

～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

「自殺予防を願って」

深刻な経済の停滞、各種イベントの中止、医療崩壊の危惧など、マイナス材料ばかりで、この先自分は、家族は、住む地域はどうなるのか、不安が満ちています。

国内、道内も感染が収まりません。その影響による生活環境の変化のためか、一時、3万人台だった国内の自殺者数は2012年から2万人台になり、2019年に1万人台寸前まで下がっていましたが、11年ぶりに912人増加の2万1,081人となりました。

救いを求める人たちに寄り添う「いのちの電話」には、一層の体制強化が求められているのに、昨年来、相談員の感染防止対策、新しい相談員ボランティア募集停止と、苦難が続き、「北海道いのちの電話」も24時間対応の体制を維持するのに腐心する日々が続いています。

一日も早く体制を立て直すためにどうするか。相談員養成を担当するエキスパートに聞きました。

## 相談体制をより強くするために

新年度、相談員募集再開、研修も見直しへ

いのちの電話の研修は、相談員を養成するための「養成研修」と、相談員が自分の相談を振り返り、応答の質を高めて、ともに支え合い成長するための「継続研修」の2つの柱で成り立っています。

いのちの電話を継続していくうえで、不可欠な研修ですが、昨年はコロナ禍で相談員募集「養成研修」は中止、「継続研修」もグループに別れて、不定期に相談員としての苦勞を分かち合う変則的な形で実施してきました。

新型コロナ感染症の終息の見通しがたたないなかで、24時間の相談体制を維持するためには、ボランティア相談員の確保が喫緊の課題となっています。

2021年度は、相談員を募集し、感染防止を考慮してカリキュラムを圧縮した「養成研修」を実施する予定です。「継続研修」は、コロナ禍で困難な電話を受けている相談員同士が、苦勞を分かち合えるようにしたいと思います。少人数のグループで話し合うため、曜日や時間帯を分けて利用できる、年間7回分の会場を用意しました。

従来、継続研修の一環として、相談員が共通のテーマのもとで実施していた「全体研修」は密を避けて中止することにします。

コロナ禍で苦しむ今を、相談員と共にいのちの電話の研修を見直すチャンスと受けとめて、内容等の充実を図っていかうと考えています。[理事 研修委員長 佐々木 敏明]

「北海道いのちの電話」はなんとか年中無休、24時間の相談体制を守って来ました。

コロナ禍発生から1年が過ぎ2021年度を迎えるにあたり、相談体制の再構築に向けて、相談員ボランティア募集の取り組みに着手しました。

できるだけ多くの方に相談員を目指して頂きたい、という思いで改めて「相談員の活動の基本である“傾聴”とはどんなことか」を相談員養成に当たる専門家に、さらに長年相談に携わっている方に「コロナ禍の中での相談活動」について、それぞれ寄稿をお願いしました。

## 相談員募集中

研修を受けて認定されることが必要です

- 研修期間 2021年7月～2023年3月
- 定員 30人
- 研修費用 30,000円
- 受講資格 20歳以上、深夜帯も担当可能な方  
※公的資格などは一切不要です。
- 申込方法 所定申込用紙他、応募必要書類一覧をご請求ください
- 請求先  
〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107号  
北海道いのちの電話 事務局 011-251-6464
- 応募締切 2021年4月30日(当日消印有効)

## いのちの電話の基本は“傾聴”

コロナ禍の終息が見えない中、自殺者の増加、心のケアの必要性、「いのちの電話」の電話番号が、報道されています。「いのちの電話」は何をするのか、自分も何か役立ちたいと思われる方もおられると思います。「いのちの電話」がしていることは、相手の話をじっくり聴く“傾聴”に尽きます。

ここでタクシードライバーの感動エピソードを紹介します。

ある日一人の若い女性を乗せました。初めは天気の話などをしていましたが、突然堰を切ったように自分のことを話し始めます。東北出身で大学を出て勤め始めたが、ストレスでうつ病になり、今日はその受診の帰りだそうです。「友人に話せばいろいろ励ましてはくれるが、自分の辛い気持ちは分かってもらえない」と。

私も若い頃同じような体験をしたことがあり、何とかアドバイスの一言でもと思ったが何も浮かばず、仕方なく「そうですか。本当に苦しい思いをされているんですね」と相手の話を受け止め頷くしかありませんでした。目的地に着き「ごめんなさい。でもお話できてよかったです。本当にありがとうございました。大丈夫、私、答えは自分で出すしかないって分かっていますから」と言って、女性は降りて行きました。

この時思いました。相手の心に寄り添うことがいかに大切かということ。沢山の“ありがとう”の中にあって、それまでのものとはまるで違っていた彼女の“ありがとう”を忘れることができません。

ここには正に、“傾聴”の力を発見したドライバーがいました。[評議員 研修委員 池田 光幸]

## コロナでも変わらない電話対応の“芯”

相談員としての活動は、普段社会的にそれほど知られることはなかったのですが、昨年一年間は「いのちの電話」のテロップや活動に関する番組が、幾度もテレビで放映されました。その度に、こそばゆく、少し誇らしく、同時に「いのちの電話」の社会的な使命を一段と意識する年でもありました。

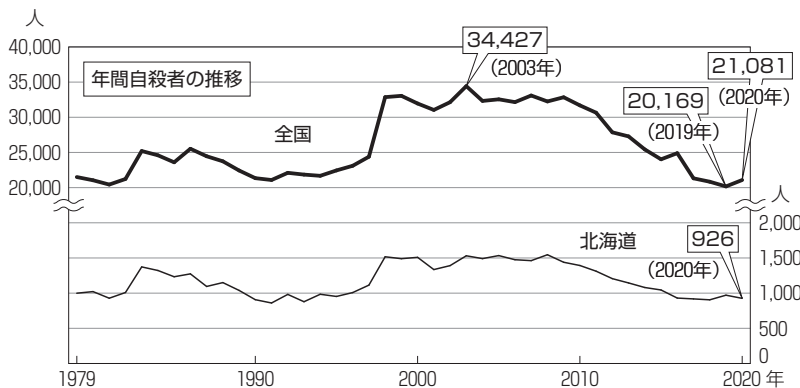
組織内の大きな変化は、感染予防のため、活動が縮小されたことです。電話相談活動だけは、辛うじて維持できていることに安堵していますが、研修は殆ど休止状態になったままです。そのため、相談員同士が触れ合う機会が極端に少なくなりました。

仲間とかわす何気ない一言で心が軽くなっていくこと、語り合う意味の大切さが身に染みた一年でした。寄り添う言葉が心を軽くする感覚は、私達相談員に限ったことではなく、電話をかけてくる方々にも共通することでしょう。

私達相談員が出来ることは限られています。それでもできる限り、電話をかけてくる方の傷ついた体験に耳を傾け、どのような思いで「今」を過ごしているのかに寄り添い、受け止めることができる心情と一緒に紡いでいくことに努めています。電話対応の芯の部分は、世情がどう急変しても、全く変わることがないと再認識しています。ただ、この厳しい状況の中、より一層丁寧に一人一人の思いを受け止めていけたらと思います。[活動38年の相談員]

# 統計に見るコロナ禍の1年

## 年間自殺者数の推移



厚生労働省は2020年の我が国の自殺者数を発表しました。

左の図は1979年から2020年までの年間自殺者数の推移を示したものです。ピークの2003年から下降していたのに、2020年は11年ぶりに上昇しました。女性の自殺者数は2年ぶり935人増の7,026人となりました。道内は926人で前年より45人減です。

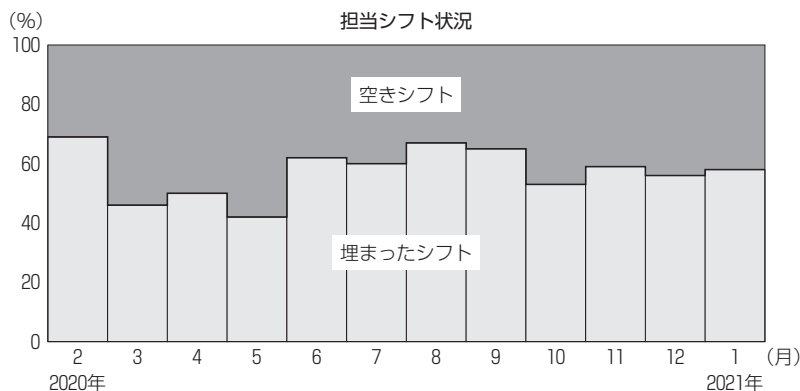
## 相談電話の状況

相談電話受付件数

月	2020年			2019年		
	受付件数	うち自殺志向件数	自殺志向率	受付件数	うち自殺志向件数	自殺志向率
1	1,378	145	10.5%	1,330	139	10.5%
2	1,201	113	9.4%	1,199	127	10.6%
3	896	98	10.9%	1,342	171	12.7%
4	900	136	15.1%	1,367	156	11.4%
5	832	116	13.9%	1,392	193	13.9%
6	1,120	160	14.3%	1,372	165	12.0%
7	1,252	222	17.7%	1,399	167	11.9%
8	1,123	179	15.9%	1,298	176	13.6%
9	1,254	232	18.5%	1,278	159	12.4%
10	1,290	240	18.6%	1,331	139	10.4%
11	1,031	188	18.2%	1,254	137	10.9%
12	1,147	183	16.0%	1,344	118	8.8%
合計	13,424	2,012	15.0%	15,906	1,847	11.6%

2020年に「北海道いのちの電話」が受けた相談電話は1万3,424件で前年より約2,500件減りました。実際に電話を受ける相談員の数が少なくなったためです。深刻な悩みを抱える人が増えているのに、相談に応じられない。私たちもやりきれない思いです。

## 埋まらないシフト



「北海道いのちの電話」では1日24時間をシフト制で相談電話に向かっています。そのために必要な相談員数は、1月平均250人ですが、この1年は相談員をコロナから守るため、活動の自粛を呼びかけたこともあり、シフトを埋められない状況が続きました。

# ほっこりショット

冬の北海道の雪はパウダースノーで、雪だるまを作るのは難しく、雪まつりの雪像は大量の水で雪を溶かした後、固めて作るそうです。例年、多くの観光客を集めて開催される大通公園の雪まつり、今年は残念ながら、コロナの影響で、中止になりました。

「その代わりに、僕が、私たちが」と春が近くなった今の時期、街中の公園で、子どもたちの素敵な雪だるまを見かけます。

広げた手は小枝、鼻はニンジン、ホタテ貝殻の口などこ

ども達の独創的な発想が私たちの気持ちを和らげます。この雪だるまたちも、暖かい昼間の太陽と翌日の雪で、あっという間に形を変え消えてしまいます。



## 編集後記 桂 信雄さんを悼む

2020年11月、桂 信雄さんが90歳で亡くなりました。1991年から3期を務め、札幌ドームの開業などの実績を挙げられた元札幌市長ですが、「北海道いのちの電話」にとっては、「私たちの後援会長」と呼びするほうが、しっくりします。

「北海道いのちの電話後援会」は1979年11月に発足しました。法人の「北海道いのちの電話」は前年の5月に発起人会を立ち上げて準備をすすめ、翌年1月に相談業務を始めていましたが、運営財源の柱が、市民有志の募金と後援会員の会費に頼る規定になっていたため、歴代の後援会長は「お金」と「人」の確保に苦勞されたようです。

桂さんが後援会長に就かれたのは2005年11月ですが、札幌市長時代の人脈をフルに生かし、道や市、経済界の人材を後援会の役員に引き入れ、コンサート、ダンスパーティー、映画会、ゴルフ会など、多彩なチャリティ事業に取り組むなど、精力的に活動されました。

私は、新聞記者として一時札幌市政記者クラブに席を置いていたことがあり、桂さんの知己を得ました。

2007年に「手伝ってくれ」という桂さんの一言で後援会入りし、その後法人の理事に推されて今日に至っております。

いのちと向き合うボランティアの一員としてこれまで14年間、誇りと自覚を持って仕事ができているのは、桂さんのお蔭。改めて感謝し、ご冥福をお祈りいたします。[理事 広報委員長 吉田 陸雄]

### 事務局日誌 (2020年11月~2021年2月)

11月24日(火) 広報140号発送  
12月19日(土) 運営会議、理事会  
2月16日(火) 2021年度相談員募集説明会

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 <https://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 禎子  
編集人 広報委員会



## 「ナイト de ライト」から嬉しい提案

# 僕らの曲「生きててくれてありがとう」でプロジェクトを

毎年、「いのちミュージックデー」に出演するなど「北海道いのちの電話」の活動を支援し続けている、札幌市の4人組ロックバンドの「ナイト de ライト」（長澤裕巨代表）から、心強い提案を頂きました。

「生きててくれてありがとう」プロジェクト、です。

グループはこの曲を作った背景を次のように綴っています。

「なんのために音楽をやっているのか」と考えて行きついたのは「希望を持ってほしい」という思いでした。「生き続けることが辛い」という呻きに、どうこたえられるか、を考えて行きついたのは「生きててくれてありがとう」でした。この曲を通じて「あなたを抱きしめる人が必ずいる」というだけでなく「あなたを抱きしめる、そのぬくもりで生きられる人がいる」ことを忘れないでほしい、と願っています。

提案は、「この曲のミュージックビデオを作成、最後に「いのちの電話」の番号に辿り着けるよう、YouTubeで公開、全国のいのちの電話のホームページで使ってもらえたら」というもの。「音楽を通じて発信することで「味方はここにもいるよ」というメッセージを、電話離れしている若者層にも伝えられたら」としています。

「北海道いのちの電話」はこの提案を感謝とともに全面的に受けることを決めました。ミュージックビデオは既に出来上がりYouTubeで配信しております。さらにDVDを2,000枚作ります。全国のミッション系中・高校に贈るほか、札幌市内の公立、私立中・高校に利用していただきます。提案通り全国で視聴できるようになります。

動画「生きててくれてありがとう」  
<https://youtu.be/Otraulz2YV8>



## イベント予告

# 「トリオ\*サッポロ」2年ぶりにコンサート

「トリオ\*サッポロ」の「花と名曲、いのち奏でるコンサート」の札幌公演が決まりました。

関西を拠点に活躍している園城三花さん主宰の「京都カルテット」は、一昨年、札幌と小樽で公演、いのちの電話の活動をPR、入場料を寄付してくれました。

昨年、北海道でのチャリティー活動を本格的に展開するため、札幌の仲間を加えて「トリオ\*サッポロ」として再編成、6月の公演が決まっていたのですが、コロナで中止となってしまいました。

**2年ぶりの公演は、6月13日（日）札幌市教育文化会館小ホールで、18:30開場、19:00開演、入場料2,000円です。**コンサート決定にあたり、園城さんから次のメッセージが寄せられました。

「コロナは世界中の人々に恐怖を植え付け、身体だけでなく心を蝕んでいます。人との繋がりを分断させるこのウイルスについてはまだ解明されていないことが多く、いつ終息するのかだれもわかりません。

だからこそ最新の注意を払い、今までと変わらず音楽を奏で、皆さんと同じ空間を過ごしたい、と願っています。お逢いする日までお健やかで。」



## 園城三花（ソロ・フルート奏者）

京都生まれ。北西ドイツ音楽大学青少年特別クラス、ミュンヘン音楽大学卒業。86年日本での本格的な演奏活動を開始。95年より自らの体験をいかし、アトピー患者を支援するための演奏会・公演他「いのちの電話」サポートなどに従事。

## ご支援ありがとうございます

期間：2020年11月1日～2021年2月28日

2020年11月1日～2021年2月28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ず（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