



電話相談員になって くださいますか



三重いのちの電話協会理事 今井富久翁

「いのちの電話」活動が何たるかを理解しないまま、のちに第3代理事長となる鈴木秀昭さんから「理事長川喜田貞久さんが、会計担当を探している」と言われ、「三重いのちの電話協会」の会計担当として、業務活動に携わることになりました。

税理士という職業柄、数字には明るいと思われていますが、私自身は、デスクワークよりもフィールドワークのほうが向いていると思っています。とはいえ、そんなことを言っている間もなく、2015年には「特定非営利活動法人」から「認定特定非営利活動法人」として格上認定されたことにより作成しなければならない書類が増加し、総会前の決算時には、電卓とパソコンで「誰にもわかる・ガラス張りの決算書類」を作成しています。

いのちの電話について少しだけ学んだことを紹介します。電話相談は、1953年ロンドンの牧師が、信者である少女の自殺を悲しんで始めたことにあります。日本では、1971年東京に最初の「いのちの電話」が開局し、その後各地に広がり、それらが集まって「日本いのちの電話連盟」が結成されました。現在はほぼ全都道府県に設立され、計50センターが電話を受けています。

「いのちの電話」は自殺予防を目的として、孤独な状況で悩み苦しんでいる方に、ボランティア相談員が寄り添い、傾聴し、支えることによって立ち直りの力（チカラ）を取り戻すことを目指しています。日本ばかりではなく世界中で、訓練を受けたボランティアが職場や家庭を持ちながら昼夜電話をとり続けています。

「三重いのちの電話」でも深刻な悩みや心配事を持ちながら、身近に相談する人もなく、孤独の中で苦しんでいる人たち、また、自殺にまで追い込まれようとしている人たちと、電話を通して対話することにより、生きる勇気をお持ちいただけるよう支援することを目的としています。

「いのちの電話」の活動を継続するためには多くの相談員が必要です。正式に相談員として認定されるまでには、1年半の養成研修が必要となります。その間、自分を見つめ、人生を振り返り、対人関係を見直すことによって新たな成長に結びつく良い機会になることと思います。

「あなたも電話相談員になってくださいますか」

以上のとおり「いのちの電話」の活動は、相談員による無償の活動に支えられていますが、もう一方では、施設を維持する経費、研修や事務、広報の費用など、運営に多額の資金が必要です。これらの活動資金の殆んどを企業、団体、個人の方々からの暖かい財政支援に頼っています。電話相談活動を継続・発展させるために「三重いのちの電話」に財政面でのご支援をお願いします。

誰かにきいてほしい 心の中のこの思い

059-221-2525

毎日18時～23時

いのちの電話ナビダイヤル

0570-783-556 (毎日10:00～22:00)

自殺予防いのちの電話フリーダイヤル

0120-783-556 (毎月10日8:00～翌朝8:00)



相談時間3000時間達成 の表彰が行われました

令和7年度オリエンテーションにおいて、三千時間達成者の表彰があった。日頃相談業務に就き、その時間の重みを知る参加者から盛んな拍手が起こった。
(令和7年4月13日)



三千時間を振り返って (A)

私たち相談員は養成講座を修了し、相談員として認定されると同時に「傾聴」という大きな課題を与えられます。初めの頃は、Rさん(利用者)からの電話を受け止めるのが精一杯でしたが、ゆとりが出てきますと、「傾聴」とは 1)感情を返す。2)Rさんの言葉をそのままオウムのように返す、という基本が少しできるようになります。Rさんは答えを持っておられると思います。傾聴し、オウム返しをすることで、Rさんにご自分で気づいていただくお手伝いをするのが私たちの役目ではないでしょうか。Rさん「あっ、それって。」S(相談員)「そうですよ。貴方の御言葉ですよ。」Rさんは気づかれ、納得される。その感激の言葉に出会いたくて、三千時間続けることができました。清水將之先生※から頂いた「仕事のダイエットをして末長く続けてください。」とのメッセージを心に刻んで、生涯現役で参ります。
(※清水將之先生=当協会初代理事長)

傾聴講座開催

日時 令和7年9月27日(土)
14:00~15:30(受付13:30~)

場所 鈴鹿市男女共同参画センター
(ジェフリーすずか)3階ホール
鈴鹿市神戸2丁目15-18

定員 60名(会場)先着順
方法 会場およびZoom
費用 無料(要申し込み)

詳細は追ってホームページに掲載します→
<http://www.mieinochi.net>



講師：仲律子先生

三重いのちの電話協会スーパーバイザー
臨床心理士/公認心理師

愛知県津島市生まれ。20代は音楽・美術関係の会社で働き、30才で大学院入学。名古屋大学大学院博士後期課程満期退学。修士(教育学)。精神科クリニック勤務を経て、鈴鹿大学教授等を歴任。犯罪被害者支援、被災者支援、子育て支援、リワーク支援、発達障がい児・者支援等、幅広い分野の対人援助に携わる。

第15期生電話ボランティア相談員研修経過

第15期生電話ボランティア相談員養成講座が第1課程を終え、現在10名が第2課程に進んでいます。今後第2課程を修了し、3か月の実習を経て、令和7年12月に認定式の予定です。



「明るいほうへ明るいほうへ。」

～金子みすゞさんを追って仙崎へ



仙崎は山口県長門市、日本海側の漁業の町。金子みすゞはここで生まれた。地元の女学校にはいつも一人で通った。「みんなと一緒にのほうがいい話聞いて楽しい。でもいつも楽しい話ばかりじゃない。たまにや、誰かの悪口や、嫌な話も聞かにやならんしな。そういうの、あんまり好きじゃない。だから一人の方が安気でええ。」そんなお人の云う「みんなちがって、みんないい」は昨今の多様なものとはおそらく全く無縁の孤独のメッセージ。26歳の時、3歳の娘と1500点の童謡詩を残して、下関の自宅にて自死。詩人の世界観は大きすぎるか極小すぎて、一般とのその焦点の差が言葉として残る。ただ彼岸を見つめてピュアな言葉を紡ぐ人にとって、有象無象をかきわけかきわけ、やっとこさっと生きていくこの人間世界のならわしは、どのように映っていたのか。この日の仙崎は内海としては波が高く、風も吹いていた。日射しを求めて明るいほうへ行くと、波光はキラキラと光り、「まあ、ようきんしゃったね」と温かく微笑んでくれているようだった。





本来の自分を取り戻せ

～御著書「隣る人」を中心に



巻頭の写真のページの中に、先生の子供の頃のお写真があります

私の自分のイメージって、今もこんなものなんです。何か企んでいるっていう感じの顔をしているでしょ。お孫さんですかって聞かれるんですけど、すみません私です、みたいな。(笑)

どういうきっかけでこの本を書かれたのですか

コロナの緊急事態宣言の時に私たちが全く外出できなくなって、その時にやはり人の心を扱うという専門職として何もできないんだという無力感みたいなものを感じたんです。それでカナムーンというホームページを立ち上げて、オンライン・カウンセリングができるようにしたんです。そして、私が日頃思っていることを何か発信することで少しでも楽になっていただける方がいらっしやたらなと思ってブログも書き始めたんです。だいたい400本くらいたまった時に何か形にできたらいいなと思って本にしました。

カナムーンってどういう意味ですか

カナは言葉で、ムーンは月ですね。月は感情の満ち欠けに例えられることがありますから、感情を言葉で表現するという意味でカナムーンにしました。

ロックバンドのマネージャーをされていた

はい。19歳から24、5歳ぐらいまでしていました。三重県で活動していたバンドが上京して、ライブハウスで活動していましたので、彼らを手伝い始めて、北海道から九州まで全国のライブハウスを回っていました。刺激的で面白かったですよ。レコード会社からデビューもしました。マネジメントするのが好きで。支えるっていうか裏方的なことが。高校生の時もバスケットボール部のマネージャーをしていました。最近はこのように表に出始めていますけど。

グレートマザーの光と影

基本的に子供は母親とは別の人格であり、別の命です。子供は母親の所有物ではありません。グレートマザーはユングが提唱した母親のイメージのことを言うのですが、慈悲深く愛情に溢れた母親にもなりえるし、子どもを呑み込み束縛する母親にもなりえます。後者は、子どもを所有物だと思っていて、他の子供にはしないことを我が子にしてしまい、親の力を濫用するんですね。それが虐待なんです。アビュース (abuse) と英語では言うんですけど。

子供の人格ごと呑み込んで破滅させてしまう。それがグレートマザーのイメージです。今は子供が少ないし、四六時中大人の監視下にありますね。ほどほどの親、ほどほどの子育てでいいんです。グッドイナフマザーという言葉がありますが、70点ぐらいの子育てでいいんです。100点満点目指されたら、子どもは窮屈で仕方がないですから。

老いと死について

犯罪被害者支援に携わり始めたのが2005年からなんですけど、そこから死生観が大きく変わりました。ご遺族から「どうして我が子が死ななければならなかったんですか。私が産んでしまったからこんなことになってしまった。私自身が生まれてこなければよかったんです」というような根源的な問いかけをされると答えが出ないんです。だから常に死を考えながら、死と共に生きているという感覚が常にあります。だから、大多数の方たちとは死生観はだいぶ違うのだろうなと思います。死を意識して初めてわかることもたくさんあって、美しいものが際だって見えたりします。花を愛で、月を愛で。生きているうちにあと何回桜を見ることが出来るだろうかとか。昨日は満月だったんですけど、満月も美しいですね。そして人間の中にある美しい心にも触れてみたい。だからそうではないところからはなるべく離れようと思うようになりました。50代になってから特にそうです。体のある時間も残り少ないから、なるべく機嫌よく、ワクワクしながら生きていきたいなというような気持ちが出てきました。

コロナ禍の頃

しんどかったですね。個人的な無意識と集合的無意識というのがあって、みんながその集合的無意識の中でともしんどい思いを共通して抱えているというのがコロナ禍だったと思うんです。そういうのを私自身が感じやすいところがあって、常に眠れなかったし、それが2年間続いて、1日2、3時間しか眠れてなくて、みたいなのが続くと、やっぱりなんか、おかしい感じになって、かなりしんどい時期が続きました。価値観とか考え方とか内面では大きな変化がありました。その変化を自分の中で理解して、これでいいんだって、思えるようになるまで葛藤がありました。(次頁へ)

カウンセリングで大切にしていること

私たちはこの世に生まれてくるときに想いや願いを持って生まれてくると思っています。その人が持っている本来の想いや願いは何だったんだろうと考えながら、カウンセリングをしています。それから、私たちは一人ひとり大切な存在であり、愛されるに値するかけがえのない命であることを意識して、クライアントの方と向き合っています。私たちはこれまでの人生のなかでかけられた言葉や態度によって

できあがっています。そのなかで自己不一致の状態になり、本来の自分から引き剥がされる経験をたくさんしてきました。だからもともと持っている自分に戻ってもらうために、エンパワメントして、その人が求めている言葉をいかに処方できるかを大切にしています。本来の自分をもう一度取り戻してもらうために。

どうもありがとうございました。

三重いのちの電話受信統計

2024年4月1日～2025年3月31日

通常ダイヤル5,855件

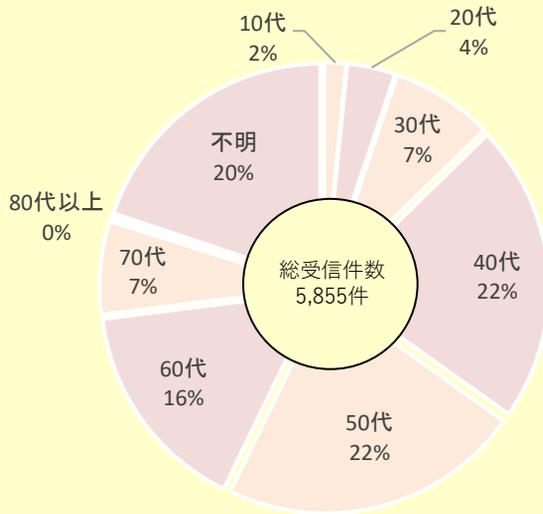
男性2,455件

女性3,386件

(その他14件)

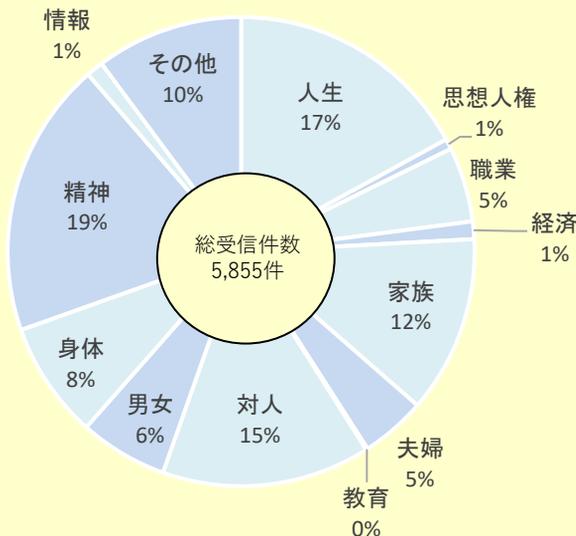
自殺傾向あり396件(6.8%)

年代別



年代	受信数
10代	94
20代	209
30代	443
40代	1,292
50代	1,310
60代	927
70代	403
80代	14
不明	1,163
合計	5,855

内容別



内容	受信数
人生	999
思想人権	42
職業	302
経済	71
家族	716
夫婦	264
教育	7
対人	845
男女	357
身体	471
精神	1,115
情報	69
その他	597
合計	5,855

三重いのちの電話年間総受信件数の推移 2011年度～2024年度



認定特定非営利活動法人三重いのちの電話協会令和7年度総会報告

令和7年5月25日(日)9:30~10:45 於・高田会館ホール

令和7年度総会が、出席者172名(本人出席49名、委任出席123名)のもと開催され、全議案が原案通り承認されました。その概要を報告いたします。

1. 令和6年度事業報告

- ・日本の自殺者は、令和6年20,320人と前年と比べ減少しましたが、20歳未満の女性や小中高生の自殺者数は多くなっています。三重県では、令和6年は289人、前年より16人減少しました。「警察庁・自殺統計」
- ・令和6年度末入会済会員(個人・団体)正会員100人、賛助会員339人、計439人。

◇ボランティア電話相談員による電話相談活動

相談員52名が交替で毎日18時~23時、毎月10日8時~翌日8時迄相談の実務に就きました。

令和6年度通常電話相談受信状況 5,855件、月平均488件 フリーダイヤル受信状況 627件、月平均52件

◇養成研修及び継続研修

- ・第14期生ボランティア電話相談員養成講座(令和5年5月開講)認定式令和6年8月 認定者9名(相談員6名)
- ・第15期生ボランティア電話相談員養成講座 令和6年10月開講(認定式令和7年12月予定)受講者11名
- ・認定ボランティア電話相談員(第1~14期生)の継続研修(グループ研修、合同研修、個人スーパービジョン)

◇広報活動

- ・ホームページを刷新 ・ニュースレター年2回(6・12月)発行、発行部数各6,000部
- ・自殺予防啓発カード20,000枚(県内公立私立高校1年生全員及び県民に配布)
- ・自殺予防週間(9月)・自殺予防強化月間(3月)に津及び松阪市、津・松阪保健所と協働で早朝街頭啓発活動

◇講演会

- ・自殺防止講演会(R6.6.16)「ギャンブル依存症」講師・芳野浩樹氏(県立こころの医療センター副院長)
- ・傾聴講座(R6.5.31 松阪市、6.1 津市、6.22 四日市市)講師・牧野勢津子氏(当協会スーパーバイザー)

◇募金活動及び募金活動と連携した広報

- ・イオンリテール(株)イオンスタイル津南店幸せの黄色いレシートキャンペーン団体登録継続申し込みと助成
- ・フレンテフェスタ(R6.6.2)と津まつり(R6.10.13)でのフリーマーケットと啓発活動

◇日本いのちの電話連盟、他団体行事への参加

- ・日本いのちの電話連盟社員総会(R6.6.15) ・三重県公衆衛生審議会自殺対策推進部会(R7.1.28)
- ・いのちの電話東海ブロック研修会(R6.12.11 当協会担当) ・津市自殺対策ネットワーク会議(R6.8.23) 等

2. 令和7年度事業計画

- ・ボランティア電話相談員による電話相談を毎日18時~23時迄年中無休で実施します。
フリーダイヤル相談を毎月10日8時~翌日8時迄の24時間、全国のセンターと一体となって実施します。
- ・連盟の「自殺予防いのちの電話連続168時間FD」と「震災支援予約制ダイヤル」事業に取り組みます。
- ・第15期生ボランティア電話相談員養成講座(R6年10月開講)を実施し、電話相談員の確保に努めます。
- ・第16期生ボランティア電話相談員養成講座開講(R8年5月)に向けて受講者の募集活動に取り組みます。
- ・会員拡大キャンペーンを実施するとともに、寄付式自動販売機の協力依頼等を通じ募金活動に努めます。

3. 定款の変更

- ・正会員、賛助会員の入会申込の手続きを実態にあわせた定款に変更しました。(第7条第6項の追加)

4. 役員を選任

- ・伊藤歳恭理事(理事長)、細川園子理事が退任し、新理事に山崎計(理事長)、坂野達夫、小林尚美を選任。

5. 令和6年度活動決算及び令和7年度活動予算

(活動決算) 収入 6,940,465円 支出 6,781,972円 収支差額 158,493円

(活動予算) 収入 7,685,000円 支出 7,685,000円 *パチンコパチスロ社会貢献機構助成金(1,140千円)

日頃のご支援ありがとうございます。下記の方々から、三重いのちの電話協会に温かい財政援助をいただきました。ご厚志は電話相談活動の貴重な資金として使わせていただきます。心から感謝申し上げます、ご報告いたします。電話相談活動を発展させるため、これからもご理解ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

三重いのちの電話協会理事長 山崎 計

【正 会 員】

(令和6年10/1 ~令和7年3/31) 順不同・敬称略

野殿 照子 西村 昭彦 刀根 京子 大原 多智子 山松 健一 樋口 喜一郎 田中 成子 林 美砂子 金原 美知子
鈴木 秀昭 山口 洋子 木崎 よね 松村 朋子 伊藤 彰希子

(株)リフォックス

【賛助会員】

西野 誠 志富田 剛 濱田 宜輝 喜田 園子 森 晋一郎 青 未貴 今井 直哉 門前 孝明 小林 亮 原 博美
稲葉 郁子 野口 尚秀 野中 耕 竹岡 直人 倉田 英樹 柴原 良和 北川 隆司 飯田 ひろ子 杉浦 和輝
稲垣 たみ子 丸山 祐介 近藤 正則 奈須 徳通 奥 俊浩 上村 千将 山路 直裕 村田 充盛 大宮 敏秀
高尾 聖一 岡田 たよ子 稲垣 智章 満居 太 向井 久視 河合 卓子 矢田 美保子 佐藤 新治 渡辺 義彦
有松 一比古 岡村 今日哉 柴田 隼人 野村 由佳 川崎 敬介 野田 友香 原田 裕介 須藤 浩孝 奥川 敦
東谷 きみ子 松村 雅光 匿名希望 2 名

【寄 付】

田中 宏 倉田 文二郎 坂本 忠之 久保 早百合 高尾 美和子 北川 隆司 ハシモト ユリ 梁川 恵子 長合 教実
矢田 美保子 森尾 邦江 柏木 はるみ

村城 健介 小川 秀幸 山本 奈緒美 荒木田 豊 橋爪 清和・由美子

匿名希望 2 名

津北ロータリークラブ 高田高校仏青インターアクト部 ANGE

多大なるご支援を賜りありがとうございました。

津北ロータリークラブ・高田高校仏青インターアクト部様 53,827円

田中 宏様 50,000円 高尾 美和子様 50,000円 木崎 よね様 30,000円

ANGE様 30,000円 匿名希望様 500,000円 匿名希望様 300,000円

【助成金】

三重県精神保健福祉協議会 100,000円

三重県地域自殺対策緊急強化事業補助金 1,000,000円

【募金】

津まつりフリーマーケット収益+募金 10月13日 63,581円

【その他】

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

イオンリテール株式会社 イオンスタイル津南 (2024/3~2025/2) 32,300円



一般社団法人パチンコ・パチスロ社会貢献機構より2025年度助成事業の認定を受けました。5月20日ホテルグリーンパーク津において、授与式が行われ、三重県遊技業協同組合権田清理事長より助成認定証(助成金114万円)が授与されました。(右 古庄事務局長)



デコボン 相談員Aさん画

電話相談員養成講座次回募集
令和8年2月募集開始
令和8年5月養成講座開講予定

会費・寄付のお願い

【郵便振替口座番号】 00810-4-50997

【銀行振込口座番号】 百五銀行 本店営業部 (普) 992998

【口座名義】 特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会

【会費】 正会員：年額一口1万円 賛助会員：年額一口3千円

【寄付】 特に額を定めません*会費、寄付の区分のない場合は金額にて、会員登録させていただきます。ご了承ください。



認定特定非営利活動法人 三重いのちの電話協会 発行日 2025年6月1日

発行人 山崎 計 編集 広報委員会 事務局 〒514-8691津中央郵便局私書箱25号

TEL・FAX 059-213-3975 URL <http://www.mieinochi.net>

