

「いのちの電話」の活動について



高杉 純二

(北海道いのちの電話常務理事・札幌北クラブ)

日本全国でこの 11 年間毎年 3 万人を
超す自殺で命を失う人が続いております。
北海道でも 1,500 人が自殺しております。
政府もここ数年は自殺防止対策にお金を
かけるようになってきました。

日本では自殺を美化する傾向があり、
責任の最終的取り方とされてきました。

「死んでお詫びをする」という考え方で
す。自殺は自己責任であるとして処置さ
れてきたのです。しかし現在の自殺者の
多くは社会的・家族的ストレスからうつ
病になり、心の病の苦しさからの逃げ場
として死を選んでおります。それはスト
レスの多い社会の改善と適切な治療を受
けることで解決出来るものと考えられ
ますが、現実には適切な対応が不足して
おります。

いのちの電話活動は自殺防止活動の一環
として、ボランティアによる電話での相談
活動をしております。イギリス国教会の牧
師が一人の少女が誰にも相談出来ない悩み
を持って自殺したことから始めた電話相談
が切っ掛けで世界中で組織化されました。
日本では 40 年前に東京でスタートし、現在
50 センターが活動しております。札幌では
32 年前に開局し、24 時間 365 日の相談を行
っています。

電話相談は相談員が「傾聴・受容・共感」
をモットーとしており、説教や指導等は行
いません。じっくり聴くことによって、電
話をかけてくる人が自ら解決への道を探る
ことが出来るように心がけています。この
相談法は専門家のカウンセリングでも採用
されている手法で、相談員は研修を受けて
身につけます。日本では 7,500 人の相談員
がおり、札幌では 200 人が認定されて、相
談をしています。開局以来では 900 人近く
の相談員が活動してきました。

年間 18,000 件の相談がされています。毎
日 50 件近く、平均相談時間は 30 分です。
しかし着信数は遥かに多く「お話し中」で
繋がらないとのクレームが多い状況です。
特に深夜は着信量が増加します。もっと多
くの相談員を必要としております。相談員
は無報酬のボランティアです。交通費の支
給も出来ない運営です。一人でも自ら死を
選ぶ人を少なくしたいとの思いだけでの活
動です。相談員は一回 3 時間の相談を月に 2
回、深夜の泊まり込みを年に数回行って
います。また月に 1 回以上のグループ研修に
参加します。相談員は 10 年以上続ける人が
多くおり、この活動に参加する意義をしっ
かりと受けとめております。

相談員になるには、養成講座を一年半毎
週 1 回 3 時間受けて、認定試験に合格する
必要があります。毎年の養成講座同期生は
認定後も互いに励まし支えあう年齢を超え
た仲間となります。

養成講座の募集は1月から始まり4月末が締切です。関心のある方は「北海道いのちの電話」と検索してホームページをご覧ください。

「社会福祉法人いのちの電話」は多くの支援会員のご寄附によって運営されています。多くの皆様のご協力をお願いします。

(札幌クラブブリテン:2012年1月号)