



社会福祉法人

熊本いのちの電話

KUMAMOTO INOCHINODENWA

通信 66号 令和2年4月



継続的な支援活動で 熊本に貢献

KMバイオロジクス株式会社
代表取締役社長 永里 敏秋

プロフィール

1957年10月生まれの62歳。1983年、熊本大学大学院薬学研究所修士課程修了後、明治製菓(株)(薬品部門)へ入社。Meiji Seika ファルマ(株)取締役執行役員、生産本部長などを歴任し、2018年7月にKMバイオロジクス(株)社長に就任。

KMバイオロジクスは、国内で唯一「ヒト用ワクチン」「動物用ワクチン」「血漿分画製剤」「新生児マスキリーニング」の4事業を行う医薬品メーカーです。世界的に感染予防の重要性が高まりつつある中、ワクチンと血漿分画製剤の安定供給に貢献し、公衆衛生およびユーザーの皆さまの健康を支えることで、世界の人々が安心して暮らせる社会の実現を目指しています。

「熊本いのちの電話」様は、悩める方の声に耳を傾け、心に寄り添う活動を行われております。活動内容は違いますが、「いのちを支える」という共通の使命に共感し、KMバイオロジクスは2018年2月より「熊本いのちの電話」様への支援をスタートさせていただきました。1日30～40件もの相談電話を、24時間体制ですべてボランティアの方々が対応されているというお話を聞き、少しでもお力添えできればとの思いから、自動販売機の売り上げの一部を寄付する取り組みを行っております。今年の2月には対象自販機を11台から15台へ増設しましたが、今後も更なる支援を継続してまいります。

また、「熊本いのちの電話」様は多くの相談を受けることで、熊本の悩める方を支えられています。KMバイオロジクスも熊本に本社を置く企業として、より良いまちづくりを通して熊本に貢献したいと考えております。熊本が発展し続け、誰もが安心して暮らせる

社会となることが、ひいては多くの人の心を豊かにすると信じているからです。弊社は熊本の豊かな水と自然、そして地域の皆さまの温かいご支援があつて事業を行うことができっておりますので、地域社会への感謝の想いのもと、熊本の皆さまに寄り添い、熊本に貢献できる支援活動も積極的に行っています。弊社製品の製造には多くの水を使用することから、環境負荷軽減活動として水田湛水事業に取り組んでおり、2018年度には約50万トンの水を涵養しました。また、地域の清掃活動やイベントにも積極的に参加し、地域の方々と触れ合いコミュニケーションを深める活動も行っております。

KMバイオロジクスは、今後も多様な支援活動を継続することで熊本に貢献し、地域と共に歩んでまいります。「熊本いのちの電話」様の活動の一助となるよう支援を継続してまいるとともに、「熊本いのちの電話」様とこの活動を支援されている皆さまの一層のご躍進を心よりお祈り申し上げます。



通信66号 目次

巻頭言	P1	養成講座一泊研修の感想	P5	感謝報告	P7
自殺予防公開講演会	P2	「熊本いのちの電話」の新たな挑戦	P6	お知らせ	P8

相談電話 096・353・4343

気持ちを軽くするコツ

～認知行動療法のエッセンスをもちいて、しなやかな心を育む～

開催日：令和2年2月11日(火)
会場：熊本県医師会館ホール



講師

精神科医／
認知行動療法研修開発センター理事長

大野 裕氏
おおの ゆたか

プロフィール

大野 裕 (おおの ゆたか)
精神科医、認知療法の日本に於ける第一人者。(一社) 認知行動療法研修開発センター理事長、(国研) 国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター顧問、日本認知療法・認知行動療法学会理事長、ポジティブサイコロジー医学会理事長、日本ストレス学会理事長など諸学会の要職を務める。著書に『ところが晴れるノート』(創元社)『はじめの認知療法』(講談社現代新書)『マンガでわかりやすいうつ病の認知行動療法』(きずな出版) など多数

認知行動療法とは、ものの考え方、受け取り方に目を向けて心を整えていく方法です。アメリカの精神科医アロン・ベックが60年代初頭に提唱しました。

認知行動療法とは

- ・1960年代に
精神科医のアロン・ベックが提唱
- ・うつ病・不安症・PTSD・強迫症・神経性過食症の
治療で医療保険の対象
- ・考えや行動をしなやかにして
問題解決能力を高め気持ちを軽くする
→ストレス対処法としても注目されている



今、ベック先生は98歳です。専門家と一緒に議論をしたり、みんなの前に出たり活躍されていますが、もう目はまったく見えず、車椅子の生活です。しかし「自分が持っている力に目を向ければ、いろいろなことができるはず、自分はまだ頭はしっかりしているから」だそうです。ベック先生も最初からうまくいったわけではなく、認知行動療法を提唱して10年経っても誰も見向きもしませんでした。思い余って娘のジュティ・ベックに話すと、「パパ、面白いんじゃない」と言ってくれ、気持ちをもち直せた、と今でも言います。

話を聞いてもらえるというのはすごい力になります。「いのちの電話」の活動もずっと続いています。電話をして自分の話に耳を傾けてもらえる人がいる。それが大きな力になっています。

ベック先生は自分の考えをみんなに伝えようと原稿を出版社に持ち込みましたが、編集者から本は出版できないと返事があり、すごくがっかりしたそうです。

私たちは、がっかりすると3つの領域すなわち ①自分自身、②物事の関係、③将来、について悲観的に考えるようになります。自分にはできない、受け入れられない、何をやっても駄目だと自信をなくし、将来に対して絶望的になってしまいます。そういうときは自分から距離を置いて自分が置かれている状況を見えます。確かに「断られた」ことはよくない状況です。しかし、冷静になれば、次の日に電話があり、編集者に読んでもらえているという事実も見えてきます。

「いのちの電話」の仕事も同じだと思います。足を踏み出すときに冷静になっていると、良くない状況の中にいろんなヒントが隠れていることに気づくことがあります。

実をいうと、その編集者は「こんな簡単な方法でうまくいくとは思えない」と言っているだけで、うまくいかない証拠は何もなく、うまくいくという証拠もありません。つまり、やってみないとわからないということです。やってみれば何か次が見えてきて、工夫ができるようになります。これを一緒にやっついていこうというのが認知行動療法です。決して特別な方法ではなく、私たちが普通にやっていることです。

私たちは何か起きたときにまずマイナスに考えるようにできています。最初に入ってくる情報は限られているので、よくない可能性を考えて、自分の身を守るため自動的に瞬間的に判断しながら私たちは生活しています。そして、うまくいかないときに手動運転に変え、情報を集め、適切な判断ができるようになってくれば、辛い状況であってもそれを切り抜ける可能性が高まります。それだけの力を私たちは持っています。だから「自分を信じて、それをしましょう」というのが認知行動療法の基本的な考え方です。

私のことを、考えすぎとか完璧主義でよくないとか、よくない性格と言われます。でも性格は基本的に変わりません。性格にはプラスもあれば、マイナスもあります。マイナスのように見えても、それがプラスにもなります。細かいということは丁寧ということで、人のことを気にするというのは人の気持ちに配慮ができるということです。要は使い方です。現実をきちんと見て、自分の特徴の生かし方を考えるといろいろな問題に対応できるようになります。

佐藤雅彦さんはご自分の体験を本にされています。50歳前半で認知症という診断をされ、もうだめだと思ったそうです。暫くして落ち着いた頃、認知症の問題にどう対応すればよいかと考え、スマートフォンにメモを記録して確認することを思い立ちました。ただ、重要なことだけは人に依頼するなど、いろんな可能性を考えて対処した結果、10年以上一人暮らしを続けることができています。

私たちはつい最悪のことを考えます。これは私たちの基本的な考え方のパターンで悪いことではありません。しかしそこに縛られてしまうと問題が解決できずに積み重なってしまう。そのときにちょっと立ち止まり、何が問題かを考えて一つ一つ解決をしていく。どこでも誰でもやっている、そういう対処法をちょっと意識してやってみればいいのではないかと思います。

そして、人の存在というのはすごく大事です。ベック先生の娘さんも、佐藤さんの協力者にしても、誰かがいるというのは大事です。そこにいてというだけで大きな力になります。そばにいられないときには「ここに電話をすればいい」と、そういう意味で「いのちの電話」の存在というのは非常に大きいと思います。

つまり、認知行動療法のやり方が身につくと、いろんな場面でストレスに対処できて、そして自信ができて、孤立しなくなって、行動をして、そして症状も消えていく。うつにしても不安にしても、いろんな精神的な混乱状態にしても、孤立というのが一番よくない要素です。だからそれをなるべく少なくさせるというのがとても大事です。

心を元気にする4つのステップを話します。①早く変化に気づいて、②ちょっと一息入れて、③考えを整理して、そして④自分がこうなってほしいという現実に近い近づいていく、というステップです。皆さん、普通にやっついていらっしゃることです。それが何かのきっかけで止まってしまうと、辛い状態、辛い気持ちが続くことになります。

早く変化に気づくには勇気がいります。まず、心が荒れ模様を出していることに気付くことです。落ち込み、楽しめない、不安、怒り、いらいら感、自分の心はそういうふうに対応します。行動が変わってくる時も同じです。人付き合いが減った、何かに集中できない、眠れない、食欲がないと教えてくれます。そういうときには、まず立ち止まってみるということです。

私たちはどうしても、辛いときに考え過ぎるので、考えをスローダウンして自分の考えを整理します。悩んでいるときは過去をあれこれ思い出して後悔することが特徴的です。しかしどうしようもありません。過去は変えようがないわけです。ベック先生の本の出版のこともそうです。断られた。ああだ



メだ。確かに断られたからダメなのですが、一晩で読んでくれて面白いと言ってくれた、というのが見えてくると、つまりちょっとポジティブな情報が入ってくると脳は活発になります。

さっきお話したように、孤独というのは気持ちを辛くします。わかってもらえる人がいるというのは気持ちが楽になります。分かってもらえる人がいると、少し違った考えが浮かんできます。一人二役の方法と言って、自分で自分の考えを振り返りながら、「もう少し他の可能性はないだろうか」と考える。気が利かない夫がいたとして、気が利かない上司がいたとして、「こっちがその人にうまく対処する方法はないだろうか」と考えていくことです。そうすると、もう少し何か工夫ができるのではないかなります。

患者さんと話していると、「いや、先生、話はわかるけど、元気が出てこない。何かをする気になりません」と言われます。私たちのやる気というのは待っていても出てきません。何かをやると思うのは「元気でよかった、楽しかった」と思えて、「もう一度やってみたい」と思えるからです。これが、やる気です。「あ、こうやればいいんだ」と分かるまで、すごいストレスがかかります。どういう行動をすれば、気持ちが晴れるのか、一時的じゃなくて長い目で見て心が落ち着くのか、逆にどういう行動をすれば辛くなるのか、自分の行動をよく振り返って、逃げないで行動を変えていくようにします。

そのためのコツは、どうせできないのだと決めつけないことです。できることから少しずつ、楽しいこと、やりがいのあることを増やしていきます。でも、これをできない人が多いのです。つまり、どこまでが自分でできることなのかというのを考えておかないと、自分の責任のように思え、自分を責めてしまいます。だから、どこまでが自分でできる、ここからは人に頼まないといけない、ここからはあきらめないとはいけない、そのこの仕切りをきちんとしておく必要があります。

いずれにしても、よくないことが起きたときに、本当はこうしたかったのに、そういうふうにならない別の現実が起きているから心配になったりするわけです。では自分が期待する現実には近づくためにはどうしたらいいのかということを考える。そのときに大事なものは、原因探しをし過ぎないことです。問題は起きているので、どうすればいいかというのを考えていきます。

「問題を縦に並べる」というのは、『やまない雨はない』という本を書いた倉嶋厚さんの言葉です。

「これも問題だ、あれも問題だ」と一度に考えると力が分散してうまくいかなくなります。私たちが一番力を発揮できるのは、一つの問題に集中して力を使っているときです。目の前の問題に集中して、できるだけ多くの解決策を考える。解決策を考えるときには、いいか悪いかは後回しです。たくさん考える中で、いいものが見えてきます。1つの課題にたいして、これしかないという解決策を決めつけると、そこで行き詰まります。様々な可能性を考えるとき、自分一人で難しい場合には、人の助けを借りることも大切です。

悩んでいる人は、なかなか自分のことが言えません。するとつい、「こうしたらどう？ああしたらどう？」というふうになってしまいます。だから、悩みを聞くときには傾聴が大切。ちょっと引きながら、話しやすい状況を作りましょう。その人が話せる雰囲気を作っていくことです。

最後にもう一つ。何が自分にとって大事かというのを忘れないことです。ベック先生は出版を断られてがっかりしたという話を最初にしました。しかし出版というのが本来の目的ではなく、自分の考えをみんなに知ってほしいということが本来の目的です。ところが、「出版してもらえるかな」と考えてしまい、それが全ての目的のように思えてきます。そういうときに「これは一つの手段だ」というふうを考えて、ちょっと立ち止まって、そして実際自分は何をしたかったのか、そう考えると、先に進んで工夫ができるようになり、逆に失敗を生かすことができるようになります。

認知行動療法の4つのステップについてお話しさせていただきました。今日はありがとうございました。



一泊研修の感想

熊本いのちの電話では、相談員養成のために2年間のプログラムを組んでいます。1年目は座学中心、2年目は実際に電話相談を受けながら研修を進めます。このうち1年目のプログラムの集大成とも言えるのが、毎年2月に行われる「一泊研修」です。今年度は9名の受講生が参加しました。受講生の感想をまとめました。

自分には難しいと思っていた承認や共感的な応答ができるようになりたいと思っていました。今まで相談技法や共感ということ漠然と捉えていたところがありましたが、今回の研修でより具体的な模擬体験を通して、自分だったらこうするということに対して、幾度も修正をしながら取り組めたと思います。かけ手の今に向き合い、寄り添ってゆけるような相談員になれたらと思いました。

今回の研修は一言で述べるなら「混乱」に尽きます。ロールプレイ後の解説にどうしたら良いのか分からなくなるという状況もありましたが、かけ手の言葉に具体的に表現されない部分を見つけることや、いのちの電話の目的も意識した対応、俯瞰的な視点など今後の活動へ繋がる注意点を得られたことは収穫でした。微力ながらもかけ手の、またいのちの電話の役に立ち、少しでも誰かの心の際間を埋めることができたと考えています。

今回の一泊研修は、これまでよりワンランク上がった感じがあり、頭がハトハトになる程でした。自分の課題も意識して臨んだ結果、少しは改善できたのではないかと思います。かけ手への尊重、丁寧な対応、見えない水面下を慮るなど、電話相談の奥深さを感じました。まだ、入口に立ったばかりですが、来期は実践を通して理解を深めていこうと思います。

かけ手の言葉に対し、イメージする力や心の丁寧なくみ取り、受け止めていく力をもっと勉強していかなければと思いました。電話応答では自分の感情を大切にしつつ、勉強では先輩や仲間の意見を聞き、柔軟に対応していく心が相談員として成長していけることだと学ぶことができました。まずは自分の心を、常に見つめ直すことを大切に、誠実な心で自己一致していけるように努力していきたいと思いました。

先輩からの話から「答えは“かけ手”が決める」や「(活動を続けるには) 気力と体力勝負」が心に残りました。研修では、様々な背景を持つ事例をも模擬体験する中で、かけ手の心の丁寧な把握、寄り添いを学習することができました。今後の自分の行動として、やってみる・見て・聴いて・学んでいきたいと思えます。かけ手の人一人ではない、受け手の私一人ではないと再認識させていただいた研修でした。

今回の研修へ、他の受講生と同じように参加目標を持って臨みました。達成感是十分ではないですが、うろたえることがわるいことではないこと、ありのままの何かしらの言葉で応えられるようになりたいと思いました。また、応え方を工夫できるように語彙力を鍛え、引き出しを多くしたいとも思います。研修のメンバー間のコメントでは自分の気付きを広げることができ、収穫が多く、貴重な体験となりました。

これまでの学習で何度も講師の方から繰り返し、大切なことを聞いているのに、今回も毎回聴くだけが精一杯の応答で、講評でハッとさせられました。相談活動は真剣勝負、気合を入れて真摯に向き合わないといけないし、文言を発した以上は責任を持たなければいけません。至らないところは何度も指導を受けたいと思います。それから、懇親会で36期生同士が交流できたことが心安らぐひとときでした。

この研修に参加するにあたり、私は自分にいくつかの目標を立てていました。結果、全部砕かれてしまいましたが、終了してみても今思うことは、かけ手がメインであり、受け手がメインではないということに改めて気が付きました。かけ手は一人ではない、答えも一つではない、自分も一人ではない、ということを実感することができました。

今回の研修の自分が立てた目標は達成できたと感じています。研修を通して、かけ手に、あなたを心配しているひと、応援したい人、話を聴かせてほしいと思っている人、少しでも元気になってもらいたい、安らがであってほしいと願っている人がいることを知ってほしい。それらが私のいのちの電話の活動をする上で軸となっていくと感じることができました。基本の学びと実践がこれからの私の新しい課題となりました。

「熊本いのちの電話」の新たな挑戦

出前研修「ミニ講座」をはじめました

「話すこと、聴くことの大切さ」を出前研修を通してお伝えし、地域の方々に役立てて頂きたいとの思いから、2019年秋から熊本県内の各地域に出向いて「ミニ講座」の開催をはじめました。

人と人の対話の大切さやその時の心掛けなどを、身近な事例をもとにお話する1時間弱の講座を、菊陽町（11月20日）と合志市（12月12日）で開催しました。各自治体のご協力により市町が発行する広報誌に掲載していただき、各会場約10名の参加を頂きました。皆様熱心に耳を傾けてくださり、有意義だったとの感想をいただきました。また「熊本いのちの電話」の活動の紹介と養成講座募集の案内も合わせて行いました。

2020年3月には御船町でも予定していましたが、新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止致しました。状況を見ながら夏以降にも再開したいと考えていますので開催希望がありましたら事務局までご連絡ください。

インターネット相談をはじめました

若年層の自殺が問題になっています。日本以外の先進国で10代～30代の死因のトップは「事故」ですが、日本だけが「自殺」です。「熊本いのちの電話」の受信状況を見ると10代20代からの相談電話は少なく、若年層の電話離れの現象がここにも現れていると思われます。

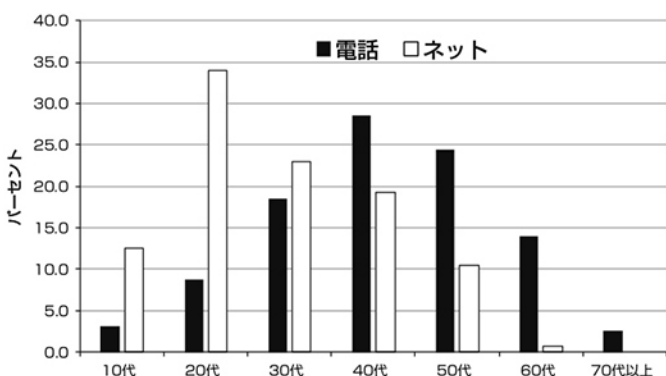
対応策の一つとして、日本いのちの電話連盟では「インターネット相談」を2016年に開始しました。全国から寄せられる相談メールを連盟の受信窓口で受け付け、認定を受けた全国のネット相談員（計187名）が返信文を作成し、連盟経由で返信する仕組みです。2019年一年間で1,774件の相談を受けています。

相談内容の自殺傾向率（※）を見ると、通常電話相談、フリーダイヤルによる相談、ネット利用の相談の順で高くなっており、深刻な相談が寄せられる割合が最も多いのがネット相談だと言えます。また利用者の年齢を見ると、電話相談に比べてネット相談の利用者は10代～30代で多くなっており、若年層の自殺予防のためにネット相談の役割は大きいと言えそうです。

熊本いのちの電話では、2019年に3名のネット相談員を育成し、ネット相談活動を開始しました。2020年にも新たな相談員を育成し、今後できるだけ多くのネット相談を受信できるようにして、若年層の自殺予防に積極的に取り組みたいと考えています。

※自殺傾向率とは、全相談件数に対する自殺念慮、予告、実行中など自殺に直接関わるような内容の相談件数の割合

電話とネットの利用者の年代分布（2019年）



電話とネットの自殺傾向の比較（2019年）

	(内訳)	全件数	自殺傾向件数	自殺傾向率 %
電話相談	通常電話	8662	1116	12.9
	フリーダイヤル	569	138	24.3
ネット相談		1774	974	54.9

グラフと表のいずれも

「電話（相談）」のデータは、熊本いのちの電話の2019年受信統計による

「ネット（相談）」のデータは、日本いのちの電話連盟のネット相談の2019年受信統計による

感謝報告

ご支援ありがとうございます

熊本いのちの電話は多くの皆様に支えられています。
感謝をもってご報告させていただきます。

寄付感謝報告

(令和元年11月20日～令和2年2月29日)

法人・団体の部

(敬称略・順不同)

NTT西日本 熊本支店 前田 仁 インマヌエル熊本キリスト教会 (株)うしじま酒店 九州電機工業(株) 牛嶋 邦博 熊本医療ガス(株) 白瀬貴美子 熊本学園大学 幸田 亮一 熊本企業開発(株) (福)熊本県共同募金会 荒木 泰臣	熊本市内連合婦人会 (公社)熊本善意銀行 熊本トヨタ自動車(株) 井原 宏 (有)クワ・コーポレーション (医)賢清 尾田胃腸内科・内科 (医)孔子会 福田 綱 浄土真宗本願寺派佛嚴寺 西部電気工業(株) 熊本 敏彦 セベ産科用品(株) 坪田 隆二	大熊本証券(株) 出田 信行 (弁)大知 田中法律事務所 田中 俊夫 (株)タケモト 武本 英博 千歳公認会計士事務所 千歳 睦男 (株)鶴屋百貨店 久我 彰登 日本基督教団 熊本草葉町教会 日本聖公会 鹿児島復活教会 日本聖公会九州教区 熊本聖三一教会	(医)野尻会 熊本泌尿器科病院 野尻 明弘 (株)肥後銀行 笠原 慶久 日隈眼科医院 日隈陸太郎 元田社会保険労務士事務所 元田 克秋 森本法律事務所 森本 耕司 森山義文法律事務所 森山 義文 有斐総合法律事務所 井上 陽介 匿名 2件
---	---	--	--

個人の部

(敬称略・順不同)

荒木 伸夫 有吉 利幸 伊久美 寛志 稲尾 貞臣 岩浅 真司 上田 昭八 上田 祐規	上原 仁朗 悦井 正美 大井 和治 大久保 めぐみ 小久保 正子 片岡 隆治 片桐 清志	河北 敏夫 岸本 清一 鴻江 友紀 郡山 和代 小澄 山彦 後藤 秀昭 坂村 哲子	櫻井 孝一 高木 容子 高杉 ノリ子 田中 哲夫 依中 信義 村中 恭子 村中 静代	中村 直美 西井 くに子 橋本 上子 林修 修一 平井 誠一郎 平方 英子 開由 美子	平山 謙二郎 堀七ツ子 本節 美子 牧勝 睦美 松尾 修昭 三原 種昭	宮崎 美緒子 崎村 唯夫 山本 了宏 米光 文二 渡辺 和誠 渡辺 誠二 匿名 7名
--	--	---	--	---	--	--

※切手、お茶、コーヒー等もありがとうございました。感謝をもって、ご報告させていただきます。

募金式自販機寄付

(令和2年2月末日現在)

募金式自動販売機設置にご協力いただいているの方々

(敬称略・順不同)

(医)愛育会 福田病院 APパーク桜町 おおつかの郷 KMバイオロジクス(株) 菊陽レディースクリニック 北熊本乗馬クラブ (株)九電工 九州電機工業(株) 九州ルーテル学院大学	(医)寿量会 熊本機能病院 熊本県医師会館 熊本市水の科学館 (福)啓明会 峯山寮 (医)孔子会 孔子の里 金剛(株) (株)SYSKEN 崇城大学 慶賓館 建吉観光土地(株)	(株)建吉組 (医)寺尾会 寺尾病院 (医)聖孝会 中村整形外科 和みほいくえん 西日本電材(株) (特非)花織部 不二高圧コンクリート(株) 松尾建設(株) まつばせレディースクリニック	御船町 湯前町 ルーテル学院高等学校 サントリービバレッジサービス(株)、 コカ・コーラボトラーズジャパン(株) の2社のご協力を頂き、自販機による ご寄付の仕組みを準備しております。 各自販機設置者様のご支援と上 記2社のご協力に感謝申し上げます。
---	--	--	---

熊本トヨタ自動車様では、従業員用
コーヒーマシンを設置し、その売上金
全額をご寄付頂いています。



シャッターチャンス

熊本トヨタ自動車(株) 井原社長様(右)

熊本市中央区城東町のダイニング
和YA(わや)様では、「いのちの電
話募金箱」を設置頂いています。



ダイニング和YA 浦本様

YMCAチャリティゴルフ会様より、
チャリティコンペの益金をご寄付頂
いています。



YMCAチャリティゴルフ会様

肥後銀行、熊本銀行、熊本第一信用金庫のご厚意
で、寄附金お振込みの際の振込手数料を免除いた
だいております。

これにより、ご寄付の全額が熊本いのちの電話の活
動を支える資金となります。

(専用の振込用紙をご利用いただくと、この免除の
対象となります。)

各金融機関のご厚意に対しあらためて感謝申し上げ
ます。

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日に行われるキャンペーンでは、お買い物な
さったお客様から熊本いのちの電話に寄せられた「黄色いレ
シート」の総額の1%相当額を、ギフトカードとして頂戴し、
活動に必要な物品の購入に充てさせて頂いております。

イオン熊本中央店とマックスバリュ田崎店でのキャン
ペーンに参加しております。

お買い物の際には「熊本いのちの電話」のボックスへ黄色
いレシートをご投函頂きますようお願い致します。

2019年度 相談員養成講座 後期修了

2019年度の後期養成講座は、2019年10月1日から、一泊研修を含み19回の講座が終了しました。後期は9名の受講生がアルコール依存、発達障がい理解、いのちの電話による危機介入などの座学、及びロールプレイで実践を学びました。

一泊研修では、希死念慮の事例を用いて、実践しながらのロールプレイに言葉も詰まり、逃げ出したくなるような感情を経験し、夜は懇親会で楽しみました。自発性訓練の成果でしょうか、受講生の得意技に驚き、腹を抱えて笑い、仲間で支え合う力が強く結ばれた瞬間でした。

来春、相談員一年生として輝きますように。

チャリティ公演 **延期** のお知らせ

毎年恒例の夏のチャリティ公演は12月に延期します

日にち：令和2年12月27日(日) * 会場：熊本市国際交流会館 * 出演：花童 他

5月開講

第37期 養成講座受講生募集

養成講座の
ご案内

ボランティアです。
あなたも一緒にしませんか。

かけ手の声に
ぞっと寄り添い、
生きる力になりたいです。

かけ手の話に
目を澄まして聴く
活動です。

誰のために
何かできると
信じています。

詳しくは、
熊本いのちの電話事務局に
お尋ねください。

編集
後記

最近読んだものに、コミュニケーションは、受け手(=私の相手)に権利があるという逸話だった。営業現場での教訓として述べられていたが、このことは私たち電話相談の現場でも言えることだと思う。ここで言われている受け手は、電話の掛け手と読み替える。電話相談というコミュニケーションの場では、掛け手の状況や気持ちを慮りながら、掛け手の“今”の話を真摯に徹底的に聴くという姿勢に通じる。共感、受容、寄り添い・お互いに”声”だけだが、身近な相談ができる場を熊本いのちの電話は提供している。メール相談も昨年開始した。それぞれの媒体に則した対応が求められる。

事務局日誌

令和2年1月～3月

1月	18,19日	インターネット相談養成研修(福岡エリア)
	19日	熊本いのちの電話新年会
	24,25日	九州沖縄地区事務局担当者会議 鹿児島
2月	6日	研修担当者研修会 東京
	8,9日	第36期電話相談員養成講座一泊研修 YMCA阿蘇
	11日	自殺予防公開講演会 熊本県医師会館
	13日	熊本トヨタ(株) 寄付金贈呈式
3月	3日	第36期電話相談員養成講座 修了証贈呈
	25日	理事会 KIND会館
	27日	第37期電話相談員養成講座事前説明会 熊本市国際交流会館
	28日	研修委員・研修リーダー合同全日研修会 KIND会館

毎月10日 フリーダイヤル(10日08:00～11日08:00まで)
毎月第1木曜日 定例研修委員会、第2金曜日 定例運営委員会



社会福祉法人 熊本いのちの電話
事務局

〒860-8691 熊本中央郵便局私書箱155号
TEL096-354-4343

発行人: 福田 稗 編集: 広報委員会

熊本いのちの電話

検索