

NPO法人

東京多摩いのちの電話

2025/12/1

No.124



ひとりで悩まずに



042-327-4343

毎日
AM10:00~PM9:00

毎月第3金曜日 AM10:00~翌々日の日曜日PM9:00

毎日フリーダイヤル



0120-783-556

毎日
PM4:00~9:00

自殺予防いのちの電話



0120-783-556

毎月10日
AM8:00~翌日AM8:00

第41期 ボランティア 電話相談員 募集中



©Miyo Fujimoto

● 鈴の音 ●

▼あなたは今日どんな鳥に出会いましたか。鳥は、自然豊かな場所だけでなくビル街でも住宅地でも私たちが接することのできる身近な自然の生き物です。外を歩けば必ず鳥に出会えます。スズメだろうと見逃してしまっている小鳥の中には、シジュウカラ・メジロ・ヤマガラ・エナガ・コゲラなど多種多様な鳥がいて、街路樹や公園、庭先などで暮らしています。

▼これらの小鳥たちは鷹や蛇などの敵から身を守るため混群を作っています。群れの中では言葉を使ってコミュニケーションを取っているという研究も発表されています。小鳥のおしゃべりには決まった単語や文法があるなんて素敵な発見です。▼また、夏や冬に訪れる渡り鳥を見ると、こんな小さな身体で広い海の上を飛んで来たのかと驚かすにはいられません。そして約6600万年前の隕石衝突による大量絶滅を乗り越えて生き延びた恐竜が、今は鳥となって私たちの目の前にいるということ。壮大ないのちの繋がりを感ずります。私は今日も鳥を探しながら歩いています。(M・F)

命をつなぐ

気持ちをつなぐ

明日へつなぐ

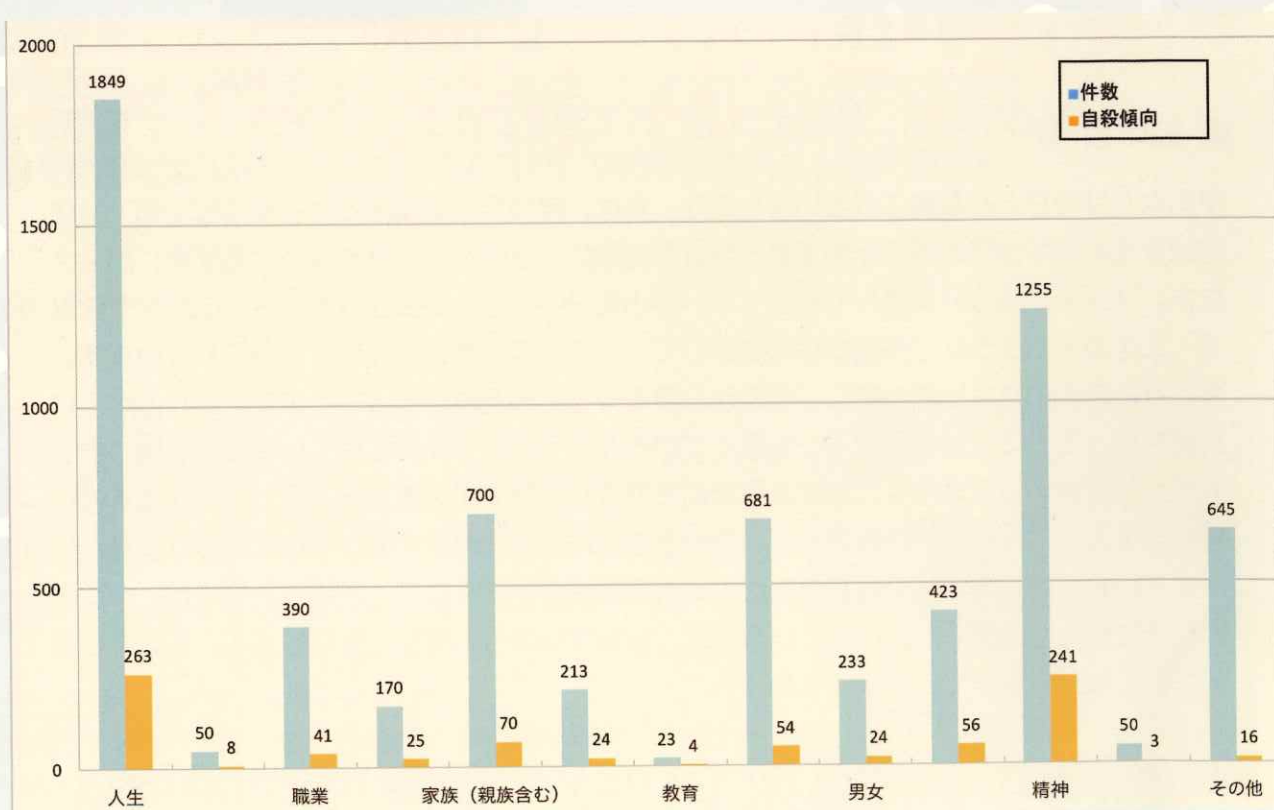
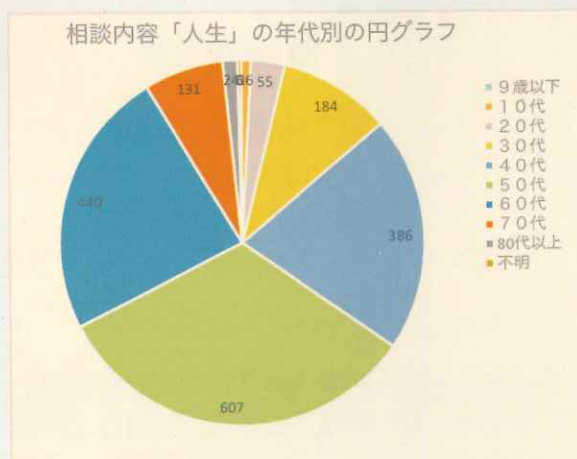
6,682回のベル

2025年1月～2025年8月

●「傾聴」の行方●

この4半世紀の間に1人世帯の割合が、29・5%から34・6%と増加しています。「いのちの電話」の内容を見ても「家族」が若干減っていますが、「人生」（孤独や生き方等）は微増しています。1人世帯の増加も影響しているかもしれませんが、もう一つ、携帯電話、さらにスマートフォンの登場が大きいのではないのでしょうか。誰とでも気軽につながれますが、嫌だと思えばかんたんにブロックすることもできます。このように、人との関係をつなぐのも断つのもかんたんで手軽にできるようになりました。人間関係の面倒くささ、わずらわしさは解消されるようになりましたが、各自が自分の中にストレスや孤独、モヤモヤを抱えるようになったように思います。

今、私たちは日常生活の様々な場面で「AI」の恩恵を受けています。あまり想像したくはないのですが、将来は人の話に耳を傾ける「傾聴」も、学習を重ねた「AI」が担うようになる時代が来るかもしれません。しかし今は血の通った人間である私たち相談員が、かけ手の声に耳を傾けながら、気持ちに寄り添いたいと日々奮闘しています。人の話に耳を傾ける「傾聴」の大切さと難しさを感じながら……。



ご寄付ありがとうございます

総額4,869,230円

2025年2月1日～2025年9月30日

個人・賛助会員

青木一穂 赤城 毅 浅井房代 荒川恵津子 安藤裕子 射落 薫 五十嵐秀子 池田サチ江 井坂トキ
去来川信子 石河正樹 石川紀子 石川義博 石栗秀美 石田鈴美 井嶋郷子 磯部明子 井出典子 井手 洵
伊藤多恵子 伊藤博子 井上啓子 今城則子 岩井通子 岩田淳子 殖栗信夫 上野桂子 内堀加代子
内田さよ子 内田 隆 打田廸子 江島廣子 江波戸秀夫 遠藤里香 笈川光郎 大川博之 太田由美子
岡崎京子 岡田弥生 落合文雄 尾川公子 長内久美子 影山隆之 加藤泰子 加藤佑子 門垣芳之
角谷久仁子 金田恵津子 神谷多恵子 菊井正彦 北原久美子 北原有機夫 北見里香 木村悦子 桐田淳子
許士麗子 楠 久美子 國井裕子 久保洋子 熊谷マリ子 栗木俊廣 栗林美保 小池香る子 甲田三保子
甲野美香 小勝佐知子 小杉幸子 小林京子 小林裕子 小山君枝 近藤美樹 斎藤千寿枝 齋藤尚子
坂田玲子 坂本厚子 崎山貴代 佐々木文子 佐藤愛子 佐藤永子 佐藤裕子 佐野美保子 猿谷敦子
重村朋子 柴田平三郎 清水恵美子 清水康雄 白崎けい子 白川真弓 庄子隆之 菅谷明子 杉本早美
鈴木豊子 鈴木洋子 鈴木千雪 須山弘子 清野富子 関口椰津子 高井住和 多賀 努 高木敦子 高橋厚子
高橋久美子 高橋 省 高橋千秋 瀧口淳子 田川直美 竹田正美 武田美智子 竹之下和子 多田理子
田中あい子 田中佳子 田邊俊美 玉川公子 塚元実穂子 対馬眞堵美 鶴 清忠 鶴田美紀 永井敬子
中川享子 中川 満 中嶋猷児 長沼寿恵子 中根伸二 中野克子 中村従子 中山淳子 中山玲子
並木 博・泰子 成田順子 南北逸子 新国基子 新見節子 西岡房子 西川陽子 野澤敬子 野澤まり子
野田順子 橋本晃一 橋本芳子 橋本優子 長谷部咲子 花野知子 早借洋一 林まりえ 林 道子 彦坂幸子
平尾一彦 廣部綾子 藤本みよ 藤本祐子 福永径子 福地和子 古舘敏代 星野恵美 細江謨夫 細川敦子
前原和子 増田好宏 増田祐子 松沢はるみ 松平一美 松平輝夫 松平信人 松本明子 丸山貴史
三木キヌ子 箕輪育子 宮本朋子 向井 叔 村田聖子 村田藤江 村守藜子 本宮美貴子 森田多美子
森田麻里子 森 ポ蘭 森美知子 矢ノ崎明子 八田部節子 藪田久子 山崎美也子 山田一能 山田 真
山徳幸子 山宮千恵 山宮庸司 山本英司 吉原伊津子 米山秋恵

匿名 44名

法人・団体・グループ

愛の募金運動（日本のいのちの電話連盟経由） 医療法人社団上石神井サン・クリニック
カトリック調布教会 （株）ダイナックス（佐藤正人） グループあい 広報紙グループ
国際ソロプチミスト青梅（会長・輪千久似子） 39期交流会
支援ボランティアの会 手作り会 シチズン時計（株） 下山口キリスト教会
全体会（2024） 多磨教会 東京多摩いのちの電話チャリティイベントをすすめる会
東京YMCA 日本基督教団阿佐ヶ谷教会 日本キリスト教団国分寺教会
日本キリスト教団高幡教会 日本聖公会東京教区 ボランティアグループふらっと
三崎町教会みさき基金（代表・鈴木孝美）

匿名1件



* 敬称略・順不同

* お名前に万が一誤りがありましたら、事務局までお知らせください。



あなたのあたたかいご支援を

東京多摩いのちの電話の相談活動は、皆様からの寄付で成り立っています。

賛助会員になる

●個人会費 (年額)

- ・ 3,000円 ・ 5,000円
- ・ 10,000円 ・ 50,000円

●法人会費 (年額)

- ・ 30,000円 ・ 50,000円
- ・ 100,000円 ・ 500,000円

* 銀行振込で領収書が必要な方は
事務局までご連絡ください

寄付をする

●銀行振込

ゆうちょ銀行 (普) 84211031
* 他行からは 店番018 (普) 8421103

多摩信用金庫 国分寺南口支店
(普) 0259691

三菱UFJ銀行 国分寺駅前支店
(普) 1047392

●郵便振替

00100-7-168778
特定非営利活動法人
東京多摩いのちの電話
トクヒ) トウキョウタマイノチノデンワ



第41期ボランティア電話相談員募集中

- 募集期間 2025年11月1日 (土) ~ 2026年2月28日 (土)
- 募集定員 25名程度
- 研修期間 2026年5月~2027年7月 (主に土曜日、月3回程度)
- 受講費用 前期研修までに、41,000円 (事務手数料1,000円含む)
後期研修までに、30,000円
* 希望者に前期20,000円、後期10,000円の助成金制度があります。
- 問い合わせ先 042-328-4441 (平日10時~15時)
HPからの申し込みはQRコードから



今年も国立市「天下市」に参加、多くの方に私たちの活動を知っていただくことができました。お立ち寄りくださった皆様ありがとうございました。



発行日：2025年12月1日

発行人：鶴 清忠 編集：広報委員会

発行所：NPO法人東京多摩いのちの電話

〒185-0012 東京都国分寺本町郵便局留

電話：042-328-4441 (事務局) FAX：042-328-4440

<https://www.tamainochi.com>