



会長 楠 英夫 幹事 楢戸 憲一

- 例会場 L'AUBE kasumigaura
TEL.029-875-8888
- 例会日時 火曜日 12:30~13:30
- 事務局 土浦市真鍋1-2-6 金塚ビル3F
TEL 029-823-4524 FAX 029-869-9006
- ホームページ <http://tsuchiura-south-rc.com>
- Eメール t_minami@lapis.plala.or.jp

2023~2024年度
国際ロータリーテーマ



世界に希望を生み出そう

2024年4月30日 37号
2024年4月23日 第4例会報告



地区 HP



地区行事予定

1. 点 鐘 楠英夫会長
2. ロータリーソング斉唱 (奉仕の理想)
3. 幹事報告 楢戸憲一幹事
4. ニコニコ BOX の発表 吉田正一副 SAA
5. 来賓卓話 社会福祉法人 茨城いのちの電話 (司会進行：山口裕由 S A A)
後援会幹事 今田悟史様
長野加与様
6. 活動助成金の贈呈
7. 出席状況報告
8. 点 鐘 楠英夫会長
9. ロータリーソング斉唱 (それこそロータリー)

本日のプログラム

土浦青年会議所, 稲本創理事長, 小見亘輝専務理事, 北島大輔会員拡大交流委員長をお迎えします。

次週のプログラム

5月7日(火)の例会は, 稲本修一会員の卓話でございます。

出席状況

会員数	出席数	出席免除	出席率	全員出席卓	3名以上欠席卓	メイクアップ	出席率訂正
名	名	名	%	卓	卓	名	%
87	52	6	61.90	3・4・6	1・9・10・12 15・17・18	17	82.14

【来賓卓話】

社会福祉法人 茨城いのちの電話 後援会幹事 今田 悟 史 様



こんにちは、茨城いのちの電話後援会幹事の今田と申します。土浦南ロータリークラブ様には、毎年お招き頂きましてありがとうございます。

新型コロナが発生してからもう4年が経ちます。4年前、学校では入学式もままならないままに長期休校となってしまうなど、世の中は初めて経験することばかりで、大混乱していました。振り返ってみますと、長いコロナ禍の間に人と人をつないでいた様々なものが立ち消え、なかなか元に戻れない喪失感のようなものがまだ続いているのではないかというふうに

思います。

そんな中、個人が抱える様々なストレスは積み重なっていき、些細なことが引き金になって自殺願望が生まれることがあります。コロナ禍で自殺者の数はどれくらい増えたか。2年前のデータですが、東大の試算によりますと、コロナ禍の最初の2年5ヶ月で自殺した人の数が、通常の失業率などから予測した値よりも16%も増えていました。増えたのは20代の女性が最も多くなっていました。非正規雇用などで経済的に不安定な人がこの世代に多くいるという事、経済的な影響を受けやすかった事、若い人たちの方が行動制限などから社交の場が減って会話をする機会も少なくなり孤独に追い込まれた可能性等が考えられます。

孤独感というのは、人と密接な関係を持つとうとしつつも、叶わない時に感じるものです。孤独感が続きますと、希望を失い、精神的な不安や絶望感が高まり、自殺の危険性が高まります。筑波大の研究では、孤独感は経済困窮や社会的に孤立するよりも、自殺念慮に強く影響を与えることを明らかにしています。誰かに頼ることや、何かを諦めることが甘えだと捉えられて、弱音を吐き難い社会になって、その延長に孤独があるのだと思います。自殺する人はきっと孤独だったのだらうと思われがちですが、実際、家という形はあっても居場所がない人たち、そこが安全ではない人たちもいます。ありのままの自分を認めてくれ、分かってくれる他者がいること、それが家族であるかどうか関係なく、失敗してくじけてもいつも変わらず寄り添ってくれる、安心で安全な他者がいるということが、人を孤独から救い出すのだと思います。

国内の自殺者は2003年の3万4000人をピークに、2019年には2万人にまで減少しましたが、2020年コロナが発生し増加に転じました。昨年2023年の自殺者は2万1837人と、男性は2年連続で30歳から60歳を中心に増加しました。自殺の原因、動機では依然として鬱病などの健康問題が最も多かったものの、生活苦などの経済や生活問題が最も増えました。コロナ禍で鬱病の有病率は倍増しましたが、その原因の多くが経済・生活問題であることを考えますと、実際はもっと多くの経済・生活問題による自殺があったと推測されます。

昨年の小中高生の自殺も深刻でした。513人と過去最高だった一昨年から一人減っただけです。高校生が347人、中学生153人ですが、小学生で13人もいます。この年代の自殺の特徴は、大人には理解できず、何の前触れもなく、学校の先生も親も気づかないまま自殺という最悪の事態を迎えてしまうこともあるのではないかと思います。コロナ禍での学級閉鎖や外出自粛での周囲との関係の作り方を十分に学べず、しんどさを抱えながら過ごす子どもが増えていて、家にも学校にも居場所がなく、大きな孤独感を持っていると考えられます。若い人の死因の1位が自殺というのは先進国G7の中で日本だけです。ベースには若い人の自己肯定感の低さが考えられます。ある若者の意識調査によれば、自分自身に満足していると答えた人はドイツ人で82%に対し日本人は45%でした。この自信のなさが若者の自殺率の高さにつながっているように思われます。今日本では交通事故死者数より8倍も多い。毎日60人もの方が自殺している計算になります。未遂者はその10倍はいると言われていいますので、毎日700人近くの人

が自殺を図っていることになります。これが日本の自殺の現状です。

人はなぜ自殺するのか。自殺志願者は、自殺すべきかどうか考えに考え、考えた末にある時から偶然に身を任せるようになります。自殺を食い止める救命袋がどこかにないかと探している一方で、揺れに揺れる心を一挙に自殺の方向に傾斜させる外的要因が欲しいとも思っています。このように自殺を考えている人は、生と死の間で気持ちが揺れ動いていますが、その時に自殺を思いとどまらせるのは、死に対する恐怖感や、自分の体を傷つけることに対する抵抗感もありますが、見逃してはいけないのは、周りの人たちを悲しませるという思いです。これまで亡くなった多くの自殺者は、本当は死にたくなかったのではないかと考えています。自殺志願者が示す自殺の念頭のようなサインは、死にたいという気持ちから発せられる、助けを求めらる行為です。世界でただ一人でも自分のことに関心を持ち、自分が生き続けることを願っている人がいると気づくことができれば、死への苦しみは止められるかもしれません。

電話相談は何よりもあなたが生き続けることを願っていると電話を通して伝える活動をしています。いのちの電話に出来る事は、問題解決とか生き方の修正ではありません。相談者が電話をかけてくるのは、助けや助言を求めているのではなく、今ここにいる自分の辛さをわかってほしいだけです。どの事例も寂しさと悲しさに満ちています。ただその人の側に寄り添うだけです。電話相談は傾聴が基本です。電話相談の傾聴では、相手の気持ちの変化を言いながら、悲しかった悔しかったなど感情の悪い言葉が出たら、その言葉をそのまま返します。独り言でもいいのですが、電話の向こうに聞いている人がいるという意識があると、相手に聞かせているのと同時にその言葉を自分で聞き、自分で自分に相談し、自分の発した言葉を返して自分の心の姿を見えています。電話相談は相談者の鏡になってあげることです。実際、自分の姿を鏡で見ていることによって、事故に注意を向けることができます。かつて自殺の多かった札幌の地下鉄のホームに鏡を設置したところ、自殺者が減ったそうです。自分の姿を見ていると、自殺はよくないことだという自己非難が生まれ、鏡から返された自分の言葉を聞いて心が落ち着き、自殺を思いとどませると考えられます。

それではここから茨城いのちの電話の状況についてお話させていただきます。歴史的に電話相談は、イギリスのチャド・バラーという人が1953年から始めたサマリタンズ（善き隣人）という組織から始まりました。我が国ではドイツ人宣教師で上皇后美智子様とも親交が深かった、ルツ・ハットキャンプ女史によって、1971年東京で始まりました。茨城いのちの電話は、東京開設から14年後の1985年、つくば万博が開設された年につくばに開設され、その後すぐに水戸にも開設され、6年後には24時間電話が受けられるようになりました。いのちの電話の相談員になるには人生経験を問われるようなものではなく、専門性を必要としません。若い人も誰でも相談員になる資格があります。相談員は耳を傾けて、ただ聞くことができればいいのです。電話相談は回答を求めません。相談しても答えられるような内容ではないということを相談者自身が承知の上で電話している面もあります。

実際に相談員になるためには、審査を経て、約2年間の養成講座を受け、認定を受ける必要があります。受講は有料で3万5千円かかります。段階ごとに適正があるかないかをチェックされ、結果的に認定されない場合もあります。相談員になってからも継続して毎月検証を受ける必要があり、外部の専門家によるレベルの高い検証もあり、さらに安心して語り合える仲間同士の支え合いの場もあります。相談員は活動を続ける中で自分の成長に気づいていきます。これは質の高い学習ともいえます。相談員はすべてボランティアです。交通費なども支給されません。相談員は、相談内容はもちろんですが、相談員であることも秘匿義務があります。いのちの電話はかかりにくいとよく言われます。思いつめた人が電話をかけ続けてやっとつながったということを知り、事の深刻さを感じます。なかなか、かからなかったら電話を諦めるのと同時に、人生を諦めてしまうことにもつながりかねません。全国に50ヵ所あるいのち

の電話は、一昨年約 55 万件の電話相談を受けました。その内、茨城いのちの電話では 15,000 件、その 13% 死にたいと話す自殺傾向のある電話でした。相談内容で最も多いのは、生き方などの人生について、次に鬱・統合失調症などの精神に関する事、次に家族のこととなっています。相談してくる人は、20 年前までは男性の方が多い傾向にありましたが、最近では男女ほぼ同数となっています。年代別では 40 代、50 代の相談が多い一方で、若い世代の相談は少ないのが現状です。圧倒的に電話よりも SNS に親和性のある若い世代の傾向を踏まえて、茨城いのちの電話では 3 年前から全国で初めて LINE による相談を開始しました。

後援会の活動は、相談活動を安定的に支えるための資金確保を目的に活動しています。茨城いのちの電話を運営するためには年間 2,000 万円近くのコストがかかります。相談員になってからも継続的研修を受けなければいけませんので、そのためにかなりの経費がかかっています。収入の 85% は個人・法人の方からの後援会費や寄附で賄っていますが、毎年予算通りの会費金額を集める事に苦勞しています。相談員自身にも会員となってもらって、会費や寄附をお願いしているのが現状です。また、10% ほどが自治体や団体からの補助金で賄っていますが、これも毎年様々なところで申請して当たれば頂けるとというのが現状です。その他会員による、バザーやアルミ缶回収など、たとえ少額でもできる限りの収入の道を探しながら、今後も質の高い電話相談活動を維持できるように活動しています。

お手元の資料の中に、茨城いのちの電話募金型自販機の設置のお願いを入れさせて頂きました。募金型自販機を設置して頂きますと、飲み物代金の一部が寄附される仕組みになっています。現在約 180 事業所で 110 台余りの自販機を設置して頂けるようになりました。これから自販機設置を考えていらっしゃる事業所がございましたら、是非ご検討いただければ幸いです。どうか今後とも茨城いのちの電話のご支援を宜しくお願い致します。今日のご清聴頂きありがとうございました。

