



この広報は赤い羽根共同募金の助成金を受けて作成しています

2016.11

No.128



～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)

0120-783-556

ファックス相談

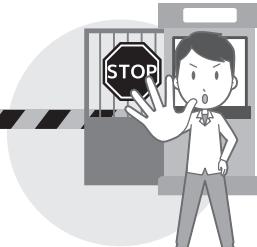
(聴覚・言語に障がいのある方)

011-219-3144

「自殺予防を願って」



## 地域に、職場に ゲートキーパーを 札幌市の自殺対策事業を受託



「北海道いのちの電話」は9月30日、札幌市との間で「市民向けゲートキーパー養成研修事業」を受託する契約を結びました。“ゲートキーパー”って一般には聞きなれない言葉ですね。英和辞典を引くと、門番、門衛、踏切り番、と出ていました。何の門番なのでしょう。札幌市の資料によると「ゲートキーパーとは、悩みのある人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ること」と解説、自殺対策のうえで重要な役割を担うことが期待されています。

そこで今回は「ゲートキーパー誕生の経緯」「ゲートキーパーの役割」「北海道いのちの電話が考える養成研修」などを紹介します。

### STOP 後を絶たない自殺

わが国の自殺による年間死亡者は、平成10年から同23年まで14年間も3万人を超す異常な事態でした。同24年から少しずつ減少が続くようになりましたが、それでも平成27年は24,025人。世界の主な国の中、人口10万人当たりの自殺者の比率を比較すると、第2位という高い水準です。（政府広報による）

このため政府は平成19年6月に「自殺総合対



札幌市 いのちの大天使

**CHUPUIKA**  
太陽のクマ

策大綱」を決めました。その中に盛られた重点施策のひとつが「ゲートキーパーの養成」です。それを見て札幌市も平成23年に「自殺総合対策行動計画」を作り、翌24年から“ほっとけない・ゲートキーパー研修会”を始めました。



## STOP ゲートキーパーの役割

ゲートキーパーにはどんな役割が期待されているのでしょうか。専門家は「自殺の背景には、そこに至った経緯やリスク因子がある」と指摘しています。「親しい人を失った」「仕事をなくした。破産した」「ウツ病など精神疾患」「いじめなど苦痛な体験」等です。

さらに「自殺につながるサインが必ずある。“元気がなくなった” “ため息が目立つ” “口数が少なくなった”など、いつもと様子が違うときは要注意」とも言います。

ゲートキーパーはこうしたサインに気付いたら、勇気を出して声をかけ、誠実に話を聴き、専門家に相談するよう促すなどの必要な支援につなげ、温かく見守る人です。

「いのちの門番」と言って良いでしょう。



政府の対策大綱は、かかりつけの医師、保健師、看護師、教職員、ケースワーカー、各種相談窓口の担当者、民生委員・児童委員など、あらゆる分野の人材に「ゲートキーパー」になってもらえるよう、研修の機会を広げる、と規定しています。

「ゲートキーパー」が職場に、地域に増えることで、自殺に傾く人の異変に気付き、立ち直りの勇気を与えられれば、きっと悲しい死を減らすことが出来るでしょう。

## STOP 北海道いのちの電話が考える養成研修

「北海道いのちの電話」は1979年に発足しました。以来37年間「ひとりで悩まず話してみませんか」と呼びかけ、365日、24時間、電話で訴えられる悩みや苦しみに向き合い、寄り添ってきました。

札幌市から委託を受けた「ほっとけない・ゲートキーパー研修」は私たちが企画し参加者を募集する「企画型」と、町内会や地域のサークルからの要請で講師を派遣する



「出前講座型」の2タイプがありますが、そこでは私たちがこれまでの自殺予防電話相談で培ったノウハウを生かし、内容を充実させたいと考えています。

講座では、講師の話だけでなく、体験学習に力をいれます。具体的には「自殺の基礎知識」「ゲートキーパーの役割」の講話のほか「傾聴（じっくり聞く）の重要性」や「相手に向き合う場合の、良い対応、悪い対応」の

演習を盛り込みます。

研修に参加した人々に「自分の心がどのように変化するのか、を体感していただければ…」というのがねらいです。

関心のある方は、「北海道いのちの電話」ホームページをご覧になるか、事務局へお問い合わせください。



## 大会に参加しました

**第34回いのちの電話相談員全国研修会なら大会** 9月15日から3日間奈良市で開かれ「北海道いのちの電話」から11人が参加しました。

研修会は「日本人のこころの未来像」と題した基調講演のほか「こころの体験講座」「よのなか学習会」、800人以上が参加した懇親会など多彩なプログラムで、参加者の多くが「全国のセンターの相談員とそれぞれの現場の状況や問題点を話し合えたし、講師の先生たちの話にも触発されました」「参加して良かった」と語っていました。

**日本電話相談学会第29回大会** 札幌市中央区の「かでる2・7」で9月18日から2日間開かれ、こちらにも「北海道いのちの電話」から9人が参加しました。

今回の大会テーマは「こころの貧しい時代に生きる～人と人との間をつなぐもの～」。大会長も冒頭の挨拶で、経済的貧困は当然埋めなければならないが、もっと深刻なのは心の貧困であり、電話であれ、メールであれ、悩むひとが頼るツールがあるなら、それにどう応えるかを追求するのが私たちの使命ではないかーと提起しました。

初日の研究発表では「電話相談による危機介入について～いのちの電話相談員へのインタビューから～」と題して、以前当法人の研修委員をされていた北星学園大学准教授の鴨澤あかね氏によって“相談員が陥りやすい状況”が報告されました。

「死にたい～心の叫びに向き合うひとに」というワークショップも設けられ、参加者から「電話相談はなくならない、という講師の話が印象的だった」などの感想が聞かれました。

## いのちミュージックデー大盛況

道民、市民に「いのちの電話」事業への理解と協力を呼びかけるイベントが、9月9日と10日に開かれました。

「世界自殺予防デー」前日の9日には、午前8時から「北海道いのちの電話」のサポートボランティアら15人がJR札幌駅東・西改札口の前で、啓発カード入りのティッシュを配りながら、通勤の人たちに「悲しい自殺を少しでも減らそう」と呼びかけました。

翌10日は「いのちミュージックデー2016」と銘打って、地下歩行空間（チ・カ・ホ）で、午前11時から午後6時過ぎまで7時間にわたって、コンサートを催しました。昨年まで「ナイトdeライトのコンサート」「大平まゆみクリスマスコンサート」として開いていたのを一本化したものです。

札幌などで活動している「ワタナベスタ・ソシアルクラブ」「くろまる」「なかにしりく」「ココストレッチ」「つきのさんぽ」「奏楽（そら）」「ナッシング」「ナイトdeライト」の8グループが次々と登場、熱演しました。

初めての試みでしたが、会場に用意したイス100席はほぼ埋まり、通りがかりに足を止めて聴き入る市民も多く大盛況でした。

会場の募金箱に172,006円の善意が寄せられました。資金、技術で協賛いただいた大友福祉振興財団、(株)はしもと、札幌ロータリークラブ、札幌もいわライオンズクラブ、フルテック(株)、札幌ヤクルト販売(株)、パナソニック(株)、大和ハウス工業(株)、札幌南北ロータリークラブ、北海道郵便遞送(株)、(株)北海道アルバイト情報社、(株)エスポートなど80の企業・団体を含め、多くの皆さんからいただいた温かいご支援に心からお礼を申しあげます。



聴き手の共感を呼んだコンサートの一コマ



熱演に呼応、参加者も熱くなつた



サイン会も列ができる盛況でした

### 事務局日誌

(2016年7月1日～10月31日)

- 7月 5日(火) 39期生開講式
- 9日(土) 相談員総会
- 23日(土) 全体研修
- 30日(土) 運営会議
- 9月10日(土) 世界自殺予防デー  
(フリーダイヤル)
- 24日(土) 運営会議
- 10月29日(土) 運営会議  
理事・評議員会

### 編集後記

広報誌を発行するにあたり、広報委員会は編集のため4～5回開催されます。記事の検討、写真の検討、文章校正、文字校正、レイアウト校正などがあります。中でも固有名詞の使用については神経を使います。氏名、行政が使用していることば、スポンサーが使用していることば、本会が使用していることばなどで、漢字か、ひらがなか、カタカナか、送りがなはどうなのか、中黒点の有無などで、意味は同じでも全く異なるものを指すことになりますので要注意です。読者に、より分かり易く、より興味が湧く広報誌を目指しています。 Y・M



### 2016年度市民公開講演会のご案内

北海道いのちの電話は、札幌市民に自殺予防をアピールする活動として毎年「市民公開講座」（厚労省補助事業）を催しています。昨年までは専門家の講演がメインでしたが、今年度は趣向を変えて、2008年から8年間継続してチャリティー・コンサートに主演、ヴァイオリン演奏を聴かせてくださった札幌交響楽団コンサートマスターの大平まゆみさんに「音楽の力」について語っていただくトークショーを開催します。いのちと音楽の関わりなど、演奏を通して大平さんの願いや思いをどのように人々に伝えようとしているのか、などの興味深いお話とともに、素晴らしいヴァイオリン演奏が期待されます。

聞き手は当法人理事であり、ラジオパーソナリティーの牧泰昌さん。軽妙なタッチで話題を引出しあるでしょう。演奏者の心豊かで平安な思いが、そのタレントによって演奏を聴く人々に共有され、全てに寛容な精神を育み、自殺予防につながる、という大きな希望を私たちは持ちたいと思います。

講演会は2017年2月11日（祝・土）13:00開演（開場12:30）で札幌市中央区大通西19丁目「WEST19」5階講堂で行います。入場料は無料。（但し満席の場合に入場を制限することがございますので、ご承知おきください）



牧 泰昌 氏



大平 まゆみ 氏

### ご支援ありがとうございます

期間：2016年7月1日～10月31日

2016年7月1日～10月31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365日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できます。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 槟子  
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