

本日、TELL（東京英語いのちの電話）の 50 周年を皆さまとともにお祝いできますことを、大変うれしく思います。

今からちょうど 50 年前、1973 年 4 月 1 日に、TELL のボランティアが初めて電話によるメンタルヘルスの英語無料カウンセリングをおこないました。それ以来、TELL は貴重なカウンセリングサービスを日本の国際コミュニティに提供してきました。TELL のすべての幹部、職員、ボランティア、支援者のご貢献に、心から感謝を申し上げます。

最近、TELL の理事、職員、ボランティアにお会いする、素晴らしい機会をいただきました。お目にかかった方々からは、専門的で効果のあるカウンセリングサービスによって人々を支援するためのあたたかな心と強い意志が伝わってきました。また、大使館、企業、インターナショナルスクール、ボランティア、寄付者が、TELL がその使命を果たせるように支援していることについても、お話しくださいました。こうして力を尽くしてくださる方々を知ることが大きな喜びであり、大変心強く思いました。

TELL は、メンタルヘルスに関する重要な役割を担っています。TELL Lifeline では、質の高い訓練を受けたカウンセラーが、日本中に英語の電話やチャットでサービスを提供しています。日本のどこにいる人にもオンラインによるカウンセリングをおこなうとともに、東京と沖縄では資格のあるセラピストが対面でカウンセリングをおこなっています。また、メンタルヘルスの啓発プログラムを実施し、支援を必要とするコミュニティや多様な背景の人材を抱える企業に対するアウトリーチ活動<sup>注</sup>もおこなっています。TELL がこのように幅広く優れたサービスを提供してきたことは、素晴らしいことです。

私は、TELL のウェブサイトから、助けを必要とする人々への理解と配慮を感じ、心を動かされました。その一部をご紹介します。

「助けを求めるには、勇気がいります。  
困っていることについて話すのが難しいのは、よくわかります。  
急がないで、時間をかけていいですよ。  
悩みを打ち明けることは、心配事に立ち向かうための大事な一歩です。  
思いやりのある言葉を聞いたり読んだりすることから前に進む力を得て、  
自分はひとりではないと知ることができます。」

このような言葉は、このウェブサイトに限らず、電話やカウンセリングルームやアウトリーチ活動<sup>注</sup>でも、心の痛みを和らげ、多くの命を救ったことでしょう。

TELL の活動に携わってこられた方々に、深く敬意を表します。

皆さまのご健康と、TELL のとても大切な活動がより広く知られ、さらに利用されるようになることを、願っております。

そして、誰もひとりではないことを、どうぞ心に留めてください。

---

<sup>注</sup> ワークショップやイベントなど。