

「自殺予防いのちの電話2026年3月」Q&A

一般社団法人 日本いのちの電話連盟 事務局

Q1. いのちの電話とはどういう活動をしている団体ですか？

A1. 人が生きていくうえで何よりつらいことは孤独であると言われています。いのちの電話は、孤独でつらい思いをしている方々が再び生きる力を取り戻せるように全国で電話相談活動をしています。自殺予防だけでなく、孤独や不安を抱えた人に寄り添う市民活動です。

Q2. いのちの電話の歴史はどうなっていますか？

A2. 「いのちの電話」の活動は、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。日本ではドイツ人宣教師ルツ・ヘットカンプ女史を中心として準備され、1971年10月日本で初めてボランティア相談員による電話相談が東京で開始されました。

1977年、当時いのちの電話は全国にわずか5つのセンターでしたが、この市民運動を全国に展開するために、その中心的役割を担う組織が必要となり、日本いのちの電話連盟が結成されました。その後この運動は飛躍的に拡大し、2011年10月1日には、いのちの電話開設40周年を迎える運びとなり、記念式典には、皇后陛下のご臨席を賜りました。2025年現在、連盟加盟センターは50センターとなり、約5,700名の相談員が活動し、2024年の相談件数 568,432件。

Q3. 9月に1週間実施するのはなぜですか？

A3. 2003年に世界保健機構と国際自殺予防学会が共催した世界自殺防止会議で9月10日を世界自殺予防デーと制定しました。これと連動して日本において自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を自殺予防週間と定められました。その自殺予防週間に協賛する企画です。

Q4. 3月に1週間実施するのはなぜですか？

A4. 自殺対策基本法制定時には年間を通して3月が一番自殺者数が多かったことから、自殺対策基本法に基づき3月を自殺対策強化月間と定められました。自殺対策強化月間に協賛する企画です。

Q5. フリーダイヤルを利用するメリットは何ですか？

A5. フリーダイヤルのメリットは、かけ手が通話料を負担せずに相談できることです。また、覚えやすい1つの番号で全国のセンターにアクセスでき、空いている回線に自動的に接続されるため、電話がつながりやすくなっています。

Q6. 毎日 24 時間フリーダイヤルで受信はなぜ出来ないのですか？

A6. 現在、フリーダイヤルは毎月 10 日の 24 時間と毎日 16 時から 21 時までの 5 時間のみ利用可能です。これは、フリーダイヤルの通話料を受信側が負担しているためであり、その費用は厚生労働省の補助金で賄われています。しかし、補助金には限りがあり、毎日 24 時間の運用は難しいのが現状です。また、各センターでフリーダイヤルを受けるための体制にも限りがあるため、毎日 24 時間の対応は困難です。

Q7. 相談電話の受信はフリーダイヤルの他どのようなになっているのですか？

A7. 各センター毎にその地域の固定電話番号による受信と全国統一のナビダイヤルによる受信をしています。

Q8. いのちの電話はつながりにくいと言われていますが、この施策によってつながりやすくなるのですか？

A8. フリーダイヤルの利用可能な日と時間が拡大されるため、その期間中は利用しやすくなると考えられます。ただし、通話が集中する時間帯には、つながりにくくなることもあります。