

# 関西いのちの電話

ふれあうところ…06-6309-1121

2004.11

Vol.121



相談員 N. K 作「ピエロ」(油絵)

「風」・「相談員ノート」…P2

「自殺防止対策セミナー」…P3

「チャリティコンサート」…P4

「共感ってなに？」……………P5

「国見峠だより」……………P5

「字遊帳」……………P6

# K風A

## 「ひかりのように…」

関西いのちの電話 事務局長 八尾 和彦

関西いのちの電話センターに隣接して幼稚園があります。朝、子どもたちの元気な歌声が聞こえてきます。そんな時、子どもたちの歌声にところが和み、どことなくところが癒されることがあります。

「ひかり、ひかり、わーたくしたちは、ひーかーりーのこどもー、ひーかーりーのようにー、げーんきなこーどーもー…」これは「こども讚美歌」で、昔から歌われている歌です。子どもたちは、「わたしたちは、ひかりのこども、ひかりのように…」と歌っています。その歌声を聞くだけでも、私たち大人の気持ちは温められます。そして、なによりも、子どもたちは

未来への希望のひかりのような存在でもあります。

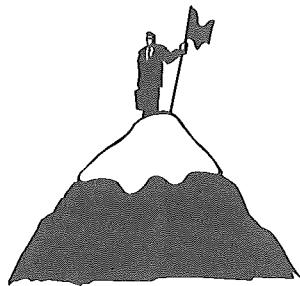
しかし、現実はどうでしょうか。こどもへの暴力、虐待、そして誘拐殺人のような事件は日常茶飯事になり、子どもたちに未来への夢や希望を与えないどころか、不安や恐怖感を抱かせるような社会になっています。大人が子どもたちに大きな暗い影を落としていると言わざるを得ません。

歌のように、子どもたちが光り輝き、元気で明るく、未来への希望に満ちた社会になることをころから願っています。

### 相談員ノート

二回転。その時なんだかわからない不思議な感覚が身体中に感じられ、お腹の底から笑いがこみ上げてきて、また友人に手を引っ張られながらも、そのまま何時までも転がっていたいような、そして起きあがっても快い笑いが止まらず二人して大笑。その二週間後、穂高へ。独標にむかってゴロ石の尾根を、いつの間にか杖も捨て置き、四つん這いでゴロ石と格闘しながら、穂高連峰の一部になったような気分で登山する私に、伊吹山頂で転んだあの時の、あの不思議な心地よい感覚が、穂高の雄大な山々を見渡しながら「ヤッホー！」と叫びたくなるような感覚が、エッ！ ひよっとしてこれが開放感？ そうやこれが開放感なんや！ かつこ良くなくてもいいんや、上手くなくてもいいんや、焦らずに少しずつ“自分らしさ”に気づき、自分らしく生きる中で“開放感”と出会えるんだろうな、と思えた一日でした。

### — 開放感 —



37期 S. K

失敗を恐れ幾重にも幾重にも、心に垣根を張り巡らせて生きてきた私でしたが、最近“開放感”を味わってみたいと思うようになりました。でもこの歳まであまりにも頑に困った殻は、そう簡単には破れる訳もなく、カラオケでは声がうわずり、習字をすれば白い紙に圧倒され、だったらお酒、でもやっぱり飲めず開放感にはほど遠いものでした。

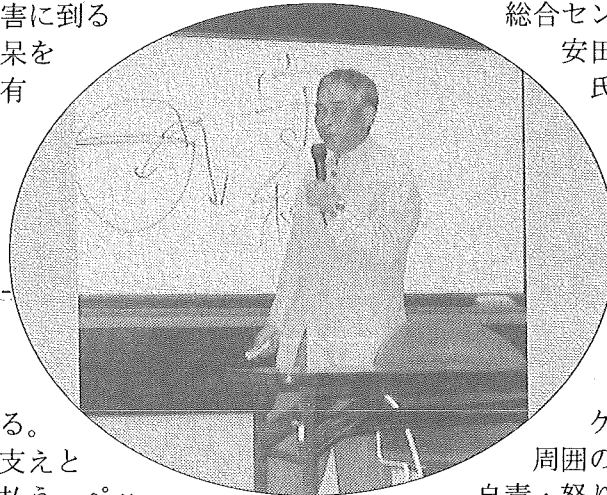
ところがこの夏、伊吹山に登った時の事。山頂で転んでしまい、運良くこの日はガスが濃く、1メートル先も見えない程だったから人目から免れた事も幸いして、山腹の柔らかい草の上をコロコロ転ぶがままに身を任せ

# 自殺防止対策セミナー開かれる

大阪府と大阪府自殺防止対策懇話会は、9月30日、ドーンセンター（府立女性総合センター）で自殺防止対策セミナーを開いた。

医療や施設・行政関係者ら多数が参加し、関西いのちの電話からは、安田一之研修委員長（写真）がシンポジストとして参加。悩む人に寄り添い「聴く」ことの問題を、現場の経験に裏打ちされた知（実践知）として語り、参加者は熱心に耳を傾けた。以下は全体の要旨。

はじめに渡辺洋一郎（大阪精神科診療所協会会長）氏が基調講演をした。自殺者数は、2003年には3万4千人を超えた。10万人当たり26～7人に相当し、先進国の中では高率。死因統計では自殺が4位迄の疾病と5位の不慮の事故に続き6位。しかし、男性の25～44才で、女性では20～29才では1位にある。その原因として、経済的問題や不安・孤独の悩みで、うつ病になり、脳機能障害に到るケースもある。統合失調症や痴呆を除いた、何らかの精神障害生涯有病率は18.6%で、うつ病は同じく7.5%（男性4.6%、女性9.7%）と、罹病は決して珍しくない。



離人症的であったり、空虚感を持つ事もあり判断は難しい。また高齢者では身体的訴えもある。本人にとって価値があり直接的支えとなっているモノは何かを注意を払う。ペットの死が喪失体験になる事は判りやすいが、転院一つでも喪失感になる。自殺念慮には周囲の細心の配慮が求められる。

安田氏は、「死にたい」とは、今は辛い「やり直したい」が本意と語る。相談者は、絶望・孤立・喪失感に支配され、こころは怒りと悲しみで満ちている。積極的に聴く事により自殺は一ヵ月延びる。そして自殺念慮の感情を外に出して生きる力を得る。自殺（念慮）者の6～7割がうつの傾向にあり、円満な人間関係者（人格者）で実力発揮タイプの管理職が多い。懸命に努力した後の挫折は、男性が弱さを見せられない日本の精神風土では重圧になる。

一方、相談員は器の深さ・大きさが問われる。死を考える人間に知的な対応は無意味。死ぬ事を止めず、励まらず怒りを共有する。老いは能力の喪失や低下に耐える事を意味し、人生観が根底から問われる。

清水氏は、発言をまとめる形で、自殺は問題の始まり。

しかし、うつ病経験者の4分の1しか受診していない現状を見ると、職場や社会、生活場面で一層の理解が望まれる。うつ病になっても適切な治療と周囲の理解があれば完治する。不眠・倦怠感・頭痛等の症状が2週間以上続く場合は疑う必要がある。

つづいてシンポジウムに移った。懇話会座長・奈良女子大学清水新二教授の進行で、大阪府こころの健康総合センターの漆葉成彦相談診療部長と安田一之氏が問題点を示した。漆葉氏は産業・精神科医の立場から話した。自殺する大半は統合失調症で、突然のケースが多い。三分の一が躁鬱病で、他にうつ状態のケースがある。

既遂・未遂を問わず、後に残された者（サバイバース）のケアは極めて重要と話す。心ない周囲の眼差しの中で、否認・なぜ…・自責・怒り等の感情的苦悩は語りたくても語れない。サバイバースへの免責性は、自殺は無くせない・防止は専門家でも難しい、という処にある（でも防止できる自殺もある）。

安田氏は次のように説明を継ぎ、ロール・プレイを参加者全員で行った。危機は分岐点。「危」は高い崖の上から人が跪いて下を見ている形。相談者は、話す事で視野狭窄に陥っている状況から抜け出せる。「放す、の名詞形は話、聞き手にかまわず言いまくることである（らしい）」とする言語学者白川氏の説を引き、そこから本当の気持ちが出ると指摘。他方、聴くの旧字は「耳と、つま先で立つ壬（てい）に徳を組み合わせた形」。丁度、ロジャーズの治療者三条件の一つとして掲げられている「純粋性（自己一致）」に照応する。応答は相談員の魂の深みから発せられるものでなければならない、と締め括った。

（文責：広報・編集チーム）

— 次ページに関連記事 —

## 自殺防止対策セミナーに参加して —地域ネットワークの構築—

大阪府自殺防止懇話会が昨年9月に発足した。大阪府では、97年の年間自殺者数が1703人であったのが、それ以降は連続して2000人を越えている。関係機関・団体との連携を強化し、2010年には1500人以下になることを目指してこの会が始動した。

ところで、2003年の全国自殺者数は34427人で、一昨年より2284人増加。これは、この種の統計をとり始めてからの最悪の記録となった。それに対し大阪府の昨年の年間自殺者数は2180人。一昨年より37人の減少であった。なぜ、大阪府では減少となったのか。ここで大阪府自殺防止懇話会の働きを挙げるには、時期早々であることは言うまでもないが、専門家に聴いてみても、それらしい答えを得ることは、なかなか難しい。

同会の加盟団体は、大阪府医師会、大阪精神診療所協会、大阪府こころの健康総合センター、関西いのちの電話、大阪自殺防止センターなど18団体。自殺防止・予防のことを考えると、やはり、全国的で大枠的なとらえ方だけではなくて、地域の特性をとらえ、地域に密着した方策・具体策が出されないことには、おそらく効果的な自殺防止・予防を期待することはできない。

いのちの電話はさまざまな心の悩みを聴き、コーラーに寄り添っていくというこれまでの姿勢は、今後も大きくは変わらないであろう。しかし、その役割・使命をますます発揮しながら、自殺防止・予防のための「地域のネットワーク」をどのように構築していくかということも、わたしたちの課題にしていかなければならない。

(事務局長 八尾和彦)

## チャリティ・コンサート「幸田聡子 ヴァイオリンの調べ」開かれる

コンサートは、ヴァイオリニストの幸田聡子氏を迎え、日下部吉彦氏の司会・解説で催されました。

真夏の昼下がり、約460名の参加者は名曲の数々をゆっくりと味わいました。

おなじみのクラシックの曲「愛のあいさつ」から始まり、「ユーモレスク」等を演奏した後、美空ひばりの名曲集の中から「愛燦燦」「りんご追分」「お祭りマンボ」等が演奏されました。

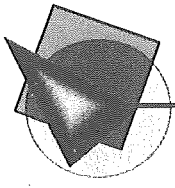
弦と弓が触れ合い紡ぎ出される幸田氏による美空ひばりの曲は、高い音色から低い音色まで、時にはのびやかに、そしてリズムカルに、時には重厚に・・・心に深く響いていきました。

「あちこちで演奏するが、その時々で曲が生まれ変わる」と、話されていました。

後半は「21世紀に残したい歌」から、「上を向いて歩こう」「いい日旅立ち」等を演奏され、聴衆は魅了されました。



8月1日(日)午後2時より、いずみホールにて、チャリティ・コンサートが開催されました。



## 共感ってなに？ (22)

### 「受 容」

人間関係トレーニングのプログラムのなかに、言葉を使わないで身体感覚を用いて、信頼する、受け容れる、ゆだねる、ゆだねられることを体験する実習があります。

ペアーで行う実習で、AはBの前に背中を向けて立ち、両足をそろえ、両手は太ももの横につけ、目を閉じて、自分が一本の丸太棒か石のお地蔵さんになったイメージで立ちます。BはAの後ろに立ち、両手でAを支える準備をします。まずは両手をAの両肩に触れ、受け止めるためにここに居ることを知らせます。

次に、Aは目を閉じて直立のまま後ろに倒れます。Bは片方の足を後ろに下げて、Aを両手でしっかりと

受け止め支え、ゆっくりとAを元の直立の位置に戻すのです。この動作を繰り返すのですが、Bは少しずつ受け止める位置を後ろにしていきます。Aは後ろに倒れるときに、不安を感じ片足を一步後ろに出してしまうことも起こります。何度か試みるうちにAは身体をゆだね、受け止めてもらう心地よさを体感するのです。

このとき、BがAの身体を両手で支えてから、少し自分の方に引き付けるようにして、元に戻すと、AはBにしっかりと受け止めて、支えられたという感覚をより深く味わうことができるのです。つまり、相手の身体を受け止め自分の方に相手の体重を引き受ける。これが相手をありのままに受け容れるという感じなのです。

来談者中心のカウンセリングを創始したカール・ロジャーズが、受容とは「その人をありのままに受け容れて、関わろうとする態度」と言っていることはこんな感じなのではないでしょうか。

長尾文雄

「ごめん」が今年の流行語大賞になるかも知れない。一つは、拉致被害者の曾我ひとみさんが1年9カ月ぶりに家族と再会したときの「ごめん」、もう一つは、元代議士の辻元清美さんが今回の参院選で使ったキャッチフレーズの「ごめん」。

たまたま同じ言葉だが、意味合いは全く違う。

曾我さんは、最も日本人らしい心と行動力で国を動かし、北朝鮮の家族との再会に漕ぎ付けた。この「ごめん」について7月11日付「産経抄」は、

「一人で黙って日本に帰ってしまったことをわびたのだろうか。それとも曾我さん自身の<ややこしい人生>に、家族を巻き込んだことを謝ったのか。一家四人の再会の場にこれほどふさわしい言葉もなかった」と述べている。また、辻元さんの場合は、例の秘書給与詐取事件で有罪判決をわび、かつ刑の執行期間中に立候補してしまったことに対する含羞

も入った「ごめん」と受け取れる。「ごめん」の文字を大書した選挙カーで71万票を獲得、<知名度は認知するが、当選はさせない>というのが選挙民の答えであった。

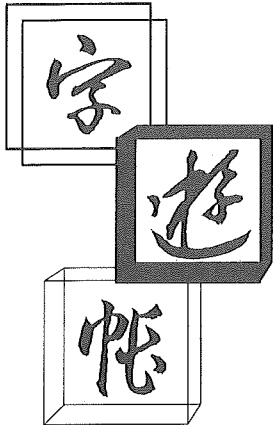
ここの「ごめん」



7月10日付毎日新聞の「余録」は、曾我さんら再会を果たした4人がそれぞれつむいできた人生の物語を、「家族いっしょの時間のなかでつむぎ直すことになるだろう。今は思わぬ別離がもたらした家族の物語の空白をゆっくりと埋めてもらいたい。

そのやり取りを通して、それぞれの人生の物語を見つめ直してもらえればいい」と書いている。辻元さんにも、有罪判決、落選の苦い経験を踏まえ物語を練り直す静かな時間を持ってもらいたい。

壇 清々



題字 30期 S. S

遠い日の物語・・・舞子の海からは美しい夕焼けが見える。その人は夕焼けをさみしいと言った。「どうして夕焼けがさみしいの」。世間知らずな高校生だった私。夢いっぱいであつた前途洋々のその人がなぜさみしいのか、まったくわからなかったのだ。

半年後、そんな私が  
 験のため、これから会  
 ときである。初めて知  
 ている風さえが、今ま  
 あれからもう四十年

# 各

夕焼けをさみしいと感じた。受  
 うのはやめておこうと約束した  
 ったちょっと甘みなさみしさ。吹い  
 でとまったく違ったものを感じられた。

近い。その間、私なりのさみしさを背負って生  
 きてきた。人生の折り返し点を過ぎてからのさみしさは、けっして甘みなものとは言えない。  
 ところで、電話相談で”さみしい”という訴えを聞くと、どうしてこの人がさみしいの  
 と思うことがある(こういう聴き方はクライアントの立場に立っていないのだが)。さみし  
 くない条件がいくつかそろってるじゃない、と一瞬客観的に考えてしまう。しかし、さみ  
 しさというものは、個人にとってのもの。誰かと比べて計れるものではないのだ。

人は各々種類の違った別のさみしさを持って生きている。そして、また人は各々種類の違った幸せを感じ  
 ながら、この世を生きていくのであろう。

31期 M. M

### ■■自殺予防いのちの電話■■

12/1 (水) 0:00 より  
 12/7 (火) 24:00 まで  
**0120-738-556**

<24時間無料です。>

あなたの苦しみを受けとめ  
 る電話があります。  
 ひとりで悩んでいませんか。  
 また、近くにそのような方が  
 いませんか。  
 私たちに話してください。



### <ありがとうございました>

NTT ドコモ関西	様	40 万円
NTT 西日本	様	10 万円
大阪ロータリークラブ	様	10 万円

### 相談電話受信件数

受 信 月	6月	7月	8月	9月
受 信 件 数	1,557 件	1,652 件	1,710 件	1,539 件
相談員数(延)	435 人	435 人	440 人	417 人

### — 編集後記 —

安田一之氏のお話を始め諸先生の発言の重要な部分  
 を参考書の様にゴシック体にする案がありました。  
 ブースでの実践的のメモとして使っていただきたい  
 からです。しかし本誌は外部にも出るもので素直な  
 体裁が良い、という事でこれは却下。活用していただ  
 きたい思いは同じです。

T・Y

### 社会福祉法人 関西いのちの電話

事務局 〒532-0028 大阪市淀川区十三元今里 3-1-72  
 TEL. 06-6308-6868 FAX. 06-6308-6180  
 発行人 今村 一之 編集 広報・編集チーム  
 ホームページアドレス <http://www.age.ne.jp/x/kaind/>

## カウンセリング講座

基礎コース 前・後期 計9.4時間  
 毎年4月・10月開講 昼・夜コース

系統だったカリキュラムと一流講師による講座は、全国的な評価を  
 受けています。働きながら受講できます。年齢、学歴不問。詳細パ  
 ンフレットを無料送付します。ご希望の方は、下記までご連絡下さい。

財団法人 関西カウンセリングセンター  
 〒530-0044 大阪市北区東天満 2-10-41 YFC 会館 3F  
 TEL. 06-6881-0300 FAX. 06-6881-1317  
<http://www.ksc.or.jp>