

奈良のちの電話

2025
夏
第401号

特集

被災地支援を続けて ～建築家として思うこと～

一級建築士 上田 壽子 氏

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局／〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp



金峯山寺 蓮華会・蛙飛び行事

青蛙

おまえも

ペンキ

塗りたてか

芥川 我鬼（芥川龍之介）

（毎年7月7日実施）

風 鐸



「戦争は、いつになったら地球上から無くなるのかね」
沖縄の方からいただいた手紙に記された「今年は戦後80年を迎えます」との一文を見た時、無意識のうちに私が発した言葉です。

小学生の時、太平洋戦争に興味を持った私は、戦争に関する様々な本を読んでいるうちに、沖縄が日本で唯一の戦場となり、大きな被害を受けたことを知りました。

大学生になった時、沖縄出身の後輩から様々聞かせてもらう機会を得ましたが、文字から得ていた知識の浅さを恥じるばかり。「何でこうなるかな?」と思っていた矢先、平成2年に出版された杉山清貴さんの「1945」

という歌は「世の中が浮かれている中、忘れかけられている太平洋戦争について今一度考えろ」というメッセージが込められているように思い、沖縄戦が終結した1945年6月23日にちなみ、海龍王寺では毎年6月23日に慰霊の行事を営むことにいたしました。

行事を始めて十数年後、海に関する古代の法要を復活させる運びになった際も「この法要を務めるにあたり沖縄の海水は欠かせない」との思いから、様々な方をお願いしたところ、ある方から海水が送られてくることになりました。

法要日の数日前、沖縄から届いた海水を眺めたり、耳に当てたりしていると波音が聞こえそうな感じに浮かれていましたが、海水に添えられていた手紙に書かれている「1945年4月1日 米軍上陸の地」という一文を目にした途端、ハッと我に返りました。

この時から今まで、海水をお願いいたして

おりますが、海水を汲んでいただく場所が変わっても「1945年4月1日 米軍上陸の地」と、必ず記されることの意味を考えた時「戦場になり戦争の被害に遭われた方の被害は回復することはなく、戦後など無い」ことに思いが至りました。

世界各地で戦争・戦闘が勃発しておりますが、争いが終わり建物やインフラなどの損害が回復されたら復興が成ったと思いがちですが、人が負った被害については回復されないことを前提にした「寄り添い」について、あらためて考えなければならないのではないのでしょうか。

（これは大きな災害を負われた地域にも当てはまることだと思います）

「地球上から戦争が無くなってから、どれぐらい経つのかね」

この言葉を発する日が来ることを望んでいます。（重）

寄り添い人を訪ねて XIII

被災地支援を続けて ～建築家として思うこと～

一級建築士 上田 壽子 氏

上田 壽子 (うへだ ひさこ) 氏



プロフィール

上田壽子建築設計室主宰 一級建築士

UIFA JAPON 国際女性建築家会議員

奈良いのちの電話協会評議員

30年前の阪神淡路大震災以降、大きな地震・津波や台風など災害が頻発している。昨年1月の能登地震の復興もなかなか進まないなかで、南海トラフ地震が近いうちに起こるのではないかという指摘もある。そこで、UIFA JAPONの一員として被災地を訪問して被災者に寄り添い、支援活動が続けながら、自治体の耐震診断などにも協力しておられる上田壽子氏に、その活動内容や、今後起こりうる災害に備えるために必要なことについてお話を伺った。

被災地支援

●『どこでもカフェ』

2004年10月の新潟中越地震の翌年、UIFA JAPONのメンバーで「災害復興見守りチーム」を立ち上げ、新潟県長岡市小国町法末（ほうすえ・地元の方はほっせえと発音）地区の廃校の校舎に泊りながら活動を開始しました。長岡造形大学の先生にその土地について講演をしてもらったりして、人に集まってもらう。どこでも男性は震災のショックでへなへなとなってしまうと、なかなか出てこられませんが、女性の方々はたくましくて「お茶をいただけるんやったら」と来てくれました。昭和の頃からすでに限界集落でしたが、お話を聴かせていただいているうちに、逃げてばかりではあかんということで、家を直すだけではなく、それぞれの庭で花の種を植えようと競い合って花を咲かせておられます。どこにどんな花があるか地図も作って、被災地を訪れた人に巡ってもらうんです。

その経験から、2011年3月の東日本大震災の後、岩手県岩泉町小本（おもと）地区でも『どこでもカフェ』を始めました。貞観地震（じょうがんじしん 平安前期）の碑があって、いつまた地震と津波が来るかわからない。大きな仮設住宅のそばにある「みんなの家」で、大変な思いをされている皆さんの心に寄り添って、とにかくお話を聴こうと支援物資やお菓子もいっぱい持っていきました。東北の方は忍耐強いのか、あまりしんどかったお話をされないし、関西弁の私には言葉がよくわからないというのもありました。でも、吉野葛のお店の設計をしたご縁で吉野葛を毎回たくさん持っていくことができるので、葛湯やお抹茶を飲みながらお話を聴いたり、建築家の専門知識を活かして住宅再建の相談を受けたりしてきました。

2016年4月の熊本地震では、9月に益城町の隣の御船町（みふねまち）にUIFA会員から寄付を募って持って行って、「みんなの家」でカフェをしながら相談を受けました。その頃になると私たちも積み重ねてきているものがあるので、役場と一緒にパソコンや紙芝居形式で住宅再建のための専門的な助言などもするようになりました。そういう

のを何回か繰り返した後、地域の建築士会と一緒に熊本市の住宅相談、建築の相談から融資の相談、相続の話など、弁護士さんも来て、それぞれ聞きたいことを相談できる会もやりました。

●『だれでもフォトグラフ』

岩泉町小本で継続されている活動です。アルバムなど津波で流されてしまった地元の方たちが、プロカメラマンの指導を受けながら、ふるさとの被災と復興のプロセスを自ら写真に撮って記録しています。それを定期的に写真展などをするので、ふるさとを再発見するとともに、交流の場としています。

● 能登地震の復興支援活動

2024年1月1日の能登地震の被災地支援には、10月にやっと行けるようになりました。家が壊れて釘などが道路にいっぱい落ちていて、先に行ったグループでタイヤがパンクした人がたくさんいて危ないから無理やと言われて、ようやくちょっと整備された頃に七尾市へ行くことができました。市役所で市長さんに支援金などお渡しして、田鶴浜（たつるはま）地区のお寺をお借りしてお茶会をしました。お茶道具を用意して「コーヒー、紅茶、お抹茶もありますよ」と言うのと、皆さんだいたいお抹茶を選ばれます。お抹茶＝非日常なんです。二服目は違うものがほしいという方のために桜湯も用意しています。そのなかで皆さんのお話を聴いて寄り添いながら、住宅相談会もやりました。相談に来られたある男性のご自宅を見に行くと、2年前に建てたばかりで和室の長押も建具も輪島塗でピカピカでしたが、擁壁（ようへき※1）が滑って崩れていました。次は小さな家にしようと思うけれど、そもそも大工さんがいないとのことでした。

近くの和倉温泉のホテルも壁にひびが入り、道路のグレーチング（※2）がひしゃげている状態。温泉は湧いていても、開いてる宿は2軒しかありませんでした。今年は珠洲市まで行きましたが、七尾から珠洲まで82キロ、道路事情が悪くて3時間かかりました。狭い道ばかりで、港もないので船が着けられない。復興はまだまだかかりそうな気がします。

※1 斜面や高低差のある場所で土砂や地面が崩れるのを防ぐための壁

※2 排水溝などに被せる金属製の格子状の蓋

建築家になったきっかけ

吉野の実家で「男は4年制大学、女は短大や」と言われ、短大＝花嫁修業というイメージを持っていたので、反発して工業高校の建築科へ進みました。針金で鉄筋みたいにして柱や梁を作って自分らで練ったコンクリートを流したり、楽しかったです。卒業後は奈良の設計事務所に就職して、2級、1級建築士の資格も取りました。次の高田の設計事務所とあわせて10年、国・県・市の仕事や確認申請をとるだけの仕事や住宅の仕事などを経験して、これなら自分でできると思って独立しました。そして最初の仕事が尼寺。お茶やお花、お琴などで通っていたのですが、庵主さんのお声掛けで、木造の本堂を鉄骨にして、2階を本堂、1階を書道と塾の教室に建て替えました。独立して間もない頃は、全国版の大きな新聞に連載してもらったりしました。学校や保育園・幼稚園・体育館、老人ホームなどいろいろ手がけました。ここ2年ほどは、小中学校のトイレを和式から洋式に換える工事が多く、今年は学童保育の施設を設計しました。

自然災害に備えて

土地を買うときにまず調べないといけないのが「用途地域」です。奈良は風致地区や景観保全地区というものもあります。その地域に建築可能な建物の種類や建ぺい率、高さ、容積率などが決められています。それから、ハザードマップを見たり、その土地の登記簿謄本を調べて昔の地目から地形や災害の状況を調べることも大事です。埋立地とか、水に関係する文字のつく地名、山を切り崩して造成した土地などは気をつけましょう。地盤調査をして、弱ければ補強をしましょう。

関西は阪神淡路大震災までは地震が来ないとみんな思っていたので、台風対策で瓦屋根と土壁で家を重たくしていました。今は地震に備えて、瓦をやめてスレートやガルバリウム鋼板など軽いものに替わってきています。

大きな地震を経験して、昭和56年、平成7年、平成12年と建築基準法が変わっていきました。家の耐震診断を無料で行っている自治体もありますが、まだ昭和56年の基準を満たしていない家もたくさんあるようです。消費生活センターからの依頼で、悪徳業者に勧められて無駄な工事をして大金をだまし取られたりした方の家の調査もしています。耐震だけではなく、壁の塗装や屋根の雨漏り、シロアリ対策なども、突然家に訪問してきて工事を急がされたり、ネット検索で上の方に出てくる業者を信用して被害に遭われています。少しでも不安なことがあれば家を建ててもらった業者に相談したり、複数の業者に見積もりをとることをお勧めします。また、耐震化にかかる費用を少しでも軽くするため、一部屋だけシェルター化するとか、シェルターベッドなども開発されています。

これからの活動について

どこでもカフェがきっかけで、福島県浪江町に92歳の友達ができ交流しています。8～90代の方々の女子会もできたそうです。これからも被災地の皆さんのコミュニティの再生と地域の復興のための支援を続けながら、今後の災害に備えて安心安全な建物を提供していけるようにがんばっていきます。

(A・Y)

支えあう心で

つむぐ ①

～いのちを紡ぐ～

奈良交通株式会社 代表取締役社長 田中 耕造

「つむぐ」の「紡」という字は、「より糸」の象形の「糸」と農具の「柄のある鋤（スキ）」の象形の「方」が組み合わせた文字です。「方」は並んで耕すさまから「並ぶ」、「並べる」の意義があり、綿花や繭の繊維を並べてねじり合わせ、「糸をつむぐ」様子を現した文字だそうです。

転じて「紡ぐ」は、「様々なものをより合わせて、ひとつのものを作り出す」比喩表現として用いられるようになりました。例えば「心を紡ぐ」とは相手と様々な体験を重ねる中で「心を通わせる」こと、「想いを紡ぐ」とはそれぞれの人の「ひとつひとつの想いをより合わせる」ことです。

人が生きていくことは、一生の間に起こる様々な経験や出来事が積み重なり、よられて一本の太い「糸」を紡ぎ出していくことだと思います。また、「いのちを紡ぐ」とは「人と人が繋がって命をより合わせていく」ことです。人が様々な出会いやご縁、絆を通じて社会の他者と繋がりが、ひとりひとりを大切に心で支え合うことこそが、「いのちを紡ぐ」ことに繋がるのだと思います。

社会には、諸々の理由で心の「糸」を断ち切れ、孤独・孤立感に苦しむ方がたくさんいます。誰かと心や想いをより合わせたい心の叫びを抱えながら、相談できる人がいない人達にとって、24時間1日も休まず寄り添ってくれる「奈良いのちの電話」は、失った「糸」を何とか紡ぐうとする上でかけがえのない存在であり、その活動はたくさんの「いのちを紡いでいる」と思います。

当社は、地域の皆様に支えられ、今日に至るまで80余年バス事業を続けさせていただいております。当協会とのご縁で、相談員養成講座の募集チラシを車内に掲載させていただくことがありますが、目にした方が応募してみよう、あるいは悩みを抱えた方が「眠らぬダイヤル」を知るきっかけとなることもあるとお聞きします。

当社では、常々「安全・安心」のバス運行、「親切」なお客様への対応を心掛けておりますが、当たり前のこの日々の生業（なりわい）が、微力ながら社会で人と人が繋がりがり心で支え合うことの一助となり、些かなりとも「いのちを紡ぐ」ことに繋がっていると考えると、改めて身の引き締まる思いであり、これからも、そのお役に立てるよう努力していきたいと思っています。

(協会副理事長)

第49期電話相談員養成講座開講式

4月26日（土）、第49期電話相談員養成講座が開講しました。今期は11名の受講生を迎えてのスタートです。例年よりも受講生は少ないですが、いのちの電話の基本を学びながら、相談員の役割を果たしていきたいという熱意を感じられる講座風景が見られました。



研修期間を終えて2026年10月には新相談員として迎えらることを期待したいと思います。（K・M）

曽爾高原一泊研修報告

第49期電話相談員養成講座の一泊研修「心のふれあい体験学習（エンカウンターグループ）」が、河崎俊博先生（大阪大谷大学人間社会学部講師、公認心理師／臨床心理士）を講師に迎え、5月10日（土）、11日（日）の2日間に渡り曽爾高原青少年自然の家にて開催され、受講生10名が参加しました。

2日間の振り返りでは、「たった2日間であれほど他者理解が進むとは想像できなかった」「ワークを通じて、他者と心の歩調を合わせることの大切さを感じるなど多くの気づきがあった」「このメンバーで講座を最後までやり遂げ相談員になりたい」などの感想が聞かれました。



研修の目的の一つとして、同期生とのつながりを深める機会になったと思います。（S・Y）

第4回学びを伝える会

相談員委員会企画による「第4回学びを伝える会」が3月29日（土）に開催されました。

3月末で定年を迎える方々が、当協会の歴史や様々な出会いと経験、その中で得た多くの学びや今の思いについて語ってくださいました。

「ここでの出会いを大切に仲間との繋がりを大切にしたい」「常に知識や感性を豊かにすることを心がけてほしい」など貴重なメッセージをいただきました。また、後輩からは「先輩からかけていただいた言葉を今も大切に心がけている」というメッセージもあり相談員同士が繋がっていることを実感する温かい一時でした。（A・M）



定期総会開催

6月15日（日）、奈良いのちの電話協会第47回会員定期総会が開催されました。

第1部は2024年度事業報告と2025年度事業計画の説明、第2部は記念講演会として桜井市精神保健センター主査村田 清氏の「ポストコロナ禍と自殺対策」と題しての講演がありました。引き続いて相談活動への感謝の意を表す「ごくろうさん賞」や長く相談活動を行っている相談員への感謝状の贈呈及び事務ボランティアの委嘱状交付式が行われました。45周年を経て様々な課題や改善点がたくさん出てきています。相談事業の根幹である相談員の確保や、運営に必要な資金の充足は常に取り組みを継続すべきものです。これからも、奈良いのちの電話の相談事業を継続していく決意を新たにしました。（K・M）



専門講座が実施されました

2月22日（土）、性暴力被害者からの回復を考える～まず知ることから～をテーマに性暴力被害者の相談支援にあたるNPO法人アットリンクの理事長竹谷 栄美氏を講師に迎えて研修会が行われました。24名の参加があり、熱心に講義を聴きました。性暴力被害者からの電話相談が入ったら、アドバイスを控えて、気持ちを一生懸命、ゆっくり聴くことを心掛けることが大切だというポイントを押さえた講義のあと、事例をもとにグループワークを行い、さまざまな意見や感想が出ました。（K・M）

すこやか相談員の集い

3月23日（日）、すこやか相談員の集いが開催されました。今回、長年に亘ってすこやかテレフォンを支えてきてくださった2名の相談員の方が、退任されました。

集いでは、すこやかテレフォンと関わりを持ったいきさつ、電話相談を続けるなかで自分の学びになったこと、これからのすこやかテレフォンを後輩に託したいことなど…相談員としての想いを伝えていただきました。



出席者からも、学ばせていただいたことや温かく見守ってくださったことへの感謝の気持ちを伝え、花束と記念品を贈りました。（Y・K）

ならりんレポート



広報大使ならりんです。5月2日（金）、大和郡山城ホールにマリンバ・ハートフルコンサートを聴きに行きました。

協会の活動に長く協力していただいている松本真理子さんのスタジオが主催する演奏会です。マリンバを主にドラムやハンドベルなどの演奏もあってすごく楽しい時間でした。当日の収益金は奈良いのちの電話協会に寄付をしてくださいました。協会の森岡理事長から感謝とお礼の言葉がありました。（K・M）



*** 友の会 春のつどい ***

= 信楽焼き絵付け体験と MIHO MUSEUM 鑑賞 =

5月30日（金）

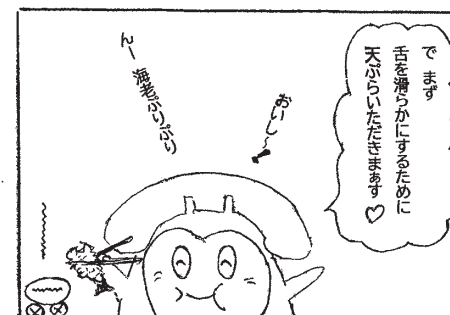
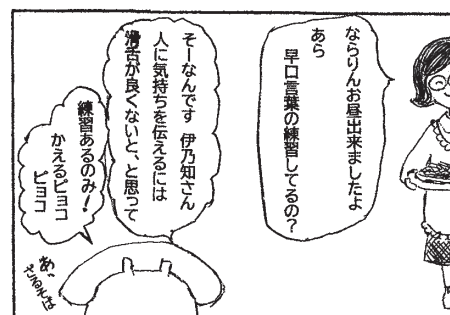
コロナ禍で控えていた待望のバスハイクを久々に実施した。「この日は雨かも」という天気予報に反し、最高の旅行日和。西大寺駅に集まった36名の会員は久しぶりの再会に笑顔満面。バスに乗り込むや、賑やかな笑い声でいっぱいになった。

一路信楽へ。おなじみの大きな狸が出迎えてくれた。まずは絵付け体験。それぞれ好みの茶碗、コップ、タヌキなどを選び、絵付けをした。絵の得意な方も苦手な方も個性豊かな「世界にひとつ」の自分の作品に満足気。9月頃、焼き付けが完了するとか。出来上がりが楽しみである。続いてランチ。並べられた近江牛のすき焼きに「わあ！おう！」と歓声。そしてデザートのスイカにも。更におまけにくじ引きやお土産つき。みんなの笑顔は止まらない。最後はメインのMIHO MUSEUMへ。広大



な敷地と緑豊かなミュージアム。それぞれの思いを込めて自由に鑑賞した。

「とても楽しかった」「美味しかった」「また誘ってね」と皆さんに満足いただける1日になった。（T・M）



随想

相談の現場から

母親モード

M・R



20代女性の方からの電話をとる。はじめからずつと泣いている。

聞けば、2週間前に前から気になっていたまぶたの手術をしたが、腫れているように感じて仕方がないという。赤ちゃんがいるので授乳で夜中に起きた時、何度も鏡を見る。夫も友だちも実家の親も「かわいいよ」と言ってくれるが気になって仕方がない。

「ちゃんとご飯を食べてますか」と訊くと、食べられなくて赤ちゃんのために無理にゼリーを3個食べているという。食べても下痢をしてしまうようだ。

「えーっ、あかんあかん、倒れてしまっ」急に私は母親モードにスイッチが入ってしまった。

「早く病院へ行かんとかかんわ」

「何科へ行ったらいいんですか」

「内科！」

本当は心療内科と言いたところだが、予約なんかしている時間はない。こうなる前に周りの人間が早く気づけなかったものかともどかしい。

病院へ行くと言ってくれたけれど、ちゃんと行ってくれたかなあとか、内科の先生が心療内科の先生につないでくれたかなあとか、心配してもどうすることもできないが、心に残るコーラーさんだった。

（相談の中で感じたことを紹介したもので、実際の相談内容とは異なります。）