



# 埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会  
 発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話  
 〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号  
 電話：048-645-4322  
 FAX：048-645-4355  
<http://www.saitama-id.or.jp/>

相談電話

**048-645-4343** (24 時間 365 日)

**0120-783-556** (毎月10日午前8時から24時間)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



彩の森入間公園の朝 Photo by M.Yuki

この広報誌は、赤い羽共同募金の  
助成を受けて発行しています。



29 期生

## 電話ボランティア募集

応募資格 20 歳以上の男女 (2018.4.1 現在)  
 お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局  
 TEL 048-645-4322 (月~土 10:00 ~ 17:00)

### 29 期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月3日(日)14:00~15:30 所沢ミューズ 会議室2
- 12月9日(土)14:00~15:30 クラッセ川越 多目的ホール
- 12月10日(日)14:00~15:30 大宮ソニック 市民ホール404
- 1月13日(土)14:00~15:30 大宮ソニック 市民ホール403

予約は必要ありません  
 毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

12月17日(日)公開講演会終了後(16時頃)、簡単に  
**募集説明会**を行います



## ■ 深夜帯開設

1997年12月、埼玉いのちの電話は深夜帯の受信を開始し24時間「眠らぬダイヤル」になりました。

東日本大震災日の晩は首都圏も大混乱に陥りました。通信網が乱れ、埼玉いのちの電話でも電話が不通になり深夜帯の受信を停止しましたが、翌朝には再開しました。多くのボランティアと支援者に支えられて20年間24時間体制を継続することができました。

20年という歳月が流れ、電話相談にも色々な変化が現れています。毎年発行している「電話相談統計資料」を基に、20年の変化をたどってみました。



ません。こどもラインの担当者たちは苦悩しています。いのちの電話は社会の急速な変化にどう対応すべきか模索を続けています。

日本では15歳から34歳の若い世代の死因で、もっとも多いのは「自殺」です。先進国のなかでは日本だけです。他の国では「事故」がもっとも多くなっています。若い世代の自殺率（人口10万人当たりの人数）が日本は高くなっています。

## ■ 若い世代からの電話の減少

1998年の全相談件数は2万1,525件でした。20代30代の相談が1万2,519件で、58%を占めていましたが、2016年には30%に減少しています。特に20代の減少が大きく、33%から9%まで減少しています。電話してくる人の中心が20代30代から、30代40代に移行しています。10代20代の若い世代がいのちの電話を利用しなくなっています。

その一方で、いのちの電話のインターネット相談には若い人からメールが多数届きます。20代からのメールが33%ともっとも多く、10代から30代で70%以上になっています。若い世代は電話よりも確実にメールを選択します。

友人のスマートフォンに電話をすれば即友人が出ますし、知らない番号の着信に普通は応答しません。若い世代は電話で見知らぬ人と話す機会が少ないようです。ネットなら見知らぬ人とのコミュニティをすぐに構築可能ですが、電話で一对一の対話をするにはとまどいや不安、あるいは拒絶感があるのかもしれない。

17年間にわたり金曜日、土曜日に開設していたこどもラインは6月で終了しました。終了後の8月28日から9月2日まで、夏休み明け特別週間を実施しましたが、子どもたちも以前のように電話をかけてくれ

## ■ 自殺傾向率の変化

いのちの電話の統計には自殺傾向率というものがあります。自殺傾向は、自殺について語る、自殺をほのめかす、自殺を実行しようとしているということで、「死にたい」という言葉があれば基本的には自殺傾向に含めます。自殺傾向率は相談件数に対するその割合になります。

自殺傾向率は、1998年には4.8%でした。100件のうち約5件が自殺傾向のある電話でした。1998年から少しずつ上昇はじめて2003年には7.8%、5年後

自殺傾向率の比較

|     | 1998年  |        |       | 2016年  |        |       |
|-----|--------|--------|-------|--------|--------|-------|
|     | 受信件数   | 自殺傾向件数 | 自殺傾向率 | 受信件数   | 自殺傾向件数 | 自殺傾向率 |
| 全体  | 21,525 | 1,040  | 4.8%  | 28,256 | 4,387  | 15.5% |
| 深夜帯 | 4,254  | 294    | 6.9%  | 4,909  | 893    | 18.2% |



の2008年には12.8%と大きく上昇しました。さらに2012年には16.6%になり、現在に至るまで高い数値のままです。

深夜帯では、全時間帯より2%～3%自殺傾向率が高くなっています。とくに女性の21.1%という自殺傾向率の高さが際立っています。5件に1件が、自殺念慮を抱えている女性からの電話になります。

世界保健機構の統計によると、日本の男性の自殺死亡率は世界で12番目であるのに対して、女性の自殺死亡率は、韓国、スリナムに次いで世界で3番目の高さになっています。

自殺者数は2003年に最多の3万4,427人になり、2010年以降は減少しています。自殺者数が減少傾向にあるにもかかわらず、いのちの電話に於ける自殺傾向率は依然として高いままです。実行には至らずとも、生きづらさを抱え、孤独のなかで自殺に親和性を抱く思いが社会にひろがっているように感じます。

## ■ いのちの電話の現状

いのちの電話は現在もとても繋がりにくい状態が続いています。どうせ繋がらないと諦めていたのに、いきなり繋がって驚かれる人もいます。また、相談員には通話中に着信があると電話機に表示されるのですが、通話中にも次々と電話がかけられています。せっかく電話してもらったのに繋がりません。

2016年には深夜帯で4,909件の電話を受けました。深夜帯は相談員がどうしても少なくなります。受信件数の数倍以上の人たちが深夜にいのちの電話にダイヤルしています。20年が過ぎても繋がりにくさは改善されていません。設置されたすべての電話を24時間フル稼働できれば、大幅な改善が見込めるはずですが、それだけの相談員が在籍していません。

## ■ 相談員に出来ること

毎年30人前後の研修生が認定を受けて新たに相談員に加わっています。それでも20年間相談員の実働数はほぼ横ばいの状態です。それぞれに事情があり、やむなく休会や退会をする相談員がいます。

相談員の募集になかなか人が集まらないことが全国のいのちの電話で深刻な問題になっています。研修費は自己負担ですし相談員になってからも交通費は出ません。交通費を支給するには年間500万円と試算していますが、財務的に無理な状態です。

相談員は素人のボランティアで話を聴くことが役割です。専門機関の相談員とは異なり、解決策を具体的に提案することはあまりありません。積極的なことはほぼなにもできない相談員です。それでも電話が繋がって本当によかったと思えることがあります。辛くてたまらなくなったときに話を聴いてもらいたくて電話をかけてこられる人がほとんどです。匿名の電話なので、心情を気兼ねせずに話せるのかもしれない。話せる場があるというのは、人にとってとても大切なことだと思っています。

いのちの電話は、自殺を考えている人が電話をするところと認識されている人が多いかもしれません。確かに危険な状況に置かれた人から電話がかかり、電話室が緊張に包まれることはありますが、電話はそれだけではありません。人それぞれに、あらゆる内容を含む相談が寄せられます。

30代の女性から深夜1時過ぎに電話がありました。忙しく仕事をするシングルマザーです。眠っている子どもたちの横で色々と考えているうちに眠れなくなり、電話したとのことでした。

聴いていると本当に大変な苦勞をされています。誰かに愚痴や弱音を聴いてもらい息抜きでもしなけれ



ば、気持ちを持たないだろうと思いましたが。涙声になりながら、20分ほど心の内を話されました。最後は少しすっきりしたように笑って、「もう寝なくちゃ。おやすみなさい」と電話は切れました。

相談員にできることは、深夜帯担当なら半分徹夜を

して電話に向かっていることだと思っています。話す相手をもとめ、電話が繋がることを待っている人がいます。電話ボランティアに参加して下さい。いのちの電話に力をかけて下さい。

## 「眠らぬダイヤル」“いのちの電話”

いのちの電話は、苦悩の多いこの時代に生きる者が、互いによい隣人になりたいという願いから生まれた運動です。ここで確認されたことは、まずこの運動が「自分から進んで奉仕をする人びと」つまりボランティアによって支えられるということでした。そしてこの運動を幅広い「市民運動」として位置付けたことでした。

1971年10月1日午前零時、東京でスタートしたいのちの電話は、第1回の研修を受けた200余名の相談員が5交代で電話を担当し、最初から24時間「眠らぬダイヤル」として開設されました。

その後1977年に日本いのちの電話連盟が結成され、この運動を全国に広めていこうとの申し合わせがなされました。その際基本線として挙げられた中に、「いのちの電話は原則として一年中休みなし、1日24時間体制とする」という項目が掲げられています。

埼玉では1991年9月1日の開設時、相談員100余名で午前10時～午後5時半の7.5時間体制でスタートしましたが、1997年12月1日より、24時間「眠らぬダイヤル」が実現しました。現在は実働電話ボランティア300名程により深夜帯を何とか維持しています。

人々が寝静まった深夜にも、いつでもかけられる電話があることが、自殺予防に繋がっていくよう、24時間体制を今後も継続していきたいと願っています。

うつくしい花の挿絵で  
8種類のおせんべいを  
1枚1枚包みました。  
大切な方へのお手土産や、  
お茶菓子としても  
ご利用いただけます。  
(甘辛、のり、ごま、あおさ、  
いも、カレー、サラダ、醤油)

まんようかしゅう  
萬葉花集

三州製菓株式会社 お問い合わせ: 0120-634-634

 **大森敏秀胃腸科クリニック**

**大腸内視鏡・胃カメラ・IBD**

● 休診日/木曜の午前・土曜の午後・日曜・祝祭日  
● 診療時間/9:00~12:00 15:00~18:00 ● P あり

電話 048-778-4567  
上尾市柏座 2-8-2 柏葉ビル 1F  
www.ohmori-toshihide-clinic.com

## 地域発展のエネルギー

**武州ガス**

川越市田町 32-12

TEL (049) 241-9000





# 私のボランティア

## 電話ボランティア Aさん

### 気づいたら20年

気づいたら相談員になって20年が経っていました。始めたころは、縁がなかった老眼鏡が今ではなくてはならない年齢になりました。また、最近は転んだり体調を崩したりして、電話のシフトを急に休んで迷惑をかけるようなことも。ちょっと情けない自分にしょんぼり。昔は若かったなとよく思う今日このごろ、この原稿をきっかけに私の電話の20年を振り返ってみたいと思います。

### きっかけ

20数年前に、私が参加していた地域の活動で、ひよんなことからいのちの電話の方に小さな講演会をお願いする機会がありました。その講演を聴きながら、私の中で大きな岩がゴロンと前に突き動かされたような気がしました。私も相談員になりたい！と。そのころの私は、いつも誰かの役に立ちたいという思いがあり、また自身の生きる意味を探していたからかもしれません。

### 深夜の電話

早速、資料を取り寄せました。それには自己形成史が必須とありました。それで私は今までの人生を振り返る機会に恵まれました。原稿用紙を書き進めるうちに、今まで心の奥底に沈んでいたものが、プカプカと浮かんでくるようになりました。そうだ そうなんだ、こんなに私は守られ、助けられ、愛されてきたんだ、当たり前と思ってきたこういうことが、とても感謝すべきことなんだと気づかされ始めました。自己形成史を書かなければ、一生気づかなかったかもしれない、これもいのちの電話への感謝かもしれません。

そして私は相談員になりました。認定されてから受信体制が24時間になり、私は深夜帯を希望しました。しんと静まり返った部屋に、私の声だけが響く真夜中の担当。最初のころは、こんな私でもいいんだろうか、ちゃんと聴くことができるだろうかと、心臓が波打ち、声が上ずって、相談員になったことをよく後悔しました。それでも、トイレの窓から見た朝まづめの空と、ひんやりした空気を思い切り吸い込んだ時の清々しさは、忘れることができません。

### こどもライン

相談員になってから数年後、こどもラインが立ち上がりま

した。このボランティアのことも、私が地域で子どもを守る活動をしていたことがきっかけで知ることができました。だからこどもラインには積極的に参加しました。いつもの電話とはまた違った緊張感がありました。

ある小雨の降る肌寒い夕暮れに、一度だけ受けた電話は、忘れることのできない一本です。あの頃はまだ公衆電話からかかる電話が珍しくなく、その子も10円玉を握りしめてかけてきてくれました。いじめられて悔しくて悲しくて、話しているうちに泣き出しました。10円玉は無情にも落ちていきます。最後の10円になりました。その子は、「家に取りに行ってくるから待っていてね」といいました。

私はというと、雨の降らないあたかな部屋で、ただただ涙声に耳を傾けるだけでした。何にもできない自分に罪悪感さえ感じました。その後は電話も切れてしまいました。今でも私の心の中で終わらない電話です。

### 初めての体験

20年間、いろいろなことがありました。親を見送り、息子たちも独立し、今は夫と二人暮らしになりました。私は外で働くことを辞めて初めてゆっくりと歩くような生活が始まりました。買物の帰り道、自転車をこぎながら空を眺めるのが楽しくて、小さな幸せを感じています。雨が降っても空はそこにあるし、涙色の時もあるけどそれはそれでいい空です。

そんな気持ちの余裕が生まれたころに、ネット相談が始まりました。私にできるかどうか、自分へのチャレンジと思い研修に参加しました。電話を聴くこととは全く違う形で相談と向き合うのは、不思議な感覚でした。でも相談者の方がこことつながっているのは、電話と同じです。時には返信に2時間近くかかってしまうこともあります。受け取ったときにどんな思いで読んでくださるのが一番気がかりです。少しでも楽な気持ちになってもらえたらいいなと思いながら、続けています。

### これから

あと何年相談員を続けることができるでしょうか。続けるためには…やめないことと、誰かが言っていました。当たり前でとっても難しいことだと思います。今まで一期一会で出会った電話やネットの向こう側の方たちと、これからも歩いていけたらいいなと思います。

お互いに顔は知らないけれど、街ですれ違ったりひよんなこと言葉をお互い交わしているかもしれない、そう思うとやっぱりもう少し続けていきたい！と、体のどこからか力が湧いてくる気がします。

— あゆみ —



- 2017年
- 8月28日～9月2日 こどもライン夏休み明け特別週間
  - 9月2日 28期生講義「家族関係」
  - 8日 県・JR 合同自殺予防キャンペーン (JR 南越谷駅)
  - 連盟・JR 合同自殺予防キャンペーン (JR 戸田公園駅)
  - 11日 さいたま市・JR 合同自殺予防キャンペーン (JR 大宮駅)
  - 16～18日 28期生初級合宿研修
  - 16～17日 相談員のためのリフレッシュ研修
  - 30日 28期生講義「自殺」
  - 10月14日 相談員のための理論講座「死にたいと訴える電話」
  - 16日 第77回後援会理事会
  - 21日 28期生講義「精神障害I」
  - 11月1日 第67回理事会
  - 11日 28期生講義「性I」
  - 12日 相談員全体交流会



あなたのご支援を  
必要としています

いのちの電話の活動は、多くのボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380  
加入者名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話  
ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。  
詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510  
口座名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話

ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

編集後記

12月が好きです。望んだ方向ではなくても、今年もどうかここまで辿り着いたなあと思えるのです。冬のシャキンとした空気が、「ひとまずよし」と気持ちを切り替える後押しをしてくれます。心が穏やかになるジョン・レノンのクリスマスソングを何回も聴きます。皆さま、どうぞよいお年をお迎えください。(H.M)

公開講演会

柳田 邦男 (ノンフィクション作家、評論家)  
「今、生きているいのち ～そのかけがえのなさ～」

- 2017年12月17日(日)
- 開場 13:30 開演 14:00
- 会場 さいたま市民会館うらわ ホール
- 入場料 無料 要予約
- ☎ 048-645-4322 (月～土 10:00～17:00)
- FAX 048-645-4355

\*講演会終了後16:00頃より電話ボランティア募集説明会を行います

チャリティ映画会 & バザー

- 2018年3月24日(土) 10:30 / 14:00(2回上映)
- 会場 大宮ソニックシティ 小ホール
- 上映映画 **しゃぼん玉**

これから、これまでを変えていく

原作: 乃南アサ 監督: 東伸児 主演: 林遣都・市原悦子

協力券 1,000円

会場ロビーにてバザー開催(10:00～14:00)

\* 午前の部は、視覚障がいの方々に「音声ガイド」を実施  
(希望者は上映中に携帯ラジオのFMでガイドを聴きます)  
詳細は埼玉いのちの電話ホームページをご覧ください。

問合せ: 埼玉いのちの電話事務局 048-645-4322(月～土10:00～17:00)



- 共に生き、共に育つ -

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、  
顧客第一主義に徹します。

人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。  
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業 45 年、お客様と共に

ノグチコンピュータサービス株式会社

埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15

048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>



GOOD DESIGN AWARD 2017

ポラスグループ グッドデザイン賞15年連続受賞!

住まい価値創造企業  
**POLUS**  
ポラスグループ

Q ポラス 検索

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 TEL 048-989-9119  
(宅建業 国土交通大臣(11)第2401号(株)中央住宅)



PO.HAUS 『nestle house』 - 寄り添える住まい -