

～ひとりで悩まず話してみませんか～



# 北海道いのちの電話

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

フリーダイヤル  
毎月10日  
(午前8時～翌日8時)

0120-738-556

ファックス相談  
(聴覚・言語に障がいのある方)

011-219-3144

「自殺予防を願って」

家族の  
悲しい顔  
忘れないで

担当ラジオ番組に  
リスナーの 声

北海道いのちの電話理事・事業推進委員長 牧 泰昌

「でも、もう自死は選びません。うつ病は必ず治ると信じられるようになりました」

「今は人生楽しいんです。生きていて本当に良かった、と思えるんです」

「私は、いのちの電話に助けられました。自死を考えている人は1分でも1日でもいいから、それを先延ばしして欲しい」

「その時の家族の悲しい顔、忘れてはなりません。私は何も出来ませんがちょっと待って、一度立ち止まって考えて、というメッセージだけさせてください」

## 相談員は灯

私の担当するラジオ番組のリスナーの皆さんの中にも、過去に悩み、自殺を選択しようとして思い止まった方々がいます。

人の数ほど喜びの数がありますし、人の数ほど悲しみの数もあります。それぞれの悩みの答えをマニュアル化することはできません。

「いのちの電話」の相談員の皆さんの日々の真摯な対応は、お線香のような細い灯りでも口ウソクのような優しい灯りでも、灯台のような航路を照らす灯りでも、悩める人から見える灯光となっているのです。

私たちが街角に立ち「いのちの電話」の周知や募金活動をしている時、私たちの前に立ち

笑顔でしっかりと目を合わせ「いのちの電話のお蔭で、生きていて良かったと感じる日々です」と募金をしてくださる方にお会いすることもあります。

## 渥美清さん

「フーテンの寅さん」を演じた俳優の渥美清さんは、芝居や映画で常に弱者の視点にたつことを心掛けた方でした。ただ、子供の頃は大変な悪ガキで、不良仲間とつるんでずい分と暴れたのだそうです。

小学校時代、渥美さんの同級生に、父母とも視覚障害の少年がいました。渥美さんら不良仲間は「あいつの家ではどうやって食事しているのか」と話し合っていました。ある日の夕方、好奇心抑え難く、塀の隙間から少年の家を覗きにいきました。

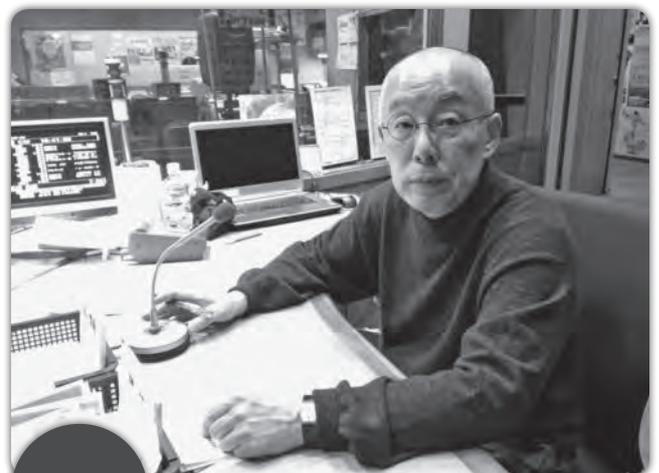
夕飯の支度ができていて、少年を挟んで、目の不自由な両親が卓袱台（食卓）に向かい合っていました。ガンモドキの煮物と漬物がおかずでした。両親が手探りで茶碗のご飯を口に運ぶ。真ん中に座る少年は、左右の両親のご飯の上にガンモドキを一切れずつ載せてあげ自分もご飯を掻き込みます。親の茶碗のおかずが無くなると、またガンモドキをひょいと載せてあげて、自分もガツガツと。

渥美さんらは、その光景をじっと見ていましたが、皆黙り込み、うなだれて家へ帰りました。翌日から誰も、その少年をからかったりしませんでした。

## 「いのち」は「感じること」

「命」は「知識」ではありません。「命」は「感じる」ことだと思うのです。私たちは多くのことはできません。でも、どれだけ多くのことを成したかではなく、どれだけ心を込めて行動したかが大切なのです。それは“やり方”ではなく“あり方”です。

街角に立って「お蔭さまで今は幸せに生きています」と声をかけて戴く時、私たちはその方の笑顔に、そして相談員の皆さんの日々の活動に、只々感謝の気持ちでいっぱいです。



Profile

**牧 泰昌** (まき・やすまさ)

日本大学芸術学部卒。1979年からSTVラジオのパーソナリティを務める。現在の担当番組は「吉川のりおの聞いてナットクのりのりラジオ」(月曜～金曜、15時～18時) 札幌市出身。

生命（いのち）は  
すべてその中に欠如を抱き  
それを他者から満たしてもらうのだ

吉野弘 「生命は」より

## 大平まゆみアフタヌーンティーパーティー

昨年12月6日(日)午後1時から札幌市北区、札幌サンプラザで開きました。約300人が来場、札幌交響楽団コンサートマスターの大平さんのバイオリンと明上山貴代さんのピアノが奏でる名曲の数々を楽しみました。

会場の募金箱に44,300円の寄付を戴きました。ご協力にお礼を申し上げます。



## 市民公開講座

北海道いのちの電話の「市民公開講座」が2月16日(火)札幌市中央区の市民ホールで開かれました。

この講座は、厚生労働省補助事業として毎年開催しており、今回は札幌医科大学神経精神医学講座の河西千秋教授を講師に「北海道の自殺問題を考える…市民として知っておきたい自殺行動と自殺に傾くひとの本質」のテーマで、102人の市民が勉強しました。河西教授の講演要旨をお伝えします。



1998年から14年連続で3万人を超えていた日本の自殺者は、2006年の自殺対策基本法、2007年の総合対策大綱の制定もあって、2012年以降2万人台に減少していますがそれは「ひどく深刻な状況」から「深刻な状況」に戻っただけ。世界の先進国の中で、最悪の水準で推移していることに変わりありません。

北海道の自殺者も同じく減少傾向にあります。自殺率(人口10万人当たりの自殺者数)は国のそれよりも高いのです。

自殺に傾く人は心の健康を失い、判断力も低下しています。「自分なんてどうせー」と自らの価値観を低くし、自殺が唯一の解決策と考えるようになります。

それを防ぐには、社会の様々な領域で自殺に傾く人の本質を正しく理解し、地域で気づき、声をかけ、支援につなげていくことが大切です。自殺をコミュニティの問題として捉え、救うためのネットワークづくりを積極的に進める必要があります。その観点から「いのちの電話」の活動は“水際対策”として非常に意味があると思います。

自殺のリスク因子としては「絶望感・無力感」「死別や離別などの出来事」「精神疾患」「自傷行為など既往症」「孤立・支援者不在」などがあり、そこに予防のヒントがあります。

周囲が異変に早く気づき、機会を見つけて“お節介する”ことが大切です。

Profile

河西 千秋

(かわにし・ちあき)

精神科医、札幌医大神経精神医学講座教授。横浜市立大学大学院卒。カリフォルニア大学客員研究員、横浜市立大学医学部健康増進科学教室教授などを経て、昨年1月から現職。国際自殺予防学会日本代表、日本うつ病学会自殺対策委員会委員長など役職多数。

# 皆様のお蔭で社会貢献者に選ばれました

社会福祉法人「北海道いのちの電話」が公益財団法人「社会貢献支援財団」（安倍昭恵会長）の平成27年度社会貢献者に選ばれました。

この財団は1971年、モーターボート法制定20周年を記念して設立され、毎年、各分野で社会と人の安寧と幸福のために尽くし顕著な功績を挙げているながら報われることの少ない個人、団体を対象に表彰しています。

表彰式は11月30日東京・帝国ホテルで行われ、南理事長が出席、安倍会長から賞状と日本財団賞（50万円）を授与されました。

長年、真摯に活動に携わっている相談員、スタッフの皆さんと、支援いただいている多くの市民、企業、団体の方々のお蔭であり、心から感謝申し上げます。

この受賞を機に一層活動の輪を広げるよう、努力して参ります。



## 今号の一枚



写真・文：K.Y

「梅は寒苦を経て清香を発す」

梅は寒さの中、しっかりと養分を蓄え、綺麗な花を咲かせます。

どれだけ冬が長くても、どれだけ冬が辛くとも、

必ず春はやって来ます。

さあ、あなたの春も目の前まで来ています。

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/>



発行人 南 慎子  
編集人 広報委員会

# いのちの電話支える3つのボランティア募集中

北海道いのちの電話は善意の市民、団体、企業による3つのボランティアに支えられて活動しています。皆様のご支援と参加をお待ちしています。

**資金ボランティア** 資金面で活動を支援していただきます。毎年継続して寄付をいただく継続寄付ボランティアは個人が3千円から、団体・企業は1万円から。また、いつでも、いくらでも寄付していただく一般寄付ボランティアも大歓迎です。

**相談員ボランティア** 趣旨に賛同し、相談員として活動していただきます。今年の募集は既に受け付けが始まっており、申込は2016年4月30日(当日消印有効)までとなっています。所定の研修を経て認定を受けたのち、相談員となり相談電話を受けます。専門知識・資格などは必要ありません。皆さんもやってみませんか？

**サポーターズボランティア** 皆さんの経験、知識、技術、ノウハウなどを生かして、いのちの電話の運営に参加していただきます。

※詳しい内容は北海道いのちの電話ホームページをご覧ください。

## 北海道いのちの電話 2015年1月～12月 受信統計

総受信件数は17,319件で、前年より1,306件減少しました。

1日の平均受信数は47件で4件減り、1件の相談時間は35.4分で4.1分長めになっています。

◇総件数	17,319件	(18,625)	◇自殺傾向件数	1,967件	(1,914)
男性	8,618件	(9,403)	男性	738件	(624)
女性	8,701件	(9,222)	女性	1,229件	(1,290)
◇一日平均件数	47件	(51)	1件	35.4分	(1件 31.3分)

※( )は前年

## 事務局日誌

(2015年11月1日～2016年2月29日)

11月 7日(土) 全体研修  
21日(土) 運営会議  
12月 6日(日) 大平まゆみアフタヌーン  
ティーパーティー

2016年

1月23日(土) 運営会議  
2月16日(火) 市民公開講座  
2月27日(土) 運営会議

## ご支援ありがとうございます 期間:2015年11月1日～2016年2月29日

2015年11月1日～2016年2月29日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり個人情報保護のため住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

\*このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されます(必要な方は領収書をご請求ください)。

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 槇子  
札幌市中央郵便局私書箱107 北海道いのちの電話事務局  
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095