

——ひとりで悩まず話してみませんか

2012.7

No. 115

北海道いのちの電話

フリーダイヤル毎月10日
0120-738-556

ファックス相談(聴覚障がい者の方)

24時間 011-231-4343

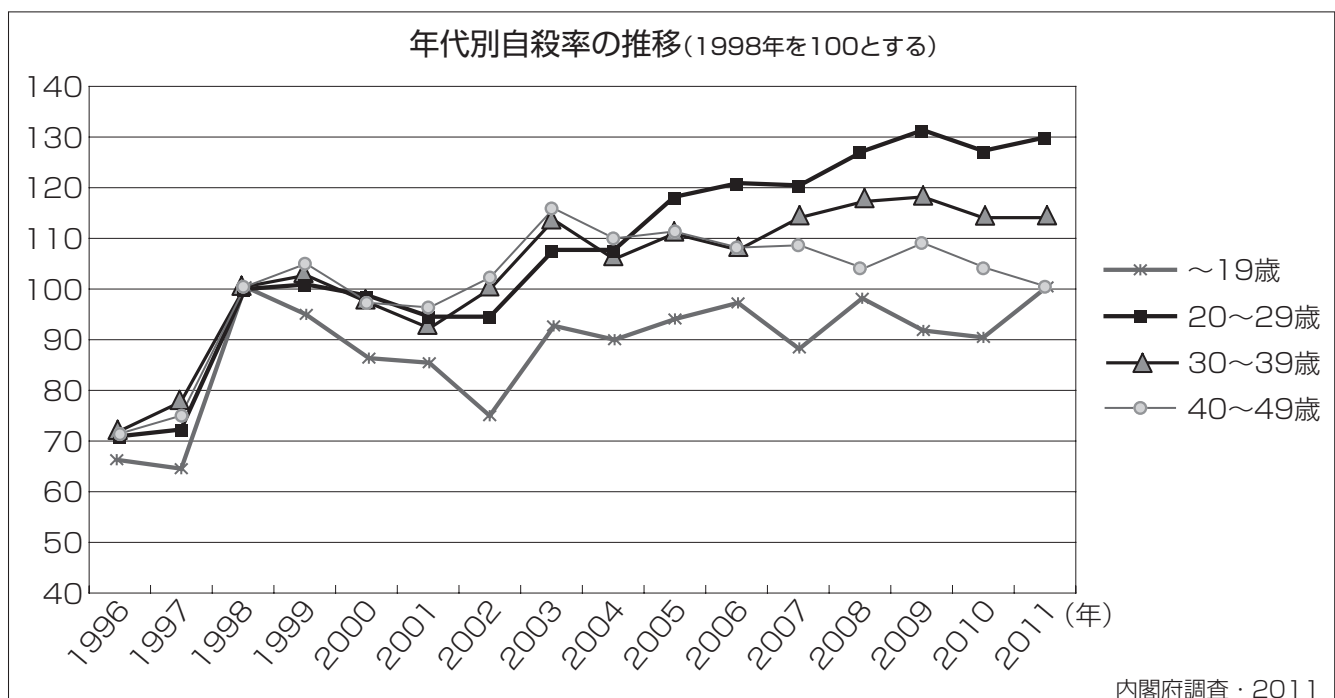
011-219-3144

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

なぜ若者の自殺が増え続けるのか？

政府は2006年、自殺対策基本法を制定し自殺対策に乗り出した。中高年の自殺が少しずつ減っているということは、官民あげての自殺対策の効果とも考えられるが、若者の自殺は増え続けている。労働者の5割が非正規労働者であり、1度就職に失敗すると2度と正規労働者にはなれず、年金にも加入できず、結婚など将来の計画が立てられない。今の日本には、閉塞感、失望感、絶望感が蔓延している。そんな社会の空気の中で、今の若者はもの心ついたころからずーっと育ってきた。

内閣府の意識調査では20代の3分の1の人が「自殺を考えたことがある」と答えている。そんな若者たちに「元気を出せ！夢を持て！これからはきっと良いことがある！」と言えるのか？「どうか死なないで生きていてほしい、あなたが死んだら悲しむ人がいますよ」としか言えない。雇用、格差など、若者の自殺に影響を与えるもろもろの背景をみんなで考え、家庭、職場、地域を挙げて対策を推し進めるべきではないだろうか？





若者の悲鳴「北海道いのちの電話」から

本当は抱きしめてほしかった

就活うまくいかなくて

自分の子を
かわいいと思えない

上司からパワハラ

仕事を
続けるべきか

自信が持てない

自分自身
が嫌い

生きる希望が
ない

信じていた人に
裏切られた

新しい仕事の不安

半年くらい仕事がない

友達がいない

パワハラに
統合失調症

自殺のことしか考えられない

うつ病で失業

すべて悪いほうに
考える

消えてなくなりたい

すべて終わった

イライラして
爆発しそう

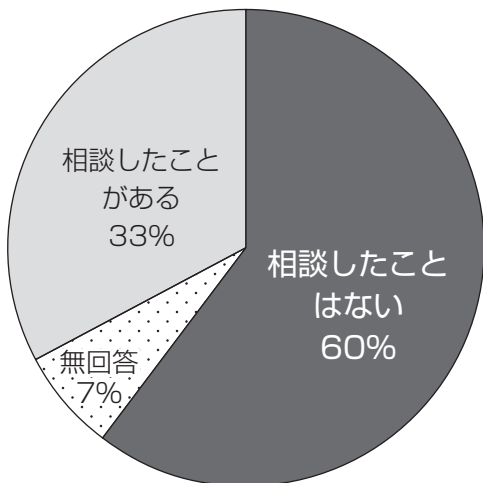
死にたいけれど生きたいという思いもある

自分で自分をコントロールできない

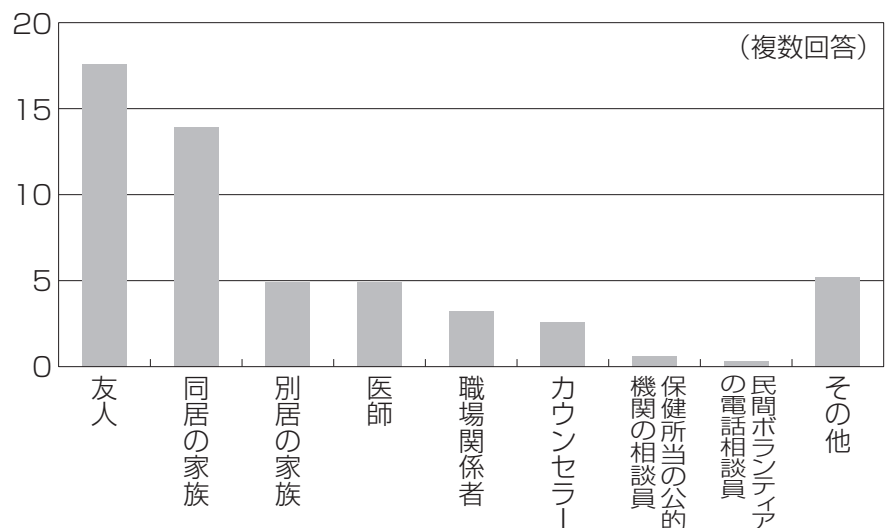
すべて悪いほうに考える

「今まで自殺を考えたことがある」と回答した人へのアンケート（内閣府調査・2011年）

「誰かに相談しましたか？」



誰に相談しましたか？

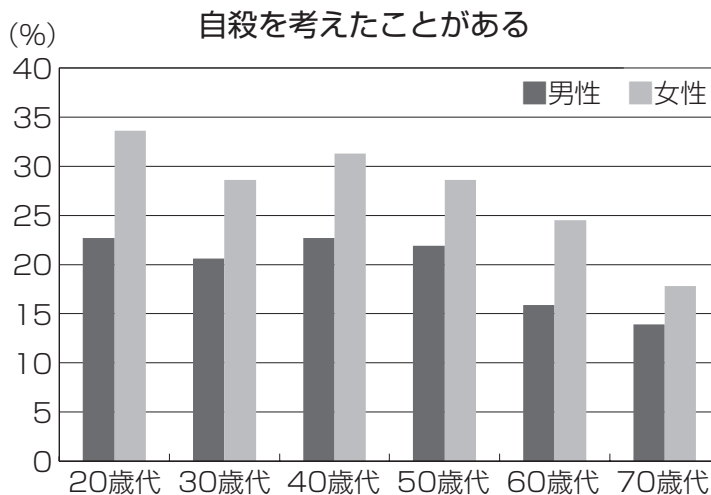


「自殺を考える」ことは特別なことか？

札幌市精神保健福祉センター所長 鎌田 隼輔

内閣府の調査によると、成人の23%が「自殺をしたいと思ったことがある」と回答し、20代が28.4%で最も高い（男女ともにこの年代が最も高い。男性22.7%、女性33.6%）。この傾向は昔から変わらないのか、日本だけのことなのか、残念ながらわからない。調査は、20代の若者の3～4人に一人が、自殺を考えるほどの辛さを抱えて日々を過ごしているという現実を示している。「いのちの電話」には、「自信が持てない、就活がうまくいかない」などの相談があるという。20代の若者が過ごしてきた、90～00年代は、冷戦が終わり、宗教間の対立による戦争やテロや災害が起き、日本経済が低迷した時代である。私が育った60～70年代とは異なる時代を生きてきたと想像される。しかし、いつの時代も自殺を考えるほどの辛さを抱えて生きている人はいたはずである。その辛い時期を乗り越える力があるとすれば、それを彼らの持つ力であり、その力を引き出すまわりの人の力だろうと思う。

自殺を考えている人には、相談窓口を知ってもらい、勇気を出して辛い気持ちを言葉にしてほしい。それが、生きることを選択するきっかけになると信じている。



内閣府調査・2011年

悩みの真ただ中にあるあなたへ

『はじめての認知療法』

著者 大野 裕 (精神科医)

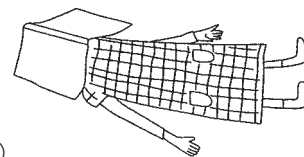
「認知」とはなんでしょう。認知とは、ものの受け取り方や考え方という意味です。人は現実起きたこと（問題）に自分なりの解釈で対応しようとしています。でも、その現実と解釈の間には実はズレがあるのです。その人がずっと持ち続けている基本的な人生観や人間観は、こころのクセとして、考え方や行動に影響を与えズレを生じさせるのです。そのズレが心の中の悪循環を生み、苦しみから抜け出せなくさせています。認知療法は、現実と解釈とのズレを修正することによって、悲観的な自分の世界から少し顔を上げて、現実に目を向けながら新しい考え方ができるように、少しでも気持ちを楽にできるように手助けをするのです。

この本には、自分でできる「こころのクセ・チェックリスト」、「うつ度チェックリスト」というのが紹介されています。あなたの今のこころの状態を客観的に診てみませんか。

そこから、何かが、ほんのちょっと変わってくるかもしれません。

この本の「認知」とは最近よく使われる「認知症」とは違います。

(講談社現代新書 750円+税)



参考：ネットで検索 「はなそうストレス」
hanasoustress.com/index.html

「北海道いのちの電話」年間統計 2011年1月～12月（ ）内は2010年

総受信件数	20,176 件(18,220)	自殺志向総受信件数	1,020 件(1,159)
男性	9,028 件 (8,618)	男性	419 件 (512)
女性	11,148 件 (9,602)	女性	601 件 (647)
無言の件数	2,966 件 (2,523)	一日平均受信件数	55 件 (50)
		1 件平均相談時間	32 分 (30)

会計報告(収支報告) (2011年4月1日～2012年3月31日)

社会福祉法人 北海道いのちの電話

収 入		支 出	
科 目	累 計	科 目	累 計
寄 付 金	16,091,283	事業管理費	1,338,157
補 助 金	2,673,557	訓練養成費	5,104,582
分 配 金	1,100,000	調査研究費	236,140
助 成 金	300,000	広 報 費	711,330
受講料収入	1,074,000	事業支援費	113,300
雑 収 入	165,748	センター管理費	5,900,874
	50,590	センター人件費	7,063,505
		負 担 金	367,000
		減価償却費	380,693
		次年度繰越金	239,597
合 計	21,455,178	合 計	21,455,178

事務局日誌

(2012年3月～2012年6月)

- 3月 1日(木) 札幌市監査
- 3日(土) 市民公開講演会
- 24日(土) 理事・評議員会
- 4月28日(土) 運営会議
- 33期生認定式・相談員交流会
- 5月19日(土) 運営会議
- 29日(火) 34期生前期修了式
- 6月 2日(土) 35期生応募面接
- 30日(土) 運営会議

「北海道いのちの電話」の相談員募集

事務局 (平日 9:00～17:00)

電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095

申込用紙はホームページからもダウンロードできます。

(URL <http://www.inochi-tel.com/>)



編集後記

今回のテーマでわかるように、悩む20～30代の人々の数が増えている。訴えた後、自分の限界を感じて、自殺する人の割合も最近増えていると報じられている。原因は、コミュニケーション力や情報収集不足にある。その状況を乗り越えるために、勇気や可能性を示す「言葉」が大切だ。相手のためになる「良い言葉や役に立つ言葉」を互いに使いあうことを考えたい。「いのちの電話」は悩む人たちが表現する言葉と、そこに隠された見えない心を受け止めることを使命としている。(T・K)

社会福祉法人 北海道いのちの電話 (開局1979年1月)
 事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
 TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
 URL <http://www.inochi-tel.com/>

本誌は共同募金の配布金により発行
 発行人 南 槇子
 編集人 広報委員会