

北海道いのちの電話は、皆さまからの寄付金で運営されています

2025.12

No.155



～ひとりで悩まず話してみませんか～

北海道いのちの電話



ホームページ

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」

救える命救うため 手を差し伸べたい

応援団「サポートメンバーズ」動き出す

加藤欽也会長に聞く

財政基盤を安定させるため、後援会組織「北海道いのちの電話サポートメンバーズ」が今年9月10日にスタートしました。会長の加藤欽也さん（札幌商工会議所副会頭）にその思いをうかがいました。

加藤さんは郵便運送とタクシーの両企業グループを経営している。これまでも、知的障害の生徒の学校や、不登校の子らを預かる学校などを応援してきた。震災の能登への支援も続けています。

(行政の) 福祉では力バーできない部分に、何とか手を差し伸べたいと思ってやっています。いのちの電話も、(自殺を) とどまってくれる子どもが少しでもいるだけで随分違います。

9月10日には音楽ライブも行われ、道内小中高校で「こころのライブ授業」を続ける札幌のバンド「ナイト de ライト」の演奏を初めて聴いた。

かみさんと「すごいよね」と話しました。4人の若者たち、少し歳取ってますけど、彼らの熱意が伝わる素敵な演奏でした。この積み重ねで救える命を救えればというイメージが浮かびました。

自身は次男で、プレッシャーなく自由に育ってきたと話すが、身近なところでも問題はあるという。

幸せそうな家庭でも、実は心痛むことがあります。どこの家庭でも多かれ少なかれそういう悩みを抱えている気がします。そこでは絶対に子どもを守りたい。良い環境で暮らしてもらいたいと思っています。



サポートメンバーズ設立役員総会で挨拶する加藤欽也会長（右）

今、中東ガザの現状を嘆いている。

イスラエルの首相が一番嫌いです。人の命、子どもの命をあんなに粗末にする人間は絶対許せない。日本でも虐待で小さい子が死んでいくのを見ると、本当に悲しくなる。子ども、孫の時代が平和になることを一番望んでますね。

自殺者が多いのは働き盛りの50代、40代。いのちの電話の相談数も最も多い世代だ。

病んでいる人たちは本当に多いです。行き場所がなく、ひとりぼっちで、誰にも相談できないのでしょうか。それで電話するのでしょうか。

企業の社会貢献についてのお考えは。

絶対に必要です。札幌市民や北海道民に守られ、支えられて企業が成り立っている訳ですね。だからどっかで恩返しするというのは必要だと思います。弱者あるいは苦しんでいるところに手を差し伸べるのは企業の役割だと思っています。社員には、しっかり利益出そうね、出してきちっと応援しよう、という話をしています。

相談員研修経費やこころのライブ授業開催経費などに多額の費用がかかる。

こういう事情でこのために一口2万円集めています。皆さんに分かっていただき、広がって行けば良いと思っています。年500万円を目標に集めて、次の代に引き継ぎますから。頑張りましょう。

活動資金の現状は厳しい 「こころのライブ授業」や「相談員研修」に充当

自ら命を絶つ人の多くは、一人で抱え追い込まれた末に起きていると言われています。

近年、未来を担う子どもたちの自殺が北海道でも増えています。子どもたちに何ができるか考えたとき、小中高生を対象に始めたのが「こころのライブ授業」です。自分も、他の人も同じように大切にし、互いに支え合い、悩みごと困りごとを信頼できる人に話をしてことで、抱え込むことが避けられれば、きっと自ら命を絶つ人は減るのではないかと考えています。

これまで「こころのライブ授業」を行ったのは、106校の約2万5,000人になりますが、これは全体の1割にも満たない状況です。

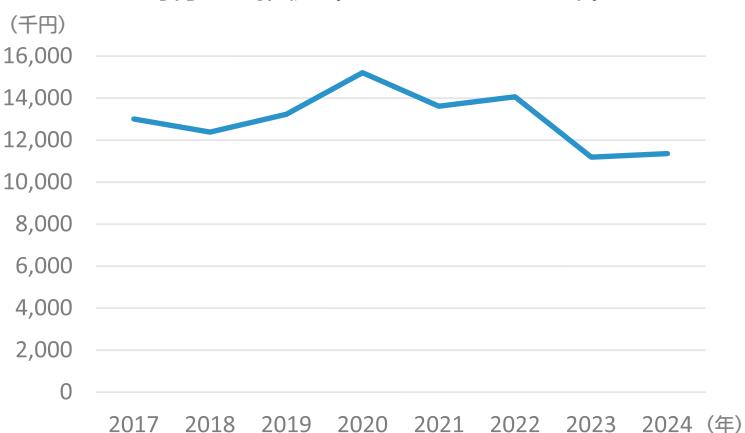
子供たちのいのちを守るために、豊かなこころに育つようにと、この活動の目標は年間50校です。学校に負担を掛けずに実施していくためには、資金が足りません。

このほかにも、いのちの電話相談活動を存続することはもちろんのこと、相談員への各種研修およびサポート、より多くの人への周知など、法人全体の事業を進めていくための資金も必要です。

法人の過去8年間の寄付金推移のグラフから見て取れるように、コロナ禍で一時期増加したものの、その後急激に減少しており、このままではいのちの電話の存続が危ぶまれます。

そのために、「北海道いのちの電話サポートメンバーズ」が設立されました。

寄付金の推移（2017～2024年）



『隣まで来た対話型AIシステム』その1

AIとの感情共有は親友、母と同じレベル

電話に馴染みが薄く、SNSに多くの時間を使う10代。その自殺が急増しているため、北海道いのちの電話では、2022年から独自に道内の小中高校へ直接出向き、講話とライブ演奏による「こころのライブ授業」を展開しています。その一方、対話型人工知能（AI）の普及、深化を受けて、10代の子どもたちの間で、相談相手としての利用が増えています。いのちの電話の相談とも重なる領域が広がっています。電通が今年6月に行った意識調査を紹介します。

電通は対話型AIのチャットGPTなどを週1回以上使用する全国の12～69歳の千人を対象に、「対話型AIとの関係性に関する意識調査」を行いました。週1回以上使用している10代の割合は、全体（20.7%）の倍の41.9%に上っています。クラスの4割の子が利用している勘定です。（この項目は4万人を対象にした事前調査結果から）

「話す内容」（複数回答）を見ると、10代は「勉強や仕事などで分からぬことを教えてもらう」が57.1%と最も高く、6番目が「人生に関する相談」（25.0%）でした。

対話型AIに「求めるもの」として、全体と比べて10代で目立ったのは、「課題や宿題に関して答えてほしい」（42.8%）は当然として、「話し相手になってほしい」（31.5%）、「心の支えになってほしい」（23.8%）で、精神的な拠り所を求めています。

対話型AIと「感情を共有できる人」の割合は全体で64.9%。20代が最も高く74.5%、次いで10代も72.6%でした。全体で「手軽に感情を共有できる」対象として、「対話型AI」が64.9%と最も高く、「親友」64.6%、「母」62.7%を上回りました。何よりも若い世代で対話型AIへの信頼が厚いことが目立ちます。「非常に信頼している」「信頼している」は全体で44.1%にとどまる一方、20代は56.0%、10代は54.2%に上ります。10代20代に頼りにされている姿が浮かびます。

こうした中で、自殺予防の電話相談について、当のチャットGPTに聞いてみると「AIは非常に有用な道具になるが、“全面代替”は危険。現時点で最も安全で効果的な使い方は、人の相談員の補助・優先順位付けする形です」でした。また別の対話型AI、DeepSeekは「重要なのは、AIと人の二者択一ではなく、相互補完である点です。まずは24時間利用できるAIに気軽に話を聞いてもらい、そこから必要に応じて専門の人間の相談員につなげてもらうといった使い方も考えられます」。

（北海道いのちの電話は、トレーニングを受けた相談員が対応し、対話型AIは導入していません）

「ほっこりショット」

札幌市北区に流れる茨戸川支流の伏籠（ふしこ）川で、カンムリカイツブリの親子に出会いました。よく見ると、甘えん坊の1羽が母親の背中にチョコンとおぶさっています。泳ぎの特訓で疲れたのかな。

カンムリカイツブリは、基本的には渡来する冬鳥ですが、近年では本州や北海道での繁殖例が増加しているそうです。

ほんと、子育ては大変だけど頑張れ、と応援しつつ癒されたひとときでした。

次はどの子が母親の背中を狙っているのかな。



事務局日誌 (2025年7月～10月)

- 7月 1日 「こころのライブ授業」苫小牧光洋中学校
8日 「こころのライブ授業」札幌北高校・定時制
11日 札幌市社会福祉協議会研修実施
14日 「こころのライブ授業」稚内高校・定時制
17日 「こころのライブ授業」釧路桜が丘中学校
22日 「こころのライブ授業」札幌澄川西小学校
29日 広報発送(154号)
8月21日 ソウル自殺予防センター来局
23日 理事会
北海道いのちの電話サポートメンバーズ役員総会
25日 「こころのライブ授業」札幌丘珠中学校
26日 「こころのライブ授業」穂別高校
27日 「こころのライブ授業」札幌柏丘中学校
9月 1日 「こころのライブ授業」札幌百合が原小学校
2日 「こころのライブ授業」札幌拓北小学校
6日 音更町ゲートキーパー研修会
8日 「こころのライブ授業」札幌清田中学校
10日 市民公開講座
北海道いのちの電話サポートメンバーズ設立式
17日 「こころのライブ授業」恵庭南高校
25日 「2025年生命愛国際シンポジウム(ソウル)」リモート発表
27日 理事会、役員・評議員懇談会
30日 「こころのライブ授業」札幌柏中学校
10月3日 「こころのライブ授業」チーフ・スクール
6日 「こころのライブ授業」三笠高校
8日 広尾町ゲートキーパー研修会
10日 「こころのライブ授業」苫小牧啓明中学校
16日 北海道大学医学部「社会医学実習」
18日 北海道ブロック会議
21日 「こころのライブ授業」紋別高等養護学校
28日 「こころのライブ授業」室蘭西中学校
31日 栗山町ゲートキーパー研修会

編集後記

もう3年になるでしょうか。毎朝の散歩コースに大きな建物が建って、舗道との境に10数本の桜の苗木が植えられました。3年もたつと結構大きくなるものですね。あと2～3年で花が咲くんじゃないかと楽しみにしています。ところが、そのうちの1本だけは1年たっても2年たっても幼木のまま葉っぱもつけません。通るたびに気になっていましたが、どうしたことでしょう、今年は少し枝が伸びて葉っぱをつけるようになりました。まだまだ小さいけれど、いつか花を咲かせるでしょう。ささやかな心の温まる出来事でした。

今号の特集は、北海道いのちの電話の応援団「サポートメンバーズ」の発足でした。本当に心強い限り。読者のみなさん、どうか「いのちの電話」のご支援をよろしくお願いいたします。お友達、お知り合いにも一声かけていただければ、なおうれしいです。（Y. H.）

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

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音楽ライブ

「世界自殺予防デー」の9月10日、午後6時からココノススキノで、北海道いのちの電話の活動を知らせ、希望を歌うロックバンド「ナイト de ライト」の音楽ライブを届けました。

当日は、10代高校生から上の年代まで幅広く、予想をはるかに上回る120人の来場がありました。また、NHKなど5社による取材。NHK北海道（札幌放送局）は、当法人として初の生中継でした。



NHK の生中継取材

「いのちの電話とは」をテーマに法人の活動を知らせる内容で、「今の時代になぜ電話という手段なのか」では、相談の様子をSNSの文字と、声のやり取りをそれぞれ披露し、人が持つ温かさが相談する方への安心につながる大きな要因であることを伝えました。

公開講座終了後、来場された男子高校生から「僕、こころのライブ授業を受けました。5年後には僕も相談員に応募できるんですね」と、なんともうれしいコメントを聞くことができました。

ありがとう牧さん！

8月12日、当法人理事でSTVラジオパーソナリティの牧泰昌さんが逝去されました。72歳でした。2011年に理事に就任され、14年にわたり法人に力を傾けていただいたその功績は絶大なものでした。「牧さま」「杉さま」と電話の第一声で呼び合い親しくさせていただきました。



2024年9月10日、市民公開講座で対談する
牧泰昌理事(写真左端)とナイトdeライト

牧さんは、東日本大震災の年に、当時のいのちの電話に関わられたいた故桂信雄元札幌市長から指名を受け就任されました。就任後「杉さん、僕ね、子どもたちのいのちを守ることを考えたいんだよね」と話され、翌年の世界自殺予防デーに、“ナイト de ライト”単独で“いのちミュージックデー”を開催しました。後に札幌在住のミュージシャンを加え、最大8グループの参加に成長したこのイベントは、子どもたちのいのちを守ることの他、活動周知、運営資金の確保につながりましたが、コロナでイベント開催を断念することになりました。

ただ、牧さんのここがすごいところです。2020年の児童生徒の自殺増加を悼み、「子どもたちのいのちを守りたい」と言う思いは、現在行っている“こころのライブ授業”へとつながりました。

牧さん的人に対する思いやり、優しさ、温かさは、いのちの電話相談員に必要とされている姿勢そのもので、それはすごい人でした。牧さんの思いを大切にしてこれからも受け継いでいきますね。

(事務局長・杉本 明)

ご支援ありがとうございます

期間:2025年7月1日～10月31日

2025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 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