



ホームページ

～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」

# 市民公開講座3年ぶり開催

## ♪ 園城三花さんとトリオ\*サッポロを講師に

コロナ禍の広がりやで、2020年から開催が見送られていた北海道いのちの電話の市民公開講座が3年ぶりに開かれました。

講師は6月に旭川、小樽、札幌で、いのちの電話の支援のため音楽仲間と「いのち奏でるコンサート」を開いた京都在住のフルート奏者、園城三花さん。「私でよければ」と引き受けてくださいました。

講座は9月11日（日）午後4時から、会場を提供してくださった札幌市中央区の日本基督教団札幌教会の明星館で開催。第1部は園城さんと北海道いのちの電話杉本事務局長の対談形式で行われました。引き続き第2部は、園城さんに、札幌交響楽団（札幌）で活躍する物部憲一さん（ヴィオラ）、猿渡輔さん（チェロ）を加えた「トリオ\*サッポロ」の演奏。「メリーウィドウ ワルツ」「日本の唄メドレー」などの名曲で心を和ませてくださいました。



依然として終息しないコロナ感染防止のため受講者数を絞った開催でしたが、参加した方々から「とても癒された」などの声が寄せられました。

### 第1部 対談

#### 男性と10代の自殺が目立つ(杉本) 音楽と社会が結びついて力に(園城)

**杉本** 北海道いのちの電話は1979年、全国で6番目の組織として開局しました。最初に最近の自殺の状況をお話して、皆様のご理解を得たいと思います。

昨年の我が国の自殺者数は21,007人、うち男性は約14,000人で、女性の2倍ほどでした。深刻なのは10代の自殺が多いことで、昨年は750人、一昨年は777人でした。一昨年は小、中、高生が415人にのぼり、過去最高でした。

全国のいのちの電話が抱える課題は相談員の不足と高齢化です。10年ほど前は全国で8,000人近い相談員が活躍していましたが、今春の調査では5,000人台まで減っています。

相談電話をかけてこられる方からは「つながらない電話だね」と叱られています。相談員の平均年齢は68才。その方たちが交代で深夜帯も活動されています。

**園城** 私は京都に住んでいて、いろいろなコンサートで演奏させていただいております。「いのち奏でるコンサート」は7、8年前から考え、スポンサー探しを始めました。幸い理解して応援して下さる方があり、第1回は地元の京都いのちの電話のチャリティーとして実施、好評をいただいたので東京、札幌、名古屋、博多、岐阜、富山などに広げることができました。

**杉本** 園城さんから最初に電話をいただいたのは、2019年3月でした。「コンサートの収益は全額寄付します」と言われ、「そんなうまい話があるのか」と思って、京都いのちの電話に問い合わせたら「大丈夫です」と言われ、取り組むことにしたのです。

**園城** 京都いのちの電話からチャリティーコンサートのお話をいただいたのは20年ほど前。それまではいのちの電話の活動について全く知識がありませんでした。

そのころは子育て中で、演奏活動との両立で手いっぱいの状態でした。子どもが育って気持ちに少し余裕ができたので、以前から考えていた活動をさせていただくことになりました。

**杉本** “いのち奏でるコンサート”は札幌に限らず開催地の演奏家と組んでやられていますね。

**園城** 地域密着の活動を、と思いましたが、どこの開催地でも、地元の演奏家の音楽を聴いてほしいという思いが強いのです。後ほど“トリオ\*サッポロ”として演奏に加わってもらう物部さんとは、40年ほど前に、あるオーケストラでお会いしていました。

4年前に小樽で公演したとき聴きに来てくれ、札幌にいたことがわかり、「今度札幌で公演するときと一緒に」と話していたのに、コロナで実現しませんでした。私たちにとっても今日は感慨深いコンサートなのです。

**杉本** 2年ほど前から10代の自殺が増え社会問題になっています。北海道いのちの電話も、「なんとかして若い“いのち”を守りたい」と、地元のロックバンド“ナイト de ライト”と一緒に「生きててくれてありがとう」というテーマでDVDを作り、道内の公立私立の中学校に配り、今春から直接学校を訪問し「こころのライブ授業」を展開しています。

2021年に私たちは14,017件の相談電話を受けましたが、10代からの電話は268件、全体の1.9%でした。この年代の若者は電話を使わないことがわかり「ではこちらから学校へ押しかけよう」と、新しい事業を始めたのです。

**園城** 10代の人と向き合うには、私たち大人も工夫が必要です。彼らにとって当たり前を使いこなせるウェブも年と共に苦手になるし、20代、30代の方に力になってもらえたら、と思います。

振り返ると私自身、10代の頃は閉ざされた空間の中にいたように思います。家庭でも学校でもはじき出されたら、どんどん孤独が深まってゆく。そうなった時、自分は何ができるのか考えると、これが普通だという固定的な考え、拘りから自分を解放することが大事ではなかろうか、と思います。刷り込まれた常識にあてはめず、「これでいいのだ」と思えるようになれば、生きて行きやすくなれるのでは、と思うのです。

年を取ったら取ったで、逃れられないことが多くなるでしょうが、やはり最後まで生き切り、生き貫いてほしい、そのような思いを込めてコンサートを開いているので、それを感じていただけたら、と願っています。

## 第2部 コンサート

### 音楽が閉ざされた心の扉をノックする

対談を終えた園城三花さん（フルート）に、札幌の物部憲一さん（ヴィオラ）、同猿渡輔さん（チェロ）が加わり、“メリーウィドウ”から「心ときめいて」、「慕情」、「日本の唄メドレー」など、温かさに満ちた曲を聴かせていただきました。

物部さんは「いのちという重いテーマの中でのコンサートでしたが、少しでもリラックスしていただけたら、と思って演奏しました」

猿渡さんは、「長い間札幌でコンサートマスターをされていた大平まゆみさんらと、いのちの電話のチャリティーコンサートに出演させていただいたことがあります。心が暗く塞がるような時でも、その扉をノックする力を音楽は持っていると思います。機会を見つけて積極的に音楽に触れてください」と話していました。

来場した方は「最近、身内に不幸があり、今日は家族4人で来ました。お話、演奏ともに素晴らしかったです」「あなた最近元気がないので素敵な音楽を聴きに行きましょう、と友人に誘われ参加しました。来て良かった」と感想を寄せてくださいました。

会場の募金箱に31,349円の支援金が寄せられました。心からお礼申し上げます。

# 「こころのライブ授業」中間報告

## 3月～10月 10校2,400人に授業

若者に人気の在札のロックバンド“ナイト de ライト”と取り組んだ北海道いのちの電話の新事業「こころのライブ授業」が今年3月にスタートして9カ月たちました。これまで小学校1校、中学校3校、高校6校で開催、約2,400人が授業を受け、今年中にさらに3校での開催が決まっています。

北海道いのちの電話の杉本事務局長が、若者を取り巻く環境の変化、生きることの意義などを話し、4人組のバンドが「生きててくれてありがとう」と楽曲で訴える授業について、参加した児童、生徒の感想の一部を紹介し、これまでの中間報告とします。



- \* 10代の自殺者が多いと知り、驚いた。自分には関係ないことと思っていたが、身近な話なのだ
- \* 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う。そのような人に会ったら私の出来る限りのことをしたい
- \* なにかあったら抱え込まず、周りの人に相談します
- \* いのちを大切に生きて行こうと思う。悩んでいる人がいたら力になりたい
- \* 命はかけがいのない大切なものであると再認識した
- \* 辛くなったら、ナイト de ライトの曲を聴こうと思う
- \* 今日の授業を忘れず、辛いことがあった時には思い出して、気持ちを安定させたい
- \* ナイト de ライトの演奏は曲のタイトル、歌詞とも心に刺さった
- \* 私は自殺を考えたことはありませんが、今後、そのような感情が出るかもしれません。その時は一度立ち止まり、今日の授業を思い出し、前へ進みたい

寄せられた多くの声に、主催者たちも「やってよかった」「次も頑張ろう」という気持ちを強く持ったようです。

文部科学省は10月27日、全国の公立小、中、高の問題行動、不登校調査を公表しました。2021年度に30日以上欠席した児童、生徒は244,940人で、前年度に比べ24.4%、48,813人増えました。学校行事がコロナ禍のためになくなり、休校などで生活リズムが崩れたため、としています。

学校が認めた“いじめ”は615,351件で過去最多。道内は22,891件（前年比14.4%増）で、過去2番目でした。

家族の世話に追われるヤングケアラーも増加傾向にあり、若者を巡る環境は厳しさを増しています。



# ほっこりショット



北海道大学の構内、工学部近くの「大野池」を訪れました。ハスの葉がいっぱいの200㎡ほどの水面にオシロリの幼鳥が3羽だけ残っていました。

ほぼ毎日この池に来るという女性によると、「先日まで親子合わせ10数羽遊泳していたのが寒くなって、この3羽以外どこかへ移動したのですが、まだその時、幼い1羽が飛べなかったようで、兄弟2羽が、一緒に残って飛べるようになるのを待っているみたいです」とのこと。

この子たちもその後元気に飛びたったようです。よかったですね。

(10月1日午後撮影)

## 編集後記

園バスの幼児置き去り事故がありました。

ヒューマンエラーは、やり間違え、やり忘れなど意図的なものと意図していない知識・スキル不足や先入観・思い込みのほか疲労や注意不足、連携不足によって起こるとされています。

そして、人間は必ず間違える動物なのでヒューマンエラーはなくなりません。日ごろの訓練や研修は、その予防のためにもあるわけですが、起こったエラーは関係者が日常的に共有することで、減らす効果が期待できると思います。(Y. M.)

## 事務局日誌 (2022年7月～10月)

- 7月 11日(月) 札幌市社会福祉協議会研修
- 26日(火) 広報発送(145号)
- 8月 4日(木) 芽室町「自殺対策研修会」
- 18日(木) 「こころのライブ授業」穂別高校
- 9月 7日(水) 「こころのライブ授業」  
新川西中学校
- 11日(日) 市民公開講座
- 17日(土) 運営会議、理事会、懇談会
- 21日(水) 「こころのライブ授業」  
とわの森三愛高校
- 27日(火) 「こころのライブ授業」拓北小学校
- 10月 7日(金) 「こころのライブ授業」真栄中学校
- 9日(日) [LGBTQ+]ネットワーク会議
- 19日(水) 「こころのライブ授業」東豊高校
- 26日(水) 「こころのライブ授業」西岡中学校
- 31日(月) 北海道大学社会医学実習

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

## いのちの電話の周知が道の行動計画に

道は現在、第4期北海道自殺対策行動計画（5年ごとに改定）を策定中ですが、その中に私たちがかねて要望していた「いのちの電話」の周知についての支援が盛り込まれました。

素案は「民間団体との連携を強化する」として、「民間団体の相談事業やその他の自殺対策を道民に周知するとともに、自殺の危機にある人に適切な援助が行われるよう、相談員研修を実施する」と明記、主な取り組みとして「いのちの電話」などの民間団体が設置する相談窓口の周知、民間団体が実施する自殺対策に係る普及啓発活動の取り組みの周知、相談員の養成や、相談技術向上のための研修の実施を挙げています。

「自殺対策行動計画」策定作業に入る札幌市に対しても「相談員の募集」について、周知と支援の文言を盛り込んでほしいと働きかけます。

### 相談員に盛夏の贈り物 =「北菓楼」堀会長より銘菓=

例年にない暑い夏になった8月下旬のある日、「北海道いのちの電話」の事務局に思いがけない贈り物が……。

送り主は砂川市に本拠を置き、北海道の各地で「北菓楼」を展開している（株）ホリの会長堀 安規良さん。

きっかけは「北海道いのちの電話」の理事の一人がある会合で堀さんと席を共にしたことです。堀さんは差し出された名刺を見て「大事なお仕事ですね」と言い、ボランティアの電話相談員が24時間体制でかかってくる電話に対応しているという説明を、熱心に聞いてくださいました。

いつときの出会いと対話が、嬉しいプレゼントに繋がった次第です。

堀さん、「夕張メロンピュアゼリー」は200人の相談員で分け、賞味させて頂きました。長く続く活動のエネルギーになりました。今後も「いのちの電話」の応援をお願いします。

## ご支援ありがとうございます

期間:2022年7月1日～10月31日

2022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 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