



～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

「自殺予防を願って」

16年ぶりに理事長交替

いのちに寄り添う

新理事長 榊原綾子

2011年より「北海道いのちの電話」に関わらせていただいていた以来、評議員や理事を務めさせていただいてきました。

私は、「いのち」を何よりも尊いものと思っています。人は生きてると、辛いことや苦しいことに会いますし、失敗もします。それが「人間」だと思います。けれども「いのち」さえあれば、人は何度でもやり直すことができます。辛かったことも苦しかったことも、いつか自分の人生に生きてくる、またそうあってほしいと願っています。

「北海道いのちの電話」に出会って今年で15年。その間、多くのものをいただけてきました。相談員の日々の活動は、真摯に相談者の心に寄り添うもので、そのことに深い感銘を受け、人の持つ深い優しさを感じました。また、相談員は研修終了後も学び続けています。心から敬意を表するとともに、成長し続けることの大切さを教えられました。

2024年、児童生徒の自殺者数はこれまでで最も多い529人、道内では25人の未来ある尊い「いのち」が失われました。本当に痛ましいことです。

この今生きてある「いのち」に寄り添う尊い活動が、これからもずっと続けられるために、また活動の環境がより良いものになるように、誠心誠意努めさせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



南理事長（右）からバトンを受ける榊原新理事長

感謝

前理事長 南 槇子

この度16年間務めさせていただいた理事長職を退任させていただくことになりました。長きにわたり私を支えていただいた皆様に心から感謝申し上げます。

創立以来46年間この活動を続けて来られたのは、まさにこの活動を支えてくださった皆様の善意のお陰です。悩みを抱え生きづらく感じている人があふれている現代社会で、いのちの電話の役割が消えることはありません。

また、毎年の運営に当たっては、役員や相談員の方々には、経費を抑えたり、寄付協力者の開拓など様々に、ご尽力いただきました。

どうか、今後とも北海道いのちの電話をご支援くださいます様お願い申し上げます。

子どもの自殺最多に思う

北海道いのちの電話事務局長 杉本 明

「2024年 529人」。この数は、1980年の統計開始以来、最も多い全国の児童生徒（小中高生）の自殺者数です。

将来のある子どもたちの大切ないのちを、自ら絶った529人一人ひとりに理由があります。

なぜいのちを絶ったのか、どうして防ぐことが出来なかったのか。私たち大人は、真剣に向き合い考える必要があります。

「声をかけ、話を聴いて、繋げて、見守る」ことは、これまで訴えてきました。

何が足りなかったのでしょうか。

児童生徒の自殺は2020年に前年より100人増えました。コロナの影響があるのか分かりませんが、北海道いのちの電話はこのことを重く受け止め、13年前から我々と一緒に活動しているロックバンド「ナイト de ライト」と共同で、自殺を防ぐことを目的に、動画「生きててくれてありがとう」を制作し、全道の中学・高校約1,000校に配布しました。さらに、コロナ明け後の2022年からは、学校に出向いて、私の話とコンサートでいのちを守る活動「こころのライブ授業」を届けてきました。

これまで、小学校、中学校、高校75校の約20,000人に届けることが出来ましたが、この活動を通して感じたことを語りたいと思います。



児童・生徒たちに伝えていること

・「一人で抱えずに、誰かに話をしてください」

悩みごと、困りごとは「こんなことぐらい」と思わずに、誰かに話をしてください。ささいなことも、積み重なると大きな悩みごとになることがあります。

・「話を聴いてくれる人をつくってください」

普段話をする相手がいても、「困った時」「悩みを抱えた時」に、話を聴いてくれる人をつくってほしいのです。悩みを話すには、結構勇気がいるものです。「遠慮することなく、助けを求めてください」と、私は声を大にして伝えています。

・「話を聴ける人になってください」

友達の話を聴くときの大切なポイントを伝えています。

良い悪いは棚に上げて「黙って聴こうね」「その人のそのまますを受け止めようね」「話を分かってね」。

「何か良い方法などが浮かんでも、相手を尊重して、決めるのは本人に任せてね」「もし、難しい話の時は決して無理をしないで信頼できる大人の人に相談してね」

このようなことを伝えています。

・「良かれと言う気持ちでも相手に届かないことがあります」

「そんなこと気にしないで」「楽しいこと考えよう」「自分も同じようなことで悩んでるよ」…など。これは、大人同士でもよくあることです。聴く人ばかりが話をしてしまうと「話さなければよかった」と感じられ、話す前よりも気持ちが沈むこともあります。

意を決し、勇気を出して「助けてー」とSOSを出しても、しっかりと受け止められなければ、逆に追い詰められたり、抱え込むことにもなります。

(大人にも伝えたい！)

・「話を聴く」ことは、実はとても難しいことです

いのちの電話で、最も大切にしていることは「話を聴く」ことです。

北海道いのちの電話の相談員の研修期間は1年8カ月あります。それほどの時間が必要なのです。「聴く」ことは、ほんとうに難しいのです。

話をした際に

“しっかり聴こうとしてくれている”

“受け止めようとしてくれている”

“分かってとしてくれている”

この“してくれている”という向き合う姿勢が、温かさを感じ、言葉で励まされるよりも肌で“励まし”に感じられるのではないのでしょうか。

文科省からは「SOS の出し方教育」が提示されていますが、それより先に、「SOS の受け方教育」を行ってほしいからです。

(生徒の感想文から)

「自分も“ああしたら、こうしたら”とアドバイスしていましたが、これからは、しっかり話を聴こうと思いました」という感想が、たくさんの生徒から届いています。

中には、悩んでいる真ただ中の生徒なのだろうと思いますが、「もっと早くこの授業を受けたかった。でも、今日話を聞けて良かった」という生徒もいました。

「きれいごとだね」という感想があり、その生徒のことが心配になりました。その気持ちをしっかり受止めました。

(学校の先生から)

「今度、研修をやっただけじゃないですか」と、ある学校の養護教諭から依頼を受け、その管内の養護教諭 10 人程度で傾聴の研修を行いました。その場では、「保健室に来て、何も話さない生徒がいます。どのように関わると良いでしょう」「多い時で、1 日に 10 人の生徒が保健室に来ます」…など、養護教諭の先生たちの悲痛な声がありました。

私は、先生たちにも「子どもが話をするまで待ちましょう」「自分だけで抱えないでほしいと思います」「誰かに話をしてくださいね」と同じようにお伝えしました。

私の希望として、教育の現場の先生たちにはゆとりを持って生徒達と接してほしいのです。こころのライブ授業は、今悩みを抱えている生徒がいることを前提にしています。今は悩みのない生徒にも、この先を考えて伝えています。

子どもたちが“生きる”ために、希望の持てる安心して暮らせる社会になってほしい、と願っています。

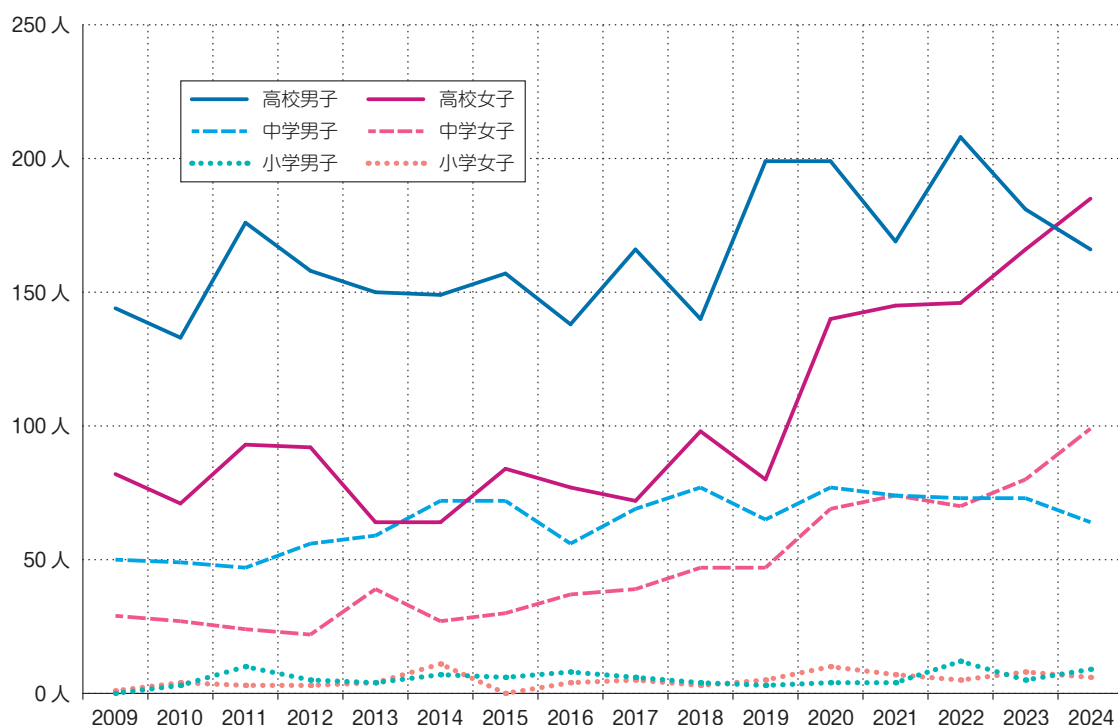
大人に伝えたいこと、それは「子どもたちのいのちを守るのは大人の責任です」ということです。

小中高生の自殺者数が過去最多

中学、高校の女子が急増し男子上回る

厚生労働省が発表した 2024 年の小中高生の自殺者数は前年より 16 人増え、統計のある 1980 年以降で最多の 529 人となりました。近年は中学、高校の女子が急増、これまでおよそ男子 2 対女子 1 の割合だったものが、24 年はいずれも男子を上回りました。中学女子では道内が 11 人に上り東京の 13 人に次いで多かった。高校女子では特に定時制・通信制の増加（22 年 47 人から 24 年 81 人へ）が際立っています。

小中高生別、男女別の自殺者数の推移



「ほっこりショット」

ドラえものの「ひみつ道具」ランキング1位の「どこでもドア」が菜の花畑に出現、とSNSで話題になったスポットがあります。安平町で開催される菜の花を満喫するイベント「菜の花さんぽ」の会場に2023年から登場しました。扉を開くと行きたい所に行ける道具です。通勤なしで会社に、旅費がかからない旅行に、毎日孫に会いになど、あなたはどこに行きますか？



事務局日誌 (2025年3月～6月)

2025年

3月 1日 中札内村「いのちの電話講演会」

3月15日 運営会議・理事会

3月21日 苫小牧市社会福祉協議会「傾聴講習会」

3月25日 広報発送(153号)

3月29日 評議員会

4月 5日 北海道ブロック会議

4月12日 第46期生認定式～交流会

4月26日 全体研修

5月17日 運営会議・理事会

5月31日 定時評議員会、理事会

6月 6日 いのち奏でるコンサート札幌

6月 7日 いのち奏でるコンサート小樽
第48期生応募面接

6月17日「こころのライブ授業」平取高校

6月19日「こころのライブ授業」栗山高校

相談者の気持ちを少しでも軽く

この度無事、46期相談員の認定を頂きました。講師の先生達、研修委員の方々はじめ多くの方から常に親切で温かいご指導を頂きましたことに改めて感謝申し上げます。

認定証授与式では、沢山の「おめでとうございます」の声を頂戴しつつ、私の頭には「え？」が浮かんでいました。これから取組むことの重さ考えた時に、浮かれてはいられない気持ちでした。とは言え、希望していた相談員の仲間入りができて安堵したのは間違いありません。

人は心に詰まったものを吐き出すことで少しでも楽になれることを、研修を通して知りました。相談員の役目はかけ手の話を聴かせてもらう、話してもらうことで、アドバイスなど出来るものではないということも。かけ手を傷つけることだけはしないよう心掛け、辛い状況に置かれた方の気持ちがほんの少しでも軽くなってくることが私の望みです。そんな私自身が辛くなることもあるかもしれませんが、その時は、事務局、先輩、そして同期の方々よろしくお願い致します。

46期 電話相談員 M. T.

編集後記

子どもは、未来への希望、至高の財産なのですが。どの社会においても、その暗部を映す絶対的弱者です。ガザで、イランで、ウクライナで写される姿には、目を覆いたくなります。

日本も、例外ではありません。子どもの貧困、人権蹂躪(じゅうりん)、さまざまな虐待、いじめ、ヤングケアラー問題。ユニセフの2025年の発表では、36カ国中、自殺率ワースト4の国。せめて、苦しむ子ども達に、真摯に向き合える大人でありたいものです。(T. N.)



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 榊原 綾子
編集人 広報委員会

イベント報告

いのち奏でるコンサート 2025

今年で6回目となるコンサートが、札幌と小樽で開催されました。

札幌公演

6月6日(金)夕、札幌市中央区の歴史ある札幌教会礼拝堂で開催されました。
今回は久しぶりの京都カルテット。園城三花さん(フルート)、釋伸司さん(バイオリン)、松田美奈子さん(ヴィオラ)・新メンバーの島田瑠萌さん(チェロ)を迎え、6曲お届けしました。

演奏時間20分の『共鳴』という曲は、人との交わりで起こる「違和、不協、ズレ…そして共鳴」が表現され、何とも不思議な現代音楽でした。アンコール曲は『君をのせて』でした。

会場には素晴らしいお花が活けられ、文字通り花を添えていただきました。池坊札幌支部の皆さまに感謝申し上げます。



小樽公演

6月7日(土)夕、小樽芸術村 旧三井銀行小樽支店で開催されました。

画業50年を迎える、永田萌さん(イラストレーター・絵本作家)の作品映写と共に演奏、なんともメルヘンチックな映像が楽曲にマッチしていました。

コンサート後、永田さんから「札幌でもやってください」と声掛けがあり、来年企画したいと思います。

アンコールは、園城さんの粹な計らいで『小樽の人』が演奏され、会場から拍手が沸き起こりました。

園城さんは、昨年に続き今年もイギリスのチャリティー財団から招致を受け、イギリス、スペインなどで、コンサートを行いました。

感謝!…札幌・小樽合わせ、約23万円を北海道いのちの電話にご寄付いただきました。



イベント予告

市民公開講座(厚生労働省補助事業)

いのちの電話の活動周知とナイト de ライトによる音楽ライブ

「世界自殺予防デー」の9月10日に、北海道いのちの電話の活動を知らせ、希望を唄うロックバンド「ナイト de ライト」の音楽ライブをお届けします。

また、当法人の応援団となる“北海道いのちの電話サポートメンバーズ”設立式を開催いたします。

日時: 9月10日(水) 18:00 開演

会場: ココノススキノ 3階イベントスペース(札幌市中央区南4条西4丁目)

地下鉄南北線「すすきの」駅5番出口

◎入場無料、事前申込は不要ですので直接会場にお越しください。

※詳細はホームページ、チラシをご覧ください。

ご支援ありがとうございます

期間: 2025年3月1日~6月30日

2025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 榊原綾子
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