



～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」

## 「聴く力」磨き、生きやすい地域に ゲートキーパー研修を続ける茅室町 担当保健師に聞く

北海道いのちの電話は、悩みのある人の話を聴き、見守る人が増えるよう、2016年に「いのちの門番」といわれるゲートキーパーの養成研修事業を札幌市から受託しました。それを機に、様々な自治体での研修に講師を派遣してきており、最近では十勝地方で活動が広がってきています。この度、2019年度から研修を行っている茅室町で、現在担当する主任保健師の山本かなこさん（健康福祉課保健推進係）に地域の事情をうかがいました。

### 全道、全国より高い自殺率

—ゲートキーパー研修をやり始めたきっかけは。

茅室町では、自殺率が北海道、全国と比べて高い状況があって、国の大綱に基づいて自殺対策計画を作りました。その時に行ったアンケートで不安、悩み、ストレスの解消がうまくできていない人や、相談する場所を知らない人が多かったです。心の相談となるとイメージしづらいものだったのかな。それがゲートキーパー研修会をやるきっかけになりました。初年度の2019（令和元）年度にまずは民生委員に実施、20年度、21年度は医療施設、介護施設の職員でしたが、コロナでできませんでした。22年度は小中学校の校長先生、教頭先生ら、23年度は役場の窓口対応職員、管理職、昨年9月には一般町民を対象に行いました。

### 傾聴のやり方は参加した町民に伝わった

—昨秋は、例年通り北海道いのちの電話から、講師、事務局長、研修委員が研修に来ましたが、やってみてどうでしたか。

「傾聴（じっくり聴く）」ということを私も看護学校では勉強し、研修でも出てくるワードではあるんですけど、傾聴もいろんな聴き方があると教えていただいて、皆さん「私は傾聴できていると思っていたけれど、全然違いました」、「実際には結構自分のペースで話を進めていたんじゃないか」などと振り返るすごく良いきっかけになりました。とても好評で、ゲートキーパーというと難しいけど、内容が分かれば、伝わるんだと思いました。

話し手と聴き手の演習で、事務局長と研修委員の方がやるのを見させてもらったのですが、とても上手なんです。思わずそのやり取りに引きこまれてしまいました。

—2人1組の「聴いてもらえない／聴いてもらえる」体験の演習は。

「いっぱいしゃべるんだけど、聴いてもらえないので、話したくなくなった」とか、実感してもらえました。意外にも結構和気あいあいと、初対面でも話せていて、深い研修になっていたの、すごく良かったです。



主任保健師の山本かなこさん

## 十勝管内にも広がる

—その後、近隣の町村で反応はありましたか。

帯広保健所が毎年やっている十勝管内の自殺対策の会議があり、担当の保健師さんから、芽室町は自殺対策の補助金も利用して継続的にやっているの、皆さんに報告してほしいと言われ、いのちの電話の方に来てもらい、こんな内容でやってますよと発表しました。ゲートキーパー研修自体をやっていない町村が多くて、その後、問い合わせの電話が結構あったんです。

—北海道いのちの電話の関係では、昨年10月に音更、士幌、上士幌3町で民生委員と児童委員を対象に研修会を行い、中札内村では講演会を開催しました。池田町や広尾町からも問い合わせがありました。ところで、帯広市の様子はご存じですか。

帯広市は、保健師が出前講座のような形で研修をっていると聞いています。一歩先を行っている感じです。

## 自前でいつでも出向けるように

—これからは、自分たちでやるそうですけど。

形はこれから決めることになります。昨秋、一般町民を対象にやった時には、介護の施設にも企業にも周知はしているんですけど、来るのが難しいことがあるんです。これからは企業を含め一般町民にも気軽に受けてもらえるように、自分たちが技術を習得し、講師として出向いて行って、いつでも話ができるようにした方が、広めていけるのではという考えです。いのちの電話の方の研修を見てしまうと、あんな風にできるのかという不安はあるんですけど、次のステップとしてやりたいです。

—多くの人に周知して参加してもらうのが課題なんですね。

「ゲートキーパーとは何か」というのを時々広報とかで出しているんですけど、言葉自体を知らない人が多いし、馴染みがないのもっと良い言葉がないかとも思います。親しみやすい、すっと入っていけるような。昨秋はいろんなところに周知したけれど参加した町民は17人と、思ったよりは来なかった。内容は逆に人数の少ない方が充実していたと思うんですが…。

## 実態がほとんど分からない中で…

—困っていることは。

ほんと、(町民の精神面の)実態が分からないですから。統計だけを後から見る感じで。この人はどういう状態にいるのかというの分からないことがほとんどです。

帯広保健所の会議でも話題になったんですけども、結局、自殺を予防してとか、なんとかしたいとか話になるけれども、うつ病とかになって地域に戻ってきた人というのは、情報は来ないです。ご本人の同意を得ないと。自殺関連となると、なかなか難しい。自殺未遂の人が帰ってくる場合もそうです。

—理想的にはお祭りでも何でも顔が見える関係が大事。札幌では難しいけれど、芽室ならコミュニティでできるかもしれない。

そうですね。割と近所の人の様子とか、見ている人はいますよね。退職した年代の人たちは、割と気に掛けて見回りしてくれて、教えてくれたりします。

—自殺未遂の人たちと保健師さんが触れる機会というのはあるのですか。

私はなくて。精神保健とかの関係で、かかっている人が、たまたまそうなったのなら、相談の流れであります。自殺未遂が突然あって、その後かかわるとなると、その方の同意や、個人情報なので、なかなか情報が入ってきません。

## 身近にいるかもしれない

—自殺予防の関係で最近起きたショックだったことはありますか。

少し前のことです。自分の担当ではなかったのですが、自殺された方がいました。「身近で実際に起こるんだ…」と驚きました。

—こんなことができたらいいなというものはありますか。

自殺って重たいキーワードだけれども、そういう人がいるかもしれないということ、もうちょっと知ってもらいたい。もしかしたら、近くにいる人がそうなるかもしれない、ということを知っている人が増えたら、いいなって。それをなかなか伝えていくことは難しいかも知れませんが、こういうゲートキーパー研修や講演会は、こちらからいろんな手段で発信していけるようになればいいのかなと思います。ゲートキーパーは「まずは話を聞いてみよう」と皆さんに伝えられるツールとして良いです。

## ◆◆ゲートキーパーは「いのちの門番」◆◆

ゲートキーパーとは、「いのちの門番」とも呼ばれ、自殺の危機に、適切な対応を図る（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）人のことです。WHO（世界保健機関）の呼びかけで、世界中で養成プログラムが実施されています。日本では、2007年の「自殺総合対策大綱」からです。厚生労働省のホームページでは、以下のように呼びかけています。

自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤独・孤立」を防ぎ、支援することが重要です。

1人でも多くの方に、ゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

日本のゲートキーパーは、2時間程度の研修1回で資格が授与される、無報酬の資格です。「できることから進んで行動を起こしていく」というように、社会一般の方々の意識から、社会を変えていこうという社会運動と理解できます。YouTube検索すると、傾聴編、職場編、学校編など、様々な場面で、どういう「行動」を求めているか、10分前後の動画でわかります。北海道いのちの電話でも、ロールプレイを交えた体験的研修を、北海道各地で展開しております。

私たちが、適切な行動、不適切な行動に繋がる考え方を分類するテストを用意したので、お試しください。

苦しんでいる人を目にした場合、スコアが低い人は、そっと去るべきでしょうか？ いいえ。誰しも弱ってしまう時は、いつか必ず訪れます。その場面を「大切な人」にイメージできれば、誰しも「行動」を変えられます。社会を構成するあなたが変われば、社会は変わります。「関わり合おう」とするなら、相手の尊厳にも気遣った「緩やかな“寄り添い”」を推奨いたします。

## 「あなたもゲートキーパー」テスト（○×でお答えください）

- 1 周りの人のいつもと違う様子に気づいたら、自分から声をかけてみる。
- 2 何か悩みがあるのか辛そうな様子だけど、言いにくいことかも知れないので、優しく見守る。
- 3 相手の話に対して、真剣に聞いている姿勢を伝える。
- 4 「死にたい」と打ち明けられたら、重い雰囲気にならないよう話題を変える。
- 5 話をたくさんしてもらえよう、判断や批判をしないで、ひたすら聞く。
- 6 打ち明けられた悩みが自分には重いと判断し、SNSで仲間にも共有する。
- 7 話してくれたこと、死にたいほど辛い気持ちを打ち明けてくれた勇気に、「よく話してくれましたね」とねぎらいの言葉をかける。
- 8 悩みごとを聞いてあげるには、専門知識がないといけない。
- 9 相談内容の対応に困ったときは、一人で抱えこまないで信頼できる人に本人の名前を出さずに相談する。
- 10 相談してくれたので、自分の過去の経験を例にあげて、対処の仕方を丁寧に説明する。

奇数項番「○」 偶数項番「×」

なぜ「×」なのか、考えてみてくださいね。

## いのちの電話がこれまでやってきたこと

北海道いのちの電話は、札幌市から委託を受けて「ほっとけない・ゲートキーパー研修会」を、2016年度から札幌医科大学医学部・神経精神医学講座教授の河西千秋先生の協力を得てプログラムを作成し、19年度まで、28回（716人）開催しました。その後、コロナ感染により中止となり、当法人の委託事業は終了いたしました。

一方この事業を知って栗山町、芽室町から研修実施の依頼を受けました。特に芽室町は、コロナ禍の20年度と21年度を除き、24年度まで実施しています。

十勝管内の町村にその情報が広がり、同様の研修が実施されています。このような活動が、地域におけるゲートキーパーを生み、人と人との支え合いによる自殺予防に繋がるものと期待しており、今後も研修を継続していきます。

# 「ほっこりショット」

札幌市内に園児から大人まで一緒に稽古し、「挨拶」「返事」「礼儀」といった武道として一番大事な要素を楽しく真剣に学べる空手道場があります。その道場主催の部門別選手権大会で、幼稚園時代から稽古を始めた二人が小学1年生の部に参加し、決勝戦での一コマです。普段から一緒に遊び仲良し同士の二人は、試合直前でも手を重ねて気合を入れ合い、試合後はメダルをもらって手を取り合う、そんな姿に思わず口元がほころんだ瞬間でした。



戦うぞ～！



★友情★

## 事務局日誌 (2024年11月～2025年3月)

2024年

- 11月 6日 いのちの電話北海道ブロック会議
- 11月22日「こころのライブ授業」北斗市立浜分中学校
- 11月23日「こころのライブ授業.を知らせる」函館蔦屋書店
- 11月26日 広報発送(152号)  
「こころのライブ授業」日本医療大学(総合福祉学部ソーシャルワーク学科)
- 11月29日「こころのライブ授業」札幌市立西陵中学校
- 12月 4日「こころのライブ授業」札幌市立拓北小学校

- 12月13日「こころのライブ授業」北海道札幌厚別高等学校
- 12月14日 運営会議、理事会
- 2025年
- 1月25日 研修委員会
- 2月 3日 札幌市自殺総合対策連絡会議
- 3月 1日 中札内村「北海道いのちの電話」講演会
- 3月10日 NHK放映「相談員募集」(QRコード)



「聴く」ことでのちが救われる

### ボランティア相談員募集します

- 定員 20名
- 養成研修 2025年7月～2026年6月
- 実務研修 2026年7月～2027年2月
- 研修費用 30,000円
- 受講資格 20歳～70歳、深夜帯も担当可能な方
- 資格 一切必要ありません

まずご連絡ください(4月中旬までに)

北海道いのちの電話 事務局 011-251-6464

若い方もぜひ!!

### 編集後記

誰でも意見の異なる人と話し合って何かを判断しなければならぬ時があります。すぐ判断ができずイライラしたり落ち着かなかったりして居心地が悪いので急いで白か黒で結論を出し、多くの場合は誤ってしまいます。しかし、白でも黒でもなくその間にあるグレーゾーンのごくに求めるものがあることがほとんどです。相違による曖昧さや不確かさをまず受け入れ、納得のいく結論が見えるまで急がずにじっと我慢する忍耐力が求められています。(Y. M.)



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

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

# こころのライブ授業…2025年度は45校を目標に！

2024年の小中高生の自殺者数は前の年より14人多い527人（暫定値）であったと、厚生労働省から悲しい発表がありました。

私たちは未来のある児童生徒の大切ないのちを守るために、25年度もナイト de ライトと共に「こころのライブ授業」を実施します。24年度は31校（約8,000人）に届けることができました。ただ、残念なことに資金不足のため約10校をお断りしました。

25年度は、かねてよりお願いしていた北海道の補助金が交付されることになりましたので、45校を目標に実施する予定です。

## イベント予告

### いのち奏でるコンサート2025

「いのち奏でるコンサート2025」の開催が決まりました。今回、園城三花さん（フルート）と、釈伸司さん（バイオリン）、松田美奈子さん（ビオラ）、島田瑠萌さん（チェロ）とで「京都カルテット」を編成し、名曲の数々を演奏します。

小樽公演では、演奏と共に永田萌さんの作品「花と妖精」をテーマにしたイラストが映写されます。



**札幌公演** 日 時：6月6日（金）18：30開演（18：00開場）  
会 場：日本基督教団 札幌教会礼拝堂  
（札幌市中央区北1条東1丁目3）  
入場料：2,000円（自由席・税込）

**小樽公演** 日 時：6月7日（土）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）

## ご支援ありがとうございます 期間：2024年11月1日～2025年2月28日

2024年11月1日～2025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。お気づきの場合、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