

♥ 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

2026.4

No. 156



～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」

チーム「こころのライブ授業」の4年間

2022年にスタートした「こころのライブ授業」は、これまで道内104校に達しました。授業を担っているナイト de ライトのリーダーと事務局長からこれまでの活動を振り返って、この授業への思いをお伝えします。

一校でも多く希望を伝えたい

ナイト de ライト 長沢 紘宣

僕が親に嘘ついたのは ある月曜日の朝で
熱もないしお腹も痛くない 痛いのは心の奥
色の違いで悪にもなり 濃い淡いで弱にもなる
似た色だけ集められた キャンパスはただモノクロ

私たちナイト de ライトがこころのライブ授業で歌う「AKA」という曲の一節です。ある中学校での授業後、男子生徒が私たちのところに駆け寄って来ました。「AKAという曲を歌ってくれてありがとうございます。本当に救われました。僕のための曲だと思いました」。そう泣きながら話してくれたのを鮮明に覚えています。



左から、田中満矢（ドラム） 長沢紘宣（ベース）
平野翔一（ボーカル） 三橋恵之矩（ギター）

やめにしないか 違いを見つけ 強者弱者を作り出すこと
どれも綺麗で輝いてるから 一つの光を浴びて 同じだけ愛を受けて

他人に自分という存在を否定されてしまうことは、本当に悲しいことです。でも、もっと悲しいことは、自分で自分自身を否定してしまうこと。感謝しているのはこの4年間、北海道中を駆け回り、本当に多くの生徒たちに「いのちの尊さ」を歌とメッセージを通して伝えられたことです。でもそれは、「自ら命を断つことは良くないことである」という道徳的な正論を伝えたいのではなく、「あなたという存在を思いっきり肯定したい！」という思いを伝えなかったからです。自前の音響機材をバンに詰め込んで、行き先をナビに入力しながら、「今日も一人でも多くの生徒が、『生きよう』と思えますように」と心の中で祈ることが日課になりました。

生徒たちの反応は非常にリアルです。そもそも彼らは自分の意思でライブを聴きに來たわけではありません。学校によっても雰囲気は全然違います。眠たくて寝てしまう子、友達とおしゃべりする子、真剣な眼差しで聴き入る子、ノリノリで踊り出す子。盛り上がりとはまた違う、收拾のつかないガヤガヤに戸惑った事もしばしばです。でも、それが良い。彼らは正直なので、本物じゃないと受け入れてくれません。ナイト de ライトが結成から20年間歌ってきた希望が、本物なんだと受け取ってもらうために、状況に応じて曲を変えたり、話を入れたり。こっちも本気でぶつかります。そうすると、寝ていた子が起きて聴いてくれるようになったり、ガヤガヤしていた雰囲気が真剣になったり。ライブとしてははず

か 30 分ほどの時間ですが、生徒たちの顔つきが変わっていく、その変化がたまたま嬉しくて、これほどまでにやりがいのある活動はないと感じています。

いのちの電話事務局長の杉本さんも、講話の中で生徒たちに伝えてくださいますが、「悩みを話していいんだよ」という、いわばセーフティーネットの存在を知ってもらうことは、2024 年度、過去最多の 529 人もの小中高生の命を奪った、「絶望」に抗う一筋の光だと感じています。悩みを打ち明けることは「ワガママ」なのではない。「我がまま」である瞬間なんだ。それが杉本さんと私たち、チーム「こころのライブ授業」の信念です。やりがいと手応えを感じると同時に、まだまだという思いが拭えないのも事実です。4 年間で本当に多くの学校に行くことができました。でも、本当に多くの学校にまだ行けていません。この活動が許される限り、一校でも多く、希望があることを伝えに行きたい。それが願いです。

ナイト de ライト
WEB ページ



いのちに寄り添い続けた時間

北海道いのちの電話 事務局長 杉本 明

警察庁統計に基づいた 2025 年の自殺者数（暫定値）によると、全国の自殺者は 1978 年以降初めて 2 万人を下回りました。しかし、小中高生の自殺者は 532 人と 24 年の確定値から 3 人増えました。

小中高生の自殺者は、20 年に前年より 100 人増え 499 人となり、それ以降も高止まりで推移しています。

自ら命を絶った児童生徒一人ひとりに理由があり、その命をなぜ救えなかったのか、私たち大人はもっと考えるべきです。

北海道いのちの電話では、20 年の急増を痛み児童生徒の命を守るために、ナイト de ライトとともに 21 年に DVD「生きててくれてありがとう」を作成し、全道約 1000 校の中学・高校に配布しました。その翌年から直接学校に出向いて「こころのライブ授業」を開始し、現在も継続しています。

今の自分で良いんだよ

「自殺は追い込まれた末に起こる」と言われています。私は、深刻な悩みを抱えている児童生徒がいるかもしれないという思いで話しています。

第一に、「追い込まれる前に手を打つこと」を伝えています。具体的には、SOS を出すこと。「こんなことくらいで」という思いや、「これを言ったらどう思われるだろう」と遠慮せず、「真剣に聴いてくれる人」に話すこと。

次に、互いに支え合うこと。仲間に相談をもちかけられたら「黙って真剣に話を聴いて、受け止めること」。それが難しい時は、無理せず「信頼できる大人に相談すること」と付け加えています。

私たちは、自殺予防はもちろんですが、生きていくうえで欠かせない「人とのつながり方」を伝えています。

子どもたちの「こんなこと言って心配かけたくない」といういじらしい気持ちに切なくなります。相談された大人たちが「弱いからダメ」などと、子どものせいにするのは、あまりにも酷なことです。「今の自分で良いんだよ」と、当たり前に見える世の中になってほしいと心から願っています。

児童生徒達から寄せられた感想をいくつかご紹介いたします。

〈小学生〉

- たくさん悩みのお話や、ほかにも教えてくれてありがとうございました
- いのちの勉強をさせてもらって、命の大切さ、心の大切さを学びました
- 今日のお話とても良い話で、みんなにもよく伝わったと思います
- 悩み事があったら相談してねと背中をおされた
- 困った時「いのちの電話」に頼ろうと思った

〈中学生〉

- いのちの電話が本当にあるとは思わなかった
- まじで、命について考えられた。余韻ありまくりで…ああああああ
- 相談を受けたときの聞き方もあり助かった
- 自分が相談できなかったことを、静かに支えてくれる気がして、心が楽になりました

〈高校生〉

- 自分ため込む性格だから、一人で抱え込まず話をしようと思った
- 生きようと思った
- 自分も他の人も大切にしようと思った
- 誰かに相談されたら、しっかり受け止めて話を聞くことが大事だと学べました
- 辛い時期が続いていて、しんどいなと思っていたけど、少し立ち直ることが出来た

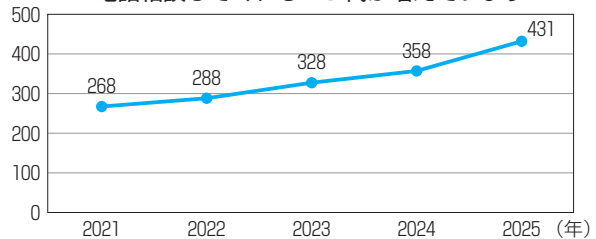
これらの感想文を読んで、「いのちの電話」があるということを伝えられて良かった。そして、生徒一人ひとりの心に命を守ろうとする変化を生み出しているものと感じています。

誰もが、「自分はこのままでいいんだよね」と思える、周りが「あなたのままで良いよ」と支える、そんな社会になることを目指して、これからも地道に一人ひとりに向けて「こころのライブ授業」を続けていきます。

ライブ授業を受けた学校・生徒数

年度	学校数	生徒数
2021	—	—
2022	18	4,926
2023	26	5,683
2024	31	7,812
2025	29	6,381
合計	104	24,802

(人) 電話相談してくれる10代が増えています



こころのライブ授業…2026年度は50校を目標に申し込み受付を開始しています。ただし、定数になり次第受付終了いたしますのでご了承ください。

この事業は、協賛企業・団体（太陽財団、大友福祉振興財団、北海道共同募金会ほか）・個人の皆様のご支援と行政の補助により実施しています。



ライブ授業で話す杉本事務局長

～北海道いのちの電話サポートメンバーズに聞く～

医師として補完し合いながら関係をつないでいく

副会長 こん まさと 今 眞人 さん（札幌市医師会長）

自殺について、これまでのご経験から感じていることを教えてください。

東京女子医大の外科で研修医の時、リストカットをした女の子が来ました。縫ってからご両親と一緒に良いだろうとそのまま帰したら、夜半過ぎに3階から飛び降り、救急車で搬送されてきました。身体的なものや精神的なものを合わせて診るリエゾン外来にどうして通さなかったのかと今でも思います。札幌に戻って総合的なかかりつけ医を目指していた時、精神的に疲れていた女性患者に「ちょっと精神科に行ってみないかい」と声をかけました。見捨てられたと感じたのかもしれません。翌日、自殺未遂で搬送されてきました。医師は誰しもそうした辛い経験があると思います。自殺につながるサインを早期に発見して、精神の先生につないでいこうと常に考えています。



札幌市北区で開業医を営みながら、市医師会長として救急医療体制などの整備にも力を尽くし、日々、地域の人びとの命と向き合っている。

今の時代は元気がないような気もしますが、どう感じていますか。

一人ひとりが疲弊してしまっているのが、皆でパワーを合わせ頑張って支えようよと言っても、自分のことではいっぱいになっている感じがします。訪問診療にいくと、本当に辛そうな方はいます。まだ比較的若い60代、70代の方が一人で住んでいらっしゃる。週に何回かヘルパーさんに、ご飯と洗濯の世話をしてもらっているけれど、半身不随で雪かきなど能動的なことができないのです。私に「このままで良いから来なくていいよ」と言うのです。生きる望みを失いかけているところがあります。本当に辛いですね。そういういろんな方がいらっしゃいます。

いのちの電話についてのお考えは？

本当に切羽詰まって、最後に助けてくれと電話をかけられるわけで、思いとどまっていたことは本当に大切です。即時的な効果は絶大で、救われた命がいっぱいあるでしょう。われわれ医師ができないことをやっていると思います。お互いに補完し合いながら、中長期的にそういった関係をつないでいければうれしいです。うつ病とか統合失調症とかは、医療の分野にきちんかかっていたかかないといけない。その棲み分けは必要です。

「サポートメンバーズ」（加藤欽也会長）が支援する小中高生を対象とした「こころのライブ授業」については、札幌市医師会として協力したい。市民向けの医学講座や医療フォーラムなどとコラボして是非実現したいです。

「ほっこりショット」



幼少の頃、近年では全く見かけない野良犬に時々遭遇することがあり、親に「走らない、目を合わせない」などの対処法を教えられ、ドキドキしながらすれ違った思い出があります。当時を振り返ると、すずめもたくさん飛んでいて、俊敏だから捕まえないのに、追いかけて遊べるほどいました。最近あまり見かけない、と感じていた時、なんと隣家の庭木から「チュンチュン」という鳴き声。警戒心が強く、木の下に見に行くと一斉に飛んでしまう。ちょっと離れたところから懐かしく眺めています。

事務局日誌 (2025年11月～2026年2月)

- 11月21日「こころのライブ授業」登別鷺別中学校
- 22日 研修委員会
- 28日「こころのライブ授業」札幌西陵中学校
- 12月 4日「こころのライブ授業」札幌篠路中学校
- 13日 理事会
- 14日 日本精神衛生学会授賞式
- 19日「こころのライブ授業」札幌厚別高等学校
- 23日「こころのライブ授業」土幌高等学校
- 25日「こころのライブ授業」美唄聖華高校
- 1月 6日 連合北海道交礼会
- 23日「こころのライブ授業」札幌宮の丘中学校
- 29日「こころのライブ授業」平取高等学校
- 24日 研修委員会
- 2月28日 研修委員会

編集後記

いつの間にか、子どもから大人まで多くの方がAIに相談するようになってきました。本誌でもAI企画を不定期で始めています。

AIと対話をする、いろいろ気づきをもたらした後、「いつでもお気軽にお声がけください。『壁打ち』としてお手伝いいたします」と言われました。テニスやサッカーの壁打ち練習です。確かにこちらの考えを伝えると、それに一般的なアドバイスに加えて、こちらのこだわりを肯定的に評価してくれた上で、もう一歩踏み込んだ返答が来ます。

私たちの相談員も「傾聴」という方法である意味、壁の役割を担っています。人間はAIと何が違うのか。相談する方の話の中にはらまれている希望の芽を見つけ出す力はあると感じています。

生きづらいと感じる人の相談相手、いのちの電話にとってAIは敵か味方か、ライバルか仲間か。模索が続きます。

(S. S.)

 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

イベント予告

いのち奏でるコンサート 2026

今年も、園城三花さん（フルート）の主宰により、花と名曲「いのち奏でるコンサート2026」を開催します。「目で見えるいのち、耳で聞けるいのち。『生きる』」をテーマに、華道家元池坊支部のいけ花作品がステージを彩る伝統・芸術・文化の融合。

今回、長谷川朋子さん（ハーブ）と、モーツァルト作品、映画音楽メドレーの他、園城さんがフルートを始めるきっかけとなった「アルルの女」よりメヌエット（ビゼー）を演奏します。

日時：6月5日（金） 18：30 開演（18：00 開場）
開場：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）



第50回 いのちの電話シンポジウム

札幌で開催される第50回日本自殺予防学会総会（7/9（木）～11（土））の期間中、3日目の7/11（土）に、いのちの電話シンポジウムが行われます。

テーマ：これからのいのちの電話～変わりゆくもの、変わらないもの

日時：7月11日（土） 入場無料・事前予約制
13：00～ 開場
13：30～ アトラクション 音楽ライブ…ナイト de ライト
14：00～17：00 シンポジウム

会場：札幌コンベンションセンター 第1会場（札幌市白石区東札幌6条1丁目1-1）

シンポジスト：衛藤暢明氏（福岡大学医学部精神医学教室講師、福岡いのちの電話教育研修委員）
稲村 茂氏（メンタルクリニック秋田駅前 秋田いのちの電話理事長）
田辺 等氏（北海道精神保健協会会長、北海道いのちの電話研修委員長）
杉本 明氏（北海道いのちの電話事務局長）

主催：一般社団法人日本いのちの電話連盟、社会福祉法人北海道いのちの電話

共催：一般社団法人日本自殺予防学会

※申込み方法は準備ができ次第、ホームページでご案内させていただきます。

ご支援ありがとうございます 期間：2025年11月1日～2026年2月28日

2025年11月1日～2026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