この広報は赤い羽根共同募金の助成金を受けて作成しています

2022.3
No.144

～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
毎日16:00-21:00
毎月10日8:00-翌11日8:00

24時間：011-231-4343
ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

「北海道いのちの電話」は、若者に人気のロックバンド「ナイト de ライト」と共に、全道の中学生、高校生、大学生などを対象とする、新たな啓発活動に取り組みます。

「こころのライブ授業」と名付けたこの活動に「若者から希望の未来を奪いたくない」との熱い想いを込めて。

## 全道の小・中・高・大など50校対象に
## 新事業「こころのライブ授業」展開

## 若者から希望の未来を奪わないために

「北海道いのちの電話」の心強い応援団「ナイト de ライト」から、昨年「僕らが若いひとたちへのエールとして作った楽曲“生きててくれてありがとう”でプロジェクトを組みませんか」と提案されました。

演奏が動画となり、DVD が作られ、札幌市内の公私立中学校、高校、図書館などに配られ、道内の950 校に拡大配布、NHK で全国に紹介されるなど、反響を呼んだことが発端です。

自らいのちを絶つ若者が多いことも私たちの危機感を誘い「こころのライブ授業」へと進む動機のひとつになりました。

世界保健機関（WHO）の自殺リポートによると、2021 年の日本の 10 才から 19 才の自殺率（人口10 万人当たりの自殺者数の比率）は 4.8%（男 6.6%、女 3.0%）で、フランス、ドイツ、イギリス、オランダの 2%台、イタリア、中国の 1%台に比べて突出しています。

警察庁の自殺統計（確定値）に基づく厚生労働省のまとめによると、2021 年の日本の自殺者数は21,007 人 ( 前年比 -74 人 ) でした。うち小・中・高生は、473 人と 2020 年より 26 人少なくなっていますが、同省は「依然として高水準で、注視する必要がある」としています。

さらに私たちは、若者のコミュニケーションの手段が変わってきたことにも注目、危惧しています。「北海道いのちの電話」が 2019 年に受けた相談電話は 14,556 件ですが、その内 10 代の相談は 275 件、20 代の相談は 1,323 件、合わせても 11%でした。翌 2020 年は 10.5%、昨年は 10%です。「悩みをかかえ、苦しんでいる若者はもっと多いはず」と、私たちは思うのですが、電話や家庭、友人との“声”の相談より、“SNS で”という流れになっているようで、「どう対応すべきか」とつねづね考えています。

「こころのライブ授業」はその解決策の一つになってくれるのでは、とも考えています。

今年は 50 校で「授業」を予定しています。申し込みをうけ、平日の時間の授業を組みます。

第 1 部は「北海道いのちの電話」の杉本明事務局長が担当する約 20 分の「こころの授業」。

「自殺は追い込まれた末に起こる、自分に今起きていること、悩んでいることを誰にも相談できず孤立して精神にダメージを受けてしまう」と言われています。いのちの電話は孤立を防ぐのが役割です。授業では、「悩みを打ち明けられる人を作ってください。家族や友人たちの力を借りる。逆に自分の力を悩む家族や友人に寄せる。そんな人になってほしい」と訴えます。

第 2 部の 30 分は「ナイト de ライト」のライブ演奏です。このユニットは 2013 年に「北海道いのちの電話」のテーマ曲“君はそれで素晴らしい”を提供。今回の授業にあたっても 2015 年リリースの“家”をテーマ曲に選びました。

メンバーの 4 人は口をそろえます。「私たちには見たい夢があります。それは 10 代の自殺率が先進国の中で 1、2 を競うほど高い日本で、北海道が極めて低くなること。そして、その訳は北海道に住む大人たちが若者の“いのち”と真剣に向き合っているから、と言えること」

## 「こころのライブ授業」in 野幌高校

3 月 9 日、リーディング活動としての第一弾を北海道野幌高等学校で開催しました。参加対象の 1 年生と 2 年生の全員 175 人が体育館に集合、道内のまん延防止等重点措置が 2 週間延長されたため、残念ながら第 2 部のライブ演奏が行えず、第 1 部の「こころの授業」を拡大する形となりました。

杉本事務局長と「ナイト de ライト」メンバーで“生きててくれてありがとう”を作詞作曲した田中満矢氏（ドラム）が講師となり、この曲をどういう思いで作ったのか、「こころのライブ授業」に対する思いなどを語りました。

杉本事務局長からは、日本における自殺の現状、若者の自殺数などのデータと、「身近に話せる人を作ってほしい」、「人の話を聴ける人になってほしい」と願っていること、「いのちの電話」に寄せられた相談の一部を、かけてきてくださった方に配慮をした形で紹介し、電話の最初と最後で相談者の声の様子がどのように変わっていったか、話を聴いてくれる人の存在がいかに大切かと話しました。また、近年若者は SNS が主流で電話離れしているが、「いのちの電話」では人の息遣いが感じられるなまの声を大切にしていること、SNS を利用した犯罪が増えており注意してほしいとも伝えました。

今回は、導入部分が杉本、田中両氏の掛け合いで進められ、“生きててくれてありがとう”の動画や、昨年 12 月に新川中学校で行ったライブ映像も紹介しました。生徒の皆さんには、ソフトな雰囲気の中で真面目なテーマについて考えていただけたのではないかと思います。

終了後に、生徒代表の方から「今日の話をきいて、私も人の話を聴けるようになりたいと思いました」との謝辞を、また担当された先生から「久しぶりに、言葉に重みのあるお話を聴くことができました。参考にさせていただくところが多くあり、取り入れていけたらと思っています」との言葉をいただきました。

後日、生徒たちから感想文が寄せられました。その一部を紹介します。

- 2 年生男子　10 代の自殺者がたくさんいる事を知り驚いた。自分には関係ないことと思っていたが、実は身近な話なのだと感じた。悩むことが出来たら、1 人で抱えず信頼できる人やいのちの電話などに相談しようと思う。

・1 年生女子　「自分は弱いので強くなりたい」と言う会話が心に残りました。自分の弱さを、自分で理解できるかどうかが重要なのだと初めて知りました。

・1 年生男子　自分でいのちを絶つ人が多いと聞き心が痛んだ。悩みを抱える人を助けられる自分になりたいと思った。

・2年生男子　僕も昔、だれにも相談できずに困っていた時期がありました。相談するには、かなりの勇気が必要だったので、いのちの電話のようなところがあると多くの人が助かるなと思いました。
僕は相談されることが多いので、今日の講義で聞いた「相手の話を聞く時はうなずく」「相手に暖かい言葉をかける」「しっかりと聞く」ということを守っていきたい。

野幌高校での授業風景

・2年生女子　私にもたくさんのことがありました。支えられて今、ここにいます。
私もいつか、人の話を聞いてあげる側になれたらいいな、と思いました。

・1 年生女子　頼れる人が回りにいなかったり、悩みがあっても 1 人で抱え込んでしまう人が大半だと思います。私は、そんな人に上手に言葉をかけられるかわからないけれど、出来る限りのことをしたい。

# 相談員の認定式を開催しました

2021 年 11 月 13 日、北海道いのちの電話相談員、41 期生 12 人と 42 期生 12 人の合同認定式を行いました

41 期生は例年通り認定されたのですが、2020 年 4 月に開催予定の認定式が緊急事態宣言期間だったため、この日まで延期となりました。

42 期生はコロナ禍の中、緊急事態宣言の度に、何度も研修が中断したため、研修期間が延長され、カリキュラムの度重なる変更を余儀なくされました。

24 時間 365 日眠らぬ電話を維持していくためにも、41 期生、42 期生合わせて 24 人のこれからの活躍を期待したいと思います。

残念ながら、43 期生は相談員の募集そのものが中止されたため、存在しません。現在は 44 期生 31 名が 2023 年の認定を目指して研修中です。

## 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　2022 年 7 月～ 2024 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　2022 年 4 月 30 日（当日消印有効）

認定式に臨んだ 41 期、42 期生

新相談員を励ます南理事長

## ほっこりショット

〈2022年2月9日撮影〉

えっ！　一瞬目が点に。近年にない暴風雪に見舞われた2月初め。札幌の円山公園でのこと。太いカラマツの幹に、鮭とそれを狙ってよじ登る白い熊が。強い風で木々に吹き付けられた雪を見た、街の芸術家が即興で手を加えたようです。行き交う人を笑顔にしたこの力作も、その後の陽射しで消えました。残念。

### 事務局日誌

（2021年11月～2022年2月）

11月　1日（月）
北海道大学医学部社会医学実習
13日（土）
第41期・42期認定式、継続表彰式
20日（土）
北海道ブロック会議、ブロック研修
30日（火）
広報発送（143号）
12月18日（土）
運営会議、理事会

## 編集後記

歳をとって少しでも体にいいことをやろうと始めた散歩ですが、何とか３年目を迎えることができました。朝６時から１時間程度ですが、毎日歩いていると季節が少しずつ進んでいくのを実感できてとっても楽しい。一時期は途方もなく高く感じられた道路の雪山もどんどん縮んでいって、いよいよ春を迎えます。いくつになっても、春は何か気持ちをワクワクさせますね。

今号は、若者を対象にした「こころのライブ授業」を中心に編集しました。中・高・大学生というとまさに青春の真っただ中。この授業は、一人ひとりの青春にとって、きっと大切な糧になるだろうと思っています。（Y. H.）

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

## イベント予告

コロナの影響で２年続けて中止になっていたイベントが復活します。

## 京都カルテットの「いのち奏でるコンサート」

「音楽の力で安らぎを感じてほしい」と、2017 年に小樽と札幌で公演、チケット売り上げ全額を「北海道いのちの電話」の活動資金に寄付してくれた、園城三花さんら４人が再演を決め、ようやくやってきます。

今年は「旭川いのちの電話」の応援コンサートを加え、３公演です。

日程は６月 10 日（金）が旭川＝市公会堂、同 11 日（土）が札幌＝札幌教会明星館、12 日（日）が小樽＝商店街アーケード内。チケットの購入などコンサートの詳細は、北海道いのちの電話事務局へ。

2019 年のコンサート風景

## 市民公開講座

2004 年「北海道いのちの電話」の開局 25 周年記念事業として始めた講座も、２年振りの開催を目指して準備しています。日程、会場、講師など、詳細が決まり次第お知らせします。

2019 年開催の様子（講師：柳田邦男氏）

---

## ご支援ありがとうございます　　期間:2021年11月1日～2022年2月28日

2021 年 11 月 1 日～ 2022 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