

滋賀いのちの電話

2020年初夏

題字：大川匡子前理事長

滋賀いのちの電話の日々の活動によせて

守山市市長 宮本 和宏



平成 20 年 8 月の開局から 12 年を迎えられましたことを心よりお祝い申し上げます。

また、皆様におかれましては、日ごろから相談活動にご尽力されるとともに、本市の自殺対策の推進に格別のご支援とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

自殺者数については、平成 24 年に 15 年ぶりに 3 万人を下回って以降、毎年その数は減少しております。そして令和元年には、自殺者数の統計を開始した昭和 53 年以来、初めて速報値が 2 万人を下回りました。しかしながら、依然として、1 年間に約 2 万人が自らの命を絶っており、深刻な状況が続いています。また、我が国の自殺死亡率は低下してきていますが、主要先進 7 か国の中では最も高くなっており、20 歳未満の自殺死亡率は平成 10 年以降おおむね横ばいとなっています。

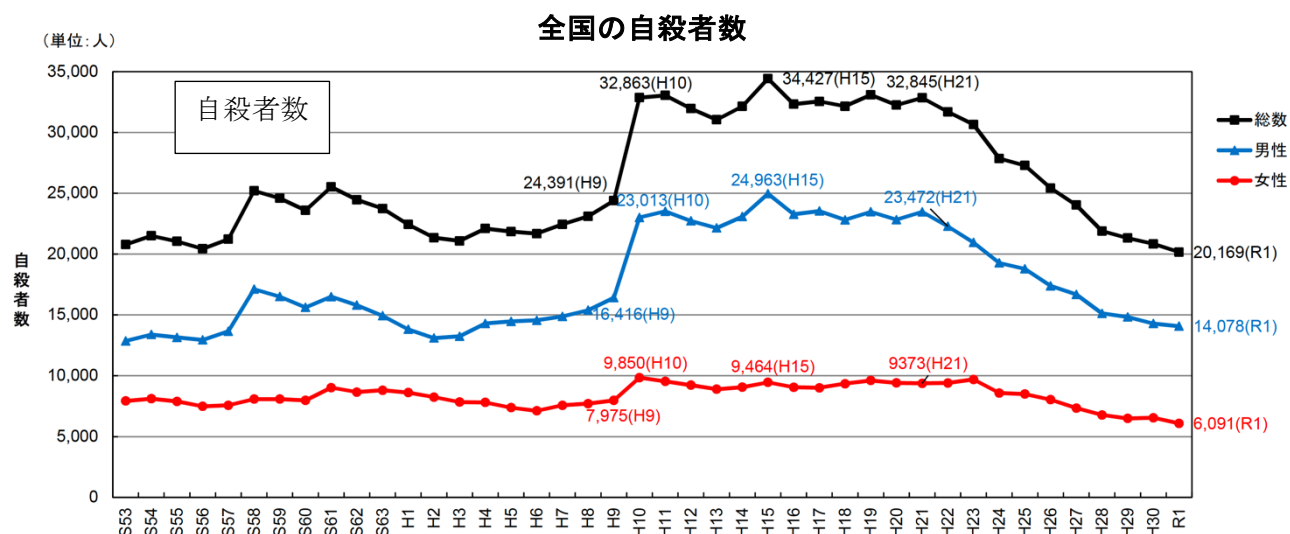
そのような中、平成 28 年の自殺対策基本法の改正に基づき、本市においても、平成 30 年度に守山市自殺対策計画を策定しました。その中で、「誰も自殺に追い込まれることのない守山市」を目指して、「生きることの促進要因」を増やし、「生きることの阻害要因」を減らすために、自殺対策を総合的に推進することとしています。また、自殺者の特性を踏まえ、「子ども・若者」「高齢者」「生活困窮者」「無職者・失業者」「勤務・経営」の 5 つについては、重点的に取り組んでいるところでございます。

自殺対策の推進には、市民や地域、関係機関との連携が不可欠であります。皆様方におかれましては、今後ともご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、「滋賀いのちの電話」の皆様方の今後のますますのご活躍とご発展をご祈念申し上げます。

滋賀いのちの電話活動状況(まとめ)

資料は警察庁「自殺統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成、県および今までに広報誌に寄稿していただいた市の自殺対策計画を参考にしました。



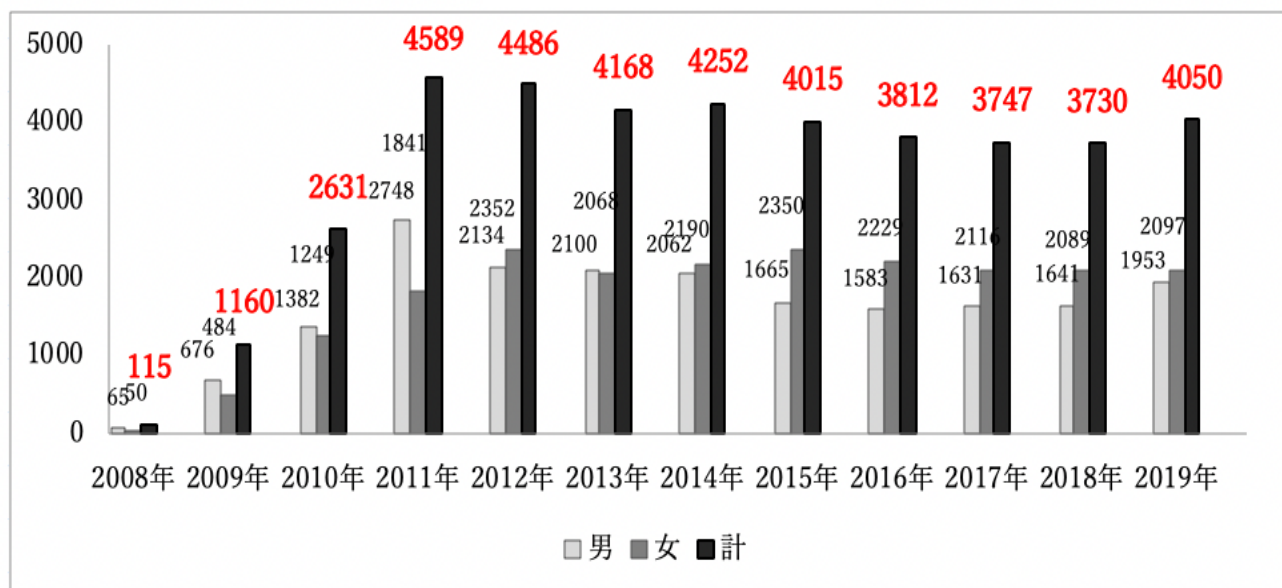
滋賀県の自殺者数と10万人あたりの自殺者数(自殺死亡率)

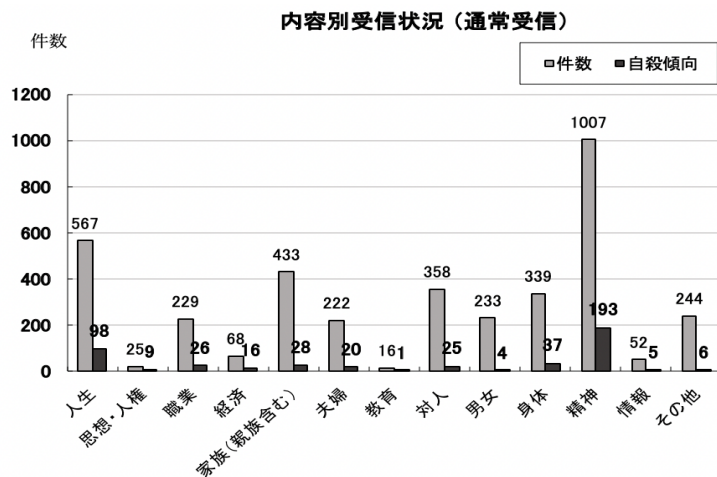
	H25	H26	H27	H28	H29
県	313(22.1)	259(18.5)	247(17.4)	227(16.2)	211(15.1)
守山市	8(10.1)	13(16.3)	17(21.1)	9(11.1)	11(13.4)
大津市	68(19.9)	72(21.0)	63(18.4)	50(14.6)	61(17.8)
草津市	24(18.9)	19(14.8)	19(14.6)	12(9.1)	13(9.8)
栗東市	11(16.6)	5(7.5)	12(17.8)	7(10.3)	12(17.6)

*H30の自殺死亡率は全国16.2、県は14.5。大津は12.3で過去最小となった。

滋賀いのちの電話で受信した電話は昨年と比べて増加しています。これは相談員が増加し、電話に出る機会が増えたからです。

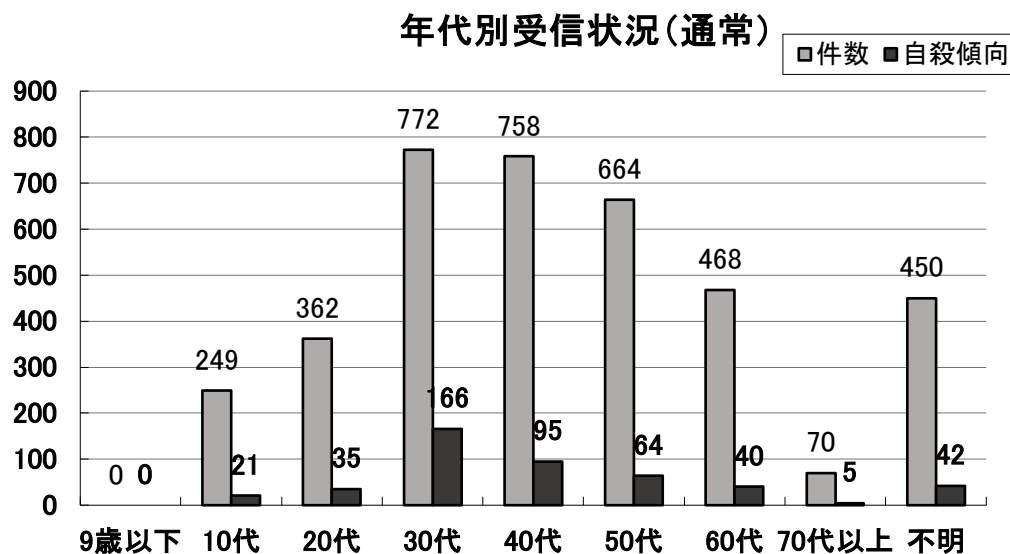
滋賀いのちの電話受信件数





自殺の要因については複雑に絡んでいます。トップ3をあげるとしたら、全国、県については健康問題、家庭環境、経済。生活問題です。私たちの電話でも分類が違っているので、比較できませんが、概ね一致しています。

お金、心身の不調、対人関係、そして生きていく意味など複雑な思いで悩んでおられます。



私たちに電話をかけられる年代層では、いわゆる中年層以降の人が多いです。電話を受ける相談員は相談者より年輩者が多いと思われませんが、経験からアドバイスするのではなく、じっくりと話を伺っていくことを基本にしています。



訃報

滋賀いのちの電話理事長 千原美重子さんが薬石功なく5月29日に亡くなりました。

76歳でした。

2015年に理事長に就任されて、認定特定非営利法人への道を切り開かれ、相談員のレベルアップやフォロー、事務局体制の整備、行政関係機関との連携に尽くされました。

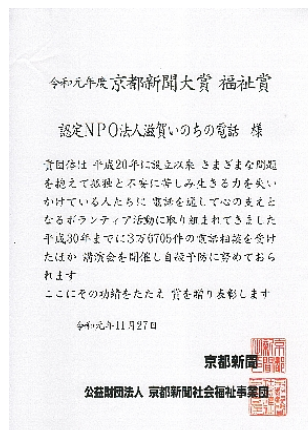
千原さんの「人の心ほど移ろいやすく、あいまいなものはないが、同時にこれほど生きていくうえで強力に作用するものはないが、電話をかけてきた方が、ありがとう、話して楽になりましたと言ってくること十分」「このようなことの継続が自殺予防ばかりでなく、人の絆をより深く、強くしていくことでしょう」と言われていたことが強く印象に残っています。

私たちは先生のこの思いを胸に刻み、相談者に寄り添ってきます。ありがとうございました。

京都新聞大賞 福祉賞受賞



2019年11月27日、午前10時から京都新聞文化ホールにて京都新聞大賞贈呈式が開催され、受賞しました。この賞は地域社会の福祉向上に対する尽力と功績が認められたもので、京都新聞社会福祉事業団から贈られたものです。



広報誌滋賀プラスワン2020年3・4月号に掲載されました。



3月は自殺対策強化月間です

大切な命を守るために一人ひとりができること（広報誌滋賀プラスワン 令和2年（2020年）3・4月号 vol.184）

2020年3月2日

ツイート いいね! 0 シェア LINEで送る

日本の自殺者は1年間に約2万人、県内では約200人の方が自殺で亡くなっています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するため、私たち一人ひとりが地域の中でできることがあります。

県内では、15～39歳のすべての年齢層で自殺が死因のトップです。特に3月は、多くの年代で自殺者が増える傾向があります。

県では自殺対策推進センターを設置し、心理士による電話相談や啓発、自殺対策に関わる人材の育成、市町への支援などを行っています。保健・福祉・医療・労働・警察・教育分野などと連携した取り組みも進めています。

身近な人の変化に気づいて声をかけるなど、お互いに支え合う地域社会をつくることが、自殺の予防につながります。私たち一人ひとりができることを実践していきましょう。

「滋賀いのちの電話」千原理事長；
私たちは「あなたのお話をお聞きしたい」という気持ちで電話を受けています。人には、元の状態に戻ろうとする力があります。話をすることで、それをご自分で見出されることが大事だと思っています。ボランティア活動は「双方の喜びのためのもの」。死にたいという人の中にもある「生きたい」という思いに触れた時や、話ができ気持ちが楽になったと言ってくださった時は、私たちにとって喜びでもあるのです。
「滋賀いのちの電話」では毎年秋に、相談員の養成講座を開講しています。少し時間に余裕ができてきたからボランティアをしたいと考えている方に、こういう活動もあると知っていただければうれしいです。

「こんにちは！三日月です」（県民と知事との直接対話）に登場



人と地域がキラリと輝く滋賀の未来を皆さんと共に築くため、県民の皆さんと知事との対話「こんにちは！三日月です」が実施されています。千原さん、奥村さん、新納さん、研修員などが参加しました。2019年7月4日県庁で行われました。

日々の活動で感じていることや、悩み不安を抱えた人々に寄り添い、自分を理解してくれ人がいると感じてもらうために必要な支援のあり方について語り合いました。

知事からは対話を振り返って、このような感想を述べられました。



知事から

対話を振り返って

●虐待であれ、介護であれ、どういう問題であれ、相談員、支援員の支援が、とても大事だと思っている。

●私が国会議員の時に、自殺対策の法律制定に少し関わった。熱心に取り組んでいる議員と仲が良かったので、色々教えてもらった。当時自殺者は3万人を超えていた。最近は減ってきて、これは皆さんの活動によるところも大きいと感謝している。

●いのちの電話の話を聞いた時に、私も相談員になれたらと思ったことがある。ただ、私は知事なので、知事の業務をしながら相談員になるのは簡単ではないし、自分はずいぶん、話を聞いたらあはしる、こうしろと言ってしまふ。だから、行政として、知事として、できることをやりたいと思っている。

●今たまたまひきこもってしまっている人も、人に言えない悩みを持っている人も、大人を信じていなくて、でもうつうつと抱えるものを持っている人たちも、誰かに聞いてもらうことで、誰かに話をすることで、ちょっと気が安らいだり、自暴自棄になっているのが収まったり、また次何かやってみようと思えることは、とても大事なことだと思う。どこに相談したら解決するかは人それぞれ。ここにかけよう、コネクしてみようという思考も人それぞれなので、そう思った人に、引かかる情報提供を工夫しながらやれたら良いと思う。

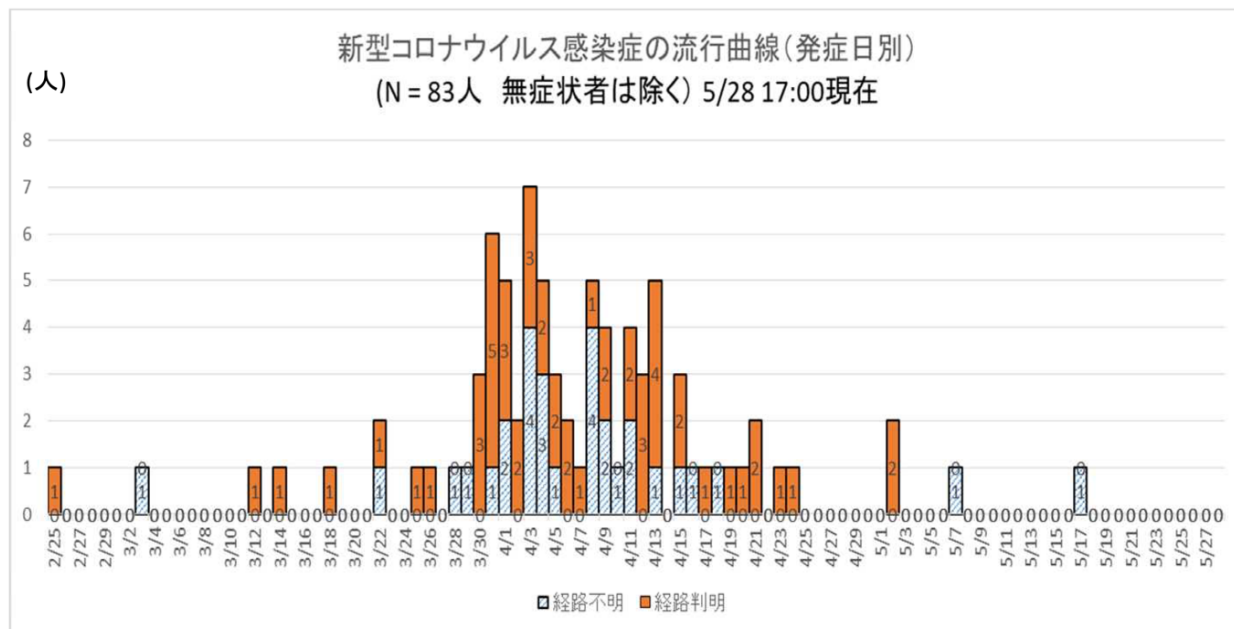
●9月末が相談員養成講座の締切なら、9、10月号より、7、8月号に載る方が良いということか。次年度頑張るようになろう。今日、話を聞いたので、次号9、10月号に間に合うなら、載せられるようになろう。

●県の広報誌を見ている人はそれ以外のところで相談できている可能性もある。広報ツールをどう使ったらいいのか考えて、どう書けばいいかも含めて相談する。

●改めて、いのちの電話の意義や御苦勞を強く認識した。今日お聞きしたことを、県庁や、私がお会いする方々にお伝えしたいと思う。同時に、いのちの電話を、困りごとや悩みごとを持った人に広げるために、私達がどうしたらいいかさらに考える。やってみようと思う相談員志望者にも届くように段取りを進めたい。

滋賀県は2月末から新型コロナウイルス対策のために3密の抑制、イベントの延期や中止、学校の休校、外出の自粛など順次取り組んできて、ようやく6月から制限を解いてきました。その間、滋賀いのちの電話でも3密状態を避けるため、あるいは外出の自粛に対応するために電話受信体制を縮小してきました。

新型コロナウイルス感染者数の推移（発症日別）



健康医療福祉部感染症対策班作成

滋賀いのちの電話受信件数

月	1月	2月	3月	4月	5月
電話受信件数	328件	391件	387件	299件	165件

2月ごろからは相談者からコロナで気分が滅入るという電話も多くなる中で、相談員の健康やご家庭も大事だし、断腸の思いで段階的に受信体制を縮小してきました。

6月から順次相談体制をもとに戻しています。



電話相談員募集(2020年度)

相談員になっていただくための第14期養成講座の受講生を募集します。

新型コロナ対応のため現在日程を再編成していますが、概ね以下のとおりです。

- ・応募締め切り 12月末
- ・開講日 2021年1月17日（講座は第2・4日曜日 13時30分から16時30分）
- ・2021年3月 一泊宿泊研修
- ・2022年8月まで講座・実習・グループ研修

応募要項が決まりましたら、ホームページなどでお知らせします。

公開講演会開催は中止します

本来なら9月に実施の予定でしたが、新型コロナの影響で会場が密な状態になることが予想され、さらに第2・3波を想定すると中止はやむを得ないと判断しました。

これは滋賀県が定めた「滋賀らしい生活三方よし」です。

「あなたと大切な人を守る」ことが目的ですが、滋賀いのちの電話にとっては「あなたと大切な人のいのちを守ること」ことです。

滋賀いのちの電話においてもこの「三方よし」を守っていきたいと考えております。

県民の皆様への呼びかけ 「滋賀らしい生活三方よし」

- ✓ 毎朝、体温測定、健康チェック
- ✓ 発熱がある場合は自宅で休む
- ✓ 家に帰ったらまず丁寧に手洗い
- ✓ こまめに換気しつつ、エアコンの温度設定を調整
- ✓ 免疫力を向上させる健康づくり（水分補給も忘れずに）



- ✓ 感染者が多数発生している地域への移動は極力控える
- ✓ 発症した時のため、自分の行動を残す
- ✓ テレワークやローテーション勤務の活用
- ✓ 通販も利用する
- ✓ 毎日、滋賀県の感染情報を共有
- ✓ 今こそ、一人も取り残さない



あなたと、
大切な人
を守るために



- ✓ 症状がなくてもマスクを着用し、咳エチケットの徹底
※気温・湿度の高い中でのマスク着用は熱中症に注意
屋外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクをはずす
- ✓ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ✓ 混んでいる場所や時間帯は避けるなど、人と人との接触機会を減らす
- ✓ 会話をする際は、可能な限り真正面は避ける
- ✓ ピワイチなどにより、滋賀の魅力を改めて感じながら健康増進につなげる

『参考までに』

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、亡くなった方や遺族・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＞

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーは資格がなくても誰でもなれます。

気づき・・・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

傾聴・・・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

つなぎ・・・早めに専門家に相談するように促す

見守り・・・温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぐとともに、安心感につながります。また、ゲートキーパー自身もひとりで抱え込まずに相談することや、自らのメンタルヘルスにも気を配るようにし、自分自身のケアをすることが大切です。

＜大津市の自殺対策計画から＞

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、渉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開いている時間にやっております。現在十分にはできていないのが、現状です。

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

2019年4月から2020年3月の期間、募金をしていただいた方ありがとうございました。

栗津診療所、伊藤早苗、井上美智子、上野賢一郎、遠藤昭雄、オウミ住宅(株)、
日本基督教団 近江八幡教会、大川匡子、大久保則雄、大熊新一、大槻滋俊、太田 宜子、太田 廣史、
日本基督教団 大津教会愛光幼稚園保護者会、学校法人 大津愛光幼稚園、日本基督教団 大津教会、
大辻恵子、大橋通伸、奥村千寿子、金谷クリニック、川越清司、川瀬之洋、日下英治、鯨本龍二郎、
湖南クリニック、近藤十郎、酒井豊彦、酒井三保子、坂口春江、笹川真知子、澤地美貴子、塩田余待美、
清水鉄次、清水京子、志水良行、学校法人草津キリスト教学園 信愛幼稚園、新納賢二、新納京子、
梶本まどか、鈴木綾子、栗原久枝、田中清行、千原美重子、千代鶴直徳、辻本哲士、辻節子、鳥居静夫、
中井肇二、中井美幸、長田紀美、中村勝彦、中山すみ子、中山昇、奈倉道隆、野瀬繁蔵、バイオメンタルクリニック、
萩山幸代、橋本淳也、日根野絹子、(有)フクチ薬局、福永文近、福本喜美、藤田治彦、堀井和明、堀川哲夫、
松岡陽子、浜大津まつだ医院、三上房枝、南和子、村田ゆき子、メープル・クリニック、森田礼子、
森本富士男、守山こころのクリニック、滋賀県薬剤師会、野洲市社会福祉協議会、山口諒平、山田亘宏、
山田容、山本敏雄、山本宏、(株)ルネッサンス・ユニバーシティ、渡辺勝也、匿名希望 4名

資金だけではなく、設備や事務用品などの現物も歓迎します。
よろしくお願いします。



<編集後記>

理事長の突然の訃報に接し驚いています。4月の認定式に出席された時は入院されていたと聞いていたので、体弱られたかなあ、という印象でした。でもまさかこんなに早く逝かれるとは。
認定式は短めの挨拶でしたが、一人ひとりの顔をみて認定証を渡されていました。
滋賀いのちの電話の将来を担う人たちを頭に焼き付けていたのでしょう。

発行 認定NPO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/>