



おにぎり通信

2016年12月3日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

みなさんの仲間のお一人からこんな話をうかがいました。ふつうカップ麺はお湯だと3分で食べられるようになります。しかし、お湯を確保できないときは水でもOKですが、40分ほどかかるそうです。ただし、揚げてある麺でないと水ではもどらないそうで、うどんや蕎麦などのノンフライ麺や生麺タイプや、カレー入りのものは水では食べられないそうです。災害時にも役に立つ情報です。



〈福祉行動報告〉 11月21日(月)
どなたも参加されませんでした。

次回の福祉行動：12月5日(月) 東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。喫煙所近くの赤富士「輝く」の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は毎週月曜日(月曜日が祝日のときは火曜日)です。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・中央区築地 1-1-1 中央区役所 4階

千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3階

〈いのちの電話〉という相談機関をご存じでしょうか。1953年にイギリスの牧師が始めた自殺予防を目的とした活動です。その後、全世界に活動の輪を広げ、日本でも1971年に東京から始まって、現在、各地に50のセンターがあり、約7000人のボランティア相談員が交代で24時間、365日、年中無休で対応しています。

相談員は書類審査、面接、適性検査に合格した人が、自費で定められた研修を修了し（週1回、約1年半）、〈いのちの電話〉の相談員として認定されてはじめて活動できます。

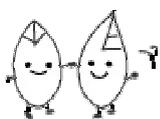
相談をしたい人は名乗る必要はなく、秘密も守られます。宗教や思想も尊重されます。電話がなかなかつながらない、相談員によって対応が異なるなどの批判もあるようですが、〈いのちの電話〉は自殺をはじめ助けと励ましを求めている一人一人と「話すだけで楽になる」ことに重きをおいています。友達や親などとちがい、血縁関係のない、顔も知らない赤の他人だからこそ話せることもあるはずです。話すだけ話して心がすっきりするということもあるはずです。

この対話は、最初の電話による接触のみならず、本人が必要とするかぎり継続され、本人ないし家族など関係者の同意を得て、専門家ないしは専門機関による相談・治療あるいは保護につなげることもあります。

2015年1月～12月の1年間で、全国で約70万人の人が電話での相談に乗ってもらっています。

東京いのちの電話 03-3264-4343

そのほか、毎月10日の午前8時から翌日午前8時までフリーダイヤル（無料）0120-783-556の「自殺予防いのちの電話」は、さまざまな困難や危機にあって、自殺をも考えている方の相談電話です。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。一人でも多くの方に召し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535