



山梨いのちの電話

相談電話 / 055-221-4343

毎週火曜～土曜 / 午後4時～午後10時、ひとりで悩まずにお電話ください



「朝の光」 てんどうこみち
奇跡の星が回ると
世界がひとつ始まる
今日はなにをしようか
こころの光は
どこにでも行ける
どんなことも味わえる
奇跡のエネルギー

2024年 夏

第66号

まじ

「データから見る山梨の自殺の現状と
いま私たちにできること」

1～3

健康科学大学教授 医学博士 望月宗一郎氏

NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座のご案内

4

NPO法人 山梨いのちの電話 2023年度収支総括表

5

NPO法人 山梨いのちの電話を支えて下さる方々

6

報告・お知らせ／あゆみ／編集後記

7

「データから見る山梨の自殺の現状といま私たちにできること」

健康科学大学教授 医学博士 望月宗一郎氏



全国の自殺者数は1998年から約15年は年間3万人を超えたところで推移していましたが、その後は減少して直近10年は2万人台になっています。

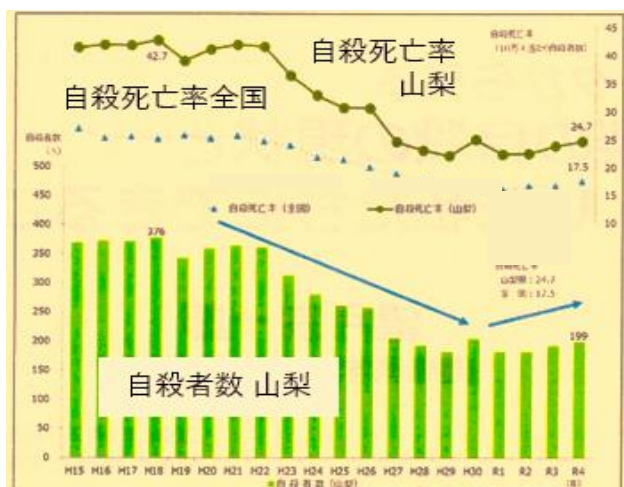
コロナ禍になり現在は少し右肩上がりであり、昨年は2万1千人を超えたことが報告されています。男性と女性の比率をみると男性が14800人、女性が6900人ほどで男性が多いのですが、ここ数年は女性の自殺者の増加が目立ちます。

自殺総合対策大綱というものが閣議決定され、その中に若年層（小中高校生）と女性の自殺対策が謳われています。

山梨県の話に移ります。まず住所地ベースでは20年ほど前に1年間で248人という多い年がありましたが、この7～8年は130～150人を推移しています。山梨で以前より問題視されているのが発見地ベースで、やはり20年ほど前がピークで376人。そこから徐々に下がってきていたものの、平成30年頃から右肩上がりが増えていて一昨年は199人でした。

発見地ベースのデータは、主に山梨県外、特に首都圏や関東近辺から来て亡くなられるというケースが目立ち、山梨県は自殺死亡率がワースト1になっています。いわゆる自殺の名所と言われるような場所があるのも事実で、このイメージを払拭していかなければならないと思います。

●山梨の自殺者数・自殺死亡率の推移 発見者ベース



自殺死亡率の全国平均値は10万人に対して17～18人ですが、山梨県は26.8人となっています。

山梨県における年齢階級別に見た自殺死亡率

(2018～2022)というところをみると、10代、20代、50代～70代の死亡率が全国と比べて高くなっています。また、10代～30代の死因を見ると病気や事故で亡くなるより自殺が死因の1位になっており、40代では2位に位置しています。

性別で見た自殺者の推移（全国）では男女比が3対1だった20年前に比べ最近では2対1になってきています。女性の社会進出ということが原因のようにも見られますが、自殺の原因・動機の調査結果（山梨）では健康の問題と家庭の問題が大半であることが分かっています。また、月別でみた統計では、3月と7月が多くなっています。

自殺の原因・動機を調査したもの(厚生労働省)では男性は高いものから健康・経済・勤務・家庭となっていますが、女性は健康と家庭で70～80%を占めています。

過去4年間の原因・動機を年代別に見たもの（山梨）では、20代以下は学校問題が大きく占めますが、20代以上は健康をトップに・経済・勤務・家庭の問題という感じになり、60代から上に行くにつれて健康問題が主な原因になっています。これ以上は回りに迷惑をかけられないという気持ちがそこに見られます。

コロナ禍における経済状況の悪化が大きな要因のひとつとされていますが、推察の域を脱するものではなく、自殺には様々な要因があり、複数の要因が複雑に絡み合っていることが多いです。本日は、自殺の原因に焦点を当てるわけではなく、いま私たちに何ができるかというところを考えてみたいと思います。

自殺者の過去において、未遂歴ありの方が2割おられます。また、7割は同居人がいらっしゃったわけですが、いかに周囲の人間が自殺を防ぐことが難しいかという実態がここから分かります。私自身もこうした仕事をしていながら、自殺に関する多くのことを学んでいながら、友達を自殺で失うということがありました。それほど分かりづらいということです。しかし、だからこそ改めて自殺を考えてしまう状態にある人のことを理解しようとするのが重要だと考えるわけです。

自殺者の心情に対する理解

自殺を選択する前に、どうして周囲に助けを求めないのかということと思われる人も多いと思います。このことについて、自殺対策に関わってこられた専門家からはそうした時の心理について次のように言われています。

- ①身近な人に「変なことを言っている」と思われたくない。偏見を持たれたくない。という気持ち（コミュニティから外され孤立する恐怖）が大きく働いている。
- ②相談に乗ってもらえる優しい人に出会えた時、その人を失いたくないという心理が働いて、本音を言えなくなってしまう場合が多く、相談に乗ってくれている人の喜びそうな、都合の良いことを話してしまう。
- ③いつかこの人も自分を見捨てるのではないかと心配し、相手を試してみたり、振り回してどこまで許してくれるか確認しようとしたりして呆れられてしまう。

また、育ってきた過程や辛い体験から生まれた自身に対する思い込みがあり、「自分は助けてもらえるほどの価値はない」「自分は楽になったり幸せになったりしてはいけない」「もう誰も信じられない」といった気持ちに支配されており、助けてほしい気持ちと助けを拒絶する気持ちとが激しく揺れ動いていると言われます。

自殺を考えたことがあると答えた人の中で、相談した経験がある人は3割。友人や家族に相談できた人が2割未満となっています。相談しない理由は、「心配をかけたくない」「どうせ真剣には取り合ってくれない」「楽しい雰囲気を乱したくない」などの答えがでています。裏をかえせば、「死にたい」という言葉がもし発せられたとしたら、それは本人が勇気を振り絞って助けを求めている悲痛な叫びであるということに気づかなければなりません。

自殺者には共通した心理的な視野狭窄状態があると言われています。この状態に陥ると、いつもなら簡単に思いつくような逃げ道となる選択肢は全く思い浮かばなくなり、「死」という極端な問題解決法にたどり着いてしまうというのです。

「死にたい」という言葉は、生きたいという気持ちと振り子のように揺れ動いているメッセージであり、心理的視野狭窄状態の一手手前で発せられた貴重なSOSのサインであると言われます。こうしたメッセージは、実際には会話の間にさりげなく発していたり、冗談のように言っていたりするものです。

そうした危機状態にある人を自殺という死の淵から守るうえで「ゲートキーパー」という門番のような存在の必要性が掲げられています。それは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、そして必要な支援につなげて見守る、そういった存在です。

調査結果では、自殺念慮が高まった状態にいる人こそ、専門家ではない周囲の身近な方への援助要求・SOSが発せられる可能性が高いと言われていています。つまり、そういった人たちこそ「ゲートキーパー」としての役割を果たすことが出来る重要な位置にいるのです。



ゲートキーパーのケア「4K」

心配り・気づき・声かけ・傾聴

①**心配り**～家族や仲間、周囲の人の変化に気を配りましょう～

いつも友達に囲まれていて客観的には一人ぼっちには見えない人であっても、主観的には孤独感を抱いている可能性があります。「『死にたい』と言う人は本当は死ぬ気なんか無い」というのは、人々の不安や誤解に基づく神話です。

◎心がけてほしいこと→家族や親せき、知り合いとの定期的な会話（電話など）。地域の行事への参加。近所の知り合いだけでなく見かけたことのある人と交わす挨拶。あいさつの後に話題（天気やペットのことなど）をひとつ加える。普段から誰かと「つながる」ことを意識する。そんな姿勢が大きな力になります。

②**気づき**～小さなサインにも気づけるアンテナを～
◎表情が暗い、元気がない人に次のような様子が見られるときは要注意！

・感情が不安定（突然涙ぐむ、不機嫌で、怒りやイライラが爆発）。不自然なほど明るく振る舞う。性格が急が変わった。投げやりな態度。身なりに構わなくなった。仕事の業績が急に落ちる。休みがちになる。

③声かけ～気になる様子があったら声をかけよう～

◎次のような声をかけ「気にかけている」というメッセージを伝える。

- ・「最近どうですか?」「どうしましたか?」「眠れていますか?」「何かお困りですか?」「元気がないようだけど・・・」「何か力になれることはない?」

◎もし、相手が話をしてくれたらまずは寄り添う気持ちで。

- ・「今まで大変でしたね」「話してくれてありがとう」「できることを一緒に考えていきましょう」とそばに居ることを。

④傾聴～話して良かったと感じてもらえるように～

- ・丁寧な態度で、話をそらさずに受け止める。辛い心情や、訴えに耳を傾ける。じっくりと聴いてもらうことで本人の気持ちが楽になります。

- ・悩んでいる問題の背後に別の問題が潜んでいても、そのことに気づいていない場合が多いものです。混乱していて話もまとまらないようでも、ただ話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になり、だんだんと問題の整理が出来るので、時間がかかってもその流れに相談者自身がたどり着くことが大事です。その手伝いをするのが傾聴者の役割だといえます。

話が長くなることが考えられますので、聴く側の都合がある時は初めから何時頃まで話が出来るという目安を伝えておくことも必要です。負担になると支援も難しくなります。

◎気を付けたほうがよい発言

- ・「もっと元気をだして」「頑張れば大丈夫」などの安易な激励
 - ・「家族のことを考えて」「そんな風に考えちゃダメ」というような否定や批判
 - ・「命を粗末にははいけない」などの一般的な正論や価値観
 - ・「〇〇すればきっと解決するから」などの根拠のない助言
- こうした発言は苦しみの中にいる当人にとって全く伝わらず、かえって突き放された感じしか残りません。

背景にある状態の改善

自殺を考えるほど苦しい悩みの背景には様々な問題があります。そうした問題が少しでも改善の方向に変化すれば、心のバランスが戻るきっかけになります。そのためには問題に応じた関係機関とつなぎ、連携した断続的な支援が望ましいと考えられます。

関係機関と相談者とをつなぐ時には、その相談機関が適切かどうかを事前に確認することが大切です。また相談者が自ら相談に行くことが困難だと判断される時は本人の理解を得たうえで代わりに連絡を取ったり窓口に同行したりすることも大事です。

本人の理解を得ていても、相談機関への個人情報の開示は必要最低限にし、本人には相談機関の連絡先を確実に伝えることが大切です。本人と相談機関がつながった後も「心配している」というメッセージを送り、必要があれば支えていくという気持ちを伝えることが大きな支えになります。

ここまでお伝えしてきたように、自殺を防ぐことというのは、専門職よりもむしろ身近な人の存在を当事者が感じ取れるかです。その人が普段の生活を送る場での支えや安心感が何より大きな力であることは間違いありません。

自殺を選ばないで生きることのできる社会を願ってここまで話をして参りました。「自分にできることは何もない」「ゲートキーパーなんて自分にはハードルが高い」などと思わず、「当事者の話に耳を傾けること」は誰にでもできることです。苦しみを抱える人に寄り添い話を聴くことはとても大変なことです。

ただし、支援者自身が当事者とともに視野狭窄状態になってしまい、話を聞くことに強いストレスを感じたり、疲れてしまったりしないよう、意識的にクールダウンを心掛け、ストレスを発散できる行動をとることが非常に大切です。皆さまご自身の健康とライフスタイルのバランスを崩されないようご注意ください。今日の話を終りたいと思います。どうもありがとうございました。

1月27日 自殺予防講演会概要



■望月宗一郎 山梨大学大学院博士課程修了。行政保健師として8年間実務。2010年度より山梨県立大学看護学部講師。2017年度より健康科学大学看護学部教授。2022年度より健康科学大学看護学部学部長。日本公衆衛生学会代議員。日本福祉学会幹事等を務め現在は自殺予防のための実践研究に取り組む。著書：自分たちで創る現場を変える地域包括ケアシステム～わがまちでも実現可能なレシピ/2015

新版 生活健康科学/2022

山梨いのちの電話

NPO法人 山梨いのちの電話 公開講座のご案内

* アフターコロナに対応するいのちの電話の使命 [第22期電話相談員養成講座第Ⅰ課程]

山梨いのちの電話では、新しい相談員の力を必要としています。相談員になる意思のある方は、この講座を受講して、生きにくい社会の在り方を理解することから始めてください。 * 2時開講

回	年月日	テーマ	講師 (敬称略)	会場
1	2024年 9月 21日(土)	「心の危機の雨やどり」 ーいのちの電話の目指すものー	NPO法人山梨いのちの電話 理事長 高戸 宣人	山梨県立青少年センター 第1研修室
2	10月 5日(土)	「難病ALSを生きる女性に学ぶ」	功刀クリニック名誉院長 精神科医 山梨いのちの電話理事 功刀 弘	山梨県立青少年センター 第1研修室
3	10月26日(土)	「困難な問題を抱えた女性に対する 被害者支援について」	山梨県困難な問題を抱える女性 支援団体育成アドバイザー 佐々木由紀	山梨県立青少年センター 第1研修室
4	11月 2日(土)	「精神疾患とその関わり方について」	独立行政法人山梨病院機構 山梨県立北病院院長 宮田量治	山梨県立青少年センター 第1研修室
5	11月23日(土)	「女性の貧困について」	石川法律事務所所長 弁護士 石川 恵	山梨県立青少年センター 第1研修室
6	11月30日(土)	「カウンセリングについて」	心理臨床オフィス・ルーエ 臨床心理士 山梨いのちの電話理事 喜多川康子	山梨県立青少年センター 第1研修室
7	12月 7日(土)	「アルコール依存症からの 回復者の声」	NPO法人山梨県断酒会理事長 柏木定男	山梨県立青少年センター 第1研修室
8	2025年 1月25日(土)	自殺予防講演会	未 定 (追ってホームページ等で お知らせいたします)	未 定
9	2月 1日(土)	「山梨県における自殺予防対策」 ー我々にできることはどんな事ー	健康科学大学看護学部長 医学博士 望月宗一郎	山梨県立青少年センター 第1研修室
10	2月 15日(土)	「精神疾患のあれこれ！」 ー認知症における先端治療とはー	山梨県精神保健協会会長 日下部病院長 久保田正春	山梨県立青少年センター 第1研修室

※関心のある方はどなたでも参加できます。資料がある場合は、資料代500円をいただきます。

<会場案内>

青少年センター 本館 第一研修室(定員40名)

甲府市和戸町1303

公益財団法人山梨YMCA大澤英二記念ホール ベテル

甲府市中央3-10-7



<問い合わせ先>

山梨いのちの電話事務局 電話055-225-1511(月~金:午後1時~5時まで)

※新型コロナウイルス感染防止のためマスクの着用、検温、消毒にご協力ください。

山梨いのちの電話

○ NPO法人 山梨いのちの電話 2023年度収支総括表

(2023年4月～2024年3月) 単位：円

	科 目	決算額	摘 要
収 入	前期繰越金	1,545,826	
	会費	1,259,000	個人会員232名 法人会員18団体
	受講料	52,500	公開講座
	補助金	2,951,200	山梨県、山梨県共同募金会、山日YBS厚生文化事業団、連盟
	寄付金	2,689,033	個人109名 法人31団体
	雑収入	24,890	会議交通費 稿料 銀行利息
	その他の収入	383,522	仮払金収入
	取崩し収入	0	定期預金の取り崩し
	収入合計	8,905,971	
支 出	人件費	1,976,100	事務局
	研修費	1,213,484	研修会講師謝礼及び交通費など
	管理費	92,565	水道・光熱費、営繕
	事務費	1,208,567	通信・送料・印刷製本費・消耗品費・会議費など
	賃借料	1,618,560	建物・駐車場代
	雑費	159,550	各会費・渉外・福利厚生・雑費
	その他の支出	215,942	仮払い金
	次期繰越金	2,421,203	
	支出合計	8,905,971	



わたしたちの活動を支えて下さい！

こころの苦しみに寄り添う「いのちの電話」には、
相談員と共に運営費を支えて下さるボランティアが必要です。
みなさまのご理解とご協力を、お願い申し上げます。

- 正会員 個人会員（年間一口以上） A 3,000円 B 5,000円 C 10,000円
法人・団体会員（年間一口以上） A 10,000円（何口でも）
- 賛助会員 個人会員（年間一口以上）5,000円／団体会員（年間一口以上）10,000円
- 寄付金 金額にかかわらず、随時お受け致しております。
- 振込先 「山梨いのちの電話」理事長 高戸宣人
・郵便振替 00250-8-34938 ・山梨中央銀行本店 普通 1736737

※銀行よりお振込み頂く場合には、お手数ですが、お名前・住所、会費・寄付等の区分について F A Xか電話にて山梨いのちの電話事務局まで、お知らせ下さいますようお願い申し上げます。

山梨いのちの電話を支えて下さる方々

多くの皆様の変わらぬお心寄せに感謝いたします！

※2024年1月～2024年4月受付分

★会費 346,000円

★寄付金 2,330,586円

☆合計 2,676,586円

個人会員

青柳英子
赤根学弥
浅川龍一
雨宮恵子
飯野志津子
石川 健
伊藤千永子
稲木礼子
稲永澄子
今津みゆき
岩山優子
臼井成夫
海野剛
梅本実
遠藤加津美
遠藤久美子
中島琢雄
小沢 操
小野正毅
小俣由美子
影沢礼子
金丸康信
川辺修作
功刀 弘
窪田節子
久保田千代子
小池ひろみ
小林聖美
小林芳男
斉藤斐子
三枝仲子
酒井明美
酒井光弘

寄付／個人

青柳英子
岩山優子
大木正人
小田切てる美
小田切博
小田切陽一
管生信子
橘田正男
小池ひろみ
小林芳男
斉藤斐子
清水隆善
菅 弘康
高戸宣人
高野嶺二
武田紀久江
田中健太
田中律子
茅野眞澄
土屋幸治
出山治子
中込まさる
花輪富恵
深澤聖子
藤巻きよ美
牧野正博
宮崎亜希子
宮崎美千代
森 きる子
森本直也
谷戸三治
山崎千里
匿名 7名

5万円以上の寄付再掲

甲府21ワイズメンズクラブ
清水隆善 高野嶺二 武田紀久江
田中健太 深澤聖子 匿名2名
ボランティアグループ孝進会
山梨いのちの電話後援会

団体会員

(公財)山梨YMCA
(株)YSKe-com
日本労働組合総連合会山梨県連合会

寄付／団体

市川幼稚園ひかりの家学園
(株)荒井建材
(株)長田不動産管理
継続研修Fグループ
(公財)山梨YMCA
甲府21ワイズメンズクラブ
甲府21ワイズメンズクラブメネット会
自殺予防講演会
日本キリスト教団愛宕町教会
日本キリスト教団市川教会
日本キリスト教団大月新生教会
日本キリスト教団甲府教会
日本キリスト教団山梨教会
日本キリスト教団谷村教会
ボランティアグループ孝進会
山梨いのちの電話後援会
山梨県立北病院ボランティアのびる
横浜教区甲府聖オーガスチン教会



※50音順・敬称略とさせていただきます。お名前の誤り、記載もれ等ございましたら事務局までご一報をお願いします。
また、匿名を希望される方も、事務局までお知らせくださるようお願い致します。

報告／お知らせ

- 2024年6月9日(日) 山梨YMCA会館に於いて、2022年度NPO法人山梨いのちの電話定期総会が開催されました。総会では、2023年度事業報告及び決算報告、2024年度事業計画や予算など各議案が承認・可決されました。
- チャリティ映画会「しゃぼん玉」2024年 3月3日(日) には
たくさんのご来場を頂きありがとうございました。
- 2024年9月21日(土)より、山梨いのちの電話公開講座が始まります。
第一回は「心の危機の雨やどり」ーいのちの電話のめざすものーと題し、
高戸宣人理事長の講座です。相談員を志してくださる方はこの講座
がスタートラインになります。あなたが来て下さることを待っています。
- チャリティーコンサート 2024年10月6日(日) 午後1時30分
・フルート演奏 園城三花 ・ハープ演奏 長谷川朋子 会場 山梨YMCA会館ペテル



あゆみ (2024年1月～2024年4月)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ・1月10日 フリーダイヤル | ・2月22日 甲府市自殺対策推進協議会 |
| ・1月10日 事務局会議 | ・2月24日 公開講座 久保田正春氏 |
| ・1月13日 理事会 | ・2月28日 関東甲信越ブロック事務局長リモート会議 |
| ・1月13日 認定会議 | ・3月 3日 チャリティー映画会 |
| ・1月24日 20期相談員認定式 | ・3月 6日 第1回やまなし地域福祉フォーラム開催 |
| ・1月27日 自殺予防講演会 望月宗一郎氏 | ・3月 8日 事務局会議 |
| ・1月31日 甲府市協働支援センターネットワーク会議 | ・3月 9日 理事会 |
| ・2月 1日 広報委員会 | ・3月10日 フリーダイヤル |
| ・2月 3日 公開講座 三澤知恵氏 | ・3月24日 モモの集い |
| ・2月 5日 モモ委員会 | ・3月24日 事業委員贈呈式 |
| ・2月 7日 事務局会議 | ・3月27日 日本いのちの電話連盟事務局長リモート会議 |
| ・2月 8日 広報委員会 | ・4月 8日 研修委員会 |
| ・2月10日 フリーダイヤル | ・4月10日 フリーダイヤル |
| ・2月10日 理事会 | ・4月12日 事務局会議 |
| ・2月16日 犯罪被害者支援協議会研修会 | ・4月13日 理事会 |
| ・2月17日 公開講座連盟養成講座 (DVD) | ・4月19日 事業委員会 |
| ・2月19日 広報誌65号2,500部発刊 | ・4月26日 日本いのち電話連盟web会議 |

編集後記

◆前号特設ページ「山梨いのちの電話活動停止の危機について」にお伝えしました通り、NPO法人山梨いのちの電話理事会は2024年1月27日開催の自殺予防講演会において、NPO法人としての事業が現状のまま進むと、2026年3月末には活動できなくなるという発表をしました。

このことは、会場に取材に来られていた山梨日日新聞の戸松記者により2月11日の朝刊に、山梨いのちの電話のこれまでの歩みや存続の危機を抱える現状を大きく取り上げて頂きました。

その後いろいろな方面から支援の後押しを頂き、助成金、会費、寄付金は当初の予算を大きく上回り、23年度の決算は事務所移転の17年度から続いていた積立金の取り崩しをせずに終えることが出来ました。本当にありがとうございます。現在、安定した運営を維持していく一考として寄付型自動販売機の設置を進めています。人の集まる病院やショッピングモール、大きな企業などに山梨いのちの電話のデザインの入ったジュース販売機を設置して頂き、この活動のPRや後押しをお願いしております。また寄附をしてくださった個人や企業に税の優遇制度がある認定NPO法人への移行を目指していますが、そのためには寄付者の全体数が少し足りない状況です。広報誌では会員団体の紹介ページを設け、支えて下さる方々の輪が少しでも広がる方向へと考えています。今後も山梨いのちの電話の活動支援をよろしくお願い致します。 H.T



この機関誌
は共同募金の
配分金で発行
しています。



NPO法人 山梨いのちの電話 広報誌第66号／2024年6月発行

事務局／〒400-8799 郵便事業(株)甲府支店私書箱93号 Tel 055-225-1511 Fax 055-225-1512
発行人／高戸宣人 編集／広報委員会 表紙イラスト／甘利尚子 詩／てんどうこみち