



国の抜本対策はこれから

いのちの電話、あなたのいばしょ...

コロナ禍で孤独に悩む人は 相談窓口の利用を

本文冒頭のように、高齢者にとって孤独死は切実な問題だ。日本少額短期保険協会が昨秋に公表したデータ（15年4月〜20年3月、少額短期保険会社の家財保険加入者4448人）によると、「自宅内で死亡した事実が死後判明した一人暮らしの人」の平均年齢は61・6

SNSを組み合わせて孤独死を防止

最近では、NPOや企業がSNSなどを組み合わせた見守りサービスを提供している。NPO法人「エンリッチ」は、無料通信アプリ「LINE」を使ってスマホに安否確認を送る。無料。女性の利用が圧倒的に多いという。

「周りに迷惑をかけたくないとか、ベットの巻き添えにしたくないという方もいます」（紺野功代 表理事）

日本看取り士会は警備大手のセコムと提携し、「みまもりホン」を活用する。安否確認のため利用者に「元氣です」とボタンを押してもらい、連絡がなければ同会認定の「看取り士」が電話や訪問をする。加入料1万6

あなたのいばしょ」のチャット相談で、慶応義塾大学3年の大空幸星さんが昨年3月に立ち上げた。毎日24時間、対応する。相談件数は昨年12月末までに2万9千近くに達した。「ほかに相談相手がいなくて、ここに相談に来た」といった声が寄せられていたという。相談に来る人の8割は10、20代が占めるが、高齢者でもスマートフォンで簡単にチャットができる。書

ければ意外と悩みを打ち明けられる。新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着いたら、人と会って話をしたいという人もいるだろう。自治体の窓口に近いサービスを提供するサードパーティサービスも利用したりするのもいい。「多くの自治体で（高齢者らが集まる）サロン・カフェ、各種教室・交流事業が行われています。近年、企業、団体、有志による生きがい創出、孤

独・孤立防止のための「居場所・仲間づくり」「就労支援」なども始まっています」（みずほ情報総研の羽田圭子チーフコンサルタント）

早稲田大学の石田光規教授（社会学）は言う。「開かれた場を作り、来たい人は来てくださいと言っても、孤独な人はなかなか来ません。でも、飲食スペースがあると、（孤独な人も含め）誰もが来ます。全体から見るとまだ小さな動きではありますが、徒歩圏内のあるところにそういうのがあるといいですね」

「あなたのいばしょ」の大空幸星さん(左上)、電話相談を受ける「いのちの電話」の相談員(右下)、孤独死した住人の遺体が見つかったアパートの一室=大阪府豊中市(右上)

自殺理由が孤独感の人の割合と順位

年代(歳)	割合	順位
75~79	3.3%	⑦
80~84	4.0%	⑥
85~89	5.8%	④
90~	8.6%	②
75~79	3.9%	⑥
80~84	5.5%	④
85~89	7.3%	④
90~	10.0%	③

2020年版自殺対策白書から
厚生労働省では孤独対策の一環として

「いのちの電話」がある。日本の電話連盟によると、19年に約58万件（フリーダイヤル、東京英語いのちの電話を除く）を受信。相談件数は40、50代が半分近くを占め、60代以上も2割近くいた。

神奈川県の女性4人（いずれも70代後半）が、高齢者施設の入居体験と一緒に行く約束をした。ところが、当日、集合場所に来たのは3人だけ。来ていない人をみんなで迎えに行くと、玄関の鍵が開いていた。一人が先に入ると、悲鳴を上げた。来なかった女性がこたつでうつぶせになっていた。施設を紹介し、3人に同行していたのは、横浜市で不動産業を営む飯島重善さん。3年ほど前の

て、ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/namoruokokoro/）で困ったときの相談方法・窓口（下の表参照）を紹介している。

主な相談窓口

電話	電話番号	相談対応の曜日・時間は都道府県によって異なる
よこそい健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	24時間対応
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
同(岩手、宮城、福島各県から)	0120-279-226	毎日10~22時
いのちの電話(ナビダイヤル)	0570-783-556	毎日16~21時、毎月10日8時~翌日8時
同(フリーダイヤル)	0120-783-556	月、火、木、金、日の17時~22時30分(22時まで受付) 水の11時~16時30分(16時まで受付)
SNS	NPO法人自殺対策支援センターライフリンク https://www.lifelink.or.jp/ NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア (3月31日まで) https://www.npo-tms.or.jp/	12~16時(15時まで受付)、17~21時(20時まで受付) 毎月最終の土~日の21~6時(5時まで受付)、7~12時(11時まで受付)

厚生労働省のホームページから