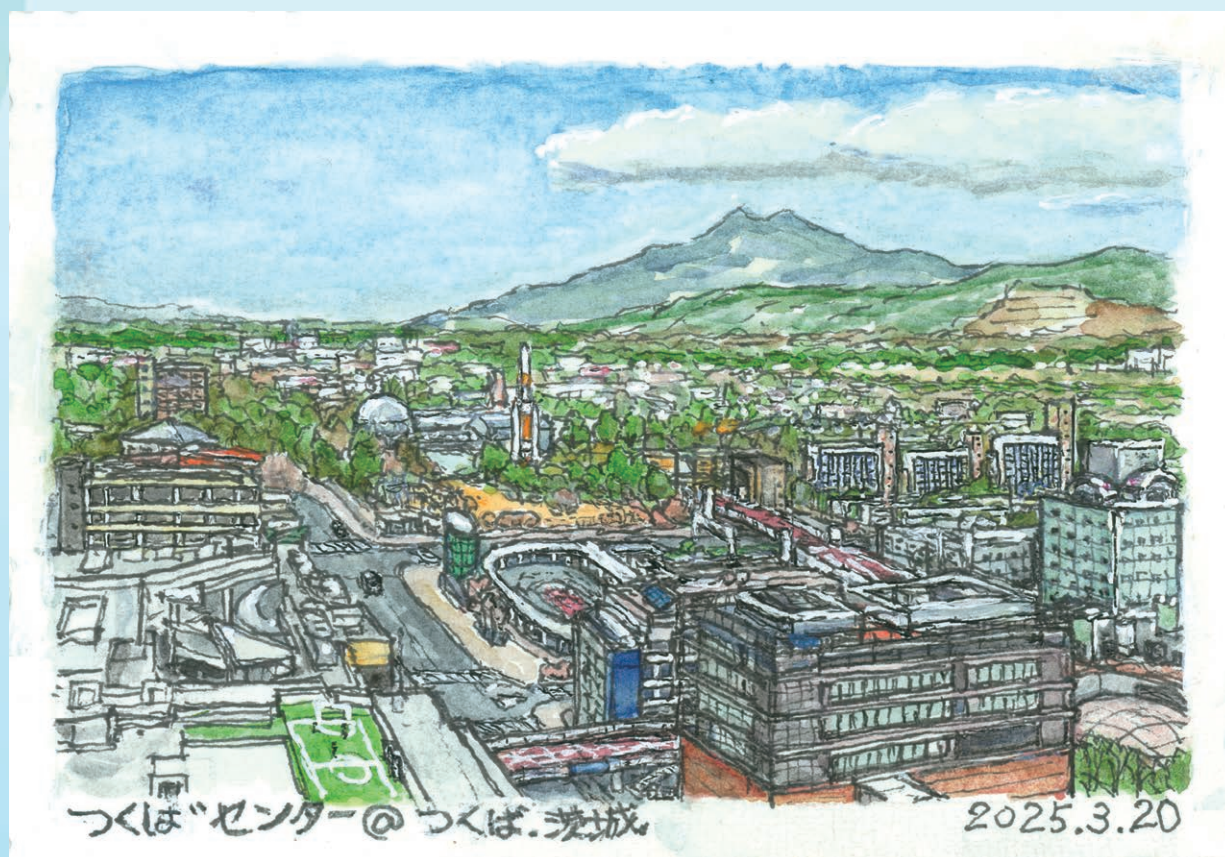


茨城いのちの電話

つくば（相談電話）
029・855・1000



水戸（相談電話）
029・350・1000



2025年7月
第111号

開局 40 周年を迎えて

挨拶・祝辞	2～4
記念式典	5
茨城いのちの電話の 40 年	6～7
相談員の思い	8
後援会活動報告	9
ご支援ありがとうございます	10～11
認定式／受信状況／編集後記	12

「むかし、ここらは追い剥ぎ（！）が出たもんだ」。1985 年、つくば万博が開かれ、西武百貨店が開店した頃、つくばセンター駐車料金所のおじさんの言葉に目が点になりました。雨の日、東京に出るのに駅で長靴を履き替えたという話が笑い話になりかけていた頃。そんな時代も「むかし」にってしまった今のつくばです。 なっ



開局 40 周年を迎えて

茨城いのちの電話 理事長

幡 谷 浩 史



皆々様の暖かいご協力・ご支援の下、お陰様をもちまして社会福祉法人として大過なく運営出来ます事に対し衷心より感謝申し上げます。さて 40 年前を想像しますと、当時は「福祉」なる用語すら世間一般の方々までには理解されておらず、許可を与える行政から、社会福祉法人として法人格を取得しその様な団体が本当に運営が出来るのかと不思議がられました。「いのちの電話」の事業目的のために必要な資金調達、人員配置と事務体制等々心配する項目が多々あり、初代理事長・大須賀発蔵氏（人間関係研究所）、筑波大学教授・稲村博氏のご苦勞はいかばかりかと推測します。これら法人登記のすべてを弁護士・萩野谷興氏のご協力を得て晴れて「社会福祉法人」として許可を得るに至った事に「いのちの電話」を引き継ぐ者として感謝する次第です。

「いのちの電話」はロンドンでサマリタンズ（良き隣人）として始められました。よきサマリヤ人の例えでは、助ける相手は通りすがりで行きずりの人です。隣人が知人なら将来のため打算がどうしても混じってしまいます。無関係である事が最も重要な事なのです。「いのちの電話」は相手を自分の利益のために利用しようとする意思の全く無い希有な存在なのです。

1984 年筑波研究学園都市の主婦 7 名から始まった「いのちの電話」は 1985 年電話相談を開始し 1986 年に後援会が発足し 1988 年に茨城県より社会福祉法人として許可されました。1991 年電話相談受付 24 時間体制が開始され 1992 年水戸分室が開局しました。

2016 年に社会福祉法人の資格の厳格化（経営組織のガバナンスの強化、事業運営の透明性の向上等の社会福祉法人制度改革）が行われた際に身をもってその大変さを実感させられましたが、この法律に沿って「いのちの電話」を社会福祉法人として継続することが出来ました。これから 2 代目理事長として精一杯頑張りますので皆々様のご支援宜敷くお願い致します。





開局 40 周年によせて

茨城県知事

大井川 和 彦



このたび、「茨城いのちの電話」が開局 40 周年を迎えられましたことを、心からお慶び申し上げます。

茨城いのちの電話におかれましては、1985 年に開局されて以来、40 年もの長きにわたり、相談者の気持ちに寄り添い、悩みや不安を抱える多くの方々を支えてこられました。

その間、厚生労働省の「自殺予防いのちの電話」や、東日本大震災、能登半島地震の被災者・避難者の方々への「震災支援予約制ダイヤル」といった、フリーダイヤルによる相談活動に取り組まれるほか、若者にとって親しみやすい SNS での相談窓口の開設など、相談活動を充実させ、様々な困難で悩み苦しみ、生きる気力を失いかけている方々の心に寄り添い、支えとなってこられました。

これもひとえに、幡谷理事長をはじめとする関係者の皆様、並びに 365 日 24 時間体制で相談を受けてこられたボランティア相談員の方々の日夜の献身的なご尽力の賜物であり、心から敬意を表します。

さて、警察庁の統計によりますと、昨年の自殺者数は、全国で 20,320 人と、統計開始以降 2 番目に低い数値となりましたが、小中高生の自殺者数は最多となっております。

県といたしましては、2024 年 3 月に策定した「第 2 次茨城県自殺対策計画アクションプラン」に基づき、専門家による電話相談などの相談支援体制の強化や、悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な専門の相談機関につなぐことのできるゲートキーパーの養成に取り組むなど、自殺対策の一層の推進を図っております。

このような中、「茨城いのちの電話」におかれましては、生き方に関する相談や対人関係のトラブルに関する相談をはじめ、幅広い分野にわたって数多くの相談にご対応いただき、孤独や不安に苦しむ人々のよき隣人として、着実にその活動を社会に根づかせており、大変心強く感じております。

「茨城いのちの電話」の関係者の皆様方におかれましては、引き続き、様々な問題を抱えながら相談する人もなく、不安を抱える方への相談を通じて、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりに、なお一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、関係者の皆様方のますますのご健勝、ご活躍を心からお祈りいたしまして、お祝いの言葉といたします。





茨城いのちの電話 40 周年おめでとうございます

一般社団法人日本いのちの電話連盟

理事長 堀 井 茂 男



茨城いのちの電話の開局 40 周年を心よりお慶び申し上げます。

茨城いのちの電話は、1985 年 6 月、筑波研究学園都市で全国 22 番目のいのちの電話として開局しました。当時の筑波研究学園都市は、広大な土地に国の研究機関があつまり、多くの研究者が生活していましたが、交通の便も悪くまた単身赴任者が多く、自殺者が多発する状況でした。その状況を憂い、大須賀発蔵初代理事を核に、つくば在住の主婦たちが中心となり、東京いのちの電話や筑波大の稲村博先生などの協力も得て、つくば万博が開催された 1985 年に開局されました。その後、1992 年に水戸分室が開局し、以来、筑波（029-855-1000）と水戸（029-350-1000）の 2 拠点で相談電話を受けて下さっています。

茨城いのちの電話は 73 名でスタートし、昨年の 37 期生までで 858 名の相談員が認定され、原則 24 時間受付（月末に数日、22 ～ 08 時までの夜間受付を休むことあり）をしており、2021 年 6 月からは、若者にとって手軽な SNS 相談窓口（LINE を使用）を設けて活動（2024 年は 320 件）をしています。日本いのちの電話連盟への協力は、2001 年からのフリーダイヤル自殺予防いのちの電話に当初より参加、2011 年の東日本大震災では、直接の被害に遭われながらも相談活動を継続して下さり、2020 年 1 月の新型コロナウイルス感染症が日本上陸、パンデミック状態となり、相談活動の混乱もありましたが、その年 6 月から始まった、日本いのちの電話連盟の毎日フリーダイヤル（16 ～ 21 時、0120-783-556）にも参画してくれています。また、茨城いのちの電話の昨年 2024 年の活動を見ましても、全国 50 センター 576,493 件の 12 番目 15,332 件の総受信件数、その内の自殺予防フリーダイヤルでは 3,499 件で全国 2 番目の実績を挙げています。

40 周年を迎えた茨城いのちの電話の皆様の、全国各地の寂しい人、孤独な人たちへの相談活動は、たいへんな努力を積み重ね、献身的な歴史を作って来ておられます。本当にご苦勞様でした、ありがとうございました。これまでのいろいろな活動に対しまして、幡谷浩史現理事長をはじめボランティアの皆様、関係者の皆様お一人お一人の労をねぎらうとともに、篤くお礼を申し上げます。皆さまの益々のご健勝を祈念いたしますとともに、これからも引き続き、孤独な人たちへの心の援助をよろしくお願いいたします。



社会福祉法人茨城いのちの電話 開局 40 周年記念イベント

多様性の時代を生きるあなたと私 ～寄り添う気持ちを大切に～

1985 年 6 月につくば市で活動を開始した茨城いのちの電話は、2025 年で開局 40 周年という節目の年を迎え、6 月 29 日（日）に記念行事を以下の要領で開催いたします。第 1 部は 40 周年記念式典、その後の第 2 部では心療内科医の海原純子さんを迎えてトークとジャズ演奏を交えた記念講演があります。入場無料で特に予約などは必要ありませんので、ご都合のつく方はいぜひご来場ください。

日 時：2025 年 6 月 29 日（日）

第 1 部 茨城いのちの電話開局 40 周年記念式典 開場 12:30 / 開会 13:00

第 2 部 海原純子記念講演 & ライブ 開場 13:30 / 開演 14:00

会 場：つくば国際会議場 Leo Esaki メインホール（つくば市竹園 2-20-3）

問い合わせ先：茨城いのちの電話事務局 電話：029-852-8505

社会福祉法人

茨城いのちの電話開局 40 周年記念

心療内科医
海原純子

心揺さぶる
トークとジャズ音楽の世界

入場
無料

記念講演
『困難な時代を共に生きる』

茨城いのちの電話開局 40 周年コンセプト
多様性の時代を生きるあなたと私
～寄り添う気持ちを大切に～

日時 2025 年 6 月 29 日（日）

第 1 部 茨城いのちの電話開局 40 周年記念式典 開場 12:30 開会 13:00
第 2 部 海原純子記念講演 & ライブ 開場 13:30 開演 14:00

会場 つくば国際会議場 Leo Esaki メインホール
つくば市竹園 2-20-3 電話 (029-861-0001)

事前申し込み不要

【主催】 社会福祉法人 茨城いのちの電話 【協賛】 茨城トヨタ自動車株式会社
【後援】 茨城県 つくば市 茨城県教育委員会 茨城県医師会
茨城県社会福祉協議会 茨城県公認心理師協会 茨城新聞社
朝日新聞水戸総局 毎日新聞水戸支局 読売新聞水戸支局
NHK水戸放送局 (株) LuckyFM茨城放送

問合せ先
茨城いのちの電話事務局
電話 029-852-8505
http://www.iid.or.jp

ピアノ
森下 滋

月並みな例えではありますが、40 年というのは人と言えば生まれたばかりの赤ん坊がいわゆる「不惑」、つまりさまざまな経験を積み重ねて自分の人生に自信を持てるようになると言われる年齢になる歳月です。40 年の間には茨城いのちの電話にもさまざまなできごとがありましたが、その都度、悩み、苦しみながら、より良い活動を目指す道を模索してきました。現在も相談員の高齢化と減少、健全で持続的な財政はどうあるべきかなど活動を維持する上での大きな問題にも直面しています。けれども、孤独の中で苦しんでいる方々からの電話は減少することなく、今も日夜かかってきています。

私たちの活動は多くの皆さまからのご支援に支えられている部分がとても大きく、日ごろご協力を頂いている方々には心より感謝申し上げます。今回の記念行事をきっかけに、より多くの方々にいのちの電話の活動を知っていただき、相談員としてのボランティア活動や資金援助を試みようかなと思っていただけたらと願っております。

茨城いのちの電話の40年

1985

茨城いのちの電話後援会発足
茨城いのちの電話開局（8時間受信）
第1期相談員養成講座開講
設立準備会発足 大須賀発蔵氏理事長就任

1990

「社会福祉法人茨城いのちの電話」として
茨城県より認可



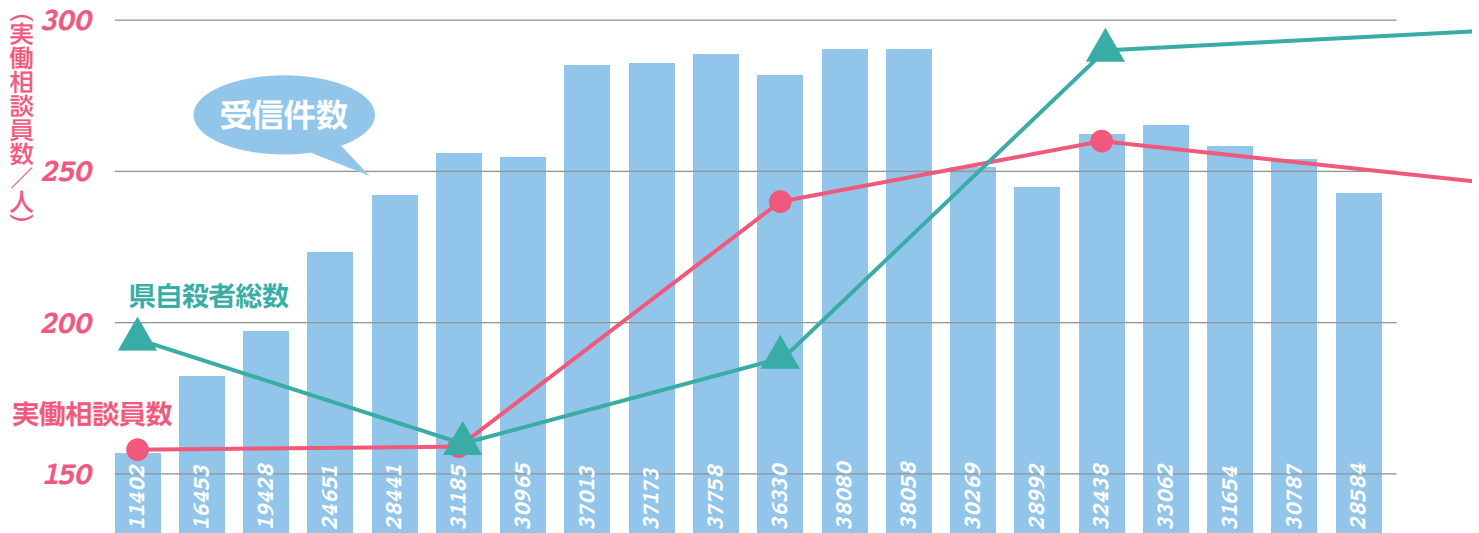
1995

第16回いのちの電話相談員全国研修会開催（於つくば市）
水戸7時間受信体制
第1期研修スタッフ養成講座開講
「茨城いのちの電話・水戸」開局
24時間受信体制開始



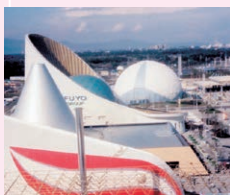
2000

第32回小平奨励賞受賞
理事長交代、幡谷浩史氏就任
厚生労働省「フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話」受信
茨城県功績団体表彰を受賞
ホームページを開設



できごと

つくば科学万博開催



バブル経済崩壊
平成に改元

地下鉄サリン事件
阪神淡路大震災

全国自殺者数が3万人を超える

アメリカ同時多発テロ事件

日韓ワールドカップ開催

新潟中越地震

昭和60年

平成2年

平成7年

平成12年

2005 2010 2015 2020 2025

40周年記念式典

連盟能登半島地震支援予約ダイヤルに受信協力

第56回社会貢献賞受賞（社会貢献支援財団）
SNS相談開始

連盟毎日フリーダイヤル（16時～21時）の開始、受信協力（継続中）
新型コロナウイルス感染症対策を取って受信継続

第67回保険文化賞（第一生命）受賞

受信体制変更、つくば・水戸で24時間一本化

電話回線デジタル化

茨城県自殺予防フリーダイヤル受信

東日本大震災を受けた震災フリーダイヤル受信
（～2013年9月末）

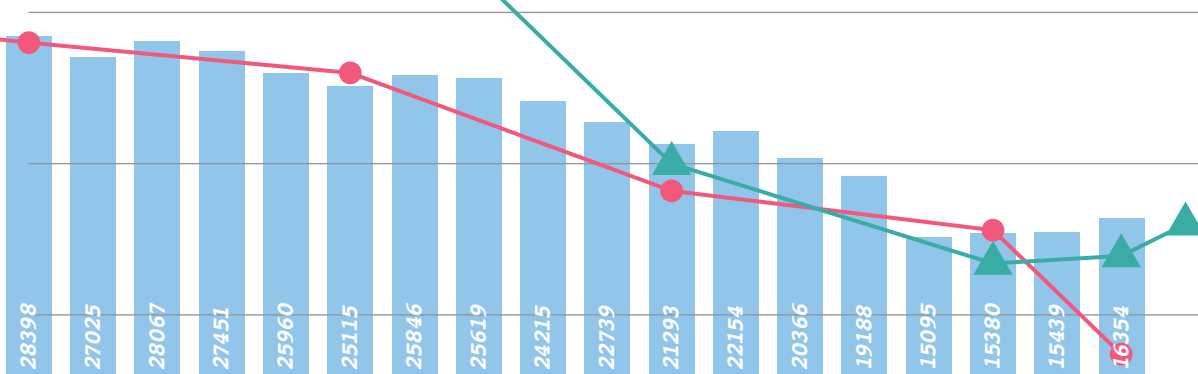
茨城県自殺予防フリーダイヤル受信

フリーダイヤル自殺予防のちの電話が
毎月10日となり現在まで継続して受信



（県自殺者総数／人）

750
650
550
450



大阪・関西万博

能登半島地震

東京オリンピック・
パラリンピック開催

新型コロナウイルス感染症の世界的拡大

令和に改元・消費税10%に

西日本豪雨

熊本地震



東京スカイツリー開業

全国自殺者数が3万人を切る

東日本大震災



つくばエクスプレス開通

平成17年 平成22年 平成27年 令和2年 令和7年

相談員の想い ― 開局 40 周年を迎えて ―

前回（昨年 12 月発行号）に続いて、相談員の方の応募動機、活動に携わる中で感じている想いなどをご紹介します。



いのちの電話への想い

(YS)

ようやく空気が澄んで秋の気配が感じられるようになりました。

ここで勉強させていただくまで、全くの仕事一筋言い方を変えれば仕事だけしていれば良い環境でした。時代は「24 時間働けますか」パワハラ上司等、中間管理者に休暇や、食事時間さえも仕事に充てて少しでも上を目指す傾向が求められ、恫喝して鼓舞して営業成績を上げさせることが求められてきました。今「働き方改革」「残業の規制」等随分変わったものです。そんな中でももちろんついていけない人や、能力があっても不運に見舞われ脱落していく人も少なからず、そしてそれでも良いと思えずに追いつめられたり自己否定をして結果自分が認められず自ら命を絶っていった方も何人か目の当たりにしました。今ここで勉強させていただいてこの解釈も勝手な私の想像、思い込みでしかないことが理解できるのです、彼ら彼女らは周りに何も言わず、残さず逝ってしまったのですから。中には仕事も決まって、結婚も目前に控えて、はた目から見たら順風満帆であったはずの人がいきなり何も残さず消えてしまう。友人の自分でさえいたたまれない悲しみに突き落とされるのに、残されたご両親の悲しみの前にあって、どうしての想いはますます強くなります。

私は休暇があると海外に出向きます。初めは美しい建造物や芸術、美味しい食べ物を求めてほぼ欧州の国々を巡っていましたが、たまたまアフリカに行く機会があり、しかも中継地香港は SARS が流行、目的地の隣国はエボラが蔓延しているような時期でした。

平均寿命も日本の 2/3、平均年間所得は私が持参したカメラより低い額です。子どもたちはワニが泳ぐ川で水遊びをしており、今までの欧米、日本の国々とは全く違う価値観で生きています。その後は南米、中東等欧米世界の価値観にないものを求めて時には紛争地帯ギリギリまで行ってみました。物乞いすらできない状況も見ました。そういう厳しい国でも自殺率は日本の比較にならない程少ないです。（統計の問題もあるのですが）

諸事情により早期退社を選択し時間にゆとりができた時、改めて逝ってしまった人、病んでしまった人のことを考え、少しでもその人たちと同じように人知れず悩んでいる人の声を聴きたい、傍らにいらしてもらいたいとこの活動に参加させていただきました。まだまだ未熟ですが、みなさまの温かいご指導に触れて希望を感じるこの頃です。



いのちの電話と私

(カノン)

相談員募集の新聞記事を目にした時、何かに引き寄せられるように応募していました。子育てが終わり、そろそろ自分と向き合う時かと思うタイミングの 8 年前のことです。

養成講座の 2 年を経て、何者でも何でも無い私が相談員になりました。こんな私でも、いてもいいんだよ、私が私として生きていくことを認めてもらえる、温かくて柔らかい包みこまれているような場所でした。初めは、志高く、立派な方ばかりで圧倒され、私には無理だと逃げ出したくなるばかりでした。就職もせず専業主婦になり、イヤなことがあれば逃げればいいや、と物事を中途半端でも平気で投げ出せるいい加減な考えで生きてきました。考えても仕方ない、なるようにしかならないんだからと、深く考えることも避ける諦め癖がついていました。姉を 21 年前、義妹を 14 年前に見送りました。誰からも好かれる心が清らかな私の自慢の大切な姉と妹でした。“素晴らしい人ほど早く亡くなる”というのは本当のことだと思い知らされました。その後も私は笑ったり怒ったり不平不満たらたらで、のん気に普通に暮らしています。“2 人の分も向上心を持ち、努力していい人間になろうか”などという気になりませんでした。でも本当はどこかでそうしたいのにできない自分を自分で責めているのかもしれない。

こんな私がいのちの電話相談員になるなんて。私は相談を受ける側の人というよりは、相談をする側の人に近い人間かなと思います。本当はこれでは相談員としては失格なのかもしれませんが、私なりに心を込めて相談する方の話にしっかり耳を傾けさせて頂いています。私の心はいつもフラフラグラグラ揺れていて、私はどこにいるのか、自分でも見つけられないまま彷徨っています。こんな私がいてもいいよ、私が私として生きていくことを認めてもらえる場だと最初に書きました。その中で活動に参加を重ね、私はまだ自分がいてもいいと自分が許していない、認められずにいるのだと気づき始めています。

“行っておいで”と姉や妹が背中を押して、私の生きる場所を示してくれたのだと想像すると涙がこぼれます。勢いではありましたが、いのちの電話相談員に応募する、という一歩を踏み出せた自分をほめてあげたいです。これからも私の許しへの旅は to be continued です。

後援会活動にご協力いただいた 皆様に感謝を込めて

茨城いのちの電話の40年は、皆様の温かいご支援により歩んできてくることができました。後援会費のみならず、さまざまな形でサポートして下さる皆様の活動を紹介させていただきます。



まつりつくば



ボランティアフェスタ in つくば



水戸でのバザー

木材市場・前川林業



竹園フェスタ

バザー

バザーの提供品も年々減少し、売却方法、催しものの会場に考慮しつつ後援会幹事も楽しみながらの参加です。



牛久ゴッタ市

卓話

県内のロータリークラブやライオンズクラブからのご好意で例会に招かれ、いのちの電話の成り立ちや現状をPR・資金面でのご協力を頂いています。



空缶回収



寄付金型自動販売機

2017年12月より、寄附金型自動販売機の設置協力をお願いしております。



イオンレシートキャンペーン

第38期 認定式

3月29日(土)、水戸市のセキショウ・ウェルビーイング福祉会館にて第38期生の認定式が開かれ、2年近い養成講座を終えた8名が幡谷理事長からひとりずつ認定証を受け取りました。続く記念講演は、開局当初からIIDに深くかかわってくださっている理事で研修委員長の杉江征筑波大学教授による記念講演「私がIIDを続けてきた理由」で、今年開局40周年を迎えるIIDの初期の頃のお話を知る貴重な機会となりました。

その後はお弁当や茶菓を頂きながら、なごやかな雰囲気で開催されました。IIDの活動を資金面からずっと支えてきた後援会からもお話があり、活動資金の確保の大切さを改めて感じました。外はあいにくの冷たい雨でしたが、会場は温かな笑顔と笑い声であふれていました。40周年という節目を前にして、新たな仲間と一緒に前に進んでいきたいと思います。

フリーダイヤル受信状況

2024年10月～ 2025年3月 合計(自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	214 (33)	211 (57)	3 (0)	428 (90)

毎日フリーダイヤル受信状況

2024年10月～ 2025年3月 合計(自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	602 (139)	748 (167)	2 (1)	1,352 (307)

SNS相談受信状況

2024年10月～ 2025年3月 合計(自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	32 (9)	77 (16)	3 (0)	112 (25)

1985年6月1日～2025年3月末現在

総受信件数

1,014,826 件

うち当期受信件数

(2024年10月～2025年3月末現在)

5,876 件

男 2,877 件 女 2,965 件 その他 34 件

(自殺傾向)

男 257 件 女 269 件 その他 3 件

計 **529** 件

〈編集後記〉

茨城いのちの電話は、おかげさまで40周年を迎えることになりました。四十にして惑わずといいますが、私たちの活動は試行錯誤を繰り返しながらも、ただひたすら活動続けることに意義を見出せるのではと感じるこの頃です。世界情勢はめまぐるしく変化しています。その中で私たちはどう生きたらよいのか？周囲に振り回されず、自分を信じてひたすらぶれない、そんな生き方ができればいいなと思います。(M.O)

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人：幡谷浩史 編集：茨城いのちの電話広報委員会 表紙絵：岡崎祐一 題字：長野加与
事務局：〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号 TEL **029-852-8505**
ホームページ：https://www.iid.or.jp FAX **029-852-8355**

この広報紙は、共同募金からの助成金で作りました。

