

～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」

## 運営 開局以来の試練

社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 慎子

7月に出した広報139号で、深刻化する世界、日本、北海道の感染の状況と北海道いのちの電話に寄せられたコロナ関連の相談電話について報告しました。残念なことにその後も感染状況は収まらず、WHOが10月9日「世界全体で過去24時間で、報告された新規感染者が、37万766人と過去最高を記録した」と発表、電話への深刻な訴えも増加傾向です。

「一人でも多くの人々の声を聴き、励ましたい」と相談員をはじめ、スタッフ全員が願っているのですが、現実はそのを許さない厳しさの中にあります。「いのちの電話」は開局以来の試練にさらされているといえるでしょう。

その第一は相談員の実働の状況です。感染者の増加に対応して、道は2月18日に緊急事態を宣言、道民に外出の自粛を求めました。北海道いのちの電話もこれを受け、相談員の感染リスクを防ぐため、公共交通機関を利用して通ってくる相談員に休んでもらうことを決め、5月まで自粛を続けてもらいました。

5月下旬の緊急事態宣言解除により、6月1日からこの自粛を解きましたが、高齢のため外出を避けたい人や、家族の心配の声によって、復帰出来ない人が出て、実働相談員はコロナ以前と比べて約20%減となっています。

さらに養成講座を休止せざるを得なくなっていることも、大きな懸念です。いのちの電話の基本理念で「相談員には研修が義務付けられ、その資質と適正によって慎重に選抜される」と定められていますが、本年度の相談員募集は中止、来年度の募集も中止となる可能性が強く、そうなると“365日、24時間”の相談活動に空白が生まれかねません。

こうした状況は全国の「いのちの電話」も同じで、日本いのちの電話連盟はこれまで毎月10日に行っていた、全国統一のフリーダイヤルによる相談を毎日実施と決め、一件でも多く相談電話に対応できるよう拡大しました。

運営資金はいのちミュージックデーの開催資金の支援を得たい、と立ちあげたクラウドファンディングが順調で、開催資金のほか通常寄付にも200万円を超す支援が寄せられてホッと息をつきました。ただ、企業の状況は大変厳しく、すでに「心苦しいが、これからの協力は難しい」との申し出が10件以上あり、先行きに不安を残しております。

北海道も9月中旬以降、感染者が増加傾向で、深刻な相談も増えつつあります。一層努力し、知恵を絞って受信体制を維持し、不安、悩みの訴えに寄り添い続けたいと思います。

## いのちの電話のサポートは

コロナは多くの分野で、今までとは様変わりの生活を強いています。職場で解雇、雇い止めが急増、在宅勤務が増えました。学校では休校が続き、オンライン授業になって、子どもたちのコミュニケーションの機会が減り、大学でも学生の孤独、孤立が問題になっています。

これらを受けて、家庭は収入減や家族の在宅時間が多くなるなどで、ストレスが溜まりやすくなり、地域社会も包容力を失ってきているように感じます。

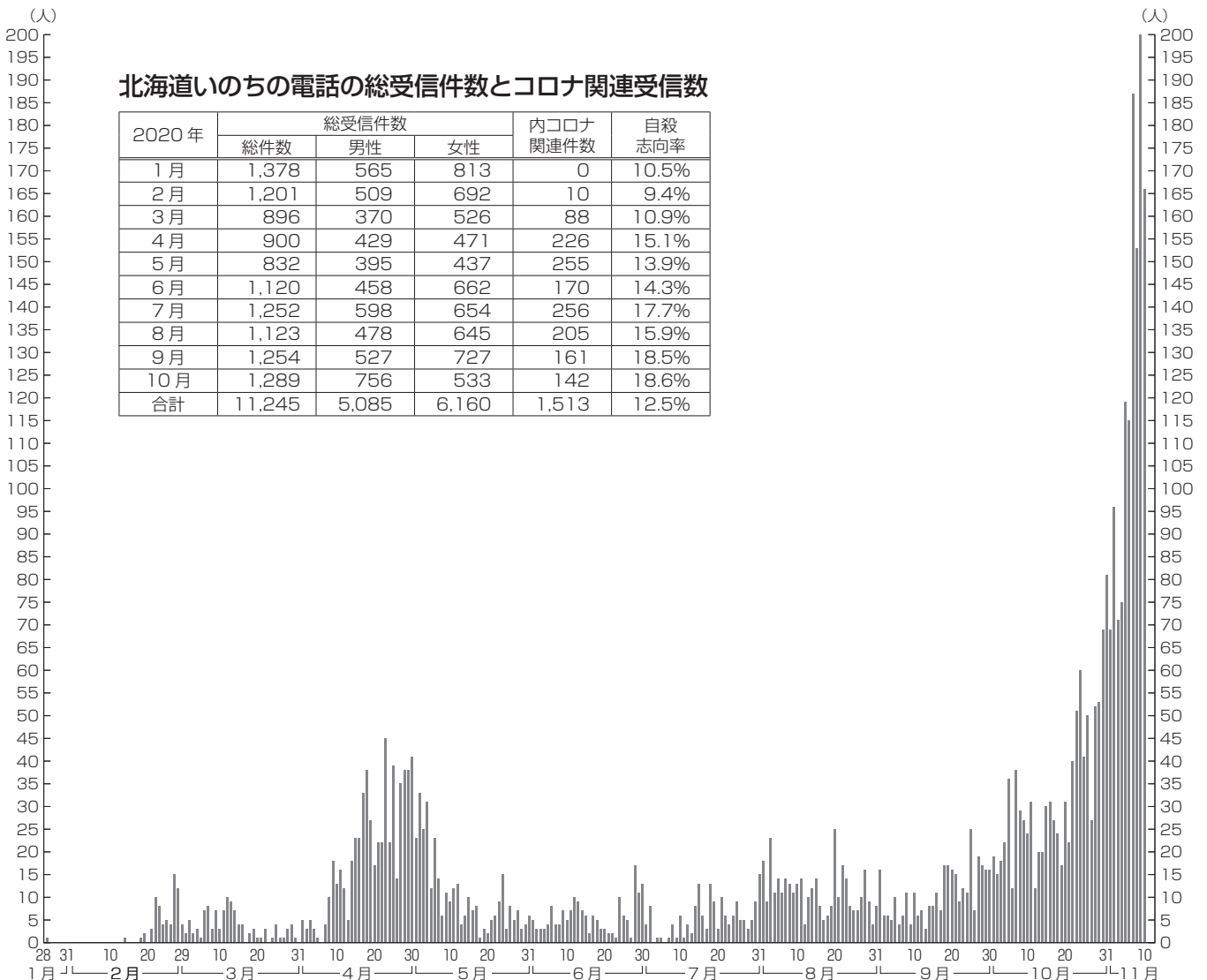
政府や自治体は、コロナ禍の中での新しい生活への適応を求めています。その中でボランティア活動のあり方はどう変わるべきなのか、電話相談という方法も変わっていかねばならないのでしょうか。

ある相談員は8月、9月の相談電話を受けて「孤立、孤独な人からの電話がそれまでより多いように感じた」と言います。「特に一人暮らしや家庭内で孤立している人が、つながりを求めて電話してくるようですね。いのちの電話の利用は初めて、という人が多かった」

別の相談員は「6月頃は男性が多く、若い人も増えていると感じましたが、その後、女性がめっきり増えてきました」と話します。「今までは、他の人たちとのかかわりがあったのに、社会生活がすっかり変わってしまったようで『一日誰とも話さず一人で、生きている意味を感じない』と訴えられたこともあります」

「これまで以上に、いのちの電話の存在を頼りにしてくれる人が増えると思う、その時にどうサポートできるか」相談員全員が真剣に考えています。

### 北海道の新型コロナウイルス感染者数の推移



## 出演者 支援者に背中を押されて IMD 無事終了

北海道いのちの電話は 1979 年の開局以来、自殺予防を目的にした、ボランティアによる電話相談であること、孤独の中で、助けを求めている人たちに友人として寄り添い、対話する活動を行っていること、など、活動の目的や内容を広く知ってもらうため、PR 活動に力を入れてきました。

開局の年の「チャリティーコンサート」をはじめ「映画会」「ダンスパーティー」「自殺予防とシンポジウム」「公開講座」などです。

中でも 2004 年から始まった「市民公開講座」と、2013 年に、それまでのチャリティーコンサートを発展させた「いのちミュージックデー」(IMD) は以後、毎年恒例行事として、多くの市民に待ち望まれるようになりました。

しかし今年は、北海道でも深刻になった新型コロナウイルス感染症の拡大によって、多くのイベントが中止に追い込まれるなか、北海道いのちの電話も出演者、聴衆の安全を守るため、今年開催は見送る検討をせざるを得なくなりました。

6 月に予定していた「トリオ\*サッポロ 花と名曲いのち奏でるコンサート 2020」、9 月開催の「市民公開講座」とともに、例年 9 月 10 日の世界自殺予防デーに合わせて開催してきた「いのちミュージックデー」も中止の方向でしたが、第 1 回以来の出演グループで、北海道いのちの電話のテーマ曲を手掛けた在札 4 人組のロックバンド「ナイト de ライト」(写真上) が、「自分たちだけでもやりたい」と背中を押してくれ、会場の札幌駅前通地下歩行空間(チカホ)を管理する札幌駅前通まちづくり株式会社も「感染予防対策をしっかりやってくれるなら」と言ってくれ、急遽実施に踏みきりました。

### 支援団体

札幌ライラックライオンズクラブ  
札幌もいわライオンズクラブ  
札幌南ロータリークラブ  
旧後援会有志  
医療法人 愛歯会船本歯科クリニック  
北海道精神病院科協会  
(株)北海道アルバイト情報社

9 月 10 日午後 4 時から始まったコンサートには、初回から出演してきた「世界音楽旅行団・つきのさんぽ」(写真下) もボランティアとして参加、マスク着用、体温測定、手指消毒、立ち見禁止と厳しいコロナ対策の中でのコンサートは、市民の暖かい手拍子のうちに、無事終了しました。

公益財団法人大友福祉振興財団をはじめ、多くの方々(別掲)、クラウドファンディングに応じてくださった皆さまに、改めて厚くお礼を申し上げます。

当日、参加者と通行人の方々から、募金箱に 41,154 円の支援がありました。更に、コンサート後に「ナイト de ライト」の事務所から、フェイスシールド、マウスシールド、マスク、空気清浄機 2 台(内 1 台はヒーター付)総額 10 万円を超える支援があり、「相談員の感染防止対策や電話に集中するため必要なものがあれば、お手伝いしたい」と申し出がありました。





# ほっこりショット



マスク着用、手洗い励行、三密回避。うつさない、うつらないための、基本行動と理解しているのですが、ストレスが溜まります。皆さんどんな方法でストレスを和らげようとしているのでしょうか。

家を出て、自然に浸ることか、と思い、秋晴れの一日、市内の公園

と近くの山へ出かけてみました。

札幌市北区の百合が原公園。広い園内にダリアが赤、黄、ピンクの美しさを競っています。親子が花を愛でながら散策していましたが、その表情の柔らかかったこと。(写真上)

地下鉄円山公園駅から登山道へアプローチできる円山では、葉が黄色く色づいてきた原始の森の径を下ってくる子どもたちの一団に会いました。疲れも見せず、みんなニコニコ顔。(写真右) 山頂で広く開けた札幌の街並みを見下ろす大人たちも、いい表情。

私もホッとするショットを見て、ほっこり、にっこり。



## 編集後記

コロナ禍の中で、私たちの生活様式は今までにない新しいものになりました。これをニュー・ノーマル社会といい、一旦この社会になると元の社会には戻らないともいわれています。では、ボランティア活動を含む社会活動は、どの様に新しくなったのでしょうか。不特定多数の人を対象とする活動は、ほとんど中止しているか縮小しているという報告も聞かれます。その理由は、濃厚接触を避けて感染を予防するためです。

この様な活動をしていた団体や人々は、電話やメール、オンラインを使って今まで築き上げてきた人間関係を保とうと努力しています。しかし、この状況は人間同士の触れ合いを視覚、聴覚のみに限定し、感情や感覚の交わりを無視しているように見えます。私たちは感覚が主体の生き物です。知識や理性はもちろん大切ですが、感情や感性抜きではとうてい生きて行けないと思うのです。ニュー・ノーマル社会になっても変わらない人間同士の絆は、じかに接して挨拶し、握手をし、ハグし、声を掛け合って互いの存在を確かめ、感じることからスタートするのです。そう考えると、一時的な活動中止や縮小はあっても、社会活動は人間の根源としてこれからも変わらず生き残っていくように思います。(Y.M.)

## 事務局日誌 (2020年7月~10月)

9月10日(木) いのちミュージックデー  
(IMD)  
26日(土) 理事会  
役員懇談会

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 槇子  
編集人 広報委員会

## フリーダイヤル相談、毎日受け付けています

全国統一のフリーダイヤルは、これまで毎月10日に実施してきましたが、コロナ禍の拡がりに対応して6月20日から2021年3月末まで、次の時間、電話番号で、毎日受け付けています。

時間：16時～21時 電話番号：0120-783-556

その他、以下の番号でも受けております。

- ・北海道いのちの電話（毎日・24時間）……………011-231-4343
- ・いのちの電話ナビダイヤル（毎日・10時～22時）……0570-783-556
- ・自殺予防いのちの電話（毎月10日・8時～翌朝8時）……0120-783-556

北海道いのちの電話を含め全国のいのちの電話センターが、皆さんからの相談を受けられるよう努力しています。

## 北海道いのちの電話 ボランティア相談員を募集します

新型コロナウイルス感染症の影響で相談電話が激増しています。

相談員になるには、一定の研修を受けて認定される必要がありますが、どなたでも出来るボランティアです。あなたも活動に参加してください。

3月上旬に「ボランティア相談員募集説明会」を開く予定です。「いのちの電話」の活動内容や“聴くこと”について説明します。

日程など詳細が決まり次第、ホームページでお知らせします。

## ご支援ありがとうございます

期間：2020年7月1日～10月31日

2020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。お気づきの場合、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