



時間が縮んでいく時代に、 何を信じ、何を植えるか

福岡いのちの電話 監事

権藤 説子

税理士



「地球上の時間が、短くなっている」

この言葉は、比喩ではなく、現実の警告として私たちの前に差し出されています。

終末時計は残り85秒。人類史上、最短です。「時間がなくなりつつある。1秒たりとも無駄にできない」——科学者たちの声は、もはや専門家の議論ではなく、私たち一人ひとりへの問いかけなのでしょう。

そんな時代に、私はいつも、ある言葉を思い出します。

「たとえ明日、世界が終わりになろうとも、私はリンゴの木を植える」

世界がどうなるかではなく、自分がどう在るか。この言葉が教えてくれるものを私はいつも尊く思うのです。不安や恐れに飲み込まれるのではなく、未来に向かって“植える”という行為を選ぶこと。それは、希望を語る以前の、生きる姿勢そのものなのだと思います。

私は毎朝、お仕事に出かける前の短い時間を使ってお祈りをします。

ここで言う祈りは、「願いが叶いますように」という祈願とは少し違います。まず、場所を選びます。自然光が差し込む窓辺、あるいは土地の気配を感じられる場所。次に、ほんの数分、呼吸に意識を向け、心を整えます。いわば短いマインドフルネスです。そして最後に、自己流の祈りを捧げます。

それは「今日一日うまくいきますように」ではなく、「今日、自分はどうかしているのか」「誰かの役に立ちたい」を確認するための、内なる対話です。若かりし頃、祈りとは、未来を操作することではなく、今の自分を定点に戻す行為なのだと教えられ、そのように受け止めるようになりました。

時間がなくなりつつある——だからこそ、刹那的に生きるのではなく、長い時間軸に身を置く必要があるのではないかと。現在、糸島市、九州大学、そして企業が連携し、「国際学術インクルーシブ・アートビレッジ」という構想に挑んでいます。目先の成果ではなく、「次の100年のまちづくり」を見据えた試みです。学術、アート、産業、そして多様な人々が交差し、誰もが参加できる未来の実験場をつくる。その営み自体が、リンゴの木を植える行為なのだと思います。

時間は確かに縮んでいます。

しかし、だからこそ私たちは問われています。恐れに支配されるのか、それとも覚悟をもって、静かに未来を耕すのか。

今日、あなたは何を植えるでしょうか。

その一つひとつが、次の時代の風景を形づくっていくのだと、未来に思いを馳せています。



福岡いのちの電話「自殺予防公開講座」 ～違い認め合う対話の大切さ～

1月18日(日) 14時より福岡市中央区のレソラホールにおいて、福岡いのちの電話と朝日新聞厚生文化事業団が主催する「自殺予防公開講座」を開催いたしました。シンガーソングライターの玉城ちはるさんが「命の参観日」と題して講演され、違いを認め合う対話の大切さを訴えました。また、「子どもたちは悩みを抱いていても周囲に直ぐ相談できない」「自分の思いを吐き出すことができる相談力を身につけてほしい」と話をされ、命をテーマにした自らの楽曲も披露されました。事業ボランティアによる手作り品の販売もあり、心が和む楽しい一日となりました。



厚生労働省自殺防止対策事業
福岡いのちの電話 自殺予防公開講座

講演テーマ
命の参観日
～多文化共生の観点からの自殺防止～

講師
玉城ちはる氏
シンガーソングライター・安田女子大学非常勤講師(ホストマザー) / Accompaniment Supporter (アカパニソポーター)

2014年にテイチクエンタテインメントよりメジャーデビュー。24歳の時、偶然の出会いから中国人留学生の面倒をみることになり、その経験をもとに「共生」「異文化コミュニケーション」をテーマに安田女子大学非常勤講師を2009年から務める。2016年には「命の参観日」という講演がスタート。全国の学校を中心に評判を呼び、講演回数は200回を超えています。さらに悩みをかかえる多くの人とLINE、電話、メールなど様々な支援をしながら、多文化共生のシンポジウムを開催。また日英対訳ソフト「DX」「ニンニン」「ユキキリ」やテレビ朝「かみゆめ天国」などテレビ番組も多数。アルバムでは「命の参観日」が収録。2021年10月、メジャーデビュー10周年を記念して新曲「笑顔の花」がリリースされました。

2026年 **1月18日(日)**
14:00～15:30(開場13:30)

会場 **レソラホール (レソラ天神 5階)**
福岡市中央区天神2-5-55

参加費 **無料** 定員 **200名**

主催 社会福祉法人福岡いのちの電話
社会福祉法人朝日新聞厚生文化事業団

後援 福岡県、福岡市、朝日新聞社、KBC

最新の情報はHPをご覧ください。
<http://www.f-inochi.org/>

参加申込方法
お申し込みは、最初に自殺予防公開講座希望と希望の上、姓跡・氏名を添えて下記までファックスかメールで申し込みください。当日お名前をお知らせください。

福岡いのちの電話事務局
〒814-0073 福岡市中央区箱崎2丁目7-7
FAX.092-721-4343 TEL.092-713-4343
E-mail: find4343@sirius.ocn.ne.jp

玉城ちはるプロフィール

玉城ちはるさんは広島県のご出身のシンガーソングライター
2014年にテイチクエンタテインメントよりメジャーデビューしました。
24歳の時、偶然の出会いから中国人留学生の面倒をみることになりそこから約10年で36人のホストマザーとなります。
その経験を基に「共生」「異文化コミュニケーション」をテーマに安田女子大学非常勤講師を2009年から務めるかたわら、2016年には「命の参観日」という講演がスタートします。全国の学校を中心に評判を呼び、講演回数は200回を超えています。
昨年10月にメジャーデビュー10周年を記念して新曲「笑顔の花」がリリースされました。

支援自販機のご紹介

支援自販機は、飲料水の自動販売機設置契約の方に支払われる販売手数料が寄附としてのちの電話に入るシステムです。
設置していただいている事業所の方はもちろん、購入していただく方からも支援していただいていることになります。
福岡いのちの電話には11箇所支援自販機があり、年間90万円の収入となりました。自販機設置による支援をお考えの方は、事務局までお問い合わせください。





2025年度 第3回 全体研修

「発達障がいの理解～生きづらさはどこから来るのか～」

第3回全体研修は、1月10日（土）キリスト教会館において、「発達障がいの理解～生きづらさはどこからくるのか」と題して、水間宗幸氏（九州看護福祉大学精神保健学専攻教員 専門分野は特別支援教育と臨床発達心理士）から講演いただきました。参加者の多くが「発達障がいの対応が学べた」「電話を取るうえで貴重な話だった」との感想をいただきました。参加された2名の方からの感想をご紹介します。

水間宗幸先生の研修を終えて

「発達障がいの理解～生きづらさはどこからくるのか～」

先生の話で一番心に残ったのは、「発達障がい者にはカウンセリングは効かない」というところです。私はこれまでなるべく直接的なアドバイスを避け、コーラーが自分で選択できるように話を聞くことを心掛けてきました。しかし、そういう対応は定型発達の人には有効だが、発達障がいのある人には適さないということです。水間先生が交流されている発達障がい当事者の方々の「いのちの電話」への注文中に「やっとの思いでかけても求めた助言や内容と違う」「かけて欲しい言葉と違う」という意見がありました。私たちが大切にしている基本的な対応の仕方がこうした意見を生んでいるのかもしれません。

先生は「大変な中電話をしてくれてありがとうと感謝の気持ちを伝え、仕事に行けている、朝起きているなど日常生活がそこそこできていることを認め、ねぎらって欲しい。できていることに目を向けていって欲しい」と言われました。障がいゆえに起こる社会の中での様々な生きづらさを少しでも理解し、話を聞いていきたいと思えます。

研修後「発達障がいがあります。」という方の電話をとりました。婉曲的な表現ではなくストレートに話すように心がけました。コーラーが自ら伝えてくれる場合は対応できますが、会話だけで発達障がいがあるかないかを判断することはほぼ不可能です。しかしアドバイスを強く求められた場合など発達障がいをお持ちかも知れないと考え、少し対応を変えてみるということではできるかも知れません。研修のお陰で自分の電話の取り方を見直すことができました。

(I・T)

研修を終えて

研修を終え、まず驚いたのは発達障がい者の数の多さです。文科省の調査では約8.8%の人が発達障がいということで、国民全体の約10人に1人にその傾向があるそうです。

軽度知的障がいと併せてみると、貧困の大きな要因になってしまうことにもなります。他にもまだまだ要因はありますが、発達障がいの方達が抱える困難を、多くの事例をもとに具体的に知ることができた研修でした。また、発達障がいの対応について学べたことも大きな収穫です。できていることにフォーカスし、認めること。褒めること。そして発達障がいの方達は、生きづらさの中で、苦労と努力を重ねて生活されていることを、今回の研修で理解することができました。

日々の当番ではなかなか一筋縄では対処できない電話も多いのですが、「発達障がいです。」と話されるコーラさん達の背景に思いを巡らせ、今日の学びを活かしていけたら、と考えています。

最後になりましたが、水間先生、松尾先生わかりやすく貴重なお話をありがとうございました。

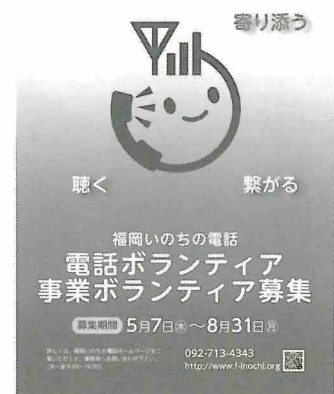
(N・M)

福岡いのちの電話 第52期電話・事業ボランティア募集

福岡いのちの電話のウェブサイトで最新の状況が確認できます。

アドレス：www.f-inochi.org/bosyu

今年度の電話相談ボランティア、事業ボランティアの募集は5月7日から8月31日までです。関心のある方は事務局までご連絡ください。募集要項が印刷でき次第お送りします。





人間は神の失敗作か

天地創造物語において、神は人間を造り出された。そして完成された人間を見て、“良し”とされた。彼らは楽園内を自由に動き回り、何不自由ない生活を謳歌していた。しかし、彼らはミスを犯した。神との約束を破ったのだ。神は彼らに敵意をいだき追放する。ヘブライ語で追放に相当する単語はガレシュで「追い払う」を意味する激しい言葉です。

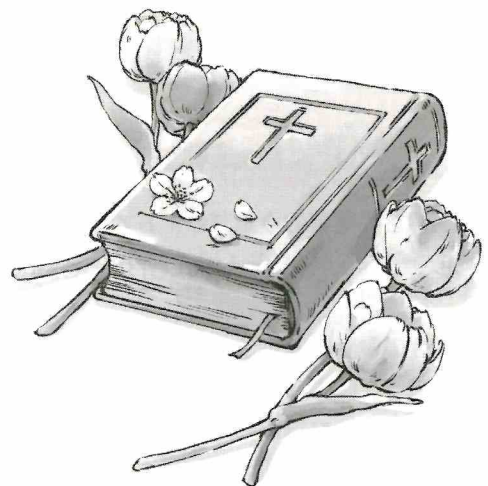
現在のヘブライ語において、ガレシュは離婚を意味する動詞としても使われているようです。

さて、時がたち地上に人が増え始め、地に人の悪が増し、人のところが悪にむしばまれていくのを神はご覧になり、「地上に人を造られたことを後悔し、心を痛められた」そして神は言われる「私は人を創造したが、これを地上からぬぐい去ろう。」ここでの後悔はヘブライ語で「ナヘム」で慰めるという意味も持ち、神は悲しみのところで悔やまれたのであろう、しかし一転しての“ぬぐい去る”のヘブライ語は「ムヘー」で滅ぼす、抹殺する、消すなどを意味する強い言葉が使われた。これは神のやむを得ない心の働きだったのでしょうか。ただ神は正しい人ノアとその家族に生きる手段を与え、人類に希望を託された。

最後に罪深い町ソドムとゴモラについて話します。死海近くの低地にあったとされるその町は、性的に乱れ、そのうわさが神にまで届く、

そして神はその町を滅ぼすため御使いを差し向ける。ただ、アブラハムの懇願もあり、少しの正しい人もいれば滅ぼすのは止めると神は考えた。しかし無駄であった。神は町の上に硫黄の火を降らせ低地一帯とともに焼き尽くす。

この3つの物語には神の苦悩が感じられる。全世界の管理者として人間を創造したはずが、自己中心的で誘惑に弱く、人間は従わす者ではなく、従う者になったと神は理解されたのだろうか。遡れば神はノアが行った主のための生贄のかぐわしい香りに御心を穏やかにされて言われる。「人に対して大地を呪うことは二度とすまい。」そして初めに戻り、アダムとイブが楽園を追放されるとき神は、彼らに皮の衣を造り送られる。善悪を知るものとなった人間が、神の御心を心にとどめ置かれることを期待して。



2025年度 リフレッシュ研修

3月7日（土）にキリスト教会館で瀬里徳子スーパーバイザーを講師に迎え、46期～48期生を対象としたリフレッシュ研修に13人が参加しました。

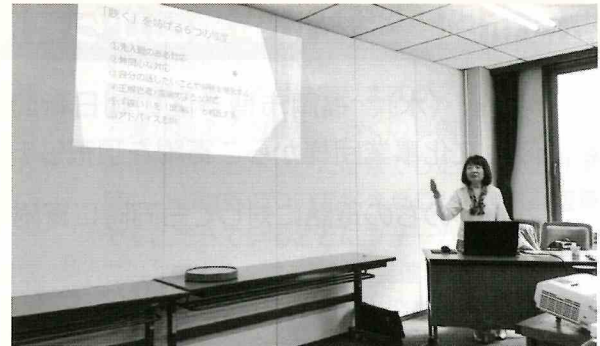
リフレッシュ研修の目的は、「いのちの電話の原点」ということを改めて感じる研修で、いのちの電話のボランティアになった動機を自己紹介とともに話すことから今回も始まりました。午後は、ロールプレイを中心に研修が進み、「聴く」を妨げる6つの態度を学習し、ロールプレイで実際に妨げる聴き方をされた時のコーラーの気持ちを体感しました。

講義の途中でも質問が多くあり、先生のお話を聞くだけでない研修でした。特に、共感と同情・同感の違いについての質問が印象的でした。

瀬里先生からは、「心が重くなった電話の後には誰かに聞いてもらってください」そして、「電話相談員を長く続けてください」とお話され、終わりました。

〈受講生の感想〉

- ・積極的傾聴の技法をもとにロールプレイをしたことで、具体的応答の仕方を学ぶことができた。改めて「聴く」ことの大切さに気づき、これからも続けていこうと思いました。
- ・具体的に一つ一つ丁寧に説明されたのでよくわかりました。わかっているつもりでしたがわかっていなかった、今回基本的なことを教えていただきました。



デボラ・マルチネスさんと相談員の座談会

本山智敬先生（福岡大学教授）から、デボラ・マルチネスさん（心理士）との電話相談に関する座談会を提案され、12月18日にキリスト教会館で電話相談員4人が参加して開催しました。

デボラさんは、スイスの看護師大学の精神医学の先生です。ジブリの映画に興味を持ち日本が大好きになったとのこと。そして、福岡雙葉女子高校に1年間留学し、今年12月までの1年間は早稲田大学に交換留学中で、大変流ちょうなお話しぶりでした。自殺予防に関心があり、大学の先生のほか、スイスで25歳までを対象とした自殺予防の電話のヘルプライン（フランス語）にも携わっておられます。

懇談では、民族・多文化のスイスでも若者、特に女性の自死が増えていること、ヘルプラインのチャット相談を利用するのは電話が怖いという若者が多いこと、心配かけたくないとして親に相談しない・したくない傾向にあるなど若者事情が日本と共通していることが話題になりました。

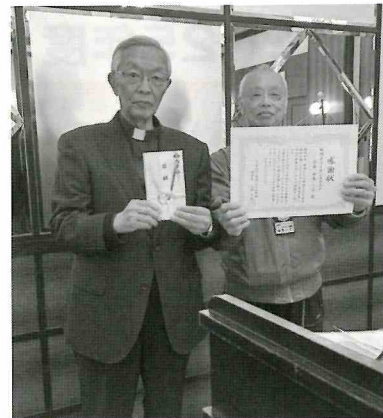
また、デボラさんから9月にスイスかフランスの15歳の子がチャットGPTの「他の方法がなければ自殺することも…」というアドバイスで自死した事例があったことなどを知らされ、チャットGPTに相談する傾向も世界共通となっている状況も話題になりました。



デボラさんと本山先生

福岡北ライオンズクラブから寄附金贈呈

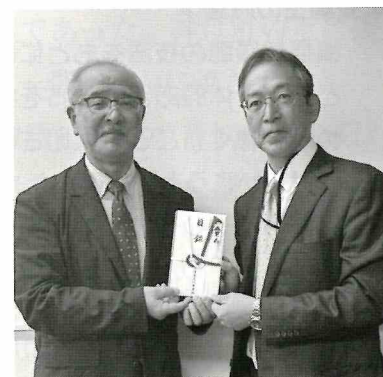
1月22日(木)福岡北ライオンズクラブ例会において、寄附金が贈呈されました。また、濱生副理事長が「いのちの電話とは」、そして「福岡いのちの電話の活動状況」について説明しました。開局してからの41年間もの永きにわたり継続して支えてくださった同ライオンズクラブのご支援に対して、西島一之会長に濱生副理事長から感謝状をお渡ししました。



朝日新聞厚生文化事業団から寄附金贈呈

2月4日(水)、福岡市博多区の朝日新聞社にて、朝日新聞厚生文化事業団様からご寄附を頂戴しました。

北九州いのちの電話に対しても同時に寄附されています。



福岡鶴城ライオンズクラブ例会で寄附金の贈呈

2月19日(木)、福岡鶴城ライオンズクラブ例会において、寄附金が贈呈されました。開局してからの41年間もの永きにわたり継続して支えていただいている同ライオンズクラブのご支援に対して、前田偉会長に久保理事長からの感謝状をお渡ししました。

ご寄附は下記の振込先までお願いします

銀行口座：口座名義=社会福祉法人 福岡いのちの電話
福岡銀行赤坂門支店 (普) 1147617
西日本シティ銀行天神支店 (普) 2131458
郵便口座：福岡いのちの電話 01720-9-1037

千人会 1口1万円/年(何口でも)
賛助会 1口2千円/年(〃)
法人会 1口3万円/年(〃)

ご面倒をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

税制の優遇措置があります

社会福祉法人の認可を受けておりますので、寄附をされた場合、法人の場合は損金扱いに、個人の場合は年間所得の25%まで寄附控除が受けられるといった、税制上の優遇措置の対象となります。また、福岡市個人市民税の寄附税額控除が受けられます。



ご援助 ありがとうございます

寄附感謝報告 2025年12月1日～2026年2月28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

佐藤英彦(S&A)	10,000
神宮純江	10,000
福島あい子	10,000
倉成太郎	10,000
立花隆幸	10,000
久能治子	10,000
福岡聖パウロ教会	10,000
濱生正直	10,000
濱生牧恵	10,000
(学) 桧原こひつじ幼稚園	10,000
濱 孝明	10,000
久保千春	20,000
福島あい子	10,000
穠吉ひろみ	10,000
(学) 聖公学園草ヶ江幼稚園	10,000
山田篤伸	10,000
五斗美代子	20,000
北野亀三郎	10,000
宮崎宏之	10,000

賛助会

佐野勝俊	10,000
------	--------

一般寄付

山下奈保美	30,000
酒井三千穂	300,000
日本福音ルーテル久留米教会女性会	3,000
匿名	5,000

福岡聖パウロ教会麦の会	5,000
山田まさこ	10,000
執行好子	10,000
Tsuki(鹿児島県奄美大島)	5,700
金子英次	100,000
(一社) 生命保険協会福岡協会	105,360
鴨川順子	5,000
日本キリスト教会福岡城南教会	5,000
(学) 信愛学園周船寺第二幼稚園	5,000
カトリック鳥栖教会	33,000
福岡女学院中学校・高等学校	10,000
匿名	10,000
福岡市民クリスマス実行委員会	30,000
西南学院バプテスト教会	20,000
在日大韓基督教会福岡中央教会	10,000
松永伸二	10,000
龍 忠史	30,000
志鶴昭久	3,000
玉城ちはる	5,000
自殺予防公開講座募金箱	4,337
井原洋子	10,000
カトリック南粕屋教会	5,000
奥田商店メンバー有志	22,550
長住バプテスト教会	12,000
藤田宗春	50,000
小郡カトリック教会	15,000
白石照子	3,000
瀬里徳子	5,000
田中幸彦	3,000

喜多村弘宗	50,000
平尾バプテスト教会	20,000
アートと癒しのマルシェ「いのちの電話」 に心を寄せて 実行委員会	8,557
日本基督教団福岡中部教会	10,000
日本基督教団福岡城東橋教会	10,000
福岡鶴城ライオンズクラブ	100,000
理想科学工業(株)	10,000
FIND27期	1,000

法人会

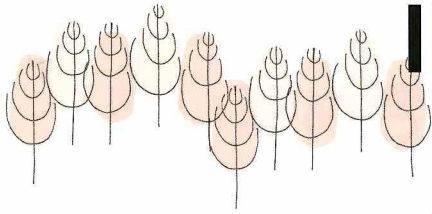
(株)開聖リアルエステート	30,000
---------------	--------

助成金

(社福) 朝日新聞厚生文化事業団	100,000
(社福) 西日本新聞民生事業団	150,000

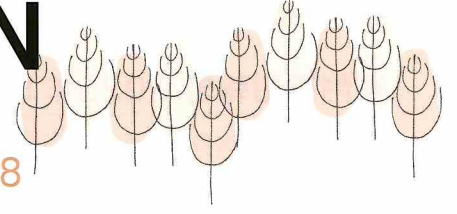
支援自販機

(財) 恵愛団(九州大学病院内)	81,095
西部ガスホールディングス(株) (パピヨン24内)	18,790
〃 (油山研修所内)	377
西部ガス都市開発(株) (サンテ飯倉内)	986
〃 (ニシコー千代ビル内)	9,678
(有)ダイキ通信工業(自社内)	21,844
(株)西日本新聞社(本社)	32,687
(株)西日本新聞プロダクツ(製作センター) 13,907	
福岡県弁護士会(福岡県弁護士会館内)	6,039
JFEパイプライン(株)(自社内)	1,153
九州電力(株)(電気ビル新館8階)	4,373



INFORMATION

インフォメーション



日誌 2025.12.1~2026.2.28

12月

- 3 相談活動運営委員会
- 6 九州沖縄地区事務局長会議
- 8 生命保険協会寄附金贈呈式
- 9 事業ボランティア「手づくり会」
- 10 第51期ボランティア養成講座
(講師：久保千春氏)
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
- 15 受信資料検討班会
- 17 事務局会議
第9回教育委員会
- 18 テボラ氏(スイス)・本山智敬先生との相談員座談会
- 19 自主研修「もみじの会」
- 20 自主研修「ケースと私」
- 22 第9回理事会
- 23 第50期3ヶ月ミーティング
- 24 第51期ボランティア養成講座
(講師：楯林英晴氏)

1月

- 7 第51期ボランティア養成講座
(講師：松浦賢長氏)
相談活動運営委員会

- 10 第3回全体研修
(講師：水間宗幸氏)
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
- 13 事業ボランティア「手づくり会」
- 18 自殺予防公開講座(第4回全体研修)
(講師：玉城ちはる氏)
広報活動班会
- 21 受信資料検討班会
- 22 福岡北ライオンズクラブ寄附金贈呈式、卓話(濱生副理事長)
第51期ボランティア養成講座
(講師：吉野正氏)
- 23 第10回理事会
自主研修「もみじの会」
- 24 九州沖縄地区ブロック会議(佐賀)
- 27 事業ボランティア「企画づくり会」
- 28 事務局会議
第10回教育委員会
- 31 相談員集会

2月

- 4 朝日新聞厚生文化事業団寄附金贈呈式
第51期ボランティア養成講座

- (講師：笠原嘉治氏)
相談活動運営委員会
- 9 受信資料検討班会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
事業ボランティア「手づくり会」
- 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
- 14 福岡県社会福祉士会自殺予防ソーシャルワーク研修
(松尾教育委員長、養成サポーター)
- 18 第11回教育委員会
第51期ボランティア養成講座
(講師：岡秀樹氏)
- 19 福岡鶴城ライオンズクラブ例会
寄附金贈呈式、卓話(久保理事長)
- 20 第11回理事会・相談活動運営委員会との懇談
自主研修「もみじの会」
- 21 自主研修「ケースと私」
- 24 事業ボランティア「手づくり会」
- 28 電話ボランティア養成サポーター会自主研修(講師：岡田健一氏)

【編集後記】

いのちの電話では相談員資格を継続するには研修への参加が義務付けられており、年4回の全体研修を実施しています。会報には第3回全体研修及び自殺予防公開講座(兼第4回全体研修)の内容を掲載しています。

今回の研修では、「発達障がい」と「多文化理解」とテーマは異なりますが、ともに電話のかけ手を理解すること、そしていのちの電話の基本である「傾聴すること」を再認識する機会になったと思います。

かけ手(他者)の話を聴いている中で、知らず知らずのうちに自分の価値観や先入観で誤って判断してしまう危うさが常にあります。

以前、末松渉氏(当時：東京いのちの電話理事長)のお話を聴く機会があり、その中で「・・・自己理解が深まると謙虚さが生まれ、他者理解が深まると思いやりが生まれる・・・」と言われたことが今も「なるほどなぁ」と記憶に残っています。自己理解と他者理解を深めることは、電話のかけ手のみならず、相談員同士や、家族や職場の人間関係にも役立ち、自分の人生を豊かにすることにつながると確信しています。

(H.K)

電話受付件数

2025年12月～2026年2月

受付件数	2,913件
延べ相談員数	822人
延べ受信時間	93,573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。