一般社団法人 日本いのちの電話連盟
FIND通信
2024.11 | No.59

いのちの電話の活動

1953年に英国のロンドンで開始された自殺予防のための電話相談に端を発しています。日本におけるいのちの電話は、1971年東京で始まり、現在43都道府県50ケ所で活動を行っています。いのちの電話はともに生きる社会を目指した、無償のボランティアによる市民活動です。

いのちの電話プロジェクト　より繋がりやすく

近年、多くの著名人の自殺報道に併記される「いのちの電話」は、その重要な役割にも関わらず、活動が正しく認知されていないのが現状です。多数の相談が寄せられる一方で、相談員の不足により、すべての電話に対応しきれていないという深刻な問題があります。この課題に対応するため、「いのちの電話プロジェクト」が立ち上げられました。

このプロジェクトでは、全国の相談員を増やし、より多くの人々が必要な時に支援を受けられるよう取り組んでいます。2023年度には、北海道、仙台、新潟、名古屋、松山、北九州の全国6カ所で公開講座を開催しました。これらの講座では、参加者にいのちの電話で大切にしている「聴く」ことについて学んでいただくことを目的とし、いのちの電話の相談員としての理解と関心を深める機会を提供しました。ハイブリッド形式での開催の後も、YouTubeでアーカイブを公開し、全国どこからでも視聴可能にしました。また、昨年制作された相談員募集動画は、特にYouTubeでの視聴が促進され、その訴求力で多くの反響を呼びました。しかし、相談員の数は依然として足りず、更なる募集が急務です。

2024年度は、「いのちの電話」の活動をより広範囲に伝えるため、ショッピングモールや公園、駅前など、人々が集まる場所へ直接訪れる企画をしています。リーフレットやグッズを通じて、活動の認知度を高め、相談員募集をより効果的に進める計画です。さらに、今年は相談員募集動画をより多くの方に届けるために、公共施設のモニターなど新しい放映先を模索しています。これにより、「いのちの電話」のメッセージをさらに多くの人々に伝え、必要な支援を一人でも多くの人に提供することを目指しています。

今後も、「いのちの電話」は誰もが支援を受けやすい社会を目指し、活動を進めていきます。私たちの取り組みにご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。

開催地	開催日	内容
福岡	2025/3/2	◇公開講座（仮）「コミュニケーション～聴くこと、話すこと」 ◇パネルディスカッション（仮）「いのちの電話の相談員はどんなことをするの？」
川崎	2024/12/7 ～ 8	◇かわさき市民祭りに参加
仙台	2024/12/1	◇エフエム仙台　開局記念日の公開収録　iima ミニライブと Date fm パーソナリティのトーク（iima は日本いのちの電話連盟の相談員募集の動画に楽曲提供しているユニット）
茨城	2024/11/23	◇「ボランティアフェスタ in つくば～つながる　みつかる　新しい出会い～」に参加
静岡	2024/11/1 ～ 4	◇大道芸ワールドカップ　駿府城公園内行政出店ブース（静岡市葵区駿府城公園）に出店

自殺予防いのちの電話2024

2024年9月10日8時から17日8時までの7日間、日本いのちの電話連盟は「自殺予防いのちの電話2024」として、168時間連続のフリーダイヤル相談を実施しました。通常、フリーダイヤルは毎月10日に24時間、それ以外の日は16時から21時までの対応となっていますが、自殺予防週間中は全国のいのちの電話が協力し、7日間24時間体制で相談を受け付けました。

今回の取り組みは、新聞やテレビなどのマスコミでも報道されたため、初めてフリーダイヤルを利用する方にも知られるきっかけとなりました。また、「つながりにくい」という印象を持たれているいのちの電話ですが、この期間は比較的つながりやすく、多くの方々が安心して相談を行うことができました。

参加したボランティア相談員は、相談を通じて「話を聞いてもらえるだけで心が軽くなった」という感謝の言葉をいただき、この活動の意義を改めて感じる機会となりました。今後も、いのちの電話の存在をさらに多くの方に知っていただけるよう、広報活動に取り組んでまいります。

いのちの電話は、自殺予防だけでなく、孤独や不安を抱えた方に寄り添う市民活動です。これからも、必要とされる方々に寄り添い続ける努力をしてまいります。

2024年度 いのちの電話シンポジウム「依存症といのち」

自助と再生 —— 高知東生氏が語る回復の一歩

2024年9月15日、埼玉会館で「いのちの電話シンポジウム」が開催されました。テーマを「依存症といのち」とし、依存症と自殺予防の関係について話し合われました。当日は会場に335名が集まり、オンライン配信（ライブ・アーカイブ）では2000名以上が視聴しました。

まず、成瀬暢也氏（埼玉県立精神医療センター副病院長）が登壇し、依存症が単なる意思の弱さではなく、精神的な苦しさに由来する病気であることを指摘しました。依存症患者の多くは「孤独感」や「自己否定感」を抱えており、支援者との信頼関係が回復への重要な要素であると説明しました。続いて、俳優の高知東生氏が、自らの薬物依存の経験を通じて回復のプロセスを語りました。2016年、違法薬物所持で逮捕された高知氏は、その際に全てを失い、深い孤立感と絶望に直面しました。しかし、依存症からの回復を支え合う「自助グループ」と出会い、自身を見つめ直す機会を得たことが、彼にとっての再出発の一歩となりました。彼は「自分を隠さず、過去を語ることが回復の鍵だった」と強調し、ピンチに陥ったときこそ、助けを求める勇気を持つことが大切だと訴えました。

高知氏は、依存症からの回復は可能であり、そのためには周囲の支えが不可欠だと繰り返し述べました。彼は自分を正直に表現し、他者の助けを受け入れることで、少しずつ信頼を取り戻してきました。彼の経験は「依存症は病気であり、回復可能である」というメッセージを伝えるもので、参加者に深い共感を呼び起こしました。

このシンポジウムは、依存症と自殺の関連性を深く考える機会を提供し、依存症に苦しむ人々が社会の支えの中で再び立ち直ることができる可能性を示した場となりました。

能登半島地震支援　予約制ダイヤルの取り組み

年明け早々、日本全体が驚きに包まれた能登半島地震に加え
9月21日からの豪雨により被災された皆様に、こころからお見舞い申し上げます

日本いのちの電話では、被災者支援の「予約制ダイヤル」を開設いたしました。地震後６ヶ月からの「生活再建の時期」に直面する被災者の心のケアを目的とした事業で、孤立感、不安感を抱える方々にとって「話を聴いてもらう場」が求められています。

予約制ダイヤルは、確実に電話相談ができる仕組みです。「誰かが自分のことを気にかけてくれている」という安堵感や「この気持ちをどう話そうか」という自己を見つめ直す時間などのメリットがあります。また、匿名なので相談者は安心して話せます。

この事業の背景には、東日本大震災や熊本地震の復興支援において電話相談が効果的な手段となったということであり、また厳しい環境の中で災害救援活動に従事した方々の心のケアにも役立ったことです。広報活動は、石川県社会福祉協議会や石川県こころの健康センターなどの協力により情報が届くよう努めました。

今後の広報は、SNSやマスメディアを活用し医師会や薬剤師会、理美容院などの業界団体にも協力を得、地域に根付いた支援へと拡大していく予定です。

予約制ダイヤルは、東日本大震災・原発事故対応「ふくしま寄り添い＜予約制＞フリーダイヤル」として、５年前から福島県で実施されている事業がベースなので、能登半島地震支援にも活かすことができればと願っております。

いのちの電話は、被災者にとって必要なサポートを提供し続けるため、今後も地域社会と協力し、孤独や不安に寄り添う活動を進めてまいります。

全国のいのちの電話一覧
全国50カ所の地域で365日24時間（一部を除く）電話を受けています

自殺予防いのちの電話　フリーダイヤル相談
毎月10日8時～11日8時／毎日16時～21時
0120-783-556（なやみ　こころ）

ナビダイヤル
午前10時～午後10時
0570-783-556（なやみ　こころ）

能登半島地震支援　予約制ダイヤル
0120-556-189

日本いのちの電話連盟 インターネット相談

自死遺族支援
大切な人を自死でなくされたあなたへ

いのちの電話の相談員が足りません

地域連携が鍵
愛知センターの取り組み

愛知いのちの電話協会
専務理事・事務局長　　加藤　明宏

全国50センターの内、ほとんどの「いのちの電話」では、相談員が足りない状況が続いています。ピーク時には8,000名近くいたと聞いていますが、2024年4月の集計では、実働数5,783名となっています。しかしお陰様で愛知センターでは、コロナ禍以降、相談員への応募者が増え、高止まり傾向にあります。応募実数は、2021年以降、毎年50名前後です。相談員募集が好調の要因の一つに、行政・自治体とのゆるやかな連携があり、そのいくつかを紹介します。

愛知センターの在る愛知県と名古屋市との連携は、とりわけ大切に感じています。「自殺予防・自殺防止」は全国の課題ですが、地域ごとにその取り組みに対して、自治体や関係機関および民間団体の連携は重要です。「自殺対策連絡協議会」「自殺対策関係相談機関等ネットワーク会議」など、関係者による会合は、貴重な情報交換・意見交換の場となっています。これらの会合を通して、互いの信頼関係が生まれ、相談員募集や「いのちの電話」の運営にも、良い効果がもたらされています。また「いのちの電話」の取組みである24時間・365日体制での電話対応は、行政だけではなかなかカバーできない部分であるという認識を自治体も持っており、協力関係が築けているとの実感を持っています。こうした協力関係に基づき、市長の定例記者会見において相談員募集にも言及してもらうことで、市政記者クラブへの情報提供の機会ともなっています。また募集要項の配布も協力して、県民・市民が、多くの場所で直接手に取れるようにして、募集の訴求力を高めています。全国には24時間・365日の電話対応をすすめたいけれど、相談員が集まらず断念しているところがいくつもあります。各自治体との協働が重要と考えています。

翻って私たち「いのちの電話」のこれからを考える時、現在は1971年の開局時とは大きく変化した社会であり、相談員減少は自然な流れと言えます。社会とともに変化する市民活動としての「いのちの電話」を目指す必要があると思います。足元を見つめ、これからの時代に、知恵と勇気と恵みを持って前進するのみです。

<ご支援のお願い>　「いのちの電話」の活動を賛同してくださる個人・企業・団体の皆様からのあたたかいご支援をお待ちしております。

振込先

・三菱UFJ銀行 飯田橋支店（普通）0034969
・ゆうちょ銀行 019支店（当座）0393008
口座名：一般社団法人　日本いのちの電話連盟

クレジットカード

クレジットカードによる寄付も受け付けております。右のQRコードから（Syncableに移動します。）

編集後記

今年の広報委員会は一種の危機感に駆られて意欲的です。コロナ禍の後、相談員募集への応募者がやや減少傾向にあるのです。市民活動としてのいのちの電話の存在を多くの方に知っていただき、多くの方に電話相談員に参加していただきたいのです。連盟の広報誌であるFIND通信を多くの方に読んでいただき、広く理解していただける内容にしたいというのが、今年の広報委員会の方針です。その意図が伝われば幸いです。広報委員長　川端純夫

FIND通信
発行　一般社団法人 日本いのちの電話連盟
[事務局]
〒102-0071　東京都千代田区富士見1-2-32
TEL：03-3263-6165　FAX：03-3511-7508
https://www.inochinodenwa.org