



～ひとりで悩まず話してみませんか～

北海道いのちの電話

フリーダイヤル
0120-783-556

毎日16:00-21:00
毎月10日8:00-翌11日8:00

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」



ホームページ

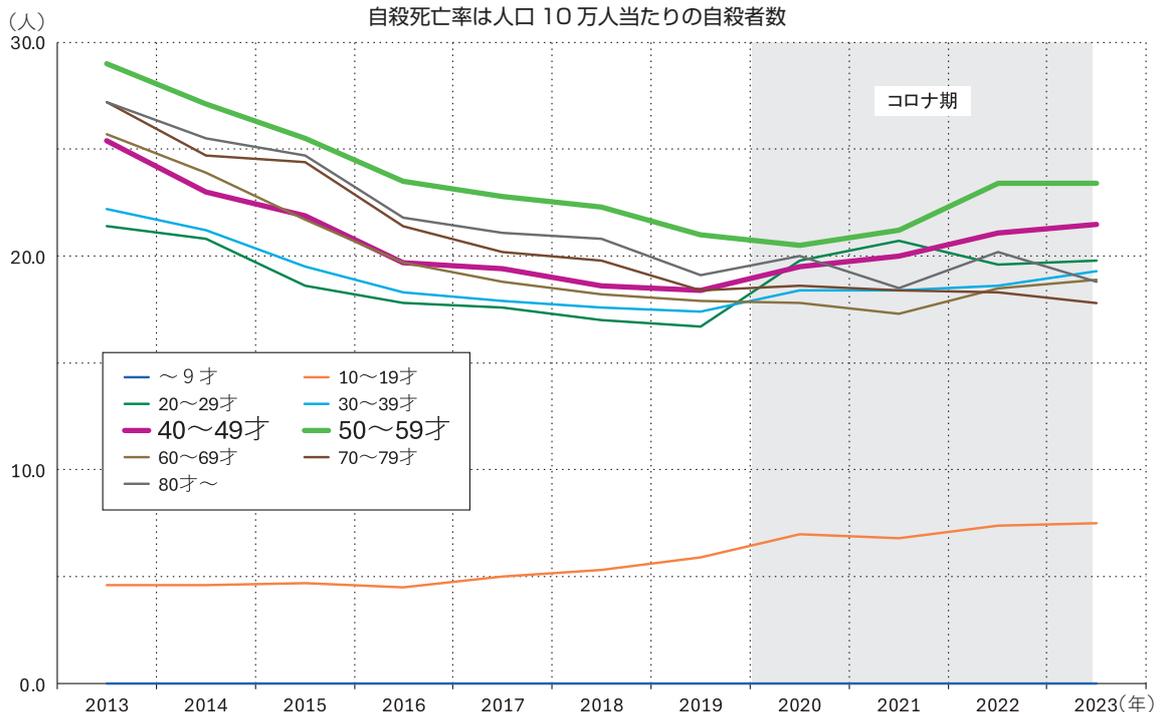
現役世代に重圧強まる!

50代に続き40代もコロナ期に増加 自殺死亡率

街にマスク姿が今も見られる中、厚生労働省と警察庁がまとめた2023年の「自殺の状況」によると、国内の年代別にみた自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、コロナ期（2020年～2023年前半）を挟んで上昇傾向となり、これまで通り50代が最も高い上に、40代も増えて2番目となり、現役世代への重圧が強まっていることがうかがえました。

少子高齢化の影響もあって、世代ごとの人口が大きく変動するため、自殺の傾向を知るには自殺死亡率が有効とされています。図1をみると、近年は50代が一貫して最も高いのですが、10年前の2013年を見ると、2番目に70代と80代以上が並び、次は60代で、40代は5番目でした。その後、各世代で自殺死亡率は低下し続けるのですが、40代は2019年、50代は2020年を底に、反転して増加傾向となっています。特に50代と40代が他の世代を上回っています。20代、30代も増加傾向にあり、ほぼ横ばいの60代、70代、80代以上と位置を代えています。なおこれとは別に10代も増加傾向が続いています。

図1 年齢階級別自殺死亡率の推移（2013～2023年）
自殺死亡率は人口10万人当たりの自殺者数



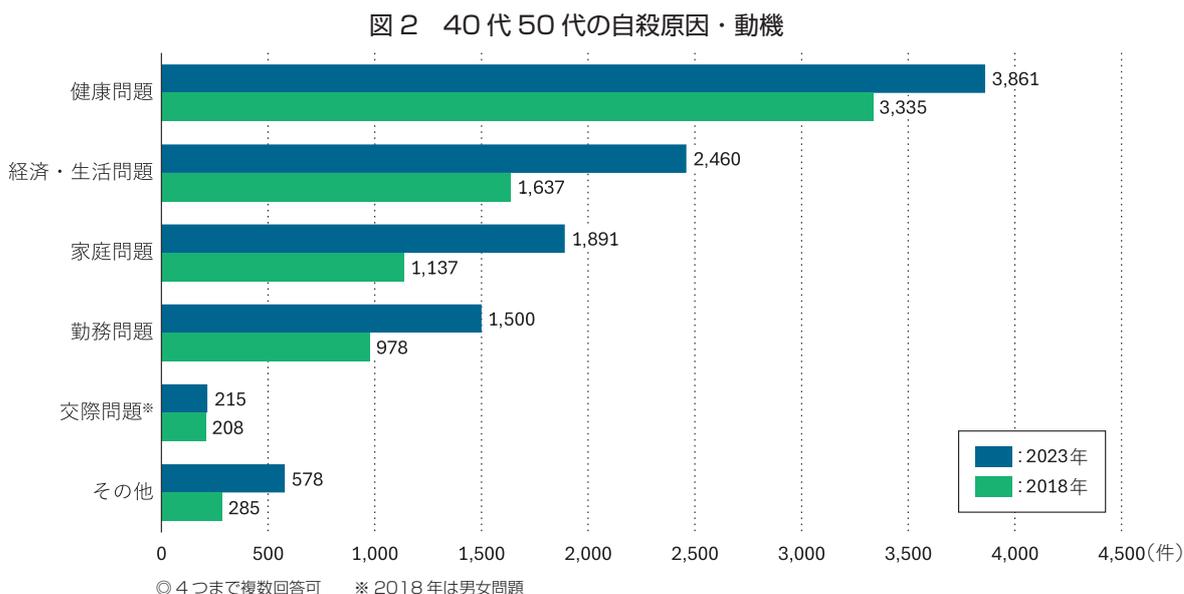
就職氷河期世代に重なる

現在の40代と50代前半は、バブル崩壊後の就職氷河期世代（およそ1993～2005年に大学・高校を卒業、就職活動をした世代）に当たります。有効求人倍率が1を下回り、フリーターや派遣労働者が増えた過酷な時代でした。その層がコロナ期にも打撃を受けたこととなります。

関連して言えば、1978年から現在まで全国の人口10万人当たりの自殺者数が最も多かったのは2003年で男女合わせ27.0人、また同年に男性40.0人、女性は1998年に15.3人を記録しています。どちらも就職氷河期の時期に当たります。男女合わせてこの間の最少となったのは、コロナ前の2019年で15.9人でした。

経済・生活問題、家庭問題などが押し上げ要因

昨年の40代50代の自殺原因・動機（図2）を見ると、他の世代同様に健康問題が多いのですが、同世代の特徴として、経済・生活問題と勤務問題、家庭問題が他の世代を大きく上回っています。5年前の2018年と比べてみると、経済・生活問題は50%増の2,460件、勤務問題も53%増の1,500件といずれも急増しています。この両問題とも男性が圧倒的に多く9割を占めています。また家庭問題も66%増の1,891件と急増しています。こちらの男性割合は6割です。これらは健康問題での16%増と比べて際立って増えています。男性割合は6割です。



いのちの電話の40代50代「経済・社会」分野の相談も5年で倍増

厚生労働省・警察庁の自殺統計と北海道いのちの電話で受けた自殺傾向の件数は、成り立ちから項目分けまで違い、直接比較は出来ないのですが、40代50代の「経済・生活問題」に対応すると思われるいのちの電話の「経済・社会」分野（失業、生活苦など）について見てみると、こちらでも相談件数の増加が確認できました。

40代50代からの「経済・社会」分野における自殺傾向のある相談は、2013年には41件でしたが、2018年には62件に増え、2023年には121件へと急増し5年間で倍増しています。この分野の相談件数自体は、「保健・医療」分野（「精神」と「身体」）や「人生」分野（「人生」と「思想・人権」）と比べて少ないのですが、厚生労働省・警察庁の自殺統計に現れた社会の動きを反映していると思われます。北海道いのちの電話で受け取った、この世代の声をお伝えします。

北海道いのちの電話に届いた 40代50代の声から（一部抜粋）

〈経済・社会分野〉2023年

- がまんばかりの生活で辛く苦しく怒りがわく
- 10年前にリストラされ、住所失い生活保護へ。不眠と拒食が襲う
- 親の介護に疲れた。死にたい
- 生活全てに生きづまり、生活費も家賃もなく、体を壊し、どうしたらいいのか
- 仕事と人間関係が合わなくて10回以上転職
- 家庭環境に恵まれず、就職先でも過重労働、パワハラ、不当解雇で鬱発症。理不尽な上司を許せない
- 人生がうまくいかず、どんどん自信が無くなり消えてしまいたい気持ち
- 死にたいが、父と猫2匹いるから何とか生きている
- 周囲から孤立し、辛い
- 社会から圧迫されている気がする。死にたい
- 仕事が見つからず何のために生きているのかわからない

〈コロナ関連〉2020～2023年

- コロナ鬱、死にたい、生きていたくない
- コロナで作業所を辞めて将来が不安、孤独
- コロナで自営を廃業、身体も壊す
- コロナ感染の恐怖が強く、泣きながら仕事している
- コロナで売り上げ激減、死にたい
- コロナの不安を抱いて生きていくのが辛い
- コロナに感染して辛い思いをしたが、その体験を生かしたい
- コロナのせいで好きだった職場が地獄になった。鬱になったが職場に言えない

ある相談員の見た 自殺傾向にある40代50代男性の姿

北海道いのちの電話で受けた、40代50代男性の自殺傾向にある昨年の相談件数は813件で、全世代男女の2,641件の31%になります。彼らの相談内容をいのちの電話の「内容分類表」から見ると、“精神”の相談が315件（39%）、“人生”の相談が259件（32%）で、相談件数の7割を占めます。

“人生”の相談では、“生き方”や“孤独”に分類される訴えが85%を占め、その“独居”割合が51%であること、“無職”の割合が64%であることを考えると、日常生活での孤独・孤立という姿が見えてきます。

“精神”の項目での相談では「お医者さんに相談しましたか」と、こちらから尋ねることがあります。すると「先生は話を聞いてくれない」と返ってきます。そして、“精神”の相談者の44%が“独居”です。そこから自分の病気や悩みを聞いてもらえる人がいないということがうかがえます。

人生の充実期を迎えている40代50代男性が、生き方や孤独という悩みを抱えている、そして、社会が「個」を中心に動いているなかで、彼らの気持ちを支える窓口として、いのちの電話の役割の大切さを考えさせられます。

私はいつも彼らに「辛くなったらいつでも電話をください。胸に溜めないでください」と言って、電話を終わります。

「ほっこりショット」



北海道いのちの電話を丁寧に紹介している
STV「どさんこワイド」(5月3日放送)は、
このQRコードから視聴できます



北海道大学植物園で、キタキツネの親子に出会いました。最初は親ぎつね、あんまりやせているので、ぎょっとしていると、そそくさと通り過ぎて行きました。その後に見れたのは子ぎつね、草の間からのぞいていました。かわいいけれど、エキノコックス症が気になるので、少し離れてにらめっこ！

事務局日誌 (2024年3月～6月)

- 2024年
- 3月 2日(土) 運営会議、理事会
 - 5日(火) いのちの電話プロジェクト「市民公開講座」
 - 9日(土) 「こころのライブ授業」千歳市民向け
 - 12日(火) 「こころのライブ授業」旭川永嶺高校
 - 14日(木) 札幌東ロータリークラブ寄付金贈呈式
 - 16日(土) 評議員会
 - 18日(月) 「こころのライブ授業」岩見沢農業高校
 - 19日(火) 「こころのライブ授業」栗山高校、47期生相談員説明会
 - 4月 13日(土) 第45期生相談員認定式
 - 20日(土) いのちの電話北海道ブロック会議
 - 22日(月) 札幌南ロータリークラブ寄付金贈呈式
 - 26日(金) 「こころのライブ授業」札幌龍谷高校
 - 5月 3日(金) STV「どさんこワイド」"生きる力を信じて"放送
 - 23日(木) 佐藤水産寄付金贈呈来局
 - 25日(土) 運営会議、理事会
 - 27日(月) 「こころのライブ授業」栗山高校
 - 6月 7日(金) 「こころのライブ授業」平取高校
「花と名曲いのち奏でるコンサート2024」札幌
 - 8日(土) 第47期生応募面接
 - 9日(日) 「花と名曲いのち奏でるコンサート2024」小樽
 - 15日(土) 定時評議員会
 - 17日(月) 「こころのライブ授業」釧路商業高校
 - 29日(土) 日本いのちの電話連盟事務局長会議

編集後記

今号のメインテーマについての打合せも紛糾しました。が、今回の最大の原因は会議に、私たちの吉田陸雄 前広報委員長の、退任後も最低1年間はサポーターとして助言をお願いするという期限が過ぎて、姿が見えなくなったこと。委員長交代後のこの1年も遠慮がちに放たれる一言に思わず納得で問題を収めてくださったその貢献は計り知れなく、お礼の申し上げようもありません。

モヤモヤと気になっていて広報誌で扱えないかと、どのように取り上げるのがよいかのわからないことをおすおすとまとまりなくつぶやくと、ポツも含めて納得のいく適切な対応が返ってきました。このような応答はもしかしたら、「これぞいのちの電話の心髄かもしれない」と密かに感じるが多々ありました。

文章は書けないと自認する私を広報委員会でそれなりに活用し、居場所を与えてくださったことに感謝しております。

今後もたまにはご参加いただき、一言を是非、いつでもお待ちしております。
(F. Y.)

 この広報は赤い羽根共同募金の助成金を受けて作成しています

社会福祉法人 北海道いのちの電話 (開局1979年1月)
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <https://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 槇子
編集人 広報委員会

イベント報告

花と名曲いのち奏でるコンサート 2024

今年で5回目となる「花と名曲いのち奏でるコンサート」が、札幌と小樽で開催されました。

札幌公演は、6月7日（金）夕、札幌市中央区の献堂120年を迎える歴史ある札幌教会礼拝堂で開催されました。

今回の演奏者は、主宰の園城三花さん（フルート）に加え、札幌から物部憲一さん（ヴィオラ）、猿渡輔さん（チェロ）のトリオ*サッポロでした。約80人の来場者に「タイスの瞑想曲」「すてきな貴方に」ほかを披露。「ラデツキー行進曲」では来場者から手拍子が添えられ、園城さんも笑顔で演奏されていました。曲の合間にいのちの電話の話を交えて、あたたかい雰囲気の中で公演を終了しました。



小樽公演は、6月9日（日）午後、吹き抜けにあるガラス越しにヨットハーバーが間近に見えるウイングベイ小樽“ネイチャーチャムバー”で同様に開催されました。ショッピングモールに来た子どもたちに向けて「さんぽ（となりのトトロ）」で演奏を開始。来場者から「素晴らしい演奏でした。毎年開催しているのですか？」と尋ねられました。ステージを飾っていたガーベラは、終演後に来場者にプレゼントされました。



お花を活けていただいた池坊札幌支部と小樽支部のみなさんに感謝申し上げます。

両会場で入場料と募金を合わせて、約20万円が北海道いのちの電話の活動資金に寄付されました。

イベント予告

市民公開講座（厚生労働省補助事業）

“ナイト de ライト” 対談とライブ

「とても素敵なバンドなんですよ」と、ラジオパーソナリティーの牧泰昌氏（当法人理事）から“ナイト de ライト”を紹介されました。…あれから12年。

この度、ナイト de ライトと牧理事との対談と音楽ライブを企画しました。

日時：9月10日（火）18：30～

会場：時計台ホール（札幌市時計台2階）

入場無料 事前申し込み必要

※オンラインでも視聴できます（無料）

※詳細はホームページ、チラシをご覧ください



ナイト de ライト

ご支援ありがとうございます

期間：2024年3月1日～6月30日

2024年3月1日～6月30日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

*このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されます（必要な方は領収書をご請求ください）。

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 槇子
札幌市中央郵便局私書箱107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095