



名古屋いのちの電話



真 中 島 初 男

母(Ⅱ)

水野源三

どこからか

落葉掃く音が

聞こえてくる

落葉を焚く

煙と臭いが

漂ってくる

こんな朝は

消しても

消しても

決して消えない

母の姿が

母の涙が

母の祈りが

いのちのことは社

「水野源三の世界」より

自殺とうつ

名古屋市精神保健福祉センター所長 竹内 浩

平成9年まで、全国で何らかの手段で自らの命を落とす人は年間2万人台で推移していました。ところが、平成10年以降は3万人を超える事態が続いています。しばしば引き合いに出されることですが、今や交通事故で亡くなる3倍以上の人が自殺しているということになります。

どうして自殺に至ってしまったのかについては、本当のところはわかりません。遺書が残されているとは限りませんし、遺書に必ず死に至った理由が書かれているとも限りません。あくまでも遺された物や人から推察してみてもいいのですが、自殺に至った人の原因や動機についての調査では健康問題が多く、次いで経済生活問題、家庭問題が挙げられていました。特に平成10年以降では経済生活問題が原因・動機と考えられる自殺者が増えており、現在の自殺者増加の原因の一つにこの経済生活問題があると考えられます。とすれば、社会経済状況が良くなれば自殺は減るということになってしまいます。もちろんそのような面があるには違いないでしょうが、それだけではない問題もあります。

日本のデータではありませんが、自殺した人について精神障害との関連を調べたものがあります。これによると、自殺した人の多くは何らかの精神障害の診断がなされ、その中でも気分障害が3割を占めるといいます。気分障害は躁うつ病やうつ病などを総称する精神障害のことです。

このように自殺をする人の多くは健康なころの状態を選んだのではなく、うつ病などのころの病気を背景として適切な判断ができなくなり、自らを追い詰めてしまって自殺に至ったのではないかと考えられます。

そうであるとなれば、自殺を防ぐには自らがこのころの状態に気づくように心がけたり、周囲の人たちが本人の不調のサインに気づくことが大切だと考えられます。

自殺予防の十箇条（厚生労働省、職場における自殺の予防と対応より）

- ①うつ病の症状に気をつけよう：気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

自殺予防の十箇条のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っていると考えられます。このような時には、できるだけ早いうちに専門家に受診させるようにしたいものです。十箇条について、いくつか補足しておきましょう。

①うつ病の症状に気をつけよう

気分が沈む、これまで関心のあったことにも興味がわかない、自分を責める、仕事が手につかない、などの典型的なうつ病の症状に注意する必要があります。

(1)気分が沈む

(2)これまで関心のあったことにも興味がわかない

この(1)、(2)の症状に加え、食欲の異常（しばしば食欲低下）、睡眠障害（しばしば不眠）、強いイライラ感、倦怠感、気力の減退、自分を責める気持ち、集中力の低下などが、ほとんど毎日1日中、2週間以上続いており、こうした症状のために著しい苦痛を生じ、社会的な障害が生じている時に、うつ病の状態にあると診断されます。

②原因不明の身体の不調が長引く

うつ病にはしばしば身体的な不調を伴うことが

あります。もちろん身体の病気が隠れていることもあるので、検査を受けることはまちがいでありません。ただし、検査を繰り返しても明らかな異常が見つからないのに身体の不調が続く場合には、うつ病の可能性も考える必要があります。

③酒量が増す

それまでアルコールが苦手だった人、付き合い程度にしか飲まなかった人で酒量が増えていくような場合には、背後にうつ病が潜んでいる可能性があります。飲酒をすると一時的に気分が晴れたり、不眠が解消すると信じている人もいます。アルコールは長期的にはうつ病をかえって悪化させたり、アルコール依存症になったりすることがあります。

④安全や健康が保てない

それまでまじめに仕事をしてきた人が、無断欠勤したり、急に賭け事にのめりこんだりするような行動の変化や、たとえば糖尿病があっても自己管理ができていた人が食事療法や薬物療法を止めてしまったりという安全や健康に配慮できなくなることを、自殺の前に認めることがあります。

⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う

長時間労働が続いた後に過労自殺となることがあります。また、仕事一筋で来た人が仕事上で大きな失敗をしたり、職を失うという経験をする、自殺の危険性が高まる場合があります。

⑥職場や家庭でサポートが得られない

未婚の人、離婚した人、配偶者と死別した人は、結婚生活を続けている人に比べて、自殺率が3倍以上も高くなるといいます。職場や家庭などで落ち着ける場所がないとか、問題を抱えている時に適切なサポートを得られない状況で自殺が生じるといいます。

⑦本人にとって価値あるものを失う

家族の死や仕事上での失敗など、その人にとって特別に価値があると考えられていたものを失うことが、自分自身の存在の否定につながったりします。すべての人に同じように衝撃となるわけではなく、その人その人にとっての意味が重要です。

⑧重症の身体の病気になる

重症の身体の病気になることで、それまでの生活に変化を余儀なくされたり、生きる意味を再検討しなくてはならなくなってしまうことがあります。

ます。このような場合に、自殺の危険性を高める結果になることがあります。

⑨自殺を口にする

「死にたい」と言う人は本当は死なないと広く信じられていますが、これは誤りです。これまでも述べてきたように、自殺を考えている人は実際に行動に移す前に自殺の意図を誰かに何らかの形で打ち明けています。したがって、「死にたい」などと打ち明けられた時には、安易に激励したり、聞き流したりせずに、死にたい気持ちを打ち明けてきたという点を忘れずによく話を聞いてほしいものです。

⑩自殺未遂におよぶ

さらに、実際に自ら命を落とすような行動に出た場合、その時には幸いに救命されたとしても、再び同じような行動に出る危険がきわめて高いといえます。明らかに死に至るような危険な行為をした場合だけでなく、一見するとすぐに死には至らないような手首を浅く切るとか、薬を数錠余分にのむといった行為でも、長期的には自殺既遂につながる危険性があるので、楽観しないことが必要です。

このように見てくると、自殺予防の十箇条は相互に関連しているとも言えます。その中でもうつ病は、やはり重要なサインです。自分からうつ病でないかと疑うことができれば良いのですが、周囲が先に気づくこともあります。

周囲が気づく変化

- ①以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ②体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ③仕事や家事の能率の低下、ミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える など

うつ病は、適切な治療を受ければ回復する病気です。自分でも普段から気をつけることが必要ですが、周囲の人たちの気づきが治療を受けるきっかけとなることもあります。ぜひ、治療につながるようにしたいものです。それが、自殺という不幸な事態を少しでも減らすことになるのではないのでしょうか。

我が家のセーフティーネット

東邦学園常務理事
愛知いのちの電話協会評議員 榊 直樹

著しくなる格差への手立てとして、「セーフティーネット」という言葉を耳にします。後ろ向きのイメージですが、十数年前、私と家族が覚悟した最悪の結末を防ぎ通せたのは、この考え方だったのではないかと思い出しています。

いまは成人した息子のことです。幼稚園のころは、お絵かきをすれば伸び伸びとした構図と色使いでしたし、バイオリンでは直ぐ旋律を覚えて豊かな音色を奏でてくれると、本当に将来を楽しみにしていました。

近くの小学校に入って間もなく、表情が曇り出しました。「お父さん、なんか変よ」。妻が心配し始めました。服が汚れている、驚くほどあった食欲が落ちる、寝ていてうなされる。私は新聞記者という仕事柄、ほとんど家庭におらず、妻に任せきりでした。

いじめにあっていました。きっかけはわかりません。同級生に無視される、嫌がらせを言われる、物を盗られる……。砂場で押さえつけられ、数人に押し掛かれたこともあったそうです。朝を迎えると辛そうでした。学校に行きたくなかったのでしょう。しだいに、命を絶つ危険もあるのではないかと深刻に考えるようになりました。

妻と話し合いました。転校も選択肢を考えつつ、可能な限り自分で切り開いてもらおう。一つは学校へは何とか行かせながら、名前だけでいいから先生に声をかけていただき、孤立感を味わわせないようにと。学校に協力をお願いしました。

もう一つ、家庭が息子にとっていつも心開ける

場で、最後に駆け込める場にしようと確認し合いました。別れてしまう前「もう一度だけママの顔を見たり、一緒にふとんで話したい」「最後にあのカレーと親子丼が食べたい」と思える家庭にしよう。そうすれば、一日また一日を乗り越えてくれるはずだと。非難されるべき理由がいくら同級生にあったとしても、もし命を絶たれたら、親としておしまいだよねと覚悟を決めていました。

ずいぶん長くかかりました。いじめる同級生とその母親に学校へ来てもらい、話し合ったこともありました。あの笑顔はもう戻ってこないのかと悔しい日々でしたが、恐れていたことは起きずに今を迎えられました。

経済再生や構造改革のためなら「勝ち組・負け組」が生まれるのは当然、毎年3万を越す自殺者もやむを得ぬ「社会的コスト」という空気が、日本を覆っていなかったでしょうか。自殺対策基本法が6月に成立したのは、そうした時代の雰囲気、私たち自身が反省を始めた証でしょう。だが一方で、消費者金融の借り手に生命保険をかけ、多額に膨れ上がった返済を迫られた3600人もが自殺していた実態を知るとき、貸し金を回収する消費者金融だけでなく、銀行や生保も、社会の激動に伴う痛みを我がこととして考えていないと思わざるをえません。

セーフティーネットは好きな言葉ではありません。でも、人生ずっと順調であるはずがない。苦しいときに、自分の話をきいてくれる、ホッとできる、ちょっとだけ勇気がわく——そんな役目の

一端をお助け出来ればと思い、今年4月から評議員を務めさせていただいています。

32年間の記者生活は今春終え、名古屋市内の私立学校に勤めています。マスが単位の仕事から、

子供一人ひとりの人生と向き合う場だと実感します。自らのセーフティネットの体験、それを生かせればと思っています。

みんなで作りあげよう “電話相談員”

名古屋いのちの電話 副養成委員長 石田 まり子

このたび、15期生の認定式を無事に終えることが出来て、私は肩の荷を少し降ろすことが出来ました。これも事務局の皆様や、ともに研修を担当して下さった相談員の方々、また自分の相談員体験を惜しみなく披露して下さったベテラン相談員たちのお力があつたればこそと大変感謝しています。ありがとうございました。

思いがけず、私が養成という大役を担当することになり、無我夢中で突進してきたわけですが、どのような視点で研修をやってきたのかと聞かれると、さてと考えてしまいます。ただ、私が引き受けた時点で研修に対する様々な要望がありましたので、それを内包したものにしようと苦心したおぼえがあります。

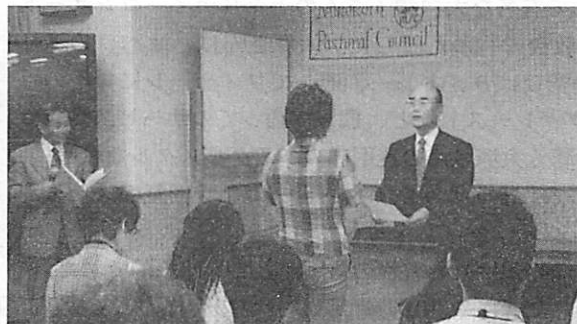
私は継続研修を担当してきて、従来のようにカウンセラーを養成するのではなく、電話相談員を養成するべきと考えてきました。それが本来の姿勢と考えたのです。相談員になってからカウンセラーの知識を得るほうが実際に役立つと考えたわ

けです。また、自殺願望者や頻回者、心を病んでいる人など、難解とされてきた様々な電話利用者への対応を、養成期間中に体得すれば卒業してからの相談員離れが少なくなるのではないかと考えました。

そのようなときに「カナダいのちの電話の指針」を加藤事務局長より見せられ、まさに私の考える養成カリキュラムと同じで、「養成に関する私の考えは誤りではなかった」との思いを強く持ち、15期の養成に踏み出したわけです。

この研修のもう一つの特徴は、「みんなで研修を作りあげよう」ということです。その評価は皆様ご存知のとおりです。「手作りの研修でよかった」「皆さんの熱意が伝わってきました」。これは15期の研修生の評価です。研修スタッフの活躍

を「楽しそう」「活気があるね」と評した人もいました。いずれにしろこの研修の成果は2、3年後に相談員ばなれの減少という形で、実を結ぶまでお預けです。楽しみですね。



(15期生 認定式)

岡田 喜美江	武岡 洋治	持田 宣夫	寺西 一雄	飯塚 三千子
山下 タカ子	川原 恵	片山 悦子	浅野 喜代子	鼓 美千代
伊藤孝一・雅子	ギャラリースミ・鷲見和良			

寄付金

永井 洋子	石田 朗子	入谷 なおみ	林 小夜子	小知和 優江
石園 和枝	榎本 正子	高橋 勝人	山川 倫子	古沢 清美
鈴木 栄子	森川 信子	内柱 綾子	大澤 一矢	岡崎 和子
鈴木 智子	小栗 厚紀	加藤 みゆき	松田 惺二	橋本 良男
伊藤 慎吾	豊田 江美	秋田 あや子	鈴木 武直	加藤 藤省
中川 鋪子	朝倉 夏雄・建子	後藤 昭樹	榊 木 拓	佐藤 藤嘉
大脇 なほみ	五藤 昭子	見木 靖美	鈴木 井 潤	小谷 保輝
戸田 安士	風岡 良子	児玉 篤尚	長川 幸子	戸田 朱美
伊藤 恵美子	市川 真康	大塚 治恭	土屋 美恵子	四日 薫
安藤 和彦	柴田 協四郎	佐野 穉幹	山本 千恵	福原 満
加藤 厚子	野村 純一	水野 植	松本 勝正	
田 章	宮田 喜代子	柘 植		

愛知西地区教会婦人会連合	(株)オチアイネクス	桃山教会女性の会	日本基督教団愛北教会
聖霊奉待布教修道女会	尾西カトリック教会	川名山聖霊修道院	オフィス・コア(株)
(株)みどり造園	栄冠幼稚園	横超寺	カトリック高蔵寺教会
東名サニタリー(株)	日本基督教団鳴海教会婦人会	日本基督教団南山教会婦人会	ベルの会

賛助寄付

トヨタ自動車(株)	名証取引参加者協会	イリヤ化学(株)	(株)杉浦製作所	松岡特殊鋼(株)
小島プレス工業(株)	杉山工業(株)	(株)エヌ・ティ・ティクオリス中部工場		豊田合成(株)
矢作建設工業(株)	社団法人名古屋中村法人会	宗教法人薬師寺	立松モールド工業(株)	
名古屋名南ロータリークラブ	(株)前田鉄工所			

点滴

ある心理臨床家の著作(*)の中に『経験と等価なことばを求めて』という一節がある。人はことばという便利なコミュニケーションツールを授かったが、このツール、いざというときにはさほど役に立たないという体験は誰にもあるだろう。結婚式の披露宴や卒業式で関係の薄い“お偉いさん”の祝辞に心動かされることは少ない。殺人被害者の遺族の挨拶、我々は読み上げられる文章の内容よりも、ことばにならない嗚咽に揺り動かされる。

絵画に、作陶に、“オレの背中”に、自分を表現する人もいるが、多くの人は使い慣れたはずのことばで語ろうとする。しかしこいつが難物で、経験と等価なことばなんておいそれと見つかるものではない。見つかったとしてことばの意味は一義ではないので、聴き手に思うように伝わる保証はないし、それでは、と一言一言を定義したならば、冗長で味気のないものになってしまうだろう。

古代人は“コトダマ”に畏敬の念を持った。現代の我々の日常は文字を万能とみる傾向があり、何でも文字に置き換えようとする(数字を含む。行き着くところはコンピュータの世界)。いつしか文字(文字化できるもの)=ことばとなって、“コトダマ”の居場所はないようだ。しかし、例えば沈黙を「沈黙」としか書けない文字は、私たちの「沈黙」の体験と等価ですか? どうか文字がことばの全てではない。速度・リズム・高低・間・文脈・場面等々もことばである。それら広い意味でのことばを思えば“コトダマ”は現代にも生きていような気がしてくる。

電話に関わる我々にとってことばは重要な道具(いや血肉?)である。“かけ手のことばに耳を傾ける”とは一体どのような営みを指すのだろうか。(H.T)

[* 森岡正芳(2002) 物語としての面接—ミメシスと自己の変容 新曜社]

名古屋いのちの電話チャリティーコンサート2006

高岡 誠 & 長井 潤

2つのギター



11月25日(土) 15:00開演(14:30開場)

会場 名古屋中央教会(地下鉄「栄」5番出口すぐ)

入場料 2,000円(当日券2,500円)

次の企画は07年4月29日(日・祝)谷川俊太郎vs舟木淳の朗読・トークショーを予定しています

電話なら、話せるかもしれない。



あなたの心の苦しさを、お話しください。

自殺予防 いのちの電話

主催：社会福祉法人いのちの電話
後援：厚生労働省 <http://find.jp/> 日本いのちの電話連盟

ココロ
0120-738-556

12月1日(金)0:00より12月7日(木)24:00まで(24時間無料です)

クリスマス・年末 特別寄付の お願い

本年もまもなく、クリスマス・年末の季節をむかえようとしています。例年この時期には「いのちの電話」の活動のために、特別寄付金を募っております。

今年度も何卒よろしくご協力をお願いいたします。

社会福祉法人として寄付金の税法上優遇措置が受けられます。誠に勝手ですが振込票を同封させていただきます。ご利用くだされば幸いです。

送金先：郵便振替口座 00810-8-53758

三菱東京UFJ銀行大津町支店
477029(普通預金)

名義先 社会福祉法人 愛知いのちの電話協会

友の会便り

- 毎月第3水曜日(午前11時より)友の会を開いて、その時々に必要な奉仕作業を行っています。関心のある方は是非お出かけください。
- 好評を頂いています親睦旅行、今年は「知多半島周遊バスの旅」を企画しました。多数のご参加をお待ちしています。
日程：2006年11月8日(水)～9日(木)
内容：知多半島の名所を訪ね、小野浦の海炎温泉に一泊します。
会費：12,000円
集合：みこころセンター前 午後1時出発 *参加ご希望の方は事務局までご連絡ください。
友の会は年々活動の範囲を広げ、親睦の輪も広がっています。皆様のご意見ご希望を多くいただき、よりよい会に育てていきたいと願っています。

社会福祉法人愛知いのちの電話協会
名古屋いのちの電話

2006年秋

〒461-8691 名古屋東郵便局 私書箱第257号
事務局 ☎ 052-971-5181 郵便振替口座 00810-8-53758
相談電話 ☎ 052-971-4343 三菱東京UFJ銀行大津町支店(普)477029
携帯相談電話 NTTドコモ東海「#9556」

2006年11月1日発行
発行人 野村 純一
編集人 広報委員会