



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

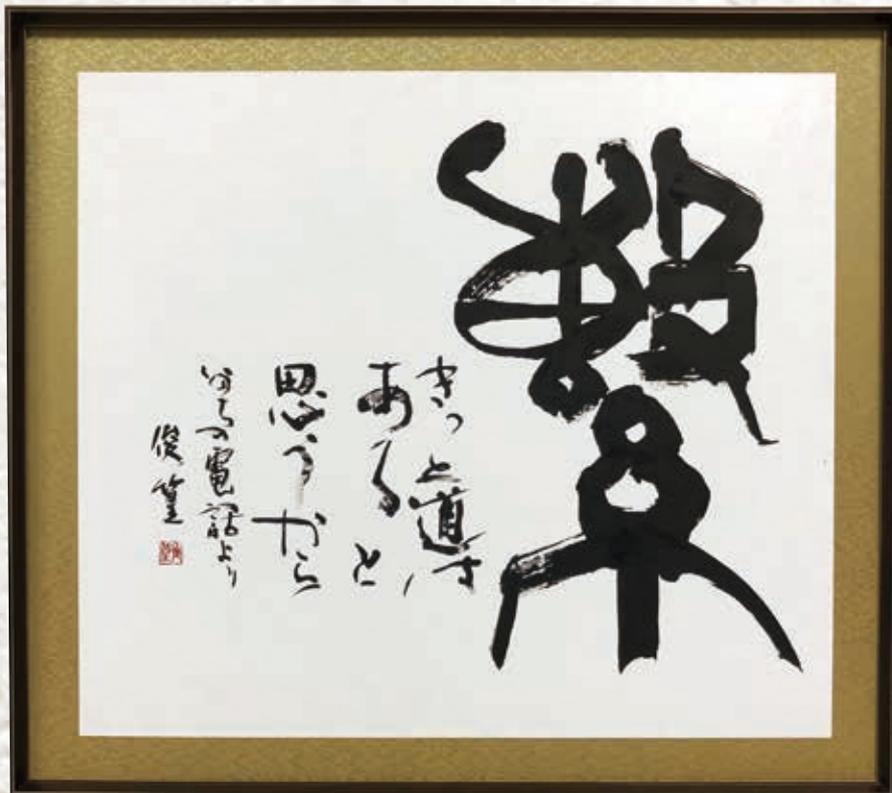
検索

フリーダイヤル **0120(783)556**

(毎月10日)

ナビダイヤル **0570(783)556**

24時間受信
年中無休



相談員一人ひとりの
力に支えられて

茂木 千明

相談の場を求めている人にとって、「いのちの電話」は大きな支えになっています。そして、そのような場として「いのちの電話」を継続し、今の形を作ってきたのが、相談員さんたちの力だと思います。

私は20年くらい前、相談員の一人でした。3時間集中してかけ手の話を聴き、担当が終わるとすぐ日常に戻るといふ生活で、自分の電話の対応をなかなか振り返ることができなかったように思います。それよりは、グループ研修での様々な相談員さんの人間味あるお話を聴くことが、いい刺激となり、次につながっていました。そのうち、妊娠、出産、仕事と忙しくなり「いのちの電話」から離れておりましたが、その期間、大学での学生相談をはじめ、児童養護施設での子ども対応や産婦人科での母親学級などに関わってきました。そして、このたび、仙台いのちの電話に関わる諸先生方とのご縁で、専門委員としてグループ研修に関わる機会をいただきました。

私にとって、人との出会いは自分自身の生きる力になります。研修等を通して、相談員さん一人ひとりの力をいい意味で引き出しているように、お手伝いすることができたらと考えています。よろしくお願ひいたします。

(仙台百百合女子大学准教授)

いのちの電話専門委員

自身の気持ちをすべて許して

仙台いのちの電話

専門委員（公認心理師・臨床心理士） 佐藤 智昭



この原稿を書いている2022年5月現在、世界はコロナに加え、さらなる危機に瀕しております。

世界中の人々が見ている中で力による現状変更を強行したことで悲惨な状況が起こり、それを目の当たりにしてお心を痛めているとお話を聴く機会が多いです。今回は共感疲労をキーワードに、対策のヒントをいくつか提案させていただきます。

まずは思いやりにあふれる方々が共感で疲労するのはもっとものことです。ましてや相談員の皆様は磨かれた共感力のために、より一層疲弊するのではないかと危惧しております。そこで

①誰の立場に立っているかに気づいていること。被害に遭われた方々の立場に立ち、自身の無力さ、絶望感、怒り、孤独感を感じ自己攻撃しておられる方が多いのではないのでしょうか？

②他に、あなたのような人はいませんか？隣の人も政界のトップも、最初は自己攻撃の被害者で中にはその反動で他者攻撃し加害者となる方もいるでしょう。

③感情の裏に、今あなたが必要なことがある。被害に遭われた方々だけでなく、それを目撃する方々もまた、ケアの必要ありと自覚しておくと思えます。

④自分の気持ちすべてを許す。被害に遭われた方を差し置いて自分を優しくするなどできないと考えたら、そういう考えを抱くこともまた許しましょう。助ける力がないと思う気持ちも許しましょう。

⑤気持ちと言動は分けて考える。助けたいと思うことと実際助けられるかは分けましょう。

⑥罪（不適切言動）を憎んで人を憎まず。不適切言動の責任は追及してよいと思いますが、人までも憎んでしまえば憎しみの悪循環の火に油を注ぐことになります。憎しみは否定せず、そういう気持ちになる自分を許す。自分の気持ち全てに（1）思いやりをもって接し、（2）平和な関係を築ける人が、相手との平和な関係を築くことが出来ると私は信じます。

被害者から政界トップまで、いのちの電話に電話をかけて気づいてもらえたらなあと夢見ております。誰もが本当は腹の底では気づいていると思えます。

佐藤 智昭（サトウ トモアキ）

昭和45年生まれ 51歳（岩手県盛岡市出身）

臨床活動 公立・私立スクールカウンセラー、専門学校非常勤講師、大学非常勤講師
(22年間) 民間企業心の健康相談社外顧問、開業相談、仙台市・私立学校教員研修講師、
ワークショップ講師、葛藤解決と組織変容ファシリテーターなど。

目指すゴールは同じ

昨年のクリスマスの土曜日に私たち47期は、認定式に臨みました。会議室に入ると可愛いケーキと花束がそれぞれの机においてありました。思いもよらなかったものですから、初めは驚き、それから、これらの心温まるサプライズを用意してくださった方々の思いを嬉しく受け止めました。

ここに新相談員として一歩を踏めるようになったのも、研修期間中、諸先輩の多くの方々から陰になり日向になり支えてくださったおかげと感謝申し上げます。

47期の仲間は、さまざまな立場でそれぞれの考えを持っていますが、研修中、目指すゴールは同じだね、ということは何度も確認しながら進められたことが、何より私にとっての励みとなりました。

諸先輩方、どうぞこれからよろしくお願いたします。
(1)

寄り添うって難しい

コロナの影響で、研修期間が延長されましたが、なんとか乗り切り「相談員」として認定を受けることができました。同期の皆や事務局の方達、各先輩方からの支えがあったからこそ他に他なりません。ありがとうございます。

実際電話相談を受けて感じた事は、自分が悩まないだろうポイントで、悩んでしまっている方がいるということです。自分のフィルターをいかに取り払い、相手に寄り添って聴けるのかをポイントにしています。ここに繋がった時よりも「頑張ってみようかな」と軽い気持ちになってもらえるように耳を傾けています。これからも悩む場面はいろいろあることでしょう、是非先輩方に相談にのってもらい、背中を追い続けていきたいです。どうぞよろしくお願いたします。
(S)

「聴いていて良かった」と思う時

いのちの電話の研修を終えて相談員となりました。研修でいろいろ教わったものの、毎回の電話相談ではこれでいいのだろうか？今は、これが精いっぱいだがこれではなく、こうしたほうが良かったと自己SVの毎日です。

その場では言えなかったことを、あとで「こういうところの感情を拾ってあげたかったな」と思うのです。また逆に「あぁそうか、わかった」と言ってくれたり、涙して浄化される場面に向かうと聴いていて良かったと思う日々もあります。

初めて人にこの悩みを話すという方が、話せなかった立場や気持ち、それがどんなに大変な思いであったことを話してくれます。ここに電話して「わかってくれた」と思ってくれるようになりたいです。(S)

想い

2020年度47期の養成講座はコロナ禍により、例年より遅れて5月30日に開講し、その後も変更になったりしましたが、全課程を終え、年の瀬も押し迫った昨年12月25日に認定式を迎えました。

47期相談員に研修を通して感じた想いやこれからの活動にむけた抱負を伺ってみました。



どきどき感は持ち続けながら

長いと思った研修期間もあっという間に過ぎました。今でもどきどきしながら電話を受けています、慣れすぎない様、どきどき感は持ち続けながら、電話の向こう側の声に耳を傾けていきたいと思っています。先輩方、どうぞよろしく願いいたします。(H)

自己肯定感を大切に

自己肯定感という言葉すら知らないでいた私ですが、このいのちの電話の養成講座で沢山の事を教えて頂きました。自分の職場での言動に大きく影響をもたらしてくれた自己肯定感でした。

そのような貴重な経験をさせて頂いた上に、今はお陰様で相談員としても認定して頂きました。必要として下さる方のお役に少なからず立っていると思っていますのですが、まだまだ力不足を感じます。

多様な掛け手側の気持ちに寄り添っていけるように専門の先生や先輩方から色々勉強していきたいと思っています。(T)

出逢えたことに本当に感謝

いのちの電話の活動中に電話を受けていると、相談者の方には何か特別なことが起こっているのではなく、当たり前前に人が傷つくことで傷つき、悩んでいらっしやると気づかされます。

私たちは日常生活の中で、自分の立場やプライドを守るために、人間の繊細な心に鈍くなってしまっているのだなど、自分自身の生活や言動にも振り返る機会をいただいています。

生死を分ける体験を聴く中で、その方に生きて出逢えたことに、本当に感謝しています。困っている人がいたら、その人が生きているうちに手を差し伸べたいです。人が生きていくのに必要なことは何か、常に自問自答している最中です。(K)

相談員の需要が増しているからこそ

例えば、新型コロナウイルス感染症が世の中に認識されるようになった頃からスタートした47期の研修でした。

緊急事態宣言など、集まる事自体ストップがかかったり制限されたりする中、スタッフの方々や講師の先生方のご尽力のおかげでなんとか全ての行程を終えることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

世の中はどんどん暮らしくさが増し、人生に希望が見出しにくくなりつつある今、研修を受け始めた頃以上に、相談員の需要が増しているのを感じます。それなのに、実は自分自身の健康上の問題や身近な者の鬱状態などで心に余裕が持てなくなり、相談員としての活動になかなか至れず葛藤の日々を過ごしています。

一日も早く活動開始できたら、と。(U)

あなたの「ほっこり」



2020年2月に「ダイヤモンド・プリンス号」での新型コロナの感染が、他人事のようなニュースになってから2年半、パンデミックとなりこんなにも生活形態が様変わりしてしまいました。さらにウクライナでの軍事活動やその影響など不穏な状況が拡大しています。

僻遠の地で至福の時を…

秘湯「元湯夏油」かろうじて衛星電話が通じ、TVもロビー、食堂に一台ずつ、それもBSのみ。営業は5月のGWから11月の文化の日まで。渓谷の散策と四つの露天風呂、趣きの違う内湯が二つ。

川のせせらぎ、小鳥のさえずりの中に、本を持ち込んでの二泊三日は至福の時です。難点は露天風呂の温度が46度なので、梅雨時が冬ごもり前にしか湯船に入れません。

(相談員 S・H)

20回観ても感動間違いなし

「アメイジング・ジャーニー 神の小屋より」おすすめの映画です。連続殺人犯に愛する娘を奪われ、重い十字架を背負った男性の心が、神との対話によって癒され解放されていく感動のストーリー。

人の姿で登場する神の言葉は、物事の捉え方に深い気付きを与えてくれます。人はなぜ生まれてきたのか。など、相談活動の一助になります。私は20回繰り返して観てしまいました。

(相談員 K・K)



映画も書籍も魅力的です

「ハリーポッター」(全巻)本も映画も何度観ても読んでも飽きない。けっして強いだけではない主人公の少年から青年への成長物語。(色々揺らぎながら)友情、信頼、人間愛が基本にあり、沢山の仲間と敵に向かうシリーズの全てが良い。

登場人物の中で愛を貫くスネイプとしてもべ妖精ドビーが魅力的で大好きです。

(相談員 K・Y)

いろいろな人の心遣いを感じて

センターの入口に、花屋では目にしないアザミ、ピオラ、ハルジオンといったお馴染みの草花が可愛らしく迎えてくれている。

ほわっと心が和むのを感じています。コロナ禍で人との関りが減っている時に、人の優しさがなおさら嬉しく感じられます。

今日もいろいろな人の心遣いを感じながら、ひとつ深呼吸をして電話の前に座っています。

いつもありがとうございます。

(相談員 S・R)



庭で自然に囲まれるひととき

天気の良い日に庭に出て、ベンチに座って日なたぼっこをしている時が、とても心がやすらぎます。花々や樹木を眺められるところにテーブルと椅子、日除けをセットして、そこでくつろぐティータイムも心が癒されるひとときです。

自然の中で澄んだ空気を吸い込んでの読書も最高のzeitakudです。(相談員 S・M)

一生懸命咲く花に心が満たされ

心を平静に保つためには、できるだけ考えることを減らすことらしいです。そのため、散歩がてら近所のお庭を拝見させていただいています。

最近は空き家が増えましたが、それでも一生懸命次々と咲いてくれる花々に心が満たされます。今年は桜が一斉に咲いて散ってしまい、ものすごく損した気分になりました。

(相談員 W・Y)

り、教えて下さい

そんな不安な日常生活を過ごしている中、こころの癒しを得ることができる、ご自身だけのこころのオアシスを皆さんから紹介していただきました。

ご自分だけの「おもわず、ほっこり」、みなさんにも教えたい大きな「ほっこり」、ぜひ、みなさんも一度はお試しあれ。



私にとって最高の“X”

ふと見上げた大空の飛行機雲がアルファベットの「X」に見えた時。大好きなXJAPANの楽曲が脳裏に浮かぶ。

それは沢山の思い出と感情が交差した青春時代そのもの。時間が止まり、ゆったりと心が調えられていく。そしてまた、元気に時が流れ出す。私の最高のバツ「X」。

(相談員 W・Y)



コロナ禍のコンビニで…

「いらっしゃいませ」その声でふと目に映ったコンビニへのお客様は小学校低学年くらい。一瞬、大きな目を見開きアツと思った様子。すぐに口を手のひらで覆い、家族らしい人の後を追うように歩いていました。

なんていじらしいんでしょう。なんてかわいらしく純粋なのでしょう。大丈夫、もうすぐ来ますよ、マスクしなくても楽しく皆で買い物できる日が…。 (相談員 W・Y)

辛かったことは無理に忘れなくとも…

中村佳穂さんの「忘れっぽい天使」という曲が、癒されます。

「時は全てを流すのよ。そう言ってあいつは笑ってますが、思い出さなくていい思い出に、今でも途方に暮れるのさ。」という歌詞があります。

忘れられないくらい辛かったことを、無理に忘れようとしなくていいのだなと思えますよ。YouTubeで気軽に聴くことができますよ。 (相談員 K・S)

今年も燕がやってきた

昨年、我が家の軒先に営巣、温めていた卵が恋敵の雄に襲撃された。時々眺めていた巢に、燕尾服をまとった燕が今年もやって来た。飛び交う姿を見てるだけでワクワク。一羽が卵を温め一羽が見守る。

私の心は温かいもので満たされ、優しい気持ちになる。口を大きく開けて餌を待つヒナを心待ちにしている。 (相談員 T)

忘れかけの曲と記憶に浸って

今はラジオにもテレビでも流れてこない、忘れかけの曲。記憶の断片をつなぎながら、キーを押さえてみる。蘇るフレーズをキーワードにYouTubeで検索してみると、ネットの底に潜んでいた懐かしいメロディが遠い記憶を鮮明な音色で届けてくれる。

PC画面の中には当時の曲が並び、その数だけ思い出が行んでいるようだ。思わず口ずさみながら、現実からタイムスリップして数十年前の世界に浸っている時、現実の辛い心はほぐされていく。 (相談員 K・S)

レコードの音色に心ほぐされて

電話相談担当を終えてから時々立ち寄る場所があります。レコードが聞けるお店です。レコード独特のノイズ音、あったかい音色を楽しみながら聞く音楽は、それまで緊張していた心をほぐしてくれます。店主夫妻のやわらかな笑顔もまた心地よい。これからもずっとそこにあってほしい大事な空間です。

(相談員 Y・S)



宮城県自死遺族支援連絡会とすみれの会

民間と行政の連携を活かして

全国的に例のない民間と行政が立場の違いを越えて「まず自死遺族のために」を共通の基として連絡会を持っています。5団体はそれぞれ成立の目的・理由は異なりますが、互いに尊重し、必要であればオファー先となります。

連絡会には二つの利点があります。第一は遺族にとって、刻々と変化する自身のニーズに合わせて必要な支援を選べること。今一番必要な支援を複数選べることです。来るも去るもまったく遺族自身の自由です。第二に支援者にとっては他の支援活動を学

ぶことを通して、自らのスキルをブラッシュアップし、より豊かで深い支援を目指すことができます。

すみれの会が守り続けていることがあります。たとえ参加者が来ない日であっても、いつも同じ時間、同じ場所で待っていること。たとえ自分が今行けなくても、行こうと思えば待っている人がいることが大切です。場の持つ力の大きさを、私たちはすみれの会の活動を通して学びました。

(すみれの会 O・Y)

令和3年度宮城県自死遺族支援連絡会講演会に参加

3月20日、オンラインで行われた宮城県自死遺族支援連絡会講演会。すみれの会からは7名のスタッフとファシリテーター養成講座を受講中の2名の方が参加しました。「若者の自死について考える」と題した、愛知東邦大学の伊藤龍仁先生の講演では、先生が運営する様々な事情で親と暮らすことのできない子供たちを育てる「ファミリーホーム」の紹介や、現代の学校教育と若年者の自死、取り巻く社会環境、いじめ問題やコロナ禍の影響等、様々な観点からの話題がありました。

また、各連絡会からの活動報告は、短い時間でしたが、各団体の特徴が良く表れ、顔の見える関係で連携する事の大切さを改めて感じました。

今回参加したすみれの会スタッフのふりかえりでは、「若い世代の自死が多いことに考えさせられた。自分のできる事は限られるが“祈り”をもって希

望が感じられる社会へと貢献していきたい」「社会的要因が若者の自死に影響を与えることが良く分かった。自分も社会の一員であり、大人としてのあり方を再び考えなければならないと思った」などの声が寄せられました。

(事務局 M・M)



仙台いのちの電話会議室にて受講するスタッフ

活動報告

2022年

- 1月14日 運営委員会
- 3月16日 理事会
- 3月29日 専門委員会
- 3月30日 評議員会
- 4月10日 第49期相談員養成講座公開講座1回目
- 4月22日 仙台いのちの電話チャリティコンサート



名雪祥代グループとウィリアムス流子コンサート
(仙台電力ホール)

5月18日 オール宮城ライオンズクラブゴルフ大会



左から、LC232-C地区ガバナー加藤俊治氏、
飯岡智仙台いのちの電話理事長、
オール宮城LCゴルフ同好会会長菅原博氏

- 5月29日 第49期相談員養成講座公開講座2回目
- 6月3日 監査
- 6月9日 理事会
- 6月12日 第49期養成講座応募者面接
- 6月24日 評議員会

資金ボランティア

2021年11月1日～2022年5月31日 にご寄附いただいた方々
 です。(敬称略・順不同)ありがとうございました。
 皆さまの温かいご支援で「仙台いのちの電話」は活動できています。

維持・賛助(個人)

小野寺 友 宏
 相 沢 敦 子
 相 沢 光 哉
 青 木 恭 一
 阿 部 恭 一
 阿 部 芳 枝
 阿 部 よし子
 飯 岡 智 一
 飯 川 洋 一
 泉 川 久美子
 磯 部 光 子
 茨 木 茂 裕
 岩 上 昌 孝
 上 田 幸 子
 氏 家 淳 子
 氏 川 朝 子
 大 友 健 行
 大 友 沼 セツ子
 大 野 とめ子
 大 場 沙也佳
 大 場 美 枝
 大 湊 秀 子
 大 山 照 江
 大 山 光 枝
 小 野 光 延
 小野寺 なつ子
 海 鋒 明 子
 金 子 英 次
 兼 為 美佳子
 兼 松 かほる
 鹿 股 英 生
 鎌 田 公 子
 河 本 悦 子
 菅 野 孝 子
 菅 野 清 進
 菅 野 間 剛
 菊 地 正 剛
 木 下 惇 子
 木 村 ひ さ
 木 村 由 紀
 葛 岡 恵美子
 藤 藤 し げ
 熊 谷 勝 子
 熊 谷 ひろみ
 国分尼寺 小枝一誠
 近 藤 文 子
 今 野 孝 敏
 齋 藤 昭 子
 齋 藤 啓 昭
 齋 藤 眞 一
 酒 井 高 男
 酒 井 貞 子
 坂 本 多 香子
 坂 本 陽 一
 佐々木 一
 佐 藤 絹 枝
 佐 藤 俊 一
 佐 藤 艶 子
 佐 藤 寿 彦
 佐 藤 富 男
 佐 藤 宏 人
 佐 藤 牧 人
 佐 藤 正 義
 佐 藤 由 利子

佐藤 頼 子
 藤 原 公 博
 秀林寺 計良弘信
 庄 司 あや子
 庄 子 泰 子
 新 宮 幸 子
 菅 原 直 枝
 菅 原 裕 典
 菅 原 慶 夫
 鈴 木 俊 寿
 鈴 木 ハツヨ
 鈴 木 博 朗
 鈴 木 優 子
 鈴 木 百合子
 関 口 秀 和
 大聖寺 佐々木龍快
 高 橋 京 子
 高 橋 さちよ
 高 橋 陽 子
 武 田 久美子
 竹 田 英 子
 竹 田 啓 二
 竹 田 隆 一
 竹 田 登代子
 田 中 善 一
 田 中 輝 和
 田 野 美 知代
 千 葉 公美子
 寺 崎 敏 夫
 富 田 恵 子
 中 川 さく子
 中 野 島 裕 子
 信 岡 美智代
 芳 賀 盛 一
 橋 本 榮 一
 長 谷 とも子
 畠 山 東 平
 秀 田 育 弘
 平 賀 ノ ブ
 船 渡 代志子
 堀 江 直 子
 堀 井 正 子
 増 米 久 夫
 増 米 和 江
 松 本 ミ エ
 松 本 美知子
 三 河 寛 道
 三 澤 志 郎
 宮 内 昭 穂
 宮 坂 道 子
 宮 崎 てつ子
 むかでや 林 ユミ
 村 上 瑞 穂
 目 黒 功 子
 最 上 有 司
 八 木 洵 一
 梁 川 誠 郎
 梁 川 優 子
 山 口 千 鶴
 山 口 千 枝子
 山 崎 剛 一
 山 家 雪 雄
 湯 村 富美子
 湯 村 尾 子
 吉 田 一 彦

吉 田 淳 子
 若 生 裕 俊
 若 生 芳 子
 渡 部 昌 子
 渡 部 光 子
 匿名 11名

維持・賛助(団体)

医療法人社団 静実会
 (有)岩井紘子建築設計事務所
 (株)インターオプチカル
 ウエノ設備(株)
 (株)エーブイテック
 円達企業(株)
 活牛寺
 (株)88サービス
 川内印刷(株)
 環境設備工業(株)
 (株)構創企画アベ
 光洋産業(株)
 国際ソロプチミスト宮城
 護勢寺
 (株)こばやし
 (株)斎テント
 齋藤歯科医院
 笹氣出版印刷(株)
 (株)サトー商会
 (株)サン・バンディング東北
 (株)ジー・アイ・ピー
 (株)七十七銀行
 (株)市民葬祭 誠香社
 正栄寺
 眞福寺
 (株)清月記
 (株)清建
 (社福)仙台キリスト教育児院
 (一社)仙台仏教会
 (株)仙台放送
 仙台ライオンズクラブ
 竹駒神社
 千葉神経科内科クリニック
 桃源院
 東北電力(株)
 同和興業(株)
 常盤洋紙(株)
 徳泉寺
 仙台東一番丁教会
 東日本興業(株)
 東日本電信電話(株)宮城事業部
 (学法)朴沢学園
 (株)北振技研
 (株)マルタマ
 三菱鉛筆東北販売(株)
 (学法)宮城学院
 みやぎ生活協同組合
 (株)杜リゾート
 安田病院
 (株)ユアテック
 龍華院 大宮司
 瀧澤寺
 林香院
 林香院 座禅会

一般寄附・その他(個人)

岡 本 喜 子
 長 田 妙 子

河 本 悦 子
 小 針 正 裕
 スズキ サヤカ
 高 橋 研 二
 山 口 千 鶴
 匿名 17名

一般寄附・その他(団体)

オール宮城LCゴルフ同好会
 (一社)生命保険協会
 仙台いのちの電話後援会
 広瀬川倶楽部
 宮内歯科医院
 林香院
 わたしの雑貨&セラピーらべんだあ

クリスマス・歳末(個人)

小野寺 友 宏
 相 沢 光 哉
 青 木 利 子
 安 部 芳 枝
 飯 川 洋 一
 石 田 千恵子
 大 田 和 子
 大 友 健 行
 大 場 なほ枝
 大 場 美 枝
 大 山 照 江
 小 野 洋 子
 川 見 直 衣
 菅 野 清 子
 菅 野 孝 子
 菊 地 正 剛
 木 下 惇 子
 木 村 ひ さ
 工 藤 し げ
 熊 谷 ひろみ
 今 野 まさ子
 齋 藤 昭 子
 齋 藤 悦 子
 齋 藤 啓 昭
 齋 藤 眞 一
 酒 井 高 男
 佐々木 一
 佐 藤 和 子
 佐 藤 かち子
 佐 藤 絹 枝
 佐 藤 富 男
 佐 藤 豊 子
 佐 藤 牧 人
 佐 藤 ヨシ子
 佐 藤 頼 子
 柴 田 公 博
 秀林寺 計良弘信
 庄 司 あや子
 庄 子 泰 子
 庄 白 石 洋 子
 鈴 木 成 一
 鈴 木 とき子
 鈴 木 博 朗
 鈴 木 宏 一
 須 田 佐枝子
 須 藤 き い
 大聖寺 佐々木龍快
 平 崎 さき子
 高 橋 悦 子

高 橋 京 子
 高 橋 陽 子
 武 田 久美子
 田 野 みよ子
 田部井 紀 子
 千 葉 美知代
 百 々 格・直子
 中 川 恵 子
 中 沢 きく子
 中 沢 幸 男
 橋 本 榮 一
 増 井 久 夫
 松 本 ミ エ
 宮 内 昭 穂
 最 上 有 司
 山 本 美 喜
 山 本 道 子
 湯 村 富美子
 横 尾 ふみ子
 吉 田 淳 子
 匿名 5名

クリスマス・歳末(団体)

(株)アドバンスエステート
 ウエノ設備(株)
 (株)エーブイテック
 江川クリニック
 円達企業(株)
 環境設備工業(株)
 黒松婦人の会
 江巖寺
 (株)斎テント
 充国寺
 尚綱学院大学附属幼稚園
 尚綱学院中学校・高等学校
 (株)株式会社清月記
 仙台ライオンズクラブ
 (学法)東北学院
 同和興業(株)
 仙台青葉荘教会
 仙台五橋教会
 仙台川平教会
 仙台北三番丁教会
 仙台松陵教会
 仙台広瀬河畔教会
 仙台宮城野教会
 福聚院
 宮城学院キリスト教センター
 みやぎ生活協同組合
 明川寺
 陽雲寺
 龍華院 大宮司
 瀧澤寺
 輪王寺

チャリティ自販機

かまどや大衛店
 (株)TG サポート
 (学法)宮城学院女子大学

仙台いのちの電話

センター内チャリティ

ご協力をお願い

仙台いのちの電話は多くの方々の温かい心に支えられています。ひとりの力は小さくてもたくさん集まれば、大きな力になります。いくつかの方法がありますので、ご協力をお願い申し上げます。

<ご協力方法>

- ① 資金ボランティア
 - ・維持会員（個人）年間1口1万円 （団体）年間1口3万円
 - ・賛助会員（個人、団体）金額、時期は自由
- ② 仙台いのちの電話支援募金カン設置（募金カンの用意がございます）
- ③ 後援会主催のチャリティイベントへの参加（チケット購入、マルシェ等）

お振込先

（郵便振替） 02210-5-2449 社会福祉法人 仙台いのちの電話
（銀行振込） 七十七銀行 旭ヶ丘支店 普 5260051
社会福祉法人 仙台いのちの電話 理事長 飯岡 智

寄附金控除のご案内

当法人へのご寄附は寄附金控除の対象となります。

○個人によるご寄附の場合

仙台いのちの電話は、2012年から税額控除制度の対象法人として認定されています。税額控除制度は所得金額によらず寄附金額から2千円を控除した一定割合の節税効果があります。なお、それまで通りの所得控除も選択できます。

※確定申告の<税金の計算>の政党等寄附金特別控除の欄に記入。

【個人住民税における寄附金税額控除】制度について

仙台いのちの電話に対する寄附金は「個人住民税における寄附金税額控除」の対象に指定（宮城県・仙台市）にされています。控除額等の詳細はお住まいの市町村にお問合せください。

○法人によるご寄附の場合

当法人への寄附金は、損金算入限度額の範囲内で損金算入をすることができます。

○相続財産のご寄附の場合

相続または遺贈により財産を取得した方が取得した財産を相続税の申告期限内に当法人に対してご寄附された場合には控除の対象となります。

※詳しくはお近くの税務署までお問合せください。

編集後記

仙台いのちの電話は、今年11月1日で開設40年を迎えます。広報委員会ではその節目の広報紙の表紙を飾るにふさわしい一文字を、書道家でもある関係者の方にお願いました。これまでの活動を振り返って「繫」の一文字と、当法人の活動スローガンのひとつ「きっと道はあると思うから」と、揮毫（きごう）いただきました。皆さんはどのように「繫」り生きていますか。表紙の一文字から問いかけられているようです。（K・S）

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