仙台 いのちの電話

相談電話　022（718）4343　　24時間受信　年中無休

～ひとりで悩まないで，かけてみませんか～

（むくげ撮影　石田芳子氏）

電話からインターネットへ

田村　毅

仙台いのちの電話で、インターネット相談の可能性について取り組むことを喜ばしく思います。

いのちの電話は、一九七一年に時代の最先端を行く活動としてスタートしました。当時は、電話による相談という概念すらなかったので、電話などで何ができるかという疑問が多くありました。しかし、実際に始めてみると、とても多くの方々から救いを求める電話が寄せられます。以来三十八年、現在では全国五十ヵ所のセンターでおよそ七千百人のボランティアが活動する、社会にとってなくてはならない活動に発展しました。

今、人々の通信手段は、大きく変化しています。電話からインターネットへ、さらに携帯電話へ。若い人ばかりでなく、子育て中の女性、働き盛りの男性、そして高齢者も新しいツールを使い始めています。電子メールは敷居の低い伝達手段です。「生きることに疲れた」「死んでしまいたい」そんな気持ちも割と楽に伝えられます。

電話からスタートした「いのちの電話」も、メールという新しい相談活動に取り組み始めました。イギリスでは十年以上前から、東京では二年前から始めました。社会的なニーズがあっても、受けるボランティア相談員がたいへんです。電話なら話し言葉のキャッチボールの中で、かけ手を理解し共感します。しかし、電子メールは書き言葉ですし、何往復もやりとりすることができません。電子メールでどう共感するか、そのための研修が必要になります。私も、何度か仙台に伺いました。

また、電話は地域に根ざした活動ですが、地域性を凌駕したインターネットでは、全国のいのちの電話が協働していかねばなりません。これからの課題は山積みですが、未来につながる新たな試みとして期待します。

（いのちの電話理事　東京学芸大学教授）

こころにひびくひととき

仙台いのちの電話主催

講演「こころにひびくコミュニケーション」

講師　出　村　和　子 氏

平成 21 年 6 月 27 日
仙台市青年文化センター

なぜ私達の人間関係はこじれるのでしょうか？　日頃、私たちはどのようなコミュニケーションをしているのでしょうか。ひとの話をどう聴き、自分の心をどう伝えているかにより、人間関係がこじれることも生じます。話し手・聴き手、互いにおもいやる心が、いかに大切かを解りやすくお話いただきました。

本日はご多忙のところ、講演会においで下さり感謝申し上げます。

皆さんと一緒にやってみましょう

今日のあなたの心の天気は曇りですか？　雨ですか？

今日ここで偶然にも隣りあわせとなった方々と心の天気でご挨拶してみましょう。

対人関係なぜこじれる

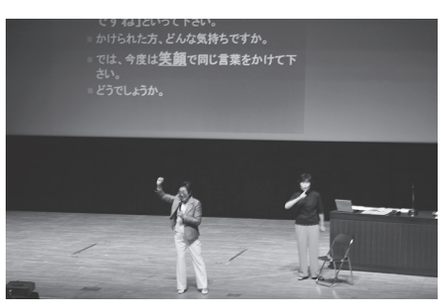
どうして対人関係や人間関係が問題を惹き起こすのでしょうか。人とひとの関わり方に問題があると思われます。現代の世相をみると、信じがたい色々な問題がおこっています。幼児虐待や家庭内暴力、親殺しや子殺しなど、一番親しいはずの家族の中での悲惨な報道が絶えません。周りには「いのち」を揺るがす状況があり、果ては自殺の動機ともなるのです。その危機の中に、私たちがどのような関わり方をしているのかが問われるのです。

コミュニケーションというけれど

日常、何気なく関わる人との関係を、コミュニケーションと言う視点から掘り下げて、考えて見ましょう。コミュニケーションという英語は、連絡・伝達という意味にも用いられています。しかし、単に、何かを伝えるということではなくて、もっと突っ込んだ話し合いの意味にも使われます。『ある人が他の人間、または多くの人々に、自分の意志、考え、感情を伝達する』ということだと言われています。

さて、一体私たち人間のやりとりをどんな形でやっているのか、鋭い観察力で分析した学者がおられます。その考え方を基に、皆様と実際に体験したいと思います。

朝、最初に目に触れる人のことを想像してみて下さい。おそらく普段は全く気づかずに、機械的にやってしまう日常の「やりとり」、それをスローモーションビデオのようにゆっくりとみたらどうなるでしょうか。「あれ？　ちっとも感情が入っていない」「この人に対しては表情と言葉が一致していない」など対話のくせが分かるかも知れません。



隣の人と「今何時ですか？」と話してみてください。

単純なやりとりも、うっかりすると喧嘩になる場合があります。

お母さんと息子の会話です。

「お母さん今何時…」

学校に出かける息子の何気ない質問に、何でも遅い息子の言動にイライラしている母親は叱りつけ、コミュニケーションはそこで断絶し、気まずい雰囲気になります。こうした会話はどの家庭でも起こりうる情景です。

効果的なコミュニケーション

ひとの話をどう聴き、自分の心をどう伝えているか。メッセージには、ひとつには、メタメッセージ。色々文脈を考え、判断しなきゃならないのが、アナログ的、ノンバーバル（非言語的）。

ふたつには、見れば内容がわかるデジタル的でバーバル（言語的）私たちが普段つかうメッセージなのです。

人はメッセージをどのように読み取るのでしょうか。

実は言葉は全体の七%、五五%はボディランゲージの非言語で、三八%は疑似言語ということです。話をする時、言葉によらず、視線や表情、手、足、身体を用いて伝える方が多いということです。声の質、抑揚、トーンなども大事な意味を伝えます。特に私たちの感情は主に非言語的な形で伝えられます。

お母さんが子どもに怖い顔で言います。「どこに行ってたの、こんなに遅く帰ってきて、本当にあんたのこと心配していたのよ」子どもは母親の顔を見ながら戸惑います。

こうした表情と矛盾した言葉をかけられて育つ子どもは、精神的にダメージを受けやすいといわれ、心理学では二重拘束性（ダブルバインド）と呼んでいます。言葉と非言語が矛盾し、受け取る側は何が真意かわからない。グレゴリー・ベイトソンと言う学者が名づけた法則ですが、先ほどのメタメッセージとメッセージがあい矛盾しているときに起こるといいます。これが、いつも繰り返して起こると、一体、表情と言葉とどっちが本物か子どもが迷って育つというのです。当り前の日常の会話で、気づかずに交わしていることが多いと言います。

非言語コミュニケーションでは、相手に合わせ、ラポート（信頼関係）を築きます。非言語的表現は、ときには言語よりはるかに強力なコミュニケーションの手段になり、言葉を超えた意味を持つのです。特に、情緒的な表現スタイルには、非言語的な要素が深く関わっています。

「聞き上手」は「話し上手」か?

聴くということは、簡単なのでしょうか。いのちの電話相談員は、その聴くことが、いかに難しいかを実感しております。人とのコミュニケーションで、「聴く」という事はまさに、積極的な「能動的な活動」で、「聴く」と「話す」は一体だという事です。適切な言葉で返すためには「話し上手」でなければならないし、相手の気持ちをきちんと受け止め、問題を焦点化していく必要があるのです。

こじれる人間関係のからくり

日常の会話を分析し、なぜ対人関係でこじれるかを解明したのがエリック・バーンという精神科医でした。カウンセリング理論の一つですが、ミニ精神分析とも呼ばれ、「互いに反応しあっている人々の間で行なわれる交流を分析する事」で、自分の心の状態を知り、真の自分を生きるために、全人的な気づきを目指すことだと言います。気づき、あるいは洞察を治療のきっかけと考える交流分析では、幼時の生活状況で身につけた本能的な感情生活のゆがみを修正するように援助するのです。

二つの事例をどなたかに演じていただきましょう。

就職を控えた女子大生

祐　子「というわけで、…あなたどう思う?」
真知子「…相談してみたら」
祐　子「ええ、でもね、」
真知子「いいんじゃない」
祐　子「ええ、でも…」
真知子「…聞いてみたらいいんじゃない」
祐　子「そうね。でもー」
祐　子「やっぱり公務員の方が安全かしら」
真知子「もう、勝手にしたら…」

夫婦の交流

妻「あなた、この荷物二階へ運んで欲しいのだけど、いつでもいいんだけど。でも、早い方がいいわ…」
夫「分かった。これが終わったらするよ…」

から始まった会話が

妻「お姑さんにぶすぶす言われるのは私なのよ。あなたは寝転がってテレビ見ていて何も言われないから、こどもも似ているのよ。」
妻「二度と頼まない…」
夫「勝手にしろ…」

事例1は相手に質問したり、問題を提起し、相手は解決法を示すのですが「はい…でも」と反論しながら、相手の提案をことごとく退けます。この種のやり方が延々と続くと、どんな好意的な親切な人でも、当惑し、両者の交流は混乱状態になります。こうした交流をエリック・バーンは『ゲーム』と呼んでいます。最後が思いがけない幕引きで終わり、両者が不快な感情に刈られ、怒りや自己嫌悪、後悔、罪悪感、孤独感、憂鬱を味合うのです。「はい、でも」の『水掛け論』で、ゲームは否定的ストロークのやり取りが習慣化したものです。

事例2はよく夫婦の間で起こるゲームです。「あなたのせいでー」というゲームですね。非生産的で後味悪いやり取りです。最初はそんな結果になるとは思わない。最後に自分が犠牲者になって、自己嫌悪に陥るのです。

肯定的な結末にもってゆくには

まずは、会話をする相手の無意識の隠された意図に気づき、乗らない事だといいます。カウンセリングでなされるように、本人がそのことに気付けるように援助する事です。解決方法を求めてくるとき、つい、いろいろ意見を言ううちに、「はい、でも」と否定され、不快な気分に追い込まれるのです。この不快な気分を交流分析ではラケットと呼びます。このラケット感情は幼児期の親との感情交流からの学習で、子どもがそれをどう認知するかの原始的な認知過程が影響するというのです。だから、本物の感情があるのに、表すことができずにおり、未処理で、不燃焼に終わっているのです。いかに表出させるかが課題。ゲーム分析の目的はゲームを断つこと。プラスのストロークを与えることです。

こころにひびく交流とは

相互の気持ちがきちんと伝え合える、伝え方は相手の受け取り方でかわると言われています。相手の枠組みを理解し、相手の気持ちや状況を受け止め、自分の非合理的思い込みをなくして行く。さぁ、ここで、皆さんにある言葉を発していただきたい。

「往く言葉が　美しければ、来る言葉も　美しい」これは実は韓国のことわざなのですが、発する言葉が愛とおもいやりがあると、帰ってくる言葉も温かくおもいやりがある言葉が戻ってきます。先ほど、話し上手、聴き上手という話がでましたが、どんなに上手に話ができても、愛をもって聴く事が大事です。

「愛がなければ、無に等しい」聖書の中に出てくることばです。こういうギスギスした世相の中で、自分たち真実の心から愛を込めて会話ができれば良いと思います。

〈講師プロフィール〉
社会福祉法人「仙台いのちの電話」理事長
弘前学院大学客員教授

こころにひびくひとときの後半はソプラノ　菅　英三子さん（東京都立芸術大学准教授）の歌声が、会場となった仙台市青年文化センターシアターホールをつつみました。

グノーのアヴェ・マリアではじまり、ゆったりとした、ときのながれを感じさせてくれました。

星野富弘さんの詩に、なかにしあかねさん（宮城学院女子大学音楽科教授）が作曲した「二番目に言いたいこと」のなかから、菅さんは、「山に行こう」など七編を詩の朗読を織りまぜ、作曲者自らの伴奏で歌いました。

ドリーブ作曲オペラ「ラクメ」より鐘の歌など、菅さんの素晴らしいソプラノの歌声は、たくさんの聴衆のこころにひびきわたったことでしょう。

手話通訳などにより、聴覚障害の方々とも、コンサートの感動を共にあじわうことができました。

この講演とコンサートは自死遺族支援「すみれの会」を多くの方に知っていただくために開催されたものです。

仙台いのちの電話のつどい

六月二十七日、仙台市青年文化センター　エッグホールにおいて、仙台いのちの電話のつどいが開催されました。

はじめに、出村和子理事長から、「小さな力だけれど、みんな仲間、家族です。支え合っていきましょう」と開局二十七周年を迎えた感謝と労いの言葉がありました。

飯岡智後援会会長からのご挨拶に続き、田中玲子常務理事から、昨年度の事業報告、今年度の事業計画など活動についてのお話がありました。

その後、開局当初から二十七年の永きにわたりご指導いただき、特に相談員のケア体制の重要性を訴え、二十七年間自ら活動された甲原一元理事長と、二十年間、相談員の研修・指導の担当をして下さり、昨年末、退任された内海昭二先生に感謝状と花束が贈呈されました。甲原先生は、力強いお声で、「相談員の方がいかに成長されたか。みなさんごくろうさま」とご挨拶され、また、内海先生は、「意味のある二十年だった。現職といのちの電話と、二回の人生をあじわい、こちらこそ感謝したい」とお言葉をのべられ、出村理事長と固い握手をされました。

たくさんの先生方のご指導のもと、相談員を十年から十九年続けている五十五名と二十年続けている八名に対して感謝状が贈られました。閉会後の昼食・歓談では、後援会員、役員、相談員らのスピーチや思い出話に会場は、なごやかなつどいの場となりました。

インターネット相談試行開始！

今やインターネットは幅広い年代層に急速に普及しています。だれにも相談できず、電話で話す気力すら失い、死を考えるほど追いつめられた人たちに、インターネット相談の窓口を開くことにより、ひとりでも多くの人の苦しみを受け止め、自殺予防の役割を担っていく必要性がでてきていると考えられます。

このような社会状況の中、仙台いのちの電話では、昨年からインターネット相談員の養成を始め、電話相談員として二年以上の活動実績があり、所定の研修を受け認定された十四名がネット相談を受けることになりました。

六月二十一日（日）午前九時三十分、仙台いのちの電話インターネット相談の試行第一回目がスタートしました。記念すべき日ということで、東京いのちの電話から佐合事務局長他、三名の方がお祝いにかけつけてくださいました。

仙台いのちの電話専門ボランティアである國分振先生、佐藤静先生、千葉健先生に見守られながら、この日は五名のネット相談員が大きな緊張の中、相談文にじっくり向きあいました。送信の前に数名の担当者で話し合い、返信文の言葉使いや表現について慎重に推敲を重ね、大きな緊張感の中での試行実施となりました。

六月受信したネット相談の約半数が自殺念慮のある非常に重い内容であったことからも、すでにネット相談を実施している東京、千葉センターに続き、今後も増え続ける相談にひとつでも多く返信できるような体制作りが望まれます。

インターネット相談
https://www.inochinodenwa-net.jp/index.htm

いのちの電話に関わって一所感一

新宮幸子
（専門ボランティア）

未知の方の悩みを電話で伺うやり取りの不可思議さを今更に感じている昨今です。

匿名者の声に相手の人柄や生活背景も知らず「とにかく語り合う」という広い世界での出会いの形。語り合いから「絆」を結び、考え合うことを通して互いの心に何か深い重いものを「贈り物、宝」として頂くことになる。このことに対して、相談員各自の受け取り方と対応は様々です。振り返ると私達は、一通話毎に自分特有の感じ方、受け止め方、対処行動傾向に沿った体験からありのままにさらされた自分の姿に直面せざるを得ない。しかし、これが「気持ちの良くないありのまま」なら、なおさら、率直に認めることは勇気の要ることだと感じている。

では、なぜ、良い贈り物ばかりもらえるとは限らない相談行為を続けているのか？

ほっとエッセー

私の場合は、多様な生活をしている心の世界の有り様から学ばせて頂いていること、スパービジョンで相談員の方とお会いし、自分の枠を脱し成長したい、もっと自分を磨きたい等、生活の仕方を自分流に工夫して、相談に参加している。この方々との付き合いによって、私の中の元気力が触発されエネルギーを頂けることにあるらしい。

時に無力感をいだくこと等はありがちなことです。しかし、これらの経験をみつめその意味を考え、より良いあり方を工夫し、今ある自分を受け入れ、これからも電話相談での感性を高め、磨いていきましょう。── かの無言の円空仏が、広い世界を示し、我々を包んでいて下さるように。

「いのちの電話」との歩み

振り返れば相談員となって二十年の月日が経過していました。とは言え、この間に結婚、出産という転機もあり、仙台を離れたこともあって長期間、電話相談をお休みしていたこともありました。子育てにも少し余裕がでてきた頃、まだ不安はありましたが、事務局の方々に背中を押していただき、復帰することができました。苦しんでいる人、悲しみの中にある人の心に寄り添える人になりたい、そういう人間になれるように成長したい、との願いは養成講座を受けていた当時も今も、同じ想いのままですが、電話でつながった方からたくさんの気付きをいただき、それが私の成長につながっていることを実感しています。

いのちの電話での年月は、自分自身の人生の歩みと重なっていて、とても大切なものとなっています。今、仕事と子育てで、電話相談の活動は十分に行えませんが、出来る範囲で少しでも長く関わることが出来れば、と願っています。

（相談員　U）

「いのちの電話」とわたし

あっという間に十年が過ぎました。大学で心理学専攻し卒業後もカウンセリングを学んでいましたが、子育てが落ち着いたころからどうしても「いのちの電話」の活動に参加したいと思っていました。電話相談や研修は、誰かの為にやっているというよりは、自分自身の学びであり、自己発見の場になっています。

現在は、仕事を持ちながらの電話相談活動です。職場ではエネルギーを使い果たすことが多いですが、いのちの電話の研修などでは心豊かな仲間からエネルギーやパワーを頂いています。

これからも自身の頭と身体が許す限り、「いのちの電話」に携わっていきたいと願っている私です。

（相談員　M）

日　誌

1 月	31 日	第２回インターネット相談推進会議（東京）
2 月	2 日	第４期ボランティアリーダー認定式
	14 日	１日研修会
	14 日	自死遺族支援研修会（東京）
	23 日	理事会・評議員会
3 月	3・4 日	自死遺族支援研修会（東京）
	8 日	西村由紀江ピアノコンサート（後援会主催）
	14 日	リフレッシュ研修会
	24 日	第 34 期相談員・第１期ネット相談員認定式
	31 日	特別研修会
4 月	8 日	監査
	13 日	第 36 期養成講座開講式
	24 日	理事会・評議員会
	25 日	相談員の会総会
	25 日	第３回インターネット相談推進会議（東京）
5 月	26 日	後援会役員会
		「杉ちゃん＆鉄平チャリティーコンサート」第１回実行委員会
6 月	21 日	インターネット相談試行開始
	27 日	仙台いのちの電話のつどい
		講演＆コンサート「こころにひびくひととき」

自死遺族支援「すみれの会」
2/18 ・3/18 ・4/15 ・5/20 ・6/17
（4 月から毎回昼・夜開催）
「自殺予防いのちの電話」毎月 10 日実施
（24 時間フリーダイヤル）
定例会議（毎月）
常務会・運営委員会・研修委員会
専門ボランティア会
ボランティアリーダー会
グループ代表者会
随時開催
研修企画会・調査研究会・広報委員会
2010 年いのちの電話相談員全国研修会アジア太平洋地域カウンセリング国際会議実行委員会
後援会関連
西村由紀江ピアノコンサート実行委員会
2/19・3/4

相談件数

09/	2 月	2,175(62)
	3 月	2,368(70)
	4 月	2,382(94)
	5 月	2,261(68)

カッコ内の数値は自殺予防いのちの電話フリーダイヤル受信件数を内数で表しています。

資金ボランティア

ありがとうございます　2009年2月1日～2009年5月31日受付　［敬称略・順不同］

皆様のご支援で24時間「仙台いのちの電話」は繋がっています。

維持・賛助

（個人）

青木利子　青木譲　赤間泰典　浅田百生　浅野弘毅　安部仁・芳枝　阿部恭一　安藤幹郎　石川秋雄　石川千賀子　石川ヨシ　石郷岡みつ子　石田千恵子　石田由紀子　石橋千晶　伊豆和子　伊勢節子　市川トヨ子　岩間光子　岩谷芳江　内海光雄　梅津侃二　梅津富美子　海老名せい子　遠藤和子　遠藤喜久夫　大泉鉄之助　大久保昭一　大坂譲治　大崎節郎　大塚慶子　大友幸一・玲子　大友美知　大沼隆　大沼セツ子　大野昌子　大山正博　大山照江　小原玉子　小山啓子　金子英次　鹿股英生　鹿股良子　川上明子　川嶋聰　川端英子　菅野多利雄・喜與　かんま進　菊地伊津子　菊地正剛　木村ひさ　黒沢繁　小池すみ　國分振　今野忠良　金野伸介　斉藤啓昭　斉藤夫美子　斉藤義子　坂本多香子　佐々木一　佐々木勝彦・しのぶ　佐藤かち子　佐藤有彦　佐藤富男　佐藤牧人　佐藤光源　佐藤泰子　佐藤ヨシ子　佐藤頼子　ジェフリー・メンセンディク　庄子泰子　庄ノ弘英　白石洋子　白沢幸子　神春美　鈴木宏　瀬戸つや子　高橋晴義・洋子　高橋征義　高平かね子　武田久美子　但木卓郎　田中忠三　田中輝和　田中聆子　田野みよ　丹野通子　千葉昭一・美知代　千葉雅保　土田修司　出村和子　鳥崎和子　長友周悟　中道美佐子　中村純子　新野ゆり　二階堂慶吾　羽田ムツ　原敬造　原田登　平泉整　平賀ノブ　深野せつ子　深谷英子　深谷松男　藤沢英夫　藤原範典　船渡洌　星曠夫　本田登代子　枡沢和江　増田亜喜子　松田成子　三浦恭夫　宮崎てつ子　棟形均　村松巖　最上有司　八木恒人　安田優子　梁川潔子　山形千枝子　山口とみ子　山本美喜　山本淳子　山本敏子　横山義正　吉田淳子　両国紀子　我妻千鶴子　若松きみこ　若生裕俊　渡辺清　渡部光子　匿名

（団体）

（株）エーブイテック　（株）くさかや　（株）気仙沼商会　光洋産業（株）　（医）有恒会　こだまホスピタル　（株）こばやし　代表取締役　米工房　いわい（有）いげた岩井　小山産業（株）　（株）サン・ベンディング東北　（株）ジー・アイ・ピー　（株）七十七銀行　医療法人　仙台・中耳サージセンター　将監耳鼻咽喉科　株式会社　庄司組　昌林寺　（株）すがわら葬儀社　聖ドミニコ会　天使園修道院　仙台キリスト教育児院　滝沢寺　千葉神経科内科クリニック　（学法）東北学院　（株）東陽写場　洞林寺　徳泉寺　日本基督教団　仙台北教会　日本基督教団　仙台　川平教会　日本基督教団　仙台北三番丁教会　宮城学院中学校高等学校宗教部　宮城県民共済生活協同組合　明川寺　龍華院　大宮司　（宗）輪王寺

一般寄附・その他

有田モト子　オール宮城しCゴルフ同好会　かまどや大衡店　自販機　仙台いのちの電話　後援会（イベント）　仙台いのちの電話　後援会（イベント）　会場募金　社団法人　仙台仏教会　辻昭次　成泰三　成　泰三チャリティコンサート会場募金　NPO法人ハートフル福祉募金　福山清蔵　（学法）宮城学院　自販機　宮城県共同募金会　匿名　２名

募金缶

髙橋文子　目黒功子　我妻千鶴子

「すみれの会（自死遺族支援）」

★「すみれの会」例会のご案内
開催日　毎月第3水曜日
昼の部　11：00～15：00
夜の部　18：30～20：00
会　場　仙台市市民活動サポートセンター（地下鉄広瀬通駅　西5番出口）

★「すみれ電話」について
活動の内容など、電話で対応します。
毎週水曜日　13：00～17：00（℡ 022-718-4401）

★個別面談について
今年度も仙台市の補助金を受けた無料個別面談を開催いたします。
日　時　2009年8月29日（土）13：00～16：30
会　場　仙台市福祉プラザ

仙台いのちの電話　今後のご案内

◎　個別面談会（すみれの会）
日　時：平成21年8月29日（土）13時～16時
会　場：仙台市福祉プラザ

◎　公開講座
「こころサポート講座」全2回シリーズ
日　時：①平成21年10月4日（日）13：30～15：00
②平成21年11月1日（日）13：30～15：00
会　場：仙台市福祉プラザ
講　師：佐藤　静
（仙台いのちの電話専門ボランティア・宮城教育大学教授）
参加費：1回500円（事前に申し込みください）

◎　講演会主催チャリティコンサート

日　時：平成21年12月4日（金）
会　場：電力ホール
出　演：杉ちゃん＆鉄平
入場料：指定席3,500円　自由席3,000円

◎　公開講演会
日　時：平成22年1月9日（土）
会　場：仙台市シルバーセンター
講　師：清水真砂子氏
（児童文学者・翻訳家／ゲド戦記など）

◎　公開講演会
日　時：平成22年1月24日（日）
会　場：仙台市福祉プラザ
講　師：清水新二氏（奈良女子大学教授）

編集後記

今回の特集は、出村理事長の講演会を取り上げています。

こころにひびくコミュニケーションと題された講演で、様々な人との関わりの在り方について、解り易く解説してくださいました。

中でも「自分をオープンにして相手の声に耳を傾ける」ことはメッセージを受け止める大切な役割を持つことを学習しました。心と心の対話で、よりゆたかなコミュニケーションを目指し、今後の活動、日々の暮らしに役立てていきたいと思います。

（Y）

資金ボランティアになって下さいませんか

相談活動を円滑にすすめるために、一人でも多くの方のご理解とご支援をお願いいたします

＊維持会員（個人）　年間1口　10,000円
（団体）　年間1口　30,000円
＊賛助会員　金額・時期はご自由に。

振込先
郵便振替　02210-5-2449「仙台いのちの電話」
銀行振込　七十七銀行旭ヶ丘支店　普5260051

お問い合わせは
社会福祉法人
仙台いのちの電話
℡ 022-718-4401

社会福祉法人
仙台いのちの電話
事務局 〒981-8691 郵便事業㈱仙台北支店 私書箱26号
http://www6.ocn.ne.jp/~sen/
発行人　出村和子
編　集　仙台いのちの電話広報委員会　☎ 022-718-4401
印　刷　笹氣出版印刷株式会社　☎ 022-288-5555

この印刷物は適切に育まれた森から生まれたFSC認証紙を使用し環境にやさしい植物性大豆インキで印刷しています。