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

2023.7
No.148

～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
0120-783-556
毎日16:00-21:00
毎月10日8:00-翌11日8:00

ホームページ

「自殺予防を願って」

「道内の自殺者２年連続増」「『若者』『働き盛り』突出」という新聞の見出しにショックを受けました。厚生労働省などの自殺統計を基に発表した2022年の道内の統計（確定値）による報道です。

北海道いのちの電話は、全国的な小・中・高生の自殺の増加を受けて昨年、「若者の希望・未来を奪わないように」と、自殺予防対策新規事業「こころのライブ授業」をスタートさせました。

若者の命を巡る状況をこれ以上深刻にしないために、今年も「授業」を継続させます。

こころのライブ授業 2年目 若者にエールを

2020年児童生徒の自殺者が499人。統計を取り始めて最も多い数が報告されました。この報告を知り、若い世代のいのちを守るために、翌年2021年、電話に繋げるための動画“生きててくれてありがとう”を作成してYouTube配信しました。しかし、今の若者が電話を使わないことがわかったのです。電話を使わない世代に知らせるためにできることは……

全道18校 約5,000人に届けました

「自分が生きていることをほめたいと思いました」小学生から寄せられた感想です。

私たちは、ナイトdeライトと共に学校に直接届けようと、出前授業を始めました。第1部いのちの大切さを伝える“講話”、第2部ナイトdeライトの希望を送る“ライブ”という構成です。ナイトdeライトは2006年に札幌で結成された“希望を歌うロックバンド”です。こころのライブ授業に先立って、2012年からコロナ禍以前の2019年まで毎年9月に開催された“いのちミュージックデー”に全面的な協力がありました。こころのライブ授業も、彼らの大きな支援を受けています。

1回目のこころのライブ授業は2022年3月江別市の野幌高校で実施しました。ただ、コロナの状況により、残念ながらライブ演奏を届けることはできず、メンバーのメッセージを伝えることしかできませんでした。2回目からはライブ演奏もできるようになり、札幌圏はもとより、上川管内上川町、十勝管内音更町、渡島管内北斗市など、道内各地の小・中・高校合わせて18校、約5,000人に授業を届けることができました。

何よりも、直接出向いて講話とライブ構成の授業が、児童生徒のこころに伝わっていることが、寄せられた感想文から分かり、いのちを守る活動への手ごたえを感じています。

今年度は50校を目標に　成人向けライブ授業も

2022年は、自殺により亡くなられた児童生徒は2020年を上回る514人でした。

今年度、私たちはより知っていただくために、授業の内容をDVDに仕上げ、全道の学校1,000校に配布します。こころのライブ授業は50校を目標に実施する予定です。この活動は昨年度を含め、通常の電話相談活動と同様、多くの皆様からの協賛により実現できることですので、是非とも皆様のご協賛をお願いいたします。前年ご協賛いただいた皆様へはご報告と感謝を込めて、DVDをお届けしたいと思います。どうぞ児童生徒のいのちを守る活動にご支援お願い申し上げます。

昨年に続き今年も「市民公開講座」を開催いたします。内容は成人向けのこころのライブ授業。市民にこころの問題、いのちの大切さを知っていただき、職場や地域・社会・家庭におけるゲートキーパーとしての役割を伝えようと考えています。（5面イベント予告に掲載しました）

バトンをつなぐその思い
～交替スタッフ・相談員より～

年度が替わると、学校、企業や団体で、人の動きが活発になります。北海道いのちの電話でも、運営スタッフや相談員が動きます。コロナ禍で大変ご苦労された方には心からお礼を申しあげます。そしてその先輩のバトンを受け取られる方々、よろしくお願いします。代表して4人からいただいたメッセージを紹介します。

今の思い　　前研修委員長　佐々木　敏明

研修委員長を退任することになりました。至らない点もあったかと思いますが、研修委員の方や相談員の皆様と一緒に活動できたことに感謝しております。個人的な思いで恐縮ですが、退職して北海道に戻ってきた時、人とのつながりが仕事以外はありませんでした。南理事長からお誘いいただき、相談員の皆さんと一緒に学ぶ機会を与えられたのです。妻が亡くなったときも、講師の役割を担うことや、相談員に声をかけていただいたことで、孤立しないで済みました。孤独と孤立は違います。いのち綱という言葉がありますが、孤独であっても、どこかに気にかけてくれる人がいる、つながりを感じることができることが、救いになることを実感できました。

研修委員長の7年を振り返って思うことは、この活動のやりがいは、いのちの電話の基本の中にあるということです。私の思いを挙げてみると、一つ目は、相談という言葉が基本に帰る妨げになっているのかもしれないと思うのです。広辞苑では、相談に乗ることを「相談事の相手になって助言や忠告をする」となっています。しかし、いのちの電話に寄せられる相談は「つながりをもちたい」「自分の体験している悩みや苦労を聴いてほしい」「その底にある気持を汲みとって受け止めてほしい」ということが多いのです。かけ手にとって聴き手の助言や忠告は「他人事だと思っている、聴いてもらえなかった」という思いになりかねません。

二つ目は、研修の中で相談員同士がお互いに語りあうことが重要です。しかし、電話をとることで精一杯、なかなか研修に参加できないという相談員が増えています。語ることと傾聴することは車の両輪です。相談員が研修の中でお互いに自分の経験を語ることができなくなると、聴くためのこころのスペースがだんだん小さくなっていきます。どちらが欠けてもやりがいが持てなくなりかねません。

三つ目として、傾聴には体力や気力が必要になります。相談員は、無理をしないで自分の心身の声を聴くことも大切であることをつけ加えておきます。

弁護士経験を生かして　　新理事　西　博和

このたび、理事に就任致しました。

弁護士になって 10 年以上、札幌弁護士会の貧困・自殺対策を担当する委員会に所属し、生活保護制度・児童扶養手当制度に関する問題や、独立行政法人日本学生支援機構が運営する奨学金に関する問題など、弁護士の立場でさまざまな貧困問題や自死問題に取り組んできました。

その中で特に印象に残っているのは、私が委員会の事務局長のときに始まり、今も続いている札幌弁護士会と札幌こころのセンターが共催する「暮らしとこころの相談会」です。

こころのセンターの「こころの専門家」と法律の専門家である弁護士が共同して悩みを抱える人の相談に応じるという、個人的には経験したことのない相談会でしたが、じっくり「傾聴」しながら「法律問題」に答えることの難しさとともに、弁護士がゲートキーパーとなることの大切さも知ることができました。そして、この経験は、今の私の弁護士としての相談スタイルに大きな影響を与えることにもなりました。さまざまな貧困問題への取り組みの中では、なかなか成果が出ず、自分のやっていることが「無駄なのではないか」と思うことも多くありました。きっと、いのちの電話の相談員の方々や、運営を担ってこられた方々も、様々な困難に直面し、それを乗り越えてこられたのだろうと思います。

いのちの電話に関わるみなさんが、長年、悩みを抱える多くの方々の命を救ってこられたことが、とても尊いことであることは勿論ですが、私は、幾多の困難を乗り越えながら、地道に活動を続けてきた皆さんの熱意や強さに、心から敬服しております。

楽しい思い出をありがとう　　相談員を終える　M. N. さん

相談員を終えるにあたり、10 数年の活動を振り返ってみました。この間に私自身の環境が大きく変化し、その生活と相談員としての活動が影響しあっていたように思います。

電話の向こうのお話をうかがう時、私自身の体験や感じていることを思わず口にしてしまうこともありました。そういう時にこそお互いの気持ちが近くなったように思いますが勘違いをしていたのかもしれませんね。傾聴に徹するのは難しいです。不愉快な電話も多数ありましたが、これはこれで「いのちの電話」なのですね。割り切る余裕も身に付きました。グループ研修ではメンバーの方々のお話に自分の未熟さを気付かされました。月 1 回のこの日が待ち遠しく、皆勤賞をいただけると思います。人生の後半にこのように特別な時間を過ごせたことを嬉しく思います。

そして 40 人近い同期の皆様、たくさんの楽しい思い出をありがとうございました。お元気で！

「気づき」センサーを磨きたい　　新相談員　T. H. さん

この春、私は電話相談員養成講座を修了し、晴れて「いのちの電話」の仲間になりました。この 2 年間を全うできたのは、同期の真摯な態度や励まし、毎回新しい気づきを与えてくださった講師の先生、いつも適切なサポートをしていただいた事務局・研修担当の皆様、そして、研修日は私の帰宅まで寝ないで待っていてくれた息子のおかげです。

研修では、何度も「寄り添う」「理解する」「共感する」とご指導いただきました。わかっていても、なかなか実践できません。

とある日の役割を演じあう研修での出来事です。かけ手役の悩みをみんなで聴いていました。話は重く、暗く……。研修生たちは寄り添うために、同じように重く、暗くなっていたように、私には思えました。そんなとき、受け手役が「あぁ、そうなんですね。それだけ悩むってことは、あなたの中に、本当はもっと良くしたいって気持ちがあるのかもしれませんね」と声をかけました。途端に、その場は温かい光に包まれたように私は感じました。かけ手が言語化できていない本当の気持ちをさらりと伝えた同期の H さん、超 COOL です。そんな相談員になるために、研鑽を続けて、自身の「気づき」センサーを磨いていきたいです。

ほっこりというよりびっくり！

えっ！これなに？　目と目が合ってしまいました。

６月７日、札幌市中央区の旭山記念公園での自然観察会に参加した時のことです。

「旭山森と人の会」代表の皆川昌人さんによると、スズメガ科のウチスズメという蛾で、ここでは、はじめて観たそうです。

赤い隈取をしたような眼状紋という模様は、後翅（こうし＝後の羽）にあって、静かに止まっているときには前翅に隠れて見えないのが、害敵（私？）が来た時、威嚇するために見せるそうです。

めったに見られないのに、素敵ですね。

事務局日誌 (2023年３月～６月)

３月　４日(土)	運営会議、理事会
３月　６日(月)	「こころのライブ授業」音更中学校
３月　７日(火)	第46期相談員募集説明会
３月16日(木)	桂信雄元札幌市長追悼 コンサート実行委員会寄付贈呈式
４月　８日(土)	いのちの電話北海道ブロック会議
４月22日(土)	相談員全体研修
５月13日(土)	第44期生認定式
５月20日(土)	評議員会
６月10日(土)	運営会議、理事会
６月14日(水)	「花と名曲」 いのち奏でるコンサート2023・札幌
６月18日(日)	「花と名曲」 いのち奏でるコンサート2023・小樽特別公演
６月24日(土)	定時評議員会、理事会

編集後記

30代の経済学者成田悠輔氏が高齢化について「結局、高齢者の集団自決、集団切腹みたいなのしかないんじゃないか」と１年半前に発言し、波紋を呼びました。この発言をあいまいに受け入れる世相に触れて、暗澹たる気分が続いています。

背景には増大する高齢者福祉を支える現役世代のいらだちがあるのかも知れない。かつて先達は「戦前戦後を生き抜き、復興を成し遂げた」と敬われていたのに、今では「30年の経済停滞の元凶」になったかのようです。時代が方向性を失い、高齢者を標的に叩くというネガティブな感情になることを心配します。世代を越えて話し合い、解決していく寛容な社会であって欲しいものです。(S. S.)

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

イベント報告

2019年の初公演以来４度目の道央での公演でファンもできた『花と名曲』いのち奏でるコンサートが、初夏の札幌と小樽で開かれました。

札幌公演は６月14日（水）夕、札幌市中央区の札幌教会で開催されました。

このコンサートは日本全国で開催されていますが、できるだけ各地の音楽関係者との共演を目指されているとのことで、今回の演奏者は、主宰の園城三花さん（フルート）に加え、札響から物部憲一さん（ヴィオラ）、猿渡輔さん（チェロ）、初参加の桐原宗生さん（ヴァイオリン）のHANAカルテットでした。桐原さんの自己紹介代わりの独奏によるクライスラー「美しきロスマリン」は聴衆からどよめきが起きるほど素晴らしい演奏でした。

HANAカルテットの熱演

その後、ウクライナでの市民を巻き込んだ悲惨な紛争について、園城さんの「ウクライナ人はもちろん、ロシア人だって死んでいいということにはならない」との発言があり、以下のすばらしい演奏が続きました。

NHKの「映像の世紀」から「パリは燃えているか」（加古隆作曲）、「アメージンググレース」、中島みゆき「糸」、「ドナウ川のさざなみ」、「スカボローフェア」、ピアソラ「リベルタンゴ」。

コンサートの最後は、日本の唱歌メドレー「浜辺の歌、ふるさと、おぼろ月夜、花」で締めくくられ、アンコールはバッハの「カノン」でした。

小樽特別公演は、６月18日（日）夕、小樽市色内の歴史を感じさせる趣のある会場小樽芸術村（旧三井銀行小樽支店）で、華道家元池坊の次期家元　池坊専好氏が、カルテットの演奏とともに、いけばなをパフォーマンスされ、「演奏、いけばな、とても感動しました」と、来場された方に“花と名曲”そのものを体感していただきました。

両会場で200人近い聴衆の入場料と募金を合わせて、約45万円が北海道いのちの電話の活動資金に寄付されました。

池坊専好氏（正面左）の
いけばなパフォーマンスにのせた演奏

イベント予告

市民公開講座（厚生労働省補助事業）**「市民向けこころのライブ授業」を開催**

ライブ授業で伝えていることは、実は大人にも伝えたい大切な内容です。今回は、ナイトdeライトのトーク、次に杉本事務局長の講話、ナイトdeライトによるライブを皆様にお届けします。

日時：９月７日（木）18：30～20：00、会場：札幌教会礼拝堂（予定）、入場料：無料。

詳細はホームページをご覧ください。

ご支援ありがとうございます

期間：2023年3月1日～6月30日

2023年３月１日～６月30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