

認定特定非営利活動法人

滋賀いのちの電話

2021年初夏

題字:大川匡子初代理事長

ご挨拶

滋賀いのちの電話 理事長 三上 房枝

お元気で令和3年度をお迎えのことと存じます。昨年度の総会において理事長を仰せつかり早1年が過ぎようとしています。開局当初から事務局をお手伝いしてきたご縁もあって、大役ですが引き受けることといたしました。

このいのちの電話相談は何よりもボランティアの、皆さんのチームワークでここまで継続して活動ができるようになり、大変うれしく存じます。前任の千原先生には「滋賀いのちの電話」にかかるる方々に、大きな心で温かくご指導いただきましたが、薬石効なく、他界され、残念でなりません。ご冥福をお祈りいたします。

令和2年が明けるや否や新型コロナウイルス感染症流行に全世界が震撼し、まだ終息を見ないままに都市部は緊急事態宣言下です。滋賀県もまた全国と変わらず、外出自粛が叫ばれています。



コロナ禍において、健康と生活が脅かされる中、厚生労働省は、去年1年間に自殺した人の確定値を公表しました。それによりますと、去年の自殺者は全国で合わせて2万1081人で、前の年から912人、率にして4%余り増えました。自殺者が増加するのはリーマンショック直後の2009年以来です。

男性の自殺者は1万4055人で、前年から23人減少しました。一方、女性の自殺は深刻化しています。去年の自殺者は7026人で、935人、率にして15%も増えました。世界規模で長期に及ぶ新型コロナウイルス感染症は過去に経験したことない病です。感染して健康や命を脅かされる、さらには中傷や偏見で人権までもが脅かされることになっています。市町においてはワクチン接種に尽力していただいているが、今少し待たなければならぬことになりそうです。

夏にはオリンピック・パラリンピックとスポーツの祭典も開催されるでしょう。いのちと向き合う毎日になりそうです。健康で生き生きと暮らることは、だれもの願いです。病気のない安定した暮らしの創造や自殺対策の推進には、県民や地域、関係機関との連携が不可欠であります。「滋賀いのちの電話」を支えてくださる皆様方のご健康をご祈念申し上げ、簡単ですが、今後ともに「滋賀いのちの電話」をご支援ご協力賜りますようお願い申し上げまして、ご挨拶とさせていただきます。

全国の自殺状況

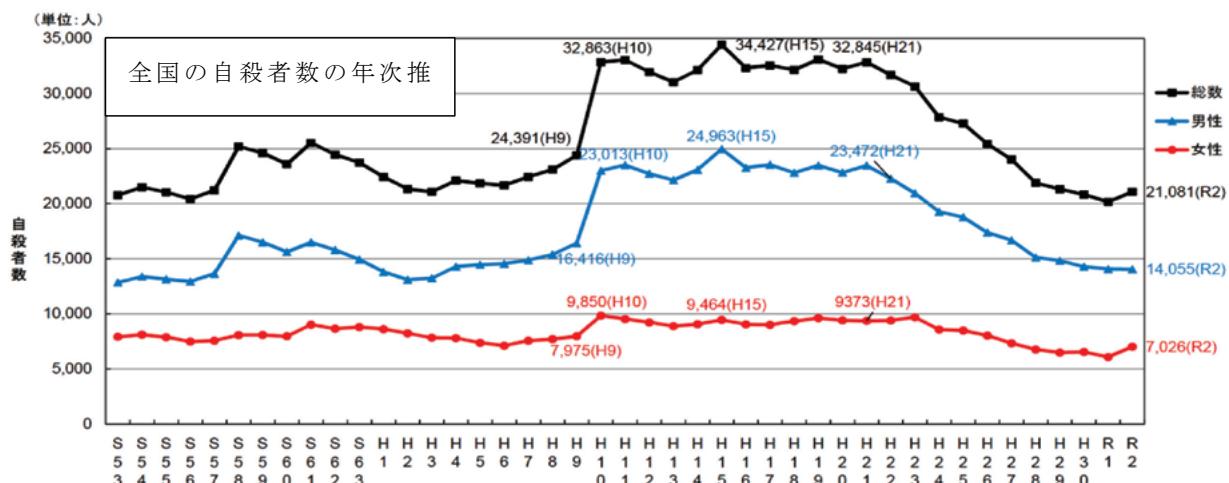
令和3年3月16日発表の「令和2年中における自殺の状況」(厚生労働省自殺対策推進室・警察庁生活安全局生活安全企画課)によると次のようになっています。

自殺者の年次推移は912人の増加。

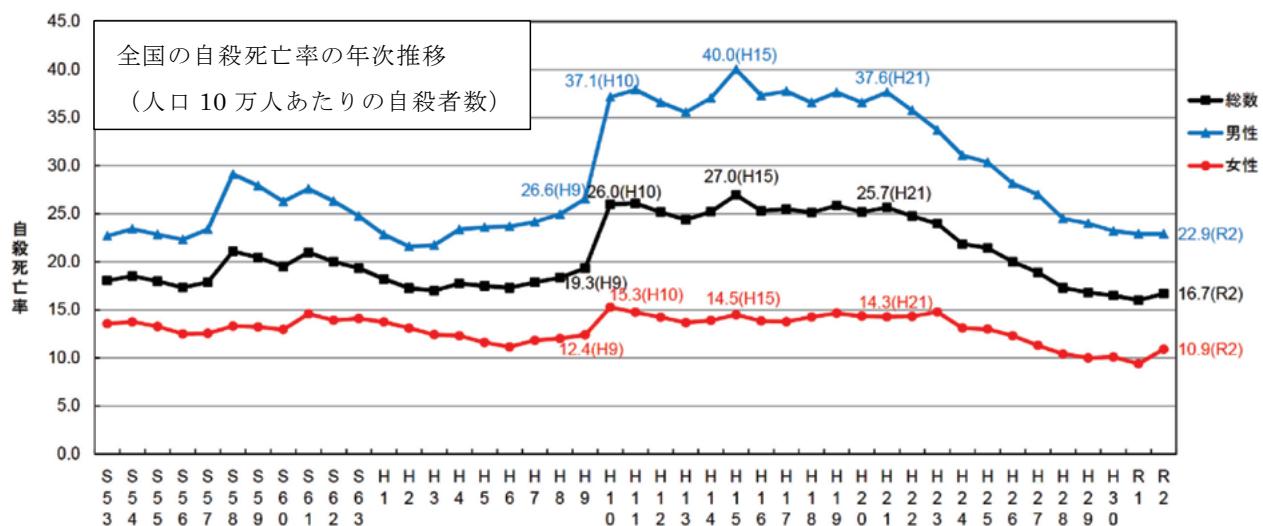
男性は11年連続の減少、女性は2年ぶりの増加。

自殺死亡率は16.7で、うち女性は10.9で1.5ポイントの上昇

男性は22.9で女性約2.1倍



(資料は警察自殺統計原票データより厚生労働者が作成)



(資料は警察庁自殺統計原票データ、総務省国勢調査・人口推計より厚生労働省作成)

自殺と自死の表現について

自殺は人が自ら命を絶つ行為だけでなく、そこまで追い込まれるプロセスとして捉える必要がありますが、その一方で「自殺」という言葉には、偏見や差別を助長するという声があります。自死・自殺は瞬間(点)ではなく。「プロセス」で起きているという認識のもと、「行為」を表すときには「自殺」を用い、亡くなられた方や遺族・遺児に関する表現の際は「自死」を用いています。

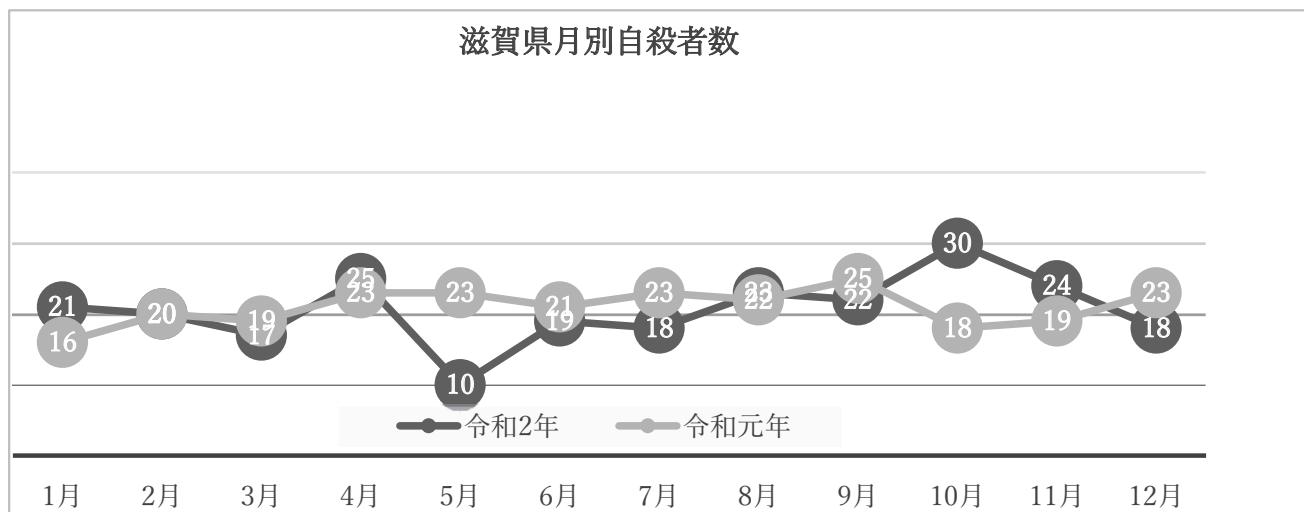
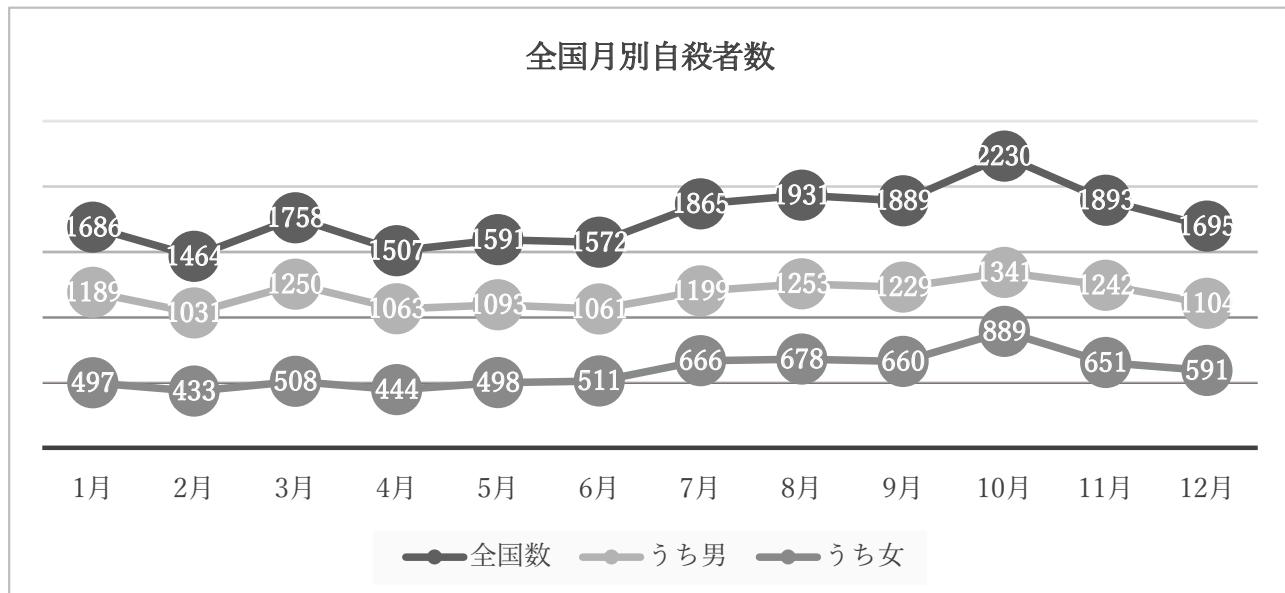
<大津市の自殺対策計画から>

滋賀県では総数は減少するも、女性は増加

(単位：人)

全国	R1	R2	増減	滋賀県	R1	R2	増減
自殺者数	20,169	21,081	912	自殺者数	252	247	-5
うち男	14,078	14,055	-23	うち男	169	160	-9
うち女	6,091	7,026	935	うち女	83	87	4

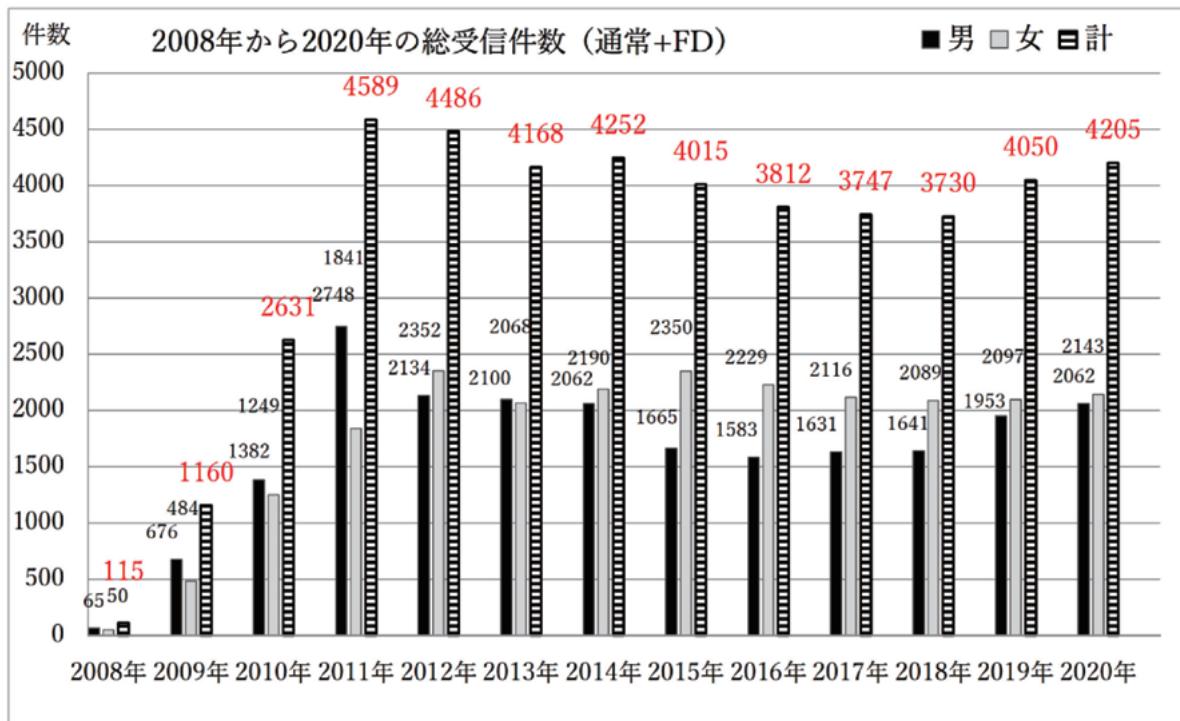
月別の自殺者数



NPO 法人自殺対策支援センター「ライフリンク」代表の清水康之さんは令和 2 年を振り返って次のように答えておられました（朝日新聞 4 月 13 日のインタビュー記事から）。

「10 年間の減少は主に中高年男性の自殺が減ってきた。コロナ禍でも増えなかつたのは政府の経済政策が一定の役割を果した。ただし、非正規労働者や家庭内暴力の被害者になりやすいのは女性。正社員は守れたが、非正規社員は守れなかつた。その男女差が現れた可能性がある。さらにコロナ禍で報道をはじめとした環境が自殺リスクを大きく高めることができた。自殺者数の傾向は 7 月と 9 月のある日を境にして大きく変わった。いずれも著名な芸能人の自殺が報じられた翌日です。」

滋賀いのちの電話の活動状況



FD（全国毎月 10 日のフリーダイヤル）除く受信件数

毎月の受信件数

通常	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
男	168	186	188	147	61	153	166	138	145	201	213	186	1952
女	149	180	178	128	88	160	173	188	172	225	162	203	2006
計	317	366	366	275	149	313	339	326	317	426	375	389	3958

コロナの影響で4月5月は活動を休止した期間があります。

後半は件数も10月から急増しました。これは全国の傾向と一致しています。

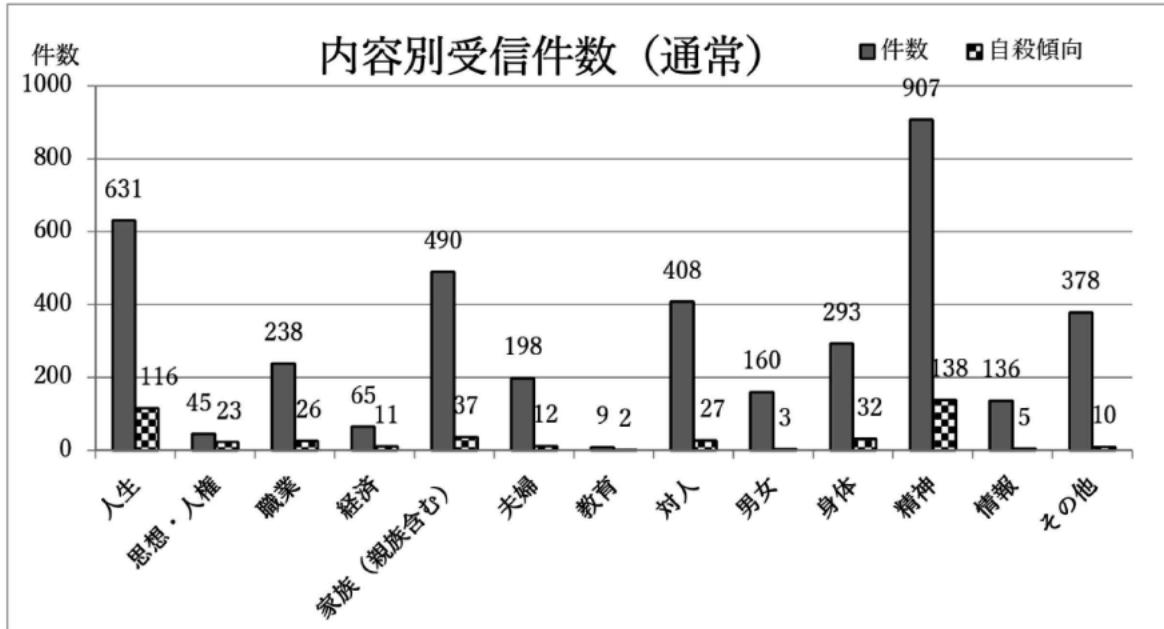
金曜・土曜・日曜日と毎月10日のフリーダイヤルの10時から22時は変更していないので、全体的な件数は大きく増えたり減ったりはしていません。

今後は相談員の増加も見込まれますので、曜日や時間を増やすかは検討課題になっています。

引き続き2021年も電話相談員を募集します

昨年はコロナの影響で募集が遅れましたが、今年の応募要項については決まり次第滋賀いのちの電話のホームページに公開します。応募を希望される方や興味のある方はHPもしくは事務局までお問い合わせください。

(電話・FAX 077-552-1281)



相談内容を絞るのは難しいですが、特に今年はコロナ禍の影響もありました。

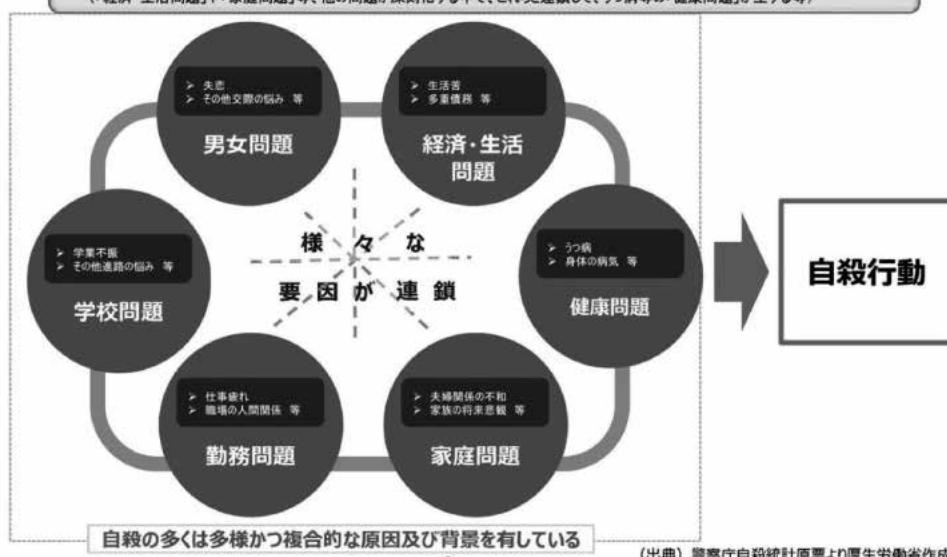
コロナ関係の内容

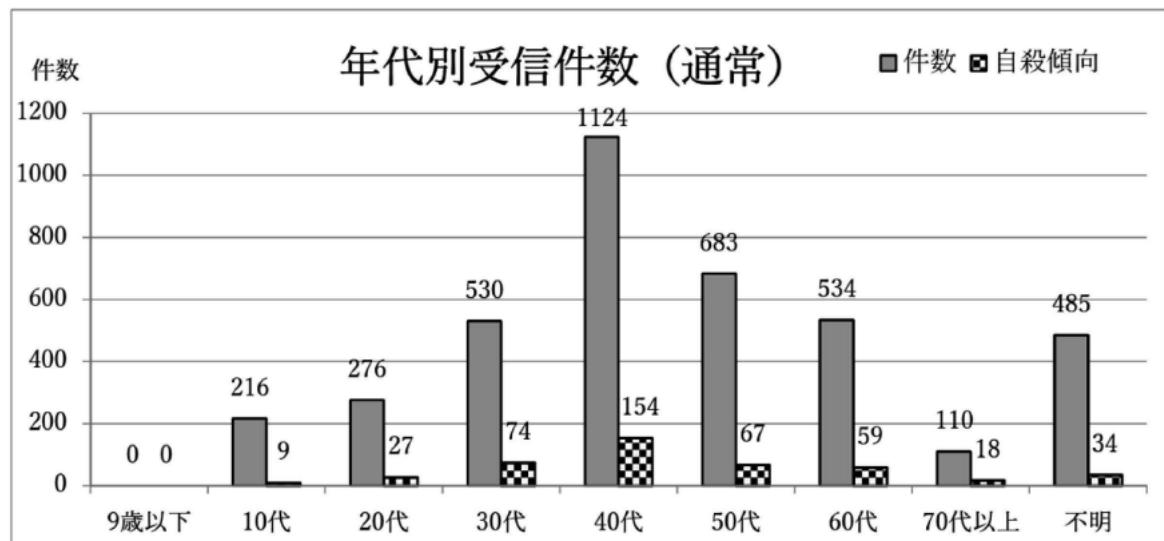
- ・コロナで先行きが不安・病気を抱えていて、コロナが怖い・コロナや介護で疲れている・
- コロナで会社を解雇された・不眠になった・給料が減った・就職や結婚が不安・病院に行けない・生活が変わり不安・働き方が変わり困っている・リストラされないか不安

先の厚生労働省の報告では以下のように整理されています。

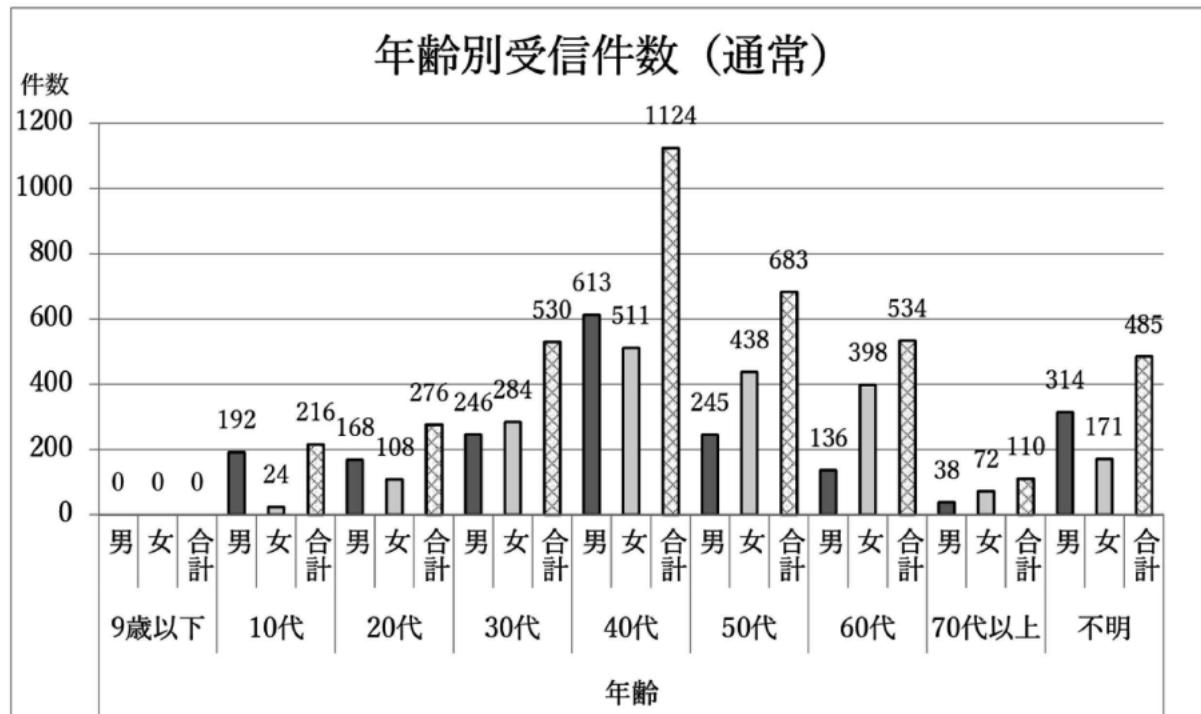
自殺の原因・背景について

▶ 自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。
（「経済・生活問題」や「家庭問題」等、他の問題が深刻化する中で、これらと連鎖して、うつ病等の「健康問題」が生ずる等）





若者に対してはいろいろな相談窓口やSNSもあるからかもしれません、滋賀いのちの電話では中高年からの受信が結果的に多い状況です。



先ほどのグラフのように中高年が多いですが、50代からは女性の比率が多くなっています。

反対に若い世代や40代は男性が多く、社会的な背景があるように考えられます。

滋賀いのちの電話の相談員は電話を受けるにあたって、常に自殺の原因・背景について思いを巡らし、相談者の気持ちに寄り添い少しでも社会に役に立っているだろうかと自問自答しながら、電話を受けています。

千原先生ありがとうございました

千原理事長が昨年5月に亡くなられました。そこで、相談員のみなさんに千原先生との特別な思い出を書いていただきました。



いつもお会いするたび「いつもありがとうございます。困ったことありませんか」と優しくお声をかけていただきました。そのたびにありがたいなと思っておりました。

最後まで、お忙しい一生だったと思いますので、どうかゆっくりお休みください。ありがとうございました。(A)

先生の講座を受けて、困っている人に寄り添う先生のお姿に感銘いたしました。これからもっともっと先生に教えていただき、先生のようになりたいと思っておりましたので、このような突然のお別れは残念でなりません。

4月の認定式では病をおして、私たちを祝福してくださったのですね。あの時は気づかず先生に感謝の気持ちを伝えられなかつたことが、悔やまれます。

これからは、先生のことを思いながら、いのちの電話相談員を続けていこうと思います。本当にありがとうございました。(B)

暖かくて優しい笑顔でいつも支えていただきありがとうございました。一人ひとりに目を配り、声をかけていただいたこと、深く心に残っています。先生のお心をずっと胸にこれからも精進して参りたいと思います。先生がずっとそばにおいてくださる信じています。

どうぞ、やすらかに。(C)

いつも優しく見守ってください、ありがとうございます。

お目にかかると、いつも「電話当番ご苦労さまです」「何か困っていることはありませんか」「夜の電話当番終了後は居眠り運転しないように十分な休息をとってから帰つてください」などいろいろと気をつかつていただきとてもうれしかったです。

別の研修会で先生とペアロールプレイさせてもらったり、三日月知事への対談に同席させてもらったり、周囲への気配りと調和を保ち、方向性を示しながらの発言は大変ありがたいものでした。

先生から多くのことを学ばせてもらいました。未熟な私ではすべてを実践できそうにはありませんが、少しでも今後の人生や電話相談に活かさせていけるように、まずは先生のように相手を思いやれるような人になりたいと電話を取っていきたいです。

今後も電話相談員を続けていくつもりです。マンネリ化で初心を忘れそうな時、燃え尽き症候群になりそうな時は優しく声をかけてください。

本当にありがとうございました。(D)

先生と出張したとき、先生の家庭の家事はどうしているのだろうと聞いたところ、夫は家事を全然しないので私がしていると言われ、びっくりしたことをよく覚えていました。家事は分担されて、研究やいろんな団体の役割をこなされていると思っておりました。

また、10年誌を編集したときにインタビューした時、趣味のフラメンコのことについてが進み、その当時「いろいろと言われましてね」と話されました。原稿の校正の段階でこの部分はカットされ、穏やかな表現にされました。また、10年誌の表紙の題字は何度もなんども自分で書いていただきました。

お目にかかるたびに滋賀いのちの電話にはいい理事長がいると思ったものです。(E)

このような形でお手紙を書くことになり、残念な気持ちでいっぱいです。先生と初めてお目にかかったのはピアザ淡海での講演会でした。その当時の印象は「とても上品で優しい方だなあ」と思いました。



そして、この理事長の下でなら滋賀いのちの電話の相談員をやってみたいと思えました。先生から染み出るお人柄が私を相談員の道へと押し上げてくれました。12期の研修生となり1泊2日研修の時には先生のことが大好きになりました。少し天然なところもお持ちで、それでいて、いのちの電話の相談への使命感、責任感、そしてそれを担っていく相談員一人ひとりへの敬愛の気持ちも感じました。私たち研修生のどんな考えも否定せずに受け入れてくださいり、そこからもう一歩深く成長できるように導いてくださいました。

先生は常に人のよいところを見つけ、そこを認めていこうとされる方なのだと感じました。私は先生のもとで認定していただいた最後の相談員になりました。あの認定式の帰り道、ご主人に支えてもらいながら、歩いていらっしゃる姿を見たとき、ここまでして認定式に来ていただいたお気持ち思うと胸がいっぱいになります。

相談員として先生にお聞きしたかったことがたくさんありました。スーパービジョンもお願いしたかった。傾聴の奥深さをもっともっと教えていただきたかった。先生は他界された今はあちらから、きっと今も見守ってくださっていると信じ、相談員として相談者に寄り添い人として成長していく自分でありたいと思っています。

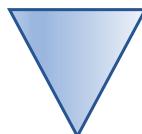
どうか、見守ってください。(F)

滋賀いのちの電話宿泊研修が2019年秋にあり、研修プログラムの締めくくりの講義が千原先生からありました。ここには、これからボランティアをしようと考えている人や電話相談のような傾聴を中心とするボランティアを現在している人にとっても重要なことが書かれています。千原先生の考えが凝縮されているようで資料の一部を紹介します。先生からの大切な言葉としてここに書き留めておきたいと思います。



アサーション・トレーニング（自分も大事、相手も大事にした爽やかな自己表現を目指す）

- 自他尊重の自己表現の考え方と方法、行動のこと
- 自分の気持ちや意見を大切にして、素直に、正直に伝えると同時に、相手の気持ちや思いも大切にして耳を傾けるコミュニケーションのこと（アサーティブな自己表現）
- そのための3つの鍵は、①自分の気持ちや意見をはつきりさせること、②それを具体的に表現するスキルを身に着けること、③相手の気持ちを理解すること、です。
- この方法は誰でも継続的に学習（訓練）すれば習得ができます。
- この訓練方法をアサーション・トレーニングといいます。



自己表現の三つのスタイル

- 非主張的（受け身的）な表現…「え、まあ」<自分の思いを抑制するため、ストレスがたまる>
- 攻撃的表現…「あなたが悪い!!知らない」<自分の思いを優先するため、相手との関係が悪化し、結果として気まずい関係性が続く>
- アサーティブ（主張的）表現…「私もOK、あなたもOKな言い方」（自分の思いを語るアサーション権を持つ）、爽やかな人間関係に近づく努力が感じられる。

滋賀いのちの電話相談への期待～ゲートキーパー（命の門番）として

- Be Friending（心が通い合うような友人になる）
- 今ここで共に生きる・一人ぼっちにしない
- 共感する、理解する、受け入れる
- 生きる苦しみ・喜びを共に分かち合う、相手のしんどさをそのまま認める、重荷を共に負う、しっかり聞く・粘り強く関わり続ける。**絆療法：高橋祥友**
- しかし、匿名での電話相談を通してのみ。
- 個人的なかかわりを持たないで行う（ルール）。

滋賀いのちの電話の各種ボランティア募集

相談員、資金、事務、涉外など無理のない範囲でお手伝いください。

相談員になるには負担が大きいと感じる方は資金援助や事務などのボランティアも歓迎です。

事務局は現在複数の相談員が兼務してそれが都合のつく範囲でやっております。
現在十分にはできていないのが、現状です。

事務局の内容は以下の通りです。

- ・受信電話データの入力、整理、統計
- ・事務所環境の整備
- ・資料の作成印刷
- ・経費処理
- ・パソコン・ネットワーク整備
- ・関係機関との涉外関係
- ・勉強会研修会などの準備などです。

寄付については所定の振り込み用紙を使うと手数料が無料になります。

振込用紙のご請求や事務のボランティアについては事務局まで連絡をお願いします。

なお、振込先は以下の通りです。

◎振込先 認定NPO法人 滋賀いのちの電話

☆滋賀銀行瀬田駅前支店 普通預金 番号：251748

☆郵便振替 00940-8-300160

2020年4月から2021年3月に募金や助成をしていただいた方ありがとうございます

した。（敬称は略しました）

<募金> 阿星山診療所、秋武真規子、木村隆、石橋美年子、伊勢村文二、今中恵子、井本千鶴子、上ノ山真佐子、遠藤昭雄、近江八幡教会、オウミ住宅株式会社、大川匡子、大久保則雄、大熊新一、太田廣史、太田宣子、大津教会、奥村千寿子、勝見美代子、金田千秋、川越清司、衣川美佐子、鍬本龍二郎、鯉口政子、湖南クリニック、酒井三保子、坂口春江、笹川眞知子、塙田昌明、塙田余侍美、清水鉄次、清水京子、新納京子、菅原節子、相本まどか、田中清行、千代靄直徳、辻節子、辻貴子、辻本哲士、鳥居静夫、中井美幸、中村勝彦、奈倉道隆、野一色信子、野瀬繁蔵、バイオメンタルクリニック、萩山幸代、橋本淳也、長谷良子、ひつじクリニック、田中和秀、日根野絹子、果朋子、有限会社フクチ薬局、藤井和江、古川美代子、堀川哲夫、前田優子、松岡陽子、松本良平、三上房枝、南和子、メープル・クリニック、森本富士男、守山こころクリニック、山田亘宏、山田容、山本敏雄

<助成金> 滋賀県、JR西日本あんしん財団、滋賀県共同募金会

発行 認定特定非営利活動法人 滋賀いのちの電話 事務局

〒525-8799 草津郵便局私書箱第10号

電話・FAX 077-552-1281 <http://www.shiga-inotino-denwa.org/>