

# 神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



「僕の住む町」

画：岩野 純也 いわの じゅんや

昭和38年生まれ、59歳。社会福祉法人神戸聖隷事業団 神戸明生園入所  
重度の知的障害（自閉症スペクトラム障害）ですが、色々な場所や物を自分で確認していくことが好きです。動物は少し怖いですが触りたいです。コロナ禍以前は、外出しておやつとジュースを自分で選んで買うのが楽しみでした。

神戸いのちの電話 相談電話 Tel 078-371-4343

フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 Tel 0120-783-556

ホームページ <http://kobe-lifeline.org>

## 兵庫県における自殺対策の取り組み

兵庫県のいのち対策センター  
兵庫県福祉部障害福祉課 課長

こいぶち かおる  
鯉渕 薫



### 【はじめに】

兵庫県の自殺者数は、平成23年から令和元年まで減少を続けたものの、令和2年は888人、令和3年は916人と増加傾向に転じました。全国的にも同様の傾向となっており、長引くコロナ禍と、度重なる有名人の自殺報道等が影響を与えていると言われています。

「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」というのが、わが国における自殺対策の基本認識です。自殺の背景にあるのは、個人のメンタルヘルス(疾病・疾患)の問題だけでなく、孤独・孤立、過労、ハラスメント、経済的困窮、いじめ、虐待、DV、育児や介護の問題等々…実に様々な社会的要因があります。

そのため、私たちは決して「弱い人だから自殺を選んだのだ。仕方がない。」とは考えません。自殺という手段を選ばざるを得なかった過程の中で、どんな「生きることを阻害する要因」があったのかを考え、まずはその「阻害要因=生きづらさ」を減らしていく取り組みを推進していくことが重要と考えています。

### 【兵庫県自殺対策計画の改定に向けて】

国が推進すべき自殺対策の指針である「自殺総合対策大綱」が令和4年10月に改定されたことに伴い、兵庫県においても「兵庫県自殺対策計画」を今年度中に改定する予定です。

平成29年に策定された「自殺総合対策大綱」および「兵庫県自殺対策計画」は、計画期間を平成30

(2018)年～令和9(2027)年の10年間としており、今回の改定はその中間見直しということになります。県民の皆様、関係機関の皆様等からのご意見をいただきながら、新型コロナウイルス感染症の影響も踏まえたより効果的な対策の推進に向けて、改定作業を進めたいと考えています。

### 【自殺対策はすべての政策の根底である】

令和4年4月15日に厚生労働省から公表された「自殺総合対策の推進に関する有識者会議報告書」では、「あらゆる政策の根底は人の命を守ることであり、まさに自殺対策は政策の根底そのものである」と指摘されています。

兵庫県では、「24時間電話相談体制の推進」として、精神保健福祉センターのような公的専門機関と、県が独自に設置している夜間休日電話相談「兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル」、そして「いのちの電話」のような民間ボランティア団体とが連携して、24時間365日途切れなく電話相談窓口を開設しています。県民の方々がしんどいとき、誰かの声が聞きたいとき、いつでも対応できる体制を整えることで、今まさに失われようとしていたかもしれない命を支える役目があると考えています。

さらに、「経済問題等を抱える人のための悩み相談」や「ひょうご女性サポートホットライン～ここふれ～」はじめ、様々な「生きづらさ」に対応するための専門相談体制の充実や、兵庫県薬剤師会、兵庫県介護支援専門員協会等の専門職団体におけ

る「自殺ハイリスク者対応力向上研修」、各市町における「ゲートキーパー研修」にも力を入れています。「気づき・つながり・見守る人」が増えれば、自殺に追い込まれる人を減らせるのではないかと、という期待があります。

### 【自殺予防啓発動画「コトバのチカラ」】

「大丈夫?」って聞かれたら  
「大丈夫」って答えちゃうから  
だから僕は「大丈夫?」って聞かない

このフレーズ、どこかでご覧になったことはありませんか?

おや?と思われたあなたは、おそらく、地下鉄やバス、駅や病院で、病弱な男の子が主人公の短いアニメを目にされたのではないのでしょうか。

だから僕は「大丈夫?」って聞かない

そう決心した男の子は、大人になって薬剤師になり、年配女性の患者さんにこう話しかけます。

「まだ、痛みますか?」  
「なんでも言ってくださいね」

痛みをこらえていた患者さんは、そう声をかけられて、ホッとしたような表情になりました。

最後に表示される「ほんの少しの寄り添う気持ち」—これがこのアニメのテーマ、皆さんに伝えた

いメッセージです。

この15秒のアニメは、兵庫県が制作しました。

長期にわたるコロナ禍は、人々のつながりの希薄化・孤立化を引き起こしているのではないかと、しんどいとき、困ったときに気持ちを抱え込んだままの人が増えているのではないかと。そう考えた私たちは、4種類のアニメと1本のラジオCM音声を作り、「コトバのチカラ」シリーズとしてYouTubeの「ひょうごいのち支えるチャンネル」に公開しました。

15秒～30秒のたいへん短い作品ですが、それぞれに込められているのは、兵庫県民の皆様への、大切なメッセージです。

下記のQRコードから、スマホ等でご覧になってみてください。



YouTube「ひょうごいのち支えるチャンネル」  
「コトバのチカラ」シリーズ再生リスト

5つの作品のテーマはそれぞれ違いますが、すべてに通じているのは「すこし優しくなれる」「すこし許し合える」「すこし人に頼ってみる」…ほんのすこしだけ、「生きづらさ」を「生きやすさ」に変換してもらえたら、という私達の願いです。

皆さんも一緒に、「生きやすさ」を増やして、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指しましょう。



## 「困りごと」への配慮

社会福祉法人神戸いのちの電話 監事  
社会福祉法人恵泉寮障害者支援施設清心ホーム 施設長

やまね いずみ  
山根 泉

コロナ禍で外部との接触を制限している施設が多い中、私の職場（障害者支援施設）は出来る限り自粛しないで普通の生活を送れるよう支援しています。秋には毎年大学の施設実習生を迎えます。また11月にはトライやるウィークの中学生がやってきます。普段知的障害者と接する機会の少ない彼らにとっては、怖い、不衛生等、マイナスイメージが多いと思いますが、そんな気持ちが少しでも和らぎ、将来、障害者を支援する仕事を少しでも理解できる大人になってくれたら実習の意義があったと思っています。

毎回施設長の持ち時間があり、私は、「私は障害を持っている」と「私には障害がある」のどちらが正しい日本語と思うか問いかけをします。日本語の響きからは前者の方がソフトかも知れませんが、「持つ」を自動詞だと考えると、「離す」こともできそうですが、知的障害者は自分の意志に関係なく障害があり、生涯なくなることはありません。入所施設も以前は更生施設と呼ばれており、教育や訓練によって更生（元の良い状態に戻る）し、在宅復帰や地域での単身生活を目指す通過施設でしたが、実態は異なり、現在は心身の状態が悪化して入院する以外は、施設での生活を余儀なくされ「終（つい）の棲家」と呼ばれるようになりました。地域移行（グループホームでの生活等）施策も進んで

いますが、少人数でプライバシー保護に配慮された生活とはいえ、施設入所の延長線と言えます。

さて、平成28年4月、国は「障害者差別解消法」を施行しました。これは障害による差別を解消し、誰もが分け隔てなく共生する社会を実現することを目的とした法律です。「差別的取扱いの禁止」と「合理的配慮の提供」がその中心理念ですが、平たく言えば如何に障害者の「困りごと」を見つけ、減らしていくかに尽きます。ところが施設の中では「困りごと」だらけです。好きな時に飲食できない。自由に外出できない。自由に買い物できない。好きな時にシャワーを浴びられない等書き出すと幾らでも見つかります。大切なのはこの「困りごと」は私にとっては普通の暮らしであり、彼らにはその普通の暮らしができないという「差別的取扱い」が障害者施設であっても解消できない現実があるので。

コロナ禍の2年半で、施設での「困りごと」は当然ながら増えました。そんな中で利用者は愚痴をこぼすこともなく淡々と暮らしています。むしろ何かにつけて「コロナやからなあ…」と愚痴っているのは私たちでしょう。配慮＝思いやりをもって彼らの気持ちに寄り添うという援助者の基本姿勢を日々試されています。

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  
ますらお  
**丈夫かい**  
山本常雄  
予約電話 090-3943-0110

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。



神戸名産 死せんばい 虎まんじゅうの元祖  
創 明治六年  
**亀井堂 本店**  
神戸・元町

TEL (078) 351-0001  
[www.kameido.co.jp](http://www.kameido.co.jp)



## 私と『いのちの電話』

むらた なおみ  
村田建設株式会社 代表取締役 村田奈緒美

私がまだ高校生だった頃、誰にも言えない悩みを抱えていました。そんな時に学校の掲示板に『いのちの電話』のポスターを見つけました。見た瞬間に「救われた」と思いました。どうしても黙っていることが辛くなったら、ここに電話しよう。そうすれば聞いてくれる人がいるんだ、話せるところがあるんだ。そう思うだけで随分気持ちが楽になったのを覚えています。

一時は直接人助けをする職業に就く事も考えましたが、気が付けば建築家になっておりました。建築の仕事を通じてさまざまな方々にご縁ができ、幸いにも得意先からのご紹介で『いのちの電話』に関わることができました。このような形でまた再会できたことをとても嬉しく思っており、少しでもお力になっていける機会を得たと思っております。

当社は今年で創業52年目を迎える事が出来ました。私は、4代目の社長になってから今年で11年目です。入社してから18年目での就任でしたので、一通りの仕事は理解し、会社の事も分かっているつもりでした。けれどいざ社長になってみるとまるで違う会社に就職したと思うほど、自分の会社の事を知らない所が沢山ありました。

その様な中で今後はどんな方向に会社を進めて行けば良いのだろう。一族経営で社員も重役も全員『村田』の零細企業が、どうして今までやってこられたのだろう。疑問に思う日々でした。そもそも当社が請け負う仕事は、他社でも出来る仕事だったからです。

けれどある日、昔からのお客様に『あの職人さんはどうしているの?』と聞かれてハッとしました。そうか毎回決まった顔ぶれで工事をさせて頂く事が安心につながっているのだと気づいたからです。また仕事はもちろんのこと、携わる人が大切なんだと今更ながら思い知らされました。

それから地域密着型の当社のような会社は、建設業ではなくサービス業だと思えるようになりました。特に顧客と近い環境で作業をするリフォーム工事はまさにサービス業なのです。だからこそ、身だしなみには気を付けるように心がけています。

- ・作業着は汚れていても清潔な物を身に着ける事。
- ・散髪は伸びてきたら行くのではなく、決まった期間で行くように。

世間では当たり前の事ですが、建設にかかわる人には実は高いハードルでした。すると思わぬ事が起こり始めました。直接お仕事のご依頼をくださる方が増えてきたのです。自社の強みは直接仕事を請け負ってこそ生かせる。そう確信しました。これからは小さな会社だからこそできる気配りや、目配りを大切にしていきたいと思っております。

それは、『いのちの電話』の精神にも通じることだと思っています。まずは身近に感じていただき、そして困っておられる時には、そのお役に立てる仕事がしたい。「助かりました、ありがとう」と言ってもらえる仕事がしたい。その気持ちを何よりも大切にしています。



村田建設 株式会社

〒653-0825 神戸市長田区池田新町11-17

TEL(078)641-0231

<http://www.murata-kk.com/>



高級奈良漬

甲南漬

## 話し言葉と書き言葉

相談員としての活動も気がつけば、自分史の柱の一つを占める状況になりました。この間、世の中の変化も著しく、デジタルの波も全世界に行き届きました。人とのコミュニケーションツールの幅が広がり、今では各種相談窓口の対応手段も変化してきています。

「コミュニケーションの世代間格差」という表現も聞こえ始めました。いのちの電話でも「電話」がコミュニケーションツールとして活用されにくい世代へのアプローチとして「チャット相談」をスタートさせている支部も出てきました。時代の流れに合わせ、活動にも変化が求められていると感じます。

ただ長年の相談活動を通じ、電話というツールは相談員と相談者がお互いに「気配」を感じ合い、安心な距離を保った「場」を共有できる方法なのではないかと感じています。電話が繋がった瞬間から、両者が言葉での情報交換を行いつつ、実は非言語的な情報に心の耳を澄ませ、感じ、相通ずる感覚を持てると心の扉が少しずつ開いてくる、そんな貴重な瞬間を活動の中で経験させていただいていると思います。

書き言葉からは得にくい多くの情報を、電話による会話は届けてくれているのではないのでしょうか。相談員として感性のアンテナをいつまで張り続けることができるか…自身との対話を続けてみたいと思います。(K.J)

## 雑談、愚痴の大切さ

新型コロナウイルスの感染症が流行しはじめてから3年が経過しようとしています。少しは慣れてきたとは言え、心身の健康など様々なことに影響をしているのではないのでしょうか。私は、勤務している場所の都合で、世の中のwithコロナの流れからは少し遅れており、感染対策は一般よりも厳しい規制を守らなければいけません。

研修会や会議などでオンラインが推奨され、対面で会う機会が減りました。当初はその場所まで行かなくてもよいことで便利になったと考えていたのですが、そこに行くことに他の効果もありました。研修会や会議の前後の雑談や、反省会という食事会などでの他愛もない会話の大切さです。挨拶程度でも日頃の業務をお互いねぎらい、他愛もない会話や愚痴が、どれほど精神的な健康を保っていたかということに改めて感じています。

いのちの電話で相談を受けていると、話し相手がいないと、日々の何でもない会話や愚痴を話される方々は少なくありません。相談ではないと感じる方もあるかもしれませんが、しかし、このような話ができ、場所があることが大切であることを、改めて考えています。(I.K)

<p> <b>碍子等電気絶縁物 及び モールド・トランス等の卸売</b>                  〒658-0044                  神戸市東灘区御影塚町3丁目9番18号  <b>東光碍子株式会社</b>                  取締役社長 濱 浩一             </p>	<p>                 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  <b>株式会社ライフライン</b>                  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             </p>	<p> <b>ながまつこころのクリニック</b>                  〒650-0015 神戸市中央区多聞通り4-1-3                  ナカヤマビル5F                  ☎078-335-8207             </p>
---	--	---

シャワーじゃないシャワー

サイエンス社正規販売店で購入ください。

まずは、お電話でお問合せください。

06-6584-4771  
(平日9-17)



小倉サンダイン株式会社  
サイエンス社製品正規販売店

**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

各種お弁当のご用命は、

**淡路屋**  
AWAJIYA BENTO



☎078-431-1682

ホームページ

## いのちを奏でるコンサートを開催



9月17日兵庫県立美術館・原田の森ギャラリーで、『京都カルテット』室内楽団の特別編成による「いのちを奏でるコンサート」が開催され、約70人が参加しました。

このコンサートは、2018年9月から、京都いのちの電話にゆかりのあるフルート奏者の園城三花さんが、「いのちの電話」の活動を支援しようと親しい仲間やスポンサーに呼び掛けて全国各地で開催しているもの。

会場は池坊神戸支部の華に彩られて、チェンバロの響きとチェロとヴァイオリン、フルートの調べに、園城さんのあたたかなトーク。目(花)でみるいのちと耳(音)できくいのち。他を認めることの大切さ、個の大切さをともにするひとときでした。当日は216,000円を寄付していただきました。

## ハラスメント研修会を実施

社会福祉法人神戸いのちの電話では、2020年4月1日に「ハラスメント防止対策規程」「ハラスメント相談員規程」「ハラスメント調査・対策委員会規程」を施行しています。

10月7日、評議員でもある東町法律事務所代表弁護士の上谷佳宏さんの講義によるハラスメント研修会を開催しました。

この研修会は、神戸いのちの電話の構成員の全てが個人として尊重され、人権を阻害されることなく活動できるよう、ハラスメントの防止と解決のために基本的な理解を深めるものです。



<p> 本来の自分を活かした‘今’を作ろう <b>NPO法人日本心理教育ラボ</b></p> <p>私たちは個人・家庭・組織の問題に対しフリーセラーを用いて良循環の活性化や悪循環への介入を行い解決を構築していきます。</p> <p>個人様・企業様のご相談について お気軽にメールください。</p> <p>〒663-8152兵庫県西宮市甲子園町3-16 甲子園アーバンライフ303 Mail : info@koko-lab.info</p> 	<p> <b>甲南女子大学</b> KONAN WOMEN'S UNIVERSITY</p> <p>〒658-0001 神戸市東灘区森北町6-2-23 TEL 078-413-3130 <a href="https://www.konan-wu.ac.jp">https://www.konan-wu.ac.jp</a></p>	<p>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。</p> <p><b>ベテルおおた介護保険事務所</b> <b>ベテルおおた社会福祉士事務所</b></p> <p>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)</p> <p>〒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</p>
<p><b>海の幸</b></p> <p>高嶋酒類食品株式会社</p>	<p><b>いるか診療所</b></p> <p>〒675-0065 加古川市加古川町篠原町111-301 ☎079-451-8322</p>	<p>医療法人社団 <b>福島神経科クリニック</b></p> <p>〒651-0097 神戸市中央区布引町1丁目1-25 ☎078-242-7226</p>

# 「神戸いのちの電話」統計報告

## ①電話相談件数（実数）

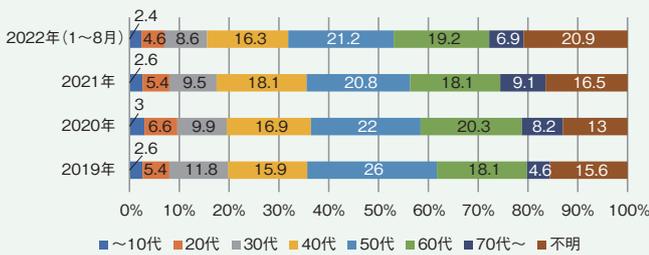


## ■電話相談件数の状況(図①)

2022年8月までの電話相談件数は通常の電話相談、フリーダイヤルあわせて8,292件であった。過去2年間の8月までの受信件数を見ると、2020年6,481件、2021年5,732件であり、また、2020年10,727件、2021年9,444件と新型コロナウイルス感染症による活動自粛の影響で受信件数が減っていたことを思うと、8カ月で8,292件という数は、コロナ前の状況に戻りつつあると言えそうだ。

男女の比率はほぼ同数で、この数年変わらない。

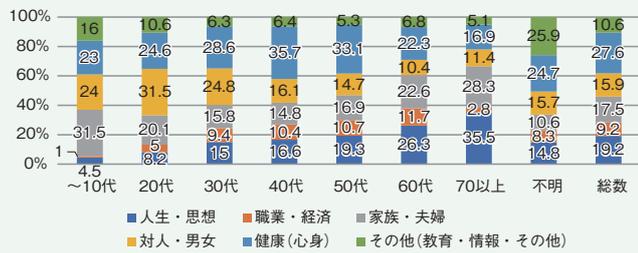
## ②年代別相談件数の割合



## ■年代別の相談件数(図②)

50代、60代からの電話が多くを占める傾向は変わらない。70代以上からの電話の割合は新型コロナが蔓延し始めた2020年以降増加していたが、2022年前半では若干減少している。高齢者の孤立が語られていたが、行動制限の緩和が功を奏して高齢者の孤立も改善してきたものが、今後の動向を見守る必要があるだろう。

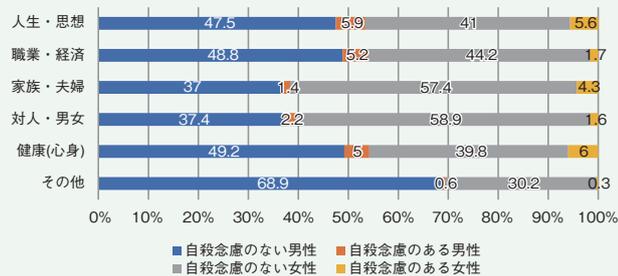
## ③年代別相談内容の割合(2022年1～8月)



## ■年代別相談内容の割合(図③)

グラフからは「人生・思想」に関わる相談が世代が上がるにつれて増加していることが見える。「職業・経済」も同様の傾向にあるが70代では減少している。自分がどのような人間かを意識し人との関係が気になる思春期青年期の心のあらわれなのか、「対人・男女」と分類する人間関係に関わる相談は30代までに多い。

## ④相談内容と自殺念慮の有無(2022年1～8月)



## ■相談内容と自殺念慮の有無(図④)

相談内容毎に自殺念慮のある割合をみると、男女とも「人生・思想」「健康(心身)」で多くなっている。これに加えて、男性では「職業・経済」で、女性では「家族・夫婦」で多くなっている。

このように見ると、いのちの電話が受ける内容の多様さ、年代の多様さが浮かび上がる。それぞれの電話に如何に寄り添うか、日頃の研修の積み重ねの大切さも見えてくる。

(統計小委員会)

### 編集後記

「いのちの電話」が悩める人の拠り所になって欲しい。そういう思いを胸に電話の「声」に耳を傾けている。

この度、編集に携わり改めて「いのちの電話」の存在意義、役割を認識する機会になった。ありのままを受け入れ傾聴することは永遠の課題である。日々自己研鑽に励みながら、これからも電話の「声」に寄り添っていきたい。(M.Y)

広報誌 神戸いのちの電話

発行日 2022年12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 <https://kobe-lifeline.org>