



社会福祉法人
京都いのちの電話
40周年
ニュースレター 特別号

相談電話

075-864-4343
24時間 年中無休
ナビダイヤル 0570-783-556
10:00~22:00

眠らぬ電話
今この時も これからも

理事長 平田 哲



京都いのちの電話は今年度、開局40年目を迎えました。この40年を振り返ると、千人会の皆さまや、企業、団体、個人の方々をはじめ、チャリティーコンサートの企画実施、また新聞、情報誌、ラジオでの広報など、様々な形で支えられています。さらに、相談員の養成、継続研修のために、京都府、京都市からは変わらぬご支援をいただき、今日に至っていることを心より御礼申し上げます。

開局以来受けた相談電話は847,930件にのぼり(2022年9月末現在)、役員や研修委員、そして今までに認定を受けた998人のボランティア電話相談員の歩みが思いおこされます。その時代の社会情勢を受け、相談内容はより多様化、深刻化し、着信数は増加傾向を続けております。30周年からの10年間も、様々なことが起こりました。特に近年は、新型コロナウイルス禍、ウクライナ侵攻という社会情勢のもとで、心の不調を抱える方の苦悩や孤独が、さらに増えているのを感じております。24時間365日の眠らぬ電話は今この時も鳴り続け、ボランティア電話相談員が悩み苦しむ人の声を聴き続けております。

京都いのちの電話は、志を同じくする人の輪の中で、地域の精神保健の風土づくりの一助になれば、との思いで活動しております。2016年度から開講している傾聴講座は、毎年満員になります。長年積み重ねてきた傾聴のまなざしを、どこの職場や家庭でも生かして下さるよう工夫したプログラムです。公開講座も好評で、毎回多くの方が参加され、そこから電話相談員養成講座に申し込まれた方もあります。昨年度からは単独の説明会を開催しており、今後も継続していければと思っております。今年度は記念事業として、この「ニュースレター特別号」と「記念誌」の2冊を発行いたしました。そして11月13日に柳田邦男氏の記念講演「ことばと生きなおす力」を開催いたします。私どもの30周年からの10年間の歩みを、皆さまに感じていただければ幸いです。

これからも京都いのちの電話に携わる私ども一同、開局当初よりの熱意と自覚を継承しながら、ボランティア電話相談員として歩みを続けたいと、決意を新たにしております。

今後とも、みな様の変わらぬご支援ご協力をお願い申し上げます。



祝 辞



京都府知事 西脇 隆俊

「京都いのちの電話」が開局40周年を迎えられますことを、心からお慶び申し上げます。

「京都いのちの電話」は、昭和57年4月に開設され、昭和60年4月からは24時間体制で「眠らぬダイヤル」として活動を継続してこられました。

これまで40年の永きにわたり、さまざまな悩み、苦しみに苦しむ、生きる希望を失いつつある人々の声に耳を傾け、支え続けてこられました。相談員や役員をはじめとした関係者の皆様の献身的な活動に、心から感謝を申し上げますとともに、深く敬意を表するものでございます。

全国の自殺者数は、平成10年から14年連続で3万人を超えるなど、極めて深刻な状況にありましたが、「いのちの電話」をはじめとした多くの皆様の御尽力により、令和元年には約2万人まで減少しました。

その一方で、近年、少子高齢化や核家族化が進行し、地域のつながりが希薄になる中で、社会的に孤立し、孤独を感じる方が多くなっております。また、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、社会的に弱い立場にある方々の暮らしは大きな影響を受けており、京都府内の自殺者数も令和2年から増加に転じるなど、依然厳しい状況が続いております。

京都府におきましては、令和3年に第2次となる「京都府自殺対策推進計画」を策定し、「京都いのちの日」を中心とした自殺の問題に関する理解の促進や、ゲートキーパーの養成、京都府自殺ストップセンター等の相談支援体制の強化などの取組を進めているところです。

誰もが深刻な悩みを一人で抱え込まず、共に支え合うことができる社会の実現に向けて、今後も、市町村や民間活動団体の皆様とともに、さまざまな取組をより一層進めてまいり所存ですので、引き続き御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、「京都いのちの電話」の今後ますますの御発展と関係者の皆様の御健康と御多幸を祈念いたしまして、40周年のお祝いの言葉とさせていただきます。

京都府知事
西脇隆俊

祝 辞



京都市長 門川 大作

様々な思いを抱えてかかってくる一つ一つの電話に真摯に向き合い、「いのち」をつなぎとめる。

自殺予防を第一の使命とする「京都いのちの電話」。昭和57年の開局から今日まで、弛まず続けてこられた皆様の尊い御活動に思いを馳せる度、感謝の念に堪えません。献身的なお取組を続けておられる平田哲理事長はじめ役員、相談員並びに関係者の皆様に、心から敬意を表します。

そしてこの度、「京都いのちの電話」が、開局40周年の節目を迎えられますことを、心からお祝い申し上げます。

長引くコロナ禍により、私たちの生活は変化を余儀なくされ、経済も深刻な影響を受けています。先行きへの不安が人々の心にも大きな影を落とし、感染症対策として距離をとることが求められる中、人と人との繋がりの希薄化も懸念されているところです。

そのような状況下において、平成22年に3万人を下回って以降、減少傾向にあった全国の自殺者数は、コロナ禍が始まった令和2年度には再び増加に転じました。本市でも、毎年200人もの方々が、自ら尊い命を絶つという大変痛ましい状況が続いているところです。

悩みを抱える方々の心の拠り所となる皆様の役割が、重要性を増す中、貴法人におかれては、万全の感染対策を講じつつ、精力的に養成講座や研修等を実施され、新たに相談員を育成。24時間眠らぬダイヤルとして、困難な状況に置かれた方々の声に耳を傾けておられます。コロナ禍の厳しい状況においても取組を重ねておられることを、大変心強く感じている次第です。

本市としまして、自殺対策の指針となる新たな「きょういのち ほととプランー京都市自殺総合対策推進計画」を、今年度中に策定。皆様と共に、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて、市民ぐるみ、地域ぐるみの取組を一層強化してまいります。更なる御支援、御協力をお願い申し上げます。

結びに、「京都いのちの電話」の今後益々の御発展と、職員及び多くのボランティアの皆様の御活躍を心から祈念いたします。

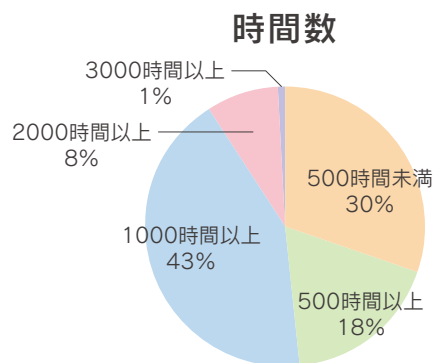
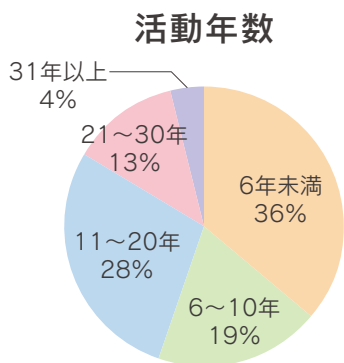
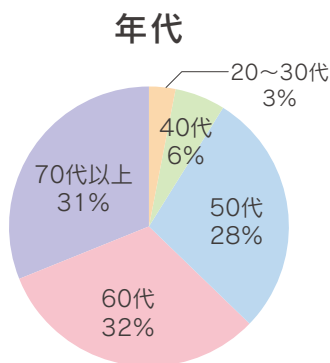
門川 大作

京都いのちの電話の「あゆみ」

- 1981. 2. 7 京都いのちの電話 第1回発起人会開く
- 2. 13 中京区の長谷ビル8階に事務局開設
- 4. 18 第1期相談員養成講座始まる
- 1982. 4. 1 相談電話開局(075-255-4343)平日の午前10時から午後10時まで
- 1983. 10. 30 第1回チャリティーコンサート(ハワイ日系人男性合唱団)
- 1984. 10. 1 365日体制始まる(午前8時から午後10時まで)
- 12. 3 「社会福祉法人」格を厚生省から認可を受ける
- 1985. 4. 1 24時間365日の「眠らぬダイヤル」スタート
- 1990. 5. 1 新センターへ移転し相談電話番号075-864-4343となる
- 1994. 10. 5 チャリティーガレージセール(京都ワイズメンズクラブの協力)
- 1999. 4. 28 奥田東初代理事長逝去
樋口和彦氏を第二代理事長に選任
- 9. 10 日本いのちの電話連盟・フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」参加
- 2011. 3. 29 日本いのちの電話連盟・震災フリーダイヤル第I期(2週間)参加
- 9. 11 日本いのちの電話連盟・震災フリーダイヤル第II期(2013年9月まで)参加
- 2013. 8. 25 樋口和彦理事長逝去
平田哲氏を第三代理事長に選任
- 2020. 5 新型コロナウイルス感染拡大により相談室増設(一人一部屋1台)
事務局365日体制になる(館内消毒の為)
連盟ナビダイヤル事業 参加0570-783-556

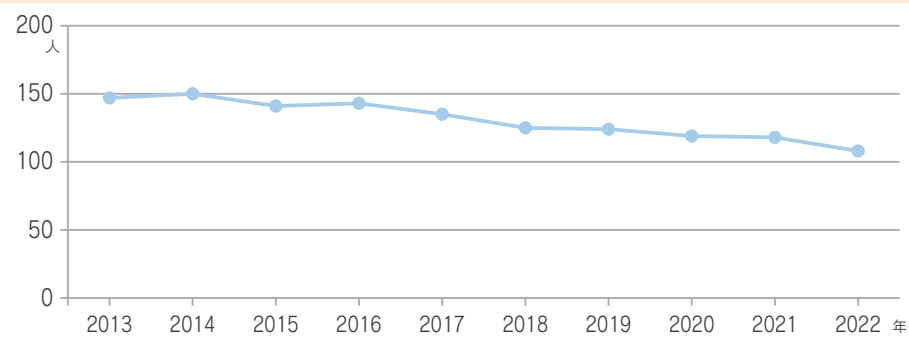
相談員ってどんな人？

2022年9月現在
(インターン研修生13名含む)



相談員数の推移

相談員数 108名
(2022年9月現在)





もしもし・・・あなたの電話、受けとめています

・・・24時間、365日京都いのちの電話。2011年～2021年にかけて、相談員の印象に残っている電話について、匿名でアンケートに答えてもらいました。

震災ダイヤル・・・被災した悲しみ
死にたい・孤独・仕事を失った
2011年

LGBTであることの悩みや
生きていくことの決意

コロナ禍による不安・・・コロナ対策・経済的不安・
仕事が無い・失業・感染の不安で電車に乗れない、
病院に行けない・辛い・鬱病になってしまった
2020年春～

喜びの電話・・・一回だけだが嬉しく感じた

誰にも分ってもらえない孤独と苛立ち

精神的に追い詰められての悩み、
「死にたい、消えたい」

お声が明るくなった時、ほっとした

- ・心身の疾病による不安
- ・経済的な生活基盤が崩れ生活保護に頼る不安
- ・対人関係の悩み
- ・家族の喪失

- ・有名芸能人の自死に影響された方の不安感の訴え
- ・SNSの普及によって増加する誹謗中傷



相談員として・・・心がけていること

- ♥ 一回一回の電話のつながりを大切にしています。誠実に関わり学んでいきたい。
- ♥ 相談員として足場が揺らいだときもありましたが、どんなことにも動じず、受け止められるよう成長したいと思います。
- ♥ 初めてとった電話を覚えています。ただ懸命に聴いていました。その姿勢は今も同じです。
- ♥ 怒声の裏にある悲しみや絶望、わずかな生への希望など、どこまで感じ取ることが出来ていただろう。知らず知らずにかけている慣れや驕り、今も自分への戒めにしています。
- ♥ いつも心がけているのは、互いに対等の立場であるということです。一期一会の時間は確かにつながっている時間です。
- ♥ 研修は、自分の感性を磨くことの連続でした。「心はあたたかく頭はクールに、言葉は優しく、中身は厳しく」感性を豊かにしていきたい。

学びながら、続けていきたい



- ♥ どう関わったら良いのか迷いながら、聴いています。
- ♥ 研修を受けながら、もう少し、もう少しと続けてきました。
- ♥ 電話を終えた後、至らない自分を感じ勝手に傷つくこともあります。続けることが出来ているのは仲間とのつながりがあるからだと思います。もう少し関わっていければと思っています。
- ♥ 自分自身を知る機会を得たことが有りがたいです。自分と向き合い、今ももがいています。
- ♥ 電話の前に座って他者と出会い関わることは、自分自身の人間観が問われ、生き方が問われていることでもありました。
- ♥ 人はそれぞれで考え方も経験も違う。自分は自分が経験した僅かな事しか知らない。そう認識することで謙虚になれました。
- ♥ 研修を受けて幅広く学ぶことが出来て、いかに自分本位な見方をしていたかを知りました。
- ♥ 一期一会の電話は、見えない誰かとつながる大切な時間です。

相談員座談会

活動歴2年目までの相談員、5年以上の相談員が語り合いました。その思いをお伝えします。

活動歴2年目までの相談員

〈志したきっかけ・動機は？〉

- ☆ 家族がチラシをもらってきて「あつ、行ってみよう」と。京都に住むようになり、定年後を考えて、コミュニティでボランティアをして、京都に貢献できればと思いました。
- ☆ 子育ても一段落して、傾聴ボランティアも考えたけど、「ちょっと違うかな、もうちょっと踏み込んだことを」と思っていて。その時にチラシを見て、こちらに応募しました。
- ☆ 介護の仕事をやっていたので、人との関わりの中で勉強できればいいなと。いろいろな人がいる中で、落ち込む人の理解ができるようになれば、と思いました。



- ☆ 以前から活動内容には関心があつて、説明会に行ったけど、現職中は無理かなと。1年待つて気持ちが変わっていなかったの、応募しました。
- ☆ 退職後に大学で心理学を勉強していて、修了時にポスターを見せられたのが、きっかけです。
- ☆ ボランティアで社会貢献をしたいと思いました。
- ☆ 傾聴講座に参加したのがきっかけです。話を聴いてもらえない方の気持ちって、どんなだろうと思って。自分の体験と照らしてみました。
- ☆ 以前、相談の仕事をしていて、同僚から専門的に聴く訓練を勧められました。選択肢は2つあったのですが、私は迷わず、昔聞いたことのあつた「いのちの電話」に応募することにしました。
- ☆ 自殺を防げたら、とっていて。いのちの電話は以前から知っていて、定年後の計画が決まった時点で応募しました。

〈相談員になって良かったと思うこと、応募しようと思っている人に伝えたいことは？〉

- ☆ 自分は人の話を聴けると思っていたけど、聴けていな

いことに気づけました。

- ☆ 仕事との関係で迷う方もいると思うけど、仕事が忙しくても、相談の時は気持ちが切り替わって、意外と続けられるとわかりました。
- ☆ 研修は厳しかったけど、普段の生活では絶対できない経験をしました。
- ☆ 研修中に「2年後には変容してますよ」と言われ、そのとおりだと思えます。人間として大切なことを学びました。
- ☆ 電話をかけてくる方はみな真剣で、一生懸命に生きておられる姿に、教えられること、励まされることも多いです。
- ☆ 自殺予防をと思って始めたけれど、いざ始めると、身近な人の話をもっと聴ければな、と思うようになりました。
- ☆ 自分とは全く違った世界を生きている人がいる、という思いがあり、そのことが自分の中で活かしています。
- ☆ いつもやっていることが、いつかは自殺予防につながるのではないかと思えます。
- ☆ いくつになっても、勉強し続けることが必要だと思っています。

活動歴5年以上の相談員

〈志したきっかけ・動機は？〉

- ☆ 今まで生きてきた体験の中で、悩みをもつ人の話を聴けたらよかったのに、という思いがありました。めぐり合わせがあつたのかもしれませんが。
- ☆ 養成講座説明会に行ったり、知人に誘われたりしたけど、その時は無理かな、と。しばらく経って考え、またしばらく考えて・・・子育てが終わり「やってみようかな」と思って応募しました。ご縁があつたのかも。
- ☆ 家族から中学生の時「いのちの電話」について聞いたことが頭に残っていて。生きていく中で、あらためて活動に賛同して応募しました。



☆ 退職後にチラシを見たけど「電話で声だけの相談は自分には無理」と思っていました。別の機会に知人から声を掛けられて縁を感じ、勉強してみようと思いました。

〈相談員をしていて、感じることは？〉

- ☆ やればやるほど難しさを感じます。反省は多いし「これでいいということはない」と、いつも思っています。
- ☆ 「電話をかけてくる人」「相談員」と分けるのではなく、「互いに悩みをもちながら生きている人」と思っています。
- ☆ 悩んだり自分を振り返ることが、向上心につながっているし、自分を見つめることでもあるなあ、と感じます。
- ☆ 「こんな私でいいの？」と思うこともあるけど、死ぬまで修行だと思い、成長し続けたいです。
- ☆ 歳をとっても努力しようとする自分に感動したり、落ち込んでいる自分を感じることもあります。
- ☆ 全てが勉強で、自分のためにやっている面もあります。
- ☆ 聴くことの大切さが身について、相談員は「家庭円満になる」と言われた意味が、わかったように思います。
- ☆ 電話をかけてきた方とともに悩み、時には相談員の自分が教えられ、助けられていると思います。
- ☆ 辞めようと思うこともあるけど、ここでの体験が人生観を変えてくれました。電話をかけてくる方から多くのことをいただいています。できる限り続けたいです。

☆ 電話をかけてくる方のためがんばりたい気持ちが、自分のためにもなっています。役に立ちたい、続けていきたいです。

☆ 最近は精神的にダメージを受けやすい世の中になっています。リアルタイムで、声を聴く場が大切だと思います。

〈相談員同士はどんな存在？〉

- ☆ 京都いのちの電話は組織だけれど、人の集まりとしての魅力があると思います。
- ☆ 相談員それぞれに個性があり、先輩たちや新しい仲間から刺激を受け、励まされています。
- ☆ 個人的に親しくなくても、互いに遠慮なく、そして深い話ができて、しみじみとした気持ちになります。
- ☆ 24時間365日、誰かが電話を聴いていると思うと、胸が熱くなり、力が湧いてきます。
- ☆ 相談員は一人ひとりが自立しているけれど、様々な経験を共有して支え合う仲間。そして、電話をかけてくる方との縁とつながりを感じています。一人ではないということですね。

(2022年6月12日・7月10日 開催)

～あなたにとって部活動とは～



相談員は電話相談や研修以外の部活動を通じて相談員どうしの親睦を深め、「京都いのちの電話」がよりよく運営できるために、特技を生かして活動しています。声を集めてみました。

- ◆ 手芸やお菓子作りなどが得意な人たちが自然と輪になって、居心地良く、楽しくつながっています。バザーの売上を寄付することで役に立っています。
- ◆ 図書の貸出、返却、蔵書の管理の後、お茶をいただきながら相談員同士の交流をしています。悩みを打ち明ける場にもなり貴重なひと時です。春にはお花見を企画し、親睦の場になっています。
- ◆ 経験年数に関係なく誰でも参加でき、ワイワイできる場、ホッとできる場です。
- ◆ 経験豊富な先輩の元気な姿を見て、目標にでき、元気をもらっています。
- ◆ 部活動を通じたつながりが、生きる糧になっています。
- ◆ 先輩たちの、自然に行動し、改善していく姿勢が勉強になっています。
- ◆ 「相談員活動以外で、何かボランティア活動を担えないかな」という思いが自分の頭の片隅にありました。仕事もありしんどいかな、と思いましたが、皆さん無理なく協力し合い、すごくサポートしてくれます。楽しいのは部活動の時の親睦。これがあるから続けられます。



2023年度 第46期 ボランティア電話相談員の募集がはじまりました

応募資格：20～68歳の方
(職業・経験不問 ころごしのある方)

受講料：1年次 前期26,000円・後期15,000円
2年次 10,000円

養成期間：1年次 2023年5月13日(土)～2024年3月
2年次 2024年4月～2025年3月

場所：京都市内
(公共交通機関利用可能・受講決定後にお知らせします)

講座内容：1年次 講義・グループ研修・実習
2年次 インターン実習および各種研修
* 講座は土曜日が中心です

募集期間：2022年10月1日(土)～2023年4月12日(水)必着
* 募集要項、申込書はHPからもダウンロードできます。

初心者向け傾聴講座

(定員 各回12名)

2023年1月20日(金) 18:30～20:30

2月 4日(土) 10:00～12:00

2月25日(土) 14:00～16:00

(受付開始 各回共に開講時間の30分前)

ハートピア京都 4階第5会議室

入場無料

要申込み

第46期 ボランティア電話相談員 養成講座説明会

「私たちが必要とされるわけとその役割」
～ この社会が京都いのちの電話に求めるものとは ～
講師 岸田 美保 氏(京都いのちの電話 研修委員)
2023年3月21日(祝・火) 14:00～16:00
ハートピア京都 4階第5会議室(受付開始13:30)

* お申し込み、お問い合わせは、下記事務局へご連絡ください。

* 感染症の影響等により、内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。

京都いのちの電話 主催

『花と名曲』いのち奏でるコンサート

出演 京都カルテット deMoone

2023年1月22日(日)

開場 14:00～ 開演 15:00～

京都府民ホール アルティにて 入場料2,000円

お申込みは、下記事務局へご連絡ください。

手づくりミニバザーも開催しています。

資金ボランティアのお願い

あなたも京都いのちの電話を支えるおひとりになっていただけませんか？
京都いのちの電話の活動は、みなさまからのご支援により運営されております。

- ・千人会費は(個人)年間1万円、(法人・団体)1万円・5万円・10万円です。
- ・自由な金額をご賛助いただくこともできます。
- ・遺言・遺産のご寄付も承ります。

* 会費と寄付は税法上優遇措置が受けられます。

* 銀行振込の場合、ご住所をお知らせください。領収書をお送りいたします。

振込先は以下のいずれかになります。

郵便振替：01050-0-44782

銀行振込：三菱東京UFJ銀行京都支店 普通299707

京都銀行帷子の辻支店 普通130302

口座名：社会福祉法人 京都いのちの電話

- ☆ ことばは「言の葉」。座談会を通じて、一枚毎に個性があってそれぞれ大切なものに思えました。(S.I)
- ☆ 今回実行委員の一人として相談員の皆様と座談会を通じ、仲間として強い絆とパワーを改めて感じました。(M.K)
- ☆ 今回、編集作業に携わって、相談員ってみんな仲間なんだと初めて実感しました。(Y.K)
- ☆ 相談員の地道な関りが今日も続いています。諸氏に多く学びました。相談員の姿勢や言葉かけ等忘れません。(H.H)
- ☆ 40周年事業準備会に参加出来た事は私の人生の1ページです。コロナ禍での作業、スタッフの皆さんに感謝です。(S.M)
- ☆ 過去があり今があると感じ、変化しながらも信念は変わる事なくあります。(N.M)
- ☆ 悩み苦しむ人に寄り添い続けてこられた諸先輩の歴史を感じ、次の世代につないでいく責任を感じています。(H.Y)
- ☆ 編集作業を通じて、関わる方の心に触れさせていただく役割だと感じています。これからも学び続けていきます。(Y.Y)

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556【通話料無料】

毎日16:00～21:00 毎月10日8:00～翌日8:00

社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局：〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号

TEL.075-864-1133 FAX.075-864-1134

URL. <http://kyoto-lifeline.com/>

(9:30～17:30日・祝日休)

発行人：平田 哲

編集：京都いのちの電話40周年記念
ニューズレター特別号編集チーム