

社会福祉法人

自殺予防の相談電話

# 長野いのちの電話

<https://naganolifeline.com/>

2025  
Winter  
Vol. **67** 冬



〈いのちの発信〉

風化させないという祈り

「松本サリン事件から31年を経て」

内藤幸宏

「1月の常念岳」

悩んだ時は、ためらわないで

 長野 026-223-4343

 松本 0263-88-8776

## 風化させないという祈り

### 「松本サリン事件から31年を経て」



内藤幸宏

#### 松本の街を襲った衝撃

1994年6月27日、松本の街は一夜にして恐怖に包まれました。夏の蒸し暑い夜、私は市内の旅館で当直勤務をしていました。仮眠を取ろうとした頃、近くの消防署から立て続けに救急車が出ていく音を耳にしました。翌朝、従業員から「毒ガスが出たらしい」と聞き、テレビをつける。「松本市で原因不明の有毒物質により死者・負傷者多数」というニュースが全国に流れていました。人口20万の地方都市が、一夜にして「恐怖の街」として報じられ、市民は混乱と不安に覆われました。これが、のちに「松本サリン事件」と呼ばれることになる未曾有の出来事でした。

#### 犠牲者への思い

事件では8人が亡くなり、144人が負傷しました。犠牲となったのは、社会で活躍していた人々や、これからの社会を担う信州大学の学生たちでした。

た。当時30歳で結婚して間もなかった私は、犠牲者の多くが自分と同世代であったことに、強い衝撃を受けました。「やりたいことがたくさんあっただろう」「まだ夢の途中だっただろう」「そつ思うと、胸が締めつけられました。犠牲者の方々は、明日に備えて眠りについたその夜、自分がなぜ命を奪われなければならないのかを知ることもなく、理不尽に人生を断ち切られました。人の手によって誰かの人生に幕を引くことが、決して許されてはならないことだと痛感したものです。

#### 誤報もたらした二重の悲劇

事件直後、原因はすぐには判明せず、自然由来の有毒ガスではないかとの憶測も飛び交いました。数日後に「サリン」という化学物質によるものだと特定されましたが、同時に報道のあり方が大きな問題を残しました。第一通報者であった男性が容疑者扱

いされ、報道や世間の目によって追いつめられたのです。奥様が被害に遭われたにもかかわらず、学歴や自宅に化学薬品の知識や農薬があったことを理由に、メディアは彼を「疑わしい人物」として連日報じ続けました。結局、逮捕には至らず、後に誤報であったことが明らかになりましたが、彼とその家族が受けた心の傷は癒えることはありませんでした。しかしながら、彼は警察やマスコミに対し、訴えることはしませんでした。彼はのちに「不幸の上にさらに不幸を重ねるような生き方はしたくない」と語っています。深い悲しみの中でも、恨みや怒りに自らを支配させない強さを持つ言葉でした。しかし同時に、報道が真実を伝える使命を忘れたとき、人を社会的に抹消するという新たな「人権侵害」を生むことを私たちは忘れてはなりません。

#### 風化という名の静かな暴力

あれから31年が経ちました。年月が流れるにつれ、事件は報じられる機会が減り、

松本市民ですら40代以上でなければ知らない人も多くなっています。今年の6月27日、地元のニュースでは「松本サリン事件から31年」というテロップだけが流れたのみ、詳しい内容には触れられませんでした。

しかし、風化とは「静かな暴力」です。記憶を薄れさせ、やがて無かったことにしてしまふ。けれども、亡くなった人々の人生は確かにここにあり、その痛みは今も続いています。「知っている」とことと「覚えている」ことは違います。大切なのは「覚えている」ことだと私は思います。

### 人は幸せを求めて生きる存在

人は誰しも、幸せを求めて生きています。それを「人権」と呼びます。しかし松本サリン事件は、その当たり前の権利を理不尽に奪いました。犠牲者の人生を想うとき、私たちは「記憶する責任」を負っているのだと思います。そしてまた、誤報や偏見によって社会的に傷ついた人々にも寄り添わなければなりません。人権は誰かに与えられるものではなく、一人ひとりに備わっているものです。他人によって奪われたり、ねじ曲げられたりしてはならないものなのです。

### 集団心理と自由の危うさ

松本サリン事件は、全体主義や集団心理の怖さも教えています。思想や行動が統制され、従わない者を「悪」とみなすとき、理不尽な暴力が正当化されてしまいます。これはカルト的な集団だけの話ではなく、日常生活や社会の中にも潜んでいる危険です。

だからこそ、自由な意見や少数の声を尊重し続けることが大切です。「違う意見を受け入れる勇氣」こそ、社会を健全に保つ土台になるのではないのでしょうか。

### 癒されない苦しみを忘れないために

旅館で働く私は、日々「癒し」と向き合っています。温泉に浸かり、料理を味わい、静かな時間を過ごすことでお客さまは癒されます。しかし世の中には、決して「癒されない苦しみ」も存在します。松本サリン事件の犠牲者やその家族の痛みは、時間が経っても消えることはありません。

だからこそ、私たちができることは「忘れないこと」です。痛みを無かったことにせず、語り継ぎ、次の世代に伝える。それが癒しの第一歩になる

ると私は信じています。

### 語り継ぐことが責任

「事件を忘れず、語り続けること」——これが事件を風化させない唯一の方法です。亡くなった方々のいのちを無駄にしないために、そして二度と同じ過ちを繰り返さないために、私たちは語ることをやめてはいけません。

松本サリン事件から31年。今もこの出来事は私に問いかけています。「あなたは何を覚えているのか？」と。私はこれからも「いのちの声」に耳を傾け、日常の中でできるかたちで、この出来事を語り継いでいきたいと思っています。

#### ● 内藤幸宏(ないとうゆきひろ)プロフィール

1964年、愛知県岡崎市生まれ。1991年に松本市へ移り住み、以来、浅間温泉ホテル玉之湯でお客さまをお迎えしている。移住者の目線を大切に、誰もが安心して過ごせるバリアフリーの宿での「心にある旅」のお手伝いを続けつつ、地域や自然を守りながら、人と人のつながりを大切にしています。サステナブルな旅を世に浸透させるための取組みを模索中。  
所属：資格(一社)日本経営士会所属環境経営士 / 環境省認定制度脱炭素アドバイザー

## 生きづらさを言葉にできる場所 自助グループ「ながのAC」



「周囲に評価されないと自分の価値を感じられない」  
 「孤立しひとや権威を恐れる」  
 「人に気がつかいすぎて疲れる」  
 「ちょっとしたことで人間関係がこじれてしまうことがある」  
 「自分が本当は何を感じているのかわからない」  
 「人に流されず自分のおもいどおりにすることに罪悪感を感じる」  
 「自分のさびしさや傷をわかってくれる人はいないと思う」

といった生きづらさを感じている方は多いと思います。それは、あなたのせいではなくてACの特徴、小さなころから独りで生き抜くために身に着けてきた感じ方・考え方、「心のパターン」なのです。

自助グループ「ながのAC」は、AC(アダルトチルドレン)の生きづらさを分かち合うためのグループです。2006年に活動を始め、長野市内で月に1~2回のミーティングを続けています。

ミーティングでは、誰かの話に対して評価をしたり、アドバイスをしたりはしません。「話してもいい」「話さなくてもいい」どちらでも大丈夫です。自分の気持ちを言葉にし、自分の耳で聴き、仲間の話にも耳を傾けることで、自分(自分のACの特徴)と向き合う時間になります。向き合い、気づき、認め、そうやって生き抜いてきた自分を愛し、大人としてこれからどう変えるかを冷静に考え、対処できる成長し回復した自分を求めていこうという気持ちになります。



### ながのAC 活動内容

- 開催日** 月1~2回(不定期) (活動スケジュールはブログで案内しています)
- 会場** 長野市障がい者福祉センター105号室
- 内容** ACハンドブックの読み合わせ、「言いつばなし、聞きつばなし」のわかちあい
- 対象** ACの特徴に気が付きその特徴から、家族との関係に悩んでいる方/生きづらさを感じている方
- 詳細** ブログ <https://acodanagano.naganoblog.jp/> (ありのままの自分とむきあうために…)



自助グループは、誰かが誰かを“助ける場”ではありません。それぞれが、自分のままでいいと感じられるための場所です。「誰にも打ち明けることなくずっとひとりでがんばり続けている」そんな思いを抱えている方にこのメッセージがそっと届くよう願っています。

(執筆:さりー/ながのAC 代表:マイケル)

## 開局30周年記念講演会

## 「大人も子どもも助けてが言えない」

講師 松本俊彦先生



長野いのちの電話開局30周年記念講演会で、国立精神・神経医療研究センターの松本俊彦先生にご講演をいただきましたので、要旨を掲載いたします。

自殺対策基本法(平成18年)という法律ができて「自殺」ということは啓発され、世間に広まり、この言葉もやっと言いやすくなりました。

法律ができて20年で様々な対策が出されていますが、自殺で亡くなっている人は、昨年で20,320人います。

## 「死にたい」を言う人と聞く人

「死にたい」と言ってくる人、言わない人、心の中で思っていたが口にできない人、10年間言い続けている人と様々です。支援の現場はともすれば自殺の意図に気づいていても軽く見てしまう傾向にあります。

相談員は自分自身で抱えきれないプレッシャーを軽くしたいと思い、気づいていても分からないふりをし、聞くことができないということがあります。

「死にたい気持ち」を肯定すること、明らかにすることが大事なことです。明らかにするためには「問診」で、率直に自殺について質問することが必要なことです。

「死にたい」をずっと言い続けて30年、「死にたい気持ちが無くなったことはありません。直ちに死ねなくて生きているだけです」と言った方がいます。支援者に「死にたい」を話した時に恐れているのは、流されること、安易な励ましをされること、否定されること、聞かされた方が苦しむことそして、死にたい気持ちの波が高まった時、ずっと話を聴いてきてくれた人に申し訳ないという気持ちや、困らせたくないという気持ちです。「ピンチが直近になるほど」援助者に言えない、伝えない、嘘で目くらましをしてしまうことがあります。



## 質問するコツ

①ストレートに自殺という表現をする(軽く言って)。②支援者自身のストレス軽減のための誘導尋問はしない(お前まさか自殺を考えていないよな)。③自殺の効能に対する一定の理解(自殺が悪いこと?そこまで酷いことがあったらさ、死にたいと思うことも異常な現実の中での正常だよ。)④質問に対する一瞬の躊躇もしない。⑤最初の「いいえ」を鵜呑みにしない(もう一回聞くと)。⑥「いいえ、べつに・・・」は「はい」だから(何が何でも言わせたいのか?は失礼)。

死なない約束をさせることにも意味はあるのか疑問です。助けを求めても無駄、脱出できない、支援者は敵、となってはならないのです。対応が分からないのに質問していいの?と支援者の中には抵抗感があり、無責任だと思う方もいるかもしれません。ただ「死にたい」告白に対して、ノックされるのを待っているドアがあること、ちょっとだけ、チェーンロックがかかっている状態ですので、何もしないよりよいと思います。

支援者側にTALKの原則があります。Tell(話す)Ask(尋ねる)Listen(聴く)Keep safe(信頼できる支援者には聞いてもらってホッとすると)となり、真摯な態度で真剣に聴くことが大切です。安心して「死にたい」を言える治療、支援関係こそ、自殺予防に資すると考えます。

## 子どもの自殺とOD(オーバードーズ) ※

近頃、増加し続けている児童、生徒の自殺ですが(昨年529人)、少子化が進んでいるのに上昇しています。2017年から学校でSOSの出し方を教育をしていますが、なぜ増えているのでしょうか。

2020年には高校生女子の既遂が前年の2倍に増えました。飛び降り動画を配信していたSNSで知り合った松戸の女子2人がいました。背景にODがあります。居場所(トーヨコ)では仲間がいて、10代女子が、「消えたい、死にたい」気持ちをゼロに近づけるために市販薬を使っています。市販薬はドラッグストアをはしごして、いくらでも買えます。こんな薬で死ぬなんて思っていないけれど、もしかして死ぬかもしれないと思っています。リストカットは傷が見えます、ODは体の中で起こっているのを見えにくいのです。【P6へ続く】

過去のつらい気持ち(いじめ、性暴力)を一時的に抑えてくれる方法で、見た目でも普通にいい子を演じることができても、ODを続けていてもやめても自殺のリスクは高い状態です。

### 相談ガチャ

相談しましょうと、大人はやたらと言うけれど、彼らに言わせると「相談はギャンブルで、相手によって運命が変わる」と言われます。大切な関係性をつぶしたくないので「親には言わないで」というし、大切な人には言いふらされる「相談ガチャ」がおこる。

「親が知ったらどう反応しそう?」と聞いてみると、子どもは親の何を恐れているのか、過剰な反応「私のせい?」、軽い反応「関心を引こうとしている?」、無反応もいや様々な思いがある。

性急に変化を求めず、道徳的な判断でジャッジしないで、安全で安心感のある大人が相談にのってくれたら良い。相談でなくて雑談でもいい、そして相談相手として適切かどうか時間をかけて、人に対する不信感を払っていくことが必要。「生きていて良かった」ありのままの自分を肯定してくれる、ゆつくりとスモールステップで見守ってほしい。相談しない、それも自傷行為となります。

若年者の自殺リスクの高い人の背景には、自殺リスクの高い大人もいる。

安心してSOSを出せるように、子どもたちから信頼できる大人になって、大人もSOS出せるようになって。専門的な存在が必要ではなく、相談に足る相手か、雑談でずっと終わっても、でも途中で「ところでね、死にたい気持ちを抱えているの?」と聞いてみる相手になることが大人に求められています。

援助希求の乏しさと自傷性との間には90%の正の相関があります。

### ※OD(オーバードーズ)

市販されている風邪薬や咳止め、鎮痛剤などを気分を変えたり、つらい気持ちを和らげるために大量に服用することで、最悪の場合、急性薬物中毒で死に至ることがあり、社会問題となっている。

## 相談員コラム

### ありがたい未来

世の中、便利になってきました。

今では自動運転の車の実用化が現実のものとなってきました。

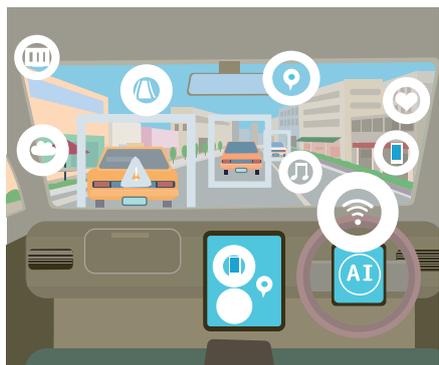
長野県は車社会です。車がないととても不便ですが年をとり、高齢になると事故も心配されます。そこで免許返納のタイミングも悩ましい問題です。

そこで、早く自動運転車の実用化が切望されます。

ドラえもんの世界が現実のものになるのも、そう遠い事ではなさそうですね。

楽しみです。

のんびりおじさん



## 事務局日誌より

(2025年6月1日～2025年11月30日)

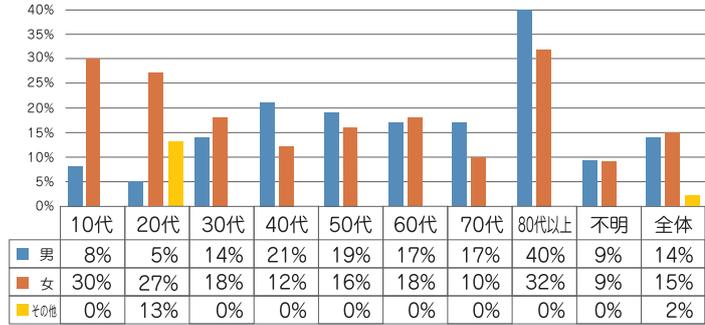
|       |        |                    |
|-------|--------|--------------------|
| 2025年 | 7月16日  | 運営委員会              |
| 6月 1日 | 7月26日  | 第6回 エンパワメント(金香百合氏) |
| 6月 7日 | 8月 2日  | 第7回 発達障がい(本田秀夫氏)   |
|       | 8月 9日  | 第8回 死生観(島津晃氏)      |
|       | 8月18日  | 自死遺族支援研修会          |
| 6月14日 | 8月20日  | 運営委員会              |
|       | 9月10日  | 自殺予防ディフューザ対応(～17日) |
| 6月19日 | 9月17日  | 運営委員会              |
| 6月28日 | 10月 7日 | 日本いのちの電話連盟事務局長会議   |
| 6月29日 | 10月15日 | 運営委員会              |
| 7月 5日 | 11月19日 | 運営委員会              |
|       | 11月23日 | 自死遺族支援研修会          |
| 7月12日 |        |                    |

# 2025年度上半期 電話相談状況

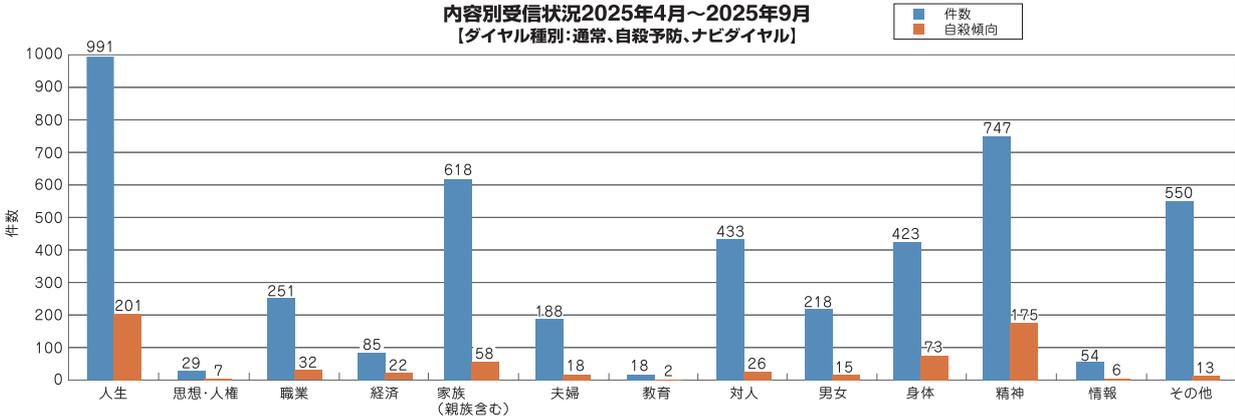


- 相談件数 ...4,595 男性：2,228 女性：2,322 その他：45
- 自殺志向 ...648(14.1%) 男性：308(13.7%) 女性：339(15.1%) その他：1(2.2%)

## 2025年度上半期 年代別自殺志向割合



## 内容別受信状況2025年4月～2025年9月 【ダイヤル種別：通常、自殺予防、ナビダイヤル】



## 2025年度上半期資金ボランティアご芳名

皆様のご支援により長野いのちの電話の活動が続けられております。長野いのちの電話を支えて頂いた事に深く感謝いたします。2025年度上半期(2025年4月～2025年9月)にご協力いただいた方のお名前(順不同・敬称略)をご報告させていただきます。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

### 長野いのちの電話を支える会

★印...ガイア応援団

- 個人会員 A ( 3,000円) 古内 みづほ/若山 由美子/山崎 茂樹(2口)/原山 仁美  
 B ( 5,000円) 西村 久代(2口)/木藤 君江(2口)  
 C ( 10,000円) 田玉 逸男/平林 道子/小澤 吉則/川俣 智洋/谷口 威夫★  
 法人団体会員 D ( 10,000円) 医療法人 コスモス/北澤建材(株)★/セイバーズ(株)★/ほっとパル(株)★/医療法人樹会 小林医院/  
 (一社)安曇野市医師会/北信土建(株)/医療法人桂山会 赤川医院/池田クリニック 池田 三知代/  
 富士印刷(株)★/榎前田製作所/長野県公認心理師・臨床心理士協会/協栄電気興業(株)(3口)/榎アズマ建設(2口)★  
 F ( 50,000円) 松澤工業(株)★/長野信用金庫 総務部  
 H・I (500,000円) 榎本久 合計 845,000円でした。

### 一般寄付

- |           |            |          |                 |         |          |
|-----------|------------|----------|-----------------|---------|----------|
| 伊藤公仁子     | (株)ゆう      | 宮坂 塘     | 山田 祐司           | 倉石 和明   | 穂苅由香里    |
| 伊藤 武治     | (株)守谷商会★   | 金木美知子    | 住吉耳鼻咽喉科医院 宮下 善和 | 大久保みち子  | 未松 渉     |
| 井出 幸子     | (株)長野ジャンイ★ | 原山 仁美    | 小山 邦武           | 大草 薫    | 鈴木 佳代    |
| 一ノ瀬久子     | (株)八十二銀行   | 古内みづほ    | 松村 隆            | 竹内 加代子  | コバヤシ コウキ |
| 一之瀬礼子     | 間宮 淳子      | 今井 順子    | 松本 紀子           | 中山法律事務所 | テラウチ アキコ |
| (一社)更級医師会 | 丸山恵津子      | 坂田木材(株)★ | 上原 和子           | 中堂 暁美   | ミヤガキ ナオキ |
| 碓氷 紘規     | 丸山 守夫      | 坂田 吉久    | 上田市医師会          | 塚田 裕子   | 匿名 4名    |
| 横田 徳子     | 丸山 和美      | 三浦 園子    | 上田腎臓クリニック       | 塚本 邦子   |          |
| (株)アズマ建設  | 宮原志津子      | 三田 コト    | 川俣 智洋           | 武井 祥子   |          |

### (ガイア応援団)

- |                |               |                   |              |           |
|----------------|---------------|-------------------|--------------|-----------|
| (株)宮下          | 工藤 浩実         | 長野グリーンシティライオンズクラブ | 日穀製粉(株)      | (株)Reborn |
| 協同組合 ナガノ駅前センター | 工藤 正史         | 長野運送(株)           | 野村証券(株) 長野支店 | 福田 享士     |
| 金澤工業(株)        | 市村 博茂         | 長野市商工会            | 野澤 敏         |           |
| 栗林 正清          | 誠心エンジニアリング(株) | 塚田まゆり             | SMBC 日興証券(株) |           |
- 合計 3,150,000円でした。

### 松本建築募金

- 小笠原恵美子 田中 祥子 種田 敏子 川上 麻里 匿名 2名 合計 43,000円でした。

## 資金ボランティアになってください。

皆様のご寄付は、長野いのちの電話の活動を支えます。あなたのあたたかいご支援をお願いいたします。

### 長野いのちの電話を支える会 会費(年額1口)何口でも

| 個人 | A. 3,000円  | 団体会員 | D. 10,000円  | E. 30,000円  |
|----|------------|------|-------------|-------------|
|    | B. 5,000円  |      | F. 50,000円  | G. 100,000円 |
|    | C. 10,000円 |      | H. 200,000円 | I. 300,000円 |

一般寄付...金額は自由です。随時お受けいたします。ご支援いただきましたことは当会の広報誌等を通じて公開させていただきます。

### お振込先「社会福祉法人長野いのちの電話」

郵便局 (口座番号) 00560-8-60002  
 八十二銀行 本店 (普通) 764809  
 長野県信用組合 本店 (普通) 8288780  
 長野信用金庫 七瀬支店 (普通) 0426028

●問合せ先...社会福祉法人長野いのちの電話 事務局 TEL.026-225-1000

## 第28期 相談員研修開始



1泊研修でのワークショップ

2025年6月から開始された第28期公開講座には100名を超える方が参加し、その内15名の方が相談員養成講座に進んでいる。実際に話し手、聞き手となるロールプレイなどが行われて、自分の聴き方の癖や特徴を学んでいる。

11月29、30日は1泊の研修が松本市で行われ、様々なワークショップを通じて感性やコミュニケーションのトレーニング、また自己理解を深めた。(研修は2026年6月まで)  
※29期生は2026年5月30日開始予定

### 長野いのちの電話

### 松本事務局 建築募金継続中

2023年3月から活動を開始した松本事務局は中南信地域での拠点として、電話相談、相談員養成の研修と、期待された役割を果たしています。建築費の不足分の募金を継続しています。ご協力をお願いいたします。

| 目 標        | 5,000,000円      |
|------------|-----------------|
| 2022年      | 3,508,000円      |
| 2023年      | 324,000円        |
| 2024年      | 264,000円        |
| 合 計        | 4,096,000円      |
| <b>不足額</b> | <b>904,000円</b> |

### 2025年会費・寄付のお願い

いのちの電話の活動は多くの皆様の寄付と「長野いのちの電話を支える会」の会費で支えられています。相談員はボランティアとして無給で活動を支えています。相談室の維持、運営に年間約1千万円が必要で、いのちの電話は相談員だけではなく、資金的な支援も必要としています。多くの皆様のご支援をお願いいたします。

- 同封の振込用紙をご利用ください。送金費用は金融機関からご支援をいただいています。
- 振込用紙は事務局までご請求ください。
- 会費・寄付は寄付金控除、損金算入（法人）ができます。

誰にも言えない気持ち、  
聴かせてください。

### いのちの電話

3月10日 8時～17日 8時  
なやみ ところ

**自殺予防**  
**0120-783-556**

フリーダイヤル(無料)で電話相談を受け付けています。

●毎日16:00～21:00まで ●毎月10日は8:00～翌11日8:00まで  
※IP電話でのご利用は毎月10日～翌11日のみになります。03-6634-7830(有料)におかけください。  
0570-783-556 ナビダイヤル(有料)は毎日行っています。詳しくはホームページ等に掲載しています。

### 社会福祉法人 長野いのちの電話



#### ●相談電話

(心を) つつみ しみじもと  
長野 **026(223)4343**  
松本 **0263(88)8776**

受付時間 午前11時～午後10時  
(年中無休)

「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル  
**0120-783-556**  
(毎月10日 午前8時～翌日8時)



なやみ ところ  
**0570(783)556**

受付時間 午前10時～午後10時  
(年中無休)

#### 特色

1. 秘密は必ず守ります。
2. 名前を言う必要はありません。
3. お互いの宗教や思想を尊重します。
4. 電話相談員は所定の研修を修了し、認定を受けた人です。