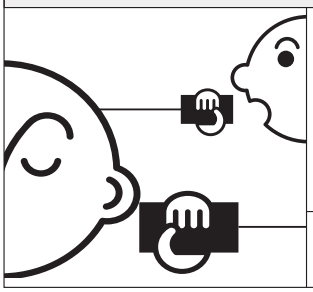
ひとりぼっちで悩まずに―
(019)654-7575

facebookはこちら
ホームページはこちら

第133号

社会福祉法人
http://moriokainochi.lomo.jp



盛岡いのちの電話

2022年12月1日発行
発行人●右京　昌久
●事務局　〒020-8691●
盛岡中央郵便局私書箱69号
TEL 019-652-4162
FAX 019-626-5678

「お日様に感謝！」

盛岡いのちの電話 評議員
東藤　郁夫

今の日本では、電気のない生活は考えられませんが、今年７月５日付けの岩手日報の記事「電気なし生活　世界で７億人」によると、「世界で電気なしで生活を送る人は2020年時点で世界の全人口の１割近い７億3300万人にのぼる。電気を利用できる人の割合は改善しているものの、2018年以降は伸びが鈍化しており、コロナ禍による所得減少やロシアのウクライナ侵攻を背景に石油やガス価格が一層高騰したことなどが、電気を利用できる人のさらなる後退につながる可能性がある」とのことでした。

私自身が電気のありがたさを強く感じたのは、平成23年３月11日の東日本大震災の時です。私の住む地域では、地震発生から３日間ほど停電が続き、勤め先から夜遅く帰る時、辺りが真っ暗な中で、自転車のライトだけが唯一の灯りだった光景をいまも鮮明に覚えています。また、二十数年前に家を建て替えた時、オール電化にしたことから、照明が使えないだけでなく、調理もできないなど、電気がないと殆ど何もできないことを身を持って体験しました。

実は、建て替え時に、以前からやりたいと思っていた太陽光発電の設置を検討したのですが、結局、予算の関係でその時は諦めざるを得ませんでした。あれから二十数年が経ち、

岩手銀行旧本店
レンガ造りが美しい盛岡のシンボル的存在。1994年に現役の銀行として初めて国指定重要文化財に指定される。

断念していた太陽光発電を今年やっと実現することができました。ＳＤＧｓがクローズアップされる中で、二酸化炭素の削減による地球環境への貢献も勿論ありますが、電気料値上がりへの自己防衛的な側面が強い感じです。

設置してから４カ月ほどが経ちましたが、再生可能な太陽光のエネルギーで生活していることの満足度は高いものがあり、微力ながらも地球環境の保全に貢献できているのではと感じています。また幾分なりとも家計の手助けにもなっています。

新聞には、「全ての人に手頃な価格で持続可能なエネルギーを供給する仕組が必要だ」とのコメントもありました。世界中の人が安心して暮らせる社会になることを願うとともに、お天気の日は、発電してくれている「お日様に感謝！」しながら日々過ごしております。　（盛岡地域交流センター専務取締役）

相談電話

◆盛岡いのちの電話　☎019-654-7575／12時～21時（日曜日12時～18時）
◆自殺予防いのちの電話　☎0120-783-556／毎月10日　8時～翌朝8時
◆インターネット相談　https://www.inochinodenwa-net.jp/

盛岡いのちの電話主催の第34回公開講座の中から、

「カウンセリングの基礎理論」を紹介します。(要旨)

講師：山口浩岩手大学名誉教授

カウンセリングの広義の定義としては、「カウンセリングとは言語的及び非言語的コミュニケーションを通して、相手の行動の変容を試みる人間関係」（国分康孝1980より）と言われています。すなわち、カウンセリングとは人間関係、つまりあなたと私の人間同士の感情交流があり、一方的ではなく相互交流であるということです。

いのちの電話は「良き隣人」のスタンスで寄り添います。ただし、受容と共感のカウンセリングマインドを持った良き隣人として対応します。

基礎となるカウンセリングの立場の幅として「指導・忠告モデル」「発達援助モデル」「治療・医療モデル」があります。いのちの電話ではこのうち「発達援助モデル」を基盤とします。悩んでいる時には、実は来談者自身が自分の感情や考えに混乱し、それを誰も分かってくれないと孤独に感じています。これをカウンセリングにより、その感情や考えが受け止められ、整理され、本人がさらに気づき深めていく。それが、本人として次にどうしたいのかを決めていくのに有効です。

「指導・忠告モデル」のようにどちらかというと「上から下」ではなく、斜めの関係、または同じ当事者目線です。出過ぎない、半歩だけ前を歩く、補佐する、横で一緒に歩む、あるいは斜め後ろから支えるというスタンスです。話を聴き、受け止め、共感し、それを伝え返すように努めます。そして、その人が決断していく。これが発達成長への援助モデルです。

カウンセリングの基礎理論には、「精神分析理論」、「交流分析」、「自己理論」（来談者中心療法）、「（認知）行動療法理論」、「解決志向アプローチ」、「ロゴセラピー」などがあります。

このうち「中心なのは治療者ではない。真の解決法を知っているのは来談者（クライエント）である」とするロジャーズの来談者中心療法が、受容と傾聴と共感的理解を基盤とするカウンセリングマインドを持った良き隣人としてのいのちの電話の基本となっています。

カウンセラーを目指す人は、▽人の助けになりたいという温かいこころがある▽自分や物事を絶対視するのではなく相対化して見ることができる―ことが必要です。さらに人を支配しない。一方的主張や説教、価値観の押し付け、善意の押し付け、世話をしてあげたいではない。また人は変わりうると信じること、自分の安定を保てることなどが求められます。

待望の募金箱が完成しました

デザイン等で岩手大学の強力支援

盛岡いのちの電話後援会　幹事　佐藤　克也

盛岡いのちの電話後援会の幹事を仰せつかり１年が過ぎましたが、ここ数年、後援会の話題には上るものの実現していなかった「募金箱」の完成を実現したいと幹事就任以来考えておりました。

その理由として、当後援会の活動原資である寄付金が右肩下がりで減少していること、これはイベント以外での寄付金を得る機会が少ないこと、また当後援会の活動をアピールする機会が少ないこと、そしてこれまで当後援会活動への支援者の皆様の高齢化等々の要因により寄付金が減少していると考えられます。

完成した募金箱を持つ後援会スタッフ

この状況の歯止めの一つとして「募金箱」作成の取り組み活動を行ってまいりましたが、当後援会活動の主旨等々を説明した結果、多数の方々のご理解・ご賛同が得られ、この度完成することができました。

「募金箱」作成に当たり、岩手大学の小川智学長、デザインを担当して頂いた岩手大学人文社会科学部・田中隆充教授、他方面との調整をして頂いた岩手大学研究・地域連携部・濱田秀樹部長、作成を担当して頂いた株式会社齊藤商事の齊藤伸吾ストアマネージャー様、皆様にはこの誌面をお借りして御礼申し上げます。

引き続き当後援会活動の課題に取り組む中で、当団体が円滑な活動を展開できるよう取り組んで行きたいと考えておりますので今後ともご支援宜しくお願いします。

ボランティアの声

電話相談実習を終えて

31期　Ｙ・Ｋ

第四課程を終えて、この度念願かなって認定されて嬉しく思っています。最初は、自分にこのボランティアが出来るのだろうかという不安な気持ちでいっぱいでした。

私に何が出来るだろうかと思い悩みながらも、顔も知らない誰かに寄り添えられるものかと不安でした。しかし先輩方のアドバイスやご指導、また事務局の方々に話を聴いてもらい親切に対応して下さったり、励まし合い支え合える同期の仲間がいたからこそここまで頑張ってこれたと思います。

これからも学ばなきゃならない事が沢山出てくると思うので、その都度自分の心と向き合い試行錯誤しながら、相手の気持ちに寄り添っていけたらいいなと思っています。

全日本合唱コンクール全国大会最高賞受賞 岩手県立不来方高等学校音楽部

盛岡いのちの電話
チャリティーコンサート

岩手県立不来方高等学校音楽部が出演するチャリティーコンサートが12月18日（日）岩手県民会館で開催されます。同校音楽部は第75回全日本合唱コンクール全国大会高校部門Ｂグループ（33人以上）で最高賞を受賞しました。

師走恒例のイベントとして楽しみにしているファンが県内外に多くおります。

主催は盛岡いのちの電話後援会（会長・田口幸雄）と社会福祉法人盛岡いのちの電話で、同校音楽部には2002年から出演をいただいております。当日披露される曲目は、コンクール報告演奏や合唱版紅白歌合戦、クリスマスソングなどで歌声とパフォーマンスをお楽しみください。

☆日　　時　2022年12月18日（日）14：00開演（13：00開場）
☆会　　場　岩手県民会館大ホール
☆入　場　料　全席自由席 1,000円（当日1,500円）
　　高校生以下　700円（当日1,000円）
☆プレイガイド　県民会館、カワトク、アネックスカワトク、ショピングモールアルコ
☆問い合わせ先　盛岡いのちの電話事務局　TEL 019－652－4162

※新型コロナウィルス感染の状況により、コンサート公演が延期または中止になる場合がございます。

後援会バザー中止のお知らせ

盛岡いのちの電話後援会主催のバザーは、新型コロナウィルスの感染防止のため中止とします。

皆様のご支援をお願いいたします

盛岡いのちの電話は、ボランティアの無償の活動と皆様のご寄付によって支えられています。一人でも多くの方々にこの活動をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

1．振込先：「社会福祉法人盛岡いのちの電話」
　　岩手銀行（普0749493）/郵便振替（02360-8-2213）
2．クレジット決済で寄付もできます（QRコードまたはURLにアクセスしてください）http://syncable.biz/associate/mind
　寄付は500円から自由に金額設定でき、一回限りでも、毎月継続的な寄付をすることも可能です。

ご寄付

税制上の優遇措置について

盛岡いのちの電話は、所得税の税額控除対象法人として証明を受けています。

個人の方は、確定申告で所得税の控除（「所得控除」または「税額控除」のどちらか有利な方を選択）を受けられ、法人は寄付金額を「全額損金算入」することができます。（詳しくは税務署まで）