

# 横須賀こころの電話通信

2017年2月 創刊号 発行人NPO法人横須賀こころの電話 中島直行

受付電話 046-830-5407 年中無休

相談事業所の住所は非公開です。

## ごあいさつ

特定非営利活動法人 横須賀こころの電話  
理事長 中島 直行

2017年の年頭に当たり、新年のご挨拶とともに、NPO法人「横須賀こころの電話」について紹介させていただきます。

2004年12月1日、自殺防止をはじめとする心の健康づくりの一環として、横須賀市が一市議からの提案を受けて、NPO法人「三浦半島地域精神障害者の生活を支える会」に委託して始まったのが、「横須賀こころの電話」です。

それから12年、「横須賀こころの電話」は365日年中無休で、市民の皆さんからの電話を受けてまいりました。わずかに5年前の大震災の3月11日だけは、やむを得ず休止いたしました。それ以外は一日も途切れることなく、今日に至っています。

2016年4月、「横須賀こころの電話」は、母体の支える会から独立し、「特定非営利活動法人 横須賀こころの電話」として新しい歩みを始めました。今後、経営基盤をより強固にし、新しい事業展開を図っていきたいと考えております。市民の皆さまからの物心両面の幅広いご支援をお願いしたいと存じます。

「横須賀こころの電話」はつぎのような特長をもった電話相談事業です。

- (1) 専門家ではなく研修を修了した一般市民ボランティアによる電話相談です。
- (2) 指導や助言ではなく、電話をかけてきた方のお話を真摯に傾聴することに努め、かかえている問題や気持ちの整理のお手伝いをします。
- (3) 匿名による電話相談です。ボランティア相談員も匿名で対応します。

「横須賀こころの電話」の特長を Q & A で紹介します。

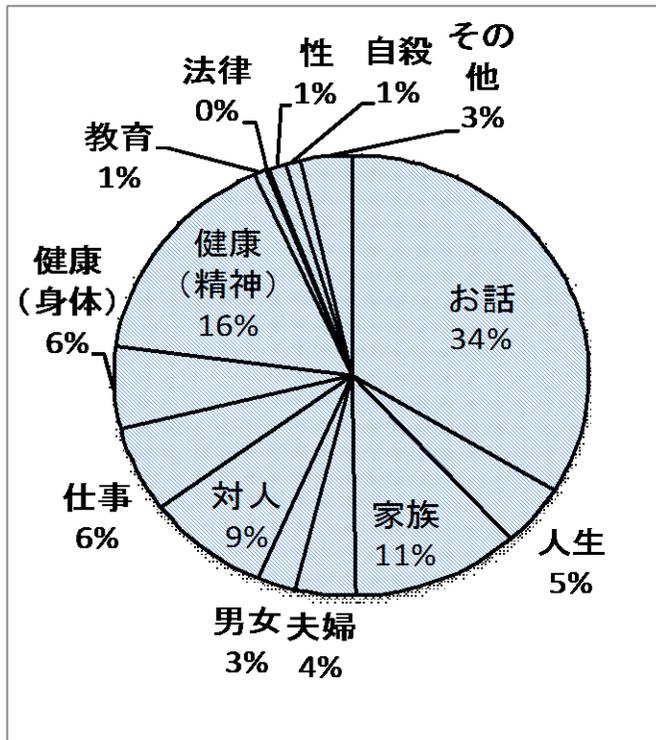
Q

A

- Q 1 横須賀こころの電話は、  
どんなところですか？
- 不安や悩みのある方のお話を電話で伺っています。気持ちが晴れない、ひきこもっている。大きな悩みに押しつぶされそう。家族や友人に話せない……。そんな時に電話をかけてみて下さい。
- Q 2 横須賀こころの電話の  
受付時間は？
- 平日は 17 時～24 時、  
土日祝日は 9 時～24 時  
毎月第 2 水曜は、17 時～翌朝 6 時です。  
電話番号は、046-830-5407 です
- Q 3 電話をかけるとどんな  
人が出ますか？
- 専門家ではありませんが、養成研修を  
修了した市民ボランティアの方々がお話を  
聴かせていただきます。
- Q 4 電話の内容が他の人に  
漏れる心配はありませんか？
- 名前や住所を名乗る必要はなく、匿名で  
お話をさせていただきますし、守秘義務が  
ありますので、ご安心下さい。
- Q 5 どんな内容の電話が多  
いのですか？
- 3 ページのグラフをご覧ください。
- Q 6 運営している団体は？
- 特定非営利活動法人 横須賀こころの電話  
です。精神障害者の地域生活を支援する  
法人から昨年、独立しました。
- Q 7 電話ボランティアに  
応募するには？
- 年齢 20 歳～70 歳の方であればどなたで  
応募できます。  
3ヶ月の養成研修を受講していただいた後  
電話ボランティアとして活動して頂きます。

- Q8 ボランティアの数は → いいえ、恒常的に不足で、特に遅い時間帯に入っただけの方が少なくて困っています。毎年、7月に募集し、9月～12月に週1(夜)で養成研修を行っています。ご応募ください。
- Q9 運営に関する費用は → 横須賀市より業務委託費を頂いており、ボランティアの養成や研修費用、事務所費、職員の人件費等、必要経費として使用しています。
- Q10 費用は足りていますか? → 委託費だけでは財政基盤が脆弱です。慢性的な人手不足の解消や今後の新しい事業展開を図るには足りません。皆様方の幅広いご支援を仰ぎたいと存じます。詳しくは「財政支援のお願い」をご覧ください。

## 電話内容の内訳



・電話を掛けてくる方の内容は多岐に渡ります。

・日常生活において、健康上の不安、職場・学校・家族、近隣の人とのつきあい等、人間関係のトラブルによって生じる精神的なストレス、生きづらさ、不満、将来への不安を訴える方が多いようです。

・年々、電話の件数が増加し、通話する時間も長くなってきています。

### < 前年度実績 >

電話件数	4,936件
1日平均件数	13.5件
平均通話時間	20.0分

## おくすり Q&A — ちょっと お役立ちコラム —

(今回は薬の飲み方)

- Q1 食前、食後、食間ってあり → 答え 食事と食事の間に服用して下さい。  
ますが、食間っていつ飲ん 食後2時間後くらいです。  
だら良いのですか？
- Q2 うっかりして薬を飲み忘れ → 答え 気がついたタイミングや薬の種類  
た場合、どうすれば良いの によって違いますが、すぐに服薬  
ですか？ を再開してください。通常は1回  
目は食後1時間後、次に飲む時は  
1日3回の薬は4時間、2回の薬  
は6時間、1回の薬は8時間以上  
間をあけて服用して下さい。

(S. K.)

## こころの電話を支える皆さんからのひと言

～ その1 ～

“人の人生を垣間見させていただく”

養成研修で聞いた有田モト子先生の言葉は、あれから6年を経過した今も、私の中で

生きている。”電話をかけてくる方は、様々な問題を抱えて困っている。けれど、必ずしも、解決方法を知りたいわけではない。困難に向き合っている姿を見てほし

い、聞いてほしいのだ“とも話されていた。

養成研修を経てからも、職員の方から、私の話の聞き方について多くの指導を受け

た。その中で、特に心に残っている助言が2つある。

1つ目は、私のかつての職と同業の方からの相談には「聴くとは違う別のスイッチが入るようで、助言したがっていた」と注意を受けた。

2つ目は、私の価値観とは全く違う価値観の方からの話を聞く時は、「話し手の苦勞に寄り添う姿勢に欠けていた」と言う指摘を受けた。

私は今、自分の聞き方の欠点を見つめつつ、話し手が困難に向き合っている姿に寄り添い、話を聞かせていただこうと考えている。

## 横須賀こころの電話 財政支援のお願い

当電話は、横須賀市より委託され、運営を行っておりますが、年中無休で開設している事もあり、慢性的な人手不足が続き、維持継続していくのが非常に厳しい状況です。併せて、横須賀市からの委託費だけに頼る財政基盤の弱さもあり、財政面でも非常に厳しい状況となっております。

そこで、ぜひ多くの横須賀市民の皆さんに「横須賀こころの電話」事業を広く知って頂き、「賛助会員」としての幅広いご支援をお願いできればと存じます。

今後、財政基盤を確かなものとし、さらなる事業の工夫を通して、市民のこころの健康づくりに貢献して行きたいと存じます。

皆様のご支援とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

### 年会費

賛助会員	個人	1口	1000円	(1口以上)
	団体	1口	1000円	(1口以上)

振込先 ゆうちょ銀行 横浜貯金事務センター  
口座記号番号 00280-5-137455  
加入者名 特定非営利活動法人 横須賀こころの電話