



一般社団法人 日本いのちの電話連盟

# FIND通信

2025.10 | No.60

## いのちの電話の活動

1953年に英国のロンドンで開始された自殺予防のための電話相談に端を発しています。日本におけるいのちの電話は、1971年東京で始まり、現在43都道府県50カ所で活動を行っています。いのちの電話はともに生きる社会を目指した、無償のボランティアによる市民活動です。

デジタルツールが進化し続ける現代社会で、メッセージアプリやSNS等々で人とつながることは、より容易になりました。しかし、その一方で若者の自殺率が上がっている状況も生まれています。こういった社会にあつて、声を通じて直接的につながることができる電話によるいのちの電話は、重要な役割をもち続けています。

## 人はなぜ自殺するのか

### 自殺予防におけるいのちの電話の働き

日本いのちの電話連盟 広報委員長  
長野いのちの電話 理事長 山田祐司

私が長野いのちの電話理事長をお引き受けしたのは、私共の病院で、患者さんの自殺を経験したことが大きなきっかけとなった。その自殺を食い止めることはできなかったのか、大きな命題をかかえることになった。

私は、かねがね、人はなぜ自殺するのかと考えてきた。人が自殺に至る原因はさまざまであり、個人個人の事情が大きく影響する。しかしながら、大まかにまとめるとその原因は、「絶望」と「視野狭窄」であると感じている。この世は不条理であふれている。家庭環境、学業不振、いじめ、などに押しつぶされそうになる若者がいる。しかしながら、「絶望に陥った人」すべてが自殺に至るわけではない。多くの方は、その「絶望」を自らの中で咀嚼し、時間はかかるかもしれないが、心の健康を取り戻してくれる。死に傾く方の心にはレジリエンス（回復する力）が弱まっているのではなからうか。明らかな「視野狭窄」がそこにはある。「視野狭窄」は認知のゆがみでもある。この認知のゆがみが希死念慮につながるのではないか。「絶望」はケアまたは介入することでは、現状を改善することが難し

いことが多い。しかし「視野狭窄」はケアにより回復可能だと考える。この「視野狭窄」こそ、自殺予防を考えるとき、取り組まなくてはならない課題だと考えている。

自殺予防に特効薬はない。しかしながら、最も有効だと思われる方法は「傾聴」「対話」だと感じている。「傾聴」「対話」は相談者の「成長」を促してくれる。その結果、死に傾く方が心のレジリエンスを取り戻してくれる。「傾聴」「対話」は自殺予防の力を持っていると信じている。

救える命がそこにあるならば、救いたい。「絶望」に泣き崩れている方がおられれば、寄り添いたい。いのちの電話の切なる願いです。



## 紺野美沙子さんと「いのちの電話」

紺野さんは、俳優業の傍ら社会活動にも熱心に取り組まれています。連盟作成の「いのちの電話」を紹介する動画のナレーションをお引き受け頂いており、今回はそのご縁もあってメッセージを寄せて頂きました。



私が「いのちの電話」に関わることになったきっかけは、かつてご一緒した番組スタッフのお母様が活動されていたことでした。その思いに触れ、紹介DVDのナレーションを引き受けてから10年以上が経ちます。

27年間に渡りUNDP（国連開発計画）親善大使として、貧困や紛争など途上国の現状に向き合い、見たこと、感じたことを自分の言葉で伝えてきました。近年は原爆でわが子を亡くした母親の手記『星は見ている』を朗読し、平和の大切さを伝える活動にも力を注いでいます。少しでも多くの方に、平和の尊さ、命の大切さに関心を持って頂けたら嬉しく思います。

ここ数年は、人とのつながりの希薄さ、SNSでの心ない言葉に傷つく人が増え、悲しいニュースが溢れています。特に若い方が命を絶つことは、本当に切なく、胸が締めつけられる思いがします。理不尽なことや努力しても報われないと感じるとき、安心して頼れる「こころの保健室」のような場所が誰にでも必要だと強く感じます。

「いのちの電話」は、まさにその居場所を電話という形でつくってくださっています。顔も名前も知らない人の声に耳を傾け続けるボランティアの皆さんには、心からの敬意を抱いています。この活動がより多くの人に届くよう、これからも応援しております。

いのちの電話を紹介する動画はこちら（YouTube公式チャンネル）▶



# 「自殺予防いのちの電話2025」実施報告

## いのちの電話7日間フリーダイヤル相談（自殺予防・2025）

— 168時間、全国の相談員が声を受けとめ続けました —

2025年9月10日（水）午前8時から17日（水）午前8時までの7日間、「いのちの電話 7日間フリーダイヤル相談（自殺予防・2025）」が実施されました。全国50カ所の「いのちの電話」が連携し、168時間連続で相談を受け付けました。期間中には多くの方からお電話をいただき、全国で約5,400件の相談をお受けしました。

この取り組みは、通常のフリーダイヤル相談（毎日16時～21時、および毎月10日の24時間対応）を拡充した特別体制です。今回は自殺予防週間に合わせて、全国一斉に昼夜を問わず24時間相談体制を整えました。なお、2024年9月と2025年3月にも同様の1週間フリーダイヤル相談が実施されており、今回が3回目の全国実施となります。

こうした特別体制は、経済的理由によりフリーダイヤル以外の相談手段を利用できない方が少なくないという現状を踏まえて実施されました。通話料が相談への壁となっている方にとって、無料でつながる手段が必要とされています。

この7日間では、1件でも多くの声に応えようと、全国の相談員が力を尽くしました。

この活動を支えているのは、全国のボランティア相談員です。昼夜を問わず交代で電話に対応し、寄せられる声を一つひとつ丁寧に受けとめました。「話せただけで気持ち少し楽になった」「聴いてもらえて安心した」といった声も寄せられました。

私たちは、すべての人が必要なときに相談できる社会を目指して、取り組みを続けていきます。今後もこうした特別体制を含め、相談の受け皿を広げていくための活動と広報に努めてまいります。



### 全国のいのちの電話一覧

全国50カ所の地域で365日24時間（一部を除く）電話を受けています



### 自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル相談

毎月10日8時～11日8時／毎日16時～21時

なやみ ころろ  
**0120-783-556**

### ナビダイヤル

午前10時～午後10時

なやみ ころろ  
**0570-783-556**

### 能登半島地震支援 予約制ダイヤル

**0120-556-189**

### インターネット相談

いのちの電話ではメールによる相談活動を行っています



### 自死遺族支援

大切な人を自死で亡くされたあなたに



# 2025年度 定時社員総会

## 6月21日(土) 富士見町教会大ホールにて ハイブリッド方式で開催

### 「新しいFIND…令和7(2025)年度新理事会が発足!」

一般社団法人日本いのちの電話連盟  
理事長 堀井茂男

2025年度の新しい「日本いのちの電話連盟」の船出に先立って、これまで要職をお勤め戴いた金子圭賢前副理事長(12年)、及川紀久雄理事(12年)をはじめ相澤裕二、川端純夫、末松渉理事の労をねぎらうと共に感謝の気持ちをお伝えいたしました。

今年度より5名の新理事の皆様と共に、再任された私達は、前期より活発に活動している委員会の再構成を行い、毎月10日のフリーダイヤル電話相談(FD)に加えて、コロナ禍に際しての2020年6月よりの毎日FDの継続、能登半島地震に際して2024年6月より設置した予約制ダイヤルの継続、ナビダイヤル参加数増加への働きかけ、全国の研修体制の連携、研修の活性化と質の向上、広報・啓発活動の見直しと推進、難しい電話に対する対応の全国の共有化、などについて、各委員会で積極的に議論、提言などを積み重ね、共有化して実効性のあるものにしていきます。その他、インターネット相談、自死遺族支援事業活動の活性化、拡充、などを図っていきたいと考えています。また、昨年

9月、今年3月に行なった「フリーダイヤル1週間24時間」をこの9月にも実施しました。そして、日夜献身戴いているボランティア相談員の皆様の安全と安心を充実させることが肝要、それとともに相談ボランティア数の減少を食い止め、相談員仲間を増やしたいと思っています。

私たち「日本いのちの電話連盟」は、2027年8月に設立50周年を迎えます。これからも、よりよい相談電話、孤独で寂しい人たちの友人としての活動を継続、発展させていきたいと考えています。よろしくお願いたします。

#### 役員紹介

理事長：堀井茂男  
副理事長：李 清一・中村 純  
常務理事：佐合信子  
理事：飯岡 智・今井 洋・大橋房子・  
加藤和子・久保美紀・榊原綾子・清水康雄・  
武井義定・永井愛子・松橋秀之・山田祐司  
監事：朝居 健・三橋和弘

**<ご支援のお願い>** 「いのちの電話」の活動を賛同してくださる個人・企業・団体の皆様からのあたたかいご支援をお待ちしております。

#### 振込先

・三菱UFJ銀行 飯田橋支店 (普通) 0034969  
・ゆうちょ銀行 019支店 (当座) 0393008  
口座名：一般社団法人 日本いのちの電話連盟

#### クレジットカード

クレジットカードによる寄付も受け付けております。(Syncableに移動します。)



SNSでも情報を発信しています。最新の活動情報や動画を各SNSでご覧いただけます。

**X (旧Twitter)** @find1971 | **YouTube** : 「いのちの電話公式チャンネル」  
**Facebook** : inochinodenwa | **Instagram** : inochi.no.denwa783556 |



**FIND通信**  
発行 一般社団法人  
日本いのちの電話連盟

[事務局]  
〒102-0071 東京都千代田区富士見1-2-32  
TEL : 03-3263-6165 FAX : 03-3511-7508  
<https://www.inochinodenwa.org>