

電話の向こうに君の笑顔が見える……



山形いのちの電話

広報72号

2025.11.25

yamagata

相談員募集

聴く

寄り添う

つながる

山形いのちの電話 理事長 長谷川 憲治

「山形いのちの電話」は、自殺予防を主な目的に、悩みや苦しみを抱え生きる力を失いかけておられる方々に、再び生きる力を取り戻して頂く事を願い、電話相談活動を行っている団体です。31年前に活動を開始し、現在では約90名ほどの相談員が毎日午後の1時から10時まで年中無休で相談を受けております。昨年は年間で8,109件の相談を受信していますが、これはこの10年間で最も多くの受信件数であります。

そのように有意義な活動を行っている「山形いのちの電話」ですが課題も有り、その大きな問題は相談員の不足です。ここ数年受信件数は増え続けておりますが、推定では受信件数の何倍もの電話がかかってきていると予想されております。という事は、もし相談員がもっと多く居られれば、もっと多くの電話相談に応じられ、もしかすると更なる自殺予防に貢献出来たのかもしれない。せめて100名を越える相談員が欲しいというのが願いであります。

勿論、相談員になる事、そして続けて頂く事は並大抵な事ではありません。しかも全く無償のボランティア活動であります。しかし、有難い事に相談員を続けていて下さる方々は異口同音に「相談員をやって良かった」と話して下さいます。その理由をお聞きしますと「自身の勉強になり、成長する事が出来る」「お役に立っている事が実感出来て嬉しい」等の言葉を頂きます。有難い限りであります。

最後に、あるエピソードをご紹介します。数年前に開催した「山形いのちの電話チャリティーコンサート」に家内の友人が来て下さいました。その方は以前、大変悩み苦しまれた時に「いのちの電話」に電話をしたそうです。「あの時電話をしたから、今こうして元気で過ごせている。」と、コンサートに友達を10人ほど誘って応援に来て下さったのです。家内は思わず涙ぐんだそうですが、私にとっても大変嬉しい話でありました。

相談員は、そのように価値ある活動です。是非、一人でも多くの皆様に相談員に応募して頂き、相談員としてご活躍頂きますようお願いいたします。

相談員募集のお問い合わせ

山形いのちの電話 事務局

電話 023-645-4377 (10:00~16:00)

HP <https://www.yamagata-ind.jp/>



電話相談

023-645-4343

年中無休 13:00 ~ 22:00

自殺予防
フリーダイヤル

0120-783-556

通話料 毎日 16:00 ~ 21:00
無料 毎月 10日 8:00 ~ 翌日8:00



おくる言葉

山形いのちの電話 前研修委員 松本 朋子

これまで、山形いのちの電話の相談員研修に関わらせていただきましたが、今年9月でお役目を降りることにいたしました。幸いにもフレッシュな先生方が新たに参加して下さるとのこと、安心しております。

元々の仕事が福祉関係の相談業務であったことと、「山形いのちの電話」設立当初からの研修委員長であった末廣晃二先生とのご縁もあり、発足2年目の継続研修から参加させていただいたのが最初でした。研修内容も様々で、大変ながらも自身の勉強にもなったことを思い出します。途中、家庭の事情で中断した（しばらく外から眺めるだけになっていた）期間もありましたが、職場の退職をきっかけに声をかけていただき、再度関わることになりました。

改めて研修委員を引き受けるにあたり「10年続けられれば……」と考え、始めたのですが、以前の時よりは時間の余裕もあり、活動の奥深さにも触れられたように感じる12年間でした。

「いのちの電話」は自殺防止を掲げていますが、字句どおりの自殺だけではなく、日々生き生きできないで過ごしている方々の話に、相談員は耳を傾けておられます。内容の枠組みを取っ払って相談できるところが、他の相談窓口とは違う点だと感じますし、応対する大変さでもあるでしょう。その大変さを理解し、相談員の方々の意欲を支え続ける研修であればと、願いながらやってきたつもりです。

さて、山形いのちの電話を離れるにあたり、何かメッセージを……と思いましたが、浮かんだ言葉がまとまりません。例年以上の夏の暑さとか、出没するクマのこととか、かたや紙面に載せるには不適切なものとか。結局のところ、これまでの12年間でお伝えしたいことは（相談員の皆さんに）伝えきったものとして自分を納得させることにしました。

今後は、活動や運営にかかわる皆様方が健康に留意され、益々ご活躍されますよう祈念いたします。私も陰ながら見守ってまいりたいと思います。

相談員になるには

申込

●「申込書」に「自分史」を添えて提出します。

2026年
2/15
締切

面接

3月

電話相談員養成講座

●人間関係基礎訓練 ●宿泊研修
●カウンセリング・精神医学等の講義
●傾聴訓練・ロールプレイング等

4月
～
12月

実習

●電話相談員実習 ●グループ研修

翌年
1月～

認定

10月

電話相談員としての活動

●月2～3回電話相談を行います。
●継続研修を月1回受けます。
●個別スーパービジョンを受けます。
●認定後の活動の場所
山形市内又は鶴岡市内

活動

相談員の声

「あなたは ひとりではない。あなたのお話を聴いてくれる場所があります。あなたのお話を聴く私たちがいます。」

電話を受けている私も「ひとり」ではありません。一緒に学んだ同期生や先輩という仲間や先生方がいてくれます。

そんな相談員ボランティアとして、是非私たちと一緒に活動していただきたい。充実した日々を過ごしませんか？ （17期生）

活動を始めて数年経ちました。何年たっても学びや気づきがあります。非力な私でも「聴かせていただく」一助でありたい。 （18期生）

子育てが一段落して、そろそろ自分に向き合う時かと思うタイミングで研修を受けました。勢いもありましたが、相談員に応募する一歩を踏み出せたことに感謝しています。 （9期生）

当番の時間は、精一杯（こつこつと）心を込めて受話器を取りたいと思います。 （26期生）

保健文化賞、作田賞のダブル受賞

山形いのちの電話は、本年度「保健文化賞」及び「作田賞」を受賞しました。

「保健文化賞」は、同賞「70年の歩み」によれば、1950年に第一生命保険相互会社によって創設され、厚生労働省、朝日新聞厚生文化事業団、NHK厚生文化事業団の後援を得ているものです。本年は、77回目の表彰です。山形いのちの電話では、「保健文化賞」の募集の公開があり、当団体の電話相談事業も同賞に該当すると判断し、今春に応募していたものです。申請の要件となっている地方公共団体等の推薦については、山形県社会福祉協議会からいただくことができました。受賞者は9月1日、厚生労働省のホームページで公表になり、団体が10団体、個人が3名でした。

評価を受けた受賞理由は、30余年にわたり、年中無休の電話相談等を通して悩みや苦しみを抱える方々に寄り添い、安心して相談できる環境を提供し、山形県における孤立や不安を和らげる社会づくり及び自殺予防の推進に貢献していることがあげられました。

また、10月17日開催された山形県精神保健福祉大会で、精神保健福祉の発展に貢献した方に贈られる「作田賞」をいただきました。今年は、山形いのちの電話が長年にわたり、自殺予防や不安を抱える方々に寄り添い続けてきた活動が評価され、団体として初めての受賞となりました。

両賞とも、長年にわたり「いのちの電話」の電話相談活動を物心両面で支えていただいた関係者の皆様と、電話相談員のたゆまぬ活動の賜と皆様にあらためて御礼申し上げます。



「作田賞」授賞式 永澤常務理事

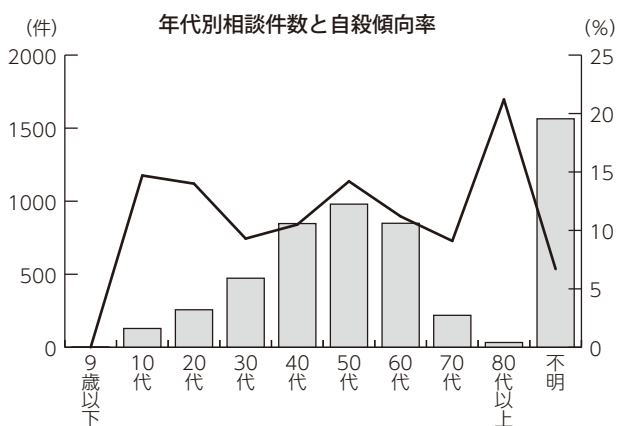
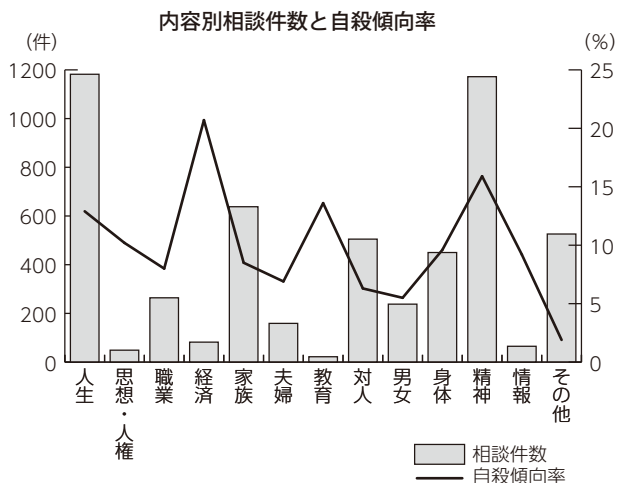
鶴岡市
分室日誌

相談員ボランティアとして認定された後の活動場所は山形市と鶴岡市の二箇所あります。鶴岡市内にある庄内分室では現在十数名が活動しています。その半数が活動10年以上の経験を積まれたベテランの方々です。活動人数20名を目指しており、庄内分室で一緒に活動してくださる方を募集しています。

電話相談員養成講座は山形市内で行っていますが、庄内地域の方々の参加も心よりお待ちしております。

2025年1～9月の受信統計

総件数 **5,352**件 うち自殺傾向件数 **554**件



★ INFORMATION ★

山形いのちの電話 公開講座 (令和7年度 厚生労働省補助事業)

テーマ 「答えのない時間に寄り添うということ」

日時 2026年 **3月29日** (日) 10:00~12:00 (開場 9:30)

会場 山形県生涯学習センター 遊学館 3F 第1研修室
(山形市緑町1丁目2-36)

講師 森川 すいめい 氏 (精神科医)

参加費 無料

定員 80名 (申込み先着順)

問合せ・申込方法

- ◆電話・FAXにて (氏名・電話番号をお知らせください)
- ◆3月19日 (木) 申込み切
- ◆山形いのちの電話 事務局 (月~金10:00~16:00)
電話: 023-645-4377 Fax: 023-645-7795
HP: <https://www.yamagata-ind.jp/> (山形いのちの電話)



撮影: 鈴木江実子

資金ボランティアのお願い

山形いのちの電話の運営費は、主として皆様の善意による寄付金で支えられています。
あなたも後援会員になって、この活動を支えてくださいませんか？

●維持会員 (年額: 何円でも可)

個人会員: ひと円 @1,000円~
団体会員: ひと円 @10,000円~

●賛助会員

金額は特に定めず、随時
ご寄付いただける方です。

●年末特別賛助金

クリスマス・年末を迎え、今年もご協力の程、よろしくお願い致します。

・送金先 郵便振替口座 02460-2-21250 ・名義先 社会福祉法人 山形いのちの電話
寄付金は免税扱いを受けることができます。詳しくは事務局 (023-645-4377) まで。

事務局日誌 (2025.6~2025.11)

6月7日 LL学習会・アンカフェ②
10日 自殺予防いのちの電話
12日 広報委員会
15日 いのちの電話連盟総会
17日 研修委員会
19日 広報委員会
21日 総会 (連盟)
26日 運営会議
30日 天童高校特別授業
官民連携プラットフォームイベント (山形県)
7月1日 事務局会議
2日 ボランティアリーダー会
3日 広報委員会
6日 相談員会研修会
9日 山形北高社会探求学習
10日 自殺予防いのちの電話
15日 後援会総会
19日 全体研修会

26日 27期生宿泊研修
27日 研修委員会 (連盟)
29日 事務局会議
30日 自殺対策協議会 (山形市)
8月10日 自殺予防いのちの電話
19日 研修委員会
26日 事務局会議
ボランティアリーダー会
運営会議
研修委員会 (連盟)
9月4日 広報委員会
6日 相談員会
7日 いのちの電話シンポジウム (島根)
10~17日 自殺予防いのちの電話 (168時間)
11日 自殺対策推進会議 (山形県)
20日 LL学習会
27日 東北四県生きたる支援フォーラムinやまがた (岩手)
30日 事務局会議

30日 日蓮宗山形県社会教化事業協会研修会
10月7日 事務局長会議 (連盟)
8日 運営会議
山形ネットワーク協議会 (山形県)
9日 山形新聞寄付金贈呈
10日 自殺予防いのちの電話
17日 精神保健功労賞 (作田賞) 授賞式
21日 研修委員会
28日 ボランティアリーダー会
30日 事務局会議
31日 広報委員会
相談員交流会① (連盟)
11月9日 相談員会総会
10日 自殺予防いのちの電話
広報委員会
15日 24期生3年目研修
19日 保健文化賞授賞式
29日 電話相談学会

編集後記

昨年の開局30周年に続き、今年は各賞の受賞という関心の集まった年となりました。これまでの地道な活動が地域に根付き、有難いことにそれが評価されたということでしょうか。大げさなことは何一つできなくとも、電話の向こう側の人の、せめて「いまの助けに」なればと思います。(M)

社会福祉法人 山形いのちの電話

事務局 〒990-8691 山形中央郵便局私書箱第99号
電話/023-645-4377 (事務用) FAX/023-645-7795
発行人/長谷川憲治 編集/広報委員会

