



# With you



||| はりまいのちの電話の相談受付時間が午前10時からになりました |||

はりまいのちの電話

自殺予防いのちの電話

相談電話 **079-222-4343**

フリーダイヤル **0120-783-556**

毎日 10:00～翌日 1:00

毎日 16:00～21:00

毎月10日 8:00～翌日 8:00



## 生かされた命に感謝 こころとからだのハーモニー

講師 大西由香里 氏

今回の公開講座は、童謡歌手で、人権、福祉の分野でも幅広く演奏活動や講演を行われている大西由香里氏をお招きして開催しました。

野に咲く花のように戸…きれいな歌声と笑顔で登場された大西由香里氏がブラックベリーの仲間の皆様と一緒に私たちに元気と笑顔をたくさんくださいました。

### 生かされた命

六年前に大動脈解離という恐ろしい心臓の病気になりました。ちょうど実家に帰ってるときに発病しました。

救急車で塚崎病院についたとき、先生たちが待ち構えてくれてました。そして私を見るなり先生が「大丈夫ですよ。苦しいでしょう。でもね、僕たちが助けます。」と言ってくれました。その時に忘れもしません。私は合掌して「よろしくお願ひします」と力を振り絞って先生に言いました。この痛みから逃れられるのだ、やった！と思ってるんです。これ大事です。生きる力です。「生きられるんや」と思ったときに私は救われたと思いました。

でも家族は先生から「8割は助からない病気ですから覚悟してください。手術が成功しても障害が残ると思ってください。」と言われてました。

そんな中、私は手術してもらって出てきたら生きてると信じていましたから「ありがとうございます」と言っておべ室に入っていました。「助かりますからね」という先生の言葉を信じたんですよ。



### 医療スタッフ仲間に支えられて

オベ室の中ではいろんな声が聞こえてきます。先生が「A B型です」というと、「私A B型です」という女の人の声が聞こえてきました。男性の方の「僕もA B型です」という声も聞こえてきました。日赤の血液が間に合わなかったら私を使ってくださいという、素晴らしい医療チームの中で手術してもらえたら、苦しい中ですが私は嬉しかったし大丈夫と思いました。これがすごい力なんですよ。もう感謝の気持ちでいっぱいです。「ありがとう」と言っておべをしました。

そうした中（オベ中に）普段はぼんやりしてる夫が、私の手帳を見て、次の日から講座もある、コンサートの予定もある、これは大変だと、ブラックベリーの仲間に連絡してくれました。私が病院にいる間、ブラックベリーの仲間たちは文句も言わず一生懸命やってくれました。



### 私のリハビリは歌うこと

先生から、「くよくよして生きるのはよくないよ、生かされた命に感謝して生きましょう」と言っていただきました。そして普段私が腹式呼吸で歌を歌う講座をしているという「あなたのリハビリは腹式呼吸で呼吸を整えることなんだ」と教えていただきました。それで講座のみなさんと毎日ストレッチと腹式呼吸して歌っています。

それでは腹式呼吸で「真っ赤な秋」を歌います。ご存じの方は一緒に歌ってください。

（この後、真っ赤な秋、お父さんの誕生日、寝たふり、などの童謡やブラックベリーの夕焼け小焼けと幸せの黄色いリボンの演奏を聴かせていただきました。その後トイレ休憩をはさんで、参加者みんなで楽しく童謡や懐かしい歌を歌い、最後に「あかとんぼ」を合唱しました。）



### 明るく楽しく生きていきましょう

ありがとうございます。きてよかったと思っていただけましたか。笑っていただけましたか。今日は生きることの喜びをお話させていただきました。同じ生きていくんだったら明るく楽しく生きていきましょうね。この縁をつないでいただいた皆様、参加された皆様、演奏してくれたみんな、すべての人に感謝します。本当にありがとうございました。

### 大西由香里プロフィール

大阪音楽大学音楽部声楽専攻卒・NPO法人国際芸術家協会理事・たつの市合唱連盟理事長・たつの市音楽協会幹事



### 講演会アンケートから(抜粋)



■童謡は素晴らしいです！心が明るくなりました。そして「感謝」の気持ちをさらに強く持ちたいと思いました。ありがとうございました。

ったです。ふだん歌を歌うことはあまりないので、気持ち良く楽しかったです。ありがとうございました。

■冒頭の大病をされた時の衝撃的なお話から、グイグイ引き込まれ、時に笑い、時に涙しながら、片時も意識が離れぬ素晴らしい時間でした。第二部の合唱も思いがけず清々しい気分になり、参加型のこの講演に思い切って申し込んで本当によかったと思いました。大西さんのように、日々感謝しながら生きていきたいです。今後も応援していきます。またお目にかかりたいです。

■久しぶりに歌い、心が安らぎました。

■童謡は心に沁みますね。ほんわかする安らぎの時間となりました。

■先生のお話しがとても楽しかったです。演奏も素敵でした。

■わかりやすく、明るくお話くださって良か

■素敵な歌声はもちろんですが、お話も笑いあり、あっという間の2時間でした！心には、笑うという行為が大切ですね！とても楽しかったです！



## はりまいのちの電話全体研修会

# 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



昨年1月の公開講座で、私たちに多くの教示と感動といただいた島田妙子氏を再びお招きして、相談員全体研修会を行いました。昨年の講座では、ご自身の小学校から中学にかけての6年間の虐待生活を中心にお話しいただいたのですが、今回の相談員全体研修会では、仕事や子育てに悩みながら歩んでこられた体験をまじえながら、私たち相談員にとって大切なお話を沢山いただきました。

### 踏み台のはなし

15歳で養護施設をでて冷凍食品工場に就職しました。その工場長さんに「踏み台のはなし」をしていただきました。工場長さんは、「お前は親もおらん、学歴もない、この先いろんなことがあると思う。馬鹿にされることもあると思うけれど、でも、いいか、人の踏み台を借りて生きていけ」とおっしゃったんです。「ええか、踏み台というのは、ちょっと届かんところのものを取る台なんや。人を踏み台にしてなんていう踏み台じゃなくて、それを惜しみなく差しだしてくれる人の踏み台に遠慮せず乗れ」っておっしゃったんです。私は、それを守ってきたんですが、不思議と困ったときに踏み台を出しだしてくれる人が現れて、それで今の私があるんじゃないかと思っています。

### 相手の悩みは相手の悩み

不安や悲しみ悩みなどは、ものすごく重いものなんです。だから軽くしておかないと沈んでしまいます。相手の悩みは相手の問題であって自分の問題ではありません。でもこの割り切りがなかなか難しかったですね。私も随分と悩まされました。人の悩みを持ち歩かず、引きずられず、切り替えることになれていく事はものすごく大事だと思っています。

～切り替えるための「おまじない」を近くの方と話し合っただけでそれを交流しました～

### セルフケアの重要性

人にやさしいあなたが、自分にも優しい自分でいられるために大切なことは、自分の状態に気づいて自分で適切に対処することです。その対処法として呼吸法が有効です。意識的に呼吸を行うことで脳や体の不調が改善し、自律神経が整い、心拍数が高くなるのを抑え、ストレスや不安が解消していきます。

～参加者みんな呼吸法の実践をしました～

### 自分の心の声を大切に

私たちは大きなことは出来ないけど、電話をかけて来られた方にそっと寄り添って、はりまいのちの電話が安心安全の港なんだと知ってもらえるだけでも心のよりどころになるんだと思います。なので、これからも自分の心の声を大切にしてください。セルフケアを忘れずにやってみてください。

ご清聴ありがとうございました

### 島田妙子プロフィール

児童虐待防止機構オレンジCAPO理事長・アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター・あいうべ協会認定 息育指導士

## ご支援ありがとうございます

(2024年5月1日～2024年9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とも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

- |                                      |                                 |                                      |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| NPO法人 あったか演劇<br>研究会播磨支部              | 三報一級建築士設計事務所<br>山陽色素株式会社        | 播州信用金庫<br>姫路信用金庫                     |
| いるか心療所<br>梅津眼科                       | シャンソンF会<br>(株)新宮運送              | (株)姫路葬祭センター<br>姫路東ロータリークラブ           |
| 宗教学者 尾上聖愛教会<br>弁護士法人 菊井法律事務所         | 空地内科<br>たつの赤とんぼ                 | 兵庫県精神神経科診療所協会<br>福本内科                |
| (株)きんでん姫路支店<br>くろさか小児科アレルギー科<br>協同組合 | ライオンズクラブ<br>(有)東光印刷<br>永井ビルテナント | 医療法人社団 ぼうぜ医院<br>(株)マルフク<br>(株)みどり不動産 |
| ケイ・ケイ・ネットワーク                         | 濱中製鎖工業(株)                       |                                      |

### 個人

- |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 明石美奈子 | 納 正明  | 佐藤 晃三 | 中村 滋彦 | まり 遥  |
| 池本 史郎 | 尾崎 嘉則 | 澤田 恒  | 中村 哲男 | 三上 雅由 |
| 石原由佳子 | 小原 直人 | 重森 恵子 | 延谷 敦子 | 湊崎 康雄 |
| 伊藤 大典 | 小原 愉理 | 志水 秀明 | 長谷川昌美 | 宮下 直人 |
| 井上 光一 | 鎌谷 一磨 | 菅野 雅彦 | 畑中 和子 | 宮本 茂  |
| 井上 和彦 | 北 彰人  | 杉山 正幸 | 花房恵美子 | 三輪 泰彦 |
| 井上 正之 | 衣笠 祥子 | 須藤 俊二 | 早瀬 光江 | 森下 伸子 |
| 上角 琢治 | 久保精一郎 | 勢川 早苗 | 原 ひろみ | 柳川 芳廣 |
| 上田多美恵 | 熊谷 光世 | 關戸 康友 | 原田 悦子 | 山名みどり |
| 上原慎一郎 | 栗岡 輝明 | 高井 利夫 | 日野 和美 | 山本 二郎 |
| 魚崎 高広 | 桑田 祥夫 | 高倉 泰二 | 樋口 啓子 | 山本 美枝 |
| 榎本 恵子 | 高祖 清泰 | 瀧川 泰久 | 藤原 民子 | 横溝 文夫 |
| 大内 晋二 | 香山 雅代 | 竹縄 安子 | 穂積洋一郎 | 吉田善太郎 |
| 大方 洋子 | 小西 美子 | 辻井智枝子 | 前田 勝典 | 吉田 容子 |
| 大島誠一郎 | 小松 幹夫 | 中井 晃  | 前田 真吾 | 余田 正博 |
| 大竹 妙子 | 米谷 啓和 | 中川 敦子 | 前田 正英 | 和田 長平 |
| 岡田 兼明 | 近藤 悦生 | 永瀬 隆子 | 松岡みゆき | 渡部 ヒサ |
| 岡田 裕子 | 坂村 亜樹 | 中畔 義博 | 松本 憲明 | 匿名 5名 |

# なご 和み楽しく生きたいあなたへ

2025年(令和7年)

1月25日(土)

入場無料

講師 山岡武明 (四天王寺 執事)

開場 13:30 開演 14:00

会場 アクリエひめじ 中ホール

定員 300名 (申し込み先着順)

お申し込みは  
こちら



## 事務局日誌

(6月~11月)

6月1日	42期前期養成講座
6月17日	評議員会
6月22日	42期前期養成講座
6月29日	42期前期養成講座
7月6日	42期前期養成講座
7月16日	理事会
7月20日	42期前期養成講座
7月27日	42期前期養成講座
7月28日	相談員カフェ スイカを食べる会
8月3日	42期前期養成講座
8月17日	42期前期養成講座
9月1日	全体研修 いのちと向き合うあなたへ 島田妙子氏
9月21日	42期後期養成講座開校式・体験学習
10月14日	公開講座 心とからだのハーモニー 大西由香里氏
10月17日	理事会
11月2日	42期後期養成講座
11月3日	相談員カフェ (収穫祭)
※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	

## 電話相談員募集説明会のお知らせ

2025年2月16日(日)

14:00~16:00(13:30受付開始)

姫路市総合福祉会館 5階第3会議室  
(姫路市安田3丁目1番地)

- いのちの電話の紹介と電話相談員募集について
- ミニ講演「こころに寄り添う聴き方とは」  
質疑応答…どなたでもお気軽にご参加ください。
- お問い合わせ・申し込みは事務局まで

## 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い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。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。

## 編集後記

「川っぺりムコリッタ」という映画を見ました。映画の中に「いのちの電話」がでてくるという事で興味をもちました。声ですが、薬師丸ひろ子さんが相談員で出演していました。前科者の主人公(松山ケンイチ)が、できるだけ誰とも関わらずにひっそり生きていこうと住み始めたムコリッタという名前の古びた木造アパートで、訳ありな大家や世の中から落第したような隣人たちと出会い、やがて静かに寄り添っていく物語です。主人公の山ちゃんが少しずつ自分を受け入れ、やがて友だちでも家族でもない大家さんや隣人たちと、お互いに寄り添って生きようになる物語で、とても心が癒されました。観終わった後、この映画の監督(荻上尚子)が伝えたかったことは「いのちの電話」の「よき隣人」の精神と同じじゃないかと感じました。(T)

