

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



鹿島海軍航空隊跡@美浦、茨城

2025.10.18

2025年12月
第112号

開局40周年記念事業特集	2～4
相談員募集の説明会	4
コラム	5
ご支援ありがとうございます	6～7
受信状況／編集後記	8

鹿嶋海軍航空隊跡は県内に現存する戦争遺跡の一つで、水上機操縦訓練施設として司令部等建物のほか、ボイラー室、カタパルト、滑走台等の施設が作られ、訓練生を含む1000人以上が任務にあたっていました。戦後は病院として使われたこともありましたが、現在は当時の姿のまま保全され、土日には一般公開されています。

社会福祉法人 茨城いのちの電話 開局40周年記念式典ならびに記念講演会



たくさんのお客様にご来場いただきました

幡谷浩史茨城いのちの電話理事長の挨拶のあと、ご来賓の大井川和彦知事からは茨城いのちの電話のこれまでの活動に対し感謝の言葉をいただき、五十嵐立青つくば市長からは財政面での支援をとの心強いお申し出をいただきました。また、堀井茂男日本いのちの電話連盟理事長からも茨城いのちの電話相談員へのねぎらいと感謝の言葉をいただきました。

一般のお客様を含め約 350 名が参加する中、40 年間の活動を振り返り、これからの活動への決意を新たにすることができました。



海原純子氏の講演

6 月 29 日（日）、社会福祉法人 茨城いのちの電話の開局 40 周年記念式典ならびに記念講演会がつくば国際会議場 Leo Esaki メインホールにて、大井川和彦茨城県知事、五十嵐立青つくば市長、堀井茂男日本いのちの電話連盟理事長ほか多数の来賓を迎えて開催されました。



左から大井川茨城県知事、五十嵐つくば市長、堀井連盟理事長

記念式典に続いての記念講演では、心療内科医でエッセイスト、ジャズシンガーなど幅広い活動をしていらっしゃる海原純子氏をお迎えして、「困難な時代を共に生きる——心揺さぶるトークとジャズ音楽の世界——」のテーマで、お話とジャズの公演がありました。姿勢、呼吸、表情といった身体的なことが実は心と大きく連動していること、散歩や趣味など小さな楽しみがとても大切なこと、「どうせ…」「だって…」という自分へのレッテル貼りをしないこと等々、心の健康を保つのは小さなことの積み重ねなのだとわかりやすい言葉で教えていただきました。



海原純子氏と森下茂氏のピアノによるジャズのライブ演奏

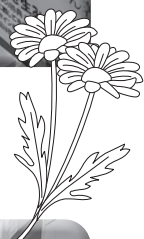
「実が成るころにはあんたは生きてないよ」と笑った金持ちに、「自分も誰かが植えてくれたヤシで育った」と答えた、砂漠にナツメヤシを植えるおじいさんの話は、ともすると「自分ファースト」になりがちなこの時代、「自分の時間を少し、誰かのために使う」というボランティアの精神を思い返させてもらい、ここが軽くなりました。

後半はがらりと趣向が変わって、しっとり心にしみる歌声に会場みなさんも聴き惚れ、時間を忘れる至福のひと時となりました。



サイン会の様子

続いて、1階のレストランにて、祝賀パーティが催されました。これまで茨城いのちの電話に関わってくださった方々、遠方より参加してくださった他センター代表など来賓の方々も交え、83名が参加しました。旧交を温め、相談活動を通して感じた想いを語り、ビンゴゲームで盛り上がり、そして最後に恒例の全員合唱となって、あっという間に過ぎた1時間半でした。



食事をしながら思い出話にも花が咲きました



祝賀会の最後はオカリナ伴奏付きで、全員が懐かしい歌を歌いました



40 周年記念式典に参加して

開局時の 1985 年 6 月 1 日の正午、報道機関の方々も詰めかけられていた中で、自分が緊張して受話器をとったことを思い起こし、そして今、この瞬間も電話室で受話器を握っておられる当番の相談員の方がおられることへの敬服の思いを巡らしながら 40 周年記念式典に臨みました。

40 年間…すごいことです。相談活動も、事務局の仕事も各委員会の活動も、更には組織の維持発展についても相談員一人一人が奉仕され、そして今日につないでこられた賜物と思います。大変なことでした。

受付も会場案内も、式典も、そして懇親会も相談員の皆さんがそれぞれ役割を担われ、細やかな配慮の上に進められており、今の IID（茨城いのちの電話）もさすがと思いました。

私自身のことを振り返って見ると、29 年間、IID の活動に加わせていただき、多くを学び、皆さんとの出会いもあり、心に財産を積むことができました。私にとって IID の活動への参加は、この世に生きた証しの一つであると自認しています。この証しを私の心に一つ増し加えていただいた IID に感謝です。

現相談員の皆さま、大変なボランティア活動に足を入れてしまわれたことと思います。

「すべて多く与えられた者は、多く求められ、多く任された者は、更に多く要求される」
…現相談員の皆さん、できるだけ長く相談員を続けてください。

F. A. (元 1 期相談員)

2026 年 茨城いのちの電話

相談員募集の説明会 —あなたも相談員になりませんか—

	第 1 回	第 2 回	第 3 回
日時	2025 年 12 月 6 日 (土) 午後 2 時 - 4 時	2026 年 1 月 17 日 (土) 午後 2 時 - 4 時	2026 年 2 月 7 日 (土) 午後 2 時 - 4 時
会場	つくば市並木交流センター 大会議室	水戸市 (茨城県総合福祉会館 小研修室 A)	牛久市 (エスカード生涯学習 センター講座室 1・2)
内容	第 1 部 ミニセミナー 「人とつながるワーク」 正保 春彦先生 (茨城大学) 第 2 部 相談員募集の説明会	第 1 部 ミニセミナー 「あなたの人生を支える、いのちの電話の活動 是非参加して体験してください」 永原 伸彦先生 (笠間の森 カウンセリングルーム) 第 2 部 相談員募集の説明会	第 1 部 ミニセミナー 「自分を開放する・人とつながる～絵画療法プチ体験ワーク」 守屋 英子先生 (臨床心理士・ 芸術療法士) 第 2 部 相談員募集の説明会

※お申込みはホームページから、またはつくば事務局 (029-852-8505) をお願いします。

※予約なしの当日の参加も大歓迎です。

東畑開人著「雨の日の心理学 こころのケアがはじまったら」 (KADOKAWA)

この本は、今をときめく臨床心理学者、東畑開人先生が、2023年にオンラインで開催した一般向けの5日間の授業をもとに書籍化したものです。本書は1日目から5日目の5章構成になっていて、はじめの2日間は理論的なこと、次の2日間は具体的に何をしたら良いのかという技術的なこと、そして最終日は「ケアする人のケア」について書かれています。

いつも東畑先生の本を読んで思うのは、心理学の知識を踏まえながら、普通の人にもわかりやすい文章を書いているなあ、ということです。文章の味わいは違いますが、私にとっては河合隼雄先生が一般向けのわかりやすい文章の本をたくさん書いていたことを連想させます。東畑先生ご本人も河合先生を意識していらっしゃる発言をされています。

この本では、ケアには専門家のケアと素人のケアがあって、それは守備範囲が違うだけでどちらが上質ということではない、と書かれています。意外に思うかもしれませんが、身体の病気の例を例えに出されると納得できます。

私は、電話相談の相談員は、この中では何に当たるのだろうと思いながら読んでいました。バッチリ専門家でもないし、かといってまるっきり何もトレーニングされていない素人でもない、中間に位置する存在なのかと思いました。また、家族や友人、知人が突然雨の日を迎えることに比べたら、相談電話をかけてくる人は既に雨の日の中で過ごしている人たちであるし、基本的には一期一会の関わりであることが、身近に居て日常的にケアする立場とは違うとは思いました。しかし、「意識と無意識」「エロスとタナトス」「PSポジションとDポジション」、これらのことを頭に入れた上で「こころをわかる」ということは、身近に居る雨の日の人に対するケアはもちろん、電話相談の時にも役に立つのではないかと思います。2日目のキーワードの一部は『わかる』こそがこころのケアの本質である「わかってもらえているとき、僕らは一人じゃなくなる」です。

また、3日目には「きく」ことの意味を、「転移と逆転移」「コンテイング」という概念を使って説明してくれています。コンテイングについては、ゼリーのやり取りの例えがとても面白く、イメージしやすいものとなっていると思います。この日のキーワードは「きく→考える→わかる」。4日目にはこころのケアだけでなく、外側の環境を整えることについて書かれており、5日目にはケアする人自身のことを「逆転移」と「依存労働」をキーワードに読み解いてくれ、また「社会篇」と「個人篇」に分けて対応のあり方を解説してくれています。

他の著作も含め東畑先生の語り全体に通じることは、個人のこころの問題にととまらず、社会における位置づけや関係性を常に意識している点です。それが比較的多くの心理学者が書くものとの違いなのかなと思っています。

どうでしょうか。専門用語がたくさん出てきましたが、その意味を確かめたくありませんか？あえてここでは解説を避けましたが、実際に本を手にとって読んでみると、難しいと思われることがばが納得して身にしみてくるのではないかと思います。

なお、東畑先生の最新刊は「カウンセリングとは何か」(講談社現代新書)で、この本はやや専門的に書かれていますが、相変わらず軽妙な文体で一般の方にも分かりやすいものとなっています。こちらも是非ご一読ください。

Katojira

誰もが誰かとつながっていられますように

人は生まれる時はひとりきり。
孤独ということばも知らずに、ただひたすら懸命にこの世に生まれ出ます。
でも成長すると、なぜか寂しいという気持ちに気づいてしまうのです。
もう1人ではないのに、まわりに人がいっぱいいるはずなのに孤独を感じてしまうのはなぜ？
私を理解できるのは自分しかないから？
あるいは、人と違うことに寂しさを感じてしまうから？
ただ一ついえることは、私は世界に一人しかない、かけがえのない存在だということ。
そんな大切な私の心をいたわりながら、お互いの心を大事にしていきたいです。(ま)



イラスト かしわざ まきこ

フリーダイヤル受信状況

2025年 4月～9月合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	179 (37)	173 (42)	0 (0)	352 (79)

毎日フリーダイヤル受信状況

2025年 4月～9月合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	580 (149)	726 (165)	3 (0)	1,309 (314)

SNS 相談受信状況

2025年 4月～9月合計 (自殺傾向)	男	女	その他	受信件数
	19 (4)	87 (30)	3 (0)	109 (34)

1985年6月1日～2025年9月末現在
(通常電話・震災ダイヤル)

総受信件数

1,021,074 件

うち当期受信件数

2025年4月1日～2025年9月末現在
(震災ダイヤル含む)

6,248 件

男 3,076 件 女 3,131 件 その他 41 件

(自殺傾向)

男 289 件 女 316 件 その他 5 件
計 610 件

〈編集後記〉

編集委員の傍ら、災害時には避難所運営のサポーターとして、災害関連死の予防の為に、発電機・組立トイレ・ダンボールベッド・浄水装置・その他の備蓄品の操作方法や応急手当の訓練を重ねています。また、地域住民の安全・安心の為に、社会を明るくする運動、犯罪防止に微力ながら努めています。電話を受けていても、そのどれを通して（いのちの大切さ）を感じる今日この頃です。(M.I.)

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。

