



いのちの電話 ご寄附のお願い

福岡いのちの電話理事（財務担当）

五十嵐 実

（株）福岡住宅センター代表取締役



還暦から電話相談員を志願し34期生としてスタートしました。その約10年後に理事の一員となり6年目、今日までのいのちの電話の理事として事業に参加させて頂きました。

その私が今年後期高齢者になったばかりの5月、誤嚥性肺炎に罹患してしまいました。診察を受けレントゲンとMRI写真から、偶然大動脈瘤が見つかり、今や破裂寸前と言う事で8月に緊急入院手術となりました。大袈裟ですが、もはやこれまでのいのちと覚悟をきめ手術に臨みました。

結果、医学の進歩に驚き、担当主治医から、両鼠蹊部から大動脈にステンドクラウドとやらを内血管に驚く正確さで腎臓枝管の手前にピッタリ留めて内挿するという神技を処置して頂いたのです。素晴らしい医療の進化に救われる事になりました。破裂寸前に間に合う処置で危うく偶々発見して頂いたお陰であります。

我が身に聞いた事も無い病名ばかりをこの3年の間に罹患してしまいました。類天疱瘡、上顎洞副鼻腔炎、

誤嚥性肺炎そしてこの大動脈瘤と立て続けに初老の身を病が襲う羽目になってしまいました。現役で今まで仕事を参りましたが、今回ばかりはもはやこれまでかと、息子達に代表権を譲ってしまいました。

しかしながら奇跡的に手術が成功、先月末余生を頂いた次第です。さてこの余生、主治医曰く8年はステンドクラウドとやらの寿命が持つらしいとのこと、今少しの間しか無理ですが、このいのちの電話を継続してお手伝いさせて頂く覚悟ができたような気がします。

ただ私は今年から財務担当理事、心もと無いままではありますが、この組織の屋台骨である資金繰りのご協力、ご寄附を皆様をお願いに周るしかありません。加えて福岡いのちの電話発足40周年式典が、10月26日に御座います。

どうぞ法人会組織の中核であられる七社会様、千人会様、各ライオンズクラブ・ロータリークラブ・国際ソロプチミスト、皆様にご寄附のお願いにお伺い致しますので、宜しくお願いします。



第2回 全体研修

第2回全体研修は、8月24日（土）キリスト教会館においてワーク中心の3分科会を開催しました。各分科会の研修テーマ、講師、参加者の感想は以下のとおりです。

分科会A「笑いとコミュニケーション～人と社会の健康を作る笑い学」

講師：小野 義行 氏(NPO法人博多笑い塾理事長)

笑うことは健康に役立ち、社会生活全体を良くしていくことだと、あらためて学び直すことができたあっという間の時間でした。楽しい時間は時間の経過を早く感じます。そして笑って過ごす時間は老化を遅らせる効果もあるそうです。よく考えてみると、自分自身実感していることでもありました。

生活の中で笑うことは健康づくりに役立ち、人と人とのコミュニケーションとして必要なものだと認識していても、日常の中に上手く取り入れていくことはなかなか難しいものだと思っていました。でも、人間独特の生態を守るために備わった機能であることを改めて理解することで、笑うことの大切さを理解することができました。

ワークを通じて、同じ目的でやっても、やり方（手順）や感じ方がそれぞれの持ち味が違って楽しかったです。予想外の動きや発想に、自分の中の固定観念や価値観に気付かされ、有意義な時間になりました。鼻笛の音色に笑顔と幸福感をいただきました。(A.Y)

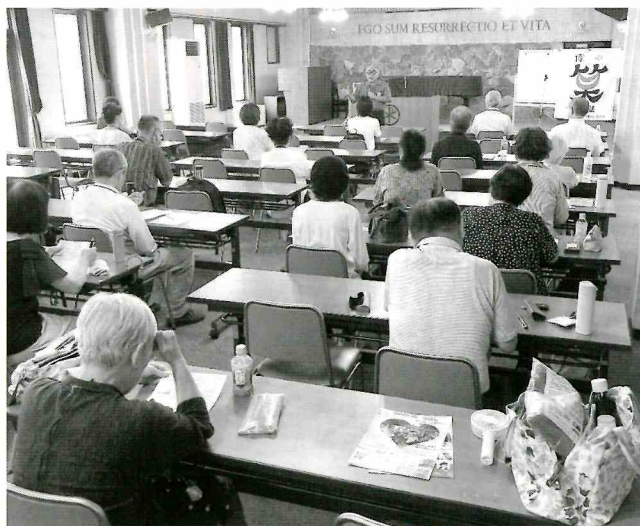
はじめに、「今の社会や人生をよりよくするために、笑い学なるものを自分の経験を通して考えた。」と話された。活動分野に当たるレクリエーションという言葉を取り上げ、これを翻訳すれば、「再・創造」とのこと。自分で考えて活動を創り出す「再・創造」は、免疫力を高め、病気治癒に関わってくると話された。

この後、両手をつかった「グー・パーゲーム」を紹介され、参加者と楽しむ。グー・パーの手を入れ替えたことで起きた「笑い」。この「笑い」は、失敗に起因するストレスを吐き出すという大切な働きがあるという。次は、外側に向けた左手に伸ばした右手を組み、回転させ鼻をつかみ、両手を開くという動作。うまく開かず、右往左往。「やりやすさ」という長年の体験から身についた組み方のクセに原因。身についたやり方を意識的に替える事は、つかの間はストレスにはなるが脳を活性化させるという。

次に、「心」という字を取り上げ、一本の線を足すと「必」に。人生には使命感があるが、相談員は、いろいろな方の悩みを聴きながら、その方を支えるという社会には必要な存在だと話された。

続いて、講師との「勝ち負けジャンケンゲーム」へ。負けた人は、無意識の笑いが。間違えても笑える環境は、とても大事だという。講師が所属する「博多笑い塾」では、見た目年齢、肯定的な考え、前向きな考え方を大事にしているとの事です。

最後に、鬱などのさまざまなストレスを抱えた方の相談に対して、良くなるためのヒントを工夫して対応して欲しいとお願いされた。講師の感動的な鼻笛が響き渡り、研修会を終了しました。(H.H)



分科会B「コラージュを作って、皆で味わう」

講師：福留 留美氏(元福岡いのちの電話スーパーバイザー)



コラージュ療法という名目に惹かれて受講しました。10人程度の少人数でしたが、非常に濃密で、あっという間の5時間でした。

いつもサポートする側の私達は、つい自分のことは後回し、注意が外にばかり向いて自分を疎かにしがちです。この研修は自分自身に目を向け、自分を労り、癒し、エネルギーを補強するという、今までに味わった事のないものでした。先生の指導も実にわかり易く、和やかに研修が進みました。雑誌の中から自分の心に響く写真や文字を切り抜き、画用紙に貼ります。工程、

約1時間。作る過程で、自分がその写真や文字や色や記事などに惹かれた理由を考えると、自分も気づかない自分の深層心理が浮き彫りになってきます。私達は言葉を通じてのみ、お互いを知ります。しかし、研修を通して、心の奥深くにイメージとして沈着したものが生活の中に影響を与えている事に気づき、視点が開け、柔ら

かな気持ちになりました。

私ごとで言えば、私は他の方と視点が違いました。それは私の幼少期、家族との関わり方が、今になるまで深層心理の中に漂っていた事に気づかされました。ぼんやりと拭い去れないものがあったんだと、今の自分に優しくなれました。

受講者の中にはコラージュという言葉は初めて知った方もおられましたが、自分発見ができて、今までで一番楽しい研修だったとの感想でした。私達は人を癒す事ばかりに目が行きがちですが、時には自分を癒すことが必要だと改めて感じました。セルフケア、そして心のメンテナンスの大切さを改めて感じる研修でした。

1年後にもう一度コラージュを作成したら、違う自分が見えてくるのでしょうか…。(H.K)

分科会C「対話のチカラを感じる時間～オープンダイアログから学ぶ」

講師：徳村 牧氏(社会福祉士、精神保健福祉士、元家庭裁判所調査官)

精神的につらい人が快方に向かうという「オープンダイアログ(開かれた対話)」。コーラーさんとの会話のなかで言葉かけに困ることが多い自分にとって、とても興味のあるタイトルでした。

研修では、オープンダイアログで使われているチームでの対話「リフレクティング」を体験しました。3人チームになり、自分の発した話について他の2人が話し、その様子をみて感じたことを自分がまた話す、というものです。はじめは難しく感じましたが、実際に体験してみると、他の2人が自分のことについて真剣に話してくれる様子を嬉しく感じたり、会話の外から2人のやりとりを眺めることで気持ちに余裕がうまれるのか、新しい気づきがあったりと、そこには今までにない新鮮な感覚がありました。

研修を終え、リフレクティングを電話相談のような1対1の対話でどういさせるかを考えたとき、講師の徳村牧先生の「言葉を置く」という話を思い出しました。相手に答えをもとめるのではなく、アドバイスするのではなく、「なんでだろうね?」「私はこう感じたよ」といった自分の感じた気持ちを対話の場に置く。置いた言葉をどう受け止めるかは自由で、何かを感じたらそれをまた伝える。こうすれば1対1でも緊張せず話ができる気がしました。

数時間でしたが、オープンダイアログについて学んだことで、コーラーさんとの対話に取り入れたらと、前向きな気持ちになることができ、自分にとってとても貴重な経験となりました。(K.M)



48期養成講座閉講式を行いました

2024年9月2日（月）、キリスト教会館にて、2年間の養成講座を修了した48期生12名（11名参加）、47期生1名が、閉講式において委嘱状の交付を受けました。

講座1年目は、多方面にわたる専門家からの講義と電話相談養成サポーターによる電話対応の演習、2年目は実際の電話対応と認定スーパービジョンを3回受けて、今回の資格認定になりました。濱生副理事長からお一人おひとりに委嘱状をお渡ししました。認定を辞退されたお一人には修了書をお渡ししました。

閉講式では、濱生副理事長をはじめ、五斗常務理事、松尾教育委員長、福島教育委員、吉野教育委員、

電話相談養成サポーターが同席し、それぞれお祝いの言葉などを述べました。48期生からは、2年間の感想やこれからの決意などを話していただきました。お二人の感想を紹介します。



閉講式を迎えて

先日、無事閉講式を迎えることが出来ました。開講式から閉講校までの約2年間、非常に密度が濃い期間だったなあと感じます。

私は平日フルタイムで仕事をしているため、1年目の座学は時間的にも体力的にもきつく、いつもギリギリで、眠気に耐える日や、さぼりたい欲が出てくる日もありました。しかし、続けてこられたのは、一緒に頑張っている同期のみんながいたおかげであったり、講義内容が電話を受け取るための必要不可欠な知識や情報であり、非常に興味深いものであったからだと思います。

2年目に入り、実際に電話を受け取るようになってからは、思っていたものと現実とのギャップに悩まされたこともありました。電話の内容についても、多岐に渡るものであり、うまく対応出来ず悔しい思いをしたこともありました。しかし、そんな時、同じ時間帯と一緒に電話を受けている仲間に話を聞いてもらったり、スーパーバイザーに相談することで、もやもやを残さずにいられました。こういった経験

の中で、話を聞いてもらえることの効果を身にしみて感じ、自分自身を大切に、無理せず長く続けることの大切さを教えてもらいました。

今回、閉講式にて委嘱状を授与され、色々な方から貴重なお話やお祝いの言葉を頂き、これがゴールではなくてスタートなんだな、と改めて感じました。これからも、初心を忘れず一生懸命丁寧に電話を受けていきたいと思います。(T.T)



聴くを磨く

48期が受電を初めて1年になりました。受電を始めたばかりの昨年9月のこと、あるコーラーの言葉が私の心の傷をかきむしってしまいました。その時に、先輩が「これ以上聞けません」と言う旨のメモを書いて、受電中の机の上に置いて下さいました。

前後して、研修が終わって受電を始めた方が急にお辞めになるケースがあることを知りました。事情は人それぞれだと思いますが、先輩が、私に手をさしのべていただいたからこそ今日があるように思います。最初の頃は、コーラーの話に一貫性がなく、話のゴールが見えなくて不安でした。コーラーの中には、苦しみの中でも自ら勉強され乗り切ろうとしている方もいて、応援したい気持ちになります。メンタルで通院されている方は、乱暴に自分の気持ちを吐き出されます。受電が終わっても、感情の混乱で気持ちが持って行かれそうになります。

そんな時に、同じ時間

帯や次の時間帯の先輩が、さりげなく「今日はどうでした？」ときいてくださいます。この一言で、気持ちが「ふっ」と軽くなります。

また、48期で毎月1回来られる人が来るという緩い集まりがあり、自分の受電内容を見直し同期が受けた困難事例を学べる良い機会になっています。

ただ、寄り添うのみで物足りない気もしていたのですが、受電を重ねるたびに、「答えはコーラーが持っている」、その人生の一隅を照らす小さな灯りになればと思います。(A.T)



恒例の里帰り納涼寄席 賑わいました

福岡いのちの電話後援会が主催するチャリティイベント、上方落語福岡県人隊の皆さんによる里帰り納涼寄席が、8月1日（木）福岡市市民福祉プラザ（ふくふくプラザホール）で開かれました。

里帰り納涼寄席は2015年に始まった夏恒例の行事で、今回は県人隊メンバーの笑福亭風喬さん、桂よね吉さん、桂そうばさんが出演されました（当初予定されていた桂おとめさんは家庭の事情で桂そうばさんに代わりました）。巧みな話芸で思わず笑いだし、連日の猛暑の解消に役立ちました。



49期 養成講座 人間関係訓練Ⅱ

49期養成講座の人間関係訓練Ⅱの宿泊研修が連日酷暑のなか、7月27日～28日、自然豊かな篠栗町の亀乃屋さんで開催されました。

49期生の皆さんもずいぶん打ち解けて仲良くなっている様子。人間関係訓練Ⅱで、さらに親密に自分を引き出したり、受け入れたりするワークが待っています。

岡田健一先生に毎年講師をしていただいております。篠栗は自然の中に身を置いている気持ちになります。目をつぶって、音の鳴る場所と鳴らした物を探したり、目をつぶると不自由になる世界、声を出さないと不自由になる世界、そんないつもと違うことを体験しながら、何を感じたのでしょうか？ワークはいろいろあって楽しいものでした。自分の内側を感じる2日間。

それぞれが、ワークを通して自分の心を見つめる作業をすることで、聴くボランティアに息が吹きこまれるような一層の心の変化を感じました。

参加者の感想を少し書き出してみます。

- 自分の気持ちを表現したり絵に書いたり、普段しない作業の中で自分に向き合うことができました
- 視覚、聴覚などの感覚の不確実さを感じました
- 電話での対応と対面での対応の違い、小説と映画の違いを思いました
- 気がかりリスト作りでは、私が心配性なのでどのように不安や気がかりと向きあっていけるか勉強になりました
- 12人で回す作文では、担当した最初の1文から、最後は思いもよらない、心を優しくするメッセージで感動しました



自殺予防公開講座「若草プロジェクトの活動と孤立・孤独」が開催されます

福岡いのちの電話と朝日新聞厚生文化事業団との共催による2024年度自殺予防公開講座（厚生労働省自殺対策事業）が、10月26日（土）14時からレソラホール（レソラ天神5階、福岡市中央区天神2-5-55）で開催されます。

講師に村木厚子氏（若草プロジェクト代表呼びかけ人）をお迎えします。先着200名となっています。ご希望の方は、事務局（☎092-713-4343）までお問い合わせください。





ご援助ありがとうございます

寄附感謝報告 2024年6月1日～2024年8月31日（敬称略・受付順）

上記の期間に次の方々からご支援を賜りました。感謝をもってご報告させていただきます。

* このご寄附には所得税、県・市民税に関して寄附金控除が適用されます。

また、福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。



千人会

高岸智也 ((医)高岸小児科医院)	10,000
田島和義 (福岡鶴城ライオンズクラブ)	10,000
納富育代	10,000
匿名	30,000
高原清彦(桜坂中央外科医院)	10,000
宮岡達也(宮岡皮膚科医院)	10,000
(医)同仁会 乙金病院	10,000
権藤説子	10,000
和智凧子(和智法律事務所)	10,000
吉開泰信	20,000
原口 勝	10,000
五斗美代子	20,000
稲村鈴代(稲村法律事務所)	10,000
安武清勝	10,000
佐藤光昭	10,000

一般寄付

田中幸彦	3,000
九州電力(株)	200,000
金子英次	25,000
今村和彦	10,000
高比良俊一・美弥	10,000
匿名	6,000
仲田京子	10,000
西川ともゑ (株)博多石焼 大阪屋)	10,000

出光芳秀	10,000
大野道雄(徳栄寺)	10,000
匿名	10,000
石内みよし	10,000
中島英之 (福岡博多東ライオンズクラブ)	10,000
佐藤豊秀	10,000
関根敏子	5,000
西部ガス都市開発(株) レストラン アンド	26,820
坂本憲治	10,000
ミヤザキ リヨコ	21,000
福岡平成ロータリークラブ	50,000
納涼寄席 募金箱	20,100
田久保明典	3,000
藤田宗春(40周年協賛)	100,000

法人会

(株)サイブモータース	30,000
アサヒビール(株)福岡支店	30,000
ジャパン福岡ペプシコーラ販売(株)	30,000
(株)ふくや	50,000
アズビル金門(株)	30,000
(株)西日本シティ銀行	100,000
(株)新出光	100,000
KBCグループホールディングス(株)	60,000
九州石井運輸(株)	30,000
(株)マルタイ	30,000

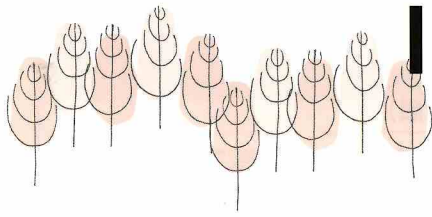
西日本技術開発(株)	30,000
九電産業(株)	30,000
リンナイ(株)九州支社	30,000
(株)九州エース電研	300,000
西部ガスホールディングス(株)	200,000
九州旅客鉄道(株)	100,000
西日本鉄道(株)	100,000
(株)福岡銀行	100,000

補助金

福岡市	5,000,000
-----	-----------

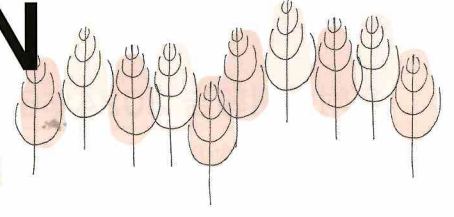
支援自販機

(財)恵愛団(九州大学病院内)	89,136
西部ガスホールディングス(株) (パピヨン24内)	20,410
〃 (油山研修所内)	2,365
西部ガス都市開発(株) (サンテ飯倉内)	2,648
〃 (ニシコー千代ビル内)	8,912
(有)ダイキ通信工業(自社内)	25,723
(株)西日本新聞社(本社)	41,316
(株)西日本新聞プロダクツ (製作センター)	10,932
福岡県弁護士会 (福岡県弁護士会館内)	8,555
JFEパイプライン(株)(自社内)	4,814



INFORMATION

インフォメーション



日誌

2024.6.1~2024.8.31

6月

- 1 インターネット班会
研修運営班会
- 5 相談活動運営委員会
- 7 連盟会議(能登支援、リモート)
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 事業ボランティア「手づくり会」
事業ボランティア「イオン黄色
いレシートキャンペーン」参加
連盟会議
(ネット相談、リモート)
- 12 第49期養成講座(講師:衛藤暢明氏)
受信資料検討班会
- 13 福岡城東ライオンズクラブ例会
参加(卓話)
- 15 定例評議員会
連盟総会(リモート)
自主研修「ケースと私」
- 17 自主研修「もみじの会」
- 22~23 九州ワークショップ熊本大会参加
- 25 事業ボランティア「手づくり会」
事務局会議
連盟ネット作業部会(リモート)
- 26 第3回教育委員会
第49期養成講座(演習④)

27 第3回理事会

29 連盟事務局長会議出席

7月

- 1 自主研修「もみじの会」
- 3 相談活動運営委員会
- 6 会員総会
- 9 事業ボランティア「手づくり会」
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 事業ボランティア「イオン黄色
いレシートキャンペーン」参加
- 17 第49期養成講座
(講師:松尾公孝氏 演習⑤)
- 19 連盟ネット作業部会(リモート)
- 22 連盟会議(広報、リモート)
事務局会議
- 23 事業ボランティア「手づくり会」
福岡市自殺対策協議会出席
(理事長)
- 24 第4回教育委員会
受信資料検討班会
- 27~28 第49期養成講座宿泊研修
(講師:岡田健一氏)
- 29 第4回理事会

8月

- 1 里帰り納涼寄席
- 2 連盟ネット作業部会(リモート)
- 7 合同役員会
第49期生養成講座
(講師:瀬里徳子氏)
- 8 連盟会議
(プロジェクト、リモート)
- 9 自主研修「もみじの会」
- 10 フリーダイヤル
「自殺予防いのちの電話」
- 11 事業ボランティア「イオン黄色
いレシートキャンペーン」参加
- 21 第49期生養成講座
(講師:松尾公孝氏)
事務局会議
- 24 第2回全体研修
(講師:小野義行氏 福留留美氏
徳村牧氏)
- 27 事業ボランティア「手づくり会」
- 28 第5回教育委員会
(養成サポーター交流会)
- 30 第5回理事会
- 31 電話ボランティア養成サポ
ーター新規・継続研修
(講師:本山智敬氏)

【編集後記】

今回の会報の巻頭言は、財務担当の五十嵐実理事に、ご自身に突然降りかかったいろいろなご病気のこと、それを乗り越えての今のお気持ちなどを、“いのち電話ご寄附のお願い”と題して執筆いただきました。

福岡いのちの電話は、開局して40周年を迎えます。皆様のこれまでの多くのご支援に感謝申し上げるとともに、福岡いのち電話のさらなる飛躍に願いを込めて「開局40周年記念事業」として、10月26日に自殺予防公開講座及び記念式典を開催し、また、40周年記念誌を発行します。引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

電話受付件数

2024年6月~2024年8月

受付件数	3,036件
延べ相談員数	895人
延べ受信時間	90,233分

発行所

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-7-7
社会福祉法人 福岡いのちの電話

TEL (092) 713-4343・FAX (092) 721-4343

ホームページアドレス

http://www.f-inochi.org/

発行人 久保 千春

編集 広報活動班



この「会報」は共同募金の配分金で作成しています。