

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



「海」

画：嘉門 由祐子（社会福祉法人神戸聖隷福祉事業団 神戸聖生園）

南国の海をイメージして、明るくてたのしい雰囲気をカラフルな色を使って表現しました。作品素材は、手すきのエコペーパーを利用しています。

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 <https://kobe-lifeline.org>



▲
QRコードよりご覧ください

息子からの贈り物

～母として、そして緩和ケア医として～

かえでホームケアクリニック

せきもと まさこ
関本 雅子



2022年4月19日、関本クリニックの院長職についていた長男「剛」が脳転移のある肺がんが永眠いたしました。コロナ感染が5類になり、剛の永眠から1年が過ぎたこともあり、この寄稿文の題名にさせていただいた内容での講演依頼が殺到しております。市民の会、医療関係者の会、学生さんたちにお話しすることで、改めて、剛は短いけれどとても豊かな人生を送れたと確信が持てるようになり感謝しております。

2019年10月3日、くしくも剛の母校六甲学院の母の会同窓会(?)で楽しいおしゃべりをした帰りの車の中で、剛からの電話を受けました。「お母さん、今、胸のCTとったら腫瘍がうつってる」という内容であり、愕然としました。「抗がん治療は進んでいるから、何とかするのはではないか」「がんになっても2/3は5年以上延命できると聞いているし…」「診療、講義、講演、遊びにいそがしすぎて、検査がおろそかになっていた……」希望と落胆の入り混じったいろんな思いが頭の中でぐるぐる回っていました。

残念なことに5日後には、脳幹部・小脳を含

めた多発脳転移のある肺がんⅣ期と診断が下されました。一つだけ救いになったのは分子標的薬の適応があるとわかったことでした。でも余命中央値は2年とはっきり宣告を受けておりました。

剛は、脳転移に対するサイバーナイフ治療で入院中に43歳の誕生日を迎えましたが、その日にフェイスブックで友人たちに現状をありのまま報告し、驚くほどたくさんの方から励ましのメールをいただきました。治療開始後の2年間、幸い病状は非常に落ち着いており、分子標的薬の副反応の下痢と皮膚炎以外は、仕事も含めて日常生活は普段通りに続けることができました。診断後1年でライフレビューになる本を出し、肺がんなのにフットサルを楽しみ、友人たちが企画してくれたジャズライブでトロンボーン演奏を楽しみ、家族でのスキー旅行も楽しみ、病気であることを忘れさせてくれるように活動しておりましたが、「生き急いでいる」という感がありました。

この間、母として、そして緩和ケア医として、何度か人生会議を行っております。剛が一番心配していた妻と子どもたちの生活の保障、

財産分与のこと、クリニック継承のこと、仕事をどのような形でいつ頃まで続けるか、ケアが必要になったときの療養場所、等々。これらの話し合いを続ける傍ら、彼は多くの講演依頼を受けておりました。50本以上の講演でお話をする中で、自らの希望、生きている意味を見つめ直し、1日1日生かされているという思いを強く感じているようでした。

診断後2年がたった2021年10月にはついに原疾患による症状が出てきました。左手がしびれてPC作業に時間がかかるようになり、12月には構音障害が出てきました。が、剛は外来診療も往診も続けたいと言い、亡くなる1か月前まで診療を続けておりました。自らの病状をカミングアウトしながら、多くのがん患者さんの診療をしておりましたが、患者さんとの会話、かわり方は目を見張るようにスキルアップしておりました。「人は、死ぬ時まで成長し続けることができる」という彼の大好きな言葉を実践しているようでした。

2022年3月、脳圧亢進による頭痛と嘔吐が出現したとき3日間点滴による治療を施しましたが、その後LPシャント術により意識レベル

も保たれ、自覚症状もほとんどなく最後は数日を自宅で穏やかに過ごして永眠いたしました。

剛が2年半を存分に生き抜いてくれたこと、その様子をそばで見届けることができたこと、彼の妻と子どもたちがしっかり寄り添って支えてくれたこと、ビデオの記録をたくさん残してくれたおかげで今でもすぐに彼に会えること、最期は非常に穏やかに自宅で過ごせたこと、「良き死」であったと思っています。

最後に剛が残してくれた素敵な言葉をご紹介します。

ごく普通の生活を送れることに感謝しながら、1日1日を大切に生きる。これも立派ながん患者としての過ごし方。自分の価値観を大切にしながらも、ある部分では刹那的に、その日その日を過ごす、そんなバランスが、40代がん患者の生き方になるのかもしれない。

これまで、当たり前のように繰り返されてきた「無事に1日を過ごす」という生活が、実は当たり前ではないことに気づいたとき、私の中に芽生えるのは、「生かされている」という感謝の気持ちである。



新しい物語を求めて

なかもち もとお
神戸いのちの電話後援会副会長・関西学院院長 中道 基夫

病院に行き、医者から「どうされましたか」と聞かれたとき、私たちはひとつの物語を語ります。例えば、「3日ほど前に、クーラーをつけて寝たら、寒くて、喉をやられてしまいました。それ以来鼻水や咳が止まりません。熱はあまりありませんが、カゼをひいたのではないかと思います。きっとクーラーがよくなかったのだと思います」というようなことを語ります。短い物語ですが、一連のストーリーが出来上がっています。鼻水や咳が出ているのは症状として事実でしょうが、それがクーラーのせいなのか、それとも全く別のウイルスのせいなのかは分かりません。しかし、私たちはひとつの物語を語ることによって、自分の状況を理解し、受け止めます。また、この物語を聞いてもらい、尊重されることによって、治療が始まっていきます。医師が「勝手に決めつけるな。それは単なる思い込みです」と反応するならば、もう二度とこの医師のところには行かないでしょう。もちろん、この物語だけで病気を判断することはできません。医学的な知見から病状を読み解き、患者と医者の間で新しい物語が創りだされるときに治療が始まります。

このような会話は、医療現場でだけ起こっている

わけではなく、私たちの日常会話の中でも、もちろん、いのちの電話の相談においても経験されていることです。

この語られた物語だけではなく、その物語を別の物語が支配していることに気が付くことが重要です。例えば、先ほどの患者の物語の背後には、「クーラーは体によくない」「クーラーが原因でカゼをひくことがある」という別の物語があることが分かります。私たちがなにげなく語っている物語の背後に、いったいどんな支配的な物語があり、それが私たちの物語にどんな影響を与えているのかを知る必要があります。「お前はダメだ」という物語に支配されている人は、自分の欠点や失敗を繋ぎ合わせて自分を語るでしょう。「あなたは素晴らしい」という物語に支配されている人は、人生の中の成功を拾い集めるでしょう。しかし、それが「謙遜が大切」、もしくは「人にバカにされてはならない」という物語によるものなのかは、しっかりと見極めなければなりません。私を支配している物語は何かを知り、そこから解放され、新しい物語に出会うとき、私たちは新しい物語を語り始めることができます。

みつかる。つながる。よくなっていく。

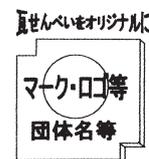
公益財団法人

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
<https://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。



神戸を元祖に、元祖
創り明治六年
亀井堂 総本店
神戸・元町

TEL (078) 351-0001
www.kameido.co.jp



白石大介先生を偲んで

神戸いのちの電話 研修委員 臨床心理士 南部 真理子

ある朝、「先生、どこにいらっしゃるのですか？」
「僕は、ここにいるじゃないですか、あなたの隣りに」という温かな声で目覚めます。先生の声や直筆には表情があります。お忙しいなかでも、問いかけには必ず返事をくださいます。それは、ある時期から先生独自のメールへと変わります。「元気にしてますか？僕は、病室のベッドの上で♪元気です!!」と。声も直筆もメールも表現豊かな先生は、今年8月、79年の生命を終えられました。

先生は、武庫川女子大教授の30代に神戸いのちの電話の立ち上げから関わられ、40年強を仲間と共に過ごされました。阪神淡路大震災時には訓練（現研修）委員長として復興に尽力され、その想いは『神戸いのちの電話40周年記念誌』に綴られています。

私は社会人院生として先生と出会い、神戸いのちの電話にお導き頂きました。六甲山YMCAの研修では、豊かな森の中で目を瞑り「いま、ここ」で五感を味わい、マインドフルネスが注目される以前から、時間をその長さより質で感じ合いました。

手元に『カウンセリングの成功と失敗』があります。版を重ねた名著で、「あれは『カウンセリングの失敗』にしたかったんだよ。それでは売れないと創元社がね」と。完璧は求めず、「信じるのは自分の不確かさや弱さであってもいいんだよ」と。ご自身も失敗もするし弱い者と知るからこそ「隣り人を愛せよ」を実践されていたのだと。ここ数年模索されていた死生観には、いのちへの実在感が増していきました。

何度も食事をご一緒させて頂きました。胃がんを克服された先生は、生き続ける意味を感じるかのように食されていました。7月に「あの鍋焼きうどん

んは、どうも秋になるね」と、眩かれました。秋になったら「あの鍋焼きうどん」を食べます。

「いのちの電話にかかわらせてもらい人生の皺となる襷ひだから学ぶことが多かったことか。家庭や職場とは違った課題を共有することで、自分の成長に繋がれていると思います。むしろ、いのちの電話が成長に繋がってくれたと確信しています。（白石大介）」と、最後になった内部誌への寄稿「神戸いのちの電話と私」の終結の文です。繋がってくれたという感謝の過去形になっている、死を覚悟したメッセージを感じます。最後まで大切にされたのは、いのちの電話に在る生き方だったのだと。いのちの電話は、生命（せいめい）の電話とはいいません。その死生観では、死はいのちの一部なのかもしれませんが。生命は尽きても先生のいのちは、そこかしこにあると感じます。

先生は、微笑みながら「あのね、僕、今小説を書いているの。タイトルは『死の待合室』」。半年後、共に待合室にいる私たちに「ちょっと前を失礼」と言われ、会釈して「お先に」と、天国に行かれました。「順番守られたのね。律儀なんだから」と、先生の愛したユーモアで、笑い涙と感謝のうちに答えさせてください。



新年に「白石先生を偲ぶ会」で、仲間が集います。人を信じる事が難しい時代だからこそ聴くことの大切さ、生きる重みについて分かち合いたいです。時にはあの「他者への思いを感じるには、我々の死生観を語り合わなくてはね。緊張してくださいよ」の声。私たちは、「先生のご遺志を繋いでまいります」。確かに伝えたいと願っています。「合掌」

海の幸

高嶋酒類食品株式会社



高級奈良漬

甲南漬

心がけていること

電話の前に座る時、少し意識をして自分の中の常識の枠を広げるようにしています。日常生活ではどうしても狭い枠の中で、自分の内なる常識に縛られて生活をしているので、それでは多様な人の声に耳を傾け、受け入れることができません。少し枠を広げるように心がけることによって、自分とは違った生き様や考え方に耳を傾けることができるようになり、心が自由になるのを感じます。

そうすると不思議なことに私自身が救われるのです。窮屈に縛られていたことから解放された楽になります。自分が悩みを抱え苦しい思いをしている時も、電話の前に座って心を落ち着かせると、少し楽になります。誰かのささやかな癒しになればと思っています。やっていた活動で、実は私が癒されているのです。

電話の向こうの一期一会で会う事もない方々が、私の大切な出会いとなっています。人との関わりの中で傷つくような時でさえ、私の大切な気づきとなり、相談員を続けていることで、私自身も楽に生きられるようになったと思います。

いのちの電話は全国組織なので、どこへ行っても続けることができます。もし転居などで環境が変わっても、志を同じくする仲間と繋がっていけるのは心強いです。

(S.T)

思わず…つぶやいて…。

電話相談が終わり「お先に失礼します」「お疲れ様でした」と挨拶を交わし、扉を閉めて帰る時は、集中や緊張から解放された安堵と充実を感じる瞬間です。

その日は、頭の芯がずしんと重く感じられ疲れを覚えながら、お手洗いへ行きました。一番奥に入り、どすと腰を掛ける時に「しんどい! しんどい! しんどい!」と思わず三連発もつぶやいてしまいました。「手前のドアは閉まっていたけど、まさか聞こえてはいないでしょう」と思いつつドアを開けると、小柄な年配の女性がにこにこしながら立っていました。「今日、家へ帰って寝る前に『よくがんばったね』と、自分を誉めてから休むのよ」とだけ言って、何も聞かずに出ていかれました。

私は、その言葉が枯れた心に水を注いでくれたようで、駅へ向かう内に頭の痛みも消えていました。あの女性は私のつぶやきを聞いてわざわざ待っていて、私の疲れに寄り添って言葉をかけてくれたのでしょうか。

相談員として①傾聴②共感③寄り添いは、電話相談の基本の三カ条でいつも大切にしています。私も電話相談の時だけでなく、日々の生活の中で何気なくこの三カ条を使えたらいいなあと思いました。

(Y.M)

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>東光碍子(株)は 神戸いのちの電話を応援しています</p> <p>〒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 濱 浩一</p> | <p>65年の信頼と実績</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>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>ながまつこころのクリニック</p> <p>〒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> | |
| <p>シャワーじゃないシャワー</p> <p>Mirable</p>  | <p>サイエンス社正規販売店で購入ください。</p> <p>特別価格にて販売いたします。 まずは、お電話でお問合せください。</p> <p>06-6584-4771 (平日9-17)上野</p>  <p>小倉サンダイン株式会社 サイエンス社製品正規販売店</p> | <p>木村 歯科</p> <p>〒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</p> | <p>お陰様で、創業120年。</p> <p>淡路屋</p>  <p>TEL:078-431-1682</p>  |

久々の開催、会えるうれしさ。

「ラポール・絆を結ぶ～共に考える ふくしまの光と影～」をテーマに、4年ぶりの「第38回いのちの電話相談員全国研修会」が10月26日～28日に福島県郡山市を中心に開催、全国から47センター 507人、神戸からは11人が参加しました。「日本人の心のかたち」と題して作家の玄侑宗久さんの講演会や魅力ある分科会、バスでの浜通りの視察など、東日本大震災・原発事故後の今のふくしまに触れ、思いを共有する中で、今後の活動につながる時間となりました。



様々なカタチで、支え支えられ。

8月から、新しい相談員活動の担い手として第39期養成講座が始まりました。座学やグループワーク等、多様な関わりの中での学びあいを継続しています。2年の養成期間を通じて、よき聴き手となり一緒に活動できる日を楽しみ



にしています。

また9月には、神戸聖隷福祉事業団「聖生園」の地域交流イベント“第43回Newおいでやすカーニバル”のバザーに出店しました。研修委員や相談員寄贈の雑貨や服飾品などを来場のみなさまに買っていただきました。この収益金は、電話相談活動継続の資金として有効に活用します。このような機会を通して支援活動の輪が広がっていくことを願っています。

 本来の自分を活かした‘今’を作ろう
NPO法人日本心理教育ラボ

私たちは個人・家庭・組織の問題に対しフリーセラピヤ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。

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。

〒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



 甲南女子大学
KONAN WOMEN'S UNIVERSITY

〒658-0001 神戸市東灘区森北町6-2-23
TEL 078-413-3130
<https://www.konan-wu.ac.jp>

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

 **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
<https://www.murata-kk.com/>

福島神経科クリニック
精神科・心療内科・精神科デイケア

〒651-0097 神戸市中央区布引町1-1-25
TEL/FAX 078-242-7226

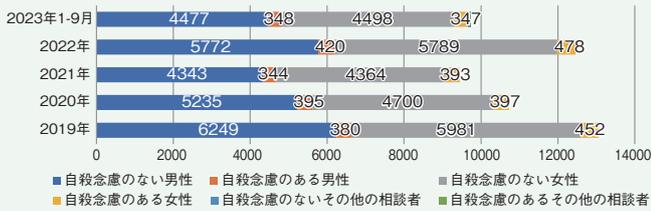
1日10円で始める資金ボランティア



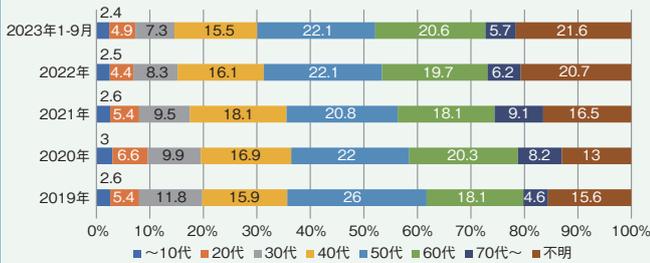
神戸いのちの電話

「神戸いのちの電話」統計報告

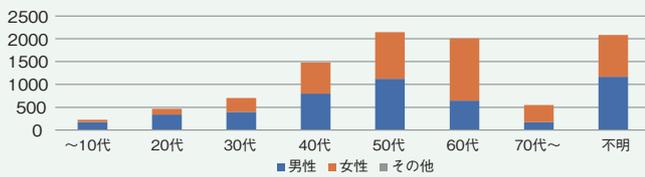
① 電話相談件数（実数）



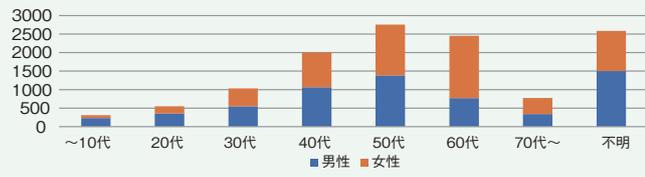
② 相談件数の年代別割合（％）



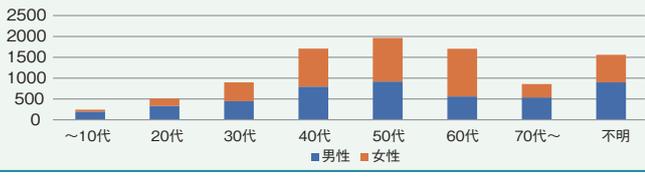
③ 相談電話の年代別状況（2023年1-9月）



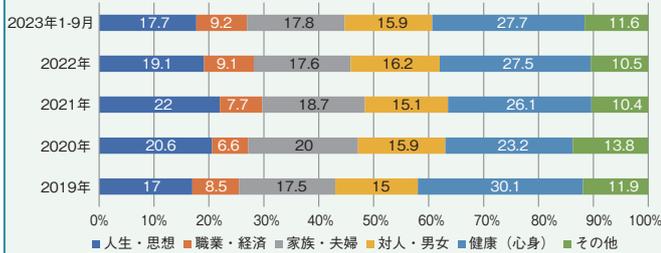
④ 相談電話の年代別状況（2022年）



⑤ 相談電話の年代別状況（2021年）



⑥ 相談内容の割合



● 電話相談件数(実数) (図①)

コロナ禍のため相談員の活動も制限され、2021年には9,444件にとどまった。電話相談数も2022年に12,459件となり、2023年では、9月までに9,792件となりました。コロナ禍前の状況に戻ったといえます。（電話相談の性別については、男性、女性の分類では当てはまらない相談者、あるいは、男女の別を判断できなかった電話をその他の相談者としてしました。）

● 相談件数の年代別割合(図②)

2021年に70代以上の相談者は全体の9.1%にまで増加しました。その後、2022年には6.2%、2023年9月まで5.7%と、コロナ禍前の2019年の4.6%に近づいています。70代以上の占める割合が2021年に増加した背景をコロナ禍による高齢者の孤立化によると考えました。減少してきた背景を高齢者の地域での繋がりが回復してきたからと考えてよいのでしょうか。

● 相談電話の年代別状況(図③④⑤)

2012年以降の記録を見ると、70代以上の電話件数は漸増傾向にありましたが、2019年599件から2020年884件と急増しています。図②で述べたようにコロナ禍の影響と考えられます。

男女比を見ると男性からの電話件数が増えていたことが、⑤のグラフから見て取れます。70代以上の電話件数は2021年をピークに減少傾向となっていますが、男性からの電話の減少によるもので、女性からの電話件数には大きな変化はありません。コロナによる生活行動への制限に高齢男性に大きな影響を受けたといえそうです。

● 相談内容の割合(図⑥)

コロナ禍で、人生・思想に関わる相談が増え、健康に関する電話が減少したように見られました。その後の推移を見ると、徐々にコロナ禍前の状況に戻りつつあるように見えます。

感染症としての位置づけが2類から5類に変わり、生活の制限は大幅に緩和されました。とはいえ、私たちの生活も、生活の中での気遣いにも変化が生じています。コロナ感染後に不調が長く続く事例の報告もあり、全くコロナ前に戻ったとは言えません。

今後のコロナ後の生活の中で、どのようなつらさが生じてくるのか。電話にしっかりと耳を傾け相談者の心に寄り添うことを私たちは続けてゆきたいと思えます。（統計小委員会）

編集後記 電話という媒体を通して、見ず知らずの方の人生の一端に触れる。お互いが耳から入る情報だけを頼りに、ひとときを過ごす。家路につく間に、日常の私に戻る。うまく戻れないときもある。それでもまた電話を取りたいと思う。私の人生の一端である。(M.Y)

広報誌 神戸いのちの電話
 発行日 2023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>

読者アンケートにご協力ください

