横浜いのちの電話

広報94号
2017.11.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話
事務局　〒240-8691　日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号　TEL. 045-333-6163
発行人　花立悦治　　横浜いのちの電話広報担当（市村・澤野・十川・堀木・持川）
制作　H K Communication Design

わたしたちは横浜いのちの電話のボランティアです

自由な意思で参加し
利益を求めず　公平に相手を尊重し
必要に応じて工夫する
これがボランティアの原則なんだそうです

横浜いのちの電話 には 代々
相談に耳を傾ける一般の日本語相談員
在日外国人のためのポルトガル語
スペイン語の相談員
そして組織と相談活動を資金面で支える
支援会のボランティアがいます

このバトンが37年間も続いています
自分のできることで
社会、隣人にサービスを提供したい
わたしたちボランティアの総意です

支援会
バザー部会の手作り品です

支援会
催し物部会のコンサート入場とアーチストとのサイン会

支援会ボランティア/ バザー部会・催し物部会

手作り品の製作
映画やコンサート企画で
楽しみつつ資金を集める

バザー部会　只今手作り品製作中

催し物部会　イベントの企画会議

喜びと課題　(K.M/70代/女)

月に2回は支援会バザー部に顔を出すよう、自分の生活の中で工夫しています。

　メンバーは、手も口も？動かし賑やかで楽しそうです。そんな空気の中には、他に引けを取らない自信を持って、制作に関わっている姿も漂っています。その様に仕上がった作品をバザー会場で販売している時、「作品の仕上がりが丁寧なのよね」とお客様が言葉をかけてくださるのも喜びのひとつです。

　相談事業のした支えにある支援会のバザー部会ですが、メンバーの高齢化が有り、手頃な値段で買える便利な日常グッズが出まわっていたり、ネットで半プロの方々が新作品販売していたり、バザー事業を継続して行くには、考えなければいけない課題もあるように感じています。

気軽な気持ちで　(S.M/56歳/女)

6年前の秋、横浜のある音楽イベントのボランティアで知り合った方に、いのちの電話主催のコンサートに誘われました。「自分達で、コンサートや映画会の企画、運営をしている」と言う話に興味を持ち、支援会の見学に行った事が、催し物部会に参加するきっかけでした。

　いのちの電話の活動に、特に理解が有った訳でもなく、イベントをやる事で力になれるのならと、気軽な気持ちでした。

　今は、この活動の重要性も十分理解し、一人でも多くの方への広報と、相談活動を資金面で支えるために、より良い企画をと、催し物部会のメンバーと共に考えています。難しい問題に直面する事もありますが、イベントが成功した時の喜びは、何ものにも変えられません。

　他では経験できない事を、この5年半で沢山経験できましたし、自分の隠れた能力にも気付かされて、こんな有意義なボランティア活動ができて、幸せです。

外国語相談ボランティア(LAL) / ポルトガル語・スペイン語

LAL=Linea de Apoyo al Latino
（ラテン系サポートライン）

在日外国人の心をきき
共に生きる

LAL も参加したブラジリアンフェスタ in 代々木公園

本当の思いを聞く　(N.O/40代/女)

様々な研修を受けて相談員に
やっとなれたわけですが、
相談員になるまで、
私は他人の思いを本当に聞く耳を
持っていませんでした。

悩んでいる方と気持ちを
通わせるためには、
自分自身を捨て、どんな思いも
受け止める心を持つと同時に、
自分自身の癖やこだわりを深く知り、
相手に一番正直に接するという、
この両方が必要です。
電話を取る度に、このことを学びます。

様々な悩みの電話を
かけてくれる人達にその出会いを
心から感謝をしています。

学びが自分の成長に　(M.B/40代/女)

私は、友人の紹介で横浜いのちの電話外国語相談（LAL）の存在を知り、相談員養成研修に参加しました。

　それ以前にも横浜いのちの電話のことは聞いたことがあったので、研修に参加することは、いのちの電話ボランティア活動を知る良い機会であるように思えたのです。

　研修で学んだことや相談員として活動を開始したことで、私はひとりの人間として大きく成長することができました。電話相談を受ける度に、学びが深まっていることを実感していますし、かけ手の話を私自身の判断で裁かず、意見を押し付けることなく聴くことができるということは、私にとって大きな進化なのです。

　これからも、かけ手の気持ちを理解し、寄り添いながら耳を傾け、共感するということを学び続けたいと望んでいます。

　LALの一員として活動することは、電話をかけてくる人の話を聞くことでその人を助けると同時に、日々自分に対する理解を深めるという点で私自身への救いにもなっていると言えます。

日本語相談ボランティア

積極的な傾聴で心をつなぐことが私たちの使命であり喜びです

相談員は毎回の担当を通して
また毎月の地域ごとのグループ研修
年に数度の全体研修や
スーパービジョンなどを受け
仲間と学びあいます
この仲間との学びあいが
自分自身の深い気づきになり
喜びにつながります

また手作り作業がお好きな方は
バザー部会のお仕事会に
ぜひお集りください

映画会やコンサートのイベントの
細やかな企画立案と実行が
お好きな方は催し物部会に
どうぞご参加ください

みなさんのチャレンジを
お待ちしています

お問い合わせ
横浜いのちの電話事務局　TEL 045(333)6163
ホームページをご覧ください

継続は力なり？！（K.Y/55歳/男）

いのちの電話の相談員としてのスタートは1995年、当時の勤務の関係で「群馬いのちの電話」であった。男性で30代それも一般企業の転勤族営業という相談員としては異色のキャラクターであった。

その後2度の転勤を経て2003年厚木市への転勤で、「横浜いのちの電話」に移籍する。

今日まで相談員を続けていられるのは、第一は、いのちの電話が全国組織で各地域のセンターが、ほぼ同様なルールで運用されており、転勤族の移籍が容易な点である。

第二は長い会社人としての経験がかけ手の問題解決に多少なりとも役立つのではと思うからである。最近は職場での過重労働や人間関係に関する相談が多いので、現場感覚を持って聞かせていただいている。

第三に電話対応や研修を通じて学んでいる知識や経験が逆に自分のビジネスでの人間関係を良好に保つのに役立っていると痛感するからである。

４月からは東京へ異動となり多忙な日々だが、今日もなんとか電話に向かっている。

つながりを求めて（M.M/60代/女）

いのちの電話の相談員は人のためにやっていると思われるでしょうが、私の場合そうではないかもしれません。

人の悩みを聴くことなんて私にできるだろうか。そう思いながらも研修を受けて認定を受け、相談員になって十年以上になりました。

かけ手の悩みに寄り添いたくても、こちらの言葉が届かないことも多いです。だからこそかけ手がそれを受け取り、見知らぬ人であってもつながりを感じた時は本当に励みになります。

時には、友達や家族には言えないような本音を、かけ手となら話し合えることもあります。そうです。私は私のために、つながりを求めてこの活動をしているのです。

今後も聴き手として視野を広げる努力をしながら、もっと仲間を増やし、元気に活動を続けて行きたいと思います。

担当にあたっての思い（H.K/50代/女）

相談員になり、幾年経ったでしょう。

思いおこすに、始めは「いい出会い」にこだわっていました。「いい出会い」とは、かけ手・うけ手がお互いに心開いて通じ合い、かつ、かけ手に寄り添えていると、うけ手が実感することを指していたように思います。正解はないのに、自分で「こんな風に話せてこういう風に終結できることが正解」のように思い込んでいました。どちらかというと、うけ手本位だったかもしれません。

今は、かけ手にどれだけそえるだろうかと考えています。かけ手が恋人からの裏切りに遭い進むべき道を見失って立ちすくんでいる時、以前は、かつて同じような境遇にいた自分を重ねてしまい、ちぐはぐになってしまうことがありました。今は、自分を重ねはするものの、この人はどうしていくのだろうか、とかけ手にフォーカスして話を聴けるようになりました。

変遷を経てきた思い・・・これからもきっと移り変わっていくことでしょう。今のわたしは、自分の変化が楽しみでもあります。

内なる十字架と共に（D.F/43歳/男）

友人と、職場を通じて親しくしていた方を、自死で亡くしました。いずれも亡くなる間際、話をする機会がありながらもそれを逸してしまいました。「なぜあのときにもっと話を聴けなかったのだろう」と今でも悔やまれます。

私の身の回りの人の話を聴けなかった分せめて誰かの話を聴ければと、この活動に参加しました。ある時グループ研修で、この活動を始めたきっかけについて話題になり、私は今までの経緯から、「多分自分は十字架を背負いながらこの活動をしていくんだと思う」と話をしました。すると、ある方が「想いがあると、十字架は背負うんじゃなくて、自分の中に取り込まれ、十字架と一体となって過ごしていくんだよ」と話して下さいました。少し気持ちが軽くなったような気がしました。

仕事が多忙で、正直この活動を続けていくのがつらいと思うことがあります。でもそんな時、ふと立ちかえって自分の内なる十字架を想い、電話に向かっています。

インフォメーション

2018年度 電話相談ボランティア募集

あなたも相談員になりませんか

相談員は交代で24時間、大切に電話を受けています。一人ひとりのことばは、その人の「いのち」ですから。あなたとの対話が、誰かの生きる力になることがあります。決して楽なボランティアではありませんが、孤立して悩んでいる人の良き聴き手として、あなたの時間と力を提供してください。

応募資格： 23歳から70歳未満まで（2018年3月31日現在）
応募期間： 2017年12月1日（金）～2018年2月8日（木）
＊当日消印有効
募集人数： 40名
研修期間： 2018年4月～2019年3月
講義・グループ体験学習・電話インターン研修
研修受講料： 前期Ⅰ 30,000円
前期Ⅱ 20,000円
後期　20,000円で各期ごとに納入していただきます。

申込金： 応募書類提出時に2,000円納入していただきます。
応募方法： 92円切手を同封の上、「募集要項」をご請求ください。
ホームページでも入手できます。http://www.yind.jp/

〒240-8691横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号
社会福祉法人 横浜いのちの電話　問合せ先 / 事務局 045-333-6163

寄付のお願い

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。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

●維持会員
（毎年一定額を援助して下さる方）
個人　年間1口
3,000円　5,000円　10,000円
法人・団体　年間1口
10,000円（何口でも可）

●賛助会員
（随時、任意の額を援助して下さる方）

編集後記　ボランティア活動を始めるきっかけは様々だ。でも、それぞれが楽しみや、やりがい、人によっては自分自身への救いを感じながら活動している。長年継続していくのは大変なこともある。そんな時、初心を思い出したり、仲間に支えられながら自分の居場所を確かめたり、かけていただいた方への感謝、他ではできない経験の貴重さ、自己成長の実感などを噛み締め、また頑張っていこうと思う。一緒に活動する仲間は多い方が良い。迷っている方、一緒に活動しませんか？　（い）

※ 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、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年ごとに映画会への無料ご招待があります。

●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）
メール：Yind6163@gmail.com

毎月10日は フリーダイヤル

0120-783-556（なやみ こころ）
毎月10日　8：00～翌日8：00
24時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。
ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話し下さい。
自殺予防 いのちの電話です

神奈川県共同募金会からの配分金

2017年度は広報誌と事業報告書に充当する予定です。

横浜いのちの電話 お知らせ

春の映画会
人生フルーツ
人生は、だんだん美しくなる。

津端修一さん 90歳、
英子さん 87歳　風と雑木林と
建築家夫婦の物語

ナレーション：樹木希林
監督：伏原健之

●日時　2018年3月9日（金）
●会場　戸塚区民文化センター
さくらプラザ ホール
JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車 戸塚区総合庁舎内4階
1回目 開映 11：00（開場 10：30）
2回目 開映 14：30（開場 14：00）
3回目 開映 18：30（開場 18：00）
前売券 1,000円　当日券 1,200円
全席自由 発売開始 12月4日

いのちの電話支援会手作り品
バザー同時開催！

●お問い合わせ
横浜いのちの電話事務局
TEL. 045-333-6163
FAX. 045-332-5683

ひとりぼっちで悩まずに…
だれかと話したいとき　こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談
045-335-4343（24時間体制）

外国語電話相談
●ポルトガル語
0120-66-2488　045-336-2488
●スペイン語
0120-66-2477　045-336-2477
相談時間　水 10時～21時
金 19時～21時
土 12時～21時

ホームページは横浜いのちの電話▶検索か http://www.yind.jp/