



旭川

いのちの電話

2023 年12月発行 第144号

相談電話 (0166) 23-4343



「塩狩峠」

(写真提供K・K)

「コロナ騒動」後の活動に向けて

旭川のいのちの電話

運営委員長

三 上 正 明

この数年間のコロナ騒動により、人々の行動が規制されたり萎縮したり、さらには不定期労働やパート労働の人々が職場を失ったり、様々な社会的問題が発生しました。又、緊急事態宣言の時には、集会の自粛や不要の外出の自粛が求められたことにより、多くの人々が孤独感を増大させ、言い知れぬ不安を抱いたようです。

新型コロナウイルスの影響はまだ完全に終息したとは言えませんが、いのちの電話の活動にも少なからぬ影響を受けてきました。全国の電話センターの中には長期にわたり休む所もあったようですが、旭川のいのちの電話ではボランティア相談員達の熱意により極力相談電話を受信するよう努めてきました。しかし、ここ数年の相談員の減少もあつて、かけ手からは「いつ掛けても繋がらない」という苦情も多く寄せられました。

相談電話は継続したけれども、全体研修等の集会の自粛が余儀なくされる等、活動全体が縮小した中でも、相談員の養成講座(44期)は続け、9月末には無事に認定式を終えることができました。しかし、今年度の相談員養成講座は、第一課程としての公開講座は実施されたのですが、相談員になるための第二課程である養成講座は参加者が少なく実施することができませんでした。旭川のいのちの電話開設以来初めての出来事であり、相談員不足が続く中で、いのちの電話活動の存続を脅かす事態とも言えるものです。明年度は多くのボランティアが集うことができるよう準備を進めているところです。今後も引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

「もう一度 別の視点から共感を考えてみよう」 ～いのちの電話の基本を再認識した時間～

新潟いのちの電話研修講師
公益社団法人やどかりの里理事

臨床心理士 柳 義 子

2023年9月2日～3日、中小企業大学旭川校には大勢の相談員の方々が集まって下さった。2019年の宿泊研修以来4年ぶりの再会であった。その間、未曾有のコロナ感染症が世界を駆け巡った。これまで良しとされていた人と人との付き合い方を覆すような、対面の付き合いを遠慮するという新しい生活様式に、多くの人が戸惑い深く傷つき未だ癒えぬ人も多い。マスク越し、ズームの画面越しの会話というように、向こう側に人は居ても直接人を感じられないという、人間関係の不自由さを強いられてきた4年間であった。その間のいのちの電話は、電話線1本で相談員が人と人との絆をどうにか繋いでいて下さったのかと思うと感無量である。思えば、ものによって遮られた、または向こう側の人間関係という構図でありながらも、いのちの電話はずっと昔からそれを乗り越え、心を通わせる術を駆使してきたのではないかと改めて思う。ここでもう一度いのちの電話の基本を振り返り、「共感」にたどり着くまでの過程を皆さんと共に考えたい、それが私の今回の意図であった。

〈いのちの電話連盟申し合わせ事項、2. いのちの電話の目的〉に「…一人一人と主に電話という手段で対話すること」とある。「相談」ではなく「対話」という言葉を明示していることは重要である。ここ10数年共感というテーマを掘り下げていくうちに、ロジャーズ三原則（受容・共感・自己一致）のうち「（自己）一致」という難しそうなワードが、

実は「受容」「共感」にたどり着く出発点であることに気づいた。人間同士が向かい合って対話するとき、意図せず様々な感情が自分の心の内に湧き上がる。自分の考えとは違っても相手の価値を尊重し受け入れなければ対話というやりとりは成立しない。

相談員はこうあるべきだという考えやよい相談者にならなければという仮面をかぶることなく、相手に対して湧き起こる不快な感情や都合の悪い感情も認めること。そして、今自分は相手に対してこんな風に感じているのだという、そういう自分を素直に自覚することが「（自己）一致」の出発点である。そのような自分自身の心の気づきを受け入れ、それを土台にしてこそ聴く体制は整う。

相手に関心を持って「あなたはどのように思うのか、考えるのか」というやりとり・対話は「受容」である。そのやり取りの中で、「ああ、そうか、そうだったのか」という相手への思いや気づきが「共感」の第一歩である。「（自己）一致」の過程はまさに、「受容」「共感」へと導いてくれる聴く姿勢の根本そのものである。

いのちの電話は半世紀前から1人1人の人権を尊重し、価値の多様性を受け入れるという重要な課題を、対話というコミュニケーションをベースに既に実践してきたのである。

注）「自己一致」はロジャーズの原文では「一致」と表されており、ここでは「（自己）一致」と表す

2023年度上期 旭川いのちの電話統計 (2023年4月1日～2023年9月30日)

1. 内 容 別 <<自殺傾向 11.1%>> <<危険度>>

項 目	総件数	男性	女性	その他	100%	総件数	男性	女性	その他	100%	念慮	危険	予告	実行中
人 生	6,441	2,954	3,468	2	100%	717	272	444	1	100%	685	18	11	3
思想・人権	26	898	1,127	2	31.5	295	96	198	1	41.1	88	1	5	2
職 業	245	139	106	0	3.8	26	20	6	0	3.6	191	6	1	0
経 済	120	29	1	1	1.9	10	2	0	0	1.4	1	0	0	0
家 族 (親族含)	690	294	394	2	10.7	48	9	39	0	6.7	1	0	1	0
夫 婦	256	107	148	1	4.0	28	10	18	0	3.9	37	2	0	0
教 育	11	6	5	0	0.2	2	1	1	0	0.3	0	0	0	0
対 人	674	190	483	1	10.5	48	19	29	0	6.7	18	1	0	0
男 女	282	166	114	2	4.4	11	4	7	0	1.5	28	0	1	0
身 体	450	188	261	1	7.0	39	6	33	0	5.4	4	0	0	0
精 神	1,162	547	613	2	18.0	194	85	109	0	27.1	6	0	0	0
情 報	63	20	42	1	1.0	2	0	2	0	0.3	32	1	0	0
その他	435	293	136	6	7.0	11	4	7	0	1.5	81	3	1	0

2. 年 代 別 <<自殺傾向 11.1%>>

年代	総件数	男性	女性	その他	100%	総件数	男性	女性	その他	100%	一日平均相談件数
9 歳 以下	0	0	0	0	0.0	0	0	0	0	0.0	35.2件
10代	116	102	14	0	1.8	10	2	8	0	1.4	
20代	383	246	136	1	5.9	36	27	9	0	5.0	
30代	947	480	465	2	14.7	96	56	40	1	13.4	
40代	1,644	782	858	4	25.5	209	117	92	0	29.1	
50代	1,894	1,115	776	3	29.4	206	130	76	0	28.7	
60代	1,063	406	657	0	16.5	114	30	84	0	15.9	
70代	225	86	136	2	3.5	30	16	14	0	4.2	
80代 以上	16	2	14	0	0.2	0	0	0	0	0.0	
不明	153	74	70	9	2.4	16	4	12	0	2.2	



~~~~~

先日、44期相談員の認定式が行われました。  
養成課程を経た仲間が新たに認定され、一緒に活動することになりました。

~~~~~

認定書を授与していただき
まず、約二年間にわたり、私達第四
十四期生を導いて頂いた講師の皆様、
専門職の方々、そして養成担当部会の
先輩の方々に、心からお礼申し上げま
す。
そして、実際の電話相談の際、ご指
導頂いています、スーパバイザーの
皆様にもお礼を申し上げ、今後のご指
導をよろしくお願い申し上げます。
僕は、講義を受け、ロールプレイ等
で傾聴と共感することの大切さを学ぶ
ことができました。実地の電話相談業
務につくようになってからは、この世
の中には、悩み事をもち、話を聞いて
ほしいという方が多くいることを実感
できました。その中で、掛け手の悩み
やお話に寄り添い、心から聴き、受け
止めてその人が電話してよかったと思
える受け方が大切なことも、わかって
きたような気がしています。
おわりになりますが、今後とも真剣
な受け応えができるように、研修と研
鑽を重ね、命あるうち、この活動に就
いていこうと思います。そして、スー
パバイザーについて下さった方々の
「おほめの言葉」で元気を頂いたこと
に感謝申し上げます。
(A)

Aid 日 誌

(2023年4月1日～2023年9月30日)

- 毎月10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
9:00～21:00 厚生労働省補助事業
- 毎月第1火 運営委員会：各担当部会（広報・相談・研修・研究・専門職・支援相談員 相談員会 事務局）月1回定例会議
- 4月1日 相談員会懇親会（ときわ市民ホール）
第45期相談員養成公開講座募集開始
- 9日 北海道ブロック会議：会場（いのちの電話事務局）
参加者（相澤理事長・三上運営委員長・小銭事務局局長）
- 6月3日 第1回全体研修「メンタルヘルス・ファーストエイドと相談員意識向上について」
講師：札幌こころのセンター長 鎌田隼輔先生（参加者59名）
- 5日 第94回理事会
- 10・17・24 第45期相談員養成公開講座（開講式）（参加者33名・13名・18名）
- 24日 日本いのちの電話連盟 2023年度定期総会 相澤理事長出席
- 27日 第95回・第96回理事会
第77回評議員会
- 7月1日 第45期相談員養成公開講座（参加者10名）
- 3日 外部広報紙143号 1000部発行
- 8日 日本いのちの電話連盟 事務局局長会議
- 11日 新聞広告（3回目）掲示
- 21日 第45期相談員面接（2名）
- 8月29日 豊富町民生児童委員協議会研修：小銭事務局局長対応
- 9月2・3日 相談員宿泊研修 会場：中小企業大学校
「別な観点から共感を考えて見よう」
講師：柳義子先生（参加者48名）
- 9日 チャリティコンサート&バザー
「花と名曲いのち奏でるコンサート」旭川市公会堂（参加者119名）

年末・年始募金

「旭川いのちの電話」へのご理解、ご支援に日頃より感謝しております。

「旭川いのちの電話」の活動は、皆さまの、善意の募金や公的補助により運営され、それらに支えられて電話相談活動ができています。

今年も年末・年始募金の時期を迎えました。引き続き、温かいご支援をいただけますようお願い申し上げます。

社会福祉法人

旭川いのちの電話

理事長 相澤 荒井 保明
後援会長 裕二

ご協力
お願いいたします

後援会員を募集しています

「旭川いのちの電話」のボランティア活動には、電話相談のほかに、資金面で支える資金ボランティア・後援会があります。

後援会は、年会費を納めていただく維持会員と任意で寄付される賛助会員からなっています。後援会員として「旭川いのちの電話」へあなたの力を貸してください。よろしく願い致します。



チャリティコンサート&バザー開催 「花と名曲いのち奏でるコンサート」

9月9日、旭川市公会堂において「チャリティコンサートとバザー」が開催されました。京都カルテット様による親しみやすい名曲の演奏と相談員の持ちよった物品のバザー、更に出演者の方々に御協力いただいての募金を行いました。入場者数119名。

心からお礼申し上げます。 チャリティコンサート実行委員会

「花と名曲いのち奏でるコンサート旭川2023」に寄せて

9月9日、旭川市公会堂でチャリティコンサート&バザーが開催されました。

京都カルテット演奏による、ハイドン：フルート4重奏曲、パリは燃えているか、ニューシネマパラダイス／他。舞台上には池坊中央支部による見事な大作の生け花が飾られました。

来場された皆様は京都カルテットによる名曲の演奏を聴き、またいのちを吹き込む生け花に魅了されました。お見送りのときには皆様から幸せの余韻をいただきました。

相澤理事長ほか会場ボランティアは「笑顔の対応」を合言葉にした一日でした。(K)



あ と
が き

例年より長い秋が過ぎ、旭川地方にも本格的な冬がやってきました。
充分ご自愛ください。



7月号2022年度事業報告P12、「ご支援頂いた皆様」の中で、記載漏れがありました。

大変申し訳ありませんでした。再度、2022年度後援会維持会費、年末年始募金などの御寄付を頂いた方のお名前を掲載させていただきます。

旭川いのちの電話 寄付者名簿（2022年4月～2023年3月分）

【団体の部】

士別市	株式会社カンディハウス
名寄市	医療法人仁友会北彩都病院
富良野市	錦谷寺
北海道立旭川美術館	医療法人社団圭泉会
財団法人社会貢献支援財団	(有)こだま工房
医療法人社団志恩会相川記念病院	医療法人社団六樹会聖台病院
(株)あいわプリント	生命保険協会
旭川ケーブルテレビ(株)	専証寺
旭川食糧(株)	株式会社大正製材
旭川信金総務	税理士法人中央総合会計
旭川聖マルコ協会	(株)中央総合会計
旭川聖マルコ協会婦人会	チャリティーコンサート実行委員会
旭川キリスト教会	テニスパークジョイ
旭川精神医学研究会	中里めがね
旭川通運(株)	なかよし小児歯科
旭川バプテスト教会女性会	日本いのちの電話（ソニー生命保険寄付）
一般社団法人旭川薬剤師会	日本キリスト教会旭川教会
旭川六条教会婦人会	日本キリスト教会佐呂間教会
荒井建設株式会社	日本基督教団旭川豊岡教会
イオン北海道(株)イオン旭川駅前	日本メノナイト富良野のぞみキリスト教会
医療法人社団池田内科医院	(株)橋本川島コーポレーション
いのち奏でるコンサート	医療法人社団はしづめクリニック
A i d ショップ	医療法人社団はらだ病院
男山(株)	ひまわり幼稚園
医療法人唐沢病院	廣田善康法律事務所
カトリック旭川六条教会有志	富士建設コンサル
カトリック士別教会	北海道精神科病院協会

ミカエル祭実行委員会

三上神経科内科クリニック

妙法寺

医療法人順真会メイプル病院

美浪左官工業㈱

社会医療法人元生会森山病院

山下内科循環器科クリニック

㈱湯浅

立正佼成会一食を捧げる運動

六条医院

㈱ロバ菓子司

(有)若栗燃料

【個人の部】

【あ】 相 澤 裕 二

浅 川 和 幸

穴 水 興 子

荒 川 則 夫

栗 崎 敦 子

【い】 井 内 敏 樹

石 澤 秀 明

石 丸 雅 喜

石 持 千 晶

伊 東 幸 子

稲 積 文 子

今 井 純 子

【う】 氏 家 正 実

打 本 厚 史

【お】 太 田 雅 之

大 西 邦 弘

【か】 片 山 孝 子

金 子 智 子

加 納 尚 子

河 崎 紀 男

川 尻 洋 子

川 村 孝 志

【く】 久 保 あつこ

熊 林 勇

【け】 煙 山 一 恵

【こ】 幸 坂 富 子

木 幡 二三代

小 林 昌 枝

小 林 千 洋

駒 井 悦 子

小 山 淑 子

権 藤 道 子

【さ】 笹 井 知 子

佐々木 由美子

佐 藤 秀 幸

佐 野 侑 子

【し】 茂 森 俊 英

白 浜 治

清 水 真 理

【す】 菅 宮 健

菅 沼 和歌子

菅 原 ムツ子

杉 山 昌 二

杉 田 肇

鈴 木 晃 裕

鈴 木 國 雄

鈴 木 俊 子

【せ】 關 萬 里 子

【そ】 相 馬 隆 喜

【た】 高 木 幸 子

高 塚 紀 子

高 野 信 子

高 村 春 雄

高 谷 由規子

滝 野 弘 子

立 石 純 子

【ち】 鳥 海 和 夫

【つ】 塚 田 京 子

塚 本 光 子

【て】 寺 田 由紀子

【と】 遠 山 富美子

飛 澤 一 榮

富 永 トシ子

富 永 紀 治

【な】 直 井 慶 子

仲 真知子

中 居 朗

中 家 一 子

永 江 竜 心

中 島 幹 雄

中 野 眞 人

中 山 喜美子

中 山 雅 文

成 瀬 裕 子

【ぬ】 沼 田 巖

【の】 野 村 多美子

野 村 みどり

【は】 橋 本 和 義

波 能 隆

原 岡 陽 一

【ひ】 樋 口 み ち

広 谷 栄 子

【ふ】 藤 井 勉

二 神 燐 子

【ほ】 堀 江 智 美

【ま】 前 田 義 雄

松 島 佳 江

松 村 澄 子

【み】 三 上 正 明

南 出 美樹子

三 輪 満喜子

【も】 森 野 久仁子

【や】 八重樫 和 裕

八重樫 好

山 内 和 夫

八 巻 憲 一

山 下 芳 正

山 下 真 実

山 中 いつ子

山 中 佐喜男

山 田 佐知子

山 田 孝 夫

【ゆ】 湯 浅 義 弘

【よ】 吉 野 淳 一

吉 村 隆 裕

【わ】 渡 部 幸 子

匿名希望 34件

年末年始匿名希望
1 件

以上