

栃木 いのちの電話

社会福祉法人

2025 夏
vol.123

返 事

柴田 トヨ

風が 耳元で
「もうそろそろ
あの世に
行きましよう」
なんて 猫撫で声で
誘うのよ

だから私
すぐに返事をしたの
「あと少し
こっちに居るわ
やり残した
事があるから」

風は
困った顔をして
すーっと帰って行った

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』



撮影地：栃木市大平町ぶどう団地

相談専用電話

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



リスン 聴く

春になり、今年も初々しい「1年生記者」たちが入社してきました。新人たちと話をする、こんな質問をされることがあります。

「取材のこつを教えてください」

自分が駆け出しのころ、先輩からは「記者は足で書け」と教えられました。まず現場に足を運び、人に会い、話を聞く。それをどれだけ積み重ねられるかが、良い記事を書くための要諦であると。スマホさえあればどこにいても膨大な情報が得られる今、かつて教わった言葉を日々かみしめています。

自分自身の経験を踏まえて、後進に伝える言葉をほかに挙げるとすれば、「聴く姿勢の大切さ」ということになるでしょうか。

締め切りまでの限られた時間の中で、私たちはどうしても早く取材結果を求めがちになります。相手は理路整然と話す人ばかりではなく、その場の環境や精神状態によっては寡黙になったり、うまく言葉にならなかったりもする。そんな時、焦って相手の言葉を遮り質問してしまうと、本当に話したいことが引き出せなくなることがあります。また、相手に何かを言わせたいがために誘導するような質問をしてしまえば、事実から遠ざかってしまう恐れもあります。

時間の許す限り、相手に話したいことを話してもらう。その間に頭の中で話を整理し、最小限の質問を挟んでいく。それが「こつ」と言えばそうなのかもしれませんが、マニュアル通りにいかないのが取材でもあります。記者である前に人として相手と誠実に向き合うこと抜きには、取材は成り立ちません。

「聴く姿勢」

下野新聞社 編集局長

三 浦 一 久



「話を聞いてくれてありがとう」。犯罪被害者遺族の方を取材した後、そう言っていたことがあります。家族を失った悲しみ、苦しみを言葉にするというのは、つらい時間に違いありません。感謝したいのは、取材に協力してもらった私のほうです。それでも、胸の奥にため込んだ心情を吐き出すことで少しでも心が軽くなるなら、その時間は意味があるものなのかもしれない。記者の仕事は「書く」だけではないのだと教えられました。

2016年に101歳で亡くなるまで、反戦平和を訴え続けた元新聞記者のジャーナリスト、むのたけじさんは、こんな言葉を残しています。

「語り上手が良い聞き手であるとは限らない。しかし聞き上手は、必ず良い語り手である」

新聞が「オールドメディア」とやゆされる時代です。これからも良き「伝え手」であり続けられるよう、市民の声に誠実に耳を傾けていこうと、次代を担う新人記者たちの初々しい姿を見ながら思いを新たにしています。



2024年 電話相談受信状況

・総件数 24,118件 (宇都宮19,314件・足利分室4,804件) ・自殺傾向 3,394件

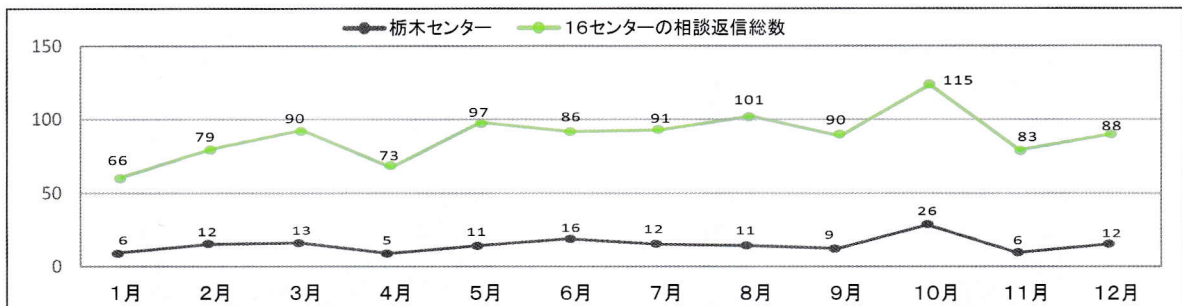
10年間の年次推移



2024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1,059件の内、栃木センターは139件でした。
- ・インターネット相談は現在17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)

◆ 17年間の参加者状況



* 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。

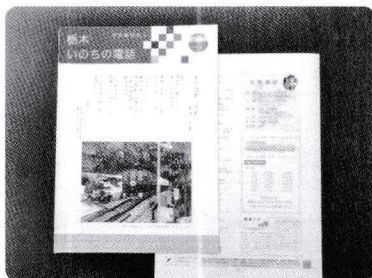
森村豊明会助成金

公益社団法人森村豊明会様からの助成金で、2025年3月に印刷機を購入しました。今までの印刷機よりコンパクトで機能もアップし、資料が安心してスムーズに印刷できるようになり、時間の短縮にもなりました。

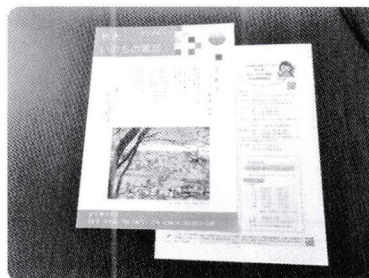


赤い羽根共同募金助成金

栃木いのちの電話では赤い羽根共同募金の助成金を受け、事業案内と広報誌（通称たより）を年2回発行しています。また、2024年度はカード型カレンダーを作成し、広報活動に活用しました。



広報誌121号（2024年夏号）



広報誌122号（2024年冬号）



事業案内（2024年6月発行）



カード型カレンダー

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

2024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～

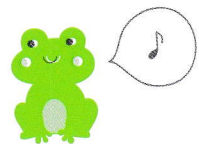
「応援したい取り組みを選べる赤い羽根共同募金」の募金活動を、2025年1月1日から3月31日まで行い、多くの方にご支援いただきました。心よりお礼を申し上げます。今後の相談に役立つよう、相談員の研修にあてレベルアップを図りたいと思います。また、2025年度もおうえんプロジェクトに参加しますので、よろしくお願い致します。

個人

相田 操子	大橋 弘一	國分 久子	高島 理恵	平石 多恵子
青木 静子	大橋 昭吾	小林 恭子	高橋 朋子	福田 満
青木 愛子	大橋 房子	小林 俊夫	竹石 淳子	細川 頼子
青木 由希子	岡田 友子	小堀 和久	都築 洋子	堀江 美保子
青柳 保夫	岡村 由夫	小牧 明広	津布久 総一郎	皆川 昌子
秋草 憲之	岡本 芳江	斎木 みや子	手塚 征子	本橋 亮信
阿部 かつ子	小倉 保子	齋藤 けさよ	手塚 久美子	本村 誠
荒井 緑	重川 たい子	齋藤 弘子	寺崎 洋太郎	森澤 康子
荒井 良忠	片岡 弘江	齋藤 典子	鳥羽 昌子	森田 智美
池田 秀昭	金井 美代子	佐藤 由美子	富永 京子	八木 紀江
伊澤 文子	金敷 ミヨ子	佐藤 久子	戸村 章治	八下田 哲男
石井 美津子	金田 郁美	設楽 敏恵	永吉 喜代美	横田 淳子
石塚 洋史	兼田 和子	芝沼 敦子	野城 君子	横塚 芳子
井上 美枝	神山 紀子	渋谷 華代子	原田 和泉	渡辺 由美子
岩波 定美	亀井 進	新庄 晴美	半上野 文子	匿名
上野 典子	香山 仁	菅沼 照子	平石 君代	
上原 かおる	川端 和美			
宇賀神 悦子	神原 幸子			
内田 佳子	菊田 芳子			
衛藤 進吉	菊池 浩史			
大石 千世子	菊地 勇己			
大泉 百合子	工藤 宣江			
大澤 政子	黒須 泉			
大塚 和子	桑藤 幸子			
	小泉 博			

法人

ウチノ税理士法人
蓮慶寺

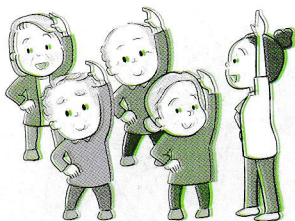


(敬称略・順不同)

ちょっと

ひといき

『体操のボランティアに参加して』



古希を迎え1年1年、体が鉛の様に固くなっていくのを感じる今日この頃です。

これではいかんと、昨年より市高齢課主催の市民向け体操教室のボランティアに参加してみました。

毎週月曜日、理学療法士の指導の元、ストレッチ・筋トレを1時間半行います。続けているうちに一般参加者も30人から60人近くに増えました。

1年が経ち、今では仲間ができ前に出て指導の補助をする立場になりました。体操をした後の心地よい疲労感が爽快です。(Y・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



2024年10月～2025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 愛子
青柳 保夫
阿部 久子
伊沢 紀子
糸井 克
稲本 紀子
大島 進
大島 幸久
大貫 幸江
大橋 房子
岡崎 秀夫
小澤 一友
小野 洋子
柏瀬 美奈子
金井 美代子
菊田 芳子

小出 かおる
小平 賢二
後藤 一也
小林 俊夫
齋木 みや子
高橋 映子
高橋 三郎
田口 みよ子
手塚 久美子
東原 清和
直井 康
西脇 会利
野村 友子
橋壁 文代
星野 三枝
堀越 俊雄
溝添 直哉

室井 敏男
森田 和子
山川 浩市
山本 豊
横塚 芳子
吉澤 恵美
吉澤 二郎
若林 昭朝
齋藤 則雄
齋藤 正之
島野 賢一
匿名 (O・M)
相談員有志

法人

足利いのちの電話後援会
あしぎんYOU-I運動推進事務局
宇都宮市地域活動支援ポイント事業
宇都宮市まちづくり活動応援事業
大谷寺
大谷寺募金箱
北関東総合警備保障 (株)
日本基督教団 四条町教会
(有) 創進
(医) 至誠会 瀧澤病院
栃木経済交友会
栃木県医師会
(一社) 栃木県銀行協会
(公社) 栃木県経済同友会
栃木県信用保証協会
栃木県民共済生活協同組合
栃木県 (県庁、県立学校、警察)
関係職員有志
東日本電信電話 (株) 栃木支店
宝泉寺
(医) 大田原厚生会 室井病院
FVジャパン (株)
財務委員会売上収益

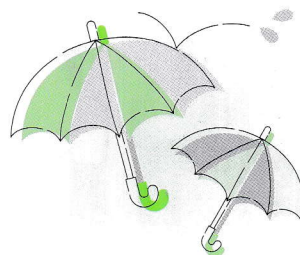
献品

秋草 憲之
安達 里恵子
阿部 かつ子
池之内 光子
磯 芳子
猪俣 康行
上野 典子
大泉 百合子
大泉 浩子
大野 喜久子
岡村 由夫
岡本 日出子
柏瀬 美奈子

川口 真弓
川端 和美
木村 真弓
桑籐 幸子
齋藤 典子
齊藤 昌江
相良 倫子
渋谷 華代子
菅沼 照子
鈴木 羊子
高橋 朋子
高松 英男
鳥羽 昌子
富永 京子

野村 友子
羽石 幸子
益子 浩二
益子 亨
益子 まり子
本橋 亮信
森澤 康子
山本 郁
横田 淳子

(敬称略・順不同)





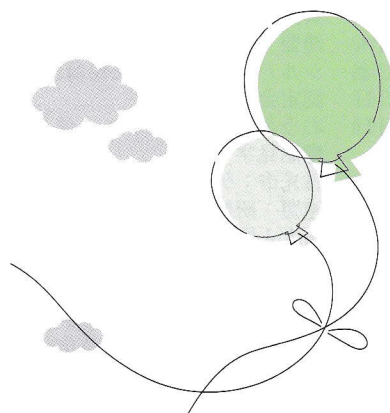
足利いのちの電話後援会 後期

1 報告 (2024年10月1日～2025年3月31日)

- ・ 2月5日 いのちの電話広報誌・再納入願い書など送付
- ・ 3月19日 第2回役員会
- ・ 3月21日 第2回後援金贈呈

2 計画

- ・ 4月16日 後援会会計監査
- ・ 4月23日 総会
- ・ 7月上旬 後援会費納入願い書送付



3 後援会費 (2024年10月1日～2025年3月31日)

- ・ 個人 人：大橋 弘一 工藤 伸朗
- ・ 法人・団体：アキレス(株) 足利青果(株) 足利仏教会
東ゴム(株) 鳥峰うなぎ店 (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。

～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。

●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

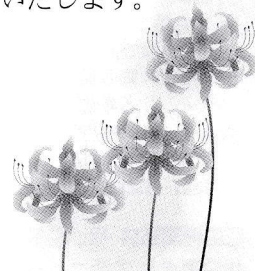
指定の振込用紙は振込手数料が無料ですので事務局までご連絡下さい。
また、足利銀行に普通預金口座のある方は、足利銀行アプリからも振り込みが出来るようになりました。こちらもご利用ください。
税制の優遇措置があります。必要な方はお知らせください。

- 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。

事務局：社会福祉法人 栃木いのちの電話 TEL 028-622-7970

訃報

いのちの電話の開局から支えてくださり自殺予防に尽力された、日本いのちの電話連盟元常任理事の斎藤友紀雄さんが2025年2月25日にご逝去されました。御国での平安をお祈りいたします。



事務局日誌

(2024年10月～2025年3月)

- 10月3日(木) 県自殺対策プラットフォーム関係機関連携会議
 10月7日(月) 難病ピアサポート研修会講師派遣
 10月10日(木) 連盟：事務局員会議（市ヶ谷）
 10月15日(火) 小山市：研修会講師派遣
 10月16日(水) 真岡人權擁護委員協議会研修会講師派遣
 10月17日(木) 連盟：統計システム委員会（東京）
 10月25日(金) シルバー大学校中央校講師派遣
 11月10日(日) 認定会議
 11月17日(日) おうえんプロジェクト：埼玉いのちの電話見学
 11月19日(火) 日光市：ゲートキーパー研修会講師派遣
 11月25日(月) 連盟：研修担当者会議
 11月26日(火) 栃木人權擁護委員協議会研修会講師派遣
 11月28日(木) 被害者支援センターとちぎ大会
 11月29日(金) 人權擁護委員宇都宮部会研修会講師派遣
 12月3日(火) 連盟：関東甲信越ブロック会議（東京）
 12月10日(水) シルバー大学校中央校講師派遣
 12月13日(金) 連盟：事務局研修会（市ヶ谷）3名参加
 1月17日(金) 都宮市自殺対策ネットワーク会議
 福祉団体賀詞交歓会
 1月21日(金) トライ高等学校（先生・生徒）見学
 1月25日(土) 連盟：自死遺族支援委員会（東京）
 1月29日(水) 大田原市：ゲートキーパー研修会講師派遣
 2月6日(木) 小山市自殺対策協議会
 2月12日(水) 鹿沼市：ゲートキーパー研修会（他2/13）
 2月10日(土) 自死遺族支援研修会（WEB）6名参加
 2月27日(木) 小山市：ゲートキーパー研修会講師派遣
 3月5日(水) シルバー大学校北校講師派遣
 3月8日(土) 39期生認定式・歓送迎会・回数表彰式
 3月10日(月) JR宇都宮駅にて自殺予防グッズ配布（全11名参加）
 3月10日(月)～17日(月) 連盟：フリーダイヤルトライアル事業参加
 3月13日(木) シルバー大学校南校講師派遣
 3月16日(日) 研修スタッフ養成講座第12回生開講式
 3月18日(火) 第3回理事会
 第3回評議員選任解任委員会
 3月19日(水) 被害者支援センターとちぎ理事会
 3月26日(水) 連盟：理事会（WEB）

- ☆ 連盟：研修委員会(WEB) 3回 (10/21 1/27 3/31)
 ☆ 連盟：オンライン交流会(WEB) 3回 (10/30 12/4 2/10)
 ☆ 連盟：自死遺族支援委員会（WEB）1回 (10/24)
 ☆ 連盟：ハラスメント(WEB) 5回 (11/6 11/27 1/21 3/3 3/21)
 ☆ 連盟：倫理委員会（WEB）1回 (12/5)
 ☆ 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
 ※3月はトライアル事業として実施
 毎日フリーダイヤル(16：00～21：00)適宜実施
 ☆「孤独・孤立相談ダイヤル」に参加
 (12/25 12/26 12/28)
 ☆ 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
 ☆ 41期生募集説明会 8回実施
 宇都宮(12/21 1/25)・日光(12/6)・大田原(12/12)・栃木(12/8)
 鹿沼(12/14)・足利(12/1 1/19)

公開講座



演題 自分を深く生きるための傾聴
 日時 2025年10月5日(日)
 14：00～15：30
 講師 諸富 祥彦先生
 明治大学教授 教育学博士
 臨床心理士
 会場 コンセーレ 大ホール
 定員 150名(先着順)
 参加費 無料

お申し込みは
こちらから→



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

7月	5日(土)	19日(土)
8月	2日(土)	23日(土)
9月	6日(土)	20日(土)
10月	4日(土)	18日(土)
11月	8日(土)	15日(土)
12月	6日(土)	20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



表紙の写真は、栃木市大平町ぶどう団地のぶどう農園です。緑の実、摘粒して形を整えたばかりの熟す前の若いぶどうです。これから約1か月の時間をかけて実が大きくなり、色付き、誰もが知っているぶどうになります。農家が心を込めて手を掛けられるのはここまでで、あとは樹の力を信じて、自然の力を信じて成長を祈ります。天候不良や病害虫の被害がなく、たくさんの人達に喜んでもらえるような美味しいぶどうになりますように。 (N.M)



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

