



# 仙台いのちの電話

相談電話 **022(718)4343**

インターネット相談 <https://www.inochinodenwa.org/>

いのちの電話ネット相談

検索

フリーダイヤル **0120(783)556**

(毎月10日)

24時間受信  
年中無休



さまざまな祭事が中止された今年、やっと年末恒例の「SENDAI 光のページェント」が開催されることになりました。

(写真は昨年のページェントから=宮城県観光課提供)

## いのちの電話と私

菊池 武烈

大山正博先生に説得されて、いのちの電話に関わるようになりました。それ以前にも妻を通じて、梁川先生からもおさそいいただいたのですが、何しろ大山先生は大学の先輩であり、学部時代の研究室の助手でいらした方で、どうにも断り切れず、お引き受けしたという次第です。

お引き受けはしたものの、右も左もわからない状態でした。何と無責任なことだったことかと、今も冷汗一杯の思いです。出村先生は、そういう私を初対面で見抜かれ、「じゃあ梁川さんと一緒にグループをね！」とおっしゃってくださいました。梁川先生の助けを得て最初の継続グループ研修を2年、次のグループ3年、そして現在のグループが2年。

グループ研修とは何なのか、どうすればいいのか、本当のところ今もわからないままです。それでも、今日まで続けてこられたのは、相談員の方々の真摯な姿勢のおかげだと思います。毎回毎回、圧倒されるほどの誠意と熱意。これこそが私のグループ研修を支えてくれたのだと思います。

いのちの電話の相談員はカウンセラーではありません。相談員それぞれが、その人らしく、相手と向き合っていますが、いのちの電話の本質であると思えます。

「誠実さ」の意味を、いのちの電話で知りました。  
(東北大学名誉教授 仙台いのちの電話専門委員)

## ボランティア相談員研修生募集 (第48期)

“いのち”を支える活動を一緒に始めませんか。

2021年度から新たな応募方法が始まります。

～まずは、どなたでも参加できる公開講座(養成研修の説明会有)に参加して、仙台いのちの電話の活動に触れてみませんか～

公開・養成講座の詳細は2021年1月に決定します。  
左記のQRコードからアクセス、または事務局までお問合せ下さい。



### 公開講座について

事前公開講座を下記日程で3回開催します。(受講無料)  
そのうち1講座以上を受講いただきます。(応募希望の方は参加必須)  
各講座終了後に研修希望者への説明会があります。

開催日: 2021年4月11日(日曜)・4月25日(日曜)・5月16日(日曜)  
開催時刻: いずれも、13時30分～15時(その後、説明会は15分程度)  
開催場所: 仙台市福祉プラザ・シルバーセンター(応募時にお知らせします)  
受講申込: 仙台いのちの電話のホームページから直接送信、または、事務局に電話・FAXで申込書請求のこと。  
申込受付: 2021年2月1日～

※各講座先着50名程度です。なお、新型コロナの感染拡大で中止・変更もあります。

### 養成講座について

公開講座終了後の募集説明会の中で募集要項を配布します。

研修概要: 定員30名、会場は仙台市内の公共施設にて。

研修期間は2021年7月～2022年10月。

開講日・時間・費用など詳しいことは決まり次第、ホームページに掲載します。  
QRコードにてアクセス下さい。

### お問い合わせ(関係書類送付先)

社会福祉法人 仙台いのちの電話 事務局 (平日10時～17時)

〒981-8691 仙台北郵便局私書箱26号

TEL 022-718-4401 FAX 022-718-4431

### 編集後記

やなせたかし氏の詩に、絶望の隣にそっと腰かけた人に「あなたは？」と訊ねたら「希望です」とほほえんで答えたという一編があります。いのちの電話の相談員は「希望」には到底なれませんが、それでも繋がった方達がひと呼吸ついて、また一歩を踏み出すための背中を押すことが出来たらと願っております。

withコロナの生活となりつつありますが、来年は満開の桜を賞で祭りを楽しみ、オリンピックを熱く応援できたらと切に願ってやみません。(K・Y)



社会福祉法人 仙台いのちの電話

事務局 〒981-8691 仙台北郵便局 私書箱26号  
<http://sendai-inochi.jp.org/>

発行人 飯岡 智  
編集 仙台いのちの電話広報委員会 Tel.022-718-4401  
印刷 株式会社 市瀬 Tel.022-232-3520

昨年4月から、専門委員に就任された高橋玄先生の講義を聴講した相談員のレポートです。高橋先生は、仙台市泉区で“治療法を相談できる心療内科”として、泉こころのクリニックを開業されております。今回、高橋先生には、「『こころの病』との付き合い方」という演題で講義をしていただきました。

今回の講義はおおきく次のA・Bの二つのテーマに分けて話されました。

- (A) 代表的精神疾患や症状に対しての特徴  
 (B) 対処法として、当事者の自己価値を高める方法の例  
 どちらも、パワーポイントの映像として、①デジタル化 数式化しての説明。特にうつ病に対しては、②イメージしやすい例えでお話いただいた点が印象的で非常に分かりやすい内容でした。

- (A) 代表的精神疾患や症状  
 \* 発達障害 人口の7%の発生率  
 ・ ASD (自閉症スペクトラム障害) ADHD (注意欠陥多動性障害)  
 (ADHDは東大生の25%ともいわれている)  
 \* 統合失調症 人口の1%  
 ・ 陽性症状 (幻聴 妄想等) と陰性症状 (意欲の低下等)  
 \* うつ病 人口の6% 躁鬱病3% (重い1%、軽い2%) 糖尿病のようによくある病。  
 (神経伝達物質不足と“思いぐせ”で心が凹む)

- うつ病の症状をトナカイの思考と“思いぐせ”で例えると、
- ・ ブルーのトナカイ (憂鬱なトナカイ) 人から良く思われたのに笑われた。せつかくの機会を失ったらもうおしまいだ…  
納屋でごろごろ→意欲 食欲低下・不眠 自傷行為 (思いぐせ) →私には価値がない。絶望的だ。自罰的。
  - ・ レッドのトナカイ (怒りのトナカイ) 感謝されるべきなのに不当だ相手が悪いのに責められたと、納屋で激怒→我が子を角で威嚇。警官隊に突進。  
(思いぐせ) →私は愛されない。私は不当に扱われている (孤立感)
  - ・ イエローのトナカイ (不安なトナカイ) 私は人より劣っている。負け犬だ。ダメだ。不安でいっぱいだ。  
納屋でウロウロ→体が緊張、動悸 過呼吸。不眠。引きこもり。  
(思いぐせ) →私には能力がない。物事にうまく対処できない。無理だ。

## 想

### 新相談員になって

46期の養成講座は、コロナ禍の中で3・4月の活動中止など変更を余儀なくされた中で全課程を修了し、9月5日に認定式を迎えることができました。

- 「いのちの電話」の電話相談員にいつかなれればいいなぁと思い始めてから数十年が経ち、この度無事養成講座を終了する事が出来ました。  
 ひとえに指導くださった先生方、先輩方、事務局の方々、そして同期の皆さんのおかげです。  
 これからは相談員として、多岐に渡る相談内容に時にはうろたえ、時には共感しながら電話の向こうの声に真摯に向き合っていきたいと思います。これからもご指導をよろしくお願いいたします。(S)

○「いのちの電話」という無二のご縁を頂きました。この期のメンバーは当初から多様な姿が垣間見え、合宿を機に皆んなで頑張り揃って目的の駅に着いたところです。そして「相談員」として正式に活動するに至っています。

今、私は「人は一人では生きていけない、パンだけで生きるのではなく、人の心から出てくる言葉で生きるものだ」と知りました。門をたたいたら入れてもらえるであろう活動とっていました。開けてもらったところは、私が井の中の蛙だと知ることになりました。

その日限りの出会いを大切に、そしてこの縁に感謝しながら等身大の自分で、いのちの電話相談員として取り組めるように一歩前進し、おひとりおひとりと向かい合っていけるようにしたいと考えています。(W)

○長い研修期間を終え、ようやく皆さんのお仲間としてスタートラインに立たせて頂きました。この私

- \* 不安障害をうつ病と同様にトナカイにたとえ、分かりやすく解説していただきました。対処としての認知行動療法や心と体の相互作用、具体的に交感・副交感神経の症状の紹介をし、対処に必要なことを数値目標も掲げて講義されました。  
 (B) 対処法として、自己価値・自己評価を高めるには  
 \* 良いこと日記 一日を振り返って良かったことを書く(初級)。  
 悪かったと思われることを「良かった」と言い切りの形で書く(中級)。  
 自分の思いぐせに対する反証をする(上級)  
 例：休みの日に寝てしまい無駄にした。→心のバッテリーの充電ができた。と反証。  
 \* 全ての現象(性格)には長所と短所がある(コインの裏表のように)。長所を早く見抜き言語化してみる。

例：私は愛想が悪い→私はお偉いさんの前で、へこへこ媚びない。  
 私は内気→私は慎重派で自分の世界観をしっかりと持っている。  
 私は怖がり→私は慎重派かつ堅実派。

人間は一日8万回思考する。20年間の病歴として、思いぐせの中で、最低でも8万×365日×20年=6億回。なんと6億回の思考を不当なサイクルで回してしんどい人生を送っていた…ということになります。これまでの6億回の悪循環は仕方がなかったとしても、再び「こんな自分ではだめだ…」と6億1回目のサイクルを回すのはやめましょう。

この世に絶対的な価値は存在せず、絶対的な愛も、絶対的な正義も、絶対的な能力もありません。自分が正しい、あるいは、自分はダメだという一喜一憂のなかで生きることを手放し、本来の自分を取り戻し、楽しい気分のグリーンの幸福なトナカイになりましょう。

### <聴講して>

長年の月日で身につけてしまっている「思いぐせ」を変えるのは誰にとっても容易なことではないと思います。私たちは、今般のコロナ禍において「生活様式が変わること」に緊張と不安がまん延した一年を、家庭で、職場で、学校で過ごしてきました。

そんな私達にとっても、ポジティブリフレーミングを通じて自己評価を高め、自分に優しくしていけるようなわかりやすいメッセージをいただくことができました。身近なエピソードを交えながら、分かりやすくお話していただきました。集中した講義の中にも、場がなごみ、聴講生の笑顔あふれる、あっという間の時間でした。(Y・K)

### 高橋 玄 (タカハシ ケン)

NPO法人ソキウス相談医  
 (精神保健指定医・精神科専門医・認知症サポート医)



略歴  
 昭和47年5月2日生まれ  
 平成12年3月 秋田大学医学部卒業  
 平成12年5月 いわき市立総合磐城共立病院  
 平成14年4月 東北大学病院精神科  
 平成15年4月 仙台市立病院 精神科認知症疾患センター  
 平成22年4月 医療法人有恒会こたまホスピタル 診療部長  
 平成25年3月 泉こころのクリニック開院  
 所属学会  
 日本精神神経学会・日本東洋医学会・精神科救急学会

自身が認定された今思うことは、相談員って普通の生身の人間がやっているんだなということ。だから、電話の向こうの方の言葉や感情の波に大きく揺さぶられながら、時には共に喜び、時にはひどく傷つき涙をにじませながらも耐えなければならないこともある……そんな活動が、ボランティアという立場で守られてきたという実情を、身を持って感じ始めているところであります。しかし、この活動が心に寄り添う活動である以上、ボランティアであるからこそ、価値あるものとして相手の心に届くものと信じていきたい想いですし、それはずっと忘れないでおきたいです。想いだけは一人前ですが、中身はピカピカの1年生ですので、よろしくお願い申し上げます。(K)

○パンフレットを手にした時、求めていたものに出会えたと思ったのです。苦しみは私の中にも有るから…。一人の人間として誠実に向き合える心、謙虚に。この一年半の研修で感じ学びました。研修中も

これからも、緊張、不安。毎回電話の向こうから試されていると感ずります。コロナ禍で抱えている苦悩、辛い気持ちに温かく心を傾け対話できる相談員になりたいです。研修も中断し大変な中、ご指導いただいた方々、支えてくださった皆様、ありがとうございました。悩みつつ歩んでゆきます。(T)

○養成講座には、私事ながら、亡き父が、郷里で「いのちの電話」の相談員をさせて頂いていたこと、私の仕事のクライアントの方々や夜間等に「いのちの電話」に助けて頂いており、少しでも恩返しできればとの思い等から、応募いたしました。

今回、認定を受けることができ、講師・研修担当者・事務局の皆様、同期の仲間々に心より感謝申し上げます。相談員の末席に加えて頂きましたが、ようやく初めの一歩。かけ手の方々の気持ちに少しでも寄り添えるよう学び続けて参りたいと思います。今後とも御指導賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。(K)

# 東日本大震災から10年 石巻での活動を振り返って

## 活動を振り返って

### <大震災後の活動経過>

- 2011年 3月11日 1000年に一度ともいわれた震度7（M9）の東日本大震災発生。仙台では建物への大きな損傷がありませんでしたが、ライフラインが全て停止しました。
- 3月14日 電気・電話が復旧したため、暖房が無い中電話相談を再開しました。相談員全体の安否確認などを優先するため3月末までの相談休止を決め、その間は各地のセンターの電話番号を紹介するなどし協力をいただきました。
- 4月 7日 震度6強の大きな余震があり、再びライフラインが止まるなど不安な状況が続きましたが、活動の再開を待つ方々も多いはずと検討を重ねて、復旧に伴って電話相談を再開しました。
- 5月22日 被災地での「ささえあいの会」を開始しました。
- 9月 6日 被災地を訪れての傾聴活動「ほっとカフェ」を始め、仮設住宅の集会所を回りました。
- 2012年11月 石巻で被災地支援をする方をサポートする講座を開始し8回開催。仙石線が不通となっていたこともあり、石巻分室の開設の機運が高まりました。
- 2013年 2月 正式に石巻分室設置が承認され、石巻周辺の相談員も加わって、プロジェクトチームが結成され、行政の協力を得ながら施設候補地の選定など積極的な活動が始まりました。
- 2013年 5月 亘理町を中心に23回活動した「ささえあいの会」が終了となりました。
- 9月24日 「ほっとカフェ」、震災ダイヤルと共に終了しました。
- 10月 5日 石巻で第40期相談員養成講座の開講式を行い6人が研修生となりました。
- 11月 1日 準備期間を経て、石巻分室の開所式を迎えることが出来ました。
- 2015年 5月30日 仙石線（仙台―石巻間）全線運行再開
- 2020年11月 7年の歳月を経て石巻分室で相談活動をした相談員は延べ30人ほどになりました。これまで石巻分室で受け取った電話相談は8000件を超えました。

## 石巻近辺在住の相談員の皆さんに、振り返っていただきました。

### 「3月11日には受話器を持って」

今でも、夢をみます。元の家の二階の寝室から降りる階段が途中から無くなっていて降りられず、立ち尽くしている…そこで目が覚める。もう何度も同じ夢を見ている。もう十年なのに長いとは思いませんが、いつまでもすごく深いところで、抱えていなくては行かないのでしょう。

でも、生き残った者として、生の大切さ、今を生きていることのありがたさを感じたからこそ、自分が出来る事は何かを考え、電話相談をやってみようと震災が背中を押してくれました。

電話相談の中では、直接震災の話をする事はありませんが、生きたくても生きられなかった多くの人々の想い、「今を大切に、生を大切に」を、少しでも伝えられたらと思っています。あの日が私の原点なので、毎年3月11日には、電話相談を受けています。（A・K）

### 「受話器の誰かの声にホッとして…」

当時、介護の必要な父とぼうぜんとした日々を過ごしていました。ある日、小さなカードが目にとまりました。きっとボランティアさんが落としていったものだろうと思いながら手にすると、電話番号が書いてありました。

私は夢中でその番号を押しました。すると通じたのです。受話器から聞こえてくる誰かの声にホッとした

のは初めての事でした。

そして、見えない相手に向かい「津波で…」と声にしただけで、後はただ泣くことしかできませんでした。どれくらい経ったのでしょうか。切れたと思っていたのに、受話器から声が聞こえるのです。「辛いときは辛いと言ったほうがいいんですよ。もちろん、泣きたいだけ泣いて。私でよければなんでもお聴きしますよ。生意気なことを言うようですが、人生って辛い時期の方が長いですよ。でも、人は生きようとする。どうしてでしょうね。死んだほうが楽なのにね。」いつの間にか電話は切れていました。

それ以来、私の中で何かがふっ切れたようです。あれから10年、ようやく後ろをふりむくことができるようになりました。（S・S）

### 「被災した人々のために何が出来るか。被災した仲間のために何が必要か」

日本中、世界の各地からたくさんのボランティアの方々が救いの手を差し伸べてくださいました。仙台いのちの電話では、いち早く石巻分室を立ち上げ、さらに被災者をサポートする方のケアが大切と、石巻、登米地域で「支援者のための講座」や「講演会」を開催してくださいました。

被災者が被災者の世話をするという、これまで経験した事のない辛く、苦しい思いの中で仕事をしてきた方々が、ケアの会場となった殺伐とした教室の机の上



宮城県南三陸町、志津川湾を望む震災復興記念公園の「祈りの丘」の頂上にあり、名簿安置の碑には、「いま、碧き海に祈る、愛するあなたを安らかに刻む」との鎮魂の言葉が刻まれている。

## 「今はここまで」

仙台いのちの電話専門委員 佐藤 静

東日本大震災から10年が経とうとしています。年月の上での一区切りということになりますが、私たちの日常生活の上ではなかなか「区切り」をつけることは難しそうです。振り返ってみると、最近の新型コロナウイルス感染症も含めて、私たちは様々な災害に何度も見舞われています。それに重なってプライベートな出来事も多々起こるので、心の休まる時がないように思われます。私たちの生（life）は、そうしたたくさんの出来事が連続して編み込まれたパッチワークのようなものかもしれません。どのようなものが完成するかは最後までわかりません。ときどき手を休めながら、今はここまで、と振り返るひとつのタイミングが今ということになるのでしょうか。

の一輪の花にとても感動されていました。

これまで、いのちの電話の周知を目的に石巻社会福祉協議会の「福祉まつり」に参加し、活動しながら地域の皆さんと交流をしてきました。ようやく、この地に根を張り受け入れていただいていると実感し嬉しく思っております。今後は地元のお寺の「寺フェス」へのバザー出店も計画中です。コロナ関連のニュースでいのちの電話の紹介を目にするたびに、身近な相談相手がすぐそばにいることを思い出し、利用していただくことを願うばかりです。（S・T）

### 「人の温かさを知って…感謝」

原稿依頼を受けた時、「本当は思い出したくもないし、書きたくもない」というのが正直な気持ちでした。10年前はまだいのちの電話に関わっていなかったため、当時の心境をお話します。

母が障害者だったので自宅に居ることが困難で避難所生活になりました。今は有り得ないことですが、体調を崩した方を病院に搬送するのに救急車が足りず相乗りの経験をしました。大変なことが起きているのに、どこかあっけらかんとしており、現実が見えず、一日の区切りもなく、ただ、そこに居るだけの過ごし方でした。

目の前の男性が亡くなったり、隣のおばあさんが意識不明になったり、泥水に溺れた青年が、頭が痛い痛いとうずくまったり…。しかし、たいして驚かない、安心できる場所はここだけだと思っていたようです。不安を消すため掃除をして他の方々と心を繋いでおりました。

今、震災から10年を迎えようとしています。個人個人で受け取り方や心境は違うと思います。私にとっては辛い日々もありましたが、人々の温かさを知ることにもなりました。感謝して過ごしていきたいと思えます。（S・K）

### 「今、私にできること」

石巻。潮の香が鼻につんと来るようなとても懐かしい思いがこみ上げて来ます。

目に浮かぶ光景。よく歩いた街並み。好きで行った浜辺…。すべて消えてしまいました。

あの時、「ああ、生きて良かった。あの現場に行く予定だった家族が、あの時行けなくなって本当に良かった」と、声に出して言うことは出来ませんでした。命を落とされた方が余りにも多かったからです。

生き地獄の中で、いろんなことを思いました。遺体が埋められた土の塊だらけの荒れ地の脇を通るたび、とてつもなく大きな悲しみに襲われました。

生き残った人は、生きるのが辛いし、亡くなった方は、自分が亡くなったことも気づかぬまま命を落とされたのではないのでしょうか。

現実の中で、想定出来ない出来事が起きてから、もう10年もの月日が流れようとしているのです。

あの頃、いろんな方に助けられたのだと思います。慣れない土地で、必死になって活動して下さった皆様。自分の家族を亡くしていながら、その思いを多くの人に伝えて下さった皆様。

相談員となり、様々なことを学ばせて頂きました。「何の為に生まれてきたんだろう。生まれたくなかったんだけど。」ときには、「もう、生きていてもいいことないし。生きるも死ぬも自分の勝手だし。あなたに関係ないでしょ。」

相談室には様々な電話が掛かって来ます。生き辛い世の中で、人知れず苦しみに耐えながら命を繋ぎ止めている方々。話してみてください。話せること何でも話してみてください。繋がったご縁、大切に受け止めたいと思えます。

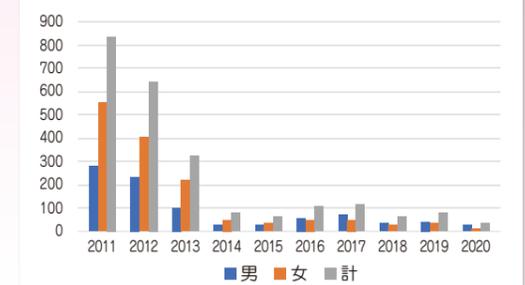
今日まで私を支え続けて下さった皆様に感謝致します。（O・M）

いのちの電話では、2011年4月から東日本大震災関連の内容の統計をとっています。件数は別表の通りです。2011年に835件あった電話は12年に641件、そして13年に324件と暫時減少していきましたが、16年に増加に転じ107件、翌17年には116件となりました。その後18年に63件、昨年2019年は77件となりました。

大震災直後から4年間は女性からの電話が圧倒的に多く、16年に拮抗し17年からは逆転し、現在は男性からの電話が多くなっています。

10年経っても寄せられる被災者からの声に、今後も丁寧に寄り添っていきます。

東日本大震災関連の相談件数



# つどい

2020年8月9日(日) 11:00~

例年6月頃に開催していた「つどい」ですが、コロナ禍の影響で開催を見合わせ、今年は8月9日に15名が参加して行われました。

法人の事業案内の説明後、恒例となっている、長年相談員を継続された方への感謝状贈呈がありました。対象となった方は、30年継続の方が1名、20年継続の方が1名、10年継続の方は8名でした。いつもは参加者全員で昼食をとりながら懇談し、交流を深める機会となっている「つどい」ですが、今年は、時間を短縮し、会食は行わないスタイルになりました。マスク着用でも全員笑顔の記念写真となりました。

相談員になって30年のS・Yさんは30歳代の多忙な年代に相談員になられ、「ほんとうに忙しい時期だったのよ。子どものPTA活動にも積極的にかかわったし…。手帳はスケジュールで一杯になったのね。でも、そんな忙しいのが好きだったの。」と認定された時を振り返って、懐かしそうにされていました。S・Yさんにこれまでの30年間の想いを寄せていただきました。



表彰対象者を囲んで「つどい」参加者一同。マスクの下には笑顔が。

## あつという間の30年間

私が「いのちの電話」活動にかかわれたのは、同僚のUさんが「いのちの電話」のことを話され誘われた事がきっかけでした。高校生のころからボランティア活動に興味があり、ジュニアリーダーなどの活動をしてきたからです。

相談員養成講座は141ビルの研修室で行われました。12期担当は出村先生でした。長女の手を引いて養成講座に参加した日もあり、なつかしく思い出されます。長女は今でも「出村先生にジュースを買ってもらって、優しかったよ」と話し、「私も相談員になりたい」と言うようになりました。

平成元年の11月に認定され、国分町のグランパレというビルの狭い部屋で、ドキドキしながら初めて電話を受けたのを覚えています。翌年に次女を出産後、育児休暇を2年位取り、復帰のためのSVを内海先生にいただき、復帰することができました。

相談員の会会長に湯沢さんがなり、私は名ばかりでしたが副会長をさせていただきました。評議委員会などにも参加させていただき、今は亡き住職の門脇さんたちと一緒できたことは、良き思い出です。いろいろ思い出はつきませんが、忙しい仕事、子育て、PTA活動、子どもたちのスポ小応援な

どの中で、月一回のグループ研修は、昔も今もホッとさせる掛け替えのない時間です。その後も義母の介護、大震災による実家の流出、実父の認知症による介護、さらに夫の持病が悪化しての早期退職。月2~3回の通院を余儀なくされました。2年前には夫の喉頭がんが見つかり、手術を予定していたさなか、急性心不全のためあっけなく急死してしまいました。喪失感というより今もまだ夢のようです。夫はいのちの電話の活動の良き理解者でした。

私は現在も再任用で働かせていただいています。が、「いのちの電話」活動にかかわったからこそ、いろいろな研修会や講義に参加させていただき、学んだことで患者様とのコミュニケーションが円滑に運んでいます。また、職員間のコミュニケーションも良好です。そして、今はコロナ禍で活動休止中ですが、傾聴ボランティアもしています。

今、ふり返ればあつという間の30年間でした。でも、まだまだ電話を受けていると、相談する方に寄り添って聴けているか不安になります。これから何年相談員として活動していけるか分かりませんが、初心を忘れずに「仙台いのちの電話」の相談員としてかかわっていきたいと思います。(S・Y)

## 活動報告

2020年		8月 9日	仙台いのちの電話つどい (仙台センター)
7月10日	運営委員会	9月 5日	46期生認定式
7月28日	ヤングテレホン研修会	9月11日	運営委員会
8月 3日	臨時運営委員会 【コロナ禍に伴う今後の対策について】	10月 9日	運営委員会
		11月28日	相談員リフレッシュ研修会

## 広報委員 レポート

# 47期生養成講座におじゃましました

コロナ禍の影響で2ヶ月遅れの6月にスタートした47期の養成講座は、三密を避けるために、会場を増やすなどしながら工夫し、遅れを取り戻すべく開催されています。養成講座を広報委員も受講して参加している研修生に話を聞きました。

## テーマ 「発達段階と課題」

講師 仙台いのちの電話専門委員 菊池武烈



生涯発達という考え方では、生物的存在としての人間の成長は加齢とともに衰退するけれども、年齢に応じた社会適応や心の成熟、あるいは発達の可塑性は一生可能だと考える。

発達は、可塑性を持つ、すなわち、発達や加齢を自己コントロールできるという考え方。「人は年齢とともに自然に老いていく」ものではなく、「自分でこんな風に歳を取りたい」という希望に沿って「上手に歳を取る(サクセスフルエイジング)」ことができる。

先生のご講演に、生涯にわたって希望を持つことができ、嬉しくなりました。

受講していた養成47期生の皆さんにこれまでの研修の感想等をインタビューしてみました。

- ・研修中、学生の頃を思い出し、新鮮。勉強になる。
- ・研修は、掘みきれない時があって、どこを掘んで良いのか毎回ドキドキ感がある。
- ・逐語録は大変だが、自分のクセがわかる。
- ・ていねいに教えて頂いている。研修生同士の中で、逆に教えてもらうことがある。
- ・ロールプレイ中の気持ちと、あとで聴いた時の気持ちと違うことを経験する。
- ・研修では、ていねいな振り返りがあり、良い意味で自分の価値観が問われているのだと思う。研修を終えたら、相談支援に生かしたい。



などなど、時間の関係で全員に何うことが出来なかったのが残念です。熱心な研修生の皆さんのお気持ちを何うことができて嬉しくなりました。ご協力ありがとうございました。(K・R)

## 資金ボランティア

2020年6月1日~2020年10月31日受付 [敬称略・順不同]

ありがとうございます。  
皆様のご支援で24時間「仙台いのちの電話」はつながっています。

<b>維持・賛助(個人)</b> 相沢 光哉 青木 利子 青木 譲 秋山 弘子 安住 しげみ 安部 芳枝 飯岡 智 井上 茂 茨木 茂子 岩淵 清裕 岩淵 金衛 薄木 理一郎 遠藤 和子 大村 涼子 大山 照江 小野寺 なつ子 鹿股 英生 菊地 伊津子 後藤 悦子	金野 伸介 今野 まさ子 斎藤 永子 齊藤 義子 酒井 貞子 坂上 満 佐々木 直哉 佐藤 次久子 佐藤 司郎 佐藤 寿彦 佐藤 牧人 佐藤 由利子 サノ カツトシ 篠原 瑞枝 嶋田 順好 新宮 幸子 菅原 慶夫 鈴木 成 鈴木 ハツヨ 鈴木 百合子 須藤 きい	高橋 義子 田中 善一 田中 輝和 永井 恵 長谷 とも子 畠山 東平 秀田 育弘 平賀 ノブ 松田 成子 松本 美知子 山家 雪雄 遊佐 美由紀 渡部 光子 匿名2名	同和興業(株) 松本事務機(株) 三菱鉛筆東北販売(株) (学法)宮城学院 (宗)陽雲寺 <b>一般寄付・その他(個人)</b> 鎌田 幹子 小針 正裕 笹倉 鉄平 山口 千鶴 匿名4名 <b>一般寄付・その他(団体)</b> (株)河北新報社 わたしの雑貨&セラピーらべんだあ <b>チャリティ自販機</b> かまどや大衛店 (株)TGサポート (学法)宮城学院女子大学	<b>募金CAN</b> むかでや 林 ユミ <b>仙台いのちの電話</b> センター内チャリティ (クッキー売上) <b>センター内マルシェ</b> 安部 芳枝 大友 みつえ 山崎 澄子 たかはしきもの工房 常盤洋紙(株) 三菱鉛筆東北販売(株)
---	---	---	---	---