

# 川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

## 寄稿 相談員になって、今思うこと



「躍進」の像＝中原区武蔵小杉駅北口ロータリー

ひとりで悩まずに電話相談  
044-733-4343



vol. **111**  
2024. 7. 1

### CONTENTS

寄稿 相談員になって、今思うこと

寄席に行ってきました

チャリティー寄席 柳家三三<sup>さんざ</sup>独演会をのぞいて

統計 2023年の電話相談の状況

インフォメーション

「トリオ・リベルタ」コンサート（10月5日開催）

こころの健康セミナー（8月9日開催）

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル）

0120-783-556

毎日 午後4時～夜9時

毎月10日 午前8時～翌朝8時

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/>（3回制）

[https://www.inochinodenwa-net.jp](https://www.inochinodenwa-net.jp/)（1回制）

社会福祉法人 川崎いのちの電話

# 寄稿 相談員になって、今思うこと

川崎いのちの電話の相談員になるためには、約1年半の研修を経なければなりません。その後、認定されると正式に電話を受けることができます。

2023年度に認定された相談員は、実際に電話を受けて1年以上が過ぎようとしています。その中の4名に、今、どのように感じているか、心境を寄せてもらいました。

## 相談員になって

明日に期待してニッコリ

人は何のために生きているのか。中学生の時、受験戦争などと言われていた時代に、私が思ったことは、いい高校、いい大学に入って、いい会社に就職する。そのために勉強をしているのだと。勉強する目的は、それなりに分かったつもりでいましたが、何のために生きているのか？こちらの方は解消されず、成人後も、たまに浮かんでくるものでした。その「たまに」というのは、たぶん何かつらいことがあった時だったような気がします。

何のために生きているのか、この答えはまず見つ

けられないと諦めていたのですが、ある時、見つかったんです。人は青春を謳歌するために生きていて、次の世代の人が青春を謳歌するために働いているのだと。そのために、勉強をして自身を豊かにしておく必要があるのだと。

相談員になり、「いのちの電話」の先輩や事務局の皆さん、相談者や同期などから、いろいろなことを多く学べていて、十分に青春を謳歌することができていて感謝しています。これからもよろしく願います。

## 自己犠牲ではなく

ラナンキュラス

相談員になって1年が過ぎた。認定された時は本当に続けられるか不安だったが、なんとか続けられている。「いのちの電話」なので正に「いのち」に関わるような電話ばかりなのだろうと漠然と想像していたが、実際は本当にさまざまな相談内容なのに驚いた。掛けてくる人も老若男女問わず実にさまざまな人たちだ。

研修で「アドバイスではなく、ただ聴いてほしいだけなのだ」と言われたが、電話を受けるようになってそれがとても難しいことに気が付いた。つい「こ

うしてみたら？」と言ってしまうたり、毎回、研修でやったことが全然実践出来ていなかった、と反省することばかり。

それでも相談員にならなければ、「考えること」「関わること」「想像すること」もなかった世界を知ることができるのは非常に貴重なことだと思っている。

ボランティアというと「自己犠牲」というイメージが強いと思うが、自分にとってとても得る物が多いと思っている。無理せず、細く長く続けていきたいと思っている。

## 小さな種

りすざる

ある時、私は私の中に「いのちの電話」の相談員になりたいという小さな種を見つけました。誰かの役に立ちたい、私になにができるだろうかと。

その種は、同期との研修で切磋琢磨し、先輩から指導を受けることで小さな芽を育てることができました。

小さな芽は、気づきと学びという栄養を継続研修でもらい、心配なことは講師の先生が特別研修とい

う添え木をしてくださいませ。

若木の相談員として、頼りないながらも、悩み苦しむ人たちの日よけや雨よけになる活動がスタートしました。

まだ先は長いですが経験と研修を重ね、いつか、小さな種だった私が大きな樹に育ち、寂しさや不安、生きていたくないと振り絞った声で伝えてくれる方に、寄り添えるようになりたいと思います。

## まだまだレベルアップするために

DMW

相談員になって、これまで30日ほどの電話当番を体験し、いろいろな人の話を聞かせてもらいました。私でも理解できる人生を歩んできた人、今まで私の生きてきた常識では考えられない予想もできない人生の話をする人など、人それぞれ、100人の話を聞くと、100通りの人生があり、100通りの悩みがあります。

掛けてくる人は寂しい、誰かと話したい、つながりたい人が多いと思います。

当番の日に電話をたまたま私が受けるのですが、相談者と相談員の組み合わせにより、話の方向性が変わっていくこともあるのだろうと思います。

電話を受け始めた当初は、電話で相手の感情や気

持ちを受けて、ストレスになってしまい、なかなかその日にリフレッシュできないような日もありました。

最近は、電話当番が終わって、交代の時間帯の人とその日の話をしたりして気分転換をしています。これはかなり効果的です。終わったら基本忘れることを心がけています。

私のテーマとして傾聴と共感はまだまだ経験もスキルも発展途上です。焦らず、時間をかけて、レベルアップをはかって、息長くこの活動を続けていきたいと考えています。

それには、身体も心も健康でいることが一番大事だと今痛感しています。

## 寄席に行ってきました

～チャリティー寄席 柳家三三<sup>さん</sup>独演会をのぞいて～

2024年3月16日、川崎いのちの電話の企画部主催のチャリティー寄席に行ってきました。13時30分開演の1時間前でしたが、お客さんは次々と来場し、落語だけでなく、ロビーでの販売を楽しみにしているようでした。製作部は本部（13名）と新ゆり（10名）の二カ所に分かれて、手作りの好きな人が集まって製品を作っています。品物はアイデア満載で、「藍染めのトートバック（男性にも人気）」、プレゼント用にと「刺し子布巾」、古布を裂いて作った「布ぞうり」は、これを目的に来場する人もいました。ほかにも手編みの「チョッ

キ」や「お薬手帳カバー」、色鮮やかな「お手玉」や「袋物」などいろいろありました。

落語の三三さんが好きで、毎年来ていても多数います。また、「俗曲」演奏の桂小すみさんは、「日本の音楽と西洋音楽を合体させたい」と思っていて、日頃、ベンチャーズを三味線で弾いたりもしているそうです。この日は、尺八でシャンソンを吹いて、これを聴いた人は「桂小すみさんの追っかけをしよう。素晴らしい」と感激していました。

企画部は現在部員が6名で、毎年春の寄席と秋のコンサートの企画を立てています。こ

の日は朝早くからお手伝いの応援を得て、会場設営、チラシの準備、出演者との対応など大忙しでした。

企画部に入って16年の相談員は「自分の好きなことをしているので、とても楽しい。ただ、部員が年々減っていくし、自分もあちこちガタがきているので、部員を増やすことが切なる願いです」と言っていました。

企画部、製作部、多くのお手伝いの人々で開催された落語会の収益金は、川崎いのちの電話の運営資金に充てられます。また、来年も楽しみになりました。



「躍進」の像について（表紙掲載）

1985年ライオンズクラブの大会記念に設置されました。

プレートには、川崎いのちの電話の初代理事長近藤俊朗の名前が刻まれています。

# 2023年川崎いのちの電話の相談及び全国の自殺の状況

## 1. 2023年の相談電話件数は1万2791件、女性の自殺志向率はやや減ったが依然として男性より高い

2023年(1~12月)の相談電話件数は1万2791件で、前年比754件増となった。1日当たりの平均相談件数は35件。

掛け手の性別による受信件数と自殺志向率は右の表のとおり(2023年から性別を男女以外と自認している掛け手などを「その他」としている)。

内容別では、「人生(生き方、孤独、コロナ禍など)」が2968件(23.2%)次いで「精神(こころの病気など)」が1892件(14.8%)、「家族」1755件(13.7%)、「対人」1457件(11.4%)の順となっている。

自殺志向のある相談の割合は全体の8.6%(前年比0.6%増)。男性が7.7%(同0.1%増)、女性が9.3%(1.3%減)で男性は横ばい、女性がやや減って4年ぶりに10%未満になった。性別が「その他」の掛け手からの受信数は全体の0.9%だが、自殺志向率は16.8%と高かった。

年代別の自殺志向は、20代女性が14.3%と最も高く、次いで30代女性が14.1%、50代男性が11.3%(不明者を除く)。「その他」は受信件数が少ないため年代性別による比較からは除いたが、20代で22件中12件(54.5%)というのが目立つ。

内容別の自殺志向は高い順に、「精神」が13.5%、「人生」が12.7%、「夫婦」が11.4%だった。

送受信数と自殺志向率

区分	受信件数	自殺志向率
男性	6,378	7.7%
女性	6,300	9.3%
その他	113	16.8%
計	12,791	8.6%

区分	件数
1 人生	2,968
2 精神	1,892
3 家族	1,755

自殺志向の高い年代性別

区分	自殺志向率
1 20代女性	14.3%
2 30代女性	14.1%
3 50代男性	11.3%

### ■全国のいのちの電話の受信件数との比較

2023年の全国50センター合計の受信件数は、55万7952件で前年比1万3737件増。川崎センターの占める割合は全体の2.3%(前年比0.1%増)で大きな変化はない。

区分	19年	20年	21年	22年	23年	
全国	男性	305,580	261,093	255,638	264,847	273,451
	女性	304,792	259,661	270,643	279,368	281,568
	その他					2,933
	計	610,372	520,754	526,281	544,215	557,952
川崎	男性	6,810	5,478	5,932	5,540	6,378
	女性	8,056	5,524	6,296	6,497	6,300
	その他					113
	計	14,866	11,002	12,228	12,037	12,791

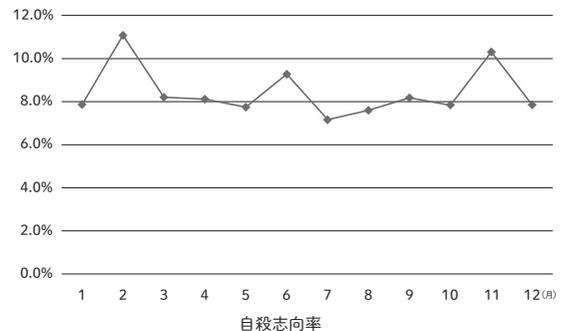
## 2. 月別受信件数と自殺志向の推移

月別受信件数は2月がやや少ないが、コロナ禍の影響を受けた2020年を除いて、ここ数年1年を通して大きな変動はない。

月別自殺志向率では、2月と11月が比較的高い。2月がやや高い傾向は2020年にも認められるが、全国の自殺者数では以前から3月が多い。

■月別受信件数と自殺志向率 (単位: 件)

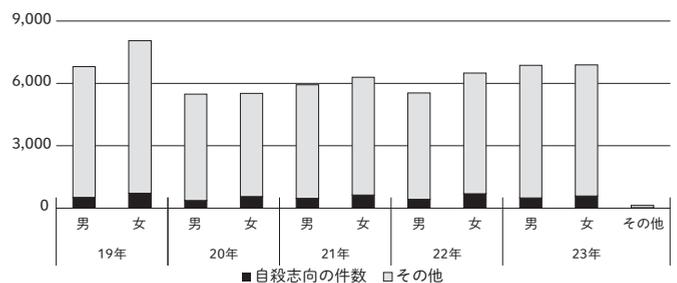
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
受信件数	1,094	1,002	1,036	1,073	1,072	1,078	1,131	1,014	1,015	1,046	1,096	1,134	12,791
内自殺志回数	86	111	85	87	83	100	81	77	83	82	113	89	1,077
自殺志向率	7.9%	11.1%	8.2%	8.1%	7.7%	9.3%	7.2%	7.6%	8.2%	7.8%	10.3%	7.8%	8.4%



## 3. 男女別相談数と自殺志向の推移 (2019年~2023年)

掛け手の男女比率は、男性49.9%、女性49.3%で、本年大きな差はなかった。2023年1月から性別に「その他」(男女以外と自認、不明など)が加えられたが、その割合は0.9%だった。自殺志向率で女性が男性より高い傾向は以前からほぼ一貫している。男性は2021年からほぼ横ばい、女性は2020年から3年間10%を超えていたが、2023年は9.3%に減った。なお、受信数が少ないので比較はできないが、「その他」の自殺志向率は16.8%と高かった。

区分	19年	20年	21年	22年	23年
男性	6,810	5,478	5,932	5,540	6,378
女性	8,056	5,524	6,296	6,497	6,300
その他					113
計	14,866	11,002	12,228	12,037	12,791
自殺志向率 男性	7.6%	6.7%	7.9%	7.6%	7.7%
自殺志向率 女性	9.0%	10.1%	10.1%	10.6%	9.3%
自殺志向率 その他					16.8%
自殺志向率 計	8.3%	8.4%	9.0%	9.2%	8.6%



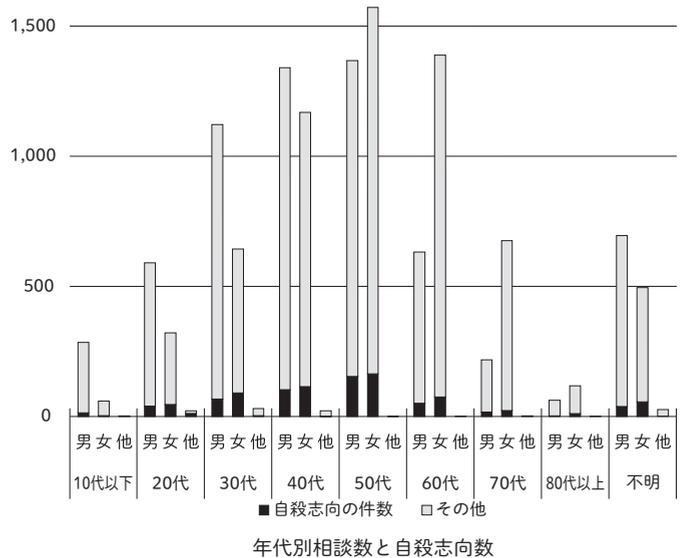
男女別相談数と自殺志向数の推移 (2019~2023年)

#### 4. 年代別相談数と自殺志向

全体で、相談数は40代・50代が多く、自殺志向率は20代・50代が高い。

性別の自殺志向率は、男性で50代が高く、次いで70代と60代が続く。女性では、20代と30代が高く、次いで50代が続く。なお、女性で年齢が「不明」とされた掛け手の自殺志向率が比較的高い。その他では、件数が1件の50代を除くと、20代が一番高く、30代が続く。

区分	全体					自殺志向率			
	男	女	その他	計	%	男	女	その他	計
10代以下	285	59	3	347	2.7%	5.3%	6.8%	0.0%	5.5%
20代	591	322	22	935	7.3%	6.8%	14.3%	54.5%	10.5%
30代	1,122	644	31	1797	14.0%	6.1%	14.1%	12.9%	9.1%
40代	1,340	1,168	22	2530	19.8%	7.7%	9.8%	4.5%	8.7%
50代	1,368	1,572	1	2941	23.0%	11.3%	10.4%	100.0%	10.8%
60代	632	1,388	2	1945	15.2%	8.1%	5.4%	0.0%	6.5%
70代	218	675	3	896	7.0%	8.3%	3.4%	0.0%	4.6%
80代以上	63	118	2	183	1.4%	4.8%	9.3%	0.0%	7.7%
不明	695	495	27	1217	9.5%	5.6%	11.5%	3.7%	8.0%
計	6,314	6,441	113	12791	100.0%	7.8%	9.1%	16.8%	8.6%

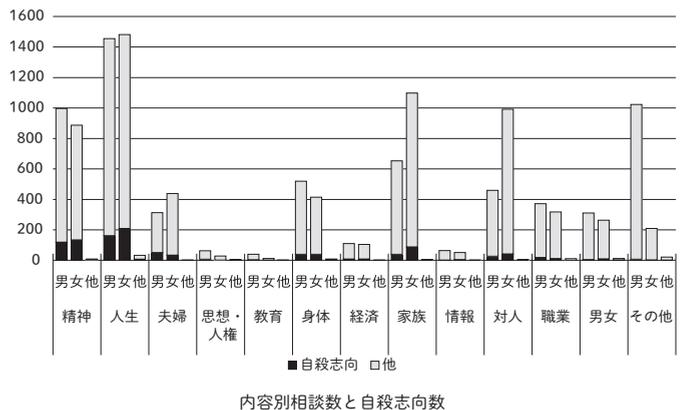


#### 5. 内容別相談数と自殺志向

相談件数の多いのは前年と同様に「人生」「精神」「家族」の順。

自殺志向の割合で最も高いのは「精神」、次いで「人生」、「夫婦」。

区分	全体					自殺志向率			
	男性	女性	その他	計	%	男性	女性	その他	計
人生	1455	1481	32	2968	23.2%	11.1%	14.1%	21.9%	12.7%
思想・人権	62	29	6	97	0.8%	11.3%	3.4%	33.3%	10.3%
職業	372	318	11	701	5.5%	5.1%	4.1%	0.0%	4.6%
経済	110	104	1	215	1.7%	7.3%	7.7%	0.0%	7.4%
家族	652	1098	5	1755	13.7%	6.0%	8.0%	0.0%	7.2%
夫婦	314	439	1	754	5.9%	16.2%	7.7%	100.0%	11.4%
教育	40	13	0	53	0.4%	10.0%	7.7%	0.0%	9.4%
対人	460	991	6	1457	11.4%	5.9%	4.2%	0.0%	4.7%
男女	311	264	12	587	4.6%	1.9%	3.4%	25.0%	3.1%
身体	519	415	8	942	7.4%	7.7%	9.4%	37.5%	8.7%
精神	997	887	8	1892	14.8%	11.9%	15.1%	25.0%	13.5%
情報	63	51	1	115	0.9%	3.2%	9.8%	0.0%	6.1%
その他	1023	210	22	1255	9.8%	0.7%	1.4%	4.5%	0.9%
総計	6378	6300	113	12791	100.0%	7.7%	9.3%	16.8%	8.6%

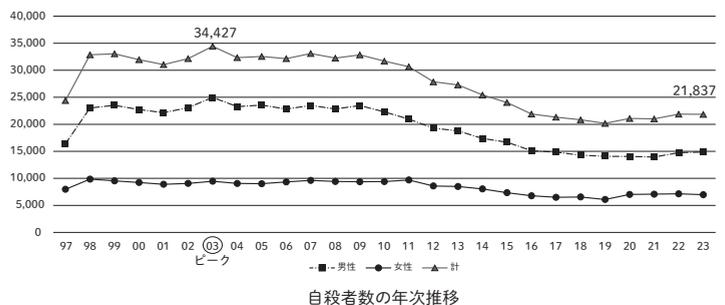


#### 6. 全国の自殺2万1837人。男性は漸増傾向。小中高生が513人で高止まり。

2023年の全国の自殺者は2万1837人（前年比44人（0.2%）減）でほぼ横ばいである。男女別では、男性が1万4862人（同116人増）で昨年に続いて漸増、女性は6975人（同160人減）で2020年から3年続いた増加は止まった。男性の自殺者数は女性の約2.1倍で、2020年以降この比は概ね2倍である。

年代別では、50代が4194人（19.2%）で最も多く、次いで40代3625人（16.6%）、70代2901人（13.3%）の順。増加幅でも50代が最も多く101人、次いで30代が42人である。昨年増加幅が二番目に大きかった80代以上は前年比120人減で、減少幅が最大になっている。減少幅が次に大きいのは70代の93人である。

なお、自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）では、過去10年間一貫して50代が一番高い。80代は2020年まで一貫して二番目の高さだったが、その後は三番目以下になっている。逆に20代は2019年まで一貫して10歳以上では最小だったところ、その後は4番目以上の大きさになっている。



#### ■川崎市は213人

川崎市の自殺者数は213人で前年と比べて6人増加した。男女別では男性149人、女性64人で、男性は女性の2.3倍。自殺死亡率は13.98。

#### 川崎市自殺者数推移

（単位：人。自殺死亡率は単位なし）

区分	19年	20年	21年	22年	23年
男性	127	133	106	133	149
女性	64	65	63	74	64
計	191	198	169	207	213
自殺死亡率	12.48	12.86	10.97	13.43	13.98

（厚生労働省、川崎市データによる）

# インフォメーション

【問合せ】川崎いのちの電話事務局  
TEL:044-722-7121 (平日10:00-17:00)  
ホームページ <https://kawasaki-inochinodenwa.jp/>



## 川崎いのちの電話支援チャリティーコンサート トリオ・リベルタ コンサート

### 2024年10月5日 開催

【日時】2024年10月5日(土) 開場:13:00 開演:14:00  
【会場】エボックなかはら (川崎市総合福祉センター)  
JR南武線武蔵中原駅下車すぐ  
【料金】4000円 全席自由  
【出演者】石田泰尚 (ヴァイオリン)、中岡太志 (ピアノ・ヴォーカル)、松原孝政 (サクソフォン)  
【曲目】ロッシーニ 歌劇『ウィリアム・テル』より「序曲」/ドヴォルザーク 交響曲第9番『新世界より』第2楽章ラゴノマトス・ロドリゲス ラ・クンパルシエータ/ピアソラ アディオス・ノニーノ他

#### 【チケット購入方法】

- ①郵便振込 (申込日7月5日より)  
通信欄に住所、氏名、電話番号、希望枚数、合計金額を記入して、下記口座へお振込みください。入金確認後チケットを郵送いたします。発送までに3週間ほど時間がかかる場合もあります。また振り込まれた後、返金はできませんのでご了承ください。(郵便振替口座) 00200-1-130682  
「いのちの電話事業推進委員会」
- ②チケットぴあ (申込日7月5日より)
  - ・セブンイレブンで直接購入 (Pコード:263878)
  - ・ホームページ (<https://t.pia.jp/>) から申込み購入 (Pコード:263878)

## こころの健康セミナー「災害とメンタルヘルス～現場の経験から学ぶこと～」

【日時】2024年8月9日(金) 14:00～16:45  
【会場】川崎コンベンションホール ホールB  
(川崎市中原区小杉町 パークシティ武蔵小杉 ザガーデン タワーズイースト2階)  
【基調講演】北村 立 (石川県立こころの病院病院長)  
【シンポジウム】北村院長、中部地域生活支援センター はるかぜ、川崎ダルクほか

詳細や申込み方法については、川崎市のホームページからご確認ください。  
【問合せ先】044-200-3197  
(川崎市総合リハビリテーション推進センター)



ホームページQRコード

## 「リサイクル募金 きしゃぼん」でご寄付を

川崎いのちの電話では新しい寄付方式「リサイクル募金 きしゃぼん」で寄付を募っています。眠っている書籍・CD・ゲーム・切手などが電話相談の運営に役立てられます。詳細はホームページ <http://kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/>

## 資金ボランティアとしてのご支援を！

川崎いのちの電話の活動は、皆様の温かい支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会員・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象になります。

#### ①賛助会員

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

#### ②一般寄付 (金額、回数を定めません)

【振込先】■郵便振替 00240-2-36798  
社会福祉法人 川崎いのちの電話

#### ○赤い羽根共同募金からの助成金

2023年度は「寄付金管理システム」(コンピュータのソフトウェア)を更新しました。

## 寄付感謝報告

2024年1月～  
2024年4月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

#### 【個人】

(1月)	安田 享二	松嶋 邦生	塩島 えり子	久保美矢子	大石 眞理	佐藤 正明	五十嵐みつこ
中川 隆	渡邊 洋太郎	古橋 和好	小松 終子	松島 太郎	大石 幸生	山田美和子	菅沼 雪絵
中里 君江	(2月)	山本 苑子	小島 良子	梶田みどり	梶川 明美	山本 直正	関 聖一
山口 洋江	石井 秋雄	(3月)	平島 親	瀧野 修	早崎 悦子	高木 弘美	匿名希望11名
坂尾 宜徳	久保田 洋子	高橋 勉	澤 洋子	羽倉のり子	藤野 竹子	武田 信平	
肥塚 由美	瀬森 尚羊	河合 東	今野タネ子	糸 なつえ	山田美和子	金井 勉	
田中 勝利	中島 泰己	田中 好子	米山 信二	佐藤恵美子	村上カズコ	深瀬 正子	
碓井 正之	漆原 敦子	粟井 清	河合 眞	小林 直人	(4月)	白石 弘巳	
稲生 美佐子	浅田 美子	西田喜久子	中山 厚夫	立川 典子	大塚ふみ子	小出 慶一	

#### 【団体】

(株)由貴工務店 おくせ医院 高津区鎮座白髭神社 日本キリスト教団溝ノ口教会 日本キリスト教団川崎教会教会学校  
日本キリスト教団新丸子教会 (有)太平商事 日本キリスト教団元住吉教会教会学校 学校法人捜真女学校 (有)福一  
昭栄塗装(株) 川崎市総合教育センター 日本キリスト教団元住吉教会 カリタス学園同窓会 宗教法人潮音寺  
(株)ニッケン石橋 (株)多摩設計 堂本製菓(株) 久津間製粉(株) 公益社団法人川崎市医師会  
リサイクル募金 きしゃぼん チャリティー寄席募金箱 募金箱 Mグループ一

#### 【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

稲葉 武 (10万円) 内田 三枝 (10万円) 井上美千代 (10万円) 櫻井 貴裕 (10万円) 金子 圭賢 (10万円)  
安達 成功 (10万円) (社)生命保険協会神奈川県 (15万円) 川崎百合ライオンズクラブ (15万円)  
川崎南ライオンズクラブ (20万円) (株)アップ総合企画 (10万円) ライオンズクラブ年次大会募金箱 (101,096円)

## 編集後記

相談員になって20年。この間にはやめようと思うことが何度もあった。きちんと聴けなかったり、不甲斐なさを感じたり、相手を怒らせたり。その度に、自分には向いていないのではないかと、やめた方がいいのではないかと。何年経っても聴くことの難しさを感じると同時に、慣れてはいけないうのだとも思う。新しく相談員になった人たちの感想に、相談員になったばかりの初心の自分を思い出す。(YYY)

