



## いのちの電話の50年を経てコロナ後の世界へ

社会福祉法人いのちの電話 理事長

日本いのちの電話連盟 理事・研修委員長

末松 渉

皆様への想いをお伝えしようとしている時に、京都女性活躍推進大賞受賞の報が入りました。

50周年という大きな節目を記念する行事の中で、何かしら心残りの感がありましただけに、ようやく私は充たされた思いを致しております。

ドイツ人のルツ・ヘットカンプさんの意向に賛同した女性たちが中心となって声を上げて道を開き、この活動を支えるべく集った年齢・職種・宗教・性別の異なる多様な市民がつないできた活動ですから。

### 暗闇に瞬く星

「いのちの電話」は、汲みとる人の視点によっても違った姿を現す、尽きることのない泉のような存在であり活動です。私にとっては、「人として大切なことを大切にし、そして黙々と淡々と行う人々の集い」です。明るい日差しの下では見えないけれど、闇が空を覆う頃に輝く星になぞらえる方が相応しいと感じます。コロナ禍で一層この感が強くなっています。活動継続50年という歴史は、折々の社会問題に取り組むというより、日常生活の中で悩み・苦しむ人々と共に嘆き・喜びたいという意向を持った人々が、一本の電話での出会いを大切にしてきたことが根幹となって刻まれてきています。

休止や活動時間の縮小を余儀なくされるセンターもあるという不測状態の中で、一人でも多くの人たちのために全国50センターが互いに補い・助け合って可能にしてきている50年でもあります。

### 素の心

自分で出来ることはする、出来ないことは他の人の力を借りる。出来ることを誇るためではなく、出来な

い弱さを持っている自分を体験しているからこそ、悩み・苦しむ心に寄り添おうとする心と、仲間や他の人の力を借りようとする知恵が生まれるのだと思います。

出会っている‘今’のその人をわかろうとする誠実な態度を育む土壌です。弱さの中に強さを見出し、愚かさの中に知恵を見出し、共に歩もうとする素の人の‘温もり’が生きる力・生きる喜びを生み出すのだと思います。身近な人の悩みや苦しみを感じ取り、大切なこととして受け止め、何とかしたいという自然な思いが「いのちの電話」を生み出し、正しきことのためというより、人としてやらずにおれないという誠実さが現実化への歩みへと進める勇気を導きました。思いやりと行いが伴うのは、素の心が源泉です。

### 想いを同じくする人々と手を携えて

心理学的援助の専門家やボランティア活動の情報が広く普及するようになりました。コロナ禍の社会で、「いのちの電話」の存在も広く知られるようになりました。他の人の力を必要としている人々が求めているものは、精神的・物理的内容と、様々です。その意味では、個別対応に加えて協働の対応がより求められています。しかし、日常の生活、身近な人の関わりの中に、援助の本質があります。「いのちの電話」では、「人の温もりに渴いている人との善き出会い」という質が何よりも優先して問われています。この出会いの結果が、「自殺防止」の働きや「自殺予防」の働きにつながっています。「大切なことを黙々と淡々と行う」活動を、手段は違って同じ意向の方々と共に歩んで参りましょう。

# 「こころのライブ授業」 …希望の未来を守るため

北海道センター  
事務局長 杉本 明

2021年の10代の自殺数は、2020年の777人から27人減少しました。それでも750人の方が希望の未来を、大切ないのちを自ら失っています。「自傷行為を止めたくて…」これは、ある女子中学生から寄せられた相談電話です。ただ、近年10代からの電話が激減しているのが現状です。私たちは何とか電話に繋がりたい、大切ないのちを守りたいと言う願いを込めて、2021年3月に10年前から北海道いのちの電話を支援している、札幌市で結成された希望を歌う4人組ロックバンド“ナイトdeライト”と、成田淳監督(映像クリエイター)の協力を得て、動画「生きててくれてありがとう」を作り、YouTube配信で呼びかけました。(写真左)しかし、後に、今の若い世代はSNSが主流で電話を利用しない人が多いことがわかりました。では、大切ないのちを守ることをどのように知らせると良いのか…

幾度も話し合いを重ね、再び“ナイトdeライト”の力を借り「いのちの電話がナイトdeライトと一緒に学校に届けよう」という企画が生まれました。しかし“辛い時、誰にも話せない時はいのちの電話にかけてね”と知らせても、電話離れと残念ながら電話の繋がりにくいことがあります。そこで、生徒達には



は「辛い時は一人で抱えず、身近な人に話をしな」「話をきいてくれる人を作らね」と伝え、もう一つ「話をきける人になってね」と呼びかけ

ます。そして、こころが安らげますようにと、希望を歌う“ナイトdeライト”の素敵な演奏を届けます。これが2022年度に行う「こころのライブ授業」です。

4月23日、旭川の北側約50kmに位置する北海道上川高等学校に行き、生徒60余人と父兄合わせて100人に向けて、10代の自殺の現状や命の大切さの講話と“ナイトdeライト”のライブを届けてきました。(写真右)その後「いのちの話を聴いて、いのちは尊い大事なんだということを学びました。ライブもこころに響きました」や「私も人の話をきけるようになりたい」など、届いた生徒たちの感想文から、良いスタートが出来たことに安堵し、これからの“こころのライブ授業”に繋がれると感じております。この事業のことは、全道約1,000校の中学・高校に知らせており、現在札幌市内の他函館・十勝などの中学・高校から10校以上の申込があります。又、このことはマスコミにも取り上げられております。

そうなのです、実はこの事業を実施するもう一つのねらいは、いのちの電話を知らせることです。いのちの電話の知名度が低いというショッキングなアンケート調査結果があります。私たちの活動はとても地味なものです。しかし、とても必要で大事な活動です。

この先の活動維持に繋げるために、いのちの電話を知らせることがとても重要なことと考えています。



## 佐賀センター

事務局長 伊東 勝之

佐賀センターの相談員募集は、第1課程のカウンセリング公開講座を経て、第2課程から相談員養成講座を行います。これは広く一般にカウンセリングの基礎を学んでいただいたうえ、その中で相談員に関心を持つ方が相談員として養成講座に進む仕組みです。

これまで公開講座から本養成講座に進む方は3分の1程度でしたが、令和3年度はそれが逆転し3分の2が養成講座に進みました。現在、20人の新顔が仮認定として電話相談実習に入っています。この10年間の最多人数です。

令和3年度の相談員募集については全国各センターそろって、徐々に受講者が増えたと聞きます。コロナ禍で「いのちの電話」に政府やマスコミが宣言してくれたおかげで、相談員の応募者数は一気に増加したとみられ

ます。「私もお役に立てるなら」そういったボランティア精神を感じたみなさんが応募してくださったと思います。

新型コロナウイルス感染でもう1つ。感染拡大を防止する観点から、耳に装着するヘッドホンを希望者に配布しました。受話器を共用する場合に比べて、個人用ヘッドホンは、飛沫や接触による感染リスクを低下すると言われています。

5月までに相談員のほぼ全員に配布を終えました。ヘッドホン着用により相談員からは「両耳から声が入って、相手の声がよく聞こえる」さらに「通話中に両手を使え、メモを取ったり手を自由に動かせる」と好評。感染防止対策が、電話相談の快適な環境づくりにつながりました。



新型コロナウイルス感染によって私たちの生活は大きく変化しました。感染への不安、未来への不安、ストレス、孤独感など心理的な影響を受ける人が多くなりました。また、感染拡大を背景に、経済的な苦境に追い込まれている人も増えています。その結果は自殺者の増加となって現れ、特に女性や若者の自殺が増加しています。

そうした中で、「いのちの電話」の果たす役割は大きく注目され、いのちに寄り添うボランティア相談員に支えられています。

今日のコロナ禍で相談員の増強・募集は、山梨県に限らず全国的に厳しい道のりではなかったでしょうか。山梨もこの二年間、新型コロナ感染対策をしながら活動してきました。相談事業・相談員継続研修・公開講座開催・自殺予防講演会・電話相談員養成研修等を実施できました。公開講座では、2021年度の参加人数が前年度より増え、電話相談員養成講座申し込み人数がここ数年の

平均を上回りました。会場の人数制限により参加者の増加は難しいのではないかと心配しておりましたが喜ばしい結果となりました。それは、昨年4月に「山梨いのちの電話20周年記念」を行い、これまでの歩みを多くの方々にお届けできたこと、また、新聞・ラジオに取り上げられたことによって「いのちの電話」の認知度が上がり、相談員応募者の増加につながっているのではないかと考えてます。

相談電話ではコロナ禍を通して多くの苦労もありましたが、「いのちの電話の継続研修を続けることでお互いを支え・励まし合うことが出来、その中でさらに電話相談の大切さを再確認できた時期でもありました。相談員の方々は、責任感が強く前向きだと改めて感じているところです。

これからも、相談員の方々が元気で相談室にきて下さいますようにお願いながら、コロナ禍を乗り越えるために努力してまいりたいと思います。

## コロナ禍におけるいのちの電話の活動状況

日本いのちの電話連盟 事務局長 佐合 信子

いのちの電話の活動は、共に生きていきましようと呼びかける市民によるボランティア活動です。コロナ禍に於いて人が生きていくために一番つらいことが、孤独・孤立であることが社会全体で共有されました。いのちの電話では、50年前からお独りで苦しんでいる方々に「良き隣人」として寄り添ってまいりました。2020年に入り、感染拡大に伴い緊急事態宣言が大都市圏を中心に発令されました。

いのちの電話が休止している、つながらない、このような時こそ必要なのこの声が届き、各種メディアで、いのちの電話の活動が丁寧にとり上げられました。この間の問い合わせ電話は大変なものでした。決して目立つことのない活動で黙々(ひたむき)と継続されてきた市民活動でしたが、このように認知され必要とされているということを改めて実感いたしました。コロナ禍に加えて戦鬪の報道、物価高など社会不安が増大しています。こうしたことは様々な困難を抱えておられる方々を直撃いたします。このような時にこそともに寄り添ういのちの電話の市民活動が必要です。

一方で、コロナ禍における報道で社会の皆様方に広く知っていただいた分、厳しいご意見も頂戴しています。ご意見は真摯に受け止めて、ご期待に少しでも応えられるよう全センター一丸となって努めていく所存です。

いのちの電話の相談受付件数は、コロナ前2019年には年間620,367件でしたが、2020年はコロナ禍の緊急事態宣言におけるセンターの活動休止、三密を避ける相談体制を余儀なくされ、528,105件となりました。2021年にも引き続きコロナ禍での蔓延防止対策など取られる中で、様々な工夫を凝らし、又可能なセンターで可能な相談員により担当を担ってまいりました。

おかげ様で2021年は534,167件と前年を上回る相談電話を受けることができました。

コロナ禍での報道を見ていのちの電話の相談員に多くの方々が応募してくださいました。その方々が養成研修を終えて電話担当に入られると、対応できる相談が増えるのではと期待しております。

2019年  
受付件数  
620,367件

2020年  
受付件数  
528,105件

2021年  
受付件数  
534,167件

# 2022年度版ポスター・カード

## ●ポスター

日本いのちの電話連盟

誰にも言えない気持ち、  
聴かせてください。

自殺予防  
なやみ ところ  
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

**いのちの電話**

※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「日本いのちの電話連盟」のホームページ等に掲載しています。

電話相談員のボランティアを募集しています。

主催：一般社団法人 日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org> (厚生労働省 補助事業)

## ●二つ折カード

「自殺予防いのちの電話」は  
悩み苦しんでいる人の“こころ”が和らぎ  
希望と勇気をもって  
再び生きていかれることを願い開設されました。

誰にも言えない気持ち、  
聴かせてください。

日本いのちの電話連盟  
<https://www.inochinodenwa.org>

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。

自殺予防  
0120-783-556  
いのちの電話

いのちの電話 相談センター		群馬いのちの電話	027-221-0783	浜松いのちの電話	053-473-6222	佐賀いのちの電話	092-221-4343
センター名	相談電話	栃木いのちの電話	028-643-7830	岐阜いのちの電話	058-277-4343	徳島いのちの電話	0838-23-4343
旭川いのちの電話	0186-23-4343	群馬いのちの電話・足利	0284-44-0783	名古屋いのちの電話	062-931-4343	山口いのちの電話	087-833-7830
北海道いのちの電話	011-231-4343	茨城いのちの電話	029-855-1000	三重いのちの電話	059-221-5525	愛媛いのちの電話	089-958-1111
北海道のちの電話	0178-23-7830	茨城いのちの電話・水戸	029-350-1000	富山いのちの電話	077-553-7387	福岡いのちの電話	092-824-6300
秋田いのちの電話	018-866-4343	千葉いのちの電話	043-227-3900	茨城いのちの電話	078-564-4343	北九州いのちの電話	093-653-4243
岩手いのちの電話	019-654-7575	茨城いのちの電話	03-3264-4343	奈良いのちの電話	0742-35-1000	徳島いのちの電話	092-741-4343
山形いのちの電話	022-718-4343	東京支那いのちの電話	042-327-4343	鹿児島いのちの電話	06-6309-1121	佐賀いのちの電話	095-842-4343
山形いのちの電話	023-646-4343	東京支那いのちの電話	03-5774-0982	香川いのちの電話	079-222-4343	熊本いのちの電話	096-353-4343
青森いのちの電話	024-536-4343	山梨いのちの電話	044-733-4343	高松山のちの電話	073-424-6000	大分いのちの電話	097-526-4343
東京都いのちの電話	028-298-4343	福島のちの電話	045-336-4343	鹿児島いのちの電話	0857-21-4343	福岡いのちの電話	0570-783-556
長野いのちの電話	026-223-4343	山梨いのちの電話	055-221-4343	鳥取いのちの電話	0852-26-7676	鹿児島いのちの電話	099-250-7000
長野いのちの電話・松本	0263-29-1414	静岡いのちの電話	054-272-4343	徳山のちの電話	086-246-4343	沖縄いのちの電話	098-888-4343

今年度の“いのちの電話”のポスターとカードです。  
ご活用いただけるようでしたら、日本いのちの電話  
連盟までお申しつけください。

## 寄付のお願い

皆様のご支援・ご寄付に感謝いたします。

一般社団法人日本いのちの電話連盟へのご支援・ご寄付をいただき、ありがとうございます。  
この活動を継続するには多くの経費が必要です。個人・企業団体の皆様方にご支援を賜りたく、何卒宜しくお願い申し上げます。

## ご寄付受付口座

銀行名 三菱UFJ銀行  
支店名 飯田橋(いいだばし)支店  
種別 普通 口座番号0034969  
口座名義 一般社団法人 日本いのちの電話連盟

銀行名 ゆうちょ銀行  
支店名 019店(ゼロイチキュー店)  
種別 当座 口座番号0393008  
口座名義 一般社団法人 日本いのちの電話連盟



一般社団法人 日本いのちの電話連盟

# FIND通信

発行

一般社団法人 日本いのちの電話連盟

〒102-0071 東京千代田区富士見1-2-32

TEL.03-3263-6165 FAX.03-3511-7508

<https://www.inochinodenwa.org>