



社会福祉法人

vol.167

2022.06

# いのちの電話 東京



作品名「ハンバーグ」 作者名 藤木 敦仁 (やまなみ工房)

■電話相談 [24 時間受付中]

受付時間は HP でご確認下さい。

03-3264-4343

■自殺予防 [フリーダイヤル]

0120-783-556

(毎日 16:00~21:00 毎月 10 日は 8:00~  
翌日 11 日 8:00 まで、通話料は無料です)

■インターネット相談

<https://www.inochinodenwa-net.jp/>

■東京いのちの電話ホームページ

<https://www.indt.jp/>

東京いのちの電話

検索



## 若者の自殺予防 ～コロナ禍の影響と今後の課題～

東京都立大学 勝又 陽太郎

(新潟いのちの電話評議員  
元国立精神・神経医療研究センター自殺予防総合対策センター 研究員)

### ●コロナ禍における日本の自殺の状況

日本では、2020年6月～10月のCOVID-19第二波の時期に自殺死亡率が増加し始めました<sup>1)</sup>。とりわけ若い人や女性においてその傾向が顕著であり、警察庁のデータを見ると、女子高校生の自殺者数に至っては、2019年に比べて2020年の方が2倍近く増加しています。2020年10月以降は、徐々に自殺死亡率も減少傾向にあるようですが、今のところ他の国からこうした顕著な自殺死亡率の増加は報告されておらず、日本の状況には世界中から注目が集まっています。

もっとも、若年層の自殺に関しては、コロナ禍以前からすでに増加傾向がみられていたとの指摘や、度重なる著名人の自殺報道によるウェルテル効果の影響なども無視できないため、自殺増加の背景については丁寧に精査していくことが必要であることは言うまでもありません。また、日本では全体の自殺が減っていた第一波の段階から主婦の自殺が増加していたり、宿泊・飲食サービス業における女性の自殺死亡率の上昇度が大きいといった報告などもあることから、COVID-19感染拡大の直接的な影響もさることながら、日本社会にもともと存在していた構造的な脆弱性が、コロナ禍において自殺死亡の増加という形で顕在化したといえるのかもしれない。



### ●若者の心の健康はコロナ禍でどのような影響を受けているのか

では、子どもや若者たちはこのコロナ禍において、自殺につながり得るような様々な困難、とりわけ心の健康の危機をどのように経験してきたのでしょうか。まず、学校の閉鎖は様々な形で子どもの心に悪影響を与えてきたことが示唆されています<sup>2)3)</sup>。たとえば、小学校低学年では他の年齢群に比べて、COVID-19そのものや、行動制限の必要性の理解に乏しく、メンタルヘルスの問題を抱えやすい傾向があったことが明らかにされています。また、中学生や高校生年代では、睡眠パターンの変化が顕著であったことや、学年が上がるにつれて放課後の活動への参加が減少したことも明らかにされています。睡眠の問題はメンタルヘルスの悪化をもたらすリスク要因です。加えて、放課後の活動に参加できないことは、孤独感を深めることにつながった可能性もあるでしょう。

一方で、小中高校生年代とはまた少し質の異なる影響を受けたのが大学生年代の若者たちです。コロナ禍においては、小中高校でもオンライン授業が導入され始めましたが、比較的早い段階から対面授業も再開されました。しかし、特に都市部の大規模な大学では、2021年度になってもオンライン授業が中心となっており、2020年春の新生以降、大学でほとんど対面授業を受けたことがない学生も一定数存在しています。オンライン授業には様々なメリットがある一方、特に入学したばかりの新生にとっては、新しい友人をつくる機会に恵まれず、孤独感を深めることにつながっていました。

ところで、こうした若者の中でも心の健康に対するCOVID-19の影響を受けやすかった人はどのような人だったのでしょうか。国内外の研究を概観すると、総じて家庭の収入が低いなど経済的な負担感を抱えていた人たちは、より心の健康を損ねやすい傾向があったことが明らかになっています。また、もともと精神疾患を抱えていたり、COVID-19への感染そのものへの恐怖を強く感じていたりしたこと、あるいは支援サービスへのアクセスが低減してしまった人も心の健康を害しやすい傾向にありました。さらに、学校閉鎖などで、日ごろのルーティーンにしていたことができなくなったこともメンタルヘルスの悪化に影響していたようです。こうしてみると、やはりもともと人的にも経済的にもリソースが豊富とは言えない状況で日々の生活を送っていた人たちが、コロナ禍においてますます孤立や孤独を深める中で、より一層の困難を抱えることになってしまった可能性が考えられます。

### ●孤独感についてあらためて考えてみる

振り返ってみると、英国で2018年に世界で初めて「孤独担当大臣」が任命されるなど、COVID-19が拡大する以前から、すでに孤独は社会的な問題となっていました。そう考えると、コロナ禍は孤独の問題を急速に悪化させる一因となったともいえるかもしれません。

孤独は人々の心身の健康に大きな影響を与えますが、これまでの研究によって想像以上に厄介なものであ

ることがわかっています。中でも私自身がもっとも厄介だと感じる特徴は、「孤独感が対人環境との相互作用の中で再帰的に（悪循環的に）構築されてしまう<sup>4)</sup>」というものです。少しかみ砕いて説明したいと思えます。人は孤独感が高まると、最初は社会的なつながりを求めるようになります。同時に、相手の感情などの対人情報に敏感になり、そうした情報処理を優先的に行う認知的傾向があることがわかっています。しかし同時に、一旦孤独に陥ってしまった人の中で行われるこうした対人的な情報処理は正確ではないことも明らかになっています。つまり、孤独に陥ると他者とのつながりをもとめて他の人に注意が向きやすくなり、そのことで得た情報を否定的に解釈しやすくなり、場合によっては「自分のことを悪く言っている」などと被害的な認知を持ってしまいがちになるということです。そうなると、当然周囲の人との関係はますます悪化してしまい、さらに孤独感が慢性化していくといった悪循環が形成されてしまいます。このように、一旦孤独な状態に陥った人は、なかなかそこから抜け出すことができなくなってしまうようです。

他方で、孤独感を抱いた人は同じように孤独を抱えている人とつながりやすくなることや、医療機関などの専門機関を受診しやすくなるといった傾向も報告されています。そのこと自体は、他者とのつながりができるという意味で一見すると悪くなさそうな気もします。しかし、先の議論とあわせて考えてみると、孤独感を持つ人は身近な周囲の人との関係が悪化しているがゆえに、他の孤独を抱えた人や専門家の助けを求めると理解することも可能です。つまり、専門家や他の同じような境遇の人とつながることはもちろん肯定的にとらえるべきことですが、一方でそのことによって日常生活の身近な人との関係の改善や孤独感の解消がもたらされるかという点、そう単純なものでもなさそうです。

加えて、近年の若者たちは、人間関係を横並びのまま保とうとする傾向が強く、友達同士の間柄でも相手に不快な思いをさせたり、場の空気を乱したりせぬよう、ネガティブな発言を避けるなどといった特徴があることも指摘されています。このように、ただでさえ身近な人との関係を深めることが難しい状況に置かれた若者たちが、先に述べたように何らかのきっかけで孤独状態に陥ってしまったとしたら、そこからの脱却はやはり相当困難だろうということは想像に難くありません。

## ●今後の若者の自殺対策に向けて

孤独を抱えることは自殺の大きなリスクです。近年の自殺の発生メカニズムを説明する代表的な理論の一つである「自殺の対人関係理論<sup>5)</sup>」においても、「所属感の減弱」といった概念が孤独感をパラフレーズする危険因子として仮定されています。いずれにせよ、他者とのつながりを作って所属感を持ってもらうことが、自殺予防対策として重要であることは言うまでもありません。

しかし、若年層の自殺予防対策を考えるときに、これまで主流であった「専門家とつながる」といった対策や、近年主流の SNS 相談がすべてを解決するわけではないことは、ここまで述べてきたことからもお分かりいただけると思います。もちろん専門家への相談やネット相談が不要と言いたいわけではありません。しかし、若者たちに所属感を得てもらうためには、やはり身近な他者とのつながりを構築していくことが重要であり、その手助けの方法をこれまで以上に模索していく必要があるように改めて感じています。

ある社会学の調査では、近年の新聞記事で親友について触れられるときに、以前と比べて「喪失」や「困難」に関連した内容が減少してきているそうです<sup>6)</sup>。考えてみると、人は互いの喪失体験や困難を共有することで、身近な人との関係を深めやすいという面があります。しかしそれは、一定の閉じられた安全な関係であるからこそ担保される経験であり、どこでだれが何を言っているかわからない多様性が過剰となった社会では、かえって安心感が得られにくいのかもかもしれません。その意味では、近年の ICT の活用などとやや逆行するような気もしますが、時間をかけながら喪失や困難を共有していける一定の閉じた場を準備していくこともまた、若者たちの所属感を高めるためには案外大事なのかもかもしれません、などとコロナ禍を経験しながら考えたりしています。

### 文献

- 1) Tanaka, T., & Okamoto, S. (2021). Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nature human behaviour*, 5(2), 229-238. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-01042-z>
- 2) Kishida, K., Tsuda, M., Waite, P., Creswell, C., & Ishikawa, S. I. (2021). Relationships between local school closures due to the COVID-19 and mental health problems of children, adolescents, and parents in Japan. *Psychiatry research*, 306, 114276. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114276>
- 3) Nakachi, K., Kawabe, K., Hosokawa, R., Yoshino, A., Horiuchi, F., & Ueno, S. I. (2021). Differences in Psychological and Behavioral Changes between Children following School Closure due to COVID-19. *Psychiatry journal*, 2021, 5567732. <https://doi.org/10.1155/2021/5567732>
- 4) 五十嵐祐 (2020). 孤独感と対人関係の再帰的な構築 心理学評論, 63 (4), 403-417.
- 5) Joiner T, van Orden K, Witte T et al.(2009) The interpersonal theory of suicide: guidance for working with suicidal clients. (北村俊則 監訳 自殺の対人関係理論: 予防・治療の実践マニュアル・日本評論社, 2011)
- 6) 石田光規 (2021). 友人の社会史 - 1980-2010 年代 私たちにとって「親友」とはどのような存在だったのか・晃洋書房.

# ご支援ありがとうございます。

2021年10月1日より2022年3月31日までに、下記の皆さまから温かいご支援をいただきました。一同深く感謝申し上げます、ご報告いたします。(敬称略)

企業・団体、宗教法人・教会、学校など 5,104,749円

愛知製鋼株式会社	6,000	株式会社淀川製鋼所	4,000	日本光電工業株式会社	25,000
アズビル株式会社	25,000	国際ソロブチミスト 東京一広尾	30,000	日本証券業協会	200,000
アルプスアルパイン株式会社	25,000	J F E スチール株式会社	99,000	パイオニア株式会社	25,000
一般社団法人昭和会館	600,000	ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ	270,000	東日本電信電話株式会社総務人事部総務部門	50,000
一般社団法人信託協会	30,000	シンスケと仲間たち事務局	7,800	富士通株式会社	40,000
一般社団法人生命保険協会東京都協会	100,000	ソニーグループ株式会社	25,000	三菱電機株式会社	50,000
一般社団法人全国銀行協会	300,000	大同特殊鋼株式会社	6,000	株式会社村田製作所	25,000
一般社団法人日本建設業連合会社会貢献活動協議会	300,000	T D K 株式会社	25,000	森田会	10,000
沖電気工業株式会社	20,000	東京望みの門	10,000	ワンスアラウンド株式会社	97,500
株式会社神戸製鋼所	24,000	トビー工業株式会社	5,000		
株式会社マエダ	50,000	日本製鉄株式会社	142,000		
市川聖マリヤ教会	5,000	日本キリスト教団荻窪教会	10,000	日本キリスト教団野方町教会	5,000
援助修道会管区本部	10,000	日本キリスト教団奥沢教会	15,000	日本キリスト教団野方町教会アーモンドの会	4,000
幼きイエス会・ニコラ・バレ修道院	10,000	日本キリスト教団柏教会	5,000	日本キリスト教団原宿教会	10,000
カトリック清瀬教会	3,000	日本キリスト教団経堂北教会	40,000	日本キリスト教団東中野教会	5,000
カトリック東京大司教区	5,000	日本キリスト教団経堂緑岡教会女性の会	3,000	日本キリスト教団東村山教会	5,000
ケベックカリタス修道女会	10,000	日本キリスト教団銀座教会	5,000	日本キリスト教団ひばりが丘教会	5,000
日本キリスト教団五香教会	3,000	日本キリスト教団粕江教会	10,000	日本キリスト教団碑文谷教会	5,000
サレジオンシスターズ世田谷修道院	3,000	日本基督教団三軒茶屋教会	10,000	日本キリスト教団松沢教会	3,000
シャルトル聖パウロ修道女会管区本部	10,000	日本キリスト教団下谷教会	30,000	日本キリスト教団松戸教会	5,000
宗教法人救世軍	100,000	日本キリスト教団信濃町教会ぶどうの会	10,000	日本キリスト教団弓町本郷教会	5,000
宗教法人聖友会の会	5,000	日本キリスト教団石神井教会	23,000	日本キリスト教団代々木上原教会	10,000
宗教法人聖心会聖心会本部	30,000	日本キリスト教団白鷺教会	2,000	日本キリスト教団豊南坂教会	5,000
浄信寺 三輪行雄	30,000	日本キリスト教団巣鴨ときわ教会	3,000	日本聖公会東京教区	19,526
相愛教会婦人会	5,000	日本基督教団洗足教会	10,000	ベタニア修道女会ベトレヘム第一修道院	2,000
日本キリスト教団西片町教会オリーブの会	5,000	日本キリスト教団玉川教会	5,000	本浄寺	20,923
日本キリスト教団青戸教会	5,000	日本基督教団田園調布教会	5,000	マリアの宣教師フランシスコ修道会	20,000
日本キリスト教団井草教会	10,000	日本基督教団東京府中教会	3,000	無教会新宿集會	30,000
日本キリスト教団市川三本松教会	2,000	日本キリスト教団戸山教会	30,000	メルセス会高円寺修道院	5,000
日本キリスト教団江戸川教会	10,000	日本キリスト教団鳥居坂教会	20,000	レデンプトリスチン修道院	2,000
日本基督教団大泉ベテル教会	5,000	日本キリスト教団西千葉教会	5,000		
青山学院高等部	30,000	コドモの園幼稚園	35,000	日本キリスト教団城西教会付属 城西幼稚園	10,000
青山学院初等部	30,000	女子聖学院	20,000	日本聾話学校信仰教育係	8,000
青山学院中等部	10,000	聖学院幼稚園	20,000	雙葉中学校・高等学校	20,000
青山学院幼稚園	25,000	聖心インターナショナルスクール	10,000	普連土学園宗教部 宗教委員会	30,000
青山学院幼稚園保護者会	50,000	東洋英和女学院小学部母の会	70,000	三鷹小鳩幼稚園	38,000
市川幼稚園ひかりの家学園	6,000	東洋英和女学院中・高等部母の会	30,000	むさし小山教会教会学校	5,000
学校法人香蘭女学校	30,000	東洋英和女学院中・高等部宗教委員会	10,000	明治学院中学校・東村山高校	35,000
学校法人ヨハネ学園青菫幼稚園・白岡天使幼稚園	5,000	東洋英和女学院メサイアをうたう会	20,000	横浜雙葉学園同窓会レジーナ会	10,000
学校法人立教学院	10,000	ときがね片貝幼稚園	5,000	代々木教会付属シオン幼稚園	5,000
暁星小学校シャミナード会	200,000	宗教法人西荻窪外教会西荻まこと幼稚園	10,000		
峡南幼稚園	3,000	認定こども園西方いずみ幼稚園	2,000		

いのちの電話後援会 910,000

\*ご芳名の記載漏れや誤字などがございましたら、お手数ですが事務局までお知らせください。

## ご支援をお願いします

いのちの電話は相談員の無償の奉仕で支えられておりますが、24時間365日電話相談を受け付けるには、研修費・広報費・事務費・借室料など、年間約4,000万円の運営費が必要です。その運営費の大部分が、皆さまからのご寄付に支えられています。

なお、2022年1月17日より、ゆうちょ銀行での現金支払いに手数料が新設されました。赤い振込用紙をご利用の場合には、110円が送金人負担として加算されます。誠に恐れ入りますが、ご負担をお願いします。ゆうちょ銀行の通帳またはキャッシュカードを持参して、ご自身の口座からお支払いされる場合には、手数料はかかりません。詳しくは、ゆうちょ銀行のホームページにてご確認ください。

### ご寄付振込先

< 郵便振替 >

00140-3-162972

社会福祉法人 いのちの電話

< 銀行振込 >

三菱 UFJ 銀行 神保町支店

普通口座 1084827

フク) イノチノデンワ

相野谷 鷹子	大川 佳子	木内 和子	佐藤 恵理子	露木 多磨子	林 よしえ	湊 美都子
青木 節子	扇 敬子	北野 寛子	佐藤 圭子	鶴田 典子	早田 信雄	峯岸 ひさ子
青野 幸子	扇谷 正紀	北村 幸栄	佐藤 敏枝	出口 智子	原 一司	峯村 優子
青山 博務	大久保 京子	木下 秀人	佐藤 ヒロコ	照内 眞知子	原田 玲子	宮崎 恵子
青山 由美子	大久保 節子	木村 晴美	左藤 浩子	寺嶋 滋夫	樋口 浩子	宮崎 秀雄
秋葉 幸子	大倉 美恵子	木村 勝	佐藤 牧子	寺嶋 知子	久重 倫子	三輪 恵子
明峯 明子	大栗 ますみ	木村 美智子	佐藤 惟	寺田 和子	平川 敦子	向井 優子
浅井 清	大竹 信子	木村 裕子	佐山 茂昭	寺本 明男	平林 晴子	村井 あつ子
芦川 弘道	大谷 幸代	木山 昭栄	重原 正明	得居 かつ子	廣瀬 貞子	村上 裕子
安達 禎男	大多和豊・喜美子	吉良 爽	志田 俊郎	徳川 信子	深沢 亮子	村山 七郎
足立 房夫	大槻 弥栄子	久下 勝通・千代	篠崎 八恵子	徳武 千代子	福井 朝子	森 和子
渥美 伊都子	大鍋 みさお	工藤 珠規	篠原 一豊・友子	徳富 悌子	福井 田鶴子	森本 恵美
熱海 道代	大野 拓也	國井 美子	四之宮 早苗	徳永 明子	福田 健二	森本 千恵子
阿部 拓	大村 洋子	久保田 知子	島谷 司奈子	飛田 道子	藤井 純一	門馬 俊子
阿部 元子	岡崎 廉治	熊谷 和重	島 美枝	富岡 真理子	藤木 正一	八木橋 惇夫
天野 禎枝	岡田 一彌	熊谷 敏子	清水 迪子	富沢 みよ子	藤谷 秀子	八木 峰子
荒井 親雄	岡田 公枝	熊倉 ハルミ	清水 裕	豊嶋 良一	藤田 充子	八鞆 寿子
有馬 恵子	岡田 美都子	栗田 洋子	志村 節子	富部 直希	藤田 禧	八島 満紀子
安藤 逸夫	岡村 五十男	栗林 定友	東海林 敦子	内藤昭治・ちよみ	藤野 貞子	安田 展久
安藤 喜代美	岡村 紀男	来馬 明規	城口 博隆	永井 健一	藤原 洋子	安田 はるみ
飯島 奉子	岡山 いち	慶田 直子	進藤 良江	長井 幸夫・優子	船田 文継	安広 美和子
飯高 茂	小川 栄子	後庵 正治	末松 渉・正子	中川 浩孝	古田 和子	柳坪 正子
伊川 英子	尾川 公子	小池 多喜子	菅沼 美智子	仲 里路	古屋 千鶴子	柳沢 信一郎
池谷 清子	小川 道子	小泉 豊	杉田 美貴子	長沢 道隆	古屋 英彦	柳下 弘
池田 弓子	沖山 和子	小泉 良子	杉本 英子	中沢 美津枝	保坂 はるみ	矢部 恭江
伊沢 和子	奥田 晃代	河野 堇	梶山 親子	中島 潤子	星野 恭一	山口 亮
石井 和生	小熊 禮子	桑折 啓子	杉山のり子	中島 千晶	星野 久美子	山崎 郁子
石井 幸子	小田島 毅	小堺 美千代	鈴木賢司・和子	中村 明美	星野 正美	山崎 順子
石井 光子	小野 威久	小坂 眞紀	鈴木 浩子	中村 多喜子	細川 敦子	山澤 寛子
石川 義博	小野 和子	小坂 緑	鈴木 美香子	中村 美穂	細川 良枝	山下 千恵子
石島 武一	小野田 欣子	小崎 和代	鈴木 慰	仲元 達雄	細田 満男	山下 弘子
石田 千栄子	小野寺 裕子	顧 哲夫	鈴木 幸子	長山 忠雄	堀内 比呂志	山田 清子
石田 好子	小和田 統	小菅 あけみ	関口 邦興	生木 ヨシミ	堀江 はつ子	山田 妙子
石橋 みゆき	傘木 弘之	小菅 敏夫	返田 順三	並木 浩一	本藤 育子	山田 康
石原 晶世	笠原 泰淳	小橋 安紀子	高桑 佳子	成田 久美子	本間 みゆき	山中 淳子
石原 恵子	笠原 雅子	小林 誠三	高橋 喜美子	成田 喜恵	前田 幸一	山村 邦尚
石腸 栄子	梶永 富美枝	小林 とも子	高橋 勉	鳴海 直子	前田 道子	山本 喜美江
板垣 昌樹	柏原 保久	小林 房子	高橋 ヒロ	西川 秀夫	前田 美代子	山本 多賀子
伊藤 誠二	梶原 茂子	小松 寛之	高橋 廣見	西田 宏子	前田 由紀子	山本 俊子
伊藤 三保子	春日 洋子	小谷津 孝明	高橋 有里子	新田 敦子	前原 啓子	山本 正子
稲見 弘子	片山 知子	小谷津 光子	高橋 洋子	新田 恵子	真木 恵子	湯浅 静子
犬塚 靖子	加藤 泉	近藤 千代子	高林 利夫	二ノ方 寿	牧志 功子	湯川 れい子
井上 睦子	加藤 直之	近藤 汎	高柳 晶子	野口 善延	増岡 久美子	油木 富貴子
井上 栄雄	加藤 恵	西海枝 恵子	高山 和子	野田 泰子	増田 ひとみ	横山 敏子
今井 實	門倉 春子	斎藤 敏	宅野 喜仁	野田 芳朗	町田 裕子	吉崎 哲
岩崎 建治	門野 豊子	斎藤 洋子	田久保 静雄	野村 久仁子	町村 淳子	吉田 君代
岩佐 ゆき子	金澤 正剛	斎藤 竜太郎	武井 弥生	桧本 信一・恵子	松井 倫子	吉田 千世子
岩田 浩	金子 美恵子	斎藤 和香子	竹内 佐和子	橋爪 長三	松鶴 光子	吉田 光枝
上田 密記子	上村 肇	酒井 ミツエ	竹口 きよせ	橋本 勉	松崎 千代子	吉田 保信
宇田川 セイ	亀山 康子	坂入 操子	竹崎 真理子	長谷川 美喜子	松嶋 美陽	若井 永
内野 明臣	川上 昭栄	榎原 未知子	竹島 元一	長谷川 倫子	松谷 洋	和田 恵美子
梅原 みちよ	川上 久子	坂口 順治	竹中 スミ子	八村 研三	松村 美佳	渡辺 勝・純子
浦島 恵美子	川北 かおり	坂田 真喜子	多田 若子	八村 悠紀子	松本 大	渡辺 久剛
浦部 忠久	河崎 郁子	坂田 美恵子	舘 裕子	服部 ひろ子	松本 恭子	渡邊 秀夫
江木 明美	川島 恵美子	坂本 美波	田中 篤	服部 洋	真野 正子	渡部 真美
江尻 光子	川島 克子	崎岡 雪枝	田中 公子	羽鳥 克哉	三浦 邦夫	
江田 佐栄	川瀬 英子	桜井 元雄	田中 純子	花塚 一弥	三上 郁夫	匿名 55 名
江野沢 和枝	河野 時子	佐古 一久	田和 恭介	花輪 要子	美甘 逸子	
江幡 園子	川橋 幸子	佐々木 彰子	塚崎 恭子	馬場 元毅	御園生 保子	
江平 清	川村 多津子	佐々木 由利子	塚本 迪子	土生 恭子	溝端 美恵子	
大川 昌巴・貴子江	神戸 愉樹美	笹森勝之助・あつ子	土屋 かほる	早川 治子	美藤 美恵子	

※その他のご支援  
未使用切手、書き損じはがき等、多数ご寄付いただきました。

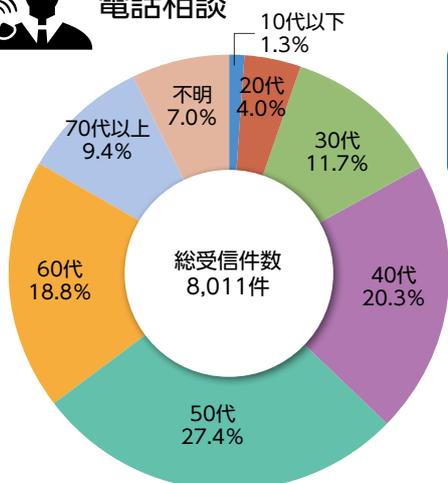
# 相談内容

2021（令和3）年7月～12月

いの中の電話は、電話とインターネットで孤独の中にある人の声を聴き続けています。  
電話相談とネット相談では、相談者の年齢層も相談の内容も、異なる傾向がみられます。

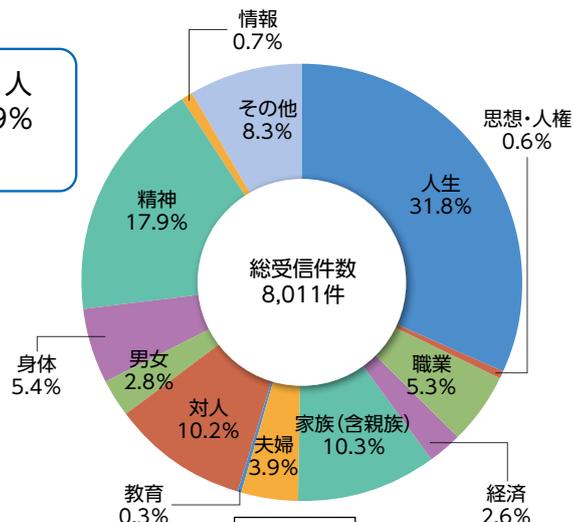


## 電話相談



年代別

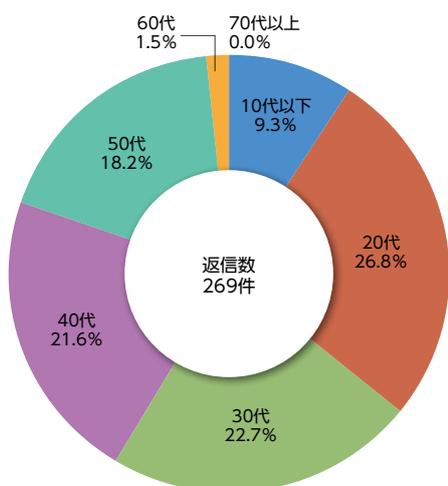
活動相談員 延べ1,513人  
自殺志向のある電話 12.9%  
平均通話時間 29分



内容別

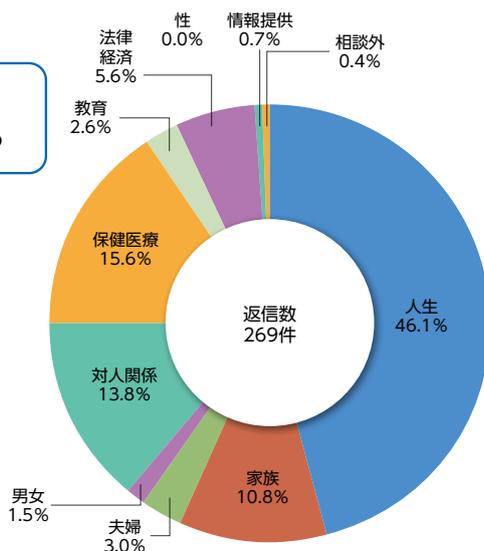


## インターネット相談



年代別

活動相談員 延べ150人  
自殺志向のある相談 35.7%



内容別

### 『コロナ禍での電話相談から』

コロナ感染症の急拡大により、研修等一時中断（2月中）しましたが、365日24時間の電話相談、インターネット相談（みんなのネット相談）は、ボランティア相談員による相談活動を続けています。

「電話相談」では、長引くコロナ禍に、以前からの問題に加えて、先が見えない混んとした社会に閉塞感を訴える相談内容も寄せられています。「コロナで仕事がなくなり体調不良になった」「濃厚接触者になってしまい不安」「実家にも帰れない、行き詰まっている」など、孤独・孤立・精神的病・就労困難・老親の介護（8050問題）など、一人で複数の問題を抱えてかかってきます。

「インターネット相談」では、そのほかに「社内の研修や学校の授業がオンラインとなり孤立を深めている」という訴え、また「就業形態が変わったことで家庭内の緊張が高まっている」としてDVなど夫婦間・親子間の相談も多く寄せられています。大人、子どもに関わらず、コロナ以前から何らかの生きづらさを抱えてきた人たちが、一層追い詰められていることが伺えます。

「1人ひとりを大切に」、感染予防対策を取りながら、相談員同士が支え合い、活動していきたいと思えます。



# 相談員の一言

## ～聴くことの深さを求めて～

応募の契機は、眼の複数の病気で、専任の仕事を早期退職、残っている聴力で、小さなキャリアを活かせないかと思ったからでした。3.11を経験した年でもありました。

瞬間の10年、「私は何を遺したのだろう」という想いよりも「多くの何をいただいたのだろう」との実感です。ささやかな日常生活が垣間見えるご相談に、生死を考えるシビアなご相談にも、その背後に「かけ手」の歩んでこられた人生の軌跡が見え隠れします。それは、自身の歩みとどこかで符合したり、共感したり、理解を超えるものだったりもします。その発見の新鮮さだったり、まだまだ自分の力量の不充分さだったり、これからも続けていけそうな原動力かもしれません。

スタッフの皆様や、期を超えた相談員の皆様、何よりも相談当事者の方々から力をいただいて、ぼちぼち邁進したいと思います。加齢の故に、聴力は落ちてきましたが、眼のほうは幸うじて見えております。「幸いかなかな！」でございます。感謝とともに。

相談員歴 10年 (MI)

## ～私にとっての居場所の一つ～

東日本大震災をきっかけに、専業主婦の私でも誰かの役に立ちたいと思い、いのちの電話の相談員に応募しました。養成研修では、初めての体験に家に帰ってからも興奮し夜中一人で振り返りをする日々でした。福祉の勉強をして資格も取り、困っている方に寄り添う仕事に就いていましたが、相談員として実際に電話を受け、気づきのなさ、寄り添えない自分にいつも情けなく落ち込むばかりでした。しかし、こんな辛く苦しいいのちの電話ですが、私にとっては居場所の一つでした。相談員の皆さんが、真摯にかけ手に向き合う姿が凄く、また、こんなに真剣に関わってくれる場所、仲間は他にはないのではないかと思います。それが私にとっては、とても感動で嬉しく有難く10年続けられてきた理由なのかもしれません。コロナ禍でグループ研修や電話担当ができなかった時期もありました。そんな中でも担当に入った時は、かけ手に寄り添えるように、ほっとできるようにとの思いで電話をとるのですが、なかなか難しく、そんな模索中の私に、仲間が「どうしたら寄り添えたのだろうか」と結果を考えるのではなく、その時この場所で「相手に寄り添おうと思う気持ちが大切」と伝えてくださり、はっとしました。いつも沢山仲間から気づきを与えられ感謝です。いのちの電話に関わる皆さんに心よりお礼申し上げます。

相談員歴 10年 (RH)

## ～名こそ惜しけれ～

一本の電話に、全宇宙が時空を超えて凝縮されている、と感ずることがある。人知の及ばぬ偉大な力によって生かされている、この上なく卑小な自己の存在。魂の奥底での出会いを求め、果てしなく。

当たり前のように用いている「いのちの電話」という呼び名に、改めて思いを巡らす。電話草創期の先人がこの名に込めた願いや祈りに、半世紀に及ぶ実践によって醸し出された意味合いも重なる筈だ。この名前は、捉えどころがなく茫漠としている反面、人の心も含めて、万物を包容する響きがある。宇宙的視野との相性は悪くなさそう。一方で、相談員に対しては、「汝はこの呼び名を背負うに相応しき者なりや」との問いを突きつけるが如し。

「電話道」とも称すべき遥かなる道筋が、おぼろげながら、臉に浮かんでくる。ここで思い起こされるのは、ある文楽太夫(故人)の言である。人間国宝に認定されたのちに、「死んでからも稽古」を口癖にされていたという。栄誉ある称号も単なる通過点。藝の道に終わりなしと、自らを律しておられたに違いない。

かかる峻厳なる姿勢は、「電話道」には一段となじむだろう。やり直しのきかぬ真剣勝負の積み重ねであることに加え、模範とすべき型はないからである。電話を受けるに際しては、意図せずとも、全人格を以て臨むことになるものだ。すなわち、全人生が「稽古」なのである。名こそ惜しけれ。常にこの心に立ち返り、これからも歩み続ける。

相談員歴 20年 (ミヅノエ)

## ～ナイトキャップ・スペシャル～

中島みゆきは「ナイトキャップ・スペシャル」でこう歌う。悩み事を相談するとき答えや指示はいらない。必要なのはふつうにそばにいてくれること、たしかにそれもありかもねってそばで思っていること。これはまさしくいのちの電話の聴き方。相談してくる人の話に耳を傾け、そうなんだ、と共感する。問題解決をめざすのではなく、ただそばにいて。少しでもこの方の気持ちが楽になったらいいなと願って。

けれどこれはなかなか難しい。余計なことを言って、相談してきた方を怒らせてしまったり、がっかりさせてしまうことがある。

ところで私はネット相談員でもある。ネット相談も共感が基本だが、そのうえで、自分が書いた返信文を何度も読み直して推敲する過程が欠かせない。言葉の使い方や表現など、余計なところを削り、足りないところを付け加える。

ネット相談でこういう経験をする中で、電話相談の受け答えが少し変わったような気がしている。受けとった思いを伝え返すときも自分の言葉は少なく、聴くことに傾注する…そうできれば嬉しい。一番伝えたいことは「そばにいるよ」「あなたはひとりじゃないよ」ということなのだから。

このほかにも、いのちの電話の活動は発見や気づきが満載の30年だった。これからも新しい自分に出会うことを楽しみに学びを深めていきたい。

相談員歴 30年 (MM)

## ～30年勤続相談者のひとこと～

「継続は力なり」という言葉がありますが、いのちの電話の相談員の場合、長く継続していても、何かの「ちから」が付くものでもないような気がします。それでも、長年月、電話の前に座っていることには何らかの価値があるはずだ、とは思って、「力」に替わるいい言葉がないかと考えていました。この文を書くに当たって思いついたのは、「宝」という言葉です。

「継続は宝なり」古いだけで価値が上がる物を「ヴィンテージ」と呼ぶそうですが、相談員も、長くやっているだけで価値が上がり、「宝」となる、そう思いたいですね。

東京砂漠に一粒の砂金として現れた東京いのちの電話も、50年経って、「一握の砂金」くらいにはなったのでしょうか。私自身は、ただそこに居るだけの、苔むした石のような存在ですが、50年間のうちの30年間、ここに関わったのは嬉しいことです。

いまだに電話を受けながら迷い続け、電話を終わってからは悔やみ続けています。そんな私でも、いつかは「宝」になれるかもしれないと思って、定年を迎えるまでは相談員を続けるつもりです。あと10年ほどは「継続」しますので、これからもよろしくお願いします。相談員歴 30年 (YT)

## ～真の隣人を目指し～

いのちの電話にかかわるようになった時、二人の子どもは小学生だった。その子たちもそろそろ40代を迎える。子どもたちは嵐の思春期を越え巣立っていき、夫は定年を迎え、親を看取り…といった家族の歴史のかたわらに、いつも一相談員としての歩みがあった。夜中に出かけていく母をあたりまえのこととして受け入れてくれた夫や子どもたち、定年まで健康が守られたこと、感謝にたえない。

「寄りそう」って難しいとつくづく思う。電話では、この方は大変な育児の中で、独特のやり方を身につけてここまで生き延びてこられたのだとその人生の厳しさを感じながらも、一方で語られる今のあり方や感じ方を心から尊重できず、素直に耳を傾けることができない自分。家庭では、数年前に緩和治療を受ける母を自宅で見取りその時は無我夢中だったが、今ふりかえると弱っていく母に正面から向き合えず、体のケアに逃げ傍らに静かにいることのできなかった自分。どの場面でも申し訳なさや後悔が残る。

残された日々、そんな自分と向き合いつつ、真の隣人を目指してもうしばらく、一相談員でありたいと思う。

定年感謝 (KY)

## 東京いのちの電話 後援会

いのちの電話後援会は、いのちの電話の財政的支援を行うと共に、チャリティー事業の実施を通して支援の輪を広げ、会員相互の親睦を図ることを目的として組織されています。

### 2022 年度チャリティー事業

「東京いのちの電話開局 50 周年 + 1 記念」  
チャリティー公演

10月28日(金)

■銀座ブロッサム中央会館：

18時開演

■出演者：

古今亭志ん輔と

東京 HANA カルテット



## 東京都女性活躍推進大賞 特別賞を受賞しました



この度のいのちの電話は、令和3年度「東京都女性活躍推進大賞」特別賞を受賞いたしました。2021年はいのちの電話50周年の記念の年でした。50年前にヘッドキャンプ女史を中心に、女性が中心となっていたいのちの電話の活動が始まりました。この50年の間、多くの女性たちが長く粘り強いボランティア活動を続けてきました。そしてその活動があったからこそ今私たちがこの活動を継続できている、そのすべてに対して、賞をいただけたと理解しています。ここ数年はコロナの影響による女性の苦しい立場の相談を受けることも多く、特別賞受賞を機にさらなるボランティアの活動を力強く進めたいと考えています。

## 地域連携プログラムのご報告

2018年から地域や大学に向けて、いのちの電話の紹介を兼ねて出前講座を行っています。東京福祉大学での講座は今年度で5年目を迎えました。「ボランティア論」の授業の中で、実際のボランティア活動のことや、なぜボランティアを志望したのかについてお話ししたり、いのちの電話の研修で培ったノウハウを紹介したりすることで、人とのコミュニケーションについての研修を重ねています。昨年度は、中央区の思春期講座やロータリークラブの皆さんへの講座にも出かけて、親子の対話や地域・職場でのゲートキーパーについてのご提案をすることができました。私たちにとっても、これまで何を大切に活動しているのかを振り返る良い機会になっており、さらに私たちの活動に深いご理解とご支援をいただける機会にもなっています。今後も地域や職場など、ご要望があれば喜んで出かけていきたいと考えています。



<中央区での「思春期講座」>

### 表紙の作者 藤木 敦仁さん FUJIKI ATSUSHITO

1994年生まれ 滋賀県在住 2014年から『やまなみ工房』に所属 行き交う車を指さし「ニッサン?」「ホンダ?」と問いかける。支援員の名前や、自分の好きな食べ物を繰り返し確認する。言葉のやり取り一つひとつが彼にとっては他者との接点を持つ手段となる。問いかけに対する答えが言葉遊びとなり、また相手の思いや様子を確認するための彼には大切なコミュニケーション手段なのである。その関わりの延長線上に創作活動がある。常に支援員との会話を楽しみながら繰り返し作品制作は行われる。自分が好む自動車や食べ物、人物を言葉にして確認しそれを絵に起こす。彼の表現から生まれるものはすべて慈しむ思いが込められた作品となる。

#### 《やまなみ工房》

89人の作家と26人のSTAFFの個性、そして人間的な魅力が溢れる『やまなみ工房』はそこで過ごす人も、訪れた人も、誰もが出会いと空間を楽しむことの出来る場所、互いの存在を知り感情が動かされる場所、遊んだり学んだり、食事や会話を楽しんだり、一人一人のいろんな「大好き」や自分の「得意」が大切にされ、目的がなくても訪れたいようなそんな場所です。敷地内にはアトリエやカフェ、ギャラリーやショップ、ライブハウスやシアター、パフォーマンススタジオもあります。この町に「やまなみ工房があるって幸せ」。皆様にそう感じていただけますように。

### 2022年度 社会福祉法人 いのちの電話 東京

発行人：末松 渉 TEL：03-3263-5794 (代) FAX：03-3264-4949 印刷：株式会社ユニックス

この広報誌は、赤い羽根共同募金からの配分金で作りました。