



鳥取いのちの電話通信

第52号

●相談受付電話 (0857) 21-4^{しみ}34^{しみ}3 毎日 12:00~21:00



花御所柿



©鳥取県

花御所柿

鳥取県東部因幡地方（八頭郡内）で栽培されている甘柿です。甘柿の中でも特に糖度が高く20度以上と言われています。11月下旬～12月上旬にかけて食べ頃を迎えます。11月に入るとあたり一面柿の実の群生が見られます。

社会福祉法人 鳥取いのちの電話

25周年の所感

理事長 瀧田 親友朗

10月を迎えますと、例年なら「鳥取いのちの電話」の新学期が始まります。しかし第27期の電話相談員養成講座を急遽中止しました。1年5ヶ月にわたる講座を修了して認定を受けた相談員が、待機して電話を受け、掛け手の悩みを「傾聴」するのが「いのちの電話」です。自死（鳥取県では、自殺を自死といっています）の予防を使命とする基本の活動ですので甚だ残念です。

1995年10月、諸般の準備が整ったところで、「鳥取いのちの電話」の活動がスタートしました。2020年10月は、活動開始25周年になります。

「いのちの電話」の活動には特異な点があります。まず、活動の核心を担っている相談員はボランティアであります。その高い志と共感をもって「傾聴」する真心には、感謝のほかありません。また、相談電話の掛け手も受け手（相談員）も、匿名で対話し通話の秘密は守られます。さらに、「眠らない電話」を目指していますが、「鳥取いのちの電話」の現況は9時間（12時～21時）です。ただし、毎月10日には「フリーダイヤル自殺予防いのちの電話」に参画して、24時間待機しています。

このような活動が25年間続けられてきました。その核心がボランティアの相談員であることは既に申し上げましたが、賛助会員として年会費を御提供下さっている方々、ある

いは折々に御寄付下さっている方々の御支援があったればこそ今日であります。25周年は、まさに皆様のお力添えの賜物と存じ、心から敬意と謝意を表します。

かつて10年以上にわたって、わが国の自死は年間3万件を越しておりました。2万件まで減少していますけれども、社会に不安な事情が発生すれば自死の増加を生みます。社会の連帯を強めるかに思える情報通信技術の普及も、かえって人々の孤立を助長しかねない危惧を抱きます。現下の新型コロナウイルスの世界的流行は、身の回りに予想外の歪みをもたらしていますし、本当は生きたかった若者の「いのち」が、SNSへの投稿をきっかけに相次いで奪われた忘れ難い事件もありました。

世の中は変化し、人の悩みが尽きないとするれば、「いのちの電話」の活動もさらなる継続を覚悟しなければなりません。改めて「眠らない電話」を想起し、既に受けた得難い「いのち」が全うされるよう寄り添う力になりたいと思います。

25周年は来し方を顧み、30周年を望む機会だと考えています。関係各位におかれましては、なにとぞ引き続いて御支援を賜りますよう切にお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、本年4月16日から約1ヶ月間、全国に緊急事態宣言が出され、日常生活の多くの部分に自粛要請がありました。この頃から、「コロナうつ」といった言葉が、マスコミの中に騒がれるようになりました。もちろん、「コロナうつ」などという病名があるわけではなく、感染拡大によって影響を受け、抑うつ状態になっている人全般を表現しているという感じでしょうか。コロナうつに、どのように関わればよいのでしょうか、と聞かれることもあるのですが、それぞれうつ状態になる影響はさまざまなので、関わり方もさまざまです。感染拡大への不安から、抑うつ状態になる人。祖父母が病院や施設に入っており、面会が制限され、そのために直接に会うことができなくてつらい人。社会の偏見が強く、家族や会社に対しての誹謗中傷に悩んでいる人。帰省をしたいのだけれども、近所の手前、帰省

できず、県外で孤独に過ごしている人。自粛生活の中で仕事が激減し、経済的に不安な人、さまざまです。経済的には、行政的な積極的な支援が今後求められます。情報過多により、感染や社会への不安が高い人は、自分なりに決めたニュース以外は、マスコミやワイドショーなどの情報には極力触れないようにする。そして、まずは、知人なり、家族なり、相談機関なり、自分自身だけが孤独にならないように、電話でもメールでも、何らかのつながりを持ち続けたいですね。



スーミン(八頭町)

シリーズ 道草

前鳥取いのちの電話評議員 田村 勲

私は、今、81歳。古代インド哲学の人生では放浪期に入っているのだろうが、今日現在、月5日の発達障害児デイケアセンターと月2日の子ども家庭支援センターでスーパーバイザーとして働いている。ところが、昨年10月、妻が脳梗塞で倒れた。5ヶ月間の入院の後現在まで、月5回のリハビリで通院を続けている。老人が老人を介護するという毎日だ。しかし、私の心は明るい。毎日の生活が大変なことのように見えるだろうが自分には苦にならない。今日まで仕事においても私生活においても、何事がおこっても、何とかのり越えてきたという自負があると思っている。しかし、本当のところはそうではないのかもしれない。

自分には若い頃から特別な事がなければ1日も欠かしたことのない飲酒歴がある。飲める体質であり酒なくしては暮らせない身体になっているのだろう。このことを認めながら、これからの生活がこれまで通り続いていくことを祈っている。ふたりの生活は静かだが、日々の家事労働を楽しくしていこうと思っている。

暑き日や朝顔しずか微笑うかべ

相談員の 声

新人相談員

子どもが結婚して、心にぽっかり穴があいて「何か心の穴を埋めることがしたいな」と思っている時に、市報のいのちの電話の相談員募集の案内が目にとまりました。なぜかその時、これやりたいと思いつぐ申し込みました。約1年半の研修はいろいろな内容の講義でしたがとても勉強になり、私自身の考え方そのものを変えてくれました。

今は新人としていろいろな思いの電話を取るにより学ばせていただいています。日々、勉強、日々成長をめざしてがんばっています。こんな私に、心を開いてくださることに感謝の気持ちでいっぱいです。 T.O

何かボランティアをしたいと考えていた時、新聞の「いのちの電話」相談員募集がふと目に止まり、そこから、ご縁をいただきました。研修中、自分にできるのだろうか、何度も不安になりました。しかし、今、相談員をさせていただき活動する中で、不謹慎かもしれませんが、「楽しい」「面白い」と感じる自分がいるのです。実際、聞くに堪えがたい内容もありますが、それらの会話から学びや気づきをたくさん貰うことができました。「誰かの為に」と思っていたことが、実は「自分の為」になっていたのです。

今後も一期一会の傾聴を大切に、活動していきたいと思います。 T.T

私は、数年前地元に戻ったことをきっかけに、以前から興味があった心理学を学ぶために放送大学に入学しました。そこで学んだことをどこかで役立てたいと考えていたところ、いのちの電話の相談員になれば、実際に悩んでいる方々の助けになるのではと思いました。同時に私自身の勉強にもつながるという考えから相談員になりました。

相談員になって半年経ちます。相談内容によっては、もやもやとした気持ちになってしまうこともありますが、時には感謝を伝えられることもあり、そのような時は相談員になって良かったと嬉しく感じます。

これからも多くの経験を積んで少しでも早く一人前になれるように頑張りたいです。 H.N

職場の掲示板に「いのちの電話相談員募集」の案内がありました。一瞬で「私はこれを受ける」と何故か迷いも無く事務局に電話をしていました。

相談員になってからは、コーラーさんからの言葉に私が支えられている感じです。経験不足故に、まだまだ困惑することもあります。ここに关われることで私自身の成長の場になっているなあーと感謝しています。

今後も、現状に満足せず、自己研鑽、自己啓発に努める所存です。 A.N

何か人の役に立てるボランティアをしてみたいという漠然とした思いを何年も持ち続けていました。子どもたちが成長し、手がかからなくなったのを機に、某広報誌で目にした「いのちの電話相談員」に応募しました。

研修では1年にわたり、相談員に必要な専門的な知識を学ばせていただきましたが、実際に電話を受けるとその知識やロールプレイングの経験を全く生かせず、自分の不甲斐なさを思い知るばかり。今の私ができることはたった一つ。相談者の心に寄り添いたいとの思いを込めて言葉を発するのみです。

今後も同じ志を持つ同期や先輩相談員の存在に力をもらいながら、くじけずに細く長く続けていきます。 M.Y

ベテラン相談員

相談員というボランティア活動は、今まで自分が考えていた活動と全く違いました。多くの電話相談内容の種類等の受け答えに戸惑いながら、電話相談に専念しました。

全国から色々な方々が繋がりを求めて来られます。そのことは、とても大切であり、感謝しています。相談員として、丁寧な言葉づかい、穏やかな口調で、傾聴、共感を心掛けて、勉強を重ねるつもりです。 H.I

相談員になり21年が過ぎた。申し込みのきっかけは夫の死。この経験が誰かの為に役立てば、との思いから始めたが、実際は多くの気づきをいただき自分の方が救われている。

例えば、話の内容がよく解らなくとも相手の内面を想像したり、相手の孤独に向き合いながら「人に寄り添う気持ち」が育まれたように感じる。それは、いのちの電話のみならず、家族の会話の中でも生かされていると思う。「やっぱり傾聴って愛だよな」と思った。20年の間には自分や家庭の事情で休会することもあったが、辞めなくて良かった。

今後も電話の声に心を揺れ動かしながら、共に成長していけるいのちの電話の相談員でありたい。 A.I

(2020年4月1日～2020年9月30日受付分)(50音順)

なお、記載もれ、誤字などがございましたら、お手数ですが、事務局までご一報いただければ幸いに存じます。

※敬称を省略しています。

浅	真	幼	稚	園	岩	宮		淑	子	清	水		昭	允	鳥	取	西	口	一	リ	ク	クラブ		ファミリー	小児科
浅	井	富	美	子	植	田		俊	幸	菅	原		桂	子	西	川	タ	健	次	深	田	民	人		
天	雄		保	宏	内	奈		慶	子	セ	モ		鳥	取	西	村	喜	子	藤	井	喜	臣			
石	野		道	磨	宇	奈	手	一	司	大	陽		葉	朗	幡	萬	碩	之	ま	だ	歯	科			
谷	村		雅	文	尾	田	ク	ニ	ク	瀧	中		友	剛	林	け	い	子	(株)	メ	モ	科			
村	藤		明	彦	小	山	百	合	大	田	中		英	成	日	笠	親	績	山	本	外	科			
伊			邦	子	景	田	和	博	子	田	中		寿	庫	東		邦	子	米	本	科	医			
医療法人	循環器内科	早瀬	クリニック	医院	塩	塩	か	お	孜	中	国	労働	金	庫	ひ		薬	局	匿			里	絵		
医療法人	社団	もりも	と						る	寺	島		敏	子	廣	谷	全	宣					名		

[illegible]

有限会社すなろ調剤薬局	インテリアフクタ	ささ皮膚科整形外科クリニック	鳥取県厚生事業団	メタリカパリーセーター 幡病院
石谷小児科医院	魚谷眼科医院	さとに田園クリニック	鳥取県東部医師会	日ノ丸印刷株式会社
板倉整形脳外科医院	キマチ外科・整形外科医院	浄土宗本願寺	鳥取信用金庫	宝意内科医院
イナカ内科医院	(公財)鳥取県保健事業団	生命保険協会	鳥取バプテスト教会	本田医院
乾医 院	高整形外科医院	たなか小児科医院	鳥取福祉会	水野商事
入江内科医院	国際ソロブチミスト鳥取	天徳寺	中島整形外科医院	モリックスジャパン
医療法人真誠会	湖山地区民生児童委員協議会	徳吉薬局	西尾内科クリニック	米子信愛鍼治療院
医療法人早瀬医院	さいはく眼科クリニック	鳥取県医師会	野坂医 院	渡 迎 病 院
医療法人養和会	境港市民生児童委員協議会	鳥取県看護協会	野の花診療所	

◎ 贊助會員

⑦個人会員年間一口 A=3,000円 B=5,000円 C=10,000円

①法人会員年間一口 A=10,000円 B=30,000円 C=50,000円

◎ **寄 付 金** (一般寄付、チャリティーコンサートなどの収益金、香典返し等) 金額はいくらでも結構です。

※税法上の優遇措置を受けることができます。

決算報告等はホームページをごらんください。



一人で悩まないで…
あなたは、大切な存在。

社会福祉法人
鳥取いのちの電話

相談電話 **0857-21-4343**

受付時間 正午～午後9時[年中無休]

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

毎月10日は無料で

毎月
10日



0120-783-556

電話をお受けいたします。

全国どこからでも、**通話料無料**でご利用できます。

午前8時～翌朝8時まで[24時間]

社会福祉法人「鳥取いのちの電話」

理事・監事・評議員・顧問

2020年9月30日現在

理事長

鳥取看護高等専修学校講師

瀧田親友朗

理事

社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院理事長

渡辺 憲

鳥取県私学振興会理事

松田 章義

石谷小児科医院院長

石谷 暢男

鳥取県薬剤師会常務理事

下田 宗人

前鳥取県厚生事業団理事長

山本 光範

監事

社会福祉法人鳥取福祉会理事長

松下 稔彦

田中税理士事務所所長

田中 順二

評議員

前近畿大学豊岡短期大学講師

西村 建次

前鳥取県看護協会常任理事

尾崎 裕子

元鳥取県副出納長(出納局長)

前田 悦子

くらよし佐野法律事務所弁護士

佐野 泰弘

鳥取県社会福祉協議会会長

藤井 喜臣

鳥取県保健事業団理事長

丸瀬 和美

算齒科医院院長

算 哲郎

顧問

元鳥取いのちの電話副理事長

石谷 雅文

鳥取市長

深澤 義彦

社会福祉法人 鳥取いのちの電話

事務局 TEL(FAX兼) 0857-29-6556

郵便振替 01400-0-2658

ホームページ

<http://www.tottori-inochinodenwa.com>

発行人 瀧田 親友朗

編集人 広 報 部

印刷所 日ノ丸印刷株式会社

編集後記

コロナ・酷暑・台風と数々の災難に見舞われた今年の夏でした。人気絶頂の俳優さんたちも、自分で命を絶たれてしまいました。私たちのなすべきことが沢山ありそうです。吹き始めた秋風に、色々な思いが巡ってきます。与えられた命、大切に使いたいですね。(編集部一同)