



Wita You

「はりまいのちの電話」と相談員

はりまいのちの電話
研修委員長 大坪 正幸

「いのちの電話」

「はりまいのちの電話」は1988年に姫路を拠点として開局し、それから34年間、年中無休で相談電話を受け続けています。

「いのちの電話」の目的は自殺予防です。同じように自殺予防を目的とした団体もありますが「いのちの電話」は、専門家ではなく相談者と同一一般の市民がボランティアで電話を受けています。相談員は専門家のような対応はなかなかできません。かといって、生活上の悩みなら自分の経験を生かして対応ができるかという、それが、なかなかうまくいきません。ですから相談員は、電話をかけてこられる人たちの話を傾聴します。評価や助言などは一切せずに、ただひたすらに電話をかけてこられた方の話を聴き続けます。こうして心から聴き続けることで、相談者が、不安や孤独から解放されて生きる力を取り戻すきっかけになることを願って活動を続けています。

相談員

相談員はみんなボランティアで無給です。そして専門家という立場でなくて一般市民として相談にあたっています。男女比では女性の相談員が多く、年齢は30代から70代と幅広い世代の方が活動しています。「はりまいのちの電話」の相談員は原則として月に2回（1回3時間から4時間）の相談を担当しています。

話を聴くことは、簡単なように思われるかもしれませんが、実際にやってみると、つい相談者に質問したり、自分の意見を言いたくなったりとか、なかなか思うように聴くことができません。ですから相談員は毎年研修を積み重ね、聴く力を高める自己研鑽に勤めています。

また、相談員を希望される方には、2年間の研修を受けていただき、相談員の認定を受けてから活動に加わっていただきます。その研修には、その時々注目度の高い項目を用意し、今ですとLGBTQや介護・福祉サービスなどの講座もありますので、相談員を目指さなくても教養として価値のある内容となっています。

相談員になるための2年間は、それなりに時間も費やしていただく必要もありますが、それだけに充実した時間をお約束できると思いますし、何より研修によって「人の話を聴く力」が確実に養われます。この力は受講された方の今後の人生をより豊かなものにしていく力になると信じています。そして、少しでも多くの方が私たちの活動に興味を持っていただき相談員として参加いただけることを心より願っています。

 はりまいのちの電話

相談電話 079-222-4343

毎日 14:00～翌日1:00

 自殺予防いのちの電話

フリーダイヤル 0120-783-556

毎日 16:00～21:00

毎月10日 8:00～翌日8:00

こどもの命に希望の光を

講師 島田 妙子 氏



虐待の始まり

私が5歳になる前だったと思うのですが、両親が離婚をします。私は女の子だし「お母ちゃんについていく」と言ったんですけど、しばらく考えていた父が「いやいや、あかん。兄弟は何があっても離れたらあかんのや。だから、お前がでていけ」ということで母が家を出ていきました。お母ちゃんがとぼとぼ出ていくんですけど、私はベランダから「お母ちゃん！」と呼ぶとお母ちゃんが振り返るんですね。「お母ちゃん、また来てな」と手を振って見送りました。そこから父と私たちだけの生活になりました。お父ちゃんは当時32歳ぐらいなんですけど、父自身も児童養護施設出身なんです。自分もつらかったことがあるから意地でもそんなところには預けんぞと心に誓うんですけど、なかなかうまくいきません。悪気のない育児放棄なんです。それで泣く泣く児童養護施設に預けられました。

そして小学校に上がった7歳の時に、お父ちゃんが養護施設に迎えに来てきたんです。お父ちゃんも早く引き取りたいという気持ちで頑張ったんだと思います。だから再婚するんですね。結局、私たち兄弟は、この再婚相手と父から、そのあと6年間、虐待を受けることになります。

心を閉ざす

(家から) 本当は逃げたい、でも逃げられない。じゃあ、この家で戦っていくにはどうしたらいいのかって考えるんですね。そして小兄ちゃんが言ってくれた中学を卒業したら家を出れるということ。だけど、五年生、六年生、中一、中二、中三と長いんですよ。まだまだある、そうした中で何度も、何度も、何度も、死という文字が見えてくるんです。一番上の兄なんかは、親を殺すか、自分が死ぬか、親を殺すか、自分が死ぬか、そればかりがグルグル回ってたそうです。私は、あの日(風呂場で虐待を受けた日)からすべての感情を止めました。特に怒りの感情です。五年生、六年生の時なんかは多分ロボットみたいな子どもだったんじゃないかと思います。無表情、無反応、無感動です。子供たちが自然に感じる、嫌だ、つらい、悲しい、寒い、眠い、こういうことを家で言える環境ではなかった私が、唯一自分の気持ちを伝える手段として、そうだ、死んでやろうって思って、遺書に一所懸命に親のしたこと全部を書きました。しかし、小兄ちゃんに見つかって、「なんで、お前が死ななあかんのや」って「あと、もうちょっとや、あと、もうちょっとやから、我慢しよう」って言うてくれました。

マツハ先生

中学二年生になって、あと二年、何とか耐えようと思ってたとき、大きな出会いがありました。新しい担任の先生は、当時26歳、体育の先生で剣道部の顧問、背が高くてね、ショートカットでかっこいい先生なんです。当時の私は大人不信というか、大人をまったく信用していません。もちろん先生さえも信用していませんから、フン！って思ってたんです。

そのあと家庭訪問があって、(私は何も言ってないけど)先生は何か感じられていたんじゃないかと思う

んですね。この先生、あだ名がありましてマッハ先生と言います。女性ですよ。女子プロレスのマッハ文朱さんによく似ていて、学生時代からマッハ文朱というあだ名がついていたそうです。このマッハ先生、言葉がはっきりしてるんです。今までの先生も聞いてくれないわけじゃなかったけど、言葉の裏に「めんどろおこすなよ」「仕事ふやすなよ」とかのひびきを感じていました。でもマッハ先生は違います。ストレートに「**あんた大丈夫か？**」って聞いてくるんです。すると、心が動き出すというか心臓がバクバクするんです。私は「**大丈夫**」と言いながら涙が出てくるんです。今まで、どんなに殴られても涙なんか出たことないのに。

大切なこの子の担任です

学校へ行ったら、うちの両親が呼び出されていました。これ怖いですよ。父はものすごく怖い顔してました。教頭先生がオブラートに話をされると両親は「これは、うちのしつけですから」とか言い訳をします。この時にマッハ先生が「**子供たちに暴力ふるってますよね**」と言ってくださったんです。父は怒って（マッハ先生に対して）「**お前誰やねん！**」と怒鳴ったんです。そのすごい怖い顔した父に、マッハ先生は「**私は、大切なこの子の担任です！**」と言ってくださったんです。この時私は生まれて初めて半分腰をぬかしました。今まで、大人なんて二度と信用しない、みんな外面ばかり、汚いやつしかいないと思っていました。だけど、私は初めて身をゆるめ、心をはなつというんでしょうか、そういう経験をする事になりました。

しがらみのない人に聞いてもらう

意外と何のしがらみもない人に聞いてもらう力ってすごいですよ。自分の気持ちを、親にも言えない、友達にも言えない、誰にも言えない子どもが結構います。でも、自分の気持ちを押し殺して生活していくと、とてもしんどいです。今日はせっかくの機会ですので、軽くイラッときたこと、腹が立ったことなどをシェアしていただきたいんです。

(怒りのシェアのミニワーク)

(ミニワーク後にマッハ先生にもご登壇いただき、会場は大きな興奮に包まれました。)

命はひとつ

人生は一度きり、命はひとつ。子どもたちの命に希望の光を、そして、私たち自分自身にも希望の光を。人生、誰に出会うか、どう行動するかによって変わると思います。ぜひ今後とも「いのちの電話」をよろしく願いいたします。ご清聴ありがとうございました。

(1月29日はりまいのちの電話公開講座 抜粋)

講師プロフィール

1972年神戸市北区生まれ。1男2女の母。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る。2010年末、心の支えであった次兄が白血病で他界。これを転機に兄の思いを引き継ぎ、「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。



はりまいのちの電話公開講座 参加者のアンケートから

- 私も虐待サバイバーです。母親からの言葉、精神的なものです。63歳になった今でも母が亡くなった今でも、消えることはないです。最近、友人も同じ育ち方をしたことを知りました。命ある間に吐き出せる場所を作られたらいいのと思います。
- 講師の方のお話に胸をうたれました。同じような悲しみを経験する子どもが一人でも少なくなるように社会からの手助けが必要だと感じました。
- どんな逆境の中でも生きていけば光は必ず見いだせる。いい勉強になりました。
- 想像を超える生活をおくる子どもたちがいるんだと、はじめて知りました。自分の身近でもあるかもしれない。一人ひとりの命をまもるために「はりまいのちの電話」の活動、とても素晴らしいし、必要だと思います。私は保健師をしています。誰かのサインに気づいたら、その人の命を守るための行動をしたいと強く思いました。
- 貴重な体験談をありがとうございました。残念ながら今も同じような子どもたちがいます。そんな子どもたちに出会ったとき、自分は何ができるだろう、何をしなければならぬだろう、考えさせられました。
- 妙子先生、つらい過去に引きずられず、今輝いておられることがすばらしい。
- 島田先生の人生の中で、手をさしのべて下さった恩師すばらしいマッハ先生の存在、今日の講座、聞かせていただき本当に感謝です。
- 怒りのシェアで、また会って話がしたいという人に出会えました。感謝します。
- 人生一度きり、出会えてよかったと思われるように努めていきたいと思いました。気持ちがはればれとしました。
- 壮絶な実体験をお聞きし「すごい」の連続でした。怒りを聞くということも目からうろこでした。
- どんな逆境の中でも生きていけば光は必ず見いだせるといういい勉強になりました。

電話相談受信状況

(2022年1月～12月)

月別受信件数

(件)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
通常電話	320	322	310	342	385	391	433	366	353	385	380	352	4,339
フリーダイヤル(毎月10日)	34	48	36	32	39	39	35	22	33	30	32	37	417
毎日フリーダイヤル※1	111	90	100	80	89	72	88	103	84	105	114	89	1,125
合計	465	460	446	454	513	502	556	491	470	520	526	478	5,881

男女の内訳

	男	女	合計
総件数	3,247	2,634	5,881

※1 毎日フリーダイヤル相談：いのちの電話では、コロナ禍が続く中、先の見えない感染不安・経済不安等で大変なストレスに追い詰められている方々の声に寄り添うフリーダイヤル相談を毎日16時から21時まで実施しています。

ご支援ありがとうございます

(2022年11月1日～2023年4月30日 敬称略 順不同)

下記の方々から温かいご支援をいただきました。深く感謝いたしますと共にご報告を申し上げます。
電話相談活動を継続させるため、これからもご支援ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

法人・団体

(株)池田屋	聖母奉献修道会	姫路野里教会
播磨大塩病院	空地内科院	(株)姫路生花卸売市場
(医社)大島内科クリニック	辻 麵業 株式会社	株式会社 姫路トラスト
カトリック仁豊野教会	(医社) 知温会といこどもクリニック	姫路不動産(株)
弁護士法人 菊井法律事務所	中播磨連合自治会	(株)平野組
北野産業(株)	西山工機(株)	フジコー株式会社
株式会社きんでん姫路支店	日本基督教団 加古川東教会	社会医療法人財団
山陽色素(株)	日本フรีเมソジスト	聖フランシスコ会
J A兵庫信連姫路支店	加古川キリスト教会	(株)マルフク
事業委員会一同	濱中製鎖工業(株)	(株)みどり不動産
シティハウス株式会社	日本基督教団 はりま平安教会	(有)東光印刷
合同会社 ジャスティス	姫路合同貨物自動車株式会社	(株)Japan Flower Trading
カトリック淳心会	播州信用金庫	

個人

明石美奈子	大内 晋二	清元 正昭	中畔 義博	藤井 博子	森下 伸子
足立 隆子	大方 洋子	栗岡 輝明	中井 晃	藤戸 和孝	柳川 芳廣
荒木 郁代	大竹 妙子	高祖 清泰	中川 敦子	藤本 英子	藪元 章吾
有本公美子	大塚 典子	肥塚 康子	長坂 澄子	藤原 民子	山田 泰三
安暖庭のなかま	大坪 正幸	米谷 啓和	永瀬 隆子	古谷 園子	山名みどり
石井 要子	大道 照和	坂村 亜樹	中村 滋彦	古谷 大輔	吉井 政幸
石田阿弥子	大村 素子	澤田 恒	西脇 淑子	穂積洋一郎	吉田善太郎
石原由佳子	岡田 兼明	重森 恵子	西脇 鈴代	前田 純子	吉田 容子
犬賀 武敏	岡田 裕子	島田 妙子	長谷川昌美	前田 正英	吉中 康博
井上 光一	尾崎 嘉則	志水 秀明	浜村 弘子	前田 睦美	和田 長平
今井 直昭	納 正明	下宮 一雄	早瀬 光江	播 穰治	渡部 ヒサ
上角 琢治	小野 育子	下村 正文	原 ひろみ	松尾 八重	渡辺 吉子
上田多美恵	小原 直人	下山 登久	原田由紀子	松本 憲明	
上田 賢一	梶野 悦子	杉山 正幸	久芳 節子	三木 ゆり	
植田 俊美	鎌谷 一磨	高島隆三郎	日野 和美	宮下 直人	
上原慎一郎	北 彰人	瀧川 泰久	廣田 智子	宮本 茂	
宇野 慶信	北田 真希	田中 昭夫	福田 裕一	三輪 泰彦	
榎本 恵子	北門紀世子	田中美智子	福本 攻	村原圭伊子	匿名7名



ウクライナの親子7人をいちご狩りに招待しました。

社会福祉法人はりまいのちの電話は、5月7日（日）にウクライナの親子をいちご狩りに招待しました。あいにくの天気でしたが、なんとかいちご狩りもできました。いちご狩りの後、いちごやピザを食べながら、ウクライナの歌を聴かせていただいたり、上を向いて歩こうをみんなで合唱したりしました。また、ウクライナの方に教えていただいたダンスもみんなで踊り、楽しいひと時を過ごすことができました。ウクライナの方たちもきっと喜んでいただけたのではないかと感じました。



事務局目誌

(2022年12月1日～2023年5月31日)

- 12月7日 第8回理事会
- 12月10日 第40期養成講座
- 12月17日 第40期養成講座
- 1月5日 第9回理事会
- 1月21日 第40期養成講座
- 1月29日 公開講座 講師 島田妙子
- 2月4日 第40期養成講座
- 2月7日 第11回理事会
- 3月5日 相談員募集説明会
- 3月9日 第12回理事会
- 3月18日 第40期養成講座
- 3月24日 評議員会
- 4月8日 第41期養成講座開講式
第40期仮認定式
第39期認定式
第41期前期養成講座
- 4月11日 理事会
- 4月15日 第41期前期養成講座
- 5月7日 ウクライナの方との交流会(みろく農園)
- 5月10日 理事会
- 5月13日 第41期前期養成講座
- 5月14日 第39期相談員歓迎会 (いちご狩り)
- 5月27日 第41期養成講座

※毎月10日「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル
その他 運営委員会、電話相談継続研修を月一回、
研修委員会、統計委員会などの各種ボランティア委員会を適時開催

はりまいのちの電話公開講座

2024年1月28日(日)

人生何度でもやり直せる (仮題)

駆け込み寺の庵主さん

松山照紀

場 所：アクリエひめじ 中ホール

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン に登録しています。

毎月11日にイオン大津店で買い物すると黄色のレシートをもらいます。その黄色いレシートを専用BOXの「はりまいのちの電話」に投函していただくと、レシート合計金額の1%にあたる品物が「はりまいのちの電話」に寄付されます。毎月11日にイオン大津へ買い物に行かれた際は是非ともご協力よろしくお願いたします。

編集後記

この春は、コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ5類に移行したことで、姫路の町もにぎやかになってきたように感じます。「はりまいのちの電話」も新しい相談員を迎えフレッシュな気持ちでスタートしています。広報委員会も新しいメンバーを迎え新しい気持ちで活動を始めました。慣れないものばかりですがよろしくお願致します。



発行：社会福祉法人はりまいのちの電話 発行者：理事長 伊藤大典 編集：広報委員会 発行日：2023年6月
事務局：〒670-0012 兵庫県姫路市本町68番地 TEL (079)288-5099 FAX (079) 263-7210 <http://www.harima-inochi.jp>

※この事業は兵庫県・ひょうごボランティアの助成を受けて実施しています。