

～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」

悩みの電話に寄りそって40年

すべての方々に感謝

理事長 南 榎子

1979年1月25日、3か月の養成研修を終えて認定された55人で、活動が始まりました。その後毎年募集し、現在まで800人余の相談員が誕生し活動を引き継いでいます。開局当初は電話機1台、相談時間が午後1時から9時までの8時間でした。翌年は2台、11時間、8年目に念願の24時間体制になり、現在まで60万件余の相談電話を受けることができました。

準備段階から資金を有志の一般市民、法人からの寄付、行政機関からの補助金、共同募金会の分配金などで賄う考えで、現在まで活動を続けることが出来ておりますが、時には運営資金が心細くなったり、赤字になったり、自転車操業の連続でした。困ったときに有志の方々が、コンサート、バザーなどの様々なイベントを開催し、自らが属するサークル、友人に寄付を呼びかけ、集金して届けて下さいました。

相談員が、電話を掛けてこられる人々に、常に真摯に向き合えるよう、毎月の研修などを指導、実施して下さる専門家の方々、広報誌を作成し、配布作業をして下さるの方々、様々な分野のボランティアの協力によって、ここまで続けることが出来ました。

悩んでいる方々に手を差し伸べようとする市民の善意、熱意こそが、いのちの電話の活動を今日まで続けることができた原動力です。加えて北海道、札幌市、多くの法人、団体の方々の力あってこそ…。皆様に心から感謝申し上げます。

現在の北海道いのちの電話は、活動中の相談員150人余、応募者が減少傾向にあり、将来にわたって24時間体制を続けることが出来るか危惧される状況にあります。頑張らなければ、決意を新たにしています。

数年前にサポーターズボランティアが誕生し、自殺予防を目指す「ゲートキーパー研修」、学校、団体へ出向いての講座、「いのちミュージックデー」など、活動の幅が広がっており、心強い限りです。

日本全体での自殺者はこの数年3万人を切り、減少しつつありますが、若者のそれは依然として死因の1位にあり、予断を許しません。若者にSNSなどの新しいコミュニケーション手段が普及し、電話の対話は敬遠されがちです。これらの若者への接点の持ち方にも工夫が必要でしょう。

電話を通じて、悩む方々との心の交流を無くしてはいけません。40年を振り返って、その思いでいっぱいです。今後とも皆様のご支援をお願いする次第です。



悩みの訴えに耳を傾ける相談員

いのちの電話に携わって

リーダー研修を担当して 30 年

評議員 今野 渉

平成 2 年、大先輩である故熊谷豊次先生から、全体研修で精神疾患について話をするよう依頼されたのが、私がいのちの電話に関わるきっかけでした。その後すぐに評議員になること、さらには訓練委員（現研修委員）になることも依頼されました。いのちの電話開設の新聞記事を見た時に、いずれは関わらなければと思っていたことを思い出し、いずれも即座に引き受け、今日に至っています。

当時の訓練委員会は専門家のボランティアが、相談活動の実務を担っていた相談員の研修担当者をバックアップすることを目的に、毎月集まっていました。今考えると、当時は組織としての形はないに等しく、関わる人それぞれの思いを何とか一つにすることで、活動が維持されていたように思います。

毎月のリーダー研修を担当しながら感じた、当時のリーダー・養成担当者達の思いを、今後も伝え続けるのが私の役割と考えています。

相談員の献身に敬意

理事 島津 宏興

胆振東部地震は、私たちの生活が決して安全に守られたものではないことを教えてくれました。

災害は、多くの人々に不安と困難を強いますが、同時にその困難の中で多くの人々が懸命に助け合う姿も見せてくれます。今回の地震もそうでした。

世の中には、程度の差はあっても、悩みや困難を全く持たないという人はいません。

その人達に「一人で悩むな、困難を抱え込むな」と、365 日 24 時間相談に応ずる努力をしているのが、いのちの電話の相談員であり、それを支えてくれる沢山の支援者の方々です。

北海道いのちの電話は、来年創立 40 年を迎えます。多少なりともそこに携わる者の一人として、これらの方々の献身と忍耐に頭の下がる思いです。

私 たち、サポーターズです

「北海道いのちの電話」には、電話相談に携わる“相談ボランティア”、行事の運営を支える“サポーターズ”、運営資金を拠出して下さる“資金ボランティア”がいます。

その中の“サポーターズ”の活動を紹介します。

2011 年、応援団であった「いのちの電話後援会」が発展的に解消、“サポーターズ”が、その役割を受け継ぎました。当初は 5 人でしたが、現在は 36 人が登録しています。

担当する仕事は、毎年 9 月 10 日の「世界自殺予防デー」に行っている街頭での PR 活動、2013 年から行っている IMD（いのちミュージックデー）の運営＝写真＝などです。2016 年からは「北海道いのちの電話」の新しい活動「ゲートキーパー養成研修」や、中学校・高校の生徒を対象にした「いのちの授業」にもかかわっています。

二人のサポーターズに、活動について聞きました。



H.M.さん

以前から“いのちの電話相談員”に関心があり、たまたま昨年の IMD（いのちミュージックデー）を見て「いのちの電話のイベントなのだ」と思い、関係者と話をしました。その年度の相談員募集は終了していたため、サポーターズを勧められ加入しました。

当初は、チラシの配布や街頭募金のサポートが役割というイメージでしたが、ゲートキーパー研修の実施や中学・高校、地域、企業への周知など幅広い活動をしていることを知り驚きました。自分として出来ることをお手伝いしたいと考え、さらに勉強をして、今後相談員を目指そうという前向きな気持ちです。

私が想像していた以上に、自死される方が多いことに驚いています。特に、若い世代の方々の自死を思うと、生きづらい社会なのかと感じています。

R.O.さん

PTA 仲間から誘われたのがきっかけで参加しました。

最初は、コンサートなどの「いのちの電話」主催イベントのお手伝いが仕事だと思っていましたが、最近、学校訪問や、ゲートキーパー研修のお手伝いなど活動の幅が広がって楽しんでいきます。

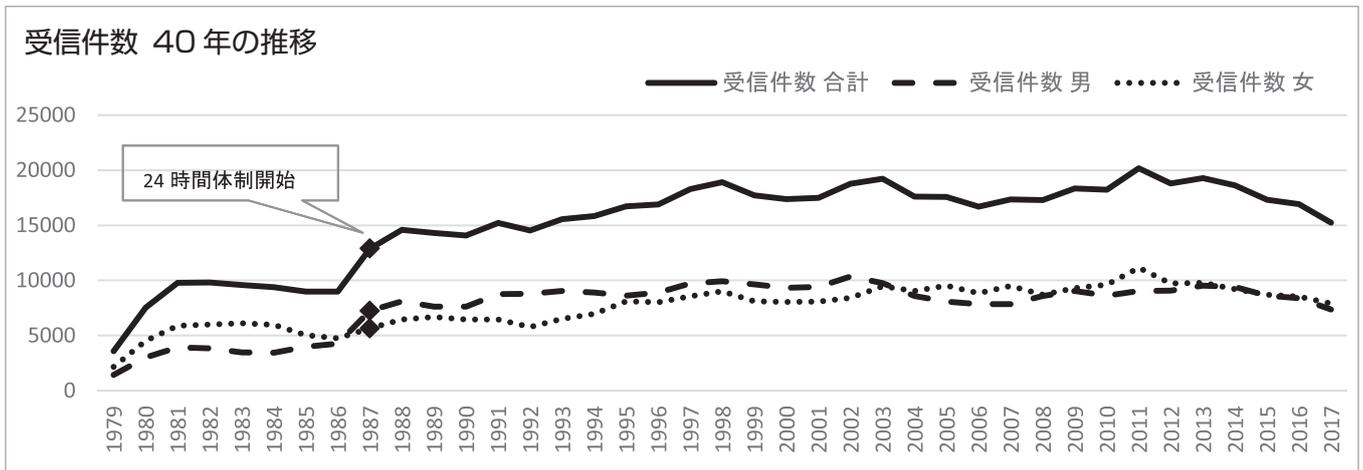
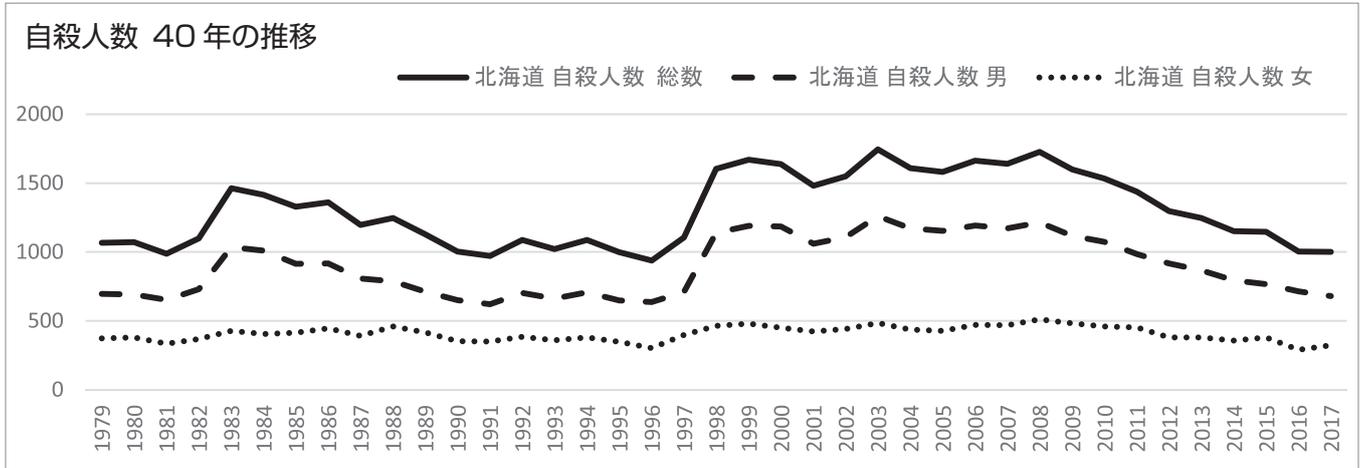
印象的だったのは、ゲートキーパー研修支援のために専門家の研修を受けたのですが、そこで「傾聴」を初めて知ったことです。主人や子ども、お友達などの話を聞くときにも役立っていると思います。

ゲートキーパー研修では「聴くってこういうことだったの?!」とびっくりする人たちに会います。学校へ行っても「いのちの電話」について知っている子どもはほんのわずかです。

この活動には定年が無いので、一人でも多くの方に理解が深まるよう、私に出来ることを続けて行きたいと思っています。

開局からこれまで “いのちの電話” 歩みと実績

1979年の開局から2017年までの歩みを、道内の年別自殺者数がどう変わったのか、「北海道いのちの電話」が受けた電話の年ごとの受信件数で追ってみました。



警察庁の統計に基づく道内の自殺者数は、1998年以降12年連続で1,400人を超える状態が続きました。全国の自殺者も1998年から14年連続で3万人超えが続き2003年に34,427人を記録しています。

危機感を強めた国は、2006年に自殺対策基本法を制定、翌年、自殺総合対策大綱を決めました。

全国、道内の地方自治体も具体的な行動計画を打ち出したことで、全国の自殺者数は2012年に3万人を下回り、以後減少を続けており、道内も2008年の1,726人をピークに減少に転じ、2017年は1,001人になりました。

「北海道いのちの電話」は1987年から年中無休の24時間体制をとりました。以来、受信件数は増え続けましたが、2011年の20,176件を頂点に減少傾向にあります。2011年は相談員が過去最高の203人になった年です。近年は相談員の高齢化が進み、人数も減っているため、相談員の確保が大きな課題です。

気になるのは男性の自殺者が女性のそれより多いのに、受信件数がほぼ同数になっていることです。女性の場合は、受信件数が自殺者数の推移に似た曲線を描いていますが、男性からの受信数は自殺者数の推移とはかなり隔たりが大きくなっています。

スマホの普及、SNSの登場などで、情報伝達やコミュニケーションの手段が大きく変化しています。そうした電話を巡る社会環境の変化が、いのちの電話の活動にどう影響してくるのか、注意深く見守りつつ、あらたな対応を模索していくことが求められていると思います。

♪ IMD (いのちミュージックデー) ♪

9月6日(木)未明に起きた胆振東部地震のため、同10日(月)に予定していた開催を10月4日(木)に延ばして実施しました。出演が当初の9組から6組になりましたが、会場のチカホ(札幌駅前通り地下歩行空間)には、開演前から多くの市民が訪れ、立ち見も出る盛況でした。

来場者の中には「私もいのちの電話に救われました」と話す複数の方もいました。会場の募金箱には13万6,394円の浄財が寄せられました。



出演者を紹介する専門学校生



多くの来場者で埋め尽くされた会場



「ナイト de ライト」の演奏

事務局日誌

(2018年7月~10月)

2018年

- 7月 3日(火) 41期生開講式
- 14日(土) 相談員総会
- 28日(土) 運営会議
- 8月25日(土) 全体研修
運営会議
- 9月10日(月) 40周年実行委員会
世界自殺予防デー
“JR札幌駅ティッシュ
配布啓蒙活動”
- 22日(土) 運営会議
理事会、評議員懇談会
- 10月 4日(木) IMD
(いのちミュージックデー)
- 27日(土) 運営会議

編集後記

如何なる人も、愛され敬意を持たれる対象として家族やコミュニティーに受容されるべきであるといわれています。10代の子どもたちの自殺が増加している中で、私たち大人は、様々な日常の場面で子どもたちに愛と敬意とを、言葉と行動で伝えていく義務を負うのだ、という再認識が必要なのかも知れません。子どもたちにとって、自分を取り巻く小さな社会の中で、先ず愛され敬意をもたれることの積み重ねから自尊心が育まれていく。このことが自殺予防の一助になると考えたいと思います。(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

【世界3大国際奉仕団体から支援が

ロータリー、ライオンズ、キワニスは、民間の3大国際奉仕団体とされていますが、札幌で活動するそれぞれの加盟クラブは「北海道いのちの電話」にも理解を寄せ、今年も資金などの支援をいただきました。

ロータリー

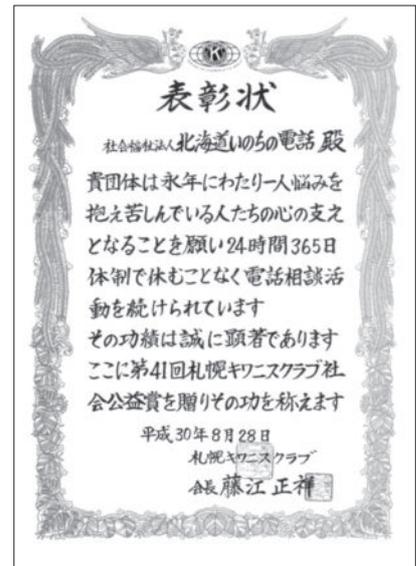
札幌クラブは10月4日開催の「いのちミュージックデー」の協賛金として30万円、札幌南クラブは同じ趣旨で10万円を寄付。

ライオンズ

札幌もいわクラブは創立50周年の記念寄付として100万円、札幌ライラッククラブは「いのちミュージックデー」の運営協賛金30万円、札幌はまなすクラブは電話相談事業の運営資金として10万円をそれぞれ寄付。札幌ライラッククラブと札幌ポプラクラブはミュージックデー当日、会員30人が会場で場内整理などにあたりました。

キワニス

札幌クラブは、第41回社会公益賞を「北海道いのちの電話」に贈ることを決定、8月28日の授賞式で賞状と副賞10万円を南理事長に手渡しました。



ご支援ありがとうございます

期間:2018年7月1日～10月31日

2018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