



# With You

広報誌  
第 69 号  
2022. 1



## 理事長就任ご挨拶

はりまいのちの電話  
理事長 伊藤 大典

与えられたかけがえのない命をいろんな理由や状況があるというものの、自ら絶えさせてしまうという自殺。そういう哀しい事実が今も一年に2万人以上の人たちに生じています。

日本の自殺者数が1998年からは14年連続で毎年3万人以上が続きましたが、2012年からは少しずつ減少してきたものの、2020年はコロナの影響もあるのでしょうか20,929人（前年比750人増）になったという報告がありました。

兵庫県においても前年比12名増の889人となり、また女性や子どもの自殺が増えるという憂慮すべき傾向が出てきています。

自殺予防対策は大きな社会的課題となっています。行政も独自の活動を行っており兵庫県においても弁護士や社会福祉士等による電話相談事業も展開されています。

こういったなか、自殺予防とともに様々な悩みを抱える人々に対して電話相談を通し精神的・心理的支援を行うため、「はりまいのちの電話」は活動を続けてまいりました。

これまで以上に、その活動をいかにして充実・強化するかという状況下において、いのちの電話で中心となって活動されている相談員の皆さん方と活動をサポートする事務局とに不協和音が生じた結果、より良い「はりまいのちの電話」を創り上げるにはどうするべきかという議論がなされ、相談員の方々の大きな意思に基づいて運営体制の刷新が求められ、新たな体制が構築されることとなりました。

「はりまいのちの電話」には2011年に前任者から要請を受け7年近く事務局長として関わらせて頂いていましたが、この度も思いがけず再び運営に携わることとなりました。以前とは立場が異なり、また3年以上も離れていたために皆様方のご期待に充分沿えるかどうか自信がありませんが宜しくお願い申し上げます。

### はりまいのちの電話

相談電話 **079-222-4343**

毎日 14:00～翌日 1:00

### 自殺予防いのちの電話

フリーダイヤル **0120-783-556**

毎日 16:00～21:00

毎月10日 8:00～翌日 8:00



# 人を支えるのは人

はりまいのちの電話  
常務理事事務局長 古谷園子

「命」という字は人を一度叩くと書きます。しかし、私は二度叩かれました。  
一度目は次男を血液の病気で亡くした時、二度目は三男が骨髄移植の手術の後、身体傷害者となり車椅子生活になった時です。

私は、命と向き合う機会を二度与えられました

人間のいのちは自分の意識とは関係がなく与えられ、自分で決めることはできません。又、その長さも決めることはできません。でも、自死は違います

生きづらさを抱えた人たちにとっての自死念慮は人間関係の問題であり、社会的関係の位置づけの問題でもあります。私たちが、そうした社会にいる以上、いつ自分を見失い、自死を考えてしまうかわかりません。もちろん、それが自分自身である可能性もあるし、身近な人たちに起こる可能性もあります。

だからこそ、自死の問題に関心を持ち続けたいのです。自死を「個人の問題」として捉えてしまうことはできませんが、自死志望者それぞれには個人的な対応が必要であると考えます。そのためにも、いのちの電話は、生き辛さを抱えている人たちに寄り添い続けます。いのちの電話の目的は、孤独の中であって、藁にもすがりたい一人ひとりに、よき隣人として「電話」という手段で向き合うことを目的としています。

「あの時、話を聞いてくれたから心が落ち着いた」

「話を聞いてくれたので自分の考えが整理できた」

といった声を聞かせて頂きました。

相談員としての役割は、多くの方々に求められることと確信していますが、はりまいのちの電話としては、相談員の不足など悩みをかかえておられる方に十分に対応しきれていない現状があり、特に相談員の養成を、さまざまな方に、ご協力をいただかないとこの活動は成り立ちません。

相談員というボランティアは、心のボランティアです。

人を支えるのは人でしかない。コロナ禍の今だからより切実に言える言葉です。

是非、はりまいのちの電話のドアをノックし扉を開いてみてください。

～相談員を募集しています～

# あなたも話を聴く人になりませんか

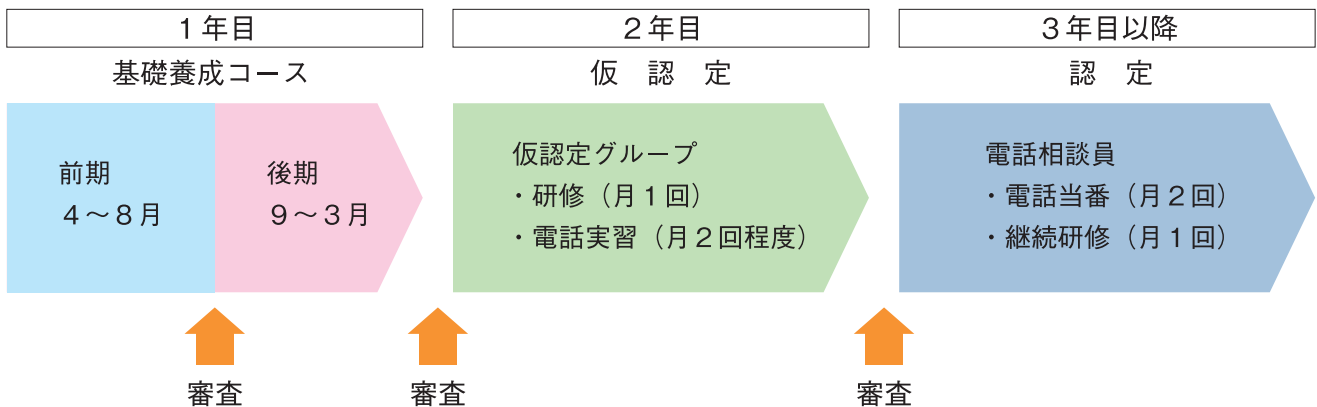
## 「いのちの電話」相談員とは

- (1)「はりまいのちの電話」は、毎日午後2時から翌日午前1時まで、年中無休で相談を受けています。相談員は月2回の電話を担当しています。
- (2)相談員になるためには、前期・後期の研修を受け、それぞれの課程の審査を経て正式な認定を受けます。※下記の図参照
- (3)認定後も継続的に研修が必要です。
- (4)相談員は電話相談にあたるほか、広報活動やボランティア委員会などに参加して「はりまいのちの電話」の事業を支えます。
- (5)この活動に関しては、ボランティアとして無給（交通費も自己負担）を原則とします。

《基礎養成コース・前期の概要》※詳しくは募集要項をご覧ください。

《講座期間》 4月より8月迄 月2回土曜日15時～17時 《研修場所》 姫路市市民会館など

《受講料》 基礎養成コース 前期 24,000円 《定員》 50名



2022年度前期カリキュラム概要 ※講座内容・講師は変更することがあります（敬称略）

月/日	内容	講師
4月9日(土)	14:30～開講式・オリエンテーション 15:00～いのちの電話の理念 ボランティア ー共に生きるー	石井 要子 (はりまいのちの電話研修委員・公認心理師)
4月16日(土)	現代のストレス社会を考える	山本 英雄 (播磨大塩病院 院長)
5月14日(土)	カウンセリング①	Sr.田中かよ子 (聖母奉献修道会会員 はりまいのちの電話養成講座講師)
5月21日(土)	精神疾患について	山下 俊幸 (京都府洛南病院名誉院長・精神科医)
5月28日(土)	発達障害について	
6月11日(土)	LGBTQについて	徳永 桂子 (NPO法人女性と子ども支援センター ウィメンズネット・こうべ)
6月25日(土)	認知症と介護・福祉サービスについて	小柳 俊子 (株式会社 CAPA communication 取締役 公認心理師)
7月9日(土)	青少年の自殺について	原田 久仁美 (兵庫医科大学保健管理センター 公認心理師)
7月16日(土)	DVと子どもへの影響	徳永 桂子 (NPO法人女性と子ども支援センター ウィメンズネット・こうべ)
7月30日(土)	依存症について	山下 俊幸 (京都府洛南病院名誉院長・精神科医)
8月6日(土)	ひきこもりなど現代の心の病について	阪田 憲二郎 (神戸学院大学教授 神戸いのちの電話 研修委員 臨床心理士)
8月20日(土)	カウンセリング②	井上 光一 (姫路獨協大学教授 臨床心理士)

※相談員になるためには、前期講座を9回以上出席し審査を受け後期講座に進み、それぞれの課程の審査を経て正式な認定を受けます。



## ～ 相談員になろうと思ったきっかけ ～

- 私は朝日新聞に掲載された、「相談員が不足しており、活動に支障をきたしている」との記事を読んで、自分自身のつたない経験を活かすことができると応募しました。全ての相談員がボランティアで活動されていることも魅力的でした。
- 子どもの学校に募集要項が置かれていて何気なく持ち帰りました。  
ちょうど子供のことで悩んでいて、要項の中のカリキュラムを見て、この講座を受けたら少しは子供の気持ちがわかるようになるのかと、どちらかといえば相談員のことは全く頭にはなく自分が変わるきっかけに、まずは受けてみようと考えました。
- 動機は不純だったかもしれませんが。  
人間関係につかれていた時に偶然手にしたのが“WithYou”でした。人の気持ちを知りたい、理解できる人間になりたいという少し不遜な思いがありました。講義や研修で学んだ事は、まず自分にとことん向き合うという事。自分と自分以外の人たちそれぞれに考えも感じ方も色々、みんな違ってみんないいという事。無心で聴かせて頂く事の難しさを痛感しつつ、今自分にできることを精一杯やっていきたいと思っています。
- 50も半場を過ぎたころから、退職した後のことについて考えました。  
そういえば仕事柄、他人のボランティア活動のお世話はしてきたけれど、自らボランティア活動に取り組んだことはありませんでした。よし、この機会にボランティア活動をやってみよう。ボランティア活動といえば「いのちの電話の相談員」だな…。ということでネットで検索して養成講座に申し込んだ次第です。実は、20数年前、終了できなかったこのリベンジでもあるのです。

## ～ 相談員を続ける中で ～

- WHOの定義する高齢者となり、当然集う友人知人も高齢者となりました。そこで、様々な話題で、話の輪が広がっていくわけですがその際、最近、気になる現象があります。  
誰かが、話始めると、「さわり」の部分で、他の人が話を取って他の方向へ進めてしまうのです。そうすると話始めた最初の方は、本来言いたかった本意が伝わらず未消化の気持ちを持つことになるのです。このようなことがないようにしっかりと話を聞く

「傾聴」は真に話し手聞き手の心を繋ぐ大切なツールと言えます。せっかちに話を被せることなど言語道断。しっかりと耳と心を傾けるこの姿勢を持ち続けたい。はりまで学んでいることを電話の向こうの方だけでなく、自己の周囲に対しても実践することこそ今も相談員を続ける意義があると考えます。

- 二年間の研修を経て相談員として認定され活動を続けていますが、コーラーに同情することや追従することは簡単ですが、共感することの難しさを日々痛感しています。自身が活かしたいと考えた知識や経験が邪魔をして、コーラーの思いとは全く別の方向へ会話が展開してしまうことも多く継続研修でのプレゼンテーションでは、冷や汗をかくことばかりです。多彩なコーラーと向き合うために、毎月一回継続研修で学ぶことが義務付けられていますし、外部の講師を招聘して興味ある講演を拝聴する機会にも恵まれていますので、生涯学習としてもこの活動に参加させてもらえたことに感謝しています。
- 「もうつづけられないな」と思うことが何度ありました。  
まだ続けている理由は、この活動によって私自身が「助けられている」と感じるからだと思います。「ああ、つながった」という安堵の声。とげとげイライラした声が次第に穏やかに変化していく様子。「おかげで今日は眠れそう」という言葉。社会貢献、誰かのため、というのとは少し違って、心からよかったな、うれしいなと思うのです。  
また、お話をまっすぐに聞こうとする時、自分がどのような人間であるかを知ることになります。どんな価値観に縛られて、どんなことが好きで、どんなことが嫌いなのか。知ることが私を自由にしてけると感じるから、この活動を続けていきたいと思うのです。
- 自分の価値観が良い意味でくずされていくことで自分の視野が少しずつ広がっていくような気がしています。
- 「もしもし…」受話器の向こうから不安そうな声が聞こえてきます。話し手の出来事や苦しい胸の内をお聞きして、複雑な問題が絡んでいることも少なくありません。正論は言わない、お説教になることは言わない。“今、ここ”を聞く事を心がけようと思っていますが、電話がつながっている時間だけでも、心が少し和らいでいただけたらと願って、今日も受話器をとっています。
- いつも頭の中には「傾聴」という二文字があり、電話を切ったとき、自分は傾聴できていただろうかと不安に思うことがよくあります。このことは電話以外でも人間関係の中でつくづく大事な要素であると再認識させられます。自分にそういう意味で安心できないので相談員を続けているのかもしれませんが。
- 不思議と今まで辞めたと思ったことはありません。
- わたしとなら安心して話せるという相談員になりたいです。

# ご支援ありがとうございます

(2021年8月1日～2021年12月31日 敬称略 順不同)

下記の方々から温かいご支援をいただきました。深く感謝いたしますとともにご報告を申し上げます。  
電話相談活動を継続させるため、これからもご支援ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 法人・団体

大信寺  
聖母奉献会姫路修道院  
日本キリスト教団 龍野教会  
姫路野里キリスト教会  
(医社)こうのとりのり会 西川産婦人科  
ふじわら心のクリニック  
(医社)汐咲会  
梅津眼科  
大島内科クリニック  
はり内科クリニック  
聖フランシスコ会 姫路聖マリア病院  
金高医院  
北野産業  
山陽色素(株)

シティハウス(株)  
中播磨連合自治会  
西山工機(株)  
濱中製鎖工業(株)  
播州信用金庫  
久盛不動産(株)  
姫路不動産(株)  
姫路東ロータリークラブ  
(株)池田屋  
(株)姫路生花卸売市場  
(株)姫路葬祭センター  
(株)ベンハウス  
(株)マルフク  
(株)みどり不動産

三報一級建築士設計  
(株)姫路トラスト  
姫路信用金庫  
(株)清交倶楽部  
(株)きんでん姫路支店  
(株)赤鹿建設  
但陽信用金庫  
(株)昭和フォークリフト  
(株)長谷川  
松島クリニック  
合同会社ジャスティス  
(有)ジャスティス  
共同募金会  
(有)東光印刷

## 個人

明石美奈子  
赤松 悦子  
足立 隆子  
網野 昭孔  
池田 裕美  
石原由佳子  
出田 敬之  
位田 隆司  
井上 光一  
猪口 昌子  
上田 賢一  
上田多美恵  
上原慎一郎  
榎本 恵子  
海老名一志  
正子  
大内 晋二  
大竹 妙子  
大道 照和  
岡田 兼明  
岡田 裕子  
岡野 良治  
岡本 杏子  
岡本 卓子  
納 正明

尾崎 嘉則  
小野 育子  
尾上かおり  
小原 直人  
鎌谷 正弘  
鎌谷 一磨  
神沢 正三  
香山 雅代  
北 彰人  
北田 真希  
衣笠 祥子  
清元 正昭  
久保精一郎  
久芳 節子  
熊谷 光世  
栗岡 輝明  
上月 幸  
米谷 啓和  
近田 道代  
澤田 恒  
塩谷 修  
篠塚 朱美  
志水 秀明  
下村 正文  
下山 登久

白木 真弓  
菅野 雅彦  
杉山 正幸  
鈴木 忠明  
須藤 俊二  
空地 顕一  
高倉 泰二  
高島隆三郎  
多木 秀雄  
瀧川 泰久  
滝谷 泰博  
瀧谷 紀子  
武木田博祐  
田中 昭夫  
谷 千里  
谷本 幸子  
網島 武彦  
中畔 義博  
中上 泰子  
永瀬 隆子  
中村 滋彦  
中村 哲男  
並川 佳子  
西川 勝彦  
西脇 鈴代

西脇 淑子  
長谷岡彰子  
長谷川昌美  
長谷川八千代  
長谷川千代子  
濱島 博哉  
浜村 弘子  
原 ひろみ  
原 みゆき  
東根 令子  
日野 和美  
福田 裕一  
福長 征秀  
福本 攻  
藤井 博子  
藤戸 和孝  
藤原 克彦  
藤原 民子  
藤森 春樹  
古谷 大輔  
穂積洋一郎  
堀 豪助  
前田 純子  
前田 真吾  
前田 正英

松浦 伸郎  
松尾 八重  
宮本 茂  
宮本 秀子  
宮内 祐介  
三和 順子  
三和 理香  
村原圭伊子  
森下 伸子  
柳川 芳廣  
柳谷 郁子  
矢野 敦子  
矢内美保子  
藪元 章吾  
山田 幸宏  
和子  
山名みどり  
横井 春花  
横山 佳子  
吉田善太郎  
吉中 康博  
和田 長平  
渡辺 吉子

匿名 8名

# 電話相談受信状況

(2021年1月～2021年12月)

## 月別件数

(件)

2020年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総件数
	582	493	453	527	566	606	630	632	645	681	637	600	7,052
2021年	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	総件数
	632	672	567	484	563	558	519	535	497	479	456	501	6,463

## 事務局日誌

(2021年4月1日～12月31日)

- 4月17日 第39期電話相談員養成講座開校式
- 6月2日 第1回理事会  
第1回評議員・選任解任委員会
- 6月9日 第2回理事会
- 6月18日 姫路市医師会看護専門学校講演会
- 6月21日 定時評議員会
- 6月25日 日本いのちの電話連盟  
理事長・事務局長会議
- 8月4日 姫路市自殺対策協議会
- 9月5日 第45回日本自殺予防シンポジウム
- 10月3日 公開講座  
「死んだらあかん！  
いのちの灯台・東尋坊からのメッセージ」  
茂幸雄氏講演会
- 10月23日 相談員こころのケア研修  
Sr.田中かよこ講師

※毎月10日「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル  
※4月17日～12月18日第39期養成講座17回実施  
その他 運営委員会、相談員継続研修を月一回、研修委員会、統計委員会などの各種ボランティア委員会を適時開催。



## 電話相談員の募集説明会を開催します

2022年2月20日(日)

14時～15時30分

会場：姫路市民会館3F 第一会議室

内容：「いのちの電話」の紹介  
第40期電話相談養成講座について説明・質疑応答

どなたでもお気軽にご参加ください

●お問い合わせ・申し込みは事務局まで●



## 役員名簿

理事長	伊藤大典							
理事	伊藤大典	古谷園子	菊井 豊	石井要子	中山純子	大坪正幸	上谷桂子	
評議員	ガッラ・ウィフリデンス神父 深尾 泰 岩國潤一郎 山口義弘							
	山本千恵 荻野智恵美 中川裕美子 中上泰子							
監事	宮下直人 中川憲一							

発行：社会福祉法人はりまいのちの電話 発行者：理事長 伊藤大典 編集：広報委員会 発行日：2022年1月  
事務局：〒670-0012 兵庫県姫路市本町68番地 TEL (079)288-5099 FAX (079)263-7210 <http://www.harima-inochi.jp>

※この事業は兵庫県・ひょうごボランティアの助成を受けて実施しています。