

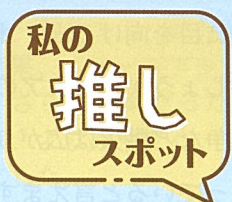
広報

社会福祉法人 静岡いのちの電話



CONTENTS

- ▶ オープンハイマー
理事長 中井弘和 …… 2
- ▶ 2023年度事業報告 …… 3
- ▶ 2023年度決算報告
及び2024年度予算 …… 4
- ▶ 2024年度事業計画 …… 5
- ▶ 資金ボランティアの皆様 …… 5・6
- ▶ 報告・電話相談ボランティア募集 …… 7
- ▶ 講演会 …… 8
- ▶ 養成講座に応募した時のこと …… 8
- ▶ 分室だより …… 8



牧之原公園周辺

旧東海道金谷坂の石畳をのぼると牧之原台地に広大な茶園が広がります。この大茶園は江戸幕府が倒れ、職を失った幕臣と大井川川越人足が中心となって幕領の荒地を開拓し、水が少なくても育つお茶が栽培されました。日照時間が長いため深蒸し茶の製法も生まれました。その一角に「ふじのくに お茶の都ミュージアム」があり、お茶の展示（写真右上）や体験を通して楽しく学ぶことができます。近くに市民の手により保護されているカタクリの群生地（写真左下）があります。大井川と富士山の眺望も良いです。諏訪原城跡などウォーキングも楽しめます。(A)



発行 社会福祉法人 静岡いのちの電話
 〒420-8691 日本郵便(株)静岡中央郵便局 私書箱200号
 TEL: 054-272-4344 FAX: 054-255-1817
 郵便振替口座番号 00880-0-33857
 URL <http://www.shizuoka-inochi.jp>

静岡いのちの電話

検索

オッペンハイマー

静岡いのちの電話理事長 中井弘和

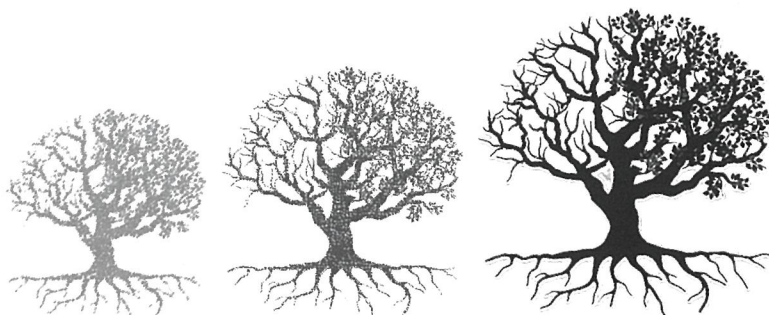
今話題の映画『オッペンハイマー』を見ました。ズシリと身に伝わる映画でした。オッペンハイマーは、いうまでもなく、原子爆弾（原爆）開発の拠点、米国のロスアラモス研究所の所長として1500名ともいえる科学者たちを率い、3年足らずで原爆を完成させた人です。ひとつの核分裂の理論から膨大なエネルギーを放出する原爆を実現する作業は天才と言われた彼にとっても想像を絶する難事業であったに違いありません。1945年7月16日、人類最初の核実験が成功した時の心底安堵した彼の表情を映像が捉えていました。それから間もなく8月6日、9日に広島、長崎に原爆が投下されるのです。

ヒロシマ、ナガサキの惨状を耳にしたオッペンハイマーは、米国民が勝利の歓喜に湧き上がる中、ひそかに良心の呵責に苦しみ懊悩を深めていきます。やがて、政府がさらに推進する核開発プロジェクトに反対して、国から罪人としての扱いを受けることになります。映画のエンディングでオッペンハイマーが「われわれは破壊した」とアインシュタイン博士に呟く場面が強く心に残りました。博士はナチスに対抗するために原爆の開発を進めるべきであると当時の大統領に書簡を送った人としても知られています。

その「われわれ」とは誰だったのでしょうか？原爆を開発した科学者だったのでしょうか、戦争に邁進する国家だったのでしょうか、あるいは戦争に協力する市民だったのでしょうか？

一転、現在の世界情勢に目を向けると、オッペンハイマーの呟きはますます現実感を伴ってわたしたちに迫ってこないでしょうか。ロシアのウクライナ侵攻、イスラエル・パレスチナ戦争、さらにイラン・イスラエル紛争など戦火は広がり、核兵器の使用も辞さない世界第三次戦争が予感される状況にわたしたちは立っていると言えます。

「いのちの電話」は、電話をとおして、身近に苦しみ悲しむ人たちの声・心に聴き、生きる力を取り戻していただく活動です。日常において隣人を愛するのがその基本的精神ということです。しかし、戦争によって日常生活が破壊されれば「いのちの電話」の活動も成り立たなくなるでしょう。映画『オッペンハイマー』から気づかされたことです。「いのちの電話」は世界の平和に向かう働きでもあることを願い努力していきたいと思っています。



2023年度事業報告

※理事会で承認された事業報告を要約して記載

① 電話相談員

(1) 相談員の拡充

静岡いのちの電話相談員は2023年4月現在、登録相談員数は76名でしたが、第22期生が5月に2名、年度末に第23期生が4名認定され、相談活動に加わりました。10月からは第24期生8人の養成研修が始まりました。

(2) 相談員の研修

電話相談員の資質向上のための研修が軌道に乗ってきました。継続研修及び個人スーパービジョン研修を実施した他、10月と2月には相談員全体研修を実施しました。

(3) 相談員の支援

新たに認定され実務に参加した相談員や、困難な相談を受けた相談員を支援するために、「お助け隊」や「ささえあい活動」などを積極的に活用し支援活動を行いました。

(4) 相談員の表彰

相談時間が、1000時間に達した2名、500時間に達した4名の相談員に対し理事長から感謝状及び記念品を贈呈しました。

② 受信状況（暦年）

(1) 電話受付件数と自殺志向相談電話

2023年の総受付件数は9,045件（無言電話を除く）と前年に比べ224件増加しました。しかし、長期的にみると減少傾向にあります。新たな相談員を確保するとともに、電話担当管理システムの導入など相談員活動の環境整備をさらに進め、休務者を減らし、相談枠を確保することにより、受付件数の更なる増加を図ります。

(2) フリーダイヤル・インターネット（全国共通、静岡分）

日本いのちの電話連盟と連携しながら、フリー

ダイヤル電話相談及びインターネット相談を実施しました。

③ 地域における公益的取り組み

(1) 電話相談カードの配布・ポスター作成の計画

赤い羽根共同募金の助成を受け、中学生を主な対象として、悩みの相談を促す電話相談カード76,000枚を作成し、長期休暇後に増加する若年層の自殺を防止するため、夏休み前の7月中旬に県内中・東部の全中学生（公立・私立）及び教職員に配布しました。

医療機関、ハローワーク、公民館などにいのちの電話呼びかけポスターを2024年度に実施するための計画づくりをし、静岡県共同募金会により、2024年1月から3月に募金活動を行いました。

(2) 講演会・映画会

① 静岡いのちの電話自殺予防公開講演会

2023年5月13日、アイセル21ホールにて実施し、160名が参加しました。講師は大空幸星氏、演題は「いのちと向き合う仕事～チャット相談の現場から～」

② 自殺予防公開映画会

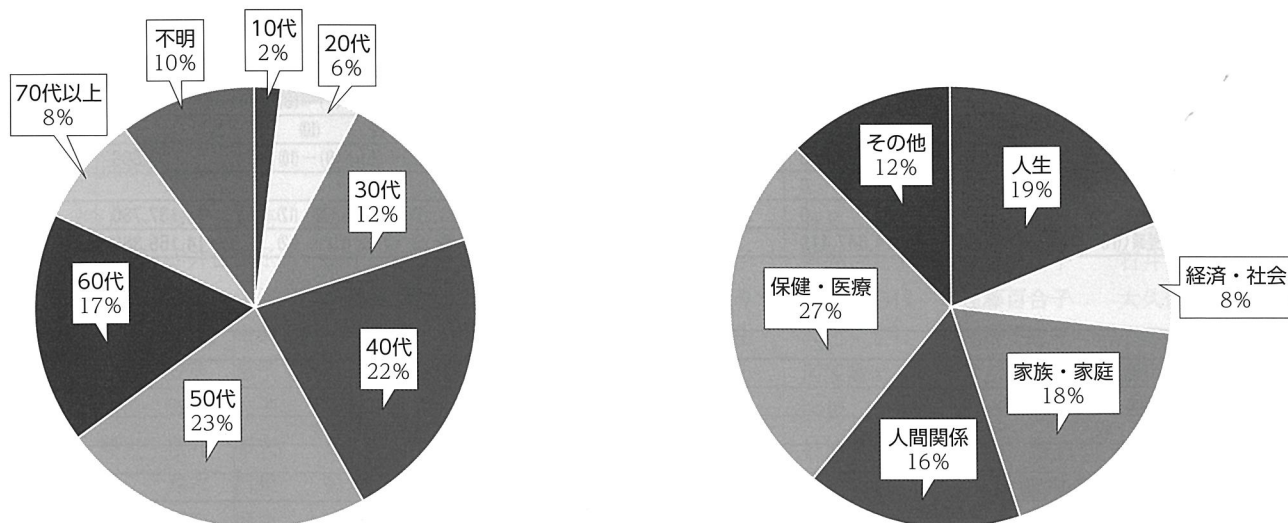
2024年1月20日、サールナートホールにて実施し、180名が参加しました。上映映画は「土を喰らう十二月」(主演：沢田研二)

④ 広報事業（広報誌の発行等）

6月及び12月に広報誌を発行しました。昨年度から一部をカラー刷りとするなど紙面を刷新しました結果、イメージアップとなり好評でした。

さらに懸案だったホームページの更新に取り組み、より見やすく、効率的なホームページが完成しました。

2023年受付件数(9,045件)の年代別内訳と相談内容別割合



社会福祉法人 静岡いのちの電話

2023年度決算報告及び2024年度予算

貸借対照表

2024年3月31日 現在 (単位：円)

資 産 の 部		負 債 及 び 純 資 産 の 部	
科 目	金 額	科 目	金 額
[流動資産]	14,601,383	[流動負債]	446,000
現金預金	11,279,593	預り金	446,000
未収金	3,321,790	前受け金	0
[固定資産]	18,218,096	[固定負債]	0
基本財産定期預金	10,539,094	[基本金]	10,539,094
器具及び備品	1,092,062	[国庫補助金等特別積立金]	676,466
権	76,440	[施設整備整備他積立金]	6,510,500
ソフトウェア	0	[次期繰越活動増減差額]	14,647,419
施設整備整備他積立資産	6,510,500	(内:当期活動増減差額)	-44,629
合 計	32,819,479	合 計	32,819,479

事業活動計算書及び資金収支計算書

(単位：円)

事業活動計算書				資金収支計算書			
区 分		2023年度決算	2022年度決算	区 分		2023年度決算	2024年度予算
科 目		金 額	金 額	科 目		金 額	金 額
[サービス活動増減の部]				[事業活動による収支]			
会費収益	2,841,000	2,668,380	会費収入	2,841,000	3,090,000		
電話相談事業収益	5,802,952	5,325,056	電話相談事業収入	5,802,952	5,392,000		
経常経費寄附金収益	1,814,160	2,983,374	経常経費寄附金収入	1,814,160	1,730,000		
その他の収益	0	0	受取利息配当金収入	432	1,000		
サービス活動収益計(1)	10,458,112	10,976,810	その他の収入	0	0		
人件費	3,206,655	2,891,227	事業活動収入計(1)	10,458,544	10,213,000		
事業費	2,785,589	3,567,068	人件費支出	3,206,655	3,391,000		
事務費	4,383,697	4,071,653	事業費支出	2,785,589	3,059,000		
減価償却費	573,744	770,274	事務費支出	4,383,697	4,263,000		
国庫補助金等積立金取崩額	-346,515	-429,227	その他の支出	0	0		
その他の費用	0	0	事業活動支出計(2)	10,375,941	10,713,000		
サービス活動費用計(2)	10,603,170	10,870,995	事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	82,603	-500,000		
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	-145,058	105,815	[施設整備等による収支]				
[サービス活動外増減の部]				施設整備等補助金収入	100,000	0	
受取利息配当金収益	432	431	施設整備等寄附金収入	0	0		
その他の収益	0	0	施設整備等収入計(4)	100,000	0		
サービス活動外収益計(4)	432	431	固定資産取得支出	165,000	0		
サービス活動外費用計(5)	0	0	固定資産除去・廃棄支出	0	0		
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	432	431	施設整備等支出計(5)	165,000	0		
経常増減差額(7)=(3)+(6)	-144,626	106,246	施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	-65,000	0		
[特別増減の部]				[その他の活動による収支]			
施設整備等補助金収益	100,000	150,000	積立資産取崩収入	0	500,000		
固定資産受増額	0	0	サービス区分間繰入金収入	0	0		
特別収益計(8)	100,000	150,000	その他の活動による収入	0	500,000		
固定資産売却損・処分損	3	0	その他の活動による収入計(7)	0	500,000		
国庫補助金等積立金積立額	0	0	積立資産支出	0	0		
特別費用計(9)	3	0	サービス区分間繰入金支出	0	0		
特別増減差額(10)=(8)-(9)	99,997	150,000	その他の活動による支出計(8)	0	0		
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	-44,629	256,246	その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	0	500,000		
[繰越活動増減差額の部]				予備費(10)	0	0	
前期繰越活動増減差額(12)	14,692,048	14,435,802	当期資金収支差額(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	17,603	0		
その他の積立金取崩額(14)	0	0	前期末支払資金残高(12)				
その他の積立金積立額(13)	0	0	14,137,780				
次期繰越活動増減差額(11)+(12)+(14)-(13)	14,647,419	14,692,048	当期末支払資金残高(11)+(12)				
			14,155,383				
			12,962,780				

財産目録

2024年3月31日 現在 (単位：円)

科 目	金 額	科 目	金 額
[流動資産]	14,601,383	ソフトウェア	0
現金預金	11,279,593	権	76,440
未収金	3,321,790	施設整備整備他積立資産	6,510,500
[固定資産]	18,218,096	[流動負債]	0
基本財産定期預金	10,539,094	[固定負債]	0
器具及び備品	1,092,062	差引純資産	32,819,479

2024年度事業計画

※理事会で承認された事業計画を要約して記載

① 電話相談員

(1) 相談員の拡充

2024年3月現在、登録相談員数は83名です。相談枠の拡大や相談時間の延長など、相談者のニーズに応えるにはさらに多くの相談員が必要です。2023年度中には23期生4名が実務に参加する予定で、24期生8名の養成研修が進められています。

(2) 相談員の研修

相談員を8グループに分け毎月実施する継続グループ研修の他、相談員全体研修会、個人スーパービジョン研修、自己啓発研修を実施します。加えて相談員から研修担当者となるよう研修担当者養成研修を始めます。

(3) 相談員の支援

新規認定相談員や困難な相談を受けた相談員を支援するため、「ささえあい活動：相談員の居場所」を、また突然電話担当ができなくなった相談員の相談枠確保のため「お助け隊」活動を実施し、支援活動を行います。

② 受信状況

(1) いのちの電話受付件数

2023年の総受付件数は前年に比べやや増加しました。しかし、長期的には減少傾向にあるといえます。この原因は相談員の高齢化による相談枠の減少、登録相談員の漸減によるものであり、相談員活動の環境整備をさらに進め、新規の相談員の養成、休務者を減らし、相談枠を確保することにより受付件数を増加に転じていきます。特に今

年度は長期的な募集方策の検討を進めます。

(2) フリーダイヤル電話相談

日本いのちの電話連盟の要望により、昨年度から、毎日フリーダイヤルが実施されました。ナビダイヤルと合わせ、連盟の期待に応えるよう実施件数を増やしていきます。

(3) インターネット相談

日本いのちの電話連盟の研修により、インターネット相談員をさらに増員していきます。

③ 地域における公益的取り組み

(1) 電話相談ポスターの掲示

赤い羽根共同募金の助成を受け、ハローワーク、公民館、図書館、病院等へのいのちの電話への電話呼びかけポスター800枚を配布、掲示します。

(2) 講演会・映画会

厚生労働省の助成により「静岡いのちの電話自殺予防静岡講演会」を7月13日(土)にブルボンヌ氏を講師に迎え実施するほか、「市民公開講座、映画上映会」を計画的に実施します。

(3) 会員・寄付金の拡充

広報誌、新聞等のマスメディア、関係者のクチコミ等により、静岡いのちの電話の存在をPRすることにより、会員数、寄付金額の増加を目指します。

④ 広報事業

6月及び12月に広報誌を発行します。更新したホームページを積極的に利用し、広範な広報活動によりいのちの電話の周知・理解を図ります。

資金ボランティアの皆様

静岡いのちの電話の活動に心温まるご支援をありがとうございました。2023年4月1日から2024年3月31日までに会費や寄付などのご協力をいただいた皆様は次のとおりです。心より感謝申し上げますとともに引き続きよろしく願いいたします。(敬称略、順不同)

個人会員

相川 好江	青木 賢吾	青木 直子	青木 光枝	青島加代子	青島 敏江	青野 剛明	青柳 恵子
青山 憲司	赤井佳壽子	赤木 桂子	浅井 順子	浅野 加子	新井 文子	飯塚美智子	石井 広美
石岡 治江	石上 俊二	伊藤 豊子	岩田 七江	岩本あけみ	遠藤 浩代	遠藤百合子	大久保俊夫
大関久美子	太田 由実	大塚 幸子	大畑 公子	緒方 弥生	岡村 宏枝	尾崎千恵子	小澤 文郎
角田 裕子	笠原 恵子	梶山 幸子	川口勢津子	河守 博一	河原崎時子	神田 均	木村 聡
櫛田 勝朗	櫛田 節子	久保田愛子	久保田一枝	黒沼 宏一	古賀 文彦	小林 敏好	小松 純代
佐川 博	櫻井 康夫	佐野 好美	篠原 幹男	嶋田佳代子	杉浦 陽子	杉山 恵子	鈴置 昌裕
鈴木 武	鈴木 昌規	鈴木 直子	鈴木 英夫	鈴木めぐみ	外田 耐子	外立 昌子	外田 雅樹
高木 直子	田口 博之	武井 陽一	竹内 俊明	竹内 雅子	竹安 卯起	多々良幸子(・茂樹)	

田辺 雪子	田原小夜子	田平 育代	土屋 貢	都築 恵	戸嶋 光子	戸塚 弘道	永井 滋乃
中井 弘和	長濱 浩代	中村 文裕	中山 秀子	芳賀 美江	八東 正彦	原 邦子	原 直美
原田 貴之	兵頭 正敏	平岡 宏子	平岡美佐江	平野加代子	福島 浩	福島 泰子	福家 公子
藤井 陽子	舟貝 敏行	船城眞理子	古橋 聡一	古屋 弘子	細川 直美	真覚真由美	増井 悦子
松浦りえ子	松永 修	眞野佐智子	宮城島 豊	村松美保子	森 美砂江	守屋 明	山口 恵子
山崎 勲	山下美穂子	山田 浩子	山田 美子	吉岡 秀規	吉田由貴子	吉野 誉子	米田 和彦
青木 章一	青島 亨	青山 憲司	朝倉 妙子	伊澤 律子	伊藤 傳治	大石喜一郎	加納 裕子
川島 円	木田 文夫	佐尾かね子	佐野 雅子	塩津美代子	品田 恭子	柴山 恭子	榛葉 和美
杉山美和子	田中 久子	塚本 雅子	外岡 長城	野村 諒子	林 のぶ	伴 信彦	舟貝 敏行
増井 均	松浦 和子	宮川紀代美	初山千恵子	吉崎けい子	匿名2名		

団体会員

SUS株式会社 愛徳カルメル修道会 いなば食品株式会社 すだ医院 教覚寺
 株式会社TOKAIホールディングス 株式会社共栄設機 株式会社アイテック 株式会社静岡銀行秘書室
 株式会社静岡銀行本店営業部 株式会社山恭製紙所 木内建設株式会社 静岡県民共済生活協同組合
 日本労働組合総連合会静岡県連合会 株式会社清水銀行 田代クリニック てらだ医院
 伝統美容サロン ハレ・オルオル はごろもフーズ株式会社 フジ物産株式会社 株式会社村上開明堂
 株式会社川崎宣弘社 株式会社富士冷 カトリック草薙教会 こばと薬局 静岡ガス株式会社
 静岡県司法書士会 菅野医院分院 宝台院 田代クリニック 日本福音ルーテル栄光教会 法伝寺
 焼津天野医院 やきつべの径診療所 有限会社新日邦 株式会社マキヤ 鈴与株式会社 株式会社静岡新聞社
 静岡放送株式会社

特別寄付 (個人)

(※敬称略)

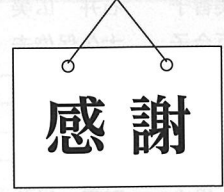
遠藤久美子	太田 由実	興津千代子	笠原 純	神田 均	佐藤美智子	佐野 牧夫	澤野まり子
杉本 光子	鈴木 武	鈴木 清子	鈴木 由美	外立 昌子	高塚美代子	武井 陽一	竹内 俊明
内藤美代子	中井 弘和	中山 仰	南荘 和明	西尾 秀子	芳賀 直哉	芳賀 美江	前澤 陽子
眞野佐智子	満井 義政	宮崎 典子	村越 信子	持山悠美子	守屋 明	山城 厚生	山田 英幸
山田 浩子	吉住 求	藁科 正弘	青木 直子	浅倉さち子	佐野 牧夫	外田 雅樹	増井 悦子

特別寄付 (団体)

社会福祉法人牧ノ原やまばと学園 JAM静岡 MOA健康生活ネットワーク カトリック焼津教会愛徳会
 カトリック静岡教会パンの会 カトリック八幡教会 株式会社三創 木村クリニック 栗原法律事務所
 静岡英和女学院中学校・高等学校宗教部 小さな親切運動静岡県本部 株式会社西山興業

赤い羽根共同募金 (課題解決プロジェクト基金)

米田 和彦	土屋 貢	神田 均	栗原 孝明	岡村 宏枝	舟貝 敏行	村越 信子	武井 陽一
尾崎千恵子	望月 恵子	原 直美	鈴木 武	吉崎けい子	青野 剛明	南荘 和明	佐藤 豊
新井 文子	守屋 明	浅井 順子	野村 諒子	藤井 陽子	永井 滋乃	青山 春子	青島加代子
塩津美代子	笠原 恵子	飯島 敬三	青島 敏江	田原小夜子			



○2023年度に次の補助金・助成金等をいただき、有意義に使わせて頂きました。
 ありがとうございます。

- | | |
|------------------------------|------------|
| ① 静岡県から電話相談員確保強化・研修事業費補助金 | 1,078,000円 |
| ② 静岡市からいのちの電話事業費補助金 | 450,000円 |
| ③ 赤い羽根共同募金会から電話相談員養成・研修事業助成金 | 1,390,000円 |
| ④ 課題解決プロジェクト募金助成金 | 156,425円 |
| ⑤ 大和証券財団からボランティア活動助成金 | 300,000円 |
| ⑥ 静岡市社協から宮地三千代・展江特別基金助成金 | 100,000円 |
| ⑦ 静岡県から休日・夜間のこころの電話相談委託金 | 1,793,790円 |

第23期生に認定証が授与されました



近年では遅い開花となった桜が満開の中、4月6日(土)に第23期の相談員養成講座を修了し、相談員として認定された4名の方々に、中井理事長から認定証が授与されました。

中井理事長からは、時には相談者から攻撃されるようなことを言われるかもしれないが、自分を愛し、自分の心と体を守って、これから活動してほしい。活動の成果は皆さん自身に還ってくると信じていますと祝福の言葉が贈られました。

※1年6か月に亘った相談員養成講座は「赤い羽根共同募金」の助成を受け実施されました。

自殺予防映画会を開催しました

長野の山荘で犬と共に生活する妻に先立たれた余裕ある老作家が、四季折々の山菜や野菜を育て精進料理を調理し食する、作家 水上勉のエッセイを基にした話です。大地の恵みによって育てた旬の野菜で手間ひまかけた素朴な伝承料理(沢庵・梅干し他)がおいしそうで食べたくくなりました。生きる為に食する時間は、食欲を満たし幸せな気持ちになります。飽食の時代、食することの感謝を忘れかけていることに気づかされた思いでした。<参加者180名> (M)

2024年1月20日(土)13時30分より静岡サーナートで静岡いのちの電話自殺予防映画会「土を喰らう十二月」を鑑賞しました。

静岡いのちの電話相談員全体研修会

電話に対する対応を、グループに分かれロールプレイを交えて話し合いました。相談員同士の思いを分かち合えるこういった場所があるからこそ続けて行けるのだと思います。皆さんそれぞれの思いを出し合って共感したり気付きもあり大変有意義な研修となりました。今後の活動につなげていきたいと思えます。<参加者52名> (I)

2月12日(月)に市中央福祉センターにおいて、令和5年度第2回の相談員全体研修会が開催されました。日頃相談員の困っている

いのちの電話ホームページをリニューアルしました

ホームページは、静岡いのちの電話にとって大変重要な広報媒体です。静岡いのちの電話のホームページは、14年ほど前に事務局職員が簡易的に作成したもので、全面的なリニューアルを求める声が上がっていました。そこで、今回業者に依頼して全面的に作成し直しました。これから、いのちの電話の周知や新たな相談員の募集に積極的に活用していきます。ぜひ、「静岡いのちの電話」で検索して新しいホームページを開いてみてください。



電話相談ボランティアの募集

かけがえのない「いのち」を尊重し、対話する電話相談ボランティアを募集しています。

募集人数	15人(20歳からおおむね65歳)
募集期間	2024年11月1日(金) ～2025年2月10日(月)
研修期間	2025年4月～2026年9月(3課程)
受講料	各課程 10,000円(3課程30,000円) 宿泊研修(2回分 約20,000円:予定)
申込締切	2025年2月10日(月)
研修会場	静岡市内

10月に富士市、静岡市、藤枝市の三か所で事前説明会を開催します。お気軽に御参加ください。詳細については事務局にお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。(8月から掲載予定)

静岡いのちの電話事務局
☎ 054-272-4344 (平日13:00～17:00)



ブルボンヌ氏講演会

男らしさ、女らしさより自分らしさが社会を変える
～LGBT・男性・女性とは～

日時 2024年7月13日(土) 14:00～16:00 (開場13:15～)

会場 アイセル21 1階ホール (静岡市葵区東草深町3-18)

申込方法 メールにより申込みください。

(詳しくはホームページでご確認ください)

※お問い合わせは静岡いのちの電話事務局へ (電話 054-272-4344)
(平日13:00～17:00)



私が電話相談員 養成講座に 応募した時のこと

仕事先の病院の窓口に、香山リカさんの講演会のチラシがありました。精神科医である香山リカさんの名前は以前からマスコミなどで目にしていた、ぜひ話を聞いてみたいと思い申し込みました。その講演会の資料の中に主催者であるいのちの電話のパフレットがあり、それを読んで興味をもちました。

定年を控え、自分が出来ることを探しており、話すことは苦手でも聞くことはできるかもしれないと思い応募しました。それまで、悩みつまずいた時は本を読んだり人に聞いたり話をして、納得できる道を探してきましたが、この研修を受け聞くことで、人を知り自分のことを知り、自信を持ちたくましくなりたいと願いました。

でも実際は話を聞くことは難しく、何故こんな重労働を始めたのかを後悔する始末です。電話を受けながら、話が耳を通り過ぎ、さあどう言葉をかけようかとあがき聴けていない自分を責め、自分と向き合い苦しんでいます。しかしスーパービジョンを受け聴いてもらい、自分の想いに気付けたときは、話すことにより自分が整えられたことを実感しました。話すことで心が動き思い込みが変り気持ちが軽くなったのです。それは聴くことの大切さを実感した一瞬でした。

最近、風邪が長引き仕事も休み、休養を取りました。そしたら、今まで仕事上のミスが必要以上に苦しんだり、人をうらやんだり、意欲が低下気味だったのが消えた気がしています。必要だったのは、自分をねぎらい、いたわり休ませることだったの？人を支えるためには余裕を持って楽しそうに生きること。電話が鳴ったら、まず落ち着いて、自分の心に耳を傾けて、新たな気持ちで、無理せず取り組もうかと思っています。(S.M)

三島分室だより

4月初め、三寒四温の小雨の合間に有志でお花見を楽しみました。お仕事中的男性メンバーには申し訳なかったのですが、新しいお仲間を迎えて、散策のあと持ち寄りランチとおしゃべりでささやかな歓迎会。親睦を深めました。春のお花見は分室の年中行事です。活動の励みにもなっています。

三島でのフリーダイヤル導入に備え、日本いのちの電話連盟のご支援でソファベッドを購入していただきました。小世帯ですが、心地よい空間を目指しています。

編集後記

☆今回より「三島分室だより」がスタートしました。分室を含めた東部地域の様子をお届けしていきます。ご一読いただけますと幸いです。(I.H)

☆編集に関わらせていただいていると、多くの方がこの活動に心を寄せてくれているのだと感じます。以前はよくわからなかった「お陰さま」という言葉が、最近になってようやく実感できるようになりました。(K.A)