

# 神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



## 港をのぞき見

対岸から、タイヤのようなものに貝殻がびっしりくっついてるのが面白く思わずシャッターを切りました。なんの貝かわかりませんが、必死にくっついてきたような感じが、とても珍しい風景だったのを覚えています。神戸港で撮影(H. H)

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>

読者アンケートに  
ご協力ください



▲  
QRコードよりご覧ください

## 災害、トラウマ、そして回復

社会福祉法人神戸いのちの電話 研修委員

い で ひろし  
井出 浩



2024年1月1日夕刻、能登半島で地震が発生しました。神戸でもゆっくりと体が揺れているように感じました。目眩かと思いましたが電灯の揺れを見て地震と気づきました。テレビの報道で津波警報が発令されていると知りましたが、少し大きな地震という認識しかありませんでした。その後届いた輪島朝市通りの火災の映像は、29年前の阪神淡路大震災での長田の火災の映像と重なりました。一階がつぶれ二階が目の前にまで降りてきている映像は、我が家の近隣の光景と同じでした。当時の記憶が一つ思い出されると、つられるようにいろいろな記憶が出てきます。なんとも無表情なご近所のお年寄り。海岸近くのガスタンクが爆発するかもしれないから、と黙々と避難してくる人びとの流れは、映画の一場面のような現実離れた様子として記憶されています。

災害によるトラウマ（こころの傷）への対応「こころのケア」が強く言われたのが1995年の阪神淡路大震災からです。災害後にPTSD（心的外傷後ストレス障害）になる可能性があります。そうならないようにケアが必要ということでした。当時、神戸市児童相談所に勤務していたことから「子どものこころのケア」に関わりました。

PTSDとはどのような状態をいうのでしょうか。

か。災害や事故、犯罪など命を奪われそうな恐ろしい出来事を体験したり、目撃した人は、次のような反応を示すことがあります。①その恐ろしい出来事を、その時に感じた無力感や絶望感といった感情と共に思い出し、今また恐ろしい出来事を再体験しているように感じることを繰り返す（侵入症状）。②その苦痛を避けるために、出来事のことを考えないようにしたり、出来事を思い出させる人、場所、状況などを避ける（回避症状）。③自分自身を責めたり、周囲の人（社会）を信用できなくなるなど否定的な考え方になる。また孤立していると感じたり、幸福や将来への希望を感じるができなくなる（否定的な認知、感情）。④イライラしたり、集中できなくなったり、わずかな物音にも驚いたり、眠れなくなったりする（過覚醒症状）。こうした反応が体験直後に出現することは異常なことではありませんが、それが体験後1カ月経っても続き、生活の妨げになっている場合にPTSDと診断されることになります。

阪神淡路大震災に遭った子ども達も直後にいろいろな反応を見せました。怖い夢を見たとき夜中に泣き出した子。地震の時に寝ていた部屋に入ろうとしない子。母親が地震の話を始めると両手で母親の口を押さえに行ったりした子。大好きだったおもちゃなのに遊ばなくなった子。おむ

つがとれていたのにおねしょが始まった子。親に甘えたり、親の傍から離れない子等々。そのような中、「地震ごっこ」をする子ども達もいました。段ボール箱で家をつくり、地震がきたと家を壊しては、また家をつくることを繰り返す遊びです。

このような子ども達の相談を受けて、恐ろしい体験の後には子ども達がいつもと違う様子を見せるのは異常でないこと、子どもが安心できるような時間を大切にしてほしいことを、保護者をはじめ子どもに関わる人たちに伝えました。のびのびと子どもらしく遊べる場を奪われた子ども達には遊び場の提供も行いました。大人に見守られて安心な場所で子ども達が遊びを通して自己表現ができるようにと考えました。

子ども達への支援をしながら考えたのは、災害のトラウマは、その時の恐怖という感情や、出来事の記憶の問題だけではないということでした。命を失いそうな恐ろしい体験、安心安全が奪われる体験は、子ども達に「自分は守ってもらえない無価値な人間だ」という感覚を（もちろん言葉でそう表現することはないでしょうが）もたらしています。だからトラウマから回復すると言うことは、自分には価値があると感じることだと。大人が自分達を大事に思ってく

れていると感じることも破壊と再生を繰り返す「地震ごっこ」も、子ども達が遊びを通して自分達は地震に負けない力があると感じることも、自分の存在価値を確認するのに役立っています。

厚生労働省のサイトの中に、災害後のこころの健康のためには医療保健からの支えと共に周囲の人からの支え（ソーシャルサポート）を得ることが重要と書かれています。ソーシャルサポートには、具体的で現実的な支援だけでなく情緒的な支援も含まれます。自分という存在は、自分のつらさに共感してもらえる、関心を持ってもらえる価値ある存在であると感じることが、トラウマからの回復に役立つということでしょう。

いのちの電話は、苦しい思いをしている人の気持ちに共感し寄りそう活動です。問題の具体的な解決には遠いかもしれませんが、自分に関心を持ち言葉に耳を傾けてくれる人がいると感じてもらうことは、その人が自身の存在価値に気づき、自分の力で問題解決に向かう大きな支えになります。

いのちの電話の活動がイギリスで始まってから約70年、傾聴、共感という方針が変わらず続いているのには意味があると考えています。



## いのちの尊さを奏でたい

花と名曲いのち奏でるコンサート主宰 えんじょう みか  
園城 三花

いのちの電話とのご縁は、自死予防啓発のチャリティコンサート依頼を2006年にいただいたことに始まります。その際いのちの電話の存在を正確に知り、活動の奥深さに感銘を受け、当時幼い二人の子どもを育てながら演奏活動を続けていた私は、「子育てが一段落したら、いのちの電話を支援するための活動をしたい。」と、強く思いました。

それまでも賛同できるさまざまなチャリティーに出させていただき、どの公演も必然であり意義がありました。時の経過とともに「もっと根源的なところへ目を向けたい。」と私が思うようになったのは、いのちの電話との出会いが私に「いのち」に対する畏敬の念を気づかせてくれたからなのかもしれません。

音楽に社会の歪みを変えさせるほどの力はありませんが、何もしなければ何も変わらない。音楽という世界共通のツールで人と繋がり、生きている尊さを感じる公演がしたい。いのちの電話を必要な方へ周知し、枯渇する運営資金の少しでも足しにしていただけたら。思いを巡らし、いのちの輝きを感じる花をステージにいけ「目で見えるいのち、耳で聞きたいのち、花と名曲いのち奏でるコンサート」シリーズを立ち上げました。いけばな作品はか どう い え も と い け の ぼ う じ き い え も と せん こう華道家元池坊次期家元専好さんに力添えをお願いし、全国各地の池坊支部の皆様にご協力をいただいています。趣旨に賛同して下さる

奏者とスポンサーを募り「いのち奏でるコンサート」は現在に至っています。そして、とうとう海外にも賛同して下さる方が現れ、ロンドン、マドリッド公演が今年4月に開催されました。世界にもその輪が広がるのは、いのちの電話活動ならではのとも思います。

2022年以來の再演となります神戸では、今春ロンドン、マドリッド公演で奏でました新曲『Pictures of Kyoto』を日本初演させていただきまます。この曲は2023年カウンティホールアーツ作曲コンクール優勝作品であり、被災者への鎮魂歌とともに日本の風景や文化を感じる調べが重厚な響きの中にちりばめられています。「苦しいけれどとにかく生ききろう。」というメッセージを込め、トークを交えて催します。

生きづらさを感じている方への優しさが、少しでも社会に育まれることを祈りながら…奏者一同皆さまにお目にかかれますことを楽しみにしています。



野原神川デザイン



## いのちの電話をコーヒーで支えたい

石光商事株式会社 代表取締役社長

いしわき ともひろ  
石脇 智広

当社は1906年創業のコーヒー・食品等の輸出入をおこなっている専門商社です。私はコーヒーの仕事をしなくてこの会社に入れてもらい、以来経営を担当している今に至るまでコーヒー三昧の日々を過ごさせてもらっています。本業としてコーヒーの研究開発に取り組み、そしてそれ以外の時間は自分自身のミッションである「コーヒーの可能性を拡げる」ためのいろいろな活動に取り組んできました。社会のルールと会社の方針にかな適っていれば何をやってもよいという会社の理解のおかげです。

コーヒーの本を書き、資格制度づくりに携わり、国内外でのコーヒー生産者への支援活動をおこない、子どもからお年寄りまでいろいろな方々と焙煎やブレンドを楽しみ、ホントにやりたいことを何でもやらせてもらいました。今は少々窮屈な立場にありますので活動レベルが落ち気味ですが、それでも毎日のようにコーヒーをやっています。まずはそれを社員に飲んでもらいます。朝と昼と毎回3リットル挽きたて、淹れたてのコーヒーを楽しんでもらっています。20年以上続けていますので、これはもう日常の一部です。そして、お世話になった方々やコーヒーの可能性を拡げられそうな場にいらっしゃる方々にもやきたてのコーヒーをお届けしています。

「いのちの電話」はそんな場のひとつだと思っています。真っ暗闇に途方に暮れ、どこにどう進んでよいのかを見失った方に寄り添い、一条の光に導く。社会にとって欠くことのできないそんな

役割を担う方々に必要なのはリフレッシュできるひとときです。次の電話に出るまでに気持ちを切り替えていただかなければなりません。「いのちの電話」との接点をいただいたその日のうちにリフレッシュの質を高めるツールとしてコーヒーを使っていただくことを申し出て、すぐにミル付きのコーヒーマーカーをお届けしました。今は月に1回、3種類のコーヒーの詰め合わせを1.5kgお届けしています。たくさんの方々にその風味を楽しんでいただいているとうかがっています。とてもありがたいことです。コーヒーが彩るよりよいリフレッシュの時間が、抱えきれない大きなものを背負っていらっしゃる方の心の負担を軽くすることに、間接的にでもお役に立てるのであればこれほどうれしいことはありません。機会があればコーヒーを淹れる楽しみ、やく楽しみもお届けしたいですね。私たちは1杯のコーヒーの幸せを創り続けていきます。

### 幸せのコーヒー

もう半年ほど前になるでしょうか。冬の朝は苦手ですが、朝一番の電話当番の日は頑張って早起きして7時過ぎには家を出ます。通勤する人に混じって、白い息をはきながら駅に向かう途上でハッと気が付きました。コーヒーマーカーが入ったんだ！ その途端に頭の中にコーヒーの良い香りが満ちあふれて、嬉しくなりました。以来、美味しいコーヒーは重たい話を聴いた後の心スイッチの切り替えに大きな助けとなって、お当番に入る楽しみの一つになりました。(Y.K)

## いのちの電話に救われました

多くの仲間との神戸いのちの電話のボランティア活動である。それぞれの相談員が自身の持ち時間を工夫し電話相談の時間を作りだしている。今日も電話当番のブースに入り電話機の点滅で受話器を取る。健康状態を嘆く電話、自身の環境に不満をぶつける電話、聞き覚えのある声で同じ内容を延々と話す電話、そして話しかけても反応のない電話、受話器の向こうにはそれぞれの人生があり、それぞれの苦しみを感ずる。

再就職の道もあったがすべてをことわり、60歳以降の残りの時間は自身へのご褒美として解放した私。幾度心が折れ苦しみがいたことか。これで解放される。これで自由だと歓喜したのが思い出される。自由は束の間のわがままな時間でした。時間を自身で構築することの孤独な苦しみの始まりでした。何年かが経過した後ご縁があり今、いのちの電話ボランティアとして活動していますが、私はいのちの電話に救われたと思っています。本当に有難く思っています。

ひとは1人では生きていけない。常に誰かと交わっていたい。これからも受話器の向こう側の方に寄り添いながら、健康が続く限り電話相談員を続けたいと思っています。 (A.M)



## 切り替える場所

私は相談員になって20年余りになります。最初の頃はこんなに長く続けられるとは思っていませんでした。電話を聞くことがこんなにつらく苦しいものだとは思ってなくて、次の当番の時には退会届を出そうと常に思っていました。

それが何故続けられたのかは今でもわかりません。辛く苦しい場所だったのが、いつからか私が気持ちを切り替えることのできる場所になっていました。10年前に連れ合いを亡くし、時を同じく両親の遠距離介護がはじまりました。そのうち移動や両親に対してのイライラがストレスになっていきました。でも、当番に入るその時だけは日常の逃避ではありませんが、電話の向こうにいる方に接している間は煩わしいことを忘れられる時間でした。電話をかけてこられる方のことだけを思い、一緒に悩んでいる時間がとても大切な時だと思えるようになってきました。

昨年、介護に通う生活は終わりました。介護生活乗り越えることが出来たのは当番に入る時間があつたからだと思います。この時間が無ければ疲れとストレスで続けられなかったのではないかと考えています。

今、年齢のせいか精神的・肉体的疲れを感じています。これからは無理せず、ゆっくりと過ごしていきたいと思っています。 (K.Y)



私たちは  
神戸いのちの電話を応援します

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>

**海の幸**

高嶋酒類食品株式会社



高級奈良漬

**甲南漬**

東光碍子(株)は  
神戸いのちの電話を応援しています

〒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

65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  
TEL.0120-26-4919  
Tel.078-845-2171



**淡路屋**

TEL:078-431-1682

世代別 はじめてのミラブル、誕生

サイエンス社正規販売店で購入ください。



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。  
**06-6584-4771**  
(平日9-17)上野



小倉サンダイン株式会社  
サイエンス社製品正規販売店

豊色 Mirable

44,880円(税込)のところ  
特別価格にて販売します。

“爽”・“潤”も同時発売

**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

**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)

〒654-0009 神戸市須磨区板宿町2-1-15  
TEL 090-9112-6357



**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



**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>

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。



神戸石原 死せんばい 天保しんばいの元祖  
創業明治六年  
**亀井堂 總本店**  
神戸・元町

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

1日10円で始める資金ボランティア



神戸いのちの電話

(公財) 毎日新聞大阪社会事業団公募福祉助成事業

◆桑山紀彦 講演会

7/27 (土) 10:00-11:30  
コープこうべ生活文化センター

「今、求められている心のケアとは」  
～トラウマとどう向き合うか



心療内科医でもあり NPO 法人「地球のステージ」代表理事の桑山紀彦さんを講師に迎え、一人ひとりが生きていく中で心のケアについて、いっしょに学びませんか。詳細は <https://kobe-lifeline.org/news/>



申込みフォーム

とわり ◆永遠瑠マリールイズ講演会

11/9 (土) 13:30-15:30  
神戸市立総合福祉センター

「マリールイズさんとおもう大切ないのち」



1994 年ルワンダ大虐殺により難民となり、コンゴ民主共和国へ逃れた。その経験から「いのちさえあれば」との思いを伝え続けています。

\*詳細が決まり次第、HPでお知らせします。

◆神戸いのちの電話チャリティー

花と名曲いのち奏でるコンサート

9/28 (土) 14:00 開演 (13:30 開場) 神戸栄光教会

詳細は <https://kobe-lifeline.org/news/>

お申込み・お問合せは、神戸いのちの電話

078-371-4405 まで。

公開講座 (2/24)

「いのちの電話活動に大切なことは」をテーマに、有田モト子さん(横浜いのちの電話スーパーバイザー)が講演をされました。参加者の声を紹介します。

- ・相談員になることで自分が成長することがわかった。
- ・電話相談が「自分の内部への発見」とは気づきませんでした。
- ・「聞く」ことしかしていなかったかも知れない。「聴ける」ようになりたい。
- ・人と深く関わるためには「自分を知ること」は大切だとわかった。
- ・3つの「聞く」「訊く」「聴く」がわかった。

事務局日誌 (2023 年 12 月～ 2024 年 5 月)

<b>2023</b>	12/4 相談員委員会	2/14 倫理規程 WT	4/20 認定式 (38 期)・相談員更新式
	12/6 倫理規程 WT	2/24 冬の公開講座	4/24 第 1 回研修委員会
	12/19 白石先生を偲ぶ会実行委員会	2/28 第 6 回運営委員会	5/2 事務局会議
	12/27 事務局会議	2/29 事務局会議	5/11 2024 公開講座①
		3/7 第 4 回広報委員会	5/13 相談員委員会
		3/8 第 6 回理事会	5/18 公開講座②
<b>2024</b>		第 2 回評議員会	5/20 第 2 回運営委員会
1/8 白石先生を偲ぶ会	3/16 39 期進級会議		5/23 第 1 回広報委員会
1/16 第 5 回理事会	3/18 相談員委員会		5/25 公開講座③
1/25 事務局会議	3/22 振り返りの会		全体研修①
1/31 第 6 回研修委員会	第 7 回研修委員会		5/29 第 1 回理事会
2/5 相談員委員会	4/4 事務局会議		
2/9 財務委員会	4/5 2024 第 1 回運営委員会		

編集後記 朝ドラの台詞です。よねが、弱音なんか吐いたところで何も解決しないと言い放ちます。すると寅子は「うん、しない、でも受け入れることはできるでしょ」「私、皆さんを取り巻く問題に何もできない、でもせめて弱音を吐く自分を、その人を、そのまま受け入れることのできる弁護士に、居場所になりたいの」電話でも同じだと思いました。(A.M)

広報誌 神戸いのちの電話  
発行日 2024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 <https://kobe-lifeline.org>

訂正とお詫び

前号85号の表紙画：かもんゆうこ嘉門由佑子さん(社会福祉法人神戸聖隷福祉事業団神戸聖生園)の  
お名前が間違っていましたので訂正してお詫びします。  
(誤) 嘉門由祐子さん ⇒ (正) 嘉門由佑子さん