartであるように、心から耳を傾けたい。電話の先に、聴いてくれる人がいる一その小さな安心が、誰かの明日へとつながりますように。



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

