

——ひとりで悩まず話してみませんか

2010.11

No. 110

# 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(聴覚障害者の方)

011-219-3144

24時間 011-231-4343

♥ ♥ ♥ 自殺予防を願って

仕事も家庭もうまくいかなかった。疲れた、もういいかなって気がする。早く楽になりたい。最後に誰かと話がしたいと思って。

親に虐待されて育った。大人になった今も、ちょっとしたきっかけで思い出すと、苦しくてたまらなくなる。消えてしまいたい。

会社の上司に毎日ひどいことを言われ続けている。朝になったら会社に行かなければならない。これ以上耐えられない。死んだほうがましだ。

うつ病が治らない。こんなに苦しいのに誰も分かってくれない。ラクになりたくて、病院からもらった薬を、今、全部飲んだところです。

ひとりぼっちの  
夜中でも

相談電話はつながっています  
それは「いのちの電話」です

一晩中、電話が鳴り止みません

わずかな年金で1人暮らし。体中悪いところだらけ。治療したくても病院代が払えない。死ねるものなら死んでしまいたい。

夫が離婚するといひ出した。辛くて子供を叩いてしまった。どうしたらいいかわからない。

特定の人のお話ではありません。編集してあります。

「やっとつながりました、聞いていただけますか？」と話し始める人。家族が寝静まるのを待って、ひとりこんな気持ちをかかえてきた人を想うと、誰かが聞かなければと思う。私で良ければ…。

迎合するのではなく、上から目線でもなく、一緒に崖っぷちのような道を歩く。そんな時間を共有した後に、お互い顔も名前も知らない相手と、ふと心が通ったかなと思う瞬間がある。だから、きつい深夜も続けられる。勝手な思い込みかもしれないけれど。

## 相談員の思い

なぜ？

精神的にも肉体的にも

厳しいのを承知の上で

夜中の電話を担当するのか

聞いていくうちに、掛けてきた人の声が変わる瞬間を感じる時がある。あっ、今、この人は変わったと。夜中の電話は重い電話が多いので、変わる瞬間も劇的なように思う。「聞いてくれてありがとう、ラクになりました」と言って電話を切る人から、自分も勇気をもらえる。人は変わる。

昼は仕事があるので、夜の方が都合がいい。

夜の電話は、せっぱつまった、深刻な内容の電話が多いので。

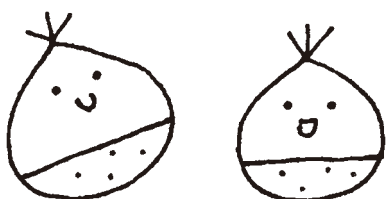
孤独の中で、厳しい現実に苦しんでいる人が、夜も眠れずにいる。聞くことしかできないけれど、今は、あなたと私はこの細かい電話線を通じてつながっています、と伝えたい。

「誰にも話せない、でも『いのちの電話』なら匿名なので」と夜中に話し始める。聞いていくうちにこちらが苦しくてたまらなくなるくらい過酷な人生を歩んできた人。でも、死にたいとは言わない、ただ聞いてほしいと言う。すごい人がいる、と感動する。

# もっと夜中の相談電話を ふやしたい

昼間の相談電話は全国的にみて、役所、保健所、精神保健福祉センターなどいくつかあります。「北海道いのちの電話」でも、より専門的機関が対応すべき事柄（多重債務など）と判断した時はほかの機関を紹介することもあります。精神科救急情報センターは深夜も精神科の救急病院を紹介しています。しかし組織として「深夜にも、お話をお聞きします」というところは、全国50の「いのちの電話」のうち23センターと「東京自殺防止センター」だけです。「北海道いのちの電話」は1987年から24時間体制をとってきました。NTTに依頼して調べたところ、1日平均1568件かかってきて、そのうち受信できているのは1日平均58件。率にすると3.7%です。深夜は全国からかってくることも多く、そのため深夜の受信率は昼に比べ下がり1%前後です。自殺者の7割を占める男性の自殺決行の時間帯は、明け方が最も多いことが統計で分かっています。

「聞いてもらえてよかった、うれしかった」という、電話をかけてこられた方の声などを思う時、私たちのより一層の努力を決意すると共に、もっと多くの機関で、もっと多くの人たちが夜中の電話を真剣に検討してほしいと願わずにはられません。



## 「北海道いのちの電話」の相談員募集

興味のある方はお問い合わせを！

事務局（電話 001-251-6464 FAX 011-221-9095）

申込用紙はHPからもダウンロードできます。

（URL <http://www.inochi-tel.com/>）