

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話



街角アート

靴産業の街・長田のシンボル

神戸市長田区で撮影（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

人に知られず、人に言えない「声」に 耳を傾けること

映画プロデューサー
特定行政書士・社会保険労務士

あん せいよう
安 成洋



NHK土曜ドラマ「心の傷を癒すということ」
第2話（2020年放映）に、次のようなシーン
がある。

阪神淡路大震災直後の1995年冬。避難所と
なっている小学校の保健室。精神科医として救
護活動を行なう主人公・和隆がデスクワークを
しているところへ、被災者の理恵が訪ねて来る。
（以下、脚本より引用）

理恵「睡眠薬をもらえますか」

和隆「眠れないんですか」

理恵「はい。また大きい揺れがくるんちゃうか
と思うと、とてもじゃないけど眠れません」
和隆、頷く。

理恵「…地震のあと、辺りが火事になったんで
す。夫と二人で火から逃げてきた時、『助
けて！誰か助けて！』って叫び声が聞こえ
ました」

和隆、頷く。

理恵「でも必死やったから、そのまま逃げてし
まいました。今でもその声が聞こえてくる
んです。『助けて！誰か助けて！』…」

耳を塞ぐ理恵。

和隆、じっと聴いている。

理恵、そろそろと耳から手を離し、

理恵「いつからこの声から解放されるんでしょ
うか。私も死んでしもたら良かった…」

和隆「ご主人と話し合いましたか？」

理恵「夫はこの話すると怒るんです。僕も同じ
体験しとうのに、なんでお前だけいつまで
も引きずっとんやって」

考えながら、頷く和隆。

理恵を演ずる谷村美月さんが切々と訴える話
を、和隆を演ずる柄本佑さんが、その話の内容
の深刻さに、時折、自身も動揺の表情を浮かべ、
目線を下に落としながらも、谷村さんの話に
じっと耳を傾けている姿が、描かれている。

「傾聴」について考えるとき、最初に自分の
頭の中で「イメージ」として浮かんでくるのは
このドラマのワンシーンだ。

次兄・安克昌がモデルのドラマ『心の傷を癒
すということ』を再編集し、「劇場版」にして
から4年が経過した。お陰様で自主上映会が、
今も全国各地で開かれている。主催者のお招き
で、私自身が会場でお話をする機会も時々ある。

主催者から届いた感想文は四千通を超える。
会場で多くのお客様と会話も交わした。講演時
間内の質疑応答だけでなく、会場のロビーなど
で「立ち話」の様にお話をすることもよくある。

今もなお被災体験の記憶に苦しむ人、心の病
を抱えて長期にわたり治療を受けている人、コ

コロナ禍に因る激務で自分自身の将来に挫折感と不安を抱く医療従事者…それぞれの立場、それぞれの思いで、この作品についての感想を書き、語って頂いた。それはまさに「心を刻み、紡ぐ」ような言葉だった。私は改めて著作『心の傷を癒すということ』の一節を思い起こした。

ここで私が試みたことは、多くの被災者が感じていながら言葉にしにくい、被災体験の心理的な側面を明らかにすることだった。それは心の傷や痛みだけではない。『なぜ他ならぬ私に震災が起こったのか』『なぜ私は生き残ったのか』『震災を生き延びた私はこの後どう生きるのか』という問いが、それぞれの被災者のなかに、解答の出ないまま、もやもやと渦巻いているのだ。この問いに関心を持たずして、心のケアなどありえないだろう。苦しみを癒すことよりも、それを理解することよりも前に、痛みがそこにある、ということに、われわれは気づかなくてはならない。だが、この問いには声がない。それは発する場をもたない。それは隣人としてその人の傍らに佇んだとき、はじめて感じられるものなのだ。臨床の場とはまさにそのような場に他ならない。そばに佇み、耳を傾ける人がいて、はじめてその問いは語りうるものとして開かれてくる。これを私は「臨床の語り」と呼ぼう。

その意味で、私は、被災という「個人的な体験」に関心を持ち続けたいと考えている。

(『心の傷を癒すということ 新增補版』(作品社) P324)



震災から25年以上経ても、亡兄のこの記述をした時から状況は変わっていないことを、私は上映会活動を通じて気づき始めた。

人知れず、人に言えず、言語化することも困難な心の痛み、生きづらさ。「声がない。それは発する場をもたない」問いが、今もなお、多くの人々の心の奥深くに潜んでいることに、肅然とした思いになった。

そして今も、自分自身が自分なりのやり方で、彼らの「隣人」であり続けるにはどうすればいいのか、考え続けている。

亡くなる2か月前に書かれたこの文章には、「傾聴」し続けることへの確固たる意志と静かな覚悟が滲み出る。そのことを弟として誇らしい思いで追慕しつつ、今後、私は自身の上映活動という場において、「隣人であること」「傾聴」とはどうあるべきかを模索し、試行錯誤しながら、実践し続けてゆきたいと思う。



「聴く」

社会福祉法人神戸いのちの電話
研修委員

藤井 薫

神戸いのちの電話と関わるようになって15年目になりました。15年前というと私は60歳！若かったのですね。還暦を「若い」と感じる自分に「歳とったなあ」と改めて思い、少し笑ってしまいました。

いのちの電話での15年は、私にとって学び直しの日々でした。そして今でもこれでいいのかと不器用にのたうち回る自分がいます。

相談員の養成講座で初めにお話しすることの一つに、3つの「きく」というのがあります。「聞く(hear)」、「訊く(ask)」、そして「聴く(listen)」です。いのちの電話では「聞く」より「聴く」すなわち「傾聴」を大切にしています。ですがこの方法を身につけていくのはとても難しいことだと思います。理論はわかっているても実際にできるかどうかは別問題です。これという極意があるわけでもありません。

そこで私自身が、傾聴してもらえた経験がどのくらいあるか考えてみました。次にあげるのは私が人に相談したときのケースです。あくまで個人の経験です。

ケース1：私の話にむしろ説教、どんどんアドバイスをしてくる。えっ聞いている？聞いていないよねと言いたくなりました。

ケース2：話し始めるとその話題について自分の経験や一般論を言う。たとえば介護の話をすると、自分の介護経験を言い出す。私は私の介護の話を聴いて欲しいのであってあなたの介護の話を聞きたいわけではないと言いたくなりました。

ケース3：話が進むうちに私の言葉に「ええ」や「はい」が重なり始める。話が終わらないうちに「ええ、ええ」と言われる。話す言葉が止まってしまいました。

ケース4：過剰に「あーそうやね」「そうか」を大きな声で言われる。話のやりとりがゴツゴツと岩に当たりながら進んでいく船に乗ったような気持ちになりました。

ケース5：単調に「ハイ」「ハイ」が続く。やっぱり聴いてもらえてないと感じました。

ケース6：えっなぜそこで、というところで聞き手が深いため息をつく。話す自分がうろたえてしまいました。今でも、なぜため息をつかれたのか考えてしまいます。

ケース7：母親との葛藤を話したときです。ものの5分で聞き手の方が返された言葉は「あなたはお母

さんに愛されなかったのですね」でした。思わずのけぞりました。いや、ここでそんなこと言って欲しくないと思いました。

ケース8：その聞き手の方は30分ほぼ無言でした。クフンとか唾を飲み込むような音は聞こえました。小さく「うん」という声も聞こえましたが、ほとんど黙ってじっと耳を傾けてくれているという気配を感じつつ私は話すことができました。

以上の中で8番目のケースが、私にとっては一番聴いてもらえたと感じ、話した後、気持ちが楽になったのでした。「聴く」というのは難しいことだと改めて思います。

私は30年近く教職に就いていました。自分が聴いてもらえた、あるいは聴いてもらえなかった経験を通して、あの日、あの時、相談に来た学生の話の全く分かっておらず、聴けていなかった自分を思い出し、悔やんだりすることがあります。

また、教員になりたての頃、保護者から「先生は子ども産んだことないから親の気持ちがわからんでしょう」と言われたことがあります。確かにそういう面はあります。でも経験したからといってわかるわけでもなかったです。

電話をかけてこられる方の話と同じような経験がある場合、場面を思い浮かべやすいかもしれませんが、一方で自分の経験が頭を駆け巡って、かえって話に入れなかったことがあります。また、考え方、世界観の異なる人と話すのはとてもしんどいと思うときがあります。これはそこに自分の考えや世界観を対比させるからしんどいのであって、自分が何もなければ、話すことができるのではないかと思えるようになりました。

電話をかけてこられる方の話に、心がザワザワしたり、しゃべりたくなる時、そんな気持ちを抑えて頭を空っぽにしてみる、つまり無になると純粋に話が入ってきます。

いのちの電話は、お話を「聴く」電話です。相談員の「聴く」姿勢が、かけてこられる方の心を落ち着かせ、お話を深めることができるのです。傾聴は私の生涯のテーマです。これからも「聴く」力をしっかりと身につけていきたいと思っています。



果てしない波がちゃんと止まりますように

社会福祉法人神戸いのちの電話
常務理事・事務局長 福井 康代

生まれた時は誰もが等しくもっているはずの“いのち”や“時間”が、生きている場所で、なぜこんなにも違ってくるのだろうか。

ルワンダ出身で内戦による難民キャンプでの生活を余儀なくされた永遠瑠（とわり）マリールイズさんは、いつも言います。「生きてさえいれば」と。難民キャンプのコンゴ民主共和国から日本へ来て、はじめてぐっすりと眠ることができた忘れない朝。その喜びをずっと大切に生きておられるルイズさんならではの温かい、そして重い言葉です。

つい最近、映像でしか会えることのできなかったパレスチナ・ガザに住むジャーナリストのモハマド・マンスールさんがミサイル攻撃によって亡くなりました。それは信じられない、信じたくない大きな大きな出来事でした。彼の身には起こるはずがないと、遠い世界のこととしか捉えていなかった自分自身に、憤りや虚しさ、愚かさを感じながらも、たとえ仮にそれぞれに正義があったとしても、その先に誰かの犠牲があってはならないと強く思いました。天井のない牢獄、ガザの地で、身体的な自由を感じることもないまま、彼は逝ってしまいました。そんな彼は「遠く離れた日本」に思いを馳せ、いつか日本に行きたいと願っていた

ました。そしていつも「日本が平和であることが自分にとっての目標」と、私たちの幸せをも祈っていました。絶望の中にあっても、常に足元であるガザの地がいつか平和になるようにと希望を持ち、日本の新聞社の通信員として、勇気あるジャーナリストとして書き、伝え続けました。

思わぬことが起こってしまう、自分の力だけではどうしようもないことがある不条理、不平等を余儀なくされている世界。今なお続く紛争地で、生きることをあきらめないでいる人たちに、安全な地にいる私ができることは何だろうか、彼のメッセージが私に問い続けています。

朝ドラ『あんぱん』のある週のテーマは“喜ばせごっこ”。ホッとする画面の前で、笑ったり涙ぐんだり、今の私ならどうするだろうかと重ね合わせています。私は人を楽しませることも幸せにすることもできないけれど、「いのちの電話」に関わることで、思いを言葉にのせることの重みを感じながら、その日常に感謝しています。

“果てしない波がちゃんと止まりますように”

一青窈の『ハナミズキ』は、2001年9月の米国同時テロを受けてリリースされました。

心

昭和20年代、何もない田舎で育った私にとって今の社会は、まるで別世界です。すべての分野で急速な進歩を遂げ、私たちの生活もあの当時には考えられなかった便利で楽な生活になりました。昔人間の私はついていけず、この進歩を手放しで喜べず、いやこんなに進歩しなくても良いのではと思ってしまいます。そして思うのは、どんなに進歩しても人間の内面(心、感情、生きづらさなど)は何も変わっていない、昔のままだと。かえって心を病んでいく人は増えています。

私がいのちの電話相談活動をはじめた動機は、人の温かい心に助けられたことからです。全く周りに頼れる親類のいない中での4人の子育てに、近所の人や友だちにどれだけ助けられたことが。そしてその感謝の気持ちが「子どもが成長したら何かの形でお返ししたい」との思いからでした。私が受けた優しさや思いやりは消えることのない宝物です。どんなに進歩した今の時代でも、病んだり苦しんでいる人の心に寄り添えるのは文明の利器ではなく、私たちの心から発する温かい言葉ではないかと思えます。自分ひとりで抱えきれない悩みや苦しみを電話の向こうから伝えてくる人々に寄り添っていけるよう、心の窓を大きく開いて向き合い、ひとりひとりの異なった心を受け止めていきたいと思えます。

(I.K)

頑張らなくても良い

私が相談員になったきっかけは養成講座のチラシをたまたま見つけたことです。その内容を見て興味を持ち受講することになりました。自分から話すことは苦手で、いつも友人たちといつも黙って話を聞いていることが多い私が相談員になれるのかと不安に思いながら2年の養成期間が終わり、相談員となりました。

いざ電話当番に入り電話を受けても、相談者の思いを受け止めることが出来ない。寄り添わないと思いい焦っても出来ない。当番に入るたびに「ああ、今日も出来なかった」と帰る日々でした。やっぱり、私には向いていないのでは？と悩んでいたのですが、相談者の方の悩み・苦しみ・悲しみを解決しなくても良い。気の利いたアドバイスをする必要はない。ただただ、相談者の方の思いをご自分なりの言葉で語って貰うだけで良いのでは？その時間に寄り添えば良いのではと思うようになったら気が楽になりました。解決するのは相談者ご自身だと思い、今も続けさせて貰っています。

(I.N)

リフレッシュ どうしてる？

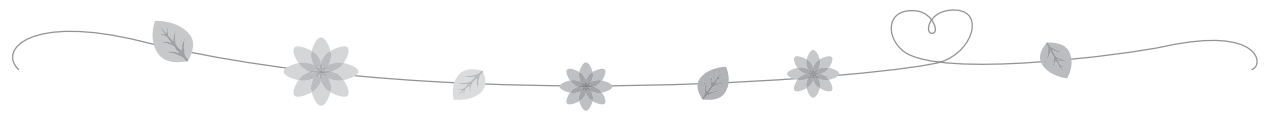
～ 87号読者アンケートから～

88号読者アンケートにご協力ください



- ・読書。視野が広がり柔軟な考え方ができるようになっています。コーラス、山歩きも
- ・ひたすら掃除・整理整頓。何かテーマをきめて勉強
- ・音楽をききながら掃除をすること。季節の花や行事の飾りつけをすることも
- ・カフェでティータイム、読書、新商品、期間限定〇〇を探しに行く
- ・音痴ですが歌を歌うこと。「みかんの花咲く丘」から「栄冠は君に輝く」、つまり昔の歌、現代の歌、その時の気分で自然と出ています。元気になっています
- ・一人でふらっと出かけます。小さい美術館とか歴史資料館とか、あまりメジャーでないところはゆっくり見られるし、学芸員の方が丁寧に解説してくれたりして、とてもいい気分転換になります
- ・散策する

ありがとうございました。



私たちは「孤独の中で苦しみ、こころの支えを失った人たちと
電話を通じて共にありたい、隣人として支えたい」という神戸いのちの電話の活動を支援します。



 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 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 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	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
 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 〒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。  せんべいお祭り 神戸名産 死せんべい・長きんじょうの元祖 創業明治6年  亀井堂 本店 神戸・元町 Tel. (078) 351-0001 www.kameido.co.jp	1日10円で始める資金ボランティア  いのちをつなぐ 一本の電話 神戸いのちの電話

これからの予定

映画『港に灯がともる』

～みんなもろい 町も、家族も、わたしの心も～

阪神淡路大震災の翌月に神戸に生まれた在日韓国人3世が主人公。
苦しいけれど優しさがあちこちに溢れている映画です。一緒に観ませんか。

日 時 2026年1月31日（土）午後

会 場 新開地アートひろばホール（神戸市兵庫区）

詳細は決まり次第、HPでお知らせします。*厚生労働省自殺防止対策事業として実施



活動報告

2月15日（土）、自殺予防対策事業として、東京いのちの電話理事長の末松さんをお迎えし「傾聴から学ぶ人との関わり」をテーマに講演会を開催。話す相手がいる、聴いてくれる相手がいるという善き出会い。そして私たちの日常生活の中にある何気ない関わりの中での傾聴についてのお話は、深い学びの時間となりました。

5月10日（土）には、ノエピアスタジアム神戸で行われたコベルコ神戸スティーラーズ vs 静岡ブルーレヴズの試合での場外イベントに参加。いのちの電話のことを一人でも多くの方に伝えようと、リーフレット配布等、広報活動を行いました。



事務局日誌

2024

12/2 事務局会議
12/3 ハンドブック改訂 WT ⑥
12/5 40 期養成講座⑧
12/9 相談員委員会
12/10 第4回理事会
12/11 連盟ブロック会議
12/12 養成講座⑨
12/17 ハンドブック改訂 WT ⑦
12/23 相談員の会互選会

2025

1/6 事務局会議
1/7 ハンドブック改訂 WT ⑧
1/11 JR 西日本ブロック研修会
1/15 近畿ブロック事務局会議
1/17 第5回研修委員会
1/21 ハンドブック改訂 WT ⑨
1/21 連盟ハラスメント会議
1/22 第5回運営委員会
1/26 有田モト子さん学習会
1/28 連盟相談事業委員会

1/30、2/1 ハラスメント研修会
1/31 事務局会議
2/4 ハンドブック改訂 WT ⑩
2/5 第2回財務委員会
2/10 相談員委員会
2/14 連盟オンライン交流会
2/15 自殺防止対策事業「末松さん講演会」
2/18 ハンドブック改訂 WT ⑪
2/25 ハンドブック改訂 WT ⑫
連盟オンライン交流会
2/28 事務局会議
3/4 ハンドブック改訂 WT ⑬
3/5 第5回理事会
3/6 養成講座⑩
3/8、9 兵庫県尼崎の森フェスタ出展
連盟オンライン交流会
3/10 相談員委員会
3/13 養成講座⑪
40 期進級会議

3/18 ハンドブック改訂 WT ⑭
第6回運営委員会
3/21 継続研修振り返りの会
39 期養成認定会議
第6回研修委員会
3/28 事務局会議
4/1 2025 年度第1回理事会
4/9 第1回統計委員会
4/19 39 期認定式・相談員更新式
4/23 第1回研修委員会
5/1 事務局会議
5/2 評議員選任・解任委員会
5/17 連続公開講座スタート①
5/19 相談員委員会
5/20 監事監査
第1回運営委員会
5/22 第1回広報委員会
5/24 連続公開講座②
5/27 第2回理事会
5/30 事務局会議
5/31 連続公開講座③
(注) WT：ワーキングチーム

編集後記

阪神淡路大震災から30年、大きな節目
の今年は報道なども例年より多く、より
深くなされているように思います。神戸いのちの電話も大
震災で大変な影響を受けました。今号と次号で少し思い起
こしてみます。／QRコードから読者アンケートを実施して
います。本誌感想とともに、ぜひご参加ください。(A. M)

広報誌 神戸いのちの電話
発行日 2025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>