



～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」

～いのちの電話シンポジウム～

これからの いのちの電話： 変わりゆくもの、変わらざるもの

7月11日に札幌コンベンションセンターで、日本いのちの電話連盟と北海道いのちの電話の主催による「いのちの電話シンポジウム」が開かれました。これは、9日から3日間開かれた、日本うつ病学会総会・日本自殺予防学会総会に併せて開催されたものです。当法人の田辺等研修委員長がAI（人工知能）といのちの電話の役割について、杉本明事務局長が「こころのライブ授業」について話しました。福岡での自殺予防外来や幅広い連携が実現した「秋田モデル」も紹介されました。

オープニングは、「こころのライブ授業」で道内小中高校を巡回している、札幌のバンド「ナイト de ライト」の4人が「大地の心」などを熱演して、元気に始まりました。

AI 相談からは答え、人の電話相談は痛みへの共感

田辺さんは現在、北海道精神保健協会会長ですが、精神保健福祉センターの時代から自殺予防などに取り組んでいました。東京いのちの電話が開設された1971年の北海道大学入学ですが、当時は、青年の挫折と自殺が扱われた柴田翔の『されど我が日々』、高野悦子の『二十歳の原点』がベストセラーで、医学部同期100人のうち5人が自殺で亡くなるなど、他人事ではない時代だったと言います。

今、いのちの電話の利用者に、地域で生活する障がい者が増えています。今日の精神医療は、かつての入院中心主義から地域で支える方向に転換され、支援事業所などに通う人が増えていることと関係します。障がい者の中には、頻回にいのちの電話にかけてきて、相談者との通話に依存する問題もあります。障がい者ではないが、一方的に主張し、執拗な訴えで困らせるケースもあります。これらのケースは、組織全体で、良い対応を考えていくべきでしょう。

また相談員の人員不足・高齢化問題があります。近年は70歳まで働くようになってきて、ボランティアに入る年齢が高齢化し、働く女性が増えたので、ボランティアとして活躍してきた“賢い主婦”の人材が減ったことも関連します。これらは社会の変化を反映しています。

他方で社会の変化、例えばAIの普及では、単純な相談事はAIに相談するようになる可能性があります。いのちの電話とAIの関係について言えば、問題解決で正解を求める相談についてはAIにとって代わられるでしょう。問題の関連情報を求める場合や、メリット・デメリットの判断を求める場合、“相談員さんの判断を聞きたい”と言っていたような場合にもAIは活躍できます。

電話相談について、つながりにくいという問題がありますが、もしも、利用者がAIの方に流れると、その問題は減るかもしれない。戦略的にAIを併用することで、例えば「深夜12時から相談員相談は終了になり、朝の5



シンポジスト4人、右は司会者2人

時までは AI 電話相談が対応する」という時代が来るかどうか、これは検討しなければいけません。

では何がリアルな 1 対 1 の電話相談の長所なのか、考えていかなければいけないと思います。AI では得られない匿名性電話相談の良さは何か。それは時空間を共にした体験ではないか。実際の空間は離れているのに、やりとりを重ねると同じ時空間に存在する感じがします。

そこでの二人の対話を経て、自分の心や考えが変わっていく。例えば自殺企図中の電話では「私たちは必死に働きかけます。論理的でなくなることもあります。焦って堂々巡りもあるかもしれません。でもその必死さや受け手（相談員）としての感情が、かけ手（相談者）の心に響くのではないか。自殺は複雑な要因が重なって、耐えがたい精神の痛みとなって自殺に至るので、その人のいままでの孤独感を聴き、こんな育ち方をしたので、こんなネガティブな感情を持っているんだ。こんな大変な金銭問題があるんだ。それを共感的に理解していく。自殺を考えた複雑で多要因のプロセスを、相談員として聴くことで、共感的に理解された体験がかけ手を支え、そのころを変えていく」。それがいのちの電話のエッセンスだと思います。そして、私たちは、これからも、それを続けていくのだと思います。

真剣に話を聴いてくれる人 つくって

杉本さんは、10 代からの電話相談が減少する中、若い世代のいのちを守りたいと、2013 年からナイト de ライトの協力を得て、毎年 9 月 10 日の世界自殺予防デーに「いのちミュージックデー」を開きましたが、児童生徒の自殺者数が増え続けたので、2022 年からは「こころのライブ授業」を始めたと経緯を語りました。4 年間で 10 代からの相談は年を追うごとに増えてきています。



オープニングで演奏したナイト de ライト

そして「それではライブ授業スタートです」と言っているものの授業を再現、「皆さん一人ひとりがとっても大切な存在です」と話し出しました。授業では「今まさに死を考えるほど辛く悩んでいる、困っている、そういう子どもがいるかもしれない」と思いながら話しています。いのちの電話については、その取り組みを紹介したうえで、相談員が足りなくて、電話がつながりにくい現状も説明します。「そこでお願ひがあります。困ったり悩んだり、辛く苦しい時に、是非身近にいる信頼できる人に話してほしい。話せる人をつくってほしい。そして、きちんと真剣に話を聴いてくれる人に話してね」と伝えています。

「遠慮することなく大変な時は助けを求めてほしい。これまでの生活で否定された経験があると本音が出せないかもしれませんが、でも勇気を出して。分かってくれる人に出会うのは大変かもしれないけれど、おじさんは、きっと理解してくれる人はいると思うよ」と語りかけています。

「死にたい気持ち」を話し合う 自殺予防外来

福岡大医学部精神医学教室 衛藤暢明さん（福岡いのちの電話評議員）は大学病院で国内では数少ない自殺予防外来を開いています。受診するのは中学、高校生が多く、ほとんどの場合、自殺未遂や薬物乱用、自傷を伴っています。最初にするのは、激しく揺れる状態から、話ができる状態に落とし込んで、身体や気持ちについてしっかり話せるようにすることです。「死にたい気持ち」についてさまざまな話をします。死のうとして何か行動したのか、準備は、その結果どうなったか、死んだらどうなると思うか。こういうことに興味を持って話をすることが、行動に対するブレーキになると思います。

心理的視野狭窄というのは、トンネルの先に明かりが見えている状態です。ここに見えているものは死とか自殺であれば突き進むしかありません。こういう状態になったら、自殺以外のものが見えるよう具体的な選択肢を提示して、やってみませんかということをします。例えば借金がある場合は、その場で相談窓口で電話して、こういう解決策があるので一回使ってみませんかということをやってみせます。

電話での対応はかなり意味があると思っています。死にたい気持ちを話せる人とか機会が増えれば増えるほど、私は良いと思っています。特にその人が本当に困って追い詰められた状況であれば、ちょっとした支援が大きな力になるのです。

「民・官・学・報」連携し秋田県民運動

メンタルクリニック秋田駅前の稲村茂さん（秋田いのちの電話理事長）からは、長年自殺率日本一だった秋田県で、朝日新聞の自殺キャンペーン報道がきっかけとなり、2000 年に秋田県が動き出し、行政、福祉関係者千人を集めて「命の

尊さを考えるシンポジウム」を開いたのを受け、全県的な運動が始まったことを話されました。これを契機に一人の僧侶が「よってたもれ」（寄ってください）という誰でも利用できるサロンを地域に開設、お茶を飲んで漬物を食べて雑談し、悩みも話せる場をつくりました。また不動産屋の社長は、経済苦で友達が自殺していくなか経済相談の「蜘蛛の糸」の活動を始めます。この後、様々なサロンや相談活動が出てきて、2010年にはいのちの電話、県医師会を含めた民間団体、県、秋田大学、報道が連携する自殺予防の「ふきのとう県民運動」が発足しました。この秋田モデルは現在、約30団体が活動しています。

稲村さんはいのちの電話活動のスキルや考え方を県民運動に開くということを心掛けています。「蜘蛛の糸」は、LINE相談も始めていますが、その指導をしているのはいのちの電話の研修委員で、心理学の教授です。地域の自殺予防団体が相互に連携し支えあうことで活動を発展していこうとしています。

～北海道いのちの電話サポートメンバーズに聞く～

自殺予防教育は子ども達との雑談から

副会長 赤間 幸人 さん（日本教育会北海道支部長）

近年、小中高生の自殺が増えていますが、どう受け止めていますか。

統計開始以来、男子のほぼ半数であった女子が2020年（令和2年）以降増えて、2024年以降は男子を超えました。コロナの影響があるのかも知れません。自殺統計は文科省と警察庁で大きく違います。学校報告に基づく文科省の数字は警察庁より毎年2割程度少ないです。学校で十分把握されていない例があるようです。原因で一番多いのは「不明」で約200名です。ごく普通の子が原因も分からないまま亡くなっているとすると、先生方はどうしたらいいのでしょうか。

小6と中3のこども達に「困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人にいつでも相談できますか」という全国学力・学習状況調査の質問に、否定的な回答が毎年3割くらいあります。安心して何でも聞いてあげられる状態をつくるのが自殺予防教育になるのです。

子ども達が話してみようかなと思える信頼感を持ってもらうことが大切です。

女子のオーバードーズ（OD：薬の過剰摂取）が問題になっていて、厚労省の「OD（オーバードーズ）するよりSD（相談）しよう」という羊のキャラクターを使ったキャンペーンが、軽すぎて酷いということで炎上したのですが、国立精神・神経医療研究センターの松本俊彦先生は「相談より雑談」が大切と言います。私もそう思います。その子と一緒に笑える話題、アニメでも、好きな歌手のことで話しているうちに、「私ね実は……」と話せるかもしれない。それが大事なことです。相談はとてもハードルが高いものですから。

イギリスで大ベストセラーになった絵本『ぼく モグラ キツネ 馬』の中で、主人公のぼくがかっこよくて強い馬と話します。「いままでにあなたがいったなかで、いちばんゆうかんなことばは？」 ぼくがたずねると、馬はこたえた。「たすけて」。「助けて」ってなかなか言えないんです。親に迷惑をかけたくない、先生に言っても分かってもらえない、と。だから雑談が大事です。

勉強ができて、部活動も一生懸命やっている子が、突然原因も分からないまま亡くなることもあります。基本的自尊感情が低いと、頑張っていることを褒められると、もっと頑張って、いろいろなことを引き受けて、先生から見るととてもいい子だけれど、限界を超えてしまって、誰にも相談できずに命を絶ってしまうというケースもあります。褒め方も考えないといけません。今の、そのままのあなたがいいんだよと伝えることが大切です。

それには教育現場は多忙だと言われますが…。

育児休暇を男性の先生も取るようになってきて、いいことなのですが、代替の先生がいない状況です。思い切って先生の数に倍すれば先生も子どもも助かると思います。今は人が足りなくて大変すぎます。

教師は、頑張った分だけ大きく返ってくるものがある魅力的な仕事です。その気持ちが生きて、ゆとりある環境を作ることが必要と考えます。先生方も忙しさの中で、愚痴を言ったり相談できる人をつくってほしいです。

雑談イコール自殺予防教育と言うとピンとこないかもしれませんが、とても大切で本質的なことです。



札幌大教授。教員志望の若者を育てている。初任地の本別高校から演劇に関わる。教育現場と教育行政の経歴が半々。文科省の児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議メンバー。日本教育会は教育研修を行う公益社団法人。

「ほっこりショット」

昔から道東の海にラッコは生息していたようですが、陸地からはなかなか撮影できません。知り合いの漁師さんの漁船に乗船できる機会があり、沖での作業中に発見！と言っても、当日は曇り空でうねりも高く、ラッコに近づくことはできません。肉眼ではまだまだ遠く、船から落ちないように踏ん張りながら望遠レンズを駆使してパチリ。貝



をお腹に乗せて割って食べる映像は有名ですが、なんと贅沢に花咲ガニのお食事中。「いつも食べていますけど」という表情がドヤ顔に見えませんか？ 親子ラッコも漂っていて、道東の自然の豊かさを感じることができました。

事務局日誌 (2026年3月～6月)

- 3月10日 札幌市自殺対策連絡会議
- 3月14日 理事会
- 3月23日 「こころのライブ授業」岩見沢農業高等学校
- 3月24日 評議員会
- 3月28日 理事会
- 4月11日 47期相談員認定式・交流会
- 4月18日 北海道ブロック会議
- 5月16日 理事会
- 5月21日 「こころのライブ授業」札幌美しが丘小学校
- 5月30日 評議員会
- 6月 5日 いのち奏でるコンサート
- 6月16日 「こころのライブ授業」栗山高等学校
- 6月25日 瀬棚ゲートキーパー研修

編集後記

今号ではいのちの電話シンポジウムを取りあげました。共催した日本自殺予防学会は、50年以上にわたり、ある意味「他人の人生」を学術的な視点で研究や普及活動をおこなってきたことを知り、深く感動しました。その成果が人の生きやすさに結びつき、たくさんの方が救われたんだろうなあ。私たちの活動はそれに比べたらほんと微力なんですけど、電話がつながっている間だけでも人を感じられますように、電話を切った後に、暑くなるから西瓜でも食べようと、明日を思ってもらえますように、そして少しでも心が軽くなってほしいなあとの想いは、学会の専門家の方たちと同じかと。この夏、残暑を含め心身ともに元気に過ごしましょうね。(Y. 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

イベント報告

『花と名曲』 いのち奏でるコンサート 2026

今年も、6月5日に、日本基督教団札幌教会礼拝堂で、園城三花さん（フルート）主宰の「『花と名曲』 いのち奏でるコンサート 2026」を開催いたしました。「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。池坊札幌支部の皆さまに感謝申し上げます。

今回、長谷川朋子さん（ハープ）と、モーツァルト作品、映画音楽メドレーのほか、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」（ビゼー）よりメヌエットは、心に残る演奏でした。

長谷川さんからは「リハーサルと本番では園城さんの奏でが全く違い、『次は？次は？』と、終始“ワクワク”を感じながら演奏しました」。



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

知ってね “いのちの電話” & 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。

日時：9月10日（木） 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）

アクセス：地下鉄南北線「すすきの」駅5番出口より直結

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：2026年3月1日～6月30日

2026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