

## 京都いのちの電話とは

「いのちの電話」は自殺予防を目的とし、苦悩の多い時代に生きるものが、お互いに等しくよき隣人になりたいという願いから、国境を越えて生まれた運動です。

京都いのちの電話は、1982年4月1日に開局し、1985年4月からは24時間体制で「眠らぬダイヤル」として活動しています。孤独や不安などを訴える方々からの電話を年間約18,000件受けています。

誰でも心の危機に遭遇することがあります。孤独や孤立の中で危機が重なると死にたくなることもあります。京都いのちの電話相談員は、「ひとことの言葉が、生きる力につながることもある」と信じて、相談者の声に隣人として耳を傾けています。あなたも、相談員になりませんか。

## いのちの電話の特色

- 電話相談はボランティアによって行われます。
- ボランティアは電話をかけてきた人の秘密を守り、お互いの宗教・心情などを尊重します。
- 電話をかける側、聴く側、いずれも匿名とします。
- 電話相談にあたるのは、定められた研修課程を修了し、「いのちの電話」の認定を受けた人たちです。

## いのちの電話相談員とは

- 相談員はボランティアではありますが、いのちの電話を第一線で支えている存在です。
- 相談員になるためには、既定の研修（1年間の養成研修の後、1年間のインターン実習）を修了し、認定を受けることが必要です。
- 認定後は月3回の電話担当（年数回の深夜担当を含む）と、併せて月1回の継続研修への参加が必須となります。（深夜担当は2回にカウントされます）
- 相談員としての活動は無償で、交通費も原則自己負担です。

誰しも先が見えない中で、相談員として活動を始めることは、ハードルが高いと思います。そんな時だからこそ、お互い支え合うことの大切さを学び、感じる事が出来る場です。心惹かれる方は、ぜひ一歩踏み出してみてください。

（相談員 16 年目）

いのちの電話の相談員でなかったら、こんなに人の心の内の声を聴くことは、日常ではないと思います。まだまだ気持ちに寄り添えていないのですが、そんな中で、「少し楽になった、気持ちが軽くなった」と言ってもらえた時は、ああよかったなと感じます。

（相談員 8 年目）

相談電話では、様々な困難や悩みの訴えに、返す言葉に詰まり戸惑う時も少なくありません。自分なりに「その時できる対応、電話をかけてくる方の気持ちを受けとめる姿勢」を心掛けることが大切と思っています。（相談員 5 年目）

2026年度（第49期） 養成講座の実施予定

研修期間：1年次 前期 2026年 5月16日（土） ～ 2026年 9月  
後期 2026年 10月 ～ 2027年 3月  
2年次 前期 2027年 4月 ～ 2028年 3月

研修内容：1年次 講義・グループ研修・実習 \*研修は土曜日を中心におこないます。  
2年次 インターン実習および各種研修 \*研修日程(予定)はホームページでご覧いただけます。

研修費用：1年次 前期 ~~26,000円~~ → \* 13,000円 後期 ~~15,000円~~ → \* 7,500円  
2年次 ~~10,000円~~ → \* 5,000円

\*2025年度から京都市の助成により受講料が半額となっています

研修場所：京都市内（公共交通機関利用可能・受講決定後、お知らせします）

応募手続き

応募資格：20歳～68歳の方で「いのちの電話」の趣旨に賛同し相談員の活動に積極的に参加される方。

募集期間：2025年 12月1日～2026年 4月15日（水）必着

提出書類：① 別紙申込書（写真添付） \*ホームページからもダウンロードできます。  
② 返信用封筒（住所・氏名を明記し、110円切手を貼ったもの）

申込み先：〒604-8799 中京郵便局 私書箱第63号  
京都いのちの電話 相談員養成講座事務局 \*個人情報は目的以外に使用いたしません。

締め切り後、下記の通り面接選考を行います。

面接日時：2026年 4月26日（日）

面接場所：京都市内（場所と時間は、応募締め切り後、郵送でお知らせします。）

\*受講が決まりましたら「これまでの私の歩み」と題する作文を提出していただきます。（2000字程度）

後援 京都府 京都府教育委員会 京都府社会福祉協議会  
京都市 京都市教育委員会 京都市社会福祉協議会  
NHK 京都放送局 京都新聞社会福祉事業団 朝日新聞京都総局  
毎日新聞京都支局 読売新聞京都総局 日本経済新聞京都支社  
京都商工会議所