



～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」

2020年1月28日、道内初の新型コロナウイルス感染者が札幌市内で確認されて3年が経ちました。その間、道内の感染者数は130万3,611人、亡くなった人は4,871人にのぼりました(2023/1/27)。「北海道いのちの電話」にとってもその影響は大きく、悩みを抱える人たちの電話に対応するボランティア相談員を確保できなかつたり、市民の理解と協力を広げる目的で開催してきたイベントを中止しなければならないなど、苦しい3年間でした。

社会的、経済的な環境悪化に対応するため急ぎ体制の立て直し、強化が求められます。

心配なのはコロナ後 相談体制の立て直し、強化が急務 社会、経済の環境悪化

「孤独の中であって、助け・慰め・励ましを求めている一人一人に、良き友人として“電話”という手段で対話する」—いのちの電話活動の理念と目標です。

北海道いのちの電話は1979年に42人の相談員によって運営を始めました。登録するボランティア相談員の数順調に増え、200人を超える年もありましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大によって伸び悩み、電話相談を担当した人は2020年119人、2021年114人、2022年122人となってしまいました。

皆で頑張っても2021年、2022年はいずれも14,000件を超える相談に対応しましたが、相談員の平均年齢が今年1月で67才と、10年前より9才も高くなっており、身体的にも厳しさが増えています。

相談員募集中



- 定員 30名
- 養成研修 2023年7月～2024年6月
- 実務研修 2024年7月～2025年3月
- 研修費用 30,000円(学割あり)
- 受講資格 20歳以上、深夜帯も担当可能な方
※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 2023年4月30日(当日消印有効)

研修委員会を中心とする検討では、「相談員の若返りをはかるにはどうすればいいのか」「家族で働きに出ているため、長期の研修などに参加することが難しい」などの声にどう向き合えるのかなど難題に取り組んでいますが、できるだけ早い体制立て直しが、求められています。

一方で、今年に入って陽性者の数が減少傾向となり、道発表の陽性者数は3月14日で、1日501人、亡くなった人1人（札幌市は139人、0人）でした。

この傾向が続いてコロナ終息へと進むことを願いますが、社会、経済情勢は厳しさを増しており、私たちの生活を脅かすのでは、との懸念が広がっています。

最近の政府機関や民間調査会社の発表によると「昨年の全国の倒産件数は6,428件と3年振りに増加した」（東京商工リサーチ）、「道内の企業の休廃業は、コロナ支援策の縮小の影響で過去最高となった」（同）、「2023年度の公的年金は物価上昇に追いつかず、実質的に0.6%目減りする」（厚生労働省）などと悲観的です。

道内では帯広のデパートが1月末に閉店、函館の大型商業施設が8月末で閉店を決めた、などと報じられました。解雇された多くの従業員が物価高の厳しい社会に放りだされます。

厚労省の発表によると、2022年1月～12月の生活保護申請が、前年比で2,000件近く増えたといい、家庭への負担は大きくなっています。

私たちの体制強化は待った無しです。

若者の対策も課題

「いのちの大切さ」をどう訴えるか

もうひとつ気がかりなのは、「いのちの電話」について知らない10代の若い人たちが多いことです。若者の活字離れが進み、ペーパーでの周知が届かなくなりました。

若者の自殺者が多いことは、以前から危惧されており、2022年の厚労省統計では全国21,881人の内、小中高生は514人と過去最多でした。コロナのため友人との対話が制限されたり、家庭内の環境が変わったりして、若者を取り巻く状況は厳しくなっています。悩みが深まったら一人で苦しまず「いのちの電話」に頼ってほしい、と願うのですが。

「それならこちらから押しかけよう」以前から「いのちの電話」の活動に賛同し、一緒に行動している、4人組のロックバンド“ナイト de ライト”の提案で始めたのが、講話とコンサートの「こころのライブ授業」です。

去年は、小中高合わせて13校で実施、4,242人が参加してくれました。受講した生徒の感想は「悩んだこと、不安なことが沢山あったけれど、同じ思いを持つ人が多いのだと知った。今後なにかあったら勇気を出して、相談したい」「講義の内容も演奏の歌詞も心にしみた」などと上々。


今年も2月13日に十勝管内音更駒場中学校と校区3小学校合同で実施し、3月6日には同じ十勝管内の音更中学校を訪問する予定です。

これらの若者がしっかり生きていつの日か、相談員として活躍してくれると嬉しいですね。

札幌市から、2023年度の「こころのライブ授業」の市内25校分の経費の一部を補助するというお話をいただきました。

助けられました 二人の相談者から

- ① 昨年暮れに電話しました。学校でいじめにあい、精神的に耐えられなくなり、死んでしまいたいとまで思いつめていました。でも心のどこかに「生きていたい。助けてほしい」という思いがあったのですね。勇気を出して「いのちの電話」をコールしました。応対してくれた方の優しい問いかけに初めて心が開き、「生きていたいよね」の一言で、心から「生きたい」という思いがわいてきました。
- ② 4年ほど前に電話して助けて頂きました。60～70才くらいと思われる女性の方に、長時間、夜遅くまで話を聴いて頂きました。お蔭で学校を卒業、看護師になれました。まだ気持ちが揺らぐことがありますが、頑張っています。ありがとうございました。

「桂さん、北海道いのちの電話の活動を
支えてくださりありがとうございました」

——追悼コンサートで南理事長が謝辞

2020年11月に亡くなられた、元札幌市長桂信雄さんの追悼コンサートが、昨年11月14日、札幌市中央区の“札幌コンサートホール Kitara”で開かれました。

政財界や行政関係など桂さんと親しい交流があった方々が集まり、札幌交響楽団とパシフィック・ミュージック・フェスティバルの修了生による演奏を聴いて、桂さんを偲びました。

桂さんは市長退任後の2005年から2012年まで7年間、北海道いのちの電話の後援会会長を引き受けて、精力的に支援活動を展開して下さいました。

南理事長は挨拶の中で、後援会会長を引き受けた時に桂さんが「市役所勤務時代に自らいのちを絶った職員がいた。その方達の供養にもなると思うので」と話していたこと。会長に就任してからは「いのちを大切にと言うのは市民の誰もの思いだから、市民運動として幅広く呼びかけるべきだ」と、熱心に各方面に働きかけて下さり、活動資金を得るため、チャリティーゴルフ会やコンサートなどの開催を提案して、率先して活動されたことなどを披露。「イベントは後援会解散後、法人組織の事業推進委員会に引き継がれています、と報告。改めて心から感謝します」と述べました。

ほっこりショット



「わあ、可愛い」札幌市内のある会館の一室で開かれていた木彫のサークルで、ちっちゃな雛人形を見て、思わず声をあげました。
この人形を彫ったのは、若い時に札幌の工房で働いた経験があるという男性。年明けから彫り始め、ほぼ一月で完成させたそうです。
あてやかな衣装のお内裏様とほんぼり、お供物が円い6Pチーズの箱にピタリと収まるようにした工夫にも、脱帽でした。

編集後記

「レジリエンス」という言葉があります。「回復力」という意味で、逆境や困難に直面した時に適応する力と言われ、性格や経験による能力獲得などの個人の内面に目が向きがちです。しかし、周囲に支援を求める能力も大変に有効な反応の一つなのです。他者に助けを求めることは決して自分が弱くて恥じることではなく、むしろ持って生まれたレジリエンスの反応であることを学校、家庭、社会は子どもたちに伝える必要性が高まっていると思います。(Y. M.)

事務局日誌 (2022年11月～2023年2月)

- 2022年
- 11月12日(土) いのちの電話北海道ブロック会議
 - 11月14日(月) 桂元市長
(元北海道いのちの電話後援会会長)
追悼コンサート
 - 11月18日(金) 「こころのライブ授業」
北星学園女子中学高校
 - 11月29日(火) 広報発送(146号)
「こころのライブ授業」恵庭南高校
 - 12月 2日(金) 傾聴ボランティア「アクティブ17」
研修実施
 - 12月 8日(木) 「こころのライブ授業」大野農業高校
 - 12月17日(土) 運営会議、理事会
 - 12月26日(月) 札幌市自殺総合対策連絡会議
- 2023年
- 1月16日(月) 北海道自殺対策連絡会議
 - 2月13日(月) 札幌南ロータリークラブ例会
(支援金贈呈)「こころのライブ授業」
音更駒場中学校・校区3小学校

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

「花と名曲“いのち奏でるコンサート”2023」の開催日が決まりました。今回「札幌 HANA カルテット」園城三花さん（フルート）、札幌の桐原宗生さん（ヴァイオリン）、物部憲一さん（ヴィオラ）、猿渡輔さん（チェロ）が、華道家元池坊札幌支部のいけばなで彩られたステージで、名曲の数々を演奏します。

小樽公演は、華道家元池坊次期家元・専好によるいけばなパフォーマンスがあります。



- 札幌公演** 日 時：6月14日（水）18:30開演（18:00開場）
会 場：日本基督教団 札幌教会（札幌市中央区北1条東1丁目3番地）札幌教会・明星館
入場料：2,000円（自由席・税込）
華道家元池坊支部のいけばな作品がステージを彩ります
- 小樽公演** 日 時：6月18日（日）18:30開演（18:10開場）
会 場：小樽芸術村 旧三井銀行小樽支店（小樽市色内1丁目3-10）
入場料：3,000円（自由席・税込）

※公演の詳細は、北海道いのちの電話ホームページをご覧ください。

嬉しいプレゼント

札幌南ロータリークラブから30万円 菓子会社「ホリ」からも

札幌南ロータリークラブ（舟本秀男会長）から「運営資金に役立てて」と30万円が贈られました。2月13日の同クラブ例会で、牧泰昌理事・事業推進委員長が受領、「コロナの影響もあり運営に苦勞しており、大変心強く、感謝します」と謝辞を述べました。また、同席した榊原綾子理事は、1953年イギリスで自殺を考えている人を助けようと誕生したサマリタnzの流れを汲み、北海道いのちの電話は、1979年1月に日本では6番目に開局したこと、若い世代に自殺者が急増しており、全道の小・中・高校などを対象に「こころのライブ授業」を行っていることなど、活動の状況を説明しました。



牧理事と舟本会長（右）

ご支援ありがとうございます

期間：2022年11月1日～2023年2月28日

2022年11月1日～2023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。あわせてご了承ください。

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