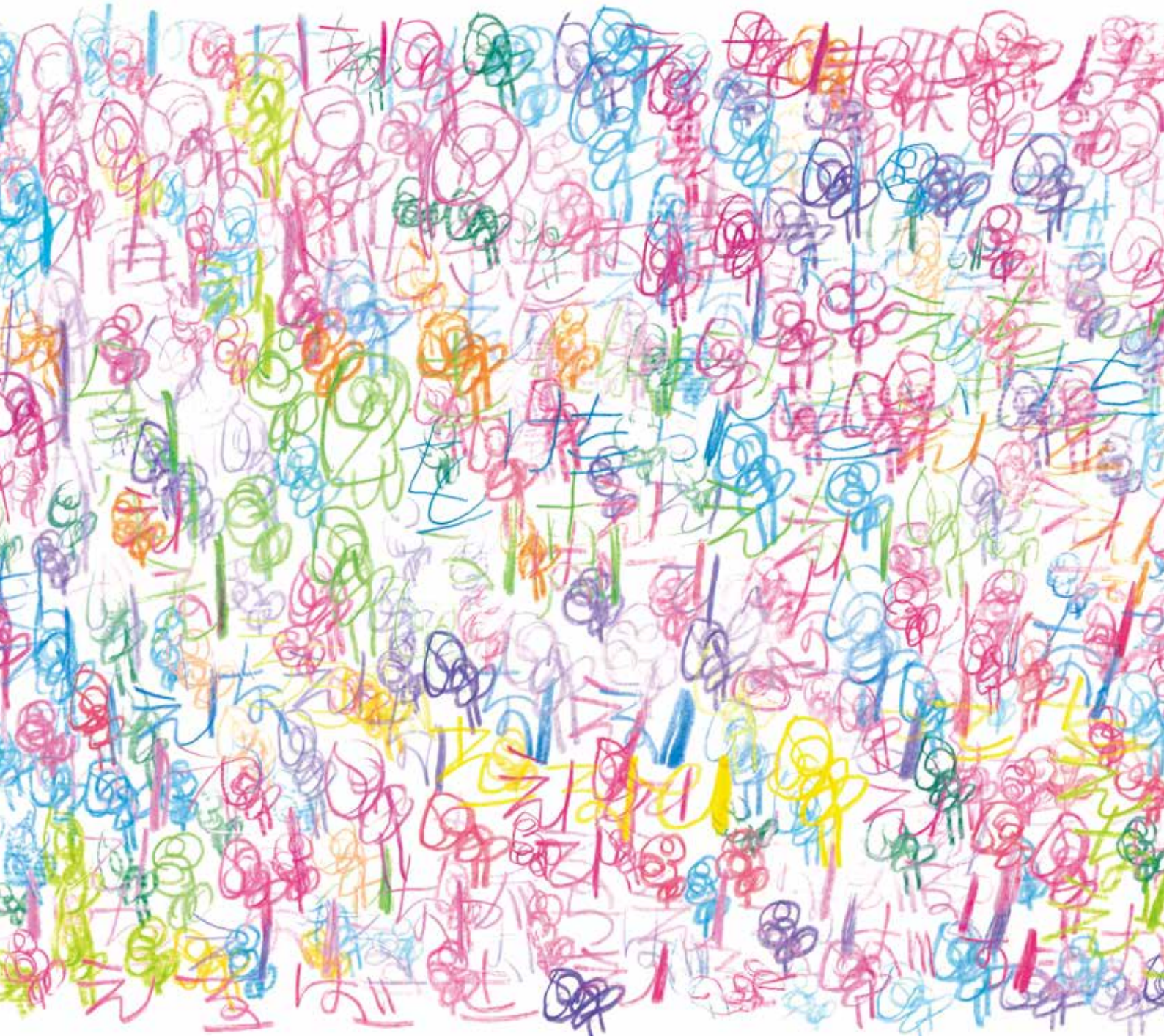




社会福祉法人

vol.168
2022.12

いのちの電話 東京



作品名「花と鳥」女良 明日香 ©asuka mera / 嬉々!! CREATIVE

■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



コロナ禍での貧困と、いのちの電話の社会的意義について

大西 連

■はじめに

2016年より、社会福祉法人東京いのちの電話の理事を務めさせていただいております。私自身は、いのちの電話の相談員ではなく、ふだんは、認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい、という、生活困窮者を支援する活動をおこなう団体で理事長をしています。

また、2021年6月よりは、内閣官房孤独・孤立対策担当室の政策参与に任命され、政府の「孤独・孤立対策」の政策立案にも携わっています。

今日は、コロナ禍での「貧困」について、そして、いのちの電話に関わるものとして、いのちの電話の社会的意義について、考えていきたいと思います。

■〈もやい〉の活動と貧困問題について

私が理事長を務める〈もやい〉¹は、生活困窮者への相談支援や住まいがない方への連帯保証人提供などの入居支援、居場所づくりの活動などの交流事業、政策提言など、日本の貧困問題に取り組む活動団体です。

2001年に設立され、今年で22年目。いのちの電話ほどの歴史はありませんが、貧困問題の分野の団体としては、老舗の部類に入ります。

「ホームレス」「ネットカフェ難民」「派遣切り」「ワーキングプア」など、時代時代で拡大する「貧困」について、最前線で現場での支援と政策提言をおこなってきました。

特に、相談件数は面談、電話、メール、チャット等をふくめ、年間6000件ほどで、この分野の活動としては全国でも屈指の相談件数となっています。

また、住まいの支援に関しては、ホームレス状態の方のアパート契約の際の連帯保証人を、延べで約2400世帯お引き受けしているなど、こちらも全国一の規模と言えると思います。

とはいえ、いちNPOの支援でどれだけたくさんの方をお支えできたとしても、貧困が生まれる社会的背景（労働市場の問題やセーフティネットの問題）が変わっていかねば、根本的な解決にはつながりません。

生活にお困りの方の支援を通じて、雇用の問題、家族の在り方、DVや性暴力、ジェンダーやセクシュアリティ、メンタルヘルスや孤独・孤立の問題など、関連するさまざまなテーマや分野の活動に接してきました。

そして、時代とともに、ますます複雑化し、深化する社会課題と、それに対応したセーフティネット（公的支援、社会保障制度）がまだまだ圧倒的に足りていないことに、現場で直面しています。

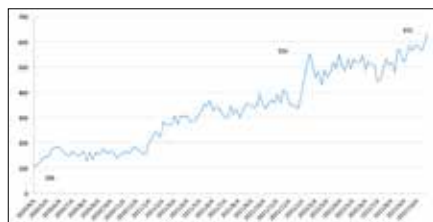
■コロナ禍での貧困 都庁下の食料品配布の活動から

コロナ禍は、貧困問題を深刻化させています。もちろん、コロナ禍は、貧困だけではなく、自殺者数の増加、DVや虐待件数の急増、不登校やひきこもりの人の増加など、さまざまなデータでその影響の大きさが語られていますが、ここでは、〈もやい〉の現場の状況を報告させていただきます。

〈もやい〉では、コロナ禍でも、感染症対策を徹底しながら、通常の相談活動にプラスして、事業を拡大して支援を実施してきました。

そのなかでも一番大きな規模の活動となっているのが、2020年4月より、毎週土曜日に新宿都庁下にて開催している食料品配布と相談会の活動です。

図を見ていただくと、食料品配布に来られる人の人数



緊急事態宣言

1回目 2020/4/7~2020/5/25 3回目 2021/4/25~2021/5/31

2回目 2021/1/8~2021/3/21 4回目 2021/7/8~2021/9/30

が、2020年4月には106人だったのが、2021年に入り200人をこえると、2022年には500人ごえになり、550人~600人近くの人数にまで現在進行形で拡大していることがわかります。これまでで過去最多の人数となったのは2022年10月29日で631人。これは、物価高の影響によるものが大きいと思いますが、年末年始には700人近くにまで達してしまうのではないかと恐怖を覚えるほどの人数です。

この毎週500人以上という数字は、例をあげると、2008年~2009年の年末年始に東京の日比谷公園でおこなわれた「年越し派遣」²に集まった人々が500人であったことを考えると、まさに毎週「年越し派遣村」と同等かそれをこえる規模で支援活動がおこなわれていることとなります。前代未聞の状況と言えるでしょう。

また、集計すると、この都庁下での食料品配布では、これまで4.5万人に、食料品のセットをお配りしていることとなります。こちらも、コロナ禍前には想像もしなかった活動の規模となっています。

■都庁下に食料品を求めに来られる方の状況

一般的に路上での食料品の配布等の活動は、ホームレス支援活動の延長線上にある取り組みと理解されることも多く、子ども食堂でおこなう食料品配布に子育て世帯が多く集うのと同様に、その傾向は一定程度あります。しかし、実際には、ホームレス状態にとどまらない、さまざまな状況が見てとれます。

簡単な事例として下記を紹介します。

都庁下の食料品配布を訪れる人（プライバシーへの配慮から一部改変したり、複数の事例を組み合わせています）

・住まいなし、要保護状態

Aさん（30代男性）：地方の工場で派遣で働くも契約更新されず失職。寮を出てネットカフェ生活へ。父母は離婚し疎遠で連絡先も不明。所持金数百円。うつ病もあるが長らく受診していない。

・住まいはあるが、要保護状態

Bさん（40代男性）：飲食店で契約社員として働くもコロナで失業。家賃滞納ないが更新料用意できず、貯金はほぼなし。特例貸付利用中。

・住まいあり、生活ギリギリ 生活防衛のために利用

Cさん（30代女性・シングルマザー・未就学児1人）：パートを掛け持ち。公営住宅で生活。パート先の1つがコロナの影響でシフトが減り収入減。

・住まいあり、生活再建したが……不安解消や生活防衛のために利用

Dさん（20代女性）：コロナで失業し特例貸付利用後に再就職。再就職先は派遣、手取りで月に14万円ほど。いつ失職するか不安。

ここからもわかるように、これまで路上での食料品配布等の活動に参加する人の多くは、住まいがない、要保護状態³の人が多かったのが、コロナ禍では、生活保護基準以上の収入等の状況にあり、一般的には「就労自立」しているとされる人が、「生活防衛」のために食料品を求めたり、「生活の不安」を解消するために、数食分の食料品を求めて支援団体を訪ねています。

路上でおこなう食料品配布に女性や子ども連れの方も並ぶ。そんな状況は私自身も10年以上支援の現場に身を置いています、はじめての光景です。

■生活に「不安」を抱える人が増加している

そして、これらの状況から浮かび上がってくるのは、コロナ禍が顕在化した、「生活困難層」「生活不安層」の存在です。



要保護の層：生活保護の利用ができる程度の困窮状態の人
生活困難層：要保護状態に近く、要保護と労働市場を行き来している人
生活不安層：これまで「自立している」と見られていたワーキングプアなどの状況で、恒常的な低所得で生活の不安を抱える人

これまで、支援の現場に訪れるのは「要保護層」のように、すぐさま生活保護などの支援が利用できるほどの困窮度合いの高い状況の方が中心でした。

しかし、コロナ禍では、生活保護と労働市場を行き来する「生活困難層」と、ワーキングプアなど慢性的な低所得状態にある「生活不安層」の存在が可視化されたと言えます。

しかも、そういった状況の方は、女性や若年層などに拡大していて、不安定就労、低賃金、DV・虐待、家族関係の厳しさ等…構造的な「生きづらさ」を抱えています。

最も、「生活困難層」と「生活不安層」については、コロナ禍で新たに発生した、というよりも、コロナ禍前からすでに一定の規模で存在していたと考えられます。

例えば、最低賃金⁴でフルタイムで働いても東京では、手取りは14～5万円程度である。都内の単身の生活保護基準が12～13万円（生活扶助費＋住宅扶助費）なので、生活保護基準をこえてはいるが、決して高い所得水準とは言えません。ギリギリのところ踏ん張っている人が多いことが想像できます。

■コロナ禍の貧困から見えてきた、構造的な「生きづらさ」

コロナ禍で「生活困難層」と「生活不安層」という、これまで顧みられてこなかった慢性的な低所得者の存在が明らかになりました。

そして、これは構造的な「生きづらさ」とつながっている、また、つながってしまう、と書きました。

そして、この「生きづらさ」は、急性的なものというよりは、もっと静かに、じわじわと、心や身体、生活の端々にそっと浸み込んでいくような、そういった類の「生きづらさ」なのではないか、と想像します。絶望や悲愴というような激しい感情というよりは、慢性的な諦めや自信のなさ、自身や他者への無関心、などといった、ゆっくりと、そして無機質な性質のもののようにも思います。

私は、貧困問題というフィールドにいますが、この「生きづらさ」には、分野や専門性をこえて、横断的な支援や

取り組みが必要なのではないか、と強く思っています。

■いのちの電話の社会的意義

ここからは、いのちの電話の社会的意義について書かせていただければと思います。私が何か言うのもおこがましいのですが、いのちの電話は半世紀以上の歴史をもち、全国で、本当に数えきれないほどの多くの方が活動に関わってこられました。この活動の意義について、いまさらどうこう言えるものでもありません。

ただ、一つだけ、言えることがあるとすれば、むしろ、これからの時代に、いのちの電話の活動や役割というものは、もっと求められていくのではないかと、ということです。

私は「貧困」をテーマに現場の支援と政策提言をおこなっていますが、ご紹介してきたように、関わる当事者の方たちの状況は、すでに「貧困」という分野の領域をこえた「生きづらさ」を抱えています。

それは、たぶん、自殺予防の活動と呼ばれる領域でも同様で、生活の苦しさや働き方、DVなどの暴力やセーフティネットの問題など、さまざまな領域にまたがる、重なる相談が当たり前になってきている、ということはあるのではないかと思います。

これからの社会において、支援において、いかに横断的につながっていくことができるのか、連携していくことができるのか、力を合わせて取り組んでいくことができるのか、そんなことが重要なのではないかと、考えています。

「生きづらさ」という観点で、日本で誰よりも多くの声を聴き、よりそってきたのが「いのちの電話」です。その知見とネットワークは、むしろ、これからの時代の支援や政策実現を目指すにあたり、とても大きなものになると思います。

いのちの電話が果たすべき役割、というものは、まだまだたくさんあります。いのちの電話が大切にしてくれたことを守りつつ、培ってきた知見やネットワークを活かした活動をしていただければ、それはとても大きな力になるのではないかと思います。私も、理事の一人として、お力になれることで、いのちの電話を支えていきたいと考えています。

混迷を極める時代だからこそ、私たちにはきっと、できることがある。取り組むべきことがある、と信じています。

- 1) 認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい
<https://www.npomoyai.or.jp/>
- 2) 2008年秋に発生した「リーマンショック」の影響で雇止めなどが発生し、職と住まいを失った非正規労働者を支援するために実施された支援活動。
- 3) 生活保護の利用が可能な収入や資産等の状況
- 4) 東京都の最低賃金は2022年10月1日より1072円である。1072円×8時間×22日で18.9万円。そこから税金や社会保険料を引くと、手取りは14～5万円程度となる。

おにし れん
大西 連

1987年、東京生まれ。2016年より、社会福祉法人東京いのちの電話理事。

2010年頃より生活困窮者支援に携わる。認定NPO法人自立生活サポートセンター・もやい理事長（2014年より）

2021年6月より内閣官房孤独・孤立対策担当室政策参与も務める。主著に『すぐそばにある「貧困」』（2015年ポプラ社）など。



ご支援ありがとうございます。

2022年4月1日より9月30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 4,029,306円

一般財団法人東京都弘済会	100,000	公益財団法人原田積善会	300,000
一般財団法人日本メイスン財団	1,000,000	合同会社 Selfree	60,000
いのち奏でるコンサート園城 三花	265,000	武田薬品工業株式会社	150,000
笑顔広がれ	100,000	東京Iゾンクラブ	500,000
株式会社ジーン	30,000	日産労連リック局	100,000
株式会社博報堂	50,000	UAゼンセン	500,000
公益財団法人日本社会福祉弘済会	500,000	ワンスアラウンド株式会社	100,000
イエズス・マリアの聖心会本部友部修道院	10,000	静勝寺	20,000
ケベックカリタス修道女会	10,000	日本キリスト教団新宿西教会	3,000
サレジオンシスターズ世田谷修道院	3,000	日本聖公会東京教区	21,268
宗教法人カトリック東京大司教区	50,000	本浄寺	14,527
宗教法人林海庵	30,000	マリア会シャミナード修道院	20,000
学校法人立教女学院	30,000	東洋英和女学院中高部宗教委員会	10,000
女子聖学院 P T A	32,511	新島学園	20,000

・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

相談員募集しています

こころとこころをつなぐ「聴く」を一緒に活動しましょう。

困難や危機にあって、誰ひとり相談する人もなく、自殺などさまざまな精神危機に追い込まれる人たちが、再び生きる喜びを見つけ出すことを願いつつよき隣人として活動しています。

いのちの電話の相談員になっていただくには、養成研修受講者応募の手続きを経て、一定期間の研修を終了して認定を受けることが必要です。活動趣旨に賛同し、電話相談活動に参加できる無償ボランティアを募集しています。

応募資格：22歳から65歳
(2023年4月1日現在)

募集人数：約40名

募集期間：2023年2月1日～4月30日

※変更の可能性もありますので、詳しくは下記へ問い合わせいただくかホームページでご確認ください。

☎ 03-3263-5794 (13:00～17:00)

青木 節子	大川 佳子	神田 佳和	佐藤 惟	田中 牧子	橋本 勉	美藤 美恵子
青山 博務	扇谷 正紀	菊池 洋子	三階 泰子	田和 恭介	橋本 義章・幸子	水無瀬 隆造
赤津 孝子	大久保 節子	北野 寛子	塩原 洋光	塚崎 恭子	長谷川 美喜子	湊 美都子
秋元 満智子	大倉 美恵子	北村 幸栄	重藤 章敏	塚本 迪子	長谷川 倫子	宮崎 秀雄
明峯 明子	大越 俊男	木村 桂子	穴戸 信次郎	津田 菊枝	服部 ひろ子	宮田 肇
浅井 清	大島 力	木村 裕子	篠崎 恵美	土田 春雄	花塚 一弥	宮谷 仁太郎
朝居 健	大谷 幸代	木山 昭栄	篠崎 八恵子	露木 多磨子	馬場 元毅	村井 あつ子
安達 良元	大多和 豊・喜美子	吉良 爽	四之宮 早苗	鶴田 典子	土生 恭子	村上 聖子
熱海 道代	大塚 和夫	金谷 暢夫	清水 和良	照内 眞知子	早川 治子	村上 由香
荒川 明子	大槻 弥栄子	久下 勝通・千代	清水 迪子	寺嶋 知子	林 和可子	村上 龍之介
有田 モト子	大鍋 みさお	熊谷 和重	志村 節子	土井 恵子	原田 玲子	村田 加代子
有馬 恵子	大野 拓也	熊倉 ハルミ	東海林 敦子	徳永 明子	半田 節子	村山 七郎
有本 キヨ子	大濱 竹彦	栗田 洋子	城口 博隆	豊嶋 良一	樋口 浩子	森田 重敏
安斉 達雄	大村 洋子	栗林 定友	進藤 良江	内藤 千尋	久重 倫子	森田 正行
安藤 喜代美	岡崎 廉治	来島 淳子	末松 正子	仲 里路	氷見 初恵	森山 昌樹
伊川 英子	岡田 公枝	黒沢 勝利	杉浦 弘輝	永井 健一	平塚 礼子	八木 ゆり
石井 和生	岡田 光穂	慶田 直子	杉本 英子	長澤 綾子	平林 晴子	安田 展久
石島 武一	岡村 紀男	小池 多喜子	杉山 克好	長沢 道隆	深沢 亮子	安田 はるみ
石田 清子	岡本 弘	小泉 豊	杉山 のり子	中島 桂子	福井 田鶴子	矢田部 サキ
石橋 勇	小川 栄子	小泉 良子	鈴木賢司・和子	中島 潤子	福島 秀一	柳坪 正子
石原 晶世	尾川 公子	桑折 啓子	鈴木 浩子	中島 千晶	福田 健二	柳澤 啓子
伊藤 英子	小川 昌之	郡 定雄	鈴木 博子	中島 八重子	福山 清蔵	山崎 順子
伊藤 誠二	小田 京子	小菅 敏夫	関口 邦興	中野 和子	藤田 睦	山澤 寛子
稲見 弘子	小野寺 裕子	小林 房子	関根 眞由美	中野 千磨	藤谷 秀子	山下 ひろみ
稲村 優子	織畑 伊都子	小松 寛之	高桑 明子	仲摩 真途・邦子	藤光 純一郎	山下 三重子
犬尾 順子	傘木 弘之	小谷津 孝明	高橋 喜美子	中村 昌子	古田 和子	ヤマダ キヨミ
犬塚 靖子	笠原 泰淳	小谷津 光子	高橋 くみ	中村 多喜子	星野 恭一	山田 妙子
井上 睦子	笠原 雅子	小屋松 一子	高橋 節子	中村 ひろ子	本藤 育子	山本 敬子
井上 栄雄	梶永 富美枝	近藤 千代子	高橋 有里子	中村 美智子	前田 美代子	山本 雅江
今井 實	柏原 保久	近藤 汎	高林 利夫	生木 ヨシミ	前田 由紀子	横坂 節子
今村 恭子	梶山 春江	西海枝 恵子	高比良 俊一・美弥	成田 久美子	牧志 功子	吉崎 哲
今村 久美子	梶原 茂子	斎藤 洋子	高山 和子	成田 喜恵	増岡 久美子	吉田 君代
岩崎 建治	片岡 久美	斎藤 竜太郎	高谷 佳輝	鳴海 直子	増田 三子子	吉田 千世子
上野 高尚	片山 知子	斎藤 和香子	滝田 英子	南部 雅人	町田 裕子	米沢 宏
宇田川 セイ	加藤 泉	坂入 操子	田久保 静雄	ニシオカ ユカ	松井 倫子	米山 幸代
内山 多美子	加藤 信子	坂口 順治	竹内 佐和子	西川 秀夫	松鶴 光子	若井 永
鶴沼 裕子	加藤 良子	坂田 美恵子	竹崎 眞理子	西田 宏子	松澤 明子	和木 祐一
梅澤 はる子	門倉 春子	坂本 美波	武田 勝年	新田 敦子	松島 倫子	和田 恵美子
梅原 みちよ	門田 文子	崎岡 雪枝	竹中 スミ子	根橋 剛	松田 雍晴	和田 敏明
浦部 忠久	門野 豊子	桜井 元雄	田島 三枝子	野口 善延	松谷 洋	渡瀬 トモ子
瓜生田 隆子	金山 良雄	佐古 一久	田島 祥乃	野崎 久子	松村 美佳	渡辺 勝・純子
江川 雄一	鎌倉 和美	佐々木 彰子	多田 文代	野尻 弘子	松本 真実	渡辺 久剛
江田 佐栄	上村 肇	笹嶋 芳雄	多田羅 初子	野田 泰子	松山 千夏	渡邊 秀夫
江野沢 和枝	亀山 康子	佐藤 寛朗	舘 裕子	ハギノヤスヒト	眞野 正子	渡部 真美
大枝 東樹	川北 かおり	左藤 浩子	田中 公子	萩原 恭子	間宮 悠紀雄	
大形 通野	川島 恵美子	佐藤 博	田中 暉通	萩原 貞子	三浦 邦夫	匿名 39 名
大川 昌巳・貴子	川橋 幸子	佐藤 牧子	田中 啓雍	萩原 康子	三上 郁夫	

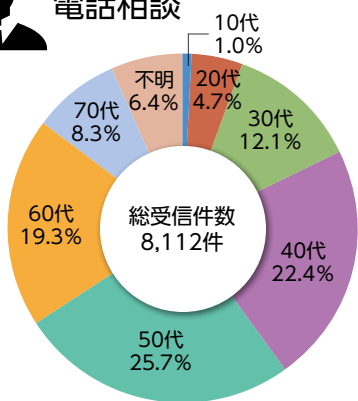
※その他のご支援

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。

いのちの電話は、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。

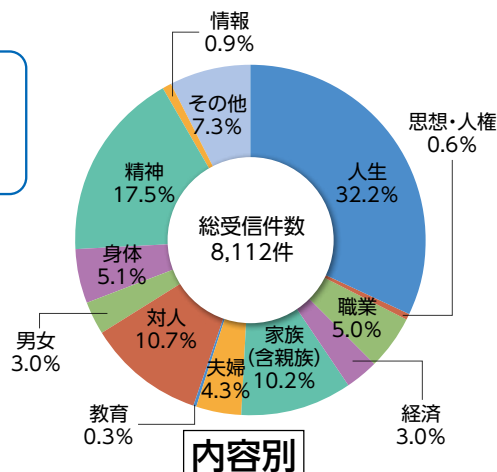


電話相談



年代別

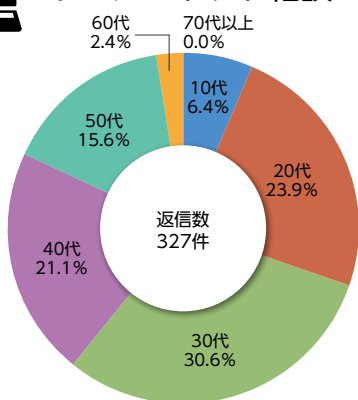
活動相談員 延べ 1,544 人
自殺志向のある電話 14.0%
平均通話時間 29 分



内容別

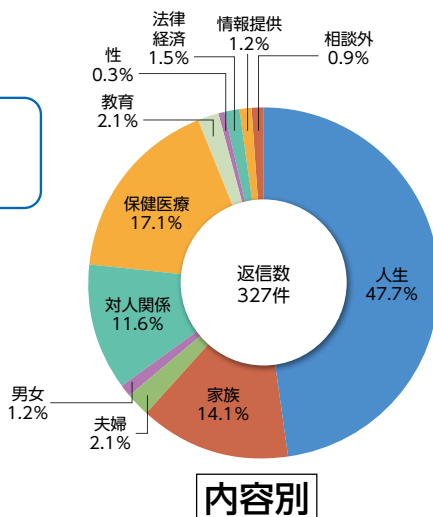


インターネット相談



年代別

活動相談員 延べ 194 人
自殺志向のある相談 39.1%



内容別

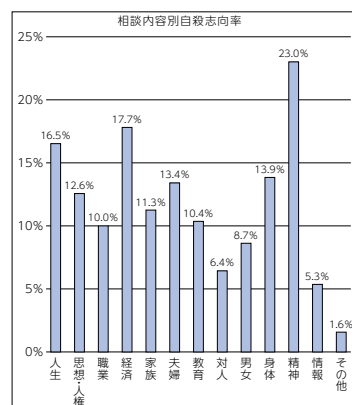
自殺志向がある電話相談 —相談記録の統計から—

自殺志向がある電話相談は、全相談件数の 14.1% を占めている（注）。その相談内容の構成比は、精神が 33.3%、人生が 32.4%、家族が 9.3%、身体が 5.1% で、この 4 つの内容で全体の約 8 割を占める。

だが、構成比が高い相談内容（主訴）が、そのまま自殺志向率も高い相談内容であるとは限らない。実際、相談内容別の自殺志向率は、精神が 23.0%、経済が 17.7%、人生が 16.5%、身体が 13.9% の順となっている（右の図を参照）。経済は、自殺志向の相談件数は多くないのに（構成比は 2.6%）、自殺志向率は高いのである。

では、自殺志向率の高い相談のより詳しい内容はどうか。これを統計で把握することは難しい。自殺志向のある相談に限らず、相談の多くは、危機・困難・苦悩などを抱える人からのものだから、個別性が高く、複雑で、相談内容の分類は一応のものでしかないし、主訴の判断の揺れも大きい。

試みに、自殺志向率の高い 3 つの相談内容（大項目）について、それぞれの詳細な内容（小項目）



■相談内容（大項目）別の自殺志向がある相談の小項目の構成割合・自殺志向率

相談内容	自殺志向がある相談の小項目の構成割合（括弧の値は自殺志向率）			
	生き方・生きがい	孤独	死別	その他
人生	49.2% (16.4%)	39.6% (15.8%)	6.7% (24.0%)	4.5%
精神	うつ 50.5% (34.6%)	統合失調症 18.0% (17.1%)	その他の疾患 17.5% (18.0%)	その他 14.0%
経済	生活苦 61.9% (21.0%)	負債 12.2% (38.9%)	社会保障 10.8% (9.8%)	その他 15.1%

- 朝・晩 犬との散歩 晴れた日には朝日をいっぱい浴びる+腹式呼吸で気持ちサッパリ
- 1人でジョギングする
- 無心に歩く <+1票> ねる
- 私も歩く ひたすら… あと食べる
- ポーリング 心を無にして投げる
- 登山です 風がそよぎ、小鳥がさえずる自然の中で黙々と山頂を目指し、苦勞の末に頂に立った時の達成感とその眺望の(言葉で表現できないほどの)美しさは(晴れていればですが)、地上の細かな出来事をどこかへやってしまうものです 下山時には頭の中がすっきりして、モヤモヤしていたものが整理されます これが私のメンテナンスです
- 歩く 韓国ドラマを観る! <+1票>
- 何も考えず好きなドラマを見つづける
- 映画を観て泣く(難しい内容の映画がおススメ)
- ユーチューブのショートを見て時間をつぶす ポーツとすぞす。
- ひたすら携帯で無料ゲームをやる
- 万華鏡をあきるまでのぞく!
- ふるさとの海を見に行く
- 山道・林道・海岸沿いの砂浜・川沿いの道、あちこちの道を歩いて自然(植物・鳥・動物)に触れる!
- KITTEの6Fの屋上庭園から東京駅舎をみる → スカッ!とします
- 夜空の星を見ながらポオトする 宇宙は幅広い
- 宇宙のなりたちを考える
- 神様に祈る
- 写経
- 坐禅をしてビールを飲む
- おいしいランチを食べに行く!! 優雅なティータイムを過ごす 博物館めぐりをする お風呂で泣く



- 私のストレス解消法は「甘いものを食べること」です 先日、紀の善で白玉ぜんざいを食べました 絶妙な甘さでした 誰と食べたかは秘密です
- ドンバイを食べる! アイスクリームを食べる ネコをなでる <+1票>
- 我が家の愛猫とたわむれて遊ぶ 丸くて暖かくて心がいやされます
- YouTubeで猫の動画を見ていやされる
- 中島みゆきの「時代」をリポートして聴き続ける
- ベートーヴェンとモーツァルトを聞く
- おもいっきり歌う♪
- つめを切る
- ぼうつしながらシャワーを浴びる
- 汚れ落とし 頑固な汚れ!
- 洗濯をする <+1票> 絵本の読み聞かせをする ひとり絵本を大声を出して読む

- ただひたすら血洗い
- 血洗いです 昔は、義務で血洗いをしていたのですが、ある時、血洗いを真剣にやっていると、綺麗になっていく事が嬉しくなり、また、最終的に終わりがあり、達成感が湧きます 血を洗うことに集中する事で、気も紛れます
- 推理小説を読む (熱中して現実を忘れる)
- 本屋さんで児童書コーナーに行ったら立ち読みする! (ヨシタケシンスケさんはおもしろい♡)
- 気バの知れたメンバーと話す
- ブログを書くこと ストレスで溜めたエネルギーも、せつかく溜めたものですから、エネルギー転換してしっかりと吐き出します 実は私、頭部に円環状に円形脱毛症ができて悩んでいました 特に頭頂部には、10cmの大きな脱毛症ができて悩んでいました その時、友人が教えてくれたのが、ガポール・マテという人の『身体が「ノー」と言うとき』という本です 私はマイナスのエネルギーで自分を傷つけていた事を知りました それに気づいてからは、しっかりと表現することの重要性を感じています やってみると面白くて、創造的な遊びの世界に読者を誘うことができます 別の世界の自分に気づくこともできます ぜひ楽しんでやってみてください
- 水彩画をスケッチしに行く(3時間位で仕上げで満足) ー何もかも忘れる時間ー
- 違う神経を使いに行く → あえて電話担当 → 無心になる ← 効果すごい
- YouTubeで、のんちゃん「あまちゃんファミリー」の「明日があるさ」を聞くと元気をもらえます
- おもいっきり歌う♪ 河島英五を聞く
- マインドフルネスをやってみる ス〜
- 教独に夢中になり いっつき すべてを忘れる
- うたう♪〜
- お笑い番組を見て思いっきり笑う

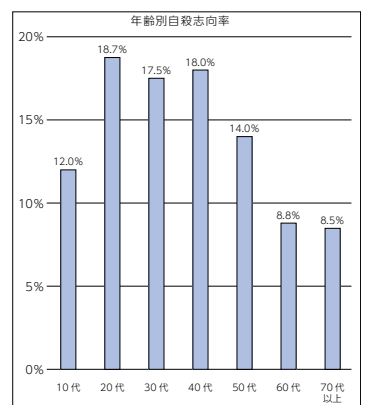
の構成比と、小項目ごとの自殺志向率を算出すると、6ページの下に示す表のようになる。

生き方・生きがい、孤独、うつ、生活苦を訴える相談が多いが、自殺志向率が高いのは、順に、負債(38.9%)、うつ(34.6%)、死別(24.0%)、生活苦(21.0%)である。これらは、自殺に追い込まれる大きな危険因子とされている。精神医療、カウンセリング、社会保障、経済的支援などによる対応も行われているが、いのちの電話は、精神的に追い詰められることに対する支えとして、重要な役割を果たしていると考えて良い。

もう一つ注目すべきは、年代別の自殺志向率である。右の図に示すように、20代~40代の自殺志向率が高いのである。特に、20代からの相談の総相談件数に占める割合は5.6%と小さいが、自殺志向率は16.7%で、年代別で最も高い。

いのちの電話に馴染みがなくても、危機に直面したときに、「いま、ここで」の救いを求める拠り所となっていることが多いのかも知れない。危機は時間を選ばないし、すぐに匿名で直接に話すことができるからである。

なお、もちろん、自殺志向が感じられない相談であっても、その多くが困難や苦悩を抱える人からのものであることに変わりはない。



(注) 統計数値は、すべて、2017年~2021年の相談記録(相談総数は99,989件)に基づいて集計した。また、「自殺志向」とは、自殺の念慮、危険があると判断した又は予告・通告、実行中の相談、「自殺志向率」とは、相談件数に占める自殺志向がある相談件数の割合である。

(文責:長谷部俊治)

花と名曲 いのち奏でるコンサート 2022



いのちの電話後援会はいのちの電話開局1年後の1972年11月に生まれました。いのちの電話の事業遂行に必要な財政的支援を行うと共に、支援者・支援団体の開拓を行い、チャリティー事業の実施を通して、その発展に寄与することを目的としています。

コロナで、久しく大勢が集まる事業は休止していましたが、今年度は昨年中止となった50周年記念「花と名曲：いのち奏でるコンサート」を「50 + 1周年記念」と銘うって開催しました。3年ぶりの本格的事業に大勢のお客さまがお見えになりました。

お客さまを温かく歓迎するように、舞台には池坊による美しい盛花が置かれ、先ずは古今亭志ん輔さんの落語「子は^{おすけ}鏝」。軽妙な

語り口で笑えて楽しく、ほろりと泣かせる人情話。カルテットの演奏は綺麗な音色で、心が癒され楽しいひと時でした。コンサートでは改めて命について考えるひと時となったのではないのでしょうか。

もう一つの事業は、小規模ながらバザーを開催しました。いつもご支援をして下さっている企業の皆様を始め、相談員の方からの献品もあり、和気藹々と買い物を楽しんで頂きました。狭いながらも魅力的な品物ばかりで、楽しい一日となりました。収益は全て法人に寄付させて頂きます。コロナ前の様に皆さんと一緒に会えるバザーができる日が、早く訪れることを願っています。

平成4年度「自殺予防週間」の取り組みから

毎年9月10日から16日は、「自殺予防週間」です。今年も23区の保健センターや企業に「一人で悩まず、かけてみませんか」という、いのちの電話のパンフレット3500部の配布・設置のご協力を頂きました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

今後も「誰も自殺に追い込まれない社会」の実現に向けて、関係諸団体と連携・協力しながら、自殺予防活動に取り組んでいきます。

1,000部配布しました。

たくさんの方々に
見ていただきました！

いのちの電話を助成して
32年。
長い付き合いです。

東武東上線「上板橋駅」でのパンフレットの配布
*板橋区健康推進課/東武鉄道

世田谷区役所第1庁舎1階区政PRコーナー
*世田谷保健所健康推進課

東京1zonタクラブ第57回チャリティーバザー。京王プラザホテルグレースルーム入り口にポスター・資料の展示！

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。この3年ほどはZoomでの参加ですが、池袋、伊勢崎、王子キャンパス向けにボランティア論の講義の中で、実際に私たちがどんな活動をしているのか、ボランティアを始めたきっかけ、などについてご紹介しています。また、昨年度に続いて9月に中央区の思春期講座に参加させていただきました。親子の対話の難しさについてグループで悩みを話し合いました。通常の座学と異なり、参加者自身の親子の対話を思い浮かべて受け止めてくださり、実践的な内容になりました。

講座を実施予定です。地域や職場などでゲストキーパー講座等のご希望があれば、テーマをご相談させていただきますので、事務局までご連絡ください。

表紙の作者 女良 明日香 Asuka Mera：1983年生まれ。自身の好きな本や歌詞を見ながら、色とりどりの色鉛筆で文字を描き連ねる。長年モチーフとなっている「サクラ大戦」は、父と一緒に見た舞台の世界観に影響され描き始めた。作品中には時々花や女の子も登場する。大きな無地のリング式ノートを愛用し、最後のページまで描き終わると、表紙を付けて本にして、そこでひとつの作品が完結する。好きになると一直線。一途な性格で、数年前から地元の某女性ミュージシャンが大好き。

嬉々!!CREATIVE (キキ・クリエイティブ)：障害のある人が活躍するあらゆるクリエイティブ活動を行うアトリエです。誰もがその人の得意なことを活かし嬉々として創造的に暮らせる社会を目指して制作、パフォーマンス、カフェ、ギャラリー運営や企業へのライセンス提供などを行っています。

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。