

ひとりで 悩まないで

横浜いのちの電話

広報105号

2023.5.10



社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 松橋 秀之 横浜いのちの電話広報委員会 (D.T/N.S/N.O/T.N)

制作 KP+SD



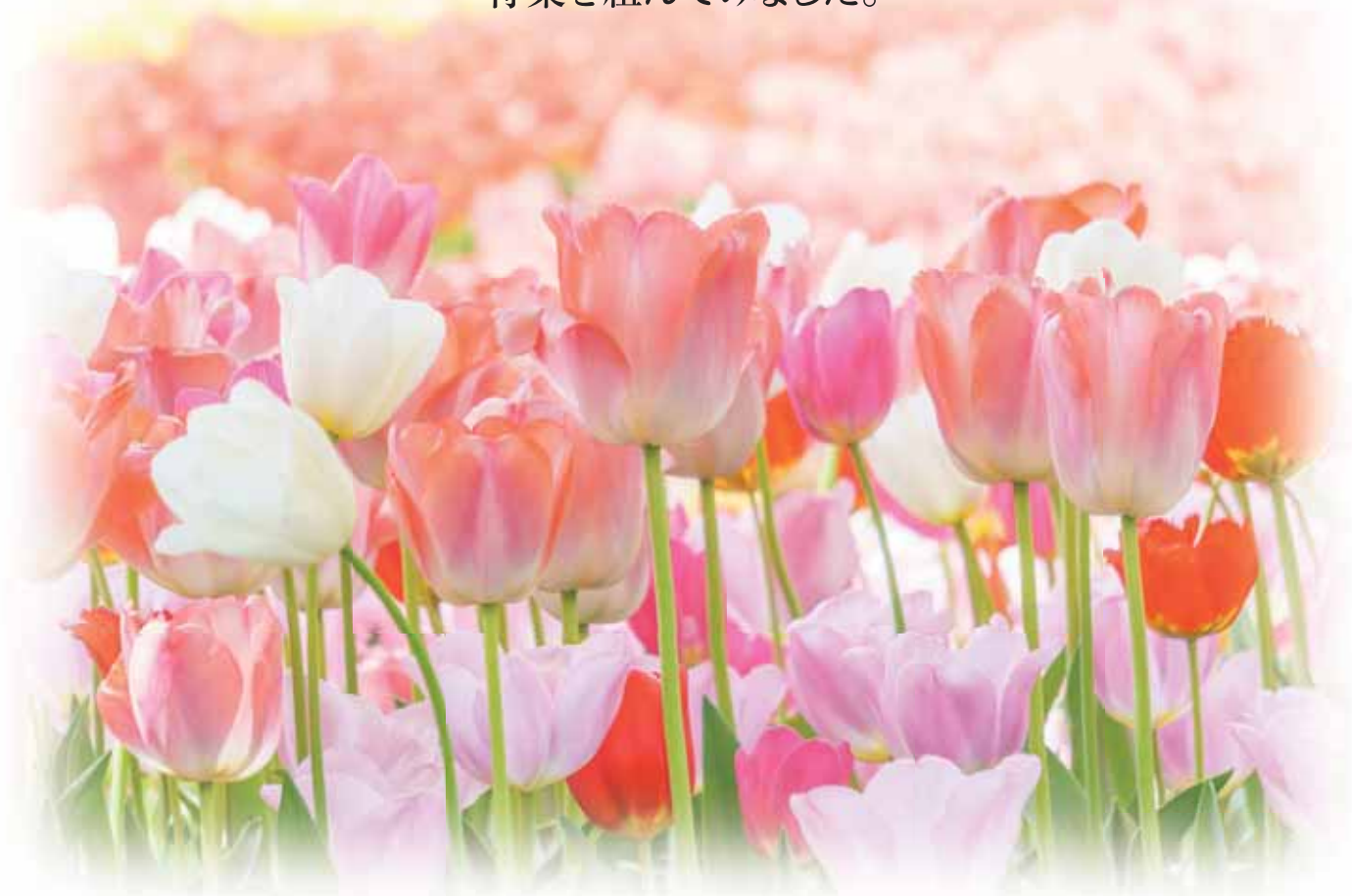
相談ボランティア

横浜いのちの電話を紹介します

横浜いのちの電話は1980年9月開局から、もうすぐ43年目を迎えます。

改めてわたしたちの活動をみなさまにお知らせしようと思い、

特集を組んでみました。

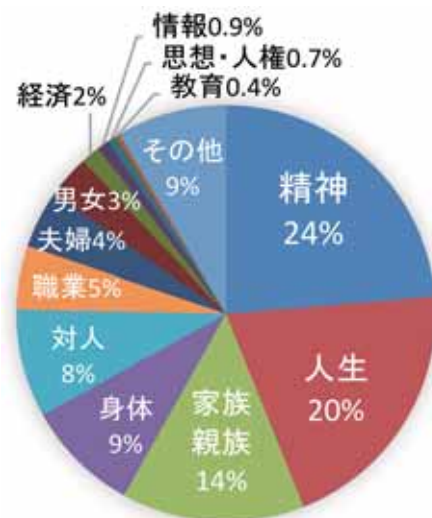


Q1

どんな電話相談を受けていますか？

「いのちの電話」の活動は、1953年に英国のロンドンで開始された自殺予防のための電話相談に端を発しています。相談内容で多いのは「精神」「人生」「家族」などです。

もしも、あなたが悩みや不安を抱えて困っているとき、気軽にお電話ください。誰にも言えない気持ちを聞かせてください。



Q2

電話相談の特徴は何ですか？

掛けてくださる方の考えや気持ちを、声の調子や口調も感じながら、相談に応じます。

お互いの声から、言葉の周囲にあるメッセージも伝わるので、本音の思いが伝わりやすかったり、理解を深められやすいと言われています。

Q3

電話相談では、どんな効果が期待されますか？

「よき隣人になる」という理念に基づき、研修を受けた相談員が、悩みや苦境にある方の話をお聴きします。

電話相談では、お互いの匿名性が確保されているので少し言いにくい内容も話しやすく、第三者に話すことで少し気持ちも和らぎ、客観的に状況を見つめやすくなります。また、悩みを一緒に考えたり、頑張ってきた自分の姿を再認識できる効果もあるようです。

自分の存在を見失っている方、自殺を考えるほど追い込まれている方に寄り添い、気持ちの支えになりたいと思っています。

Q4

相談員はどんな思いで活動しているのでしょうか？

相談員になり、電話を通して話を聴くことによって、様々な状況の中で困難や辛い、苦しい思いを抱えながら、それでも日々懸命に生きている方々がたくさんいらっしゃることを知りました。そして、自分の視野の狭さや考え方の未熟さにも気づくことができました。

今は、電話をかけてきてくださった方々と共に歩んでいけたらと思っています。相談者と共に相談員自身が成長する可能性をもった活動だと思います。（M.M/ 女）

一本一本の電話は、生きることについて一緒に悩み、考えさせられる意義深い時間です。

人と自分の心を見つめ、思い、誠実に関わることの大切さを、家庭や職場など日々の生活でも感じています。

かけ手の気持ちとともに揺れながら、悩むときもあります。時には感慨深い出会いもあります。支えてくれる温かい仲間がいて、相談活動に携われていることに心から感謝しています。（K.S/ 男）

Q5

相談員の経験がなくても 電話相談員ボランティアになれますか？

相談の経験がなくても、どなたでも電話相談員ボランティアにご応募いただけます。
応募後は、面接で選考後、所定の研修を受けて頂き、相談員の認定を受けてから活動を始めます。
養成研修では、基礎講義、電話インターン研修などで相談員になる為の基本が習得できます。
ホームページに募集の詳しい内容が11月頃から掲載されますので、ぜひご覧になってください。

Q6

働きながらも 相談員はできますか？

会社勤めや自営業の相談員も数多く在籍しています。
また、外国語（スペイン語・ポルトガル語）が堪能な方は、外国語相談のボランティアも募集しております。

Q7

もうすぐ定年ですが、 シニアも相談員に なれますか？

応募年齢に上限はありません（年令の条件は23歳以上）。多くのシニア年代の方が相談員として現役で活躍されています。

Q8

相談員になった後、仕事や介護で忙しくなったり、 他県に引っ越しなどがあつたらどうなりますか？

相談活動を一時休止することはできます。また、他の都道府県のセンター（全国約50）に移籍して活躍している相談員もいます。

Q9

外国語電話相談の特徴を教えてください。

LAL - Línea de Apoyo al Latino では、在日ラテンアメリカコミュニティの外国人が自由に悩みを打ち明け、母国語のポルトガル語、スペイン語で対話することを目的として外国語相談を行っています。日本語相談同様、認定を受けた相談員が、

週3日（水曜 10～21 時／金曜 19～21 時／土曜 12～21 時）

スペイン語、ポルトガル語で電話相談を行っています。

スペイン語 045-336-2477 / 0120-66-2477 ポルトガル語 045-336-2488 / 0120-66-2488

専用ホームページがありますので、そちらも是非、ご覧になってください。

<http://www.lal-yokohama.org>

Q10

相談員以外のボランティアや支援は どのようなものがありますか

横浜いのちの電話を財政面で支えるため、支援会組織があります。映画会やコンサート、バザー開催に取り組んでいます。催しの内容や手作りの作品から、いのちを大事にするところを伝えたいと思います。是非、ご参加ください。

また、寄付でご支援頂く方法もあります。主旨に賛同いただけましたら是非、維持会員・賛助会員になってください。

詳細は本誌 4 ページ「事業支援委員会ボランティア大募集」「寄付のお願い」をご覧ください。





Information インフォメーション



2023年度 事業支援委員会ボランティア大募集

あなたも支援会ボランティアになりませんか

横浜いのちの電話の電話相談活動を資金面で支える、支援会ボランティアには、手作りの品の製作に励むバザー部会と、映画やコンサートの企画立案をする催し物部会があります。両部会とも、仲間と楽しみながら自分のことで社会貢献できるのが喜びになっています。どうぞご参加ください。

応募資格：バザー部会・催し物部会とも特に設けておりません。

興味のある方は、事業支援会事務担当までお問合せください。

社会福祉法人 横浜いのちの電話 問合せ先 / 事務局 045-333-6163

バザー部会 只今手作り品製作中



催し物部会 イベントの企画会議



寄付のお願い

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援ください。

●維持会員

(毎年一定額を援助してくださる方)

個人 年間1口

3,000円 5,000円 10,000円

法人・団体 年間1口

10,000円 (何口でも可)

●賛助会員

(随時、任意の額を援助してくださる方)

●遺贈について

ご遺産や相続された遺産を横浜いのちの電話のために寄附したいとお申し出が増えて来ています。感謝です。手続きなどのご相談は事務局までご連絡ください。なお、ご寄附に対しては相続税法上の優遇措置(寄附金控除)が受けれます。

編集後記

私たちは、これからも多くの皆様にご理解いただきながら歩み続けたいと思います。是非、末永く私たちの仲間になっていただければ、幸いです。相談員、支援会、個別のご寄付など、ご支援よろしくお願い致します。(N.O)

※ 法人は損金算入、個人は寄附金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。

※ 会員の方には広報誌、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。維持会員の方には5年ごとに映画会への無料ご招待があります。

●振込先

郵便振込：00240-3-15191

銀行振込：三井住友銀行横浜駅前支店

普通 口座番号 9367360

口座名：社会福祉法人 横浜いのちの電話

※ 銀行振込の場合は、ご住所をお知らせください。領収書をお送りいたします。☎045-333-6163

毎月10日はフリーダイヤル

なやみ ころ

0120-783-556

毎月10日 8:00～翌日8:00

24時間・無料です

あなたがつらいとき、近くにいます。ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話ください。

自殺予防 いのちの電話です

神奈川県共同募金会からの配分金



本広報紙は、共同募金配分金により製作しました。

社会福祉法人 横浜いのちの電話
秋の催し

西川 悟平 トーク & ピアノコンサート



奇跡の7本指のピアニスト

2021年「東京パラリンピック閉会式」で大トリを務めグランドフィナーレを飾る。魂を揺さぶる演奏と軽妙なトークで今、注目を集めるピアニスト。

チケット発売開始日：7月10日(月)

●日時 2023年10月25日(水)
16:00開演 (15:15開場)

●会場 横浜関内ホール(大)
前売券 3,500円 当日券 4,000円

全席自由 未就学児入場不可
会館のガイドラインに基づき感染症対策を実施しています

●お問い合わせ

横浜いのちの電話事務局

TEL. 045-333-6163

FAX. 045-332-5683



ひとりぼっちで
悩まずに…

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343 (24時間体制)

外国語 電話相談

●ポルトガル語
0120-66-2488 045-336-2488

●スペイン語
0120-66-2477 045-336-2477

相談時間 水 10時～21時
金 19時～21時
土 12時～21時