

# 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106号

2016年12月10日発行

## 新しい出会いの中で

栃木いのちの電話 常務理事兼運営委員長 折 井 俊 明



夏のオリンピック中継で200を超える国々が参加している  
とアナウンサーが話していましたが、4月より仲間に入れて  
いただいた「いのちの電話」も英国に始まり世界に広がって、  
日本でもほとんどの県で活動していると教えてもらって、驚いてし  
まいました。

私は今まで、こういったボランティア活動には携わったことがなく、相談  
員の経験もないせいか、自分の考え方との間に隔たりができてしまって、根本的  
な部分でニュアンスのずれみたいなものがなかなか埋まらない感じがしていました。  
相談員の方との打ち合わせでも戸惑って、的外れな質問をしたりして恥ずかしい思いもしてい  
ました。でも、熱意・情熱はひしひしと伝わってきて、真剣で本気の議論で、「栃木いのちの電  
話」の質の維持・向上のために、一生懸命に使命を果たそうとしていたと感じました。

私の役割は、相談員の方が安心して活動に専念できる環境を整備していくこと、ひいてはそ  
れが電話をかけてきた方のためになっていくこと、とあらためて感じるようになりました。私  
は「いのちの電話」の初心者ですから、今後も勉強しながらギャップを埋め、相談員の方と協  
力し合って、より良い運営となるようにやっていきたいと思っています。

さて、今年はもう一つ大きな出来事がありました。日本いの  
ちの電話連盟の規則の改正があり、「足利いのちの電話」が「栃  
木いのちの電話分室」として、さらに連携を深めることになり  
ました。(名称はそのまま使用) 今まで一部運営方法などでそ  
れぞれ独自の活動を行ってきており、組織的にも中途半端な  
ところがありましたが、「栃木いのちの電話」として一  
緒に活動していくことになりました。準備する  
中で、足利の相談員の方も一生懸命で、目指  
すところ、使命感、情熱は同じであることが  
お互いに確認し合えました。場所が離れてい  
る、過去の習慣が違っているなど、活動の壁  
となることは多少あるかと思いますが、相談  
者ファーストの考え方で進めていくことが何  
よりも大切と考えており、関係する方々には  
ぜひ協力をお願いしたいと思います。



シリーズ **絆**  
第22回

# — 連帯感ある地域社会の サポーター —

社会福祉法人 栃木いのちの電話

常務理事 **鈴木 勝雄**



過日、友人の叙勲祝賀会に出席のため、久しぶりに上京しました。往路は予め路線を調べて余裕を持って会場に到着しました。帰路に心暖まる事が有りました。

往路と周囲の状況が異なったように感じ一寸悩みました。その時、父子二人連れに会い、駅までの道順を尋ねると親切に教えてくださり、立ち去りました。

しばらく行くと先程の父子が立っており、子どもが手を振って待っていました。そこは駅の入り口、私を待っていてくれたのです。何とも言えない感謝の気持ちになりました。

改めて、謙虚に聴くことの大切さを再認識しました。

ところで、私達は約二億分の一か二の確立で、この世に生を受け、社会（集団生活）をつくりその中で一生懸命に生きている。また生かされていると思います。

このことが、人間として生まれてきた意味、私達の存在価値であると思います。

私達は孤独に弱い動物です。このために社会（集団生活）を作ることから、人間は社会的動物と言われるのではないかと思います。

今は物も豊かになり、生活様式も向上しましたが、何か忘れてきたものがあるのではないかと、思います。

人間関係は、まず相手を認め、相手の意見に耳を傾ける事により始まると思います。

しかし、現実的には自分の考えを強調し、相手の意見には耳を傾けたがらない等の傾向が強いと感じております。

私達は自分が一番大切、同時に相手にも同じ事が言えます。話すことは「知識」、聴くことは「知恵」と言われますが、正に人間関係は相手の意見に耳を傾ける事により始まると思います。多大な負担を担い陰徳の最たるものだと思います。

かつて、新潟大学の真壁教授が援助活動に携わる三つの側面について

- ・豊富な知識があっても
- ・電話を受けることが上手でも
- ・根底には「心」があること

この三者が正三角形でなくてはならない。と言われたのが忘れられません。

いのちの電話の相談員は「傾聴」「受容」「共感」の精神を地域社会の中で「知行合一」を体言する必要があると思います。

このことが、悩める人をサポートし、住みよい社会づくりに繋がるものと思います。

今後も悩める人が自死を選択しようとしないうちに、連帯感ある地域社会づくりに努めて行かなければならないと思っております。

2017年1月からメール相談を始めます

## あなたは相談するとしたら電話それともメール

日本の自殺者数は、米国の約2倍、英国の約3倍  
とりわけ若者は、相談もせず自殺へ走る傾向があることが  
日本財団の行った「自殺意識調査2016」からわかってきました。

なぜ日本の若者は死を選ぶのでしょうか。

「他者に頼ることができない」

「話したところで理解・共感してもらえない」

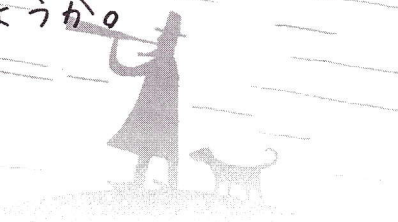
なぜそう思うようになってしまったのでしょうか。

夢や希望、意欲をもって生きているはずの若者たちは  
人を信じることをあきらめてしまったのでしょうか。

あきらめる前に、相談してみませんか。

時には、電話で 時には、メールで！

あなたの心の声を言葉にしてください。



### 電話相談

匿名性

1回きりの出会い

話したい時に話せる

声に感情を添えられる

共感が得られる

肯定してもらえる

同じ時間を共有できる

### ネット相談

匿名性

直接会話をしなくてすむ

返信にはタイムラグがある

文章を作りながら気持ちの整理ができる

共感が得られる

肯定してもらえる

対人関係が苦手な人でも利用できる

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(月) 24時間・無料です(※00500)

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



## 栃木いのちの電話

# 公開講座を開催しました

### 「いのち・LIFE」

講師 よう 葉 しょうめい 祥明氏  
(絵本作家・画家・詩人)

公開講座は、2016年10月23日(日) 栃木県青年会館コンサレー大ホールにて、13時30分から葉祥明氏をお招きし、167名のご参加をいただきました。

葉祥明氏は、広い空間にワンポイントが特徴の絵画や、率直な詩で多くのファンを持っています。

講演は、①絵画作品の紹介、②先生のお話、③質疑応答、④詩の朗読の4部構成で進められました。葉祥明氏は、作品を通じて「人は生きるために生まれて来た」「交互にやってくる喜びと悲しみを淡々と受け止める」「幸せは日々の中にある」などのメッセージを伝えたいと考えています。また、「いのちとは何か、自分とは何か」という根源的な問の中で「この世は全てエネルギーである」との境地に至ったと話されました。そして、人は苦しい時、空や良い絵、詩に触れることで、幸せや喜びのエネルギーに同調することが出来るのだと説いています。美しい音楽とともに語られた詩の朗読では感動し涙ぐむ参加者も少なくありませんでした。

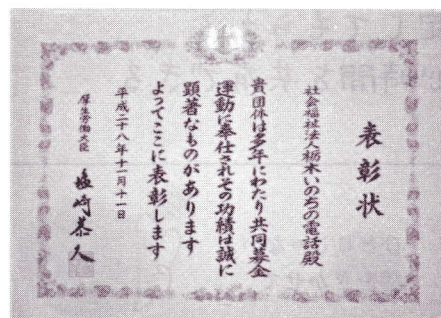
ユーモアを交えながらも、実直で優しい語り口に、口座の参加者からは「癒された」「パワーを頂けた」と言った声が多く寄せられました。



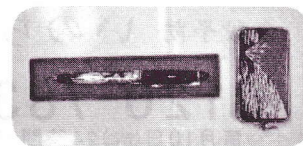
### 栃木いのちの電話は 平成28年度全国社会福祉大会にて 厚生労働大臣表彰を受けました。

平成28年11月11日(金)、共同募金運動70年記念、平成28年度全国社会福祉大会（東京港区メルパルクホール）において、厚生労働大臣表彰を受賞しました。

これは、多年にわたり共同募金運動に協力してきたことをはじめ、私たちの活動が社会福祉の発展に功労があったことへの表彰です。



表彰状と  
記念品





# ご支援ありがとうございます



いつもご支援ありがとうございます

『北関東総合警備保障株式会社』のご紹介

人事部次長 山田俊彦氏、檜山加奈氏

にお聞きました。

本社ビル9階の見晴らしの良いところでお話を伺いました。上司の山田俊彦さんと、社内で寄付の担当窓口をされている檜山加奈さんはやや緊張した面持ちで迎えてくださいました。

北関東総合警備保障では、社会貢献の一環として社員教育などを目的に寄付を始めました。青木勲社長が「栃木いのちの電話」の理事長をされていることもあり、社員教育では必ず「いのちの電話」のことを耳にしています。きっと一般の方と比べても当社員の意識はかなり高いと山田さんからお話がありました。。

檜山さんは、窓口を担当するにあたり、「いのちの電話」について家族や友人にも聞いてみましたが、認知度の低さに落胆したといいます。また、「話したくても電話が繋がらない人がたくさんいることを知りました。電話をより繋がりやすくして、悩んでいる人の気持ちを軽くし、自殺を考えている人を助けてください」と率直なお気持ちを言葉にしてくださいました。

「栃木いのちの電話」では、来年1月からインターネット相談を開始することをお伝えしました。「言葉では、言いたいことを全部は言えませんが、文字なら書けます」と若い檜山さんならではの意見もいただきました。

インタビューを終えて、寄付を集めるために試行錯誤をしながら、「いのちの電話」に対する理解を深めてくださる姿に感動しました。その支援があって、私たちは活動続けることができるのです。

## 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。

### ●相談ボランティア

**2017年1月募集予定!!**

相談員養成講座があります。

### ●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



こんにちは！

## 足利いのちの電話です！

～「栃木いのちの電話」の分室としてスタートしました。よろしくお願いします！～

足利センターは1987年6月に、全国で28番目のいのちの電話としてスタートしました。

全国にある「いのちの電話」は、いずれも人口数十万人の大都市にありますが、「足利いのちの電話」は人口15万人の小規模都市にある、「いのちの電話」相談室です。

在籍する相談員は約40名です。相談員は主に小山市、栃木市、佐野市、足利市など県南在住の方ですが、足利が他県との県境に位置することから、群馬県、埼玉県から通っている相談員もいます。

通常相談をする電話相談室と、事務局、各委員会（研修・相談・財務・広報）が活動する事務室があります。どちらの部屋にも有志寄贈の図書コーナーがあります。

会議室では、相談員の心により深く寄り添うための継続研修が毎月行われ、参加者が研鑽と交流を深めています。規模は小さいですが、熱いハートの相談員が揃っています。

連絡先 〒326-0051 足利市大橋町1丁目2006-3 足利市民活動センター内  
Tel・Fax 0284-44-2200

足利は室町幕府を開設した、足利尊氏ゆかりの地であり、足利氏邸宅跡の国宝「ばんな寺」や日本最古の学校である、日本遺産「足利学校」がある「歴史と文化」の街で、「東の小京都」と言われています。

## 足利の四季

季節ごとに楽しめるイベントがたくさん！一部を紹介します。

### 春

#### 大藤とフラワーパーク

4月中旬から県指定、天然記念物の大藤を含む350本の藤が咲き誇り、華やかな「藤まつり」が催されます。

国内は勿論、近年は海外からも沢山の人が訪れる人気のスポットです。

2014年CNNから、フィンランドのオーロラと共に「世界夢の旅行先10か所」に日本で唯一指定されました。

### 夏

#### 花火と渡瀬橋

8月の第一土曜日に開催される花火大会は足利の夏の風物詩です。

2万発の光の華が夜空を焦がす様は圧巻。

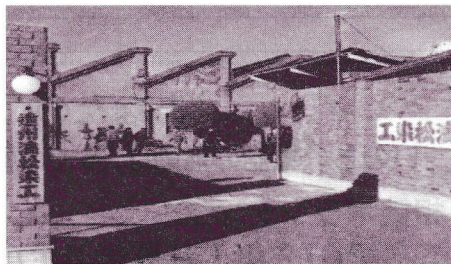
現在は田中橋下流で開催されていますが、10年ほど前は渡良瀬橋下流から打ち上げられていました。この橋の北詰には、ここからの素敵な夕景を「夕日が綺麗な街」と歌った、森高千里さんの『渡良瀬橋』の歌碑があります。

### 秋

#### 文化財一斉公開

足利指定文化財488施設の中から、毎年数十カ所が11月中の数日間限定で公開されます。写真は旧足利織物赤レンガ捺染工場です。ドラマや映画のロケ地としてもよく使われます。

最近ではNHK朝ドラ「とと姉ちゃん」のロケに使われました。



### 冬

#### 鎧年越しとばんな寺

節分の晩に鎧武者の行列が国宝ばんな寺を目指して市中を練り歩き、到着後は追儼の豆まきが行われます。

鎌倉中期発祥の伝統ある行事です。ちびっ子武者たちも元気に歩いて寒さを吹っ飛ばします。

# 足利いのちの電話後援会

## 1 報告 (2016年3月～2016年9月)

- ・ 3月23日(水) 第4回理事会開催
- ・ 3月25日(金) 後援金贈呈 金10万円
- ・ 4月18日(月) オグラ金属入会
- ・ 5月18日(水) 会計監査
- ・ 5月24日(火) 平成28年度第1回理事会  
総会
- ・ 6月21日(火) 分室化に伴う、後援会の  
あり方についての会議
- ・ 10月7日(金) 第2回理事会開催

## 2 計画

- ・ 2016年10月 後援金の贈呈
- ・ 11月13日(日) じけんち市への協力
- ・ 2017年3月 第3回理事会開催
- ・ 3月 後援金の贈呈
- \* その他 随時後援会員の新規加入者開拓 ・ バザーへの物品提供の  
協力依頼案内など

## 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4月1日～9月30日 順不同・敬称略

### <個人>

- ・ 大橋 弘一・牧野 稔・後上 好造・田部井健二・吉田 哲也・岡村 由夫・渋谷 豊文
- ・ 岩崎 昇・新里 元二・石黒 隆夫・菊池 文夫・佐川 宗男・池田 典義・塩田光四郎
- ・ 谷津 範之・桜井かよ子・箕輪 将・小暮 信市・小沼 光雄・小林 克一・殿岡 捷男
- ・ 本橋 亮信・小林 トヨ・香山 仁・石橋 清・宮崎 隆・大竹 義夫・神山 紀子
- ・ 近藤 明哲・杉江 昭治・松葉 幸蔵・渡辺 昇彦・藤生 知久・永島 正之・中静 隆
- ・ 大月 條江・杉江重一郎・倉林 敬・山川 敏明・関口 俊一・森島 利八・青柳 柳子
- ・ 増田 隆

### <法人>

オグラ金属(株)・足利仏教会・菊池歯車(株)・(株)渡辺電設・足利青果(株)  
(株)エコアール・(有)香雲堂本店・(有)三田鶏園・足利小山信用金庫  
(株)イノテックスジャパン・関内科医院・(株)マルサン・ビジネスホテル ニュー大栄  
公益社団法人わたらせ技能講習・足利市農業協同組合・住宅改修のなかよし・(株)真進建設  
アキレス(株)・岩澤建設(株)・(株)家富商事・足利ガス(株)・足利ライオンズクラブ  
足利商工会議所

## 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します。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

送金…後援会の指定の振込用紙にて足利銀行の本支店、出張所へ振込をお願いします。

(足銀のご厚意で手数料が無料になっています。)

※ご連絡下されば、指定の振込用紙をお送りします。

## 事務局日誌

(2016年4月～2016年9月)

- ・ 4月1日(金) 全国ボランティア活動保険加入  
2016年度第1回理事会
- ・ 4月9日(金) 電話相談員32期生開講式
- ・ 4月26日(火) 連盟：電話相談事業委員会
- ・ 5月6日(金) 内部監査
- ・ 5月9日(月) 被害者支援センターとちぎ理事会
- ・ 5月15日(日) フェスタmy宇都宮に参加
- ・ 5月16日(月) 栃木県養成事業監査
- ・ 5月21日(土) 日本自殺予防シンポジウム(東京)
- ・ 5月24日(火) 被害者支援センターとちぎ総会
- ・ 5月26日(木) 2016年度第2回理事会  
第1回評議員会
- ・ 5月27日(金) 連盟：定期総会(岡山)
- ・ 5月28日(土) 連盟：事務局長会議(岡山)
- ・ 6月18日(土) チャリティー映画会
- ・ 6月19日(日) 連盟：研修委員会
- ・ 6月28日(火) 被害者支援センターとちぎ講師派遣
- ・ 7月11日(月) 共同募金会ヒアリング
- ・ 7月13日(水) 宇都宮市自殺対策ネットワーク会議出席
- ・ 7月28日(木) とちぎ福祉プラザ運営会議
- ・ 8月17日(水) コープくらしの電話研修会講師派遣
- ・ 8月21日(日) 足利とのスタッフ打ち合わせ
- ・ 8月24日(水) 赤い羽根おうえんプロジェクト参加団体決定
- ・ 9月2日(金) 連盟：関東甲信越ブロック会議(大宮)
- ・ 9月12日(月) 難病ピア・サポーター養成研修会講師派遣
- ・ 9月15日(木)～17日(土)  
いのちの電話全国研修会(奈良)5名参加
- ・ 9月25日(日) 自死遺族サポーター研修会(東京)  
9名参加

☆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

☆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

## 編集メモ



人は柔かく生まれ、段々堅くなってくるようである。そこで、柔かい心が、いつまでも保てるようにと、「笑い学会」「笑いヨガ」など、「笑」に関する話題は尽きない。

万物は「笑顔」によって心も命も再生するようである。電話では、相手の表情を直接見ることはできないが、声に映る表情は手に取るように感じられる。新しい年を迎えるにあたり、「柔かい笑の心」を忘れずに、コーラーと誠実に向きあっていきたい。

相談員を募集しています

## 第33期

栃木いのちの電話  
相談員養成講座



募集定員 30名

研修期間 2017年4月より2019年3月末まで2年間

研修会場 [宇都宮会場] とちぎ福祉プラザ  
[足利会場] 足利市民活動センター

研修日時 [宇都宮会場] 土曜日 14:00～16:00  
[足利会場] 火曜日 19:00～21:00  
1年目 年間37回程度の研修  
2年目 年間22回程度の研修

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 初年度 40,000円(宿泊費も含む)  
2年度 35,000円(宿泊費も含む)

申込期間 2017年1月5日(木)～  
2017年2月15日(水)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

平成29年

- ・ 1月7日(土) 21日(土)
- ・ 2月4日(土) 18日(土)
- ・ 3月4日(土) 18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。

開局当初から長年いのちの電話に関わってくださいました、元理事長の吉田博さんが10月16日にご逝去されました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げますとともに深くお礼申し上げます。

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

(敬称略・順不同)