

～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
0120-783-556

24時間：011-231-4343

毎日16:00-21:00
毎月10日8:00-翌11日8:00

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

良き友人として対話するために

いのちの電話事業をどう運営すべきか

今年度就任の評議員、理事に聞く

孤独の中にあって、助けや慰め、励ましを求めている一人ひとりに、良き友人として「電話」という手段で対話する。「北海道いのちの電話」の理念と目的はこう謳っています。

活動の中心は365日、24時間、かかってくる電話に対応するボランティアの相談員ですが、同時にその組織がしっかりと機能していることが大事です。社会福祉法人として、その事業が公正かつ適正に行われるようになっているか、法が厳しい要件を科しているのは、そのためです。

法人の役員として理事と監事、そしてその活動を監督するために評議員がおかれています。「北海道いのちの電話」には、今年度新たに評議員4人、理事2人が就任しました。その方々の紹介を兼ね、「いのちの電話」活動について日頃考えておられる思いなどを寄せていただきました。

生き続けて…と願って

牧師をしていると、教会にかかってくる相談の電話を受けることがあります。教会に通って来ている方の相談は勿論、誰に話してよいのかわからず、キリスト教会なら聴いてくれるかもとかけてくる方もあります。今から死のうと思っているとされる方もいます。

とにかく話を聴きます。沈黙が長く続くこともあります。諦めて電話を切ろうとしていると感じたら引き留めます。誰からも家族からさえも必要とされていないと感じている方もおられます。心の中で「そんなことはない」と叫びます。わたしたちは気づかないうちに、役に立つか立たないかでいのちを評価し、損か得かで物事を判断してしまう時代に生きています。いのちの電話は完全傾聴ですが、キリスト教ではどう考えるのですかと聞かれば、牧師として語りかけることもあります。人は偶然生まれたのではなく、神さまに創られ、いのちを与えられて生きていて、神さまはあなたといういのちは大切であり、愛されていると伝えることもあります。神さまから与えられた尊いいのちを生きてほしいと心から願います。

この度、わたしは日本基督教団札幌教会の牧師となり、いのちの電話の評議員のお話をいただきました。これまでの経験が少しでも生きれば感謝です。そしていのちの電話の働きをとおして、自分といういのちを生きることをためらっていた方が、生き続けることを願ってくださるよう心から祈っています。[評議員 小林克哉]

電話は生きてる人の声がする

私がいのちの電話と関わりを持ち 30 年が経とうとしています。

認知症の父の介護をしている時にラジオで「相談員募集」を耳にしたのが出会いでした。その直前にある人の「人間は、たった一人の人に信じられ、見守られているという実感が持てるだけで生きて行こうと思える」という言葉を聞いたことと、この活動とを重ね合わせ、私にもできることがあるのではと思ったのが、参加の動機でした。

ある時、このような体験をしました。幾つかの依存症を自らの力で克服できたのに、電話依存だけは止めることができないということでした。「何故なんだろう」と尋ねると、「電話は生きて人間の声がするでしょう」との答えでした。何も応えることができませんでした。

家族から見放され、周囲から疎まれ、誰からも相手にされない方がやっとの思いで探した先に人間の声がするこの場所があったのでしょうか。電話の前で確実に自分の声を受けとってくれる人がいる、その実感が持てる場所で在り続けることが、この活動の意義なのではと思います。だからこそ絶やすことはしてはいけないと思い、何か支えることができるならと思っています。

365 日。24 時間。掛けてくる方がいる限り、電話の前で待ち続けるいのちの電話でありたいと願い、活動に関わる皆さんと共に支え続けたいと思っています。[評議員 匿名]

私が「北海道いのちの電話」に、事業推進委員として関わることになったのは 2011 年でした。その年は「全国高等学校 PTA 連合会全国大会北海道大会」が開催される年でもありました。その大会のテーマは「いのち」。私が実行委員長として決めさせていただいたものでした。

様々な場所で「命の北海道で開催されるりも私自身が、命はなたい、かけがえのないがあったからでした。東日本大震災という未われ、多くの尊い命人々が命に向き合わざ出来事でした。その話」からお話をいただ何か大きな縁を感じ
今また、コロナウが、全世界の人々を苦くさんの大切な命が失な生活の変化から、心たくさんいらっしゃいます。若年層の自殺者の増加も、深刻な状況です。

今こそいのちの電話の存在が、どれほど必要とされているかを再認識し、相談員の皆様の献身的な活動が、一人でも多くの人の助けになるように、そのために私にできることは何か、自分に問いかけています。

傍らにいる人の、そしてどこかで「生き辛さ」を感じている人の命に思いを寄せていきたいと思っています。

[理事 榊原綾子]

相談活動の大切さ自問

息吹」を感じられということ、何よにもものにも代えがものとの強い思い折しも、3 月には曾有の災害に見舞が失われました。るを得ない大きな年に「いのちの電きましたことに、ました。イルスという脅威しめています。たわれ、そして大きを痛め、病む人も

4 年前に南理事長に声を掛けられ、評議員として参加しておりましたが、新たに理事という責任ある職を仰せつかりました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

私は現在、藻岩山ロープウェイや大倉山ジャンプ競技場などを運営している札幌振興公社という会社に在籍しておりますが、4 年半前までは札幌市役所に奉職の 2 年間、自殺対策際には、南理事長をはじめ「北海道いのちの殺対策施策の実施になっており、心から感

先日、2020 年の児童の自殺者数が前年過去最高の 415 人にありまして。本来でかって目を輝かせてい達が自ら人生を終わは、コロナ禍という社本当に悲しく残念なこにはバブル経済が崩壊による若年層の雇用不

も、一気に自殺者が増加した時期がありました。

いのちの電話は非常に地道な活動ですが、未来を担う子どもや若者をはじめ、多くの貴重な命を救うために、日本の社会の中でなくてはならない、大きな役割を担っています。「声を聴く」という一見単純にも思える活動の中に、命の尊さに対する深い理解と熱い献身の志があることを、この 4 年間、肌で感じました。今後も、皆様とともにいのちの電話のため、活動したいと考えています。

[理事 板垣昭彦]

悲しい子どもの自殺増加

では札幌市役所に奉職の 2 年間、自殺対策際には、南理事長をはじめ「北海道いのちの電話」の皆様には、自あたって大変お世話に謝申し上げます。

小・中・高校の生徒、より 30%以上も増えた、という報道があれば、将来の夢に向けるはずの多くの子どもらせているという現実会不安の中とは言え、とだと思えます。過去し、派遣労働者の増加安などが広がった際に

誰かと話したい想いをくんで

このたび評議員を拝命いたしました。昨年札幌市役所を退職し、現在は「国際プラザ」という団体で、在住外国人をサポートする仕事などをしております。市職員としての仕事の大半は福祉関係で、相手の話をよく伺ってできる限りの事をしたいと思いつながりながら、制度が使えない理由の説明に多くのエネルギーを割いていたと感じます。ご本人に寄り添うことを何よりも大切にする、いのちの電話の活動は、いつも気になっていました。

また、新たに取り組みされている動画メッセージの発信やクラウド・ファンディングには大変刺激され、そのことを職場で紹介したところ、資金調達や他のグループとの連携に関することよりも、どこで動画が見られるのかとの質問が多く、一見問題なく働いている仲間の間でも、孤独や心のケアへの関心が予想外に高いことに気づかされました。

コロナ禍では在住外国人も困難を抱える方が増え、昨年夏から食品や日用品の提供を始めました。その場で久しぶりに話せて嬉しかったという方もいて、お金やモノの不足ばかりではなく、孤独が大きなストレスとなっているようでした。誰かと話したいという思いは国や文化を越えて同じで、いのちの電話の活動はますます必要とされていると思います。

[評議員 川畑 恵]

傾聴・受容・共感を原点到に

日々平凡で穏やかな生活を送っていく中でフィに思いもよらぬことが起こるもの！

2年程前からコロナウイルスがアツという間に世界中に広がり、漏れることなく日本中にそして北海道にも猛威を振るいました。日常生活が一変し不自由な生活を強いられ、心身共に疲れを覚え、いつ収束するのかも分からず不安さえ感じました。

北海道いのちの電話も大きな影響を受け、電話相談に携わって下さる皆様は行動の制限を余儀なくされ、電話を受ける事ができないもどかしさを抱えました。それでも頑張って電話の前に座り、掛けてくる人と向き合う時、コロナ禍の厳しい現実を知らされ、その辛さを実感します。

「もういいですね、終わりにしてもいいかな〜と。家族を奪われ、仕事も失い、悲しむ人も居ないし」と、若い女性からの声に胸がつぶれる思いがします。

「コロナでバイトも無くなり、親も失業して仕送りも止まり、何の為に学校へ行くのか、生きていく気力さえ失ってしまった。死んでも良いかなと考える事も」と、若い大学生の前途さえ奪ってしまうのです。

どれ程多くの人たちの人生を狂わせてしまったのだろうか。不安や悲しみ絶望感で電話を掛けてくる人が多くなるにつれ、ますますいのちの電話の役割の重要性を実感するようになりました。相談員として出来る事は、只々「傾聴」「受容」「共感」の原点に戻ることに尽きると思っています。

数十年前、研修担当の先生が話された言葉で、掛けてきた人が電話を切った後で、「かけて良かった」と思ってもらえること、それが一番難しいことではあるのですが、明けない夜はないと信じて、皆と支え合いながら、困難を抱えて掛けて来る人の為に、日々研鑽を積んで行けたら良いと思います。[評議員 匿名]

おすすめの1冊



『いのちの電話』（清流出版、2004／原著1997、アメリカ）
ダイアン・アッカーマン著、二階堂行彦訳

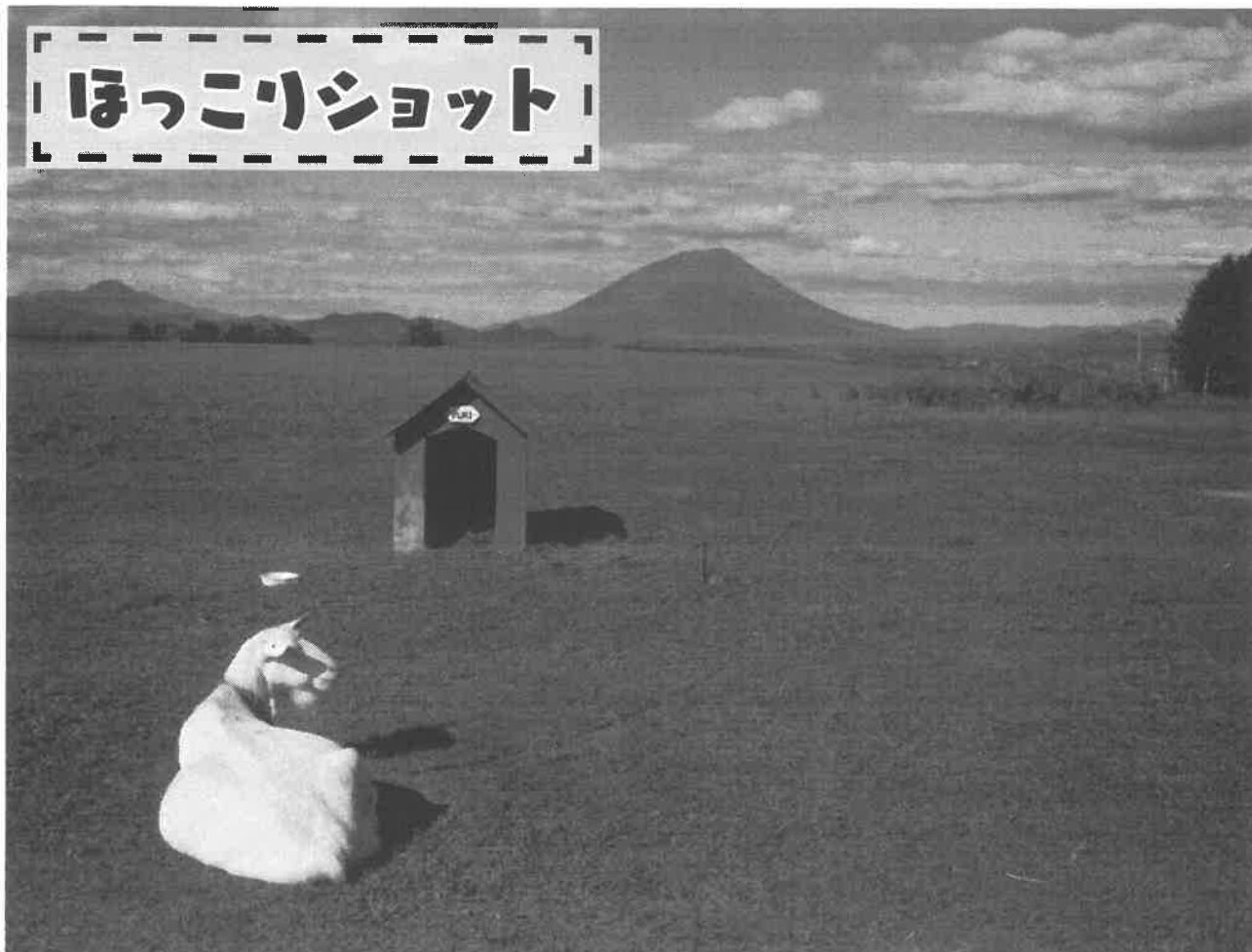
原著者のダイアン・アッカーマンは、詩人、エッセイスト、ナチュラリストとして世界的に活躍している人物である。そのアッカーマンが、自分の住むニューヨーク州イサカ市の自殺予防センターで、5年間緊急電話の相談員を務めていた時の体験を自らつづったもの（訳者のあとがきから引用）

アッカーマンについては、『ユダヤ人を救った動物園』（亜紀書房翻訳ノンフィクション・シリーズ、映画化されました）、『感覚』の博物誌（河出書房新社）、『月に歌うクジラ』（ちくま文庫）、『愛のための100の名前』（亜紀書房）などで、名前をご存知の方もいると思います。

いのちの電話はイギリスが発祥。現在、世界各地で、そして日本でも自殺予防のための電話によるボランティア活動が行われていますが、匿名の掛け手と相談員を守るために、その実態が公開されることは極めてまれです。時代や地域の違いはあるものの、その一端を垣間見ることのできる本だと思っています。



ほっこりショット



10月下旬の秋冷の1日を楽しもうと洞爺湖を訪れました。その途中、白いヤギがゆったりと休息する広い草地、その先に蝦夷富士として親しまれる標高1898mの羊蹄山が優美な姿をあらわしていました。

編集後記

コロナ対策で、国が緊急事態宣言を出すと都道府県が指定され、それぞれの市町村は、子育て施設や家庭に対して家庭保育をお願いします。しかし、休園か、午前保育か、通常保育かの最終決定は、各施設で行うことになっています。いやはや緊急事態を出した国の責任は、各々の施設にかかってくるのです。

子どもたちの教育・保育の確保を優先して開園するのか、健康管理を優先して休園するのか、施設管理監督者が、最も悩むところなのです。休園すれば、園児や保育者の感染は抑えられますが、長期間になると年間の計画も大幅な変更が生じ、十分な保育成果は期待できなくなります。開園すれば感染リスクは高くなります。どちらを選択しても緊急事態中の毎日は、悩みの連続という状況が続くのです。(Y. M.)

事務局日誌 (2021年8月～10月)

8月10日(火) 44期生開講式
9月10日(金) 「いのちミュージックデー」中止
10月16日(土) 運営会議
役員懇談会
理事会

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 慎子
編集人 広報委員会

残念！ 恒例イベント相次ぎ中止

いのちミュージックデー

北海道いのちの電話が長年続けてきた二つのイベントが相次いで中止になりました。

ひとつは前号（7月発行の142号）で開催を予告した「いのちミュージックデー」です。多くの人に活動の理解と支援を訴える狙いで、2000年以來、毎年「チャリティーコンサート」を開いてきました。

2012年からは世界自殺予防デー（9月10日）の周知活動を兼ね、形を変えて「いのちミュージックデー」として続けてきました。しかし、コロナ禍の広がりを受けて、昨年（2020年）は規模を大幅に縮小して実施したものの、今年は感染拡大で道が緊急事態を宣言、イベント全般の開催自粛を求めたこともあり、中止せざるを得ませんでした。

市民公開講座

もうひとつは「市民公開講座」です。こちらも「北海道いのちの電話」開局25周年を記念して2004年から始め、開局40周年の2019年には、著名な評論家、柳田邦男先生を講師に開催した伝統行事ですが、昨年、今年と開催を見送らざるを得ませんでした。

ともに、沢山のの人に親しまれているイベントだけに、残念です。

「いのちミュージックデー」の企画、運営にあたる事業推進委員会、「市民公開講座」を担当する支援企画委員会のスタッフは、それぞれ「来年はコロナの終息を願っています。皆さんに満足して頂ける内容で開催できるよう、準備をすすめます」と話しています。

DVD「生きててくれてありがとう」配布拡大

全道の図書館・中高校にも

北海道いのちの電話と希望を歌う4人組のロックバンド“ナイト de ライト”が共同制作した「生きててくれてありがとう」DVDを札幌市内の学校・図書館に配布したことは、前号でお伝えしました。

その後、この配布のことが地元の代議士の目に止まり、その方のお力添えがあって札幌市以外の中学・高校（公私立）822校にも送ることができました。また、札幌市内の図書館から「有効に、大切に活用させていただきます」という礼状をいただいたのがきっかけで、札幌市以外の全道176の図書館に配布拡大することができました。道南の図書館からは「館内でDVDを流してもいいですか」との電話や、他の複数の図書館からも礼状が届きました。いのちの電話の活動を多くの人に知っていただける機会になることが期待されます。

一方ではジレンマと課題があります。2020年の児童生徒の自殺がこれ迄で最も多かったことから、動画・DVDを制作しました。しかし「いのちの電話にかけてね」と知らせても、コロナ禍の影響もあってつながりにくく、更にいのちの電話を知らない若い世代が多く、マスコミが取り上げたとしても、若い人はSNSが主流で、テレビ・新聞・雑誌で情報を得ることは少ないそうです。

孤独のなかにあって誰にも話せず電話をかけてくる人は、人の優しさ・温かさを何よりも欲しています。若い人に、いのちの電話があること、「人の声っていいものだよ」と伝えるためにどうしたらいいのか、どんな方法があるのかを考え続けています。



YouTube 動画「生きててくれてありがとう」
<https://www.youtube.com/watch?v=Otraulz2YV8>



ご支援ありがとうございます

期間:2021年7月1日～10月31日

2021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 楨子
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

団体からのご寄付

いのち奏でるコンサート/いのちの電話 ドリーム/札幌市北区役所市民部総務企画課庶務係/札幌市都市局 役職者会/札幌市保健福祉局保険医療部保険企画課/札幌電気工事業協同組合 理事長 小野寺涼一/司法書士ほしおき駅前通事務所/日本労働組合総連合会 北海道連合会/北海道電気工事業工業組合 理事長 小野寺涼一/立正佼成会 札幌教会/医法)札幌西の峰病院/医法)勉仁会 中垣病院/医法社)ふるや内科/医法社)やんべ皮膚科クリニック/一財)札幌市スポーツ協会/一社)北海道医師会/一社)北海道開発技術センター/交洋不動産(株)/札幌第一興産(株)/泰伸データウェアハウス(株)/日本アシスト(株)/ほくよう保険サービス(株)/株)石山組/株)さっぽろテレビ塔/株)セコマ/株)北洋銀行 経営企画部/日本キリスト教会 札幌晃寒教会/日本キリスト教団 函館教会/公社)札幌中法人会/真宗興正派 昭念寺/社会福祉法人 札幌慈啓会/匿名:4

個人からのご寄付

(ア行) 相場幸子 あおぬまたかこ 青柳雅子 荒木千恵子 池田明穂 池田達子 石井美雪 石井由紀 磯野岳臣 井田明美 伊藤榮子 伊藤義郎 上島志津子 上田敏彦 上野輝佳 上野智啓 植松誠 遠藤優 大内幸則 大須賀夏 大濱良代 岡林律子 奥村道子 尾寄弘子 小谷和雄 小野寺裕子 小野肇 (カ行) 柿本伸之 角田今日子 片平美智子 司教勝谷太治 加藤日出夫 上遠野克 金子千恵 金子禎子 上河潤子 上島真衣子 川上貞子 川尻榮子 川成多紀子 川原康子 國枝綾子 国島やよい 黒島芳江 黒部和江 越野宣之 後藤孝子 小林敏美 駒野ひかり (サ行) 齊藤光晴 齊藤美年子 齊藤泰史 斎藤雪子 酒井恵津子 阪口晶美 坂田英樹 佐川節子 佐藤郁子 寒川ナミエ 澤田道子 澤田隆一 塩田越波 品川久美子 下村笑子 進藤芳彦 新納昌子 末次邦雄 菅原祐雄 杉本明 鈴木新一 鈴木泰子 須藤利昭 返町賢治・恵美子 (タ行) 大惇子 高橋和子 高橋文子 高谷昌子 瀧山紀子 田坂伸子 田島安都子 田中勇 谷暎子 千葉悟 塚田陽子 對馬麻紀子 坪田伸一 遠山貞子 富村愛子 虎谷京子 (チ行) 永井和夫 長井茂子 中川久美子 中川洋子 永田京子 中田千賀子 中西憲二 浪田美智枝 南條道子 新田美智子 (リ行) 橋本武 長谷川大介・真紗子 服部貞義 浜田毅 林多美子 林まゆみ 平泉美智子 平原邦幸 平原紀子 平山紘一 古山誠子 星昇 (フ行) 松永吉史 松平英明 松本妙子 丸山年代 水城義幸 水野さつき 南千晶 南楨子 宮本吉連 村井俊朗 (ヘ行) 八島昭雄 保田桂子 八幡敬一 山口双葉 山田恭子 山中貴義 横井静子 吉江昌彦 芳川さと子 吉田和俊 吉田桃代 吉田洋子 吉見溶子 (コ行) 驚頭恭子 匿名:26



引き続きご支援をお願いします。銀行振り込み、郵便振替ご利用の場合、下記口座番号へお願いします。

口座名「北海道いのちの電話」

北洋銀行本店営業部 普通 028-0238134
北海道銀行本店 普通 101-0604497
北海道信用金庫本店 普通 01-6116682
北海道労働金庫本店 普通 012-4692543
郵便振替口座番号 02770-9-2444