



With you



雑感 (生きることは)

はりまいのちの電話

理事長 伊藤 大典

森羅万象が〈在る〉ことに、必然的な理由も起源も目標もない。なのに、万物は存在している。これこそ、奇跡とか神秘というべき驚き・不思議であり、人間存在そのものが奇跡そのもの。
いまこの瞬間のなかにすべてがある。少なくとも、大切なものは全てそろっている。
人生の意味も、……だから瞬間を生きよう、……今このかがやきの中にいよう。

「ハイデガー＝存在神秘の哲学」古東哲明

我々が存在しているこの美しい地球。残念な事にいまこの瞬間にもあちこちで悲しむべき戦さがあり何物にも代えることのできない人々の大切な命が失われています。

人類は46億年の歴史を有する地球に数百万年前に登場した生命体です。生命の誕生という不思議な事件、いまこの瞬間に生存している我々という存在は偶然のうえに偶然が重なって生じた奇跡なのではないでしょうか。

我々がいまこの世界に生きているという素晴らしい事実、このかけがえのない「いのち」の不思議さを直視し過去から未来へと想いを巡らせれば、そういった悲しい負の連鎖を止めようという力がもっと働くのでは……ささやかでもかがやきに満ちた世界に向かう希望を持ちたいと思います。

人間の一生にはどういう意味があるのか。人生をどう生きるのか。悩みつつ生きて七十年余り……「四十になっても惑い、五十になっても天命を知らず、六十になっても耳順とは遠く」未だに人生が何たるかが整理できず恥ずかしいところですが最近ではそれも人生かと諦め、鴨長明の方丈記にあるように、「ゆく川の流れば絶えずして、しかも、もとの水にあらず。……世の中にある人とすみかと、またかくのごとし」の如く、この世はあくまでも仮のもの、ゆったりとこの世を漂泊することが自分の人生ではないかとも……

近年若い人の自殺が増えているという悲しい現実があります。100歳を超えても医師を務められた聖路加病院の故日野原重明氏は、若者にこんな言葉を残されています。

〈自分のいのちも他人のいのちも大切。いのちは目に見えず、触れることもできない。君たちはまだ子どもだから、自分が成長するために、自分の時間を自分のために使っていい。けれど大人になったら、誰か他の人、困っている人のために使おう。そして、それが君たち自身が生きることでもある〉



はりまいのちの電話

相談電話

079-222-4343

毎日 10:00～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

心のモヤモヤ「供養」します

講師 臨済宗妙心寺派 不徹寺住職 松山 照紀 氏



誰にも相談できない

私も電話相談をさせていただいております。夜かかってくるケースもあれば、朝の早い時間にかかってくることもあります。電話相談だけではなくて実際お寺に来ていただいて 相談を受けることもあります。自分の家庭の問題、自分自身の問題、70代の恋愛相談から不倫の相談、死にたいという相談も受けております。

電話だけでずっとやり取りしてる方もいらっしゃいます。「苦しいんです。誰に喋っていいかわからなくて電話しました」切実ですね。その内容はわかります。そして「こんな悩みは誰にでも相談できませんよね」と言われるのです。「そうですか」という風にしか答えることができないんですけど、これが現代社会なのだろうと思います。私たちが個人主義を大事にしてきたからこそその遺物なのかもしれません。

あれでよかった

傾聴というのは簡単なことではありません。自分を振り返りながら電話に関わっていらっしゃる方々、上手に自分自身の心をコントロールして自分自身を大好きになった上で受話器を取って欲しいんです。

自分を大好きになる。自分を認めて、自分を許して、自分を大好きになって、このことが人を好きになれる根幹です。なかなかね、ご相談に来られる方々は自分を認められない。自分の過去の、あの過去が、あれが、これが、それが、あの時のあの言葉、あの人の言葉、自分の対応、もうちょっとこうしてあげればよかった、もうちょっとこうして欲しかったのに、そんなことを思って自分で苦しみを作りますから。

（苦という字は）草冠に古いですからね。思いが古いんです。古い思いに、自分で苦しんでるんですよ。その思いは現実に今あるのかといたらありません。もう過去のことです。過ぎてしまった過去のことを、「あーでもない、こうでもない、そうでもない」と思うから、後悔になってしまいます。

その1つ1つを振り返りながら、何度も何度も「あれで良かった」と自分の中に念を押してください。「あれでよかったんだ」つまり自分に丸をつけるんです。過去は変えることできませんからね。終わってしまったこと、自分の後悔に全て丸をつけてください。（たとえ悪いことをしたとしても）良心があれば本

当に悪いことをした、申し訳ない。その思いが大事であって、もう終わってしまったことが大事じゃないんです。

だからすべてよしとしてください。そして今の自分を認めていくんです。自分自身を認めて、大好きになっていただきたいのです。上手に自分自身を好きになってください。

どうしても自分が好きになれないっていう方は不徹寺に相談してください。不徹寺対応の方でございます。行く先があるというのは意外といいのではないかと思います。



ダメ

自分で駄目だってレッテル貼ってるんです。ダメなことはありません。ダメな部分だけをつまみ上げてるだけなんです。良いところも悪いところもあります。だからダメな部分だけをとりあげて、「やっぱり私ダメね」って思わないでほしいんです。

あなたの命はあなただけのもので、あなたが上手に使いこなす、それしかありません。たとえ自分の命はもうここまでいい、苦しいからもういらない、だとしても 隣の人に自分の余命を1秒たりともあげることはできません。財産は分けられるんだけど命は分けられないんです。ダメな自分は、自分でダメだと思ってるんです。そんなダメというこの言葉を切り返してください。「よかったね、ダメで」と。

「ダメ、できない」ということは、見方を変えれば出来るかもしれない可能性があるということです。それって、自分の伸びしろなんだし可能性なのです。大切なのは「ダメ」と言って自分を頭ごなしに押さえつけないで、自分自身を大好きになるということです

大好きになることで「ダメだ、ダメだ」ってうつむいていた顔がちょっと上がります。悩んでくる人って結構うつむき加減です。

どうぞ 顔を上げてください。星空を見上げてください。晴れた日は空を見上げてください。雲を眺めてください。

ダメな自分を認めることが出来たら、無限大の可能性が残っていることに気が付きます。生きている。これだけで無限大の可能性があるんです。認めていないのは自分なんです。だからどうぞ自分を認めて、今のこの時間を大事にしていきたいです。

生き活き

今の超スピード社会と、世界中の情報を手元で見ることができる社会を生き残るために自分を肯定して、私はこれでいいんだ、良いところも悪いところも、悪いところばっかししか思い当たらないけど、これでいいという風にして「生き活き」と生きてほしいんです。ただ生きてるだけじゃなくて。活力のほうですね。

寂しいなとか苦しいなとかっていう、表情が、肉親だからこそわかることがあります。だけど「いやあ、今日も楽しかった」って、ご飯食べたり 夕方の晩酌したり、テレビ見たりしてる姿っていうのは、子どもの方がよく感じております。お母さん「生き活き」がんばってるな、お父さん、「生き活き」してるなという姿が大事です。

どうぞ 財産以上に この「生き活き」とした背中を残していただきたいのです。



ありがとうございました

私よりは、お姉さま、お兄様がたが多い中、偉そうなことをたくさん申し上げました ご無礼をお詫びしてお話を終わらせていただきたいと思います。ありがとうございました。(拍手)

(1月28日はりまいのちの電話公開講座 抜粋)

講師プロフィール

臨済宗妙法寺派 不徹寺住職。1962年福岡県筑紫野市生まれ。48歳で出家。厳しい尼僧修行を経て2016年より姫路の地で創建三百余年・代々女性によって受け継がれる不徹寺の庵主となる。「すべての女性の駆け込み寺」を目指して日夜奮闘中。



はりまいのちの電話公開講座 参加者のアンケートから

- 自分を好きになることがどうしてもできないですが、そう思えるように意識していくことが大切で、苦しみからのがれる方法なんだと分かりました。自分を認められるようになりたいです。
- 認知症の母のことでモヤモヤしていましたが、かなりスッキリしました。
- 介護をしていて、不安であり体力の限界を感じてる自分ですが、これでいいんだと、少し力を抜いて、自分にできることを心がけていきます。
- くよくよ後悔することをやめました。あれで良かったと思うようにします。
- 自分を認めることで他者も認めることができるという事が難しいですが、そうすることが一番なのですね。
- 苦しい時、何度もいのちの電話にかけようと思いましたが、まだ一度もかけたことはないです。私は不徹寺の近くで生まれて龍門寺にも小さい時よく行きました。主人を39歳で亡くし、母を52歳で亡くし、今からどうやって生きていったらよいか、幸せになる方法がわかりません。今日のお話はよくわかりました。一度不徹寺に行きたいと思います。
- 「どんな自分でもいいじゃないですか、自分を大好きになってください」という言葉に胸をうたれました。
- 自分が嫌い、人が嫌い、毎日死にたいと生活しています。少しでも考えが変わればと思います。ありがとうございました。
- 昨年、娘が亡くなりました。辛くて辛くて、お浄土で会えると思っていても、あきらめられませんでした。が、「楽になれてよかったね」と今から言えます。
- 解決できない問題はあきらめる。「あれで良かった」と念を押す。心に留めます。
- ダメな自分を認められません。しかし「よかったね、ダメで」の一言ですっと心が軽くなりました。のびしろという考え方でいいんですね。これから一步步進めそうです。ありがとうございました。

電話相談受信状況

(2023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	361	370	360	382	355	366	375	311	305	376	309	362	4,232
フリーダイヤル (毎月10日)	42	36	31	35	41	35	35	33	33	37	28	28	414
毎日フリーダイヤル※1	63	66	84	95	89	146	111	89	73	86	142	121	1,165
合 計	466	472	475	512	485	547	521	433	411	499	479	511	5,811

男女の内訳

	男	女	その他	合計
総 件 数	3,059	2,735	17	5,811

※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

(2023年11月1日～2024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)赤鹿建設	清水小児科	濱中製鎖工業(株)
梅津眼科	(有)ジャスティス	播州信用金庫
日本基督教団 加古川東教会	空地内科院	(株)姫路生花卸売市場
カトリック仁豊野教会	社会医療法人財団	姫路野里教会
弁護士法人 菊井法律事務所	聖フランシスコ会	姫路不動産(株)
(株)きんでん姫路支店	聖母奉献修道会	(株)平野組
合同会社ジャスティス	永井産業株式会社	兵庫県精神神経科診療所協会
山陽色素株式会社	中播磨連合自治会	(株)みどり不動産
事業委員会一同	西山工機(株)	(有)東光印刷
シティハウス株式会社	日本基督教団 はりま平安教会	

個人

明石美奈子	魚崎 高広	衣笠 祥子	永瀬 隆子	藤原 克彦
足立 篤子	榎本 恵子	清元 正昭	長坂 澄子	古谷 大輔
足立 隆子	大内 晋二	清重佳寿美	中畔 義博	古谷 園子
網野 昭孔	大方 洋子	高祖 清泰	中村 滋彦	穂積洋一郎
荒木 郁代	大島誠一郎	香山 雅代	中山 正美	前田 純子
有川 裕之	大島 寛	小松 幹夫	西脇 鈴代	前田 正英
アントニオ・マルゴット	大島 幸子	米谷 啓和	西脇 淑子	宮下 直人
石井 要子	大竹 妙子	坂村 亜樹	延谷 敦子	宮本 茂
石原由佳子	大道 照和	澤田 恒	長谷川昌美	三輪 泰彦
石原有美子	岡田 兼明	下宮 一雄	浜村 弘子	村原圭伊子
稲垣 千代	岡田 裕子	下村 正文	林 叔子	森下 伸子
犬賀 武敏	納 正明	下山 登久	早瀬 光江	柳川 芳廣
井上 光一	尾崎 嘉則	勢川 早苗	原 ひろみ	山田 泰三
井上 和彦	小野 育子	高倉 泰二	播 穰治	山名みどり
今井 直昭	梶原 久子	瀧川 泰久	日野 和美	山本 健一
岩崎 知子	河原田円三	瀧谷 泰博	福本 攻	吉井 政幸
上角 琢治	鎌谷 一磨	田口 静	福本 正明	吉中 康博
上田 賢一	上谷 桂子	田中 昭夫	藤井 博子	和田 長平
植田 俊美	北 彰人	谷 千里	藤尾 瑞穂	渡部 ヒサ
上原慎一郎	北田 真希	中井 晃	藤戸 和孝	渡辺 吉子
	喜多村智美	中川 敦子	藤森 春樹	匿名12名

～「はりまいのちの電話」全体研修～

いのちと向き合うあなたへ

～生きたいを応援するために私たちにできること～

講師 島田 妙子 氏

2024年9月1日(日) 14時～16時

会場 姫路市民会館 第1会議室



事務局日誌

(2023年12月1日～2025年5月)

- 12月1日 第8回理事会
- 12月9日 第41期後期養成講座
- 12月16日 第41期後期養成講座
- 1月13日 第41期後期養成講座
- 1月23日 第9回理事会
- 1月27日 第41期養成講座
- 1月28日 公開講座 講師・松山輝紀氏
- 2月1日 臨時評議員会
- 2月5日 第10回理事会
- 2月17日 第41期後期養成講座
- 3月6日 第11回理事会
- 3月27日 臨時評議員会
- 4月13日 第42期養成講座開校式
第41期仮認定式
第40期認定式
第42期前期養成講座
- 4月20日 第42期前期養成講座
- 5月11日 第42期前期養成講座
- 5月12日 第40期相談員歓迎会 (いちご狩り)
- 5月18日 第42期前期養成講座
- 5月27日 第1回理事会

※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

心とからだのハーモニー

～生かされた生命に感謝～

講師 童話歌手 大西 由香里 氏

歌とお話の講演で、生きがい、健康づ
くりの活動にとりくんでいる。



2024年10月14日(月) 14時～16時

場所：姫路市総合福祉会館 第1・第2会議室

はりまいのちの電話公開講座

相談相手がいない・誰にも頼れない

『和』について (仮題)

講師 四天王寺執事 山岡 武明 師

2025年1月25日(土) 申込不要/入場無料

場所：アクリエ姫路 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日にマックスバリュイオンタウン店、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ボックスの「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。
今後、毎月11日にマックスバリュイオンタウン店に行か
れた際は是非ともご協力よろしくお願い致します。

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：2024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。