2025年12月　第89号

神戸いのちの電話

社会福祉法人 神戸いのちの電話

希望のともしび

あの日を忘れない　震災から30年

神戸市中央区・東遊園地で撮影（H. H）

読者アンケートにご協力ください

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

1995.1.17阪神・淡路大震災から30年
神戸いのちの電話の今につなぐ

神戸いのちの電話は今年で開局44年になります。30年前には阪神・淡路大震災も経験しています。その当時の手探りの活動、そしてそれが今の活動にどうつながっているのか。座談会を通してお話しいただきました。

福井：神戸いのちの電話は、1981年の開局に向け、当時神戸YMCA総主事の今井鎮雄さんの強力なリーダーシップのもと、その思いに賛同した皆さんの力で誕生し、今年で44年になります。震災から30年、また被爆・終戦から80年という、本当に大きな節目の今年、神戸いのちの電話としてどんなふうに歩んできたのか、新しい相談員さんとも共有できたら。さらに、記録として、そして記憶として今日この時間、皆さんに少し思い起こしていただきたいと考えました。震災当時に、訓練委員だった戸田先生、相談員の会の会長であったAさん、また本多先生にはその頃のご活動などをお伺いしたいと思います。1995年１月17日阪神・淡路大震災、神戸いのちの電話の活動は14年目でした。ご自身やご家族、地域のこともいろいろあったと思います。

Ａ　：１月17日５時46分に大きな地震があり、その瞬間のショックがあったのは確かですが、地域とか全体としてどれぐらいの出来事なのかというのはわからなかったです。それがだんだんテレビなどで、神戸や阪神間、大変なことになっている、すごい火事だとかがわかってきました。神戸いのちの電話の活動のことで何かの連絡が来たとか全然何もなく、もう街全体が完全に止まっているとわかりました。いのちの電話の活動も自動的に休止状態に追い込まれたということです。

福井：そんな中で初めて連絡を取ったのは？

Ａ　：個人的に誰かにとか、本部に連絡することはなかったですね。当時の荒木潔事務局長がのちに書かれた記録を見ると、ご自宅は全壊し、２日か３日後に初めて事務局に歩いて行ってみたとあります。

●２月13日相談電話は再開した

Ａ　：電話相談を再開したのが２月13日。１月30日付けで相談員向けに私の自宅から、訓練委員長・事務局長・相談員の会会長の私の名で手紙を出しました。この後、２月８日、２月21日、４月27日付けの計４通の中で、まず安否確認、再開への手順、当番表を作成するために返信してもらいました。その手紙で、３月４日「相談員再会の集い」、４月１日萬代慎逸先生の講演会「災害によるストレス後遺症のお話」、５月17日「1994年度相談員の会総会と偲ぶ会」をお知らせしました。（註１）

福井：当時のセンターは西神戸YMCA内でしたね。

Ａ　：神戸市長田区の西代にありました。まわりはほとんど倒壊していましたが、この建物は何とか無事でした。１月29日に電気が通じ、電話は受信のみできるとわかりました。事務所の片付けに何度か通いました。震災からわずかひと月足らずの２月13日に電話相談は再開できました。時間帯は２つで、合計５時間。電話機は４台ありました。震災当時の在籍は175人でしたが、２月は58人が受け、受信は247件と記録にあります。まだ交通機関は寸断されていますから、途中は歩いて来たりしていました。相談時間は２月と３月はそのままで、４月から前後30分ずつ増えて、合計６時間になりました。その後は徐々に、ですね。

●活動の両輪である研修は10月から

福井：私たちの活動は、電話相談と研修の両輪で当初から成り立っていました。戸田先生は、当時は訓練委員（註２）という名称でしたが、そのお立場でどんなことを覚えておられますか？

戸田：私は直後のいのちの電話の記憶がはっきりしないのです。全体研修と継続研修の再開は10月からですが研修を受けないまま電話を取ることになるからと、自由参加の研修は6、7、9月に各1回あったようです。私はそれより少し前に、グループで分かち合いというか、それぞれ安否確認をしながら話をする集まりを持ちました。記録によると3月4日に今井皖弌先生と藤江幸雄先生が自由な話し合いの会をされています。出て来られる方が集まって、皆さんの状況を話し合う、分かち合う会は他にもあり、私もその中のどこかには出ていると思います。記録によると、「心のいやしとおしゃべりの会」、「自由参加の研修会」と。とにかく出会って、ああ大丈夫だったというような話から始まりました。

戸田みな子
1991年より神戸いのちの電話訓練委員、現研修委員

福井：そうですよね。相談員さん自身も被災して、自分のケアも含めてそういった会があったということですね。本多先生は当時どういった状況でしたか。

●『心の傷を癒すということ』の現場で

本多：私はまだ神戸いのちの電話にはかかわっていません。その時は臨床心理士としてどう動くかということだったと思います。しかし、私もすぐには職場に行けず、1週間ほど経ってその当時所属していた神戸大学病院に行きました。そこは中井久夫先生が教授で、『心の傷を癒やすということ』というドラマにもなった現場です。安克昌先生を中心に、病院の病棟を事務局のようにして、医師や看護師のチームを避難所に派遣する活動がすぐ始まったように記憶しています。全国から精神科医がボランティアで集まりました。私たち臨床心理士は、それまでは、室内で相談に来られた方と対面してご相談を受けることが主な仕事でしたので、外に出て行くという経験は非常に少なかった。何をしたらいいのか皆わからなかったと思います。だから、まず複数で避難所に行って、ともかくお話をするということから始めようとしました。また、心理学関係の大学院生たちは、子どもたちのための活動を始めていました。

本多雅子
2006年より神戸いのちの電話訓練委員、現研修委員

福井：避難所では多くの人がいて子どもたちはやっぱり体を動かしたくてざわざわしている。そんな中、いのちの電話に静かなところからかけられるわけでもなく、今のように携帯電話もありませんし、避難所には電話はあったのでしょうか。

●電話という通信手段の復旧

A　：どの段階かはわかりませんが、公衆電話がずらっと並んでいる光景は、ニュースなどで見ました。

本多：私もテレビですが、テーブルを並べ、その上に電話を並べて、どなたでもかけてくださいとNTTが、避難所に設置しているのを見たことがありますね。

戸田：神戸市役所では早くから結構並んでいました。ただやっぱりかけたい人が多いから、無事だというような連絡のための電話だったと思います。そんな中でいのちの電話にどうかけられるのかなと思いました。

福井：電話連絡は、まずは自分の安否。なかなかすぐには通じなかったのですが、そうやってやっぱり誰かとつながると安心がありますね。

●臨床心理士ってなに？　腕章も賛否両論

福井：被災というのは、ご自身の体もそうですけれども、自宅であったり、また職場であったり、

註1　被災により相談員3名と、OB（先代の相談員の会会長）の方が亡くなられた。
註2　1995年当時の訓練委員（敬称略）　今井皖弌委員長、W.エルダー、白石大介、林信男、藤江幸雄、戸田みな子、萬代慎逸、羽下大信、中西龍一、池谷允男、今井章子、高木忠彦

それぞれにいろんな場面があります。戸田先生、本多先生の仕事である心理臨床の場面では、以前なら室内で待っていたものが、避難所、仮設などに自分たちも出かけて行ってという中で、何か今までと違って見えてきたものがありましたか。

戸田：私は、東灘区と灘区で、３人ずつで回りましたが、最初は「何しに来たんだ」みたいなことがありました。それで確か、「臨床心理士会」という腕章を着けていたのですが、外の者というか、けげんな顔をされてなかなか話に入れなかった記憶はありますね。子どもたちも外ではあまり遊んでいなくて、運動場には車やテントがあり、そういう中でどうしようと戸惑ったのを覚えています。避難所の責任者の方に話すと、「どうぞ」とは言われますが、実際は、食べる物、寒さをどうしのぐかが先で、それどころではないのです。

本多：腕章を着けて行くというのは賛否両論でしたね。「そんなん要らん、あんた誰なんって聞かれたら臨床心理士ですって言えばいいんじゃない」とか。

戸田：臨床心理士って何だろうということが最初だったと思います。私は、長田区の避難所になっている小学校でも、先ほど本多先生が言われたような、大学院生たちと子どもの遊び場を作りました。そこに子どもたちが来て、段ボールでお家を作ったり壊したり、走り回ったり、ここだったら何してもいいよということになると、私のような大人ではなく院生たちに物を投げたり蹴ったり、……家族を亡くされたり、傷ついた子どもたちの、どこにも持っていきようのない気持ちをぶつけられたかなと思います。

本多：皆、そこにどうやって溶け込もうかと。１回行って、「私、話聞く人間ですから話をしてください」というのは、とてもとても。やっぱり継続して来てくれて、手伝ってくれて顔なじみになっていく、まあそれが信頼なんでしょうね。そういうものが出てきた時に初めて、自分のことを少し話してくれるのだと思います。

●教職員も疲弊していた

本多：ある学校の校長先生から、「教職員が疲弊している。授業を始めたいけど始められない、避難所から出ていってくださいとも言えないし、保護者からもいろいろ言われるし、どうしたものか」と相談されました。先生たちも余裕がなくて、子どもが暴れていたらつい叱ってしまうとか……。それで私は、その辺をウロウロして、５分10分の立ち話をすることで、たまっているものが少し軽くなるというか。あそこにいた人誰やろうというぐらいの存在だったとしても、何となくそこにいて、わりにいつもいて、声をかけてくれて、つい話してしまうという。臨床心理士で出会うという形ではなくて、わからないままでも、あの人誰やったんやろうということでも別に構わないのではないか。そういう隙間で動くというのも、私たちの一つの活動なんじゃないか。支援なのではないか。この阪神・淡路大震災の時に多くの人が、特にこの阪神間の人は気が付いたのではないかと思います。今から思うとあれもやりこれもやりしたけれども、臨床心理士で何が良かったのかというようなことはなかなか結論は出ないですが、そこで培ったものがその後に起こった東日本大震災などの援助活動の基礎になったということはすごく実感として持っています。

●何かを誰かにしゃべりたい

福井：継続して行き続ける、通い続ける。そこの中で信頼関係が生まれてくるのですね。神戸いのちの電話もその当時、10年を超える活動をしていて、少しずつ地域に認知されていました。震災後すぐに活動が始まったことの背景には、相談者さんがいたということになると思うのですが。実際にはどんな内容の電話でしたか。２月13日だったらまだ１カ月経っていませんが、何かを誰かにしゃべりたくてかかってきている

のですね。

Ａ　：荒木事務局長の記録によると、４分の１ぐらいしか震災絡みの話はなかったようです。電話をかけない人も含めて、全体の中の、ある層の人がかけてくる、その中のまた４分の１しか、そのことをしゃべってみようと思わないということです。「こんな被害があった」「こんな悲しいことがあった」といのちの電話で話すことだけが、またそれを聞くことだけが我々いのちの電話の役割ではないと、後から感じるようになりましたね。

福井：続けるということは、続けていくことの中で生まれていくのですね。これって相談員と、相談者のお互いのつながりの中で、いのちの電話の活動が、震災後も始まっていったという感じですかね。

Ａ　：NTTはこの時、被災地周辺の６つのいのちの電話を、避難所がなくなるまでフリーダイヤルにしてくれました。

福井：阪神・淡路大震災は、通信手段の大切さがわかったという出来事でもありますね。その後、2001年に、日本いのちの電話連盟が全国でのフリーダイヤルというかたちで「自殺予防いのちの電話」を始めました。

Ａ　：いのちの電話は、当時は今よりももっと地方色が強かったと思うので、そういう意味で、神戸の人に対する神戸いのちの電話の存在感があったと思います。現在のフリーダイヤルは、全国のどこからかかってきて、どのセンターにつながるかわからないシステムなので、それとはちょっと空気は違うと思います。

●つながるということの意味

戸田：つながるということの意味ですね。「あ、かかった」という、「神戸もやってるんだね」というのが安心だったのかなと、ちょっと想像します。

Ａ　：いのちの電話も始まったんやな、再開したんやなというね。

戸田：話の中身もですが、生身の人とのつながりが戻ってきたということ。

福井：今、全国に50センター余のいのちの電話がありますが、当時、「応援に行きましょうか」というような連絡や、国内外のセンターからお見舞いのメッセージもたくさんあったと聞いています。義援金もいただきました。電話がつながるということはすごく大事なことなのですね。つながりの中で私たちは活動できてきたんだなと、あらためて思っています。のちに、この年は「ボランティア元年」と言われるようになりますね。

（誌面の都合により広報委員会にて編集しています。）

座談会の様子

写真左から、Ａ相談員（当時の相談員の会会長）、本多、福井康代（司会進行・神戸いのちの電話事務局長）、戸田

理事長を拝命して

社会福祉法人神戸いのちの電話理事長　井出　浩

この6月から、社会福祉法人神戸いのちの電話の理事長を拝命いたしました。

私が神戸いのちの電話に関わって25年になります。阪神淡路大震災の被害を乗り越え、社会福祉法人として活動を始めた時期に当たります。その後も東日本大震災やコロナ感染症の蔓延など、さまざまな出来事が起きました。このような歴史の中で、電話を受けてこられた相談員や運営に携わってこられた事務局、そしてさまざまな形で活動を支援してくださる多くの皆様、いのちの電話の活動を支えるため尽力してこられた山口徹元理事長、水野雄二前理事長のお働きに感謝するとともに、これまで培われてきた活動を乱さず、より充実したものとなる事を思い、身の引き締まる思いです。

わが国の自死に対する取り組みを見ると、1998年に32,863人（前年の約1.35倍）となったことから政府の積極的な取り組みがはじまり、2006年にようやく自殺対策基本法が制定されています。振り返ってみれば、わが国のいのちの電話の活動は、1971年に東京で開局され、神戸は1981年に開局しました。私たちの活動は広くその成果をアピールできるものではありませんが、国が本腰を入れて取り組む前から地道に続けてきた、人の尊厳にかかわる大切な活動です。その意識があればこそ、震災で電話を受ける場所が失われたときも、コロナで思うような活動ができなかった時期も越えて、相談員の皆が活動を続ける強い思いを持ち続けてきたものと思います。そして、24時間365日を目指した活動が今も続いています。

理事長の立場からは、そうした思いを持って受話器をとり耳を傾ける相談員をはじめ、支えてくださっているすべての皆様が、少しでも、孤独の中にいて生きる気持ちを失いかけている人たちに寄り添うという、いのちの電話の意義を感じていただけるよう尽力したいと思っています。

文末になりますが、2004年から2015年までの長きにわたり神戸いのちの電話の活動の意義をご理解くださり、理事として活動を支えてくださった下村俊子さん（神戸凪月堂元社長）が7月に亡くなられました。県、市への文化的な貢献はここで述べるまでもありませんが、いのちの電話の活動に当たっても、さまざまな形でご貢献くださいました。このことを思い、ここに安らかな眠りを願いたいと思います。

あなたがもらった温かい言葉

～88号読者アンケートから～

89号読者アンケートにご協力ください

- 突発性難聴になって、なかなかよくならず、近所の病院では治療を終えられてしまった。家族にも、左右のきこえのバランスの悪さ、ずっと頭の中で音が響いてうるさく感じることなど理解してもらえない。大きな病院に行って「辛さも不便さもわかります。わたしも経験しました」と医師に言ってもらった時。

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㈱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

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
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

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

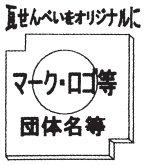
みつかる。つながる。よくなっていく。
公益財団法人
神戸YMCA
〒650-0001 神戸市中央区加納町2-7-11
電話 078-241-7201(代表) FAX 078-241-7479
https://www.kobeymca.org

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
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
丈夫かい(ますらお)
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。


亀井堂総本店
創業明治六年
神戸・元町
TEL(078)351−0001
www.kameido.co.jp

神戸いのちの電話の活動を
ご支援ください。
一般寄付、賛助会費の振込先
ゆうちょ銀行振替口座
00950−1−189609
社会福祉法人神戸いのちの電話

◆募 集

①映画「港に灯がともる」上映&トーク　〈自殺防止対策事業〉
日　時　2026年1月31日13：00 ～ 15：50（開場12：30）
会　場　新開地アートひろば（阪神・阪急・山陽・神鉄「新開地駅」から徒歩5分
参加費　500円（当日受付でお支払いください）
定　員　150人
申　込　QRコードまたは電話で受付　　詳細はHP新着情報から https://kobe-lifeline.org/news/

②2026年度連続公開講座を開催します
5月16日（土）～ 7月4日（土）全8回いずれも、10：00～12：00
この公開講座は、7月からスタートする「42期相談員養成講座」受講の応募要件にもなります。
詳細はHP「相談員の募集」をご覧ください。https://kobe-lifeline.org/recruit/

◆活動報告

①9月23日(火･祝)、神戸聖隷福祉事業団主催の第44回「おいでやすカーニバル」に今年もバザー出店し、多くのみなさんに生活雑貨や衣料品等をお買い求めいただきました。また11月8日（土）には、「賀川記念館マルシェ」にも初参加し、主に手作りの小物などを販売しました。
②長年、神戸いのちの電話の理事長としてご尽力いただいた水野雄二さんを囲んで「ありがとう水野さん」の会を8月2日（土）に開催しました。これまでの活動を振り返る中で感謝の思いを深めた和やかな時間となりました。

事務局日誌

2025

6/3　連盟「難しい電話PT」
6/5　統計入力担当者会
6/7　公開講座④
6/10　全体研修①
6/14　公開講座⑤
6/17　定時評議員会
　　第3回理事会
6/21　公開講座⑥
6/19　全体研修②
6/21　全体研修③
　　連盟総会
6/26　事務局会議
6/27　第2回研修委員会
6/28　公開講座⑦
7/3　広報誌88号発送
7/5　公開講座⑧
7/14　相談員委員会
7/18　第2回運営委員会
7/24　養成講座①
7/27　第1回連盟研修担当者会議
7/29　第4回理事会
7/31　養成講座②
8/2　前理事長を囲む会
8/5　統計入力担当者会
8/9　養成一日講座③
8/21　養成講座④
8/23　西日本ブロック研修交流会
8/27　第2回連盟研修担当者会議
8/28　養成講座⑤
8/30-31　研修委員一泊研修
　　研修委員会
9/1　事務局会議
9/4　養成講座⑥
9/5　第2回統計委員会
9/8　相談員委員会
9/11　連盟「難しい電話PT」
　　養成講座⑦
9/16　第1回財務委員会
　　兵庫県自殺予防街頭キャンペーン
9/18　養成講座⑧
9/19　第2回広報委員会
9/23　おいでやすカーニバル
9/25　養成講座⑨
9/30　企業訪問
10/1　兵庫県いのち支える連携協議会
10/2　事務局会議
　　養成講座⑩
10/3　第3回運営委員会
10/7　連盟事務局長会議
10/9　電話当番の手引き改訂WT
10/9　養成講座⑪
10/10　第5回理事会
10/16　養成講座⑫
10/17　全体FD研修①
10/20　相談員委員会
10/22　全体FD研修②
　　第4回研修委員会
10/23　養成講座⑬
10/25　全体FD研修③
10/29　第3回広報委員会
10/30　養成講座⑭
11/6　養成講座⑮
11/8　賀川記念館マルシェ
11/13　養成講座⑯
11/20　養成講座⑰
（PT:プロジェクトチーム　WT:ワーキングチーム　FD:フリーダイヤル）

編集後記

「ボランティア元年」とも言われる1995年。阪神･淡路大震災の困難な状況下、神戸いのちの電話の活動再開への過程。避難所などへ、出向く援助に初めて挑まれた臨床心理士の皆さまの創意工夫。当時のお話を伺い、最前線での経験を知りました。この先にずっと繋げて行くことが大切だと深く心に刻みました。（A.H）

広報誌　神戸いのちの電話
発行日　2025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 井出 浩
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