



シリーズ①

いのちをつなぐ

大切な命を守ること、自殺防止についてシリーズで紹介しま

生きるのがつらいに寄り添う

「死んでしまいたい、悲しい、誰かに話しをきいてもらいたい。深い悩みを抱えながら

も相談できる相手がなく、孤独に陥ってしまった人たちの相談に応じている団体があります。社会福祉法人「熊本いのちの電話」です。電話をかけてきた人の洗んだ気持ちがあっても良い方へ向かうことを願

います。毎日24時間活動を続けています。

「相手の言葉に耳を傾ける、これが一番大事なことです」。相談員として10年以上の経験がある女性はそう話します。

先入観を持たずに、相談者の言葉の色を白いキャンバスに塗っていく、そして、その絵を見ながら、「今、そういうあな

たがいるんですね」と理解し受け止める、そんなイメージで日々、相談者と向き合うといいです。

電話での相談内容はさまざま。仕事上の悩み、家庭のこと、人間関係など「誰かと話をしてほしい」というものから深刻な悩みまで、自殺をほのめかすような危険な状態の相談者

も少なくありません。中には数時間も話しをする人もいます。そうですが「1本の電話で悩みを解決できるなんて考えていません。アドバイスするのはなく、お話ししている間、心を安らかにしていただきたい」という想いで電話を受けています。相談者の声が少しでも明るくなった時「命の時間を

つなぐことができた」と感じるといいます。

「熊本いのちの電話の相談員は約110名、実際に活動できる人は90名弱です。24時間体制で活動を続けるためには相談員の数が不足している」といい、電話が繋がりにくい状況が続いているそうです。

相談員になるには2年間の研修受講が必要ですが、特別な能力が求められるわけではありません。相談者の人と同じ土俵に立つ、良き隣人。それが、私たちです」と相談員の女性、「悩みに耳を傾けることで自分自身が成長できた」と話している相談員も多い」と話してくれました。

熊本のいのちの電話

(24時間受付)

096-353-4343

自殺予防いのちの電話

(毎月10日午前8時～11日午前8時) (毎日午後4時～午後8時)

ナビダイヤル

(毎日午前10時～午後10時)

0120-783-556

0570-783-556



熊本いのちの電話



熊本県相談窓口

熊本県障がい者支援課 精神保健福祉班 Tel 096-333-2234