

ひとりで悩まないで…

横浜いのちの電話



相談は いつでも 誰でも どこからでも

045-335-4343

無料です

ボランティア活動を紹介します



はい よこはま いのちの でんわです

電話相談の歩み

1950年代、イギリスの一人の牧師が、ある少女の自殺を契機として「サマリタンズ」という自殺予防を目的とした組織を作りました。このサマリタンズが「自殺を考えている人のための救急電話」を始めたことから、電話相談が瞬く間に世界中に広がりました。日本では1970年に東京で**いのちの電話**として始まりました。現在では、**日本いのちの電話連盟**というネットワークで、およそ50のセンターに6300人以上の相談員ボランティアが活動しています。**横浜いのちの電話**は1980年に開局し、多くのボランティアによってバトンが引き継がれています。

045-335-4343
横浜いのちの電話
です



Q1

どんな活動をしているんですか？

悩みのある人の隣人として、電話による無料相談を受けています。死にたくなるくらいの辛い気持ちや、様々な悩みの相談を**年中無休 24 時間**の電話で、ボランティアの相談員がおききしています。

Q2

相談員はどんな人たちですか？

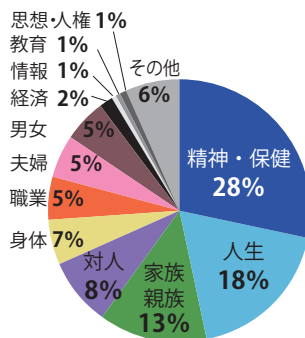
いのちの電話の趣旨に賛同した一般市民が、ボランティアで相談業務を受けています。仕事をしている人、リタイアされた方、主婦など年齢層もさまざまです。

相談員は、一年間の養成研修を受けたあと、認定されます。その後も継続してグループ研修、全体研修会、スーパービジョンを受け、「聴く」ことについての研鑽に努め、相談者の心に向き合っています。

Q3

どんな相談が多いですか？

相談内容は実に様々です。精神的な病を抱えている方、生き方の問題で悩まれている方、家族や親族間で理解が得られない方、学校や職場などで人間関係のトラブルで苦しむ方などからの相談が多いです。



Q4

相談の内容が他の人に知られることはありませんか？

相談員は、厳格な守秘義務を負って活動をしています。個人の相談内容が外部に漏れることはありません。ご住所やお名前をお聞きすることもありませんので、安心して相談してください。

Q5

相談電話がなかなかつながりませんがどうしてですか？

大変ご不便をおかけしています。横浜いのちの電話では、年中無休 24 時間、皆様からの大切な電話を受けられる体制をとっています。しかし、**相談員の不足**から、回線が繋がりにくくなっているのが現状です。**自殺予防をもっとも重要な役割**と考えており、いま助けを必要としている方のために、できるだけ多くの電話を取ろうと努力しています。

Q6

だれでも相談員になれますか？

相談員募集資格の 23 歳から 70 歳未満までの方であれば、どなたでも応募できます。その後、面接、所定の研修を受けて頂き、相談員の認定を受けてから、活動を始めます。ホームページに募集の詳細内容がのっておりますので、ぜひご覧になってください。

横浜いのちの電話 で **検索** 日本語相談員の項目をご覧ください

Q7

相談員はどんな思いで活動しているのでしょうか。

病気、失業、不登校、孤立、貧困など不幸のタネがあふれている世の中です。皆、自分のことで精一杯ですが、誰かに愚痴を聞いてほしい、励ましてほしいと願うのではないのでしょうか。私は愚痴をこぼしてばかりですが、他の人の話も聞いてみよう、そんな気持ちで続けています。
(相談員 7 年目 K.I さんより)

私が相談員になって良かったと思うのは、電話のかけ手の方が、話の最後には声の調子が少し明るくなっていたり、笑い声が聞けた時です。私たちが出来ることには限りがありますが、一人ひとりの電話を一期一会と思って大切にしたいと思っています。
(相談員 5 年目 M.K さんより)

どんなにコミュニケーションツールが発達しても「人の声が聞きたい」「話を聞いてもらいたい」という思いを持つ人が多くいることを実感します。声から伝わるいろいろな思いを大切に、1本1本受けていきたいと思っています。
(相談員 12 年目 T.S さんより)

Q8

外国語相談もあるそうですがどのようなものですか？

悩みや不安を抱えて、国内に暮らしている南米からの日系外国人との対話を目的として外国語相談を行っています。日本語相談同様、認定を受けた相談員が、週3日（水曜 10～21:00 / 金曜 19～21:00 / 土曜 12～21:00）スペイン語、ポルトガル語で電話相談を、受

けています。専用ホームページがありますので、そちらもぜひ、ご覧になってください。

<http://www.lal-yokohama.org>

スペイン語 0120-66-2477 / 045-336-2477

ポルトガル語 0120-66-2488 / 045-336-2488

Q9

活動資金はどのようになっていますか？

電話相談活動を続けていくためには、電話ボランティアの養成・研修費、施設の維持管理費、広報活動など年間でおおよそ 2,400 万円が必要です。この経費の3分の1程度は、行政（県や市）からの助成金を受けていますが、それ以外は個人や団体の皆さまからのご寄付によって支えられています。基本的に無償で活動し経費削減に努めていますが、大変厳しい運営に迫られています。ぜひ、ご支援をお願いします。

Q11

その他のボランティア活動にはどのようなものがありますか？

横浜いのちの電話を財政面で支えるため、支援会組織があります。映画会やコンサート、バザー開催に取り組んでいます。催しの内容や手作りの作品から、いのちを大事にするところを伝えたいと思います。是非、ご参加ください。



● 催し物部会

毎月2日くらい活動しています。映画会・コンサート等の催し物の運営を、企画からチケットの販売、広告とり、当日の実施までを行っています。

● バザー部会

毎月3日くらい活動しています。手作り作品を創作、制作し、地域の教会等のバザーで販売しています。作品には、人形・バッグ・エプロンなどがあります。

問い合わせ TEL 045-333-6163

受付時間 月～金 9:00～17:00

Q10

寄付などで支援したいのですが。

電話を通して様々な悩みに寄り添い、耳から心の声をお聴きし、生きる力を取り戻していただければと思い、活動しています。主旨に賛同いただけましたら是非、維持会員・賛助会員になってください。

詳細は本誌4ページをご覧ください。

電話相談員として活動しませんか



- この活動の中心である相談ボランティアが不足しています。ぜひ相談員を目指し養成講座にチャレンジしてみてください。
- 相談員は学歴など不問ですが、時には自殺の危機にある人と対話する重要な役割を負いますので、養成研修を受けていただき、認定を受ける必要があります。様々な人生の危機にある人の生き方を支えるものです。
- 相談員は無報酬、交通費も自己負担が原則です。

(詳しくは、横浜いのちの電話ホームページ、相談員の項目をご覧ください)

みなさまのご支援をお願いします

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。多くのボランティアがお金や、膨大な時間と労力を提供し、活動しています。維持会員または賛助会員になって横浜いのちの電話を資金面でご協力、ご支援下さい。

維持会員 (定期的に一定額を援助して下さる方)

個人会員	年間1口	3000円	5000円	10000円
法人・団体会員	年間1口	10000円	(いずれも何口でも可)	

賛助会員 (任意な時に任意の額を援助して下さる方)

- ※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。
- *会員の方には、広報誌、事業報告、公開講座、コンサート、映画会等のお知らせをお送りします。維持会員の方には5年ごとには、映画会への無料招待があります。

振込先 郵便局郵便振替 00240-3-15191 社会福祉法人 横浜いのちの電話

※詳しくは 横浜いのちの電話事務局 までお問い合わせ下さい。

☎ 045-333-6163 (月～金 9時～17時)

●遺贈について

ご遺産や相続された遺産を、横浜いのちの電話のために寄附したいとお申し出が増えており、感謝です。手続きなどのご相談は事務局までご連絡ください。なお、ご寄付に対しては相続税法上の優遇措置(寄附金控除)が受けられます。

横浜いのちの電話の活動

日本語
電話相談

自殺予防
いのちの電話

専門
電話相談

外国語
電話相談

スペイン語

ポルトガル語

事業支援
活動

バザー部会

催し物部会

社会福祉法人 横浜いのちの電話

日本語電話相談 045-335-4343

外国語電話相談 0120-66-2477 スペイン語
0120-66-2477 ポルトガル語

〒240-8691 横浜市日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号
事務局 TEL 045-333-6163 FAX 045-332-5673

<http://www.yind.jp/>