

～ひとりで悩まず話してみませんか～



北海道いのちの電話

フリーダイヤル
毎月10日
(午前8時～翌日8時)

24時間：011-231-4343

0120-783-556

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

存在と役割

多くの人に知ってほしい

新事業に「いのちの尊さを考える授業」など

「いのちの電話」を知っていますか。1月に札幌市内の専門学校で、40人ほどの生徒に聞いたら、手を挙げたのは1割でした。

4月にある会社で「いのちの電話」の活動について話をする機会があったので、集まった約200人に同じ問いかけをしました。「はい」と答えたのは20人ほどでした。

全国で展開している事業なのに。50年近い活動歴があり、全国で6,500人ものボランティアが関わっているのに。一般の理解度は非常に低いのだ、と思い知らされました。

悲しい自殺をなくすには、「いのちの電話」の存在をもっと多くの人に知ってもらい、悩む方に温かい眼差しを注ぐ人を増やすことが大事なのだと考えました。

そこで「北海道いのちの電話」は活動の中心である電話相談の他に中・高・専門学校の生徒を対象にした「いのちの尊さを考える授業」を新しい事業に加え、昨年からはじめた「ゲートキーパー養成研修」を拡充します。



真剣に「いのち」の授業に臨む高校生

いのちの尊さを考える授業

キッカケは北海道芸術高校からの「生徒にいのちの電話の存在と活動の様子を知らせたい」という依頼でした。

その授業の様子を3月発行の広報誌129号で報告しましたが、それに目を止めた札幌国際情報高校から「うちの学校でも」と話があり、4月28日に実施しました。



中学校では代表が“傾聴”の演習をした

同高には「Research Project」という、社会問題などをテーマに1年間継続して取り組む授業があります。普通科2年生80人が今年度のテーマを決めるに当たって、若者の自殺について考えてみることになりました。

まず、北海道いのちの電話のスタッフから日本の自殺の現状や、いのちの電話の活動について聞き、これを受けて生徒は8グループに分かれて「10代から30代の若い人の自殺が多いのはなぜか」「予防するにはどうしたらよいか」を話し合いました。

生徒たちからは「親が家に居なかったり、相談しても無視されると、居場所がなくなってしまう。そのうえ、学校でいじめを受けると、この世に自分は必要とされていないと思い、自殺に走るのではないか」「周りとの競争の中で、劣等感を抱き落ち込んでゆく」「親でも先生でもない大人と話ができる環境があったらいい」「自分もだが、今の若者は軽々しく“死にたい”と口にする。生きることを軽く見る風潮があるのではないか」「ゲームでは、死をとっても軽く扱う」「ラインいじめがあるそうだ。生活環境の変化で、別の形のいじめが出てきている」「悩みを誰かに相談するだけでも、気持ちが軽くなる」などの発言がありました。

授業にはPTAの役員、札幌市の職員、マスコミなど多くの「大人」が「参観」、生徒たちの活発な討議に聞き入っていました。

次に札幌南が丘中学校からも依頼があり、6月19日に全校生徒386人と授業をしました。

「聴くことの大切さ」を全生徒に理解してもらうため、檀上に上がった生徒8人と「聴く・聴かない」の演習をしました。生徒たちは自分の話しを聴いてもらえない時は「なぜ話しているのだろう」「悲しくなった」「話す気がなくなった」、しっかり聴いてもらえた時は「すごく話しやすい」「嬉しかった」「すらすらと話せた」など、それぞれの思いを述べていました。

「このように一人ひとりの感じ方は異なるね。このことを互いに認め合うことが必要で大切なのだと思います」と授業を締めくくりました。

授業から1週間ほどたって「北海道いのちの電話」事務局に生徒の感想が届きました。「つらい事を誰にも話せず、一人で悩みを抱え込んでしまうことが、自殺の一番の原因と思う」「私も、何でも話せる人を作りたいし、何でも話してもらえる人になりたい」「うなずいたり、相槌を打つことで、気持ちがこんなに変わるのか、と驚いた」と率直で的を射た言葉が並んでいました。

ゲートキーパー養成研修

「北海道いのちの電話」は昨年度、札幌市との間で「市民向けゲートキーパー養成研修事業」の受託契約を結び、半年間に3団体を対象に実施、109人の方に参加していただきました。

今年度はこれを6団体に広げる予定で、第1回を5月29日に開催しました。

ゲートキーパーについては、昨年11月発行の広報誌第128号で詳しくお知らせしましたが、改めて「どのような役割を期待されているのか」を紹介しましょう。

札幌市の資料では「ゲートキーパーとは、悩みを抱える人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人」と解説しています。

原因は様々だと思いますが、自殺を考えるほどの悩みを負っている人には「元気がなくなった」「ため息が多い」など、いつもとは違う様子が見受けられる、といいます。

このようなサインに気づいたら、声をかけて話を聴く「いのちの門番」が学校に、職場に、地域に増えると、自殺を考えるほど追い詰められている人には大きな救いです。

研修では、専門の講師による「自殺予防の基礎的な学習」や「誠実に相手の話を聴く訓練」などを体験してもらいます。

これまでの研修に参加した人からは「聴くことの重要性を再認識できた」「より多くの人に研修の内容を伝えて欲しいなと思った」などの感想、意見が寄せられました。

養成研修は11月にも予定されています。



養成研修を受けるゲートキーパー“候補”

イベント予告

いのちミュージックデー コンサート

9月10日(日)午前11時から札幌駅前通り地下歩行空間(チカホ)で開催します。昨年は札幌市内や近郊で活動する8組のアーティストが参加、盛況でした。今回は「ナイト de ライト」など昨年の出演アーティストに加え「いくもまり」「希望の種 with カカラバンド」、広島から「玉城ちはる」などの人気グループや個人アーティストが賛助出演、約8時間のステージで、いのちの電話活動への理解と協力を呼びかけます。



昨年のコンサート風景

市民公開講演会

10月21日(土)午前10時から中央区北1西1「札幌市民ホール」で開きます。講師は「依存症」の権威として、全国的に活躍されている北星学園大学の田辺等教授。依存症による自殺率は非常に高く、特にアルコールやギャンブルの依存が、深刻な社会問題になっています。田辺教授には「人はなぜ自傷し、自殺するかーアディクションからの回復のために」をテーマにお話ししていただきます。入場無料。

世界自殺予防デー

例年9月10日にはJR北海道の協力を得て、札幌駅西改札口で乗降客にフリーダイヤル自殺予防いのちの電話の周知カードを5,000枚配付しています。今年は9月10日が日曜日であるため、8日(金)に行います。



事務局日誌

(2017年3月~6月)

2017年

- 3月25日(土) 運営会議
理事会・評議員会
- 4月22日(土) 運営会議
38期生認定式
相談員交流会
- 5月16日(火) 39期生前期修了式
20日(土) 理事会
27日(土) 評議員会・理事会
- 6月3日(土) 40期生応募面接
24日(土) 運営会議

編集後記

運動としてのいのちの電話。運動は英語では“MOVEMENT”といい、その生命は、ある価値観に基づいた目的を達成するための、自由な人間の営みです。私たちの団体は「命の尊さ」という基本的価値観に基づいて、一人ひとりの相談員が相談者に対して「命のことば」をもって応答する運動体であるということが出来ます。この運動体に様々な形で加わることは、人間の営みとして真に「良し」とするものである、と信じているからです。

(Y・M)

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 槇子
編集人 広報委員会

2016年の自殺統計

厚生労働省はこのほど2016年の自殺者統計をまとめました。

全国の自殺者数は21,703人で、うち男性14,964人、女性6,739人で、前年より2,322人減りました。特に男性の減少が目立っています。北海道は978人で男性689人、女性289人でした。

いのちの電話が受けた相談電話は、全国で677,000件、このうち自殺傾向は78,329件でした。北海道いのちの電話は16,916件受信して、自殺傾向は2,021件で過去最高の数となり、このうち未遂歴があるのは838件です。未遂歴のある人の自殺企図率が高いことから、私たちの活動が、大いに自殺防止に寄与しているものと考えてよいでしょう。

一緒にボランティアしませんか

北海道いのちの電話はボランティアを募集中です。

- *相談員ボランティア** 自殺を防ぐため、電話を通じて訴えられる相談者の声に耳を傾けます。現在、一定の研修を受けた180人の相談員が365日、24時間活動しています。今年度も30人が趣旨に賛同して応募されました。次回の募集は2018年3月1日から4月30日までです。
- *サポーターズボランティア** 皆さんの経験、知識、技術を活かして、相談活動を支えます。これまでの実績は、世界自殺予防デーの9月10日に“チカホ”で開いている「いのちミュージックデーコンサート」の会場設営や場内整理、JR札幌駅前でのPR活動、ゲートキーパー養成研修での世話など。現在の登録者は約30人です。
- *資金ボランティア** 電話相談の運営をスムーズにすすめるには、年間2,000万円ほどの資金が必要ですが、最近はその確保に四苦八苦しています。収入は自治体からの補助金、共同募金の分配金、福祉団体の助成金、一般の寄付金で構成され、うち企業・団体・個人の寄付金が全体の7割を占めています。個人3,000円、企業・団体1万円からの毎年継続寄付だけでなく、随時の寄付も大歓迎です。

ご支援ありがとうございます

期間:2017年3月1日~6月30日

2017年3月1日~6月30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。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。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