2019年6月　第76号

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話

「神戸 青谷道」　　写真：片柳弘史

人生に納得する

人と比べることで得られた自信は、
自分が人より優れていること、
人が自分より劣っていることを
絶えず確認しなければ持続できません。
自分自身と向かい合い、
自分の人生に納得することで得られた自信は、
なにがあっても揺らぐことがありません。

片柳弘史著「こころの深呼吸」（教文館 2017年11月20日出版）より

電話相談は奥が深い

神戸いのちの電話　研修副委員長
元頌栄短期大学　副学長
藤井　薫

1. 伝えることの大切さ

知的障がいを持つ人の就労支援に関わって22年になります。関わった知的障がい者は500人を超え、並行して行ってきたご家族の面談件数も優に100を超えました。「継続は力なり」とはよく言ったものです。この活動を通じて私もたくさんの「力」をもらってきたように思います。

支援の内容を具体的に言うと、一般就労を目指す知的障がいを持つ人に、コミュニケーション・スキル・トレーニングを実施しています。きっかけは、知的障がいを持つ人がせっかく就労を勝ち取ったのに、早期に離職する人が多いと知ったことです。離職理由の大半は、「職場でコミュニケーションがうまく出来ない」、「人間関係がうまくいかない」、「指示の理解が出来ない」といったことでした。

就労現場でのやりとりを想定しながら、どのような力が必要か、手探り状態で始めました。5～6人のグループで1時間、挨拶の仕方や社会人としてのマナーなど、テーマを決めて話し合うなどのプログラムを独自に作り上げて今に至ります。

このトレーニングを通して「伝える」ことの重要さが身にしみてわかってきました。「伝わった」時、「やったーっ!」と飛び上がって喜ぶくらい「伝える」ことが難しいと思い知らされる日々でした。

伝える力が弱い人には支援者が汲み取る力を強め、汲み取る力が弱い人には支援者が伝える工夫を、こういった試行錯誤を繰り返し、数え切れないほど落ち込んだりしながらも続けています。

最初のうちは、○○が出来るようになるようパターン化した会話の練習というものが多かったのですが、今は、一つのテーマについて、「どう感じ、どう考えるか」、「自分の気持ち」を話すことを重視しています。

メンバーのAさんはとてもよくしゃべる人です。しかし、何を言っているのかさっぱりわからないことがよくあります。私は想像力を働かせ、「こうかな?」、「ああかな?」、「△△という意味?」と言ってみます。他のメンバーも「□□ってこと?」と尋ねますが、Aさんは「ちがう、ちがう」と言って話し続けます。結局この日、私がわかったことは、Aさんは話したいことがいっぱいあること、その話したいことは△△でも□□でもないということだけでした。Aさんは必死で自分のことを伝えようとしています。私もAさんを受け止めて、もっとわかっていきたいと思いました。

3月の終わりに、就職が決まったBさんが、私に会いたいと待っていてくれました。就職が決まった報告のあと帰り際に手紙をくれました。小さなメモを折りたたんだものでした。短い文面でしたが、「先生とたくさんお話しできてよかったです」、「先生はいつも優しかったです」、「お仕事がんばります」といった言葉の中に、喜びや感謝があふれていて、心打たれ、とてもうれしく思いました。彼はこの手紙を書くために多くの時間をかけたのだろうなと思いながら、私自身が認められたような温かい気持ちになれました。

知的障がいを持つ人と関わって、伝え方がつたなくても、まずくても、一生懸命伝えようと努力したら伝わる事を学びました。そしてわかろうと努力すること、知りたいと思うことがいかに大切であるかという気づきを得たのです。

2. いのちの電話との出会い

神戸いのちの電話の研修委員としてようやく10年目になります。私は電話相談員の経験はありますが、研修委員なんて私に出来るのか、不安なままお引き受けし、当初は「なんで引き受けてしまったのか」と後悔の連続でした。心理学やカウンセリングに関しては一応学んできたものの、現実の事例を前にして、改めて考え直す機会となりました。「共感って何?」、「心に寄り添うってどんなこと?」と自問自答の繰り返しでした。

研修の中で、相談員の皆さんの真摯な姿勢に、いつも頭が下がる思いです。「いのち」と向き合うことはとても重いことだと思います。神戸いのちの電話の活動の中で、自分が変わったと思うことは、まず、人のいのちについて深く考えるようになったということです。相談電話においては、「いのちを守る」強い思いが必要だと思っています。そのために、人の話をよく聴くようになりました。

自分としては、研修委員として、まだまだ学ぶべき課題が山ほどあります。これまでの私は、研修を通して自分が研修を受けてきたような気分でした。先輩の研修委員の先生方、そして相談員の皆さんが私を育ててくださったと思い、感謝しています。

3. 今思うこと

一年前までは、保育者養成校(短期大学)の教員として、社会福祉に関する科目を教えていました。そして、福祉の実践現場として、就労支援を担ってきました。つまり、いのちの電話の研修委員を含めると、3つの現場を持っていたことになります。私は不器用なのか、福祉施設での就労支援プログラムを実施する日は、大学のことは一切考えずに横に置き、いのちの電話の研修の日は、そこに集中しようといったん大学のことを忘れて、という日々でした。しかし、今、冷静に考えてみると、これらの活動は、対人援助という面でも、他者理解という面でも、つながっているのです。

また、いのちの電話の活動を通じて、私の中に根付いていた「教師目線」(知らず知らずのうちに何かしてあげるといった上から目線になってしまう)が、相手と同じ位置で対等に考えようとする自分に変わっていきました。

ようやくいろいろな経験が繋がって、畑を耕すように自分が整地できてきたと感じています。電話相談は、自分が必要としたとき、いつでも相談出来る利点があります。対面したときの緊張はしなくてすみます。匿名性ゆえ、面と向かって話しにくいことも言いやすい面があります。それに、いのちの電話は全国どこからでも相談できます。色々考えていくと、電話相談は奥が深いと思うようになりました。もっと深く掘り下げていきたいと考える今日この頃です。

きっかけと縁に感謝！

神戸いのちの電話　理事
東光碍子株式会社　取締役社長　　濵　浩一

相談員、スタッフの皆様　こんにちは。

私がボランティアを始めたきっかけは、高校卒業時に親友から先輩が神戸YMCAでテニスサークルを創るので、手伝ってくれないかと声がかかっていると言われ、神戸YMCAのボランティア・リーダーに応募したことから始まります。

面接を受け、無事にリーダーになれましたが、テニスサークルの話は全くなく、先輩に確認しましたところ、話はなくなったとのことでした。では、親友とリーダーをやめることも考えたのですが、お互いにこれも何かの縁だということで、リーダーを続けることにしました。

活動の場は、神戸YMCA西神戸青少年センター（長田区）でした。三宮の本館で面接し、その場所しか知りませんでしたので、またどうしようかと考えましたが、これまた何か縁だからと活動を開始しました。当時はJR（旧国鉄）の新長田駅からでしたが、途中から私鉄の相互乗り入れがあり、山陽電車の西代駅からと4年間通い様々な活動（駒ヶ林での幼稚園児とのプログラムや重度障害児の家庭訪問など）をさせて頂きました。またこの場所に1997年3月まで神戸いのちの電話のブースがあったというのも何かの縁でしょう。

神戸いのちの電話へのきっかけは、以前にもお伝えしましたが、神戸YMCAのリーダー時代からお世話になっていました山口徹前理事長よりお手伝いのお誘いを受けました。評議員として財務を担当ということで財務委員会をお手伝いすることになりました。高嶋良平前財務委員長は会社もお隣で、ロータリークラブでも面識があり、スムースに受け入れて頂きました。また、評議員会でも相談員の方々に暖かく受け入れていただいたことは感謝です。

今は、財務委員長として運営委員会に出席し、相談員の方々の本来の電話相談員としての活動や365日、24時間化への取り組みなど大変だなと思っています。また、運営への執行部を中心とした熱心な取り組みには頭が下がる思いです。その運営委員会での相談員の方々の前向きな発言を聞くたびに、運営を考える姿勢と自分たちで取り組んでいこうとする姿勢に、お互いの立場でお互いが相手を思いやり、今以上に事務局との信頼関係を深めてお互いに協力ができればと思っています。

相談員の方々の表に出せない悩みや辛さを知るにつれて、なんとかお力になれればと思いつつ、財務委員長として相談員の皆々様の少しでもお役に立てるように頑張らねばと思う今日この頃です。

ご　案　内

イベント「関西学院大学グリークラブコンサート」

日　　時：2019年9月7日（土）　15：00～16：30（開場14：30）
会　　場：神戸栄光教会
①地下鉄県庁前駅東出口すぐ
②JR元町駅・阪神元町駅ともに西口から北へ徒歩7分

詳しくはホームページ（http://kobe-life-port.org）または案内パンフレットをご覧ください

ご支援有難うございました

2018年10月から2019年3月までに、会費・寄付を頂いた皆様のお名前です。（敬称略、順不同）

《維持会費》

相田　裕子　　青山　　暁　　赤本　公孝　　岡田　弘子　　荻原　邦子　　雀部　昌吾　　名田　敦子　　片倉佐知子
大川　裕子　　田中　享之　　北野　暁子　　島田　　恒　　笹部　康子　　西垣　二一　　熊谷　郁子　　金森　純子
橋本　裕美　　戸田　洋子　　福島　玲子　　萬代　愼逸　　村野　利昭　　杉本　和俊　　古座岩博子　　堀　　笙子
林　　祐介　　野澤太一郎　　西田　眞司　　宮本　和子　　髙木　潤子　　近藤伊津子　　川島　玉子　　水野　ミツ
三井勢津子　　宮崎久美子　　渡辺恵美子
いずみハートクリニック　泉　和秀　　大野こころのクリニック　大野　顕子　　松田心療内科　松田　毅

《寄付金 》

青木　恭子　　上田　秀子　　右立ます江　　占部　　太　　太田　仁美　　岡田　弘子　　筧　　雅典　　片山　誠一
川北　道子　　落合　　弘　　佐久間初江　　小山　和代　　積　　啓子　　雀部　昌吾　　長尾　文雄　　佐藤　久子
戸山　晶夫　　竹内　静子　　黒田眞知子　　渡会　紀子　　高嶋　良平　　畑本　義和　　本城　智子　　村野　利昭
松下　　衛　　渡辺　義子　　和田　俊子

日本キリスト教団神戸栄光教会
関西学院宗教活動委員会
日本キリスト教団伊丹教会女性会
日本キリスト教団神戸聖愛教会女性会
日本キリスト教団主恩教会
日本キリスト教団鈴蘭台教会
日本基督教会西宮中央教会
社福）神戸聖隷福祉事業団
在日大韓キリスト教神戸教会
頌栄短期大学宗教部
日本基督教団神戸聖愛教会
日本キリスト教団甲南教会壮年会
日本キリスト教団神戸東部教会教会学校
日本キリスト教団夙川東教会
日本キリスト教団須磨教会
日本イエス・キリスト教団御影福音教会
兵庫教区女性委員会Aブロック
グレイス神戸ミッションチャーチ
新谷クリニック　新谷　猛
田淵神経科内科診療所
日本キリスト教団神戸教会
日本キリスト教団神戸平安教会
日本基督教団鈴蘭台教会女性の会
日本基督教団宝塚教会
日本基督教団兵庫教区Cブロック女性会
公益財団法人神戸YMCA
神戸ポートワイズメンズクラブ
青山学院女子短期大学同窓会
中井病院　理事長　中井　正信
中山神経内科　中山　幸平

《賛助会費》

兵神装備株式会社　小野　純夫
生活協同組合コープこうべ地域活動推進部
塩山心療内科　塩山　晃彦
神戸市精神障害者家族連合会　小川　正
高嶋　良平
（株）トーアコーポレーション
高石医院　高石　俊一
野澤太一郎
ひつじ心療所　服部　春起
兵庫県精神神経科診療所協会

※匿名希望の方、本法人の役員、研修委員、現相談員の名前は掲載しておりません。ご了承ください。
※個人情報保護法が改正されましたが、今後も支援者のお名前は掲載させて頂きたいと考えております。ご意見等がございましたら、事務局までお知らせください。

― 後援会会員を増やそう ―

神戸いのちの電話　後援会会員
高嶋酒類食品株式会社　取締役会長　　高嶋　良平

春暖の候　皆様方には益々ご健勝の事とお喜び申し上げます。

私は、ひょんな事から「神戸いのちの電話」が、任意団体から「社会福祉法人」として認可を受ける設立発起人として平成13年9月から携わることになりました。そして平成14年3月に認可を受け平成20年3月まで理事を拝命いたしました。その後は、後援会会員の一人として今日あります。

この「神戸いのちの電話」の活動は自死や家庭内暴力等で悩んでいる人々の心の支えとなる為、電話を通じて活動されています事は皆さんご承知の通りです。しかしながら今も昔もボランテアの相談員の皆さんで支えられています。

運営に関しては、公的な援助もほとんどなく、過去にはチャリテーバザーやイベント収入や寄付金等で補ってきたのが現状で、現在もあまり変わってはおりません。もっと「神戸いのちの電話」活動を理解いただける人を増やしていかなければなりません。選挙と一緒で、お一人お一人が、2票、3票と積み上げていく努力が必要です。後援会会員の増強運動を地味ではありますがコツコツと継続していかなければなりません。

元号が令和となる新年度には、増強活動を皆さんと共にしっかりやっていこうと思っています。

ライフワーク?!

「神戸いのちの電話」の存在すら知らなかった私が、今こうして何年も関わり続けています。

辛くてつらくて諦めようとした養成期間を経て、それでも踏ん張ったのは何故だろうと思い返しています。

電話の向こうから「もう何もしたくない」「生きていても仕方がない」という生の声を聞くときの戸惑いや、心が震えるのは今でも変わりません。でもかけてきた人は誰かに伝えたいのです。なかなか繋がらなかったという怒りの声が聞こえたときも、それは生きる希望の叫びなのかもしれないと受け止めるようになりました。

傷ついて心が折れそうになることもあります。それでも電話の前に座るのは、かけてくる人があること、そして共に気持ちを分かち合える同期の支え、仲間の支え、研修での学びという、私の居場所がここにはあるからです。

ある時親しい友人が言いました。「あなたがやっていることはあなたのライフワークなのね。」と。意識せずにいた私にその言葉が胸に響きました。まだまだ何故は続いています。

でも、誰かといつでも繋がる日を目指して関わっていくのが今の私のライフワークのひとつになっているのも確かです。それを求め続けさせていただいているのが「神戸いのちの電話」なのです。　（Y.K.）

神戸いのちの電話 相談電話　☎078-371-4343

平日	8：30～20：30
土曜、第2・4金曜	8：30～翌日8：30（祝日のとき　8：30～16：00／20：30～翌日8：30）
日曜、祝日	8：30～16：00

フリーダイヤル「自殺予防 いのちの電話」　☎0120-783-556

毎月10日	8：00～翌日8：00（24時間・無料）

私たちは神戸いのちの電話を応援します

海の幸

高嶋酒類食品株式会社

碍子等電気絶縁物　及び
モールド・トランス等の卸売

〒658−0044
神戸市東灘区御影塚町３丁目９番18号

東光碍子株式会社

取締役社長　濵　　浩一

社会福祉法人　光朔会

http://www.olympia.or.jp/
(078)221-7098

- 特別養護老人ホーム オリンピア
- グループホーム オリンピア灘
- 高齢者総合福祉施設 オリンピア兵庫
- 高齢者総合福祉施設 オリンピア神戸西
- サービス付き高齢者向け住宅 オリンピア鶴甲
- グループホーム オリンピア篠原
- オリンピア都こども園
- オリンピア神戸北保育園
- 障害者就労支援センター オリンピア岩屋
- 発達障害者サポートセンター オリンピア住吉
- 神戸市立都児童館
- 居宅介護支援事業所 オリンピア明石
- 居宅介護支援事業所 オリンピア呉
- グループホーム オリンピア長峰
- 生活介護 オリンピア住吉東

みつかる。つながる。よくなっていく。

公益財団法人

神戸YMCA

〒650-0001 神戸市中央区加納町2-7-11
電話 078-241-7201(代表) FAX 078-241-7479
http://www.kobeymca.org

安全運転･快適な車内空間を
ご提供いたします!
夜間･早朝も対応します(事前予約要)

介護タクシー

丈夫かい（ますらお）

山本常雄

予約電話 090-3943-0110

〝ワタシたち マイクロ バブル入浴組〟

ULTRA FINEMIST™
ミラブル
Science

HDC神戸ショールーム3Fでご自由に体験ください

神戸販売代理店 小倉サンダイン株式会社
お問合わせ　078-332-2101
http://micro-bubble-tornado.com　http://www.ogura-sundine.com

60年の信頼と実績

大阪ガスサービスショップくらしプラス
株式会社ライフライン

台所・お風呂(水廻り)のリフォームから
手すり・バリアフリー工事等の介護リフォームまで
ライフラインにお任せ下さい!
住まいの快適を環境に適した提案で実現いたします。

神戸市東灘区住吉南町3丁目2番23号
0120-26-4919
Tel.078-845-2171

オリジナルせんべいをお作り致します。
記念品・贈答品等に最適です。お気軽にご相談ください。

せんべいをオリジナルに
マーク・ロゴ等
団体名等

神戸名産 瓦せんべい 炭酸せんべいの元祖
創業明治六年
亀井堂總本店
神戸・元町

TEL (078) 3 5 1－0 0 0 1
www.kameido.co.jp

木村歯科

〒651−0087 神戸市中央区御幸通8丁目1-6
神戸国際会館13F
☎078-251-1823

高級奈良漬
甲南漬
KONANZUKE

キリスト教精神に基づき、誠心・誠意、ご奉仕します。
介護保険の申請代行、ケア・プランの作成、成年後見など
福祉でお困りのこと、まずお電話下さい。

ベテルおおた介護保険事務所
ベテルおおた社会福祉士事務所

社会福祉士・主任ケアマネージャー　大田 厚三郎
（日本基督教団神戸栄光教会会員・元西宮市役所職員）

〒655-0895 神戸市垂水区坂上1丁目2-19-103
携帯 090-9112-6357　　FAX 078-755-5261

駅弁は、日本の心
淡路屋
弁当のご予約・配達承ります。
☎078-431-1682

甲南女子大学
KONAN WOMEN'S UNIVERSITY

〒658-0001 兵庫県神戸市東灘区森北町6-2-23
TEL 078-413-3130
URL http://www.konan-wu.ac.jp

短期療法を学ぶ会神戸

≪ブリーフセラピー（短期療法）とは≫

問題の原因を個人や病理に求めず、コミュニケーション（相互作用）の変化を促し問題を解決・解消していこうとする心理療法です。個人面接や家族面接、訪問援助、学校教育、組織マネジメント、コンサルテーションなど様々な援助場面に活用されています。

Mail：nfbt.kobe@gmail.com
https://nfbtkobe.jimdo.com/

少し話してみませんか？あなたの心のバランスに

話し相手とカウンセリングの
Lamplight 相談室
ランプライト

相談受付 ☎080-9478-9855

http://www.lamplight-counseling.jp/
◆スタンダートプラン　20円/分（後払い）
◆1回最大60分　60分以降は30円/分

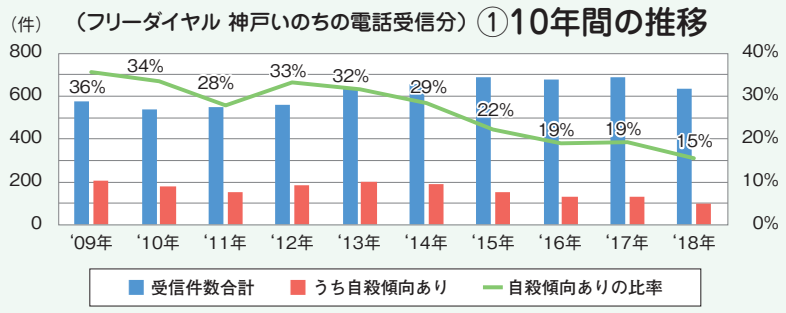
居宅介護支援事業所
エイド北摂
事業所番号 2873301614

私たちエイド北摂は
あなたのこれからの暮らしの心配や悩みに
あなたのケアプランを作成し、
生活をサポートいたします。

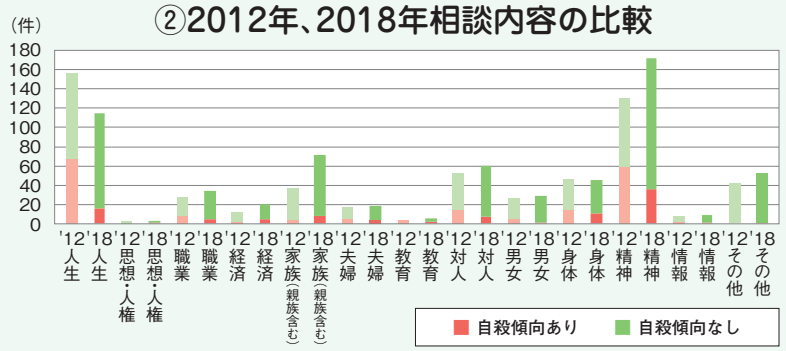
株式会社 北摂福祉研究所
TEL 072-773-5519

「神戸いのちの電話」統計報告

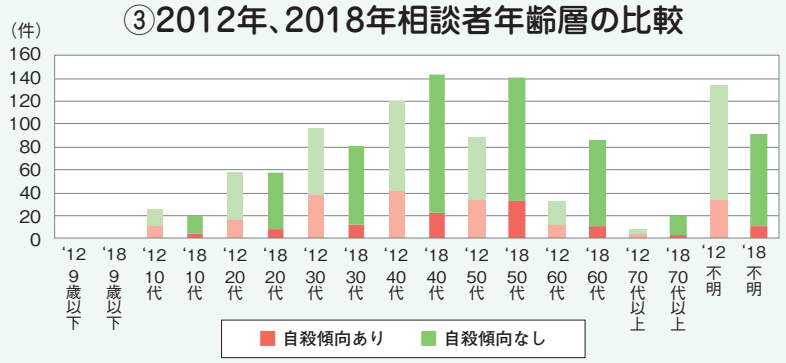
今回はフリーダイヤル「自殺予防 いのちの電話」（以下FD）特集です。毎月10日午前8時から翌日午前8時まで、無料電話相談をおこなっています。FDは、2007年9月10日に始まりました。今回は、2009～2018年（10年間）の年間通してのデータを比較してみました。尚、いのちの電話全体受信数に占めるFD受信数の割合は、約5%です。



（過去10年間のFD電話受信総件数と自殺傾向の推移です。）受信数は、600件未満だったものがほぼ700件になりました。一方、受信数の内「自殺傾向」の件数は、年々下がってきており、比率でも36→15%と半減しています。しかし、通常の「神戸いのちの電話」の「自殺傾向」が10%程であるのと比べ、FDでは依然15%（1.5倍）です。



（2012年と2018年の相談内容の比較です。）相談内容では、「精神」「家族」「対人」が増加しています。これらは、いずれも「人間関係」の項目です。その他の項目では、「職業」と「経済」が微増しています。GNPが世界第3位の日本で、子供の7人に1人が貧困という報告もあります。自殺傾向は、ほぼ全分野を通じて微減少しています。



（2012年と2018年の相談者年齢層の比較です。）40～70代は、相談件数が増加しており、60代では3倍近い増加です。一方、10～30代の相談件数は、明らかに減少しています。この数年間におけるSNSの繁栄で人と人とのやり取りはネットに重点が移り、若者層は、情動の伝わりやすい電話による「生の声」が苦手だと感じているのです。その中で「自殺傾向」は、全ての世代において微減少しています。

上記のデータから、FDが切実に「いのちの電話」を必要としている人からの電話ではないかと推測しています。私たちの活動に心を寄せて下さっている方々に感謝しつつ、今後ともメンバー一同取り組んでまいります。

（統計小委員会）

編集後記

関西学院大学の藤井美和教授の「寄り添いに求められるもの」を聴講しました。スピリチュアルペインを抱えた方に、どう寄り添えばよいのか。大切で、困難な課題です。こころの痛みを抱えて電話をかける人、その電話を受けて寄り添おうとする人、その営みを支えようとする人、それらの人たちがこの広報誌を読むのだと思うと、編集作業をしながらも心が引き締まります。（S.F.）

広報誌　神戸いのちの電話
発行日　2019年6月
発　行　社会福祉法人 神戸いのちの電話
発行人　理事長 水野　雄二
編　集　神戸いのちの電話広報委員会

〒650-8691　神戸支店郵便私書箱1103号
Tel 078-371-4405　Fax 078-371-4355
E-mail　kind4343@viola.ocn.ne.jp
ホームページ　http://kobe-life-port.org