



## いのちの電話とは

「いのちの電話」は、無償のボランティア相談員による市民活動です。

人が生きていくうえで何よりつらいことは孤独であると言われています。

いのちの電話は、孤独でつらい思いをしている方々が再び生きる力を取り戻せるよう全国で活動しています。

自殺予防だけでなく、孤独や不安を抱えた人に寄り添う市民活動です。

全国50か所のいのちの電話で活動しています。

### YouTubeチャンネル

公式YouTubeチャンネルもございますので、詳しくは動画をご覧ください。



いのちの電話  
ボランティア相談員募集



こころの中に傷がある  
人に見られないように包帯を巻いている

あるとき 傷が声を上げる 語り始める  
もっと語りたい もっと聴いてもらいたい  
何度も物語を紡いで 包帯は少しずつ解けていく

物語を聴く人がいる  
こころを傾けて聴いている

聴く人のこころにも 傷はある  
傷は物語を聴いている  
聴いているうちに何かが変わっていく

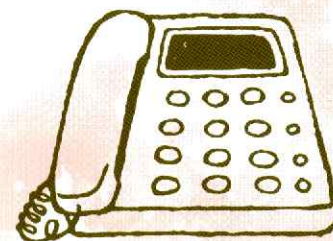
気が付くと こだわりを手放している  
やわらかい みずみずしい こころ

語る人と 聴く人と  
響きあう たがいのいのち

いのちをつなぐ  
「聴く」を始めてみませんか

いのちをつなぐ  
「聴く」を始めてみませんか

いのちの電話の  
相談員が足りません。



一般社団法人

日本いのちの電話連盟

日本いのちの電話連盟

検索

# ボランティア相談員を募集しています。



## 特徴

「いのちの電話」は、研修を受け認定された一般市民によるボランティア活動です。

評価・助言・批判などをせず、相談者に寄り添い、話を聴かせていただきます。

相談者は、話を聴いてもらい、気持ちを受け入れてもらえたことで不安や孤独などから解放され、本来持っていた力を取り戻していきます。

そのことを信じ、目指して相談員は活動を続けています。

## 活動

相談員は月2～3回(1回3～4時間)ほど電話担当します。

活動は交通費を含め全て無償のボランティアです。

## 研修

相談員になるには学歴や資格は必要ありません。全国で開催されている養成講座(自己負担)を受講し、相談員としての認定を受けた後に電話担当することが出来ます。

活動を開始して以降も、継続研修などさまざまなサポートがあります。

### 相談員募集

相談員募集に関しまして、詳しくは下記の二次元コードからご確認ください。



募集期間、研修期間、費用などは地域によって異なります。  
お住まいの地域のいのちの電話の相談員募集ページをご確認ください。

## 相談員の声



知人に「『いのちの電話』の相談員養成講座は自分のためになるよ」と誘われ、ボランティア精神には程遠い動機で受講を決めたのでした。

そんな私が相談員になって初めて電話を受けた時、緊張して着信音に体が5cmは飛び上がった気がしたことを思い出します。

3年が過ぎた頃、どこが自分のためになっただろうと問うてみましたが答えは出ませんでした。

10年経って分かったことは、「いのちの電話」は自分が何を持っていて何が足りないかを示してくれる、相談者や仲間が「あなたはこういう人ですよ」と教えてくれたということです。

時間を掛けてゆっくり考えたり迷ったり、そういう私の何もかもを受け止めてくれる場所でした。

「いのちの電話」の活動を通じて、思いやりの深さ、泉のように尽きることのない心の豊かさを感じています。