

こころを
ラクにする
対話術
自分も相手も大切に



島田 妙子 氏
(関西大学客員教授)

1972年神戸市北区生まれ。4歳の頃、両親の離婚で兄二人と児童養護施設に入所。7歳の時、父の再婚で家庭に復帰したが、継母と実父による壮絶な虐待が始まり、何度も命を落としかけた。現在は、関西約250園の学校・幼稚園・保育園の『思い出のアルバム』DVD・Blu-rayソフト制作会社を経営。2010年末、心の支えであった次兄が白血病で他界した。これを転機に兄の思いを引き継ぎ、本当の意味での「児童虐待の予防」にむけての自叙伝を執筆するとともに、「大人の心を助ける」講演活動を積極的に行っている。

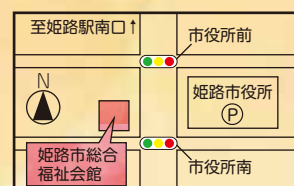
主催：社会福祉法人 はりまいのちの電話
共 催：姫路市保健所
後 援：兵庫県
姫路市教育委員会
姫路市社会福祉協議会
姫路市医師会
認定特定非営利活動法人コムサロン21

お 申 し 込 み は こ ち ら →



お 問 い 合 わ せ

〒670-0012 姫路市本町68 (月～金 13:30～18:00/祝除く)
社会福祉法人 はりまいのちの電話 事務局
TEL: 079-288-5099 FAX: 079-263-7210
e-mail: jimukyoku@harima-inochi.jp



2026年 (令和8年)
10月24日(土)
入場無料

開場 13:30

開演 14:00～16:00

会場 姫路市総合福祉会館
5階 第1・第2会議室
姫路市安田3丁目1 (姫路市役所西側)

駐車場 / 姫路市総合福祉会館西側駐車場が満車の場合は
姫路市役所駐車場をご利用下さい (入庫14時まで)

定員 150名 申し込み先着順

はりまいのちの電話とは

相談員として日々電話をかけてこられる方の話に謙虚に耳を傾けることで私の日常に変化をもたらしています。学童の仕事でも子供達に対して「こら!」と叱る場面でもまず「どうしたの?」と尋ねるなど子どもの気持ちを大切に対応することが多くなりました。(Aさん)



相談員の

相談を受けると何とか解決しなければという性格でしたが、この活動を通して自分の内面に向き合う時間が増え、それは自分の成長につながり生きづらさから解放されています。このボランティアに出会えて幸せです。(Bさん)



私は研修を重ね、良き相談相手としての感性を磨き続けてきました。それにより、電話の向こうの人としっかりと繋がり人生の深みを知る事ができました。そして、何気ない日常生活の大切さを有り難く思えるようになりました。感謝です。(Cさん)



今の思い

私にもあなたにもできること。
電話の向こうの誰かのために
ここに寄り添って話を聞くこと。

あなたも相談員になりませんか

Q & A

Q 資格や年齢制限はありますか?

A 特別な資格は必要ありませんが、相談員になるための研修があります。20歳以上の方に限ります。

Q どんな相談が寄せられますか?

A 人間関係、家族、人生、病気などさまざまな悩みをお聴きしています。

Q 話を聴くだけで相談者が楽になるのでしょうか?

A 誰にも話せない思いを安心して話せることが、相談者の方の支えになることがあります。

Q 相談員になるにはどうしたらいいのですか?

A まずは右記の養成講座【基礎コース前期】をお受けください。毎年4月開講です。

Q やりがいはありますか?

A はい、あります。寂しさやつらさを抱えている方の支えになれます。

もしもし・・・

ひとりで悩まないで・・・
はりまいのちの電話

電話相談
079-222-4343
毎日10:00～翌日1:00



はい、
いのちの電話
です

養成講座【基礎コース前期】

2027年4月～8月のカリキュラム予定

- ①開講式・オリエンテーション
生き辛さを抱えた方々の理解と
具体的な聴き方について
 - ②悲嘆について
 - ③カウンセリング①
 - ④精神疾患について・
発達障害について・依存症について
 - ⑤性の多様性ってLGBTQの人たちだけに
関係あること?
 - ⑥認知症と介護・福祉サービスについて
 - ⑦青少年の自殺について
 - ⑧悩みの聴き方
 - ⑨DVと子どもへの影響
 - ⑩ひきこもりなど現代の心の病について
 - ⑪カウンセリング②
- (※内容変更の可能性あり)

【予告】2027年1月公開講座

講師：垣添 忠生 氏

日時：2027年1月24日(日)

会場：アクリエひめじ



1967年東京大学医学部医学科卒業。国立がんセンターにて、中央病院長、総長などを歴任し、現在は財団法人日本対がん協会会長として全がんの対策に尽力している。法に基づくがん医療の展開を訴え、「がん対策基本法」の策定にも力を注いだ。自身ががん患者・がん患者遺族となった経験を持ち、グリーフケアやがんサバイバー支援のための取り組みも精力的に行っている。
(著書)
妻を看取る日：国立がんセンター名誉総長の喪失と再生の記録

