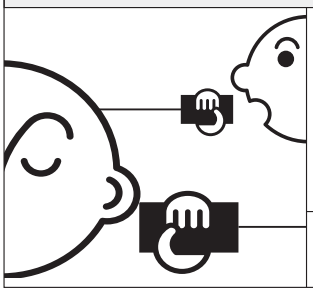
ひとりぼっちで悩まずに―
(019)654-7575

facebookはこちら
ホームページはこちら

第134号



社会福祉法人
http://moriokainochi.lomo.jp
盛岡いのちの電話

2023年3月20日発行
発行人●右京　昌久
●事務局　〒020-8691●
盛岡中央郵便局私書箱69号
TEL 019-652-4162
FAX 019-626-5678

「生き心地の良さって何だろう」

情報・システム研究機構統計数理研究所・特任準教授　**岡　檀 氏**

盛岡は2008年の自殺予防学会で私が初めてポスター発表で学会デビューした思い出深い街です。私の話は日本で最も自殺が少ない町・徳島県海部町の話です。ただし、いわゆる「自殺対策」の話ではないです。日本は自殺が多い国ですが、多い地域もあれば少ない地域もあります。なぜ自殺が少ない地域があるのか理由を知りたくて調査を始めました。エピソードや住民語録を交えて紹介します。

「海部町では赤い羽根募金が集まりにくい」

海部町では募金しない人もいます。地元の人に「募金は何に使われているんじゃ」と言われ、担当者が「みんな募金されました」というと「だからと言ってわしがなぜ募金せなあかん」と反発される。海部町で嫌われるものに「同調圧力」があります。ベースには多様性の尊重というのがあり、周囲の行動にそろえなくても（募金しなくても）排除されない、責められない。この「責められない」が重要なところです。

「いろんな人が、いた方がいい」

いろんな人がいなくちゃいけないと踏み込んだ意味です。例えば特別支援学級に反対したのも「世の中にはいろんな人がおり混ざり合っていい」というのが理由でした。海部町らしい反対の仕方ですね。

「関心があるんや、監視しとるんやない」

これは若いお嫁さんが周囲から監視されていると話した時の夫の言葉です。井戸端会議などで話題にするがそれは相手を理解し受け入れようとする気持ちからだというのです。海部町の調査では近所付き合いは立ち話程度の比率が他より高いです。これは緊密過ぎない人間関係、つながっているいが縛られない、縛らない付き合い。

自殺対策として、はたして「絆」は最強なのかということです。海部町を知り、ちょっと考えが変わってきました。

徳島、青森、京都、奈良の4県でも同様の比較調査をしました。そこで出てきたのが、緊密なつながりのコミュニティである方が悩みをさらけ出すことに抵抗があるということです。分析結果は逆で、これをどう解釈するかという話です。

ちょっと考えると意外と自然な気がします。あまりにも濃密な人間関係のなかでは悩

（次のページへ）

相談電話

◆盛岡いのちの電話　☎019-654-7575／12時～21時（日曜日12時～18時）
◆自殺予防いのちの電話　☎0120-783-556／毎月10日　8時～翌朝8時
◆インターネット相談　https://www.inochinodenwa-net.jp/

みを相談するのはなかなか難しい。なので「絆」最強説を見直すきっかけになりました。もっと質的な面にも目を向ける必要がある気がします。

「おまえにも、出来ることがある」

海部町では「頑張れば夢は叶う」と言ったようなきれいごとは言わず、「でも出来ることは有るよ」と言います。人はそれぞれ出来ることは異なり、能力にも差がある。しかし微力ではあっても決してゼロでないという自己肯定感を子供の頃から育てています。

「病は市に出せ」

病にはトラブルや家庭内の悩み、大借金なども入ります。もしも悩みを抱えたら早めに「市」に出す、さらけ出しなさいということです。例えば借金が多額になって相談されても対応できない。少ないうちに早めに言ってくれれば助けもできたということをずけずけ言います。その人を助けることが、自分たちを助けることにもなるというのが根底にあります。

ここで海部町コミュニティに際立っている要素、つまり自殺リスクを軽減する要素をまとめます。１.多様性を重視する２.つながっているが、縛られない３.自己肯定感を育む４.人の評価は多角的に、長い目でみる。最後にこれは自殺対策の最重要課題ですが、５.助けを求める、SOSが出せる―ということです。早めに病は「市」に出せと本人に任せるだけではなく、後押しが必要です。後押しするためには１から４までが有機的に繋がり合っていくことが自殺が少ない町に繋がっていく気がします。

（昨年12月３日の盛岡いのちの電話自殺予防公開講座の講演から、要旨）

春のチャリティーコンサート初開催

盛岡コメット混声合唱団と県立盛岡第四高校音楽部の競演

盛岡いのちの電話後援会（会長・田口幸雄岩手銀行会長）の「春のチャリティーコンサート」が３月５日(日)、盛岡市民文化ホール大ホールで初めて開催され、500人を超える観客を魅了しました。出演したのは昨年全日本合唱コンクールで最高賞を受賞した県立盛岡第四高校音楽部と、60年以上の歴史がある盛岡コメット混声合唱団。盛岡四高が日本一の歌を披露すれば、コメット混声合唱団も新作の「もりおかのうた」を歌い盛り上がりました。

息の合った歌声を披露する出演者

ボランティアの声

誰も知らない裏の顔にワクワク

18期　M・Y

学校を出て直ぐ結婚し専業主婦となりましたので、社会に出て何か人の役に立つ事がしたいものだと常々考えていました。そんな時に盛岡いのちの電話の募集記事を目にし、やってみたいと思いました。

つまり「誰かの・何かの役に立ちたい」というのが応募動機です。この他にもう一つ、このボランティア活動にひかれた理由があります。それは、ボランティア活動をしている事を誰にも話してはいけない、という規則です。ネズミ小僧あるいは必殺仕置人みたいで、なんだかスルリ満点です。こちらの方は、泥棒をするわけではありません。人を殺すわけでもありません。人をこらしめるわけでもありません。人に知られる事なく心の荷物をそっと持ってあげる。誰も知らない裏の顔。そんな位置に自分を置けることにワクワクしたものでした。

2022年電話受信件数は、10,293件　内自殺傾向974件

2022年（１月～12月）の対話のあった総受信件数は10,293件（男性6,013件女性4,280件）で前年より3,042件の増となりました。2021年は、新型コロナウイルスの感染防止のため、相談体制を縮小しましたが、2022年は、通常体制に戻り受信したため増加しました。男女の割合では男性58.4％、女性41.6％と男性の割合が高くなっています。総受信件数に占める自殺傾向のある電話（念慮有、危険、予告等）は974件（男性503件、女性471件）で総受信件数の9.5％（前年8.5％）でした。

自殺傾向電話の割合は、男性（8.3％）、女性（11.0％）で、特に女性は10代、20代が多い傾向にあります。

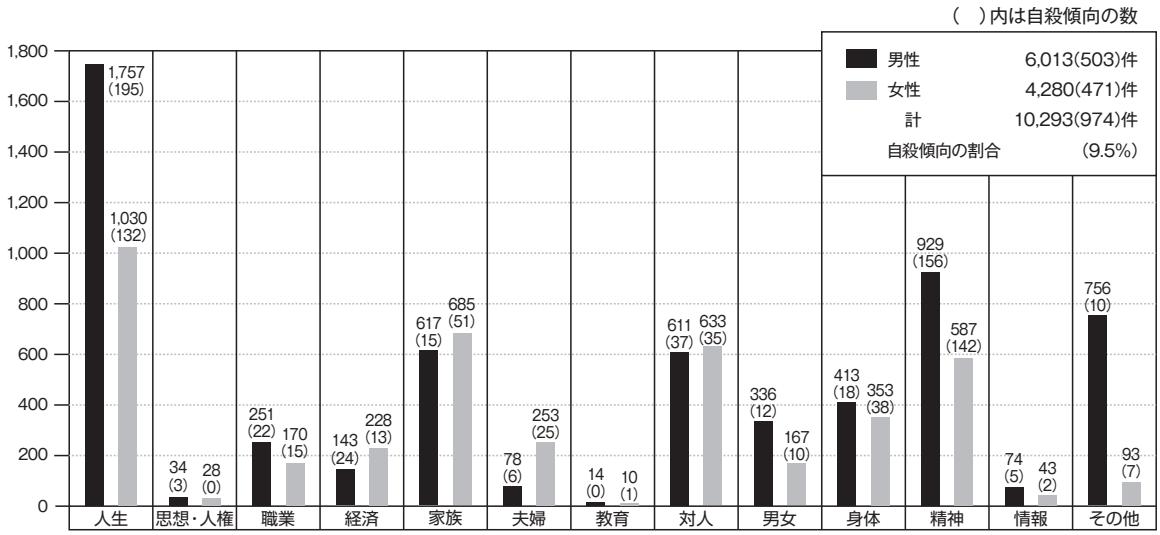
相談内容別では（**件数はグラフをご覧下さい**）「人生」の相談の中には、コロナ禍で人との関わりが薄れ、孤独や不安を訴える人や誰かとつながりを求めている人が多いようです。

年代別では、40代が最も多く2,594件、次いで50代2,201件、60代1,845件、30代1,438件の順となり、前年と同じ傾向にあります。

これらの分類は、全国各地の電話センターと共通の方式で統計したものです。

また、この統計の中には、毎月10日に受信している「自殺予防いのちの電話」の受信件数も含まれています。

2022年電話受信件数　内容別・男女別受信件数



岩手県立不来方高校音楽部
爽やかチャリティーコンサート満喫

県立不来方高校音楽部が出演する盛岡いのちの電話のチャリティーコンサートが2022年12月18日（日）、県民会館大ホールで開催され、約1000人のファンが全国トップレベルのハーモニーを堪能しました。

主催は盛岡いのちの電話後援会（会長・田口幸雄岩手銀行会長）。全日本合唱コンクールの最高賞を何度も受賞している不来方高校音楽部とのチャリティーコンサートは今回で20回目。新型コロナに感染する部員が相次ぎましたがクリスマスシーズン恒例のイベントとあって県内各地からファンが訪れ、コンクールの課題曲、バリトンやソプラノの独唱、クリスマスソングメドレーなどで大いに盛り上がりました。

熱唱する不来方高校音楽部員

ご援助ありがとうございます

2022.9.1～2022.12.31
（敬称略、順不同）

下記の方々から社会福祉法人盛岡いのちの電話へ温かいご支援をいただきました。心から感謝しご報告申し上げます。今後ともご指導とご協力お願い申し上げます。

【個人】

９月　伊藤　裕子　右京　昌久　織田　信男　兼為美佳子　木幡　幸子　小峰　清子　佐藤　千春
高村　恵子　畠山　将樹　皆川敬・郁子　村井　直子　吉水　香教　匿名３名

10月　及川敬一郎　川村八栄子　佐藤　克也　佐藤　正恵　佐野　勝俊　髙橋　清実　高橋　幸子
中田　勇司　松本　真一　皆川敬・郁子　渡邊瑠美子　匿名１名

11月　浅沼　浩　阿部　榮子　伊藤　裕子　及川　正彦　加藤　義男　菊地　文彦　榊　悟
佐々木杜子　白石　茂　鈴木　洋子　田口　泰子　智田　文徳　出町　容子　中田　勇司
藤岡　トシ　皆川敬・郁子　山口　千鶴　匿名４名

12月　秋山　顯一　阿部　光孝　石川千惠子　石橋　キミ　石幡　裕子　岩浅　武雄　岩根多喜男
内村　博　遠藤　典子　及川　昌彦　大澤　克弘　大沢　英夫　大信田志づか　太田　和子
大森　勢子　大和田剛史　小笠原味佐枝　織田　信男　小野　佳　柿木　康孝　加藤　裕一
金澤　礼子　兼為美佳子　鎌田やえ子　川口　久幸　菅　サチ　菊池　行則　北田　玲子
木村　純子　木村　燿子　工藤　ミヤ　熊田　健二　小島美穂子・山仁　小檜山富代　駒井　朋子
小峰　清子　小山　康文　近藤　駿　齋藤　一枝　齊藤　惠子　坂本　修　佐々木和彦
佐々木カナ子　佐々木史昭　佐々木仁也　佐々木政城　佐藤　克也　佐藤　公江　佐藤　悟
佐藤　晶子　佐藤　尚　澤口ふさ子　澤田　郁子　島田　牧子　清水　弘子　十文字悦子
新村　淑子　菅　サチ　鈴木千賀子　鈴木　仁　鈴木　睦子　髙橋　淳子　高橋　博子
髙橋　宏弥　高橋　真裕　高橋　祐子　滝澤　玲子　田口　幸雄　武田　勤　多田　正子
立花　恭子　立原　聖子　田中　堯史　智田　文徳　千葉正一郎　千葉　祐嗣　辻田　慶子
ツボヤエリコ　百々格・直子　中田　勇司　中村美津子　中村　慶彦　長葭　常紀　名郷根昌弘
西澤　恵子　新田　良雄　沼田　純子　箱崎　清郎　長谷川美智子　畠山　美和　馬場　守
林下美代子　兵庫　裕子　平川　眞人　平野眞理子　深澤秀男・多紀子　藤井　律子　藤澤　克典
藤澤　美穂　藤村　文昭　藤原　令子　古川　寿恵　堀　恒　堀合　淑恵　松本　利巧
三浦　修悦　三木治夫・典子　皆川敬・郁子　三船　武子　宮崎　孝志　宮本ともみ　向山　弓子
村井研一郎　村松　敦子　望月　善次　山口　千鶴　山口　浩　山下　光　横沢　誠子
吉田　正信　吉水　香教　米内　正　匿名８名

【法人及び団体】

９月　㈱川徳　北日本建機工業㈱　㈱小林精機　岩手アルファ会

10月　岩手日報盛岡広華会　㈱ラクウン

12月　㈲いとう仙　いわぎんリース・データ㈱　㈱岩手金属工業会館　岩手地所㈱　岩手トヨペット㈱
臼井循環器呼吸器内科　㈱木津屋本店　共立医科器械㈱　㈱駒木葬祭　㈱佐々木電機本店
㈱事務機商事　下ノ橋教会婦人会　消費者信用生活協同組合　㈱ベルジョイス
㈲親和自動車整備工場　㈲セーコー印刷　仙北町幼稚園　専立寺　㈱高光建設　(医)谷藤眼科医院
(社医)智徳会未来の風せいわ病院　徳清倉庫㈱　日本基督教団日詰教会
(医)緑生会　西島こどもクリニック　ネッツトヨタ盛岡㈱　㈱浜千鳥　㈱三ツ星商会
宮古山口病院　盛岡駅前おおば脳神経内科クリニック　盛岡観山荘病院
盛岡大学・盛岡大学短期大学部・学生教職員一同　盛岡ゾンタクラブ　モトモチ商事㈱　㈱わしの尾

12月末寄付金累計額は6,914,195円、今年度予算額8,000,000円の82%となりました。

振込先：社会福祉法人盛岡いのちの電話　★郵便振替　02360-8-22113　★岩手銀行本店(普)0749493
（「社会福祉法人盛岡いのちの電話」へのご寄附には税制上の優遇措置（寄付金控除）が受けられます。）

クレジット決済の寄附も受け付けております
（QRコードまたはURLにアクセスしてください）

http://syncable.biz/associate/mind

郵便局や銀行に出向く手間も省けますのでご利用ください。