



旭川

# いのちの電話

2026年6月発行 第149号

相談電話(0166)23-4343



「旭川見本林 三浦綾子記念文学館」 撮影者 K

## ご挨拶

旭川いのちの電話後援会 会長 荒井保明

今年の北海道は雪解けが順調に進み春の訪れも早かったように思います。国際情勢に眼を向けると2月にアメリカとイスラエルが突然イランを攻撃し報復攻撃による被害は周辺国にも及んでいました。ペルシャ湾岸周辺国の石油関連施設やホルムズ海峡を航行する船舶は現在も充分安全とは言えない状況にあり、現在もタンカー等の航行が停滞遅延する状況が続いて世界各国でエネルギー調達に大きな支障が出ています。私たちの生活に直結する灯油やガソリン、燃料不足による工場の操業縮小や石油由来製品の品薄による更なる価格高騰を懸念しています。今回の中東での戦争そしてウクライナへの侵略が一日も早く終結し平穏な暮らしが戻ってくることを願います。戦争の勃発や長期化は世界的に食糧や原材料、エネルギーの供給に深刻な影響を及ぼし、それがやがて生活必需品の値上げにもつながり日本国内でも特に高齢者や障がい者、生活弱者が影響を受けることとなります。将来にわたり政府による国民生活への影響を最小限に食い止める有効かつ継続的な施策を望みます。

いのちの電話の皆さまは日々「相談者に寄り添う活動」を通じて大きな貢献をいただいております。大変なストレスや葛藤に向き合いながら日々の電話相談業務に従事して頂いております。旭川の皆さま方には今一度いのちの電話が果たしている社会的意義と現状の厳しい運営状況をご理解いただき、更なる温かいご支援を頂けますようお願い申し上げます。

## 同じ考え？

旭川いのちの電話専門職 専証寺住職 打本厚史

あるお宅にお伺いしたとき、その家のお母さんが話されました。家の中みんなバラバラ。困ったもんだわという話です。

「みんな、同じ考えになったらうまくいくと思うんだけど、みんな勝手なことを言うばかりだもの。揉めてワヤだわ。まとまるものもまとまらん」と言いながら、ふーっとため息をつかれました。母さんにしたら息子と嫁、孫も含めて、もうちょっとみんなお互いのことを考えたらどうなんだろうと言うことなのかもしれません。私も「うーん」というしかありませんでした。

帰りの車の中でふと思いました。「みんな同じ考えになればうまくいく」というけど、誰の考えと同じになればうまくいくのか。みんなが納得できるのか。

「みんな同じ考えになれば…」というのは肝心の言葉が抜けているようです。「みんなが『私の考え』と同じになればうまくいくのに」と言っているような気がします。もしかすると、私の考えが正しい、私が考えている通りにすればうまくいく、うまくいかないのは私の言うことを聞かないから、という思いが込められていませんか。皆が皆それぞれ、私が考えている通りにすればうまくいくと思いつつながらまわりの人を見ているなら、そりゃうまくいかないでしょうね。

我が思いを中心に据えてしまうと別の考え方があることを失います。「みんなが同じ考えになればうまくいくのに。困ったもんだ」

という被害者みたいなことを言っていますが、そう思ったときは聞く耳をなくしているときかもしれません。

でも、「みんな同じ考えになればうまくいくのに」と無責任に言っているわけではないのです。「もう私は知らない」とどれほど思っても放っておけないからこそその言葉なのです。責任感や使命感にプライドや思い上がりが絡まりあって自分でも始末におえない心になってしまい、私を理解しようとしめない周囲に不満を覚えてしまう。自分は正しいと思う心が、人の悪いところばかりを思わせる。考えることはそのまま人への敵意を深めることになってしまいます。人の悲しさ、厄介さかもしれません。

そんなときは大きな視点を持つことが大事です。

太陽系は太陽を中心にして八つの惑星などが太陽の周りを規則正しく周回しています。実は木星がもう少し大きければ、太陽と木星という二つの恒星が互いに引き合い、周回する惑星群になったかもしれないといひます。中心が一つではないというのは互いに引き合っていて、いつぶつかって大爆発を起こすか分からないということです。連星という二つ、三つの恒星が廻り合っている不安定な惑星群もあるそう。宇宙でもそんなことが起きているなら、スケールは違うけど家庭内のいざこざも仕方ない？



### 市民公開講座のご案内 (入場無料)



講師：絵本作家 あべ弘士氏

日時：2026年9月13日(日) 14:00~16:00

テーマ：「地球はどうぶつでいっぱい」

場所：旭川建設労働者福祉センター(サン・アザレア)

旭川市6条通4丁目

定員：先着120名様 申し込みは事務局まで

\*会場は3階になりますが、エレベータはございません。

お問い合わせ先 旭川いのちの電話 事務局 ☎0166-25-2143

# ● ● ● 企画研修開催 ● ● ●

出席者 52名



3月15日ときわ市民ホールにて第3回企画研修を行いました。講師に新しい専門職として旭川いのちの電話の活動に参加することになった、旭川市立大学保健福祉学部コミュニティ福祉学科教授の栗田克実先生をお招きし「自尊感情・ストレス・バーンアウト3つの関係」というテーマでご講演をいただきました。

参加された方々から、「自尊感情が低いので、コーピングを考えてみたいと思います。メンバーそれぞれストレスの低減のもとになるよう横の繋がりが大切だと思いました。バーンアウトしないように、何事にも程々がいいのかなと思いました」などの感想を受けております。

いのちの電話の一番は敷居の低さであります。相談員が悩みを訴えてくる人の気持ちをうけとめ同じ目線に立って、わずかな時間であっても、その苦しみをともにして相手に生きる力と勇気を与えられると考えられます。

講師より「この活動は社会資源の一つになっています」と最後にまとめて頂きこれからの活動への励ましを感じた研修となりました。  
＜研修担当部会＞

## 支援相談員養成講座開催中

昨年の10月に開講し来年の3月までの予定で、4名の受講生が研修に励んでいます。講義の方はほぼ終了しました。

支援相談員として認定後は、研修生・相談員の直接支援、研修や部会活動での支援などを行います。相談員の良き見本となり、相談相手になってもらいたいと願っています。

支援相談員養成委員会

## まなびピアに参加しました



2月15日、旭川生涯学習フェア「まなびピアあさひかわ」に参加しました。

当日は、旭川の各種団体が日頃の活動成果を披露していたり、パネル展示と実演などを行っていました。

いのちの電話では、パネルを作成し展示と電話相談員養成講座チラシ、リーフレット等配布を行いました。

旭川いのちの電話をPRし、活動への理解と協力の機会となりました。

## ご支援・ご協力ありがとうございました

### 北海道新聞広告協賛

この度は「旭川いのちの電話」の新聞紙面広告にご協賛いただき心より感謝申し上げます。

みなさまのご厚意に支えら活動を続けさせていただいております。

これからも謙虚に研鑽を重ね、よき隣人になれるよう努力してまいります。

今後とも変わらぬご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 年末・年始募金のお礼

「旭川いのちの電話」への温かいご理解とご支援に深く感謝申し上げます。

また、年末年始募金へのご協力をいただきありがとうございました。

皆さまからの温かいご浄財は、様々な悩みや心身の痛みを抱えながら生きている方々への寄り添いを目的とする「いのち電話」の活動資金として使わせていただきます。

今後とも引き続きご支援ください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 裕 二  
後援会会長 荒井 保 明

## いのちの電話は 相談員を募集しています

働きながらできるボランティア  
人のためになにかしたいけど、何ができるか探していませんか

自分の生活に合わせて活動が可能

資格がなくても大丈夫

人と接する力が自然と育まれる

活動場所はあなたの地元で

### 相談員の主な活動内容



- 寄り添いの姿勢で話を聴くこと
- 事前に十分な研修を受けてから、安心して活動開始
- 専門家のサポートを受けながら継続的に活動
- 相談活動のシフトは調整可能
- 全国43都道府県に仲間がいて支え合う無償ボランティア活動



『希望される方は、いのちの電話事務局まで連絡願います。TEL 0166-25-2143』

あ  
と  
が  
き

今年度も、相談員を募集する時期になりました。悩める人のよき隣人をめざす仲間が増えることを願っています。