



VOL. 59

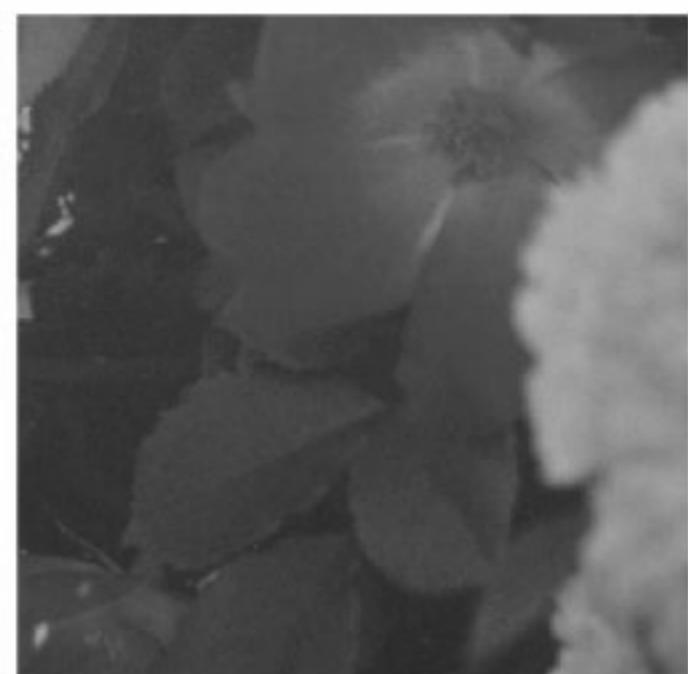
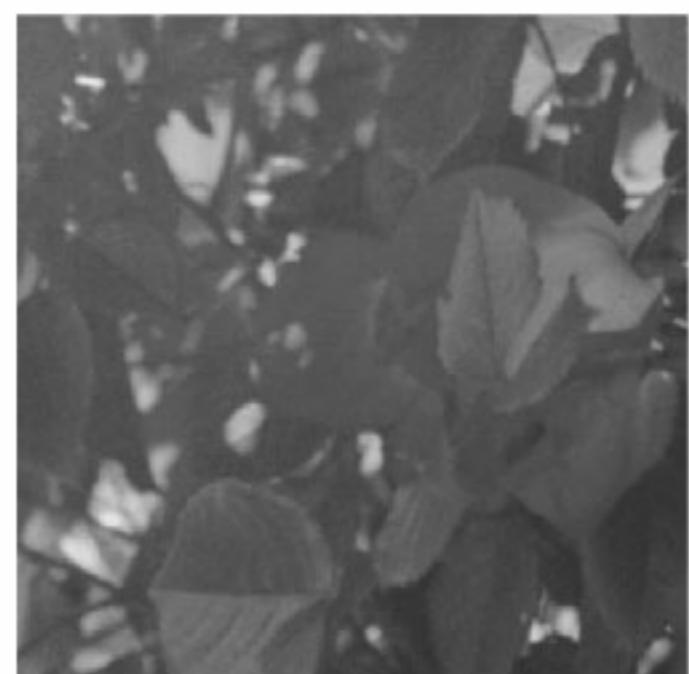
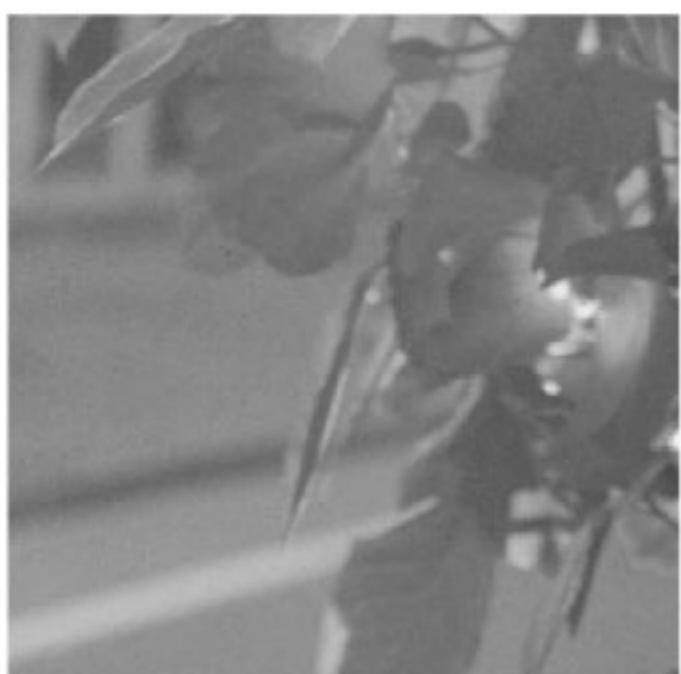
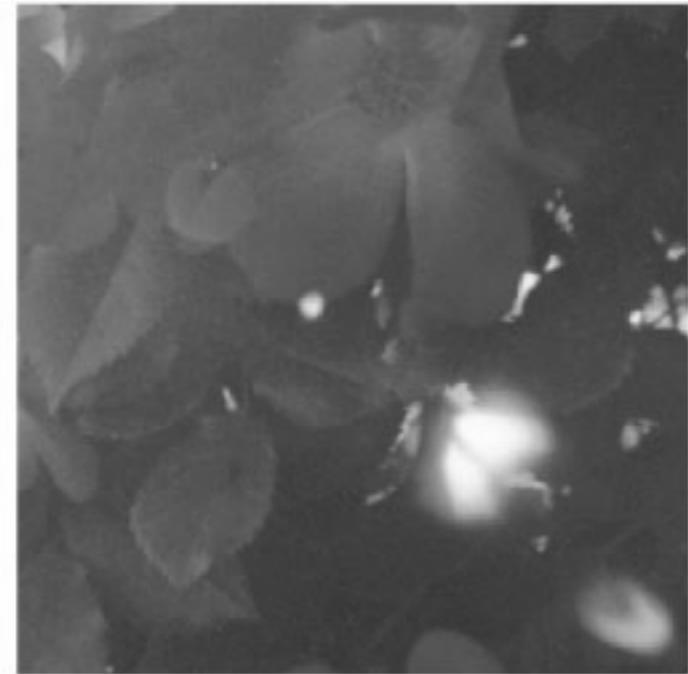
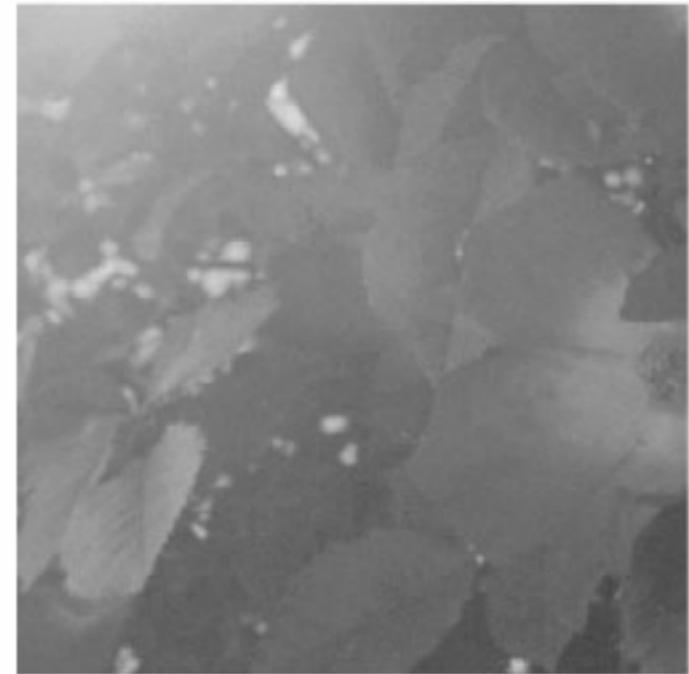
2007

SPRING

川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ 044-733-4343



表紙写真：武藤奈緒美 <http://www.mu-cyo.com>

CONTENTS

特集

『自殺予防』を考える

伊藤 真人氏 川崎市精神保健福祉センター所長

石原 淳子 川崎いのちの電話研修担当者

相談員リレーエッセイ

「Herb Tea」ハーブティー

インフォメーション

「木下 航志（きした こうし）チャリティーコンサート」

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特 集

『自殺予防』を考える

自殺予防～現状と対策～

精神科医 伊藤 真人

自殺者の日本の現状

平成10年以降日本の自殺者数は3万人前後で推移しており、交通事故による死者数の4倍もの人が命を落としています。いち早く対策に着手した西欧北欧が、経済不況にあっても自殺率の上昇に歯止めを掛け予防に成功したのに対し、日本では、その中核は働き盛りの40～50歳代の男性で、この8年間高止まりを続けている現状をどう捉えたらよいでしょうか。さらに自殺未遂は既遂の10倍以上とも言われており、突然の自殺や自殺未遂による、心理的ダメージが周りの人々に及ぼす影響はきわめて大きいものと言えましょう。自殺は、我々にとって身近な辛く心揺さぶられる問題であると共に、一家の働き手や最愛の家族の一員を失った遺族には、心理的にも経済的にもその負担は大きく、きわめて深刻な長期にわたる問題です。殊に親を失う子どもにとっては、その後の成長に及ぼす影響は計り知れないものがありましょう。多くの関係者、専門家、関係省庁や国会の運動の成果から、平成18年6月に自殺対策基本法が成立し国や地方公共団体の責務も明記されました。10

月には国立精神神経センターに自殺予防総合対策センターが設置され、本格的に国を挙げての対策が動き始めました。今後地域ごとの予防対策や個別の予防介入支援などが組織的に動き出していくことになるでしょう。

自殺は予防できるもの

既に自殺予防対策のモデルとなるような、地域での活動成果の報告もなされています。高齢者の自殺が多く、過疎高齢化の進んだ新潟県松之山町では、昭和62年から平成12年の14年間で高齢者のうつ病を手がかりに保健予防活動を徹底した結果、全国平均の9倍も高かった老人自殺率を4分の1にまで減少する事に成功しています。この事は自殺が予測可能かつ予防可能であると期待させます。一方自殺行動は多因子が絡み合う複雑な事象であり、医学モデルだけでは解決できないとも言われます。川崎のような都市型の地域や、中高年の自殺者の多い地域では、また多重債務など経済的問題を要因とする場合などはどうでしょうか。詳しい事は、今後の調査研究から明らかになることが期待されます。

ファーストコンタクトの重要性

最近の研究から自殺者の殆どは、うつ病をはじめとした精神疾患を抱えていた事が明らかになってきています。その人たちの75%は精神科の治療を受けていないと言われ、更に精神科にかかるべき人が実際にかかる割合は10%に過ぎない現実があります。すなわち最大の自殺予備軍は、未受診のうつと言えます。そのような人たちが誰かにでも弱音や救いを求める声をあげてくれて、その叫びを汲み取ってあげられる受け皿がはっきりと市民に示されていれば、随分と救われる人がいるのではないかでしょうか。そのような意味から、いのちの電話のような活動は、重要な役割を果たしてくれているのです。



精神科医 伊藤 真人氏
川崎市精神保健福祉センター所長

川崎いのちの電話は平成18年12月で開局20年を迎えました。その間平成10年から日本の自殺者数は急増して3万人を超え、全死因の6位に達し大きな社会問題になっています。自殺は個人の問題ではなく、社会全体の問題であるとのことから平成18年自殺対策基本法が成立、国や地方自治体による、自殺に対する取り組みは歩み始めたばかりです。地域や個人が自殺予防に向き合うため、今回お二人の方に寄稿をしていただきました。

死にたい人のサインや訴えは

死や自殺の願望意志を口にしているとか、絶望感やあきらめを口にしている、自身の健康に関する無頓着な態度、自己評価や自尊感情の低下などが見られます。ここに到ってはかなりのうつ的症状とも言えます。ふりしぶる思いでようやく誰かに救いを求めたものの、絶えず気持ちが揺れ動き、相手に何を求めていいかも混乱してわからない状況であろうかと推察されます。遺族支援の専門家の言葉ですが、自殺は誰にとっても不幸でどのようなケースであれ、死んでよかった、死ぬしかなかったなどと言われるケースは1ケースたりともないのです。このような事態への対応は個人の尊厳を尊重し、関わりを大事にする傾聴スタイルが原点であると言っても過言ではありますまい。また自殺企図者の約半数は過去に企図歴があると言われ、最大10%が既遂すると言われます。ですから初回の企図後の関わりはきわめて重要であり、未遂者への支援が始まる契機ともなります。これらの仕事は医療関係専門家がより責任をもって取り組まねばなりません。これを受けて医療分野から、横浜市立大学精神医学教室で救急医療、医療従事者教育を重点課題とした戦略研究が開始されています。

精神保健福祉センターの役割

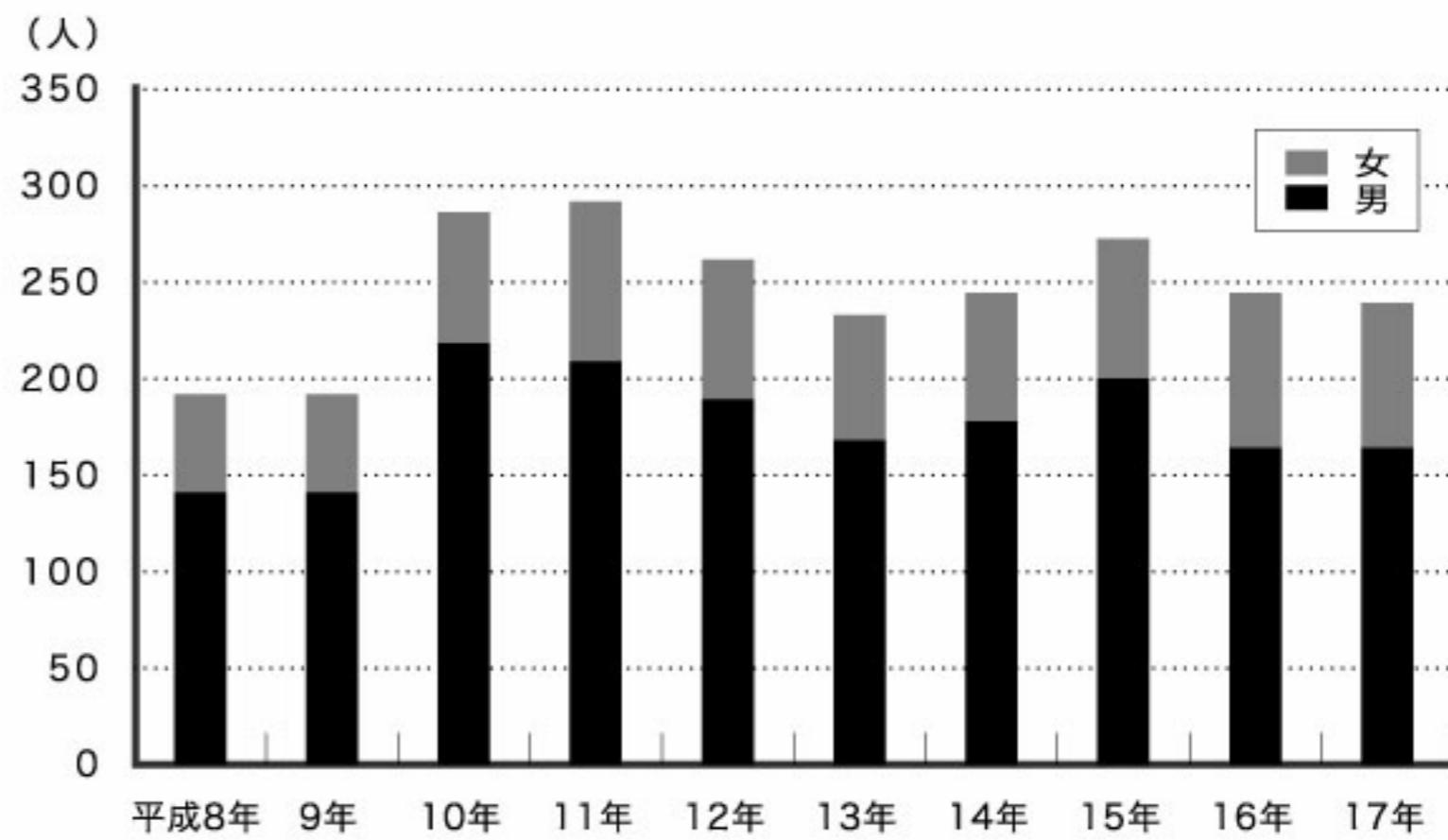
川崎市の取り組みに関しては、神奈川県で始まる平成19年度自殺対策連絡協議会への参加が計画されています。この他、市内で発展してきた精神保健関係の官民挙げての連携の実績を基にして、精神保健安全地域ネットワークの構築を図ると共に、国立精神神

経センター精神保健研究所自殺予防総合対策センターの協力を得ながら自死遺族支援の方法も模索し始めているところです。精神保健福祉センターとしても様々な社会支援ネットの機能を連携強化するような官民共働の第一歩を踏み出したいと思います。

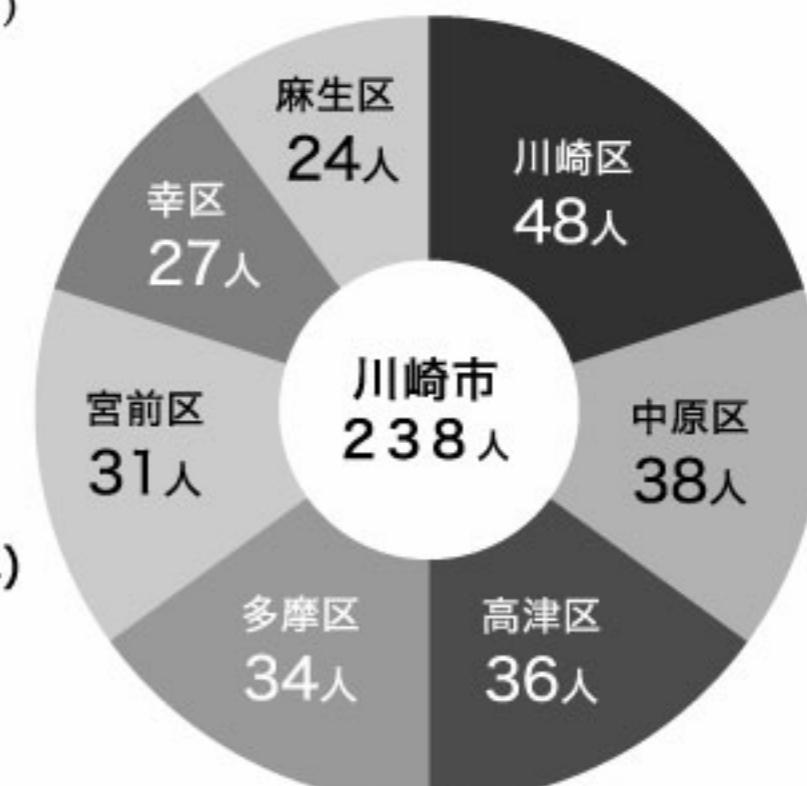
川崎市の自殺の現状を知っていますか？

資料：厚生労働省人口動態統計(平成17年)

川崎市の自殺者の推移



自殺者の7割が男性。平成10年に川崎市の自殺者が急増した。
(同年全国では自殺者が3万人を超える)



川崎市の区別自殺者数(平成17年)

川崎市ではおよそ5600人に1人が自ら命を絶っている。

希望——苦悩するヒト

川崎いのちの電話研修担当者

石原 淳子



人と共にある私たち

この世に生まれ出た瞬間を覚えているという人がいるそうですが、そのような例外は別として、私たちは知らないうちに生まれ出て、気がついた時には人々のただ中に存在しています。物心つくまでの数年間は、言ってみれば人まかせの時代です。生れ落ちただけでは生きていくことが出来ない私に、たくさんの人の手が添えられて、いのちが保たれてきたのです。私が生きるためにには、必ず誰かの手が必要だったのです。

やがて自覚を得て、私たちは、生まれてきてよかったです、生まれてこなければよかったです等と、人々の中にあって思ったりするのですが、しかし又、生まれたものは必ず死ぬということも既に決まっていて、実に生と死とは自分の意志に関係なく、初めからこの身に備わっているのです。死ぬ時は双子といえども別々であり、生きるこのいのちは、真にかけがえのない世界唯一の個体です。それゆえにか、或いは、にもかかわらずか、人は人と共に在ろうと望み、そこに当然生じる摩擦、矛盾、不条理を一身に受けて生きるのです。

人と共に在ることの喜び、悲しみ、怒り、憎しみ……が混在する世界を、素直に受け入れることは、容易なことではありません。共に生きることを望んだにもかかわらず、私たちはここに絶望するのです。

自殺とは深い関与

自殺は人間特有のものとされます。自殺は、人まかせの時代を経て、物心がつき、更には自覚、主体性を得て、人生の途上での選択です。(※自殺の決意は、精神医学の領域でもあることに留意しておきたい。)世界で唯ひとつの状況、事情の中での、世界で唯ひとりの人の選択です。厳に固有の出来事です。しかしそれは、否応なく人々と共に在り、生き続けるこの世界に向けての、最終の、身をもっての伝言であり、この上ない深い関与といえるのです。小説や映画などで、主人公の自殺が、破壊ともいえる衝撃的な感動をもたらすのは、深い強烈な関わりがこの私へと向けられているからです。

苦しみを引き受けて生きる

自殺のみならず、人間だけが有する特質が、いろいろな言葉で言い表されます。ホモサピエンス(叡智の人)、ホモファーベル(工作する人)、ホモルーデンス(遊ぶ人)というように。ここに私自身いのちに重ねて大切にしている言葉があります。V.E.フランクルの提唱とされますが、ホモパチエンス(苦悩する人)という言葉です。苦しみを引き受けて生きていくということを、私は人間としての最高の価値として受け取り、私自身もどうかそのような生でありたいと心から願っています。苦しみを引き

受けて生きるという意志、力は全ての人に与えられていると信じています。苦しむことを人に強いことは出来ません。その人の内から紡ぎ出される、神秘ともいえる志向なのだと思います。

本質とは、常に理屈、方策を越えます。自殺してはならないではなく、自殺しないでいいのだということ。あなたの心の奥底から紡ぎ出される苦悩する力を、祈る思いで待っている。あなたの方へ顔を向け、手を伸ばしている。あなたの絶望をしっかりと聴き届け、心に入れ、すぐ傍にいる。「いのちの電話」のいのちはここにあると考えます。絶望しないでいい、自殺しないでいいのだと、相談員一人ひとりが心の底から信じつつ、自らの死生(観)をかけてここに連なること。それは、私がこの世に生まれ出たとき、このいのちを生かそうとして差し出された、数々の手を彷彿とさせるのです。

苦しみを引き受けて生きること、それは実に人類の希望であると思います。苦悩する人がいることこそ、この世界が真に生き甲斐のある世界であることを、私たちに示しているのではないでしょうか。絶望と希望とはどこかで同義であるのかもしれません。

V.E.フランクル (1905~1997)

精神医学者
代表著書「夜と霧」

彼が残したもの…

14年間一緒に暮らした柴犬が死んだ。朝夕の散歩をアーティスティックだな、面倒だなどよく思った。今は朝の目覚めの時と、家路につく時が悲しい。もう居ないのだと思うと淋しさがぐっと迫ってくる。尾を静かに振り、私の目をじっと見て散歩を催促する姿が懐かしい。夜の散歩は時間の制約がない分楽しかった。涼しい夜風に吹かれ遠出したり、美しく冴えた月に見とれたり、雪の上に残る足跡を比べたり、春は桜の花びらを追いかけ、口に入れる姿を見て喜んだりした。

散歩中、言葉を交わすわけではないが、私の様子を窺うかのような仕草をする。それにつられて私はその日の天気のことや、気がかりになっていることを話し出す。黙っているが側に居て

聴いてくれる彼の存在は有難かった。自由に気持ちを出し、言葉も選ばず話す。ある時は困ったような顔をして目をシバシバさせ、また、ある時は目を輝かせて、それでと催促するかのような様子を見せる。私の主観でそう感じとっているのだが、しっかり聴いているよと勇気付け正在りのように思えていた。

ひとしきり話し、相談されてもわからないよね、じゃあ帰ろうかということになるのだが、話したいように、遮られずに話せた後は満たされ、一区切りついたような気持ちになれた。彼がいなくななり、今更ながらに気づいたこのことを明日からの相談に生かしていきたいと思っている。

(麻生区・シリウス)

今回のハーブ辞典 ステビア

砂糖の約300倍の甘さを持ち、カロリーが少ないので、安全な低カロリーの植物性甘味料として注目されている。シロップとして料理や飲み物の甘味づけに用いられ、糖尿病患者やダイエット中の人のための食事に最適。



受信状況 2006年9月～12月

総受信数 **7,235 件** (1日平均 59.3件)

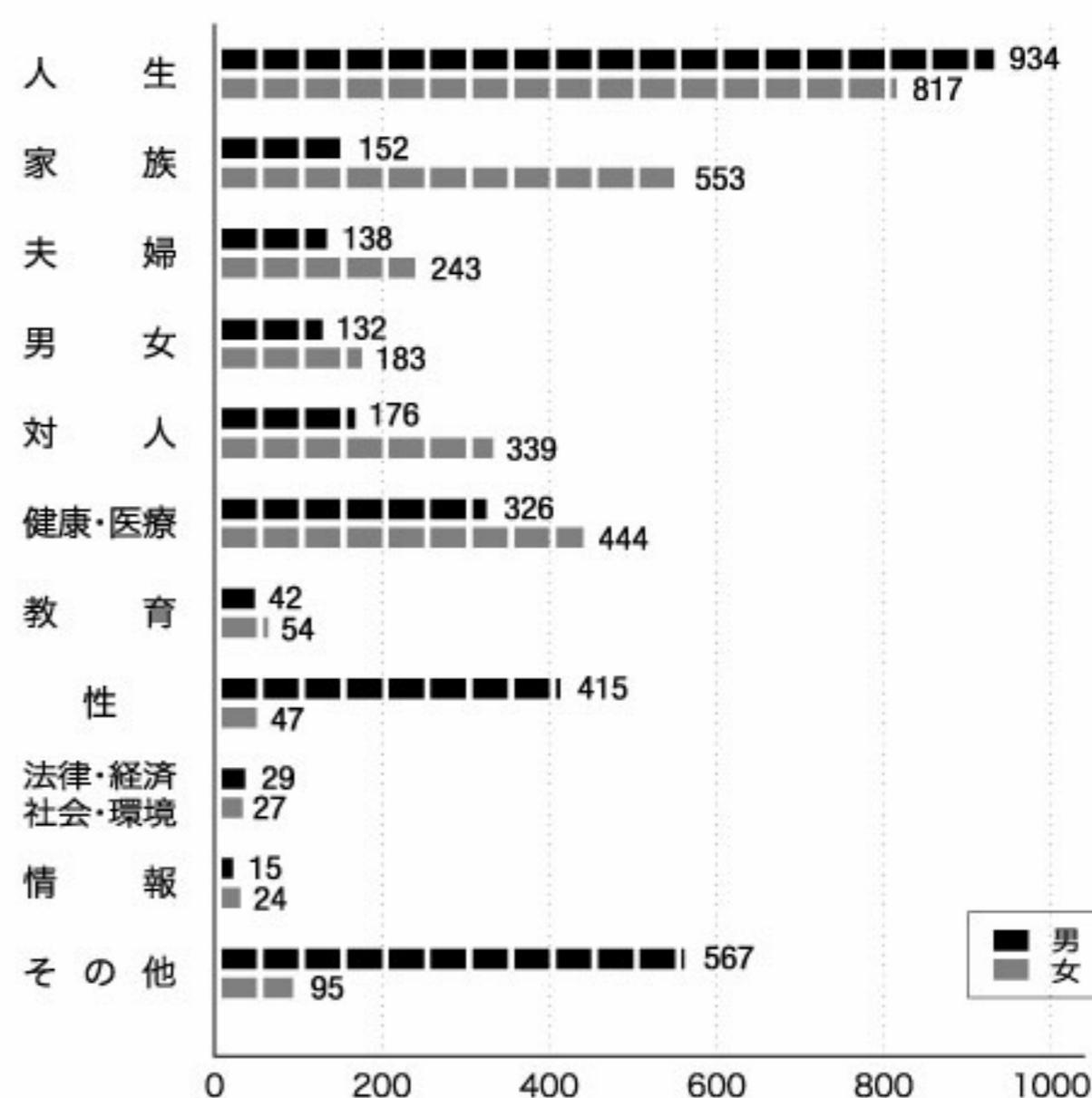
相談数 **5,090 件** (1日平均 41.7件)

自殺志向 **493 件**

最近の傾向から

女性相談者は率直に自分を語っている人が多く、また最近は、心底自分の思いを話す男性も以前に比べ増えている。気になるのは、高齢化時代と言われているにもかかわらず、60代後半以降の相談者が少ないとある。いのちの電話の存在をより広く伝える必要性を感じられる。自殺志向の相談件数は増加の傾向にある。

内容別・性別受信状況 (2006年9月～12月)



インフォメーション

♪ チャリティコンサート予告 ♪

木下 航志 (きした こうし)

NHKテレビ「響け僕の歌～木下航志・14歳の旅立ち～」で大きな反響を呼んだ17歳のミュージシャン

【日時】 2007年8月26日(日) 15:00開演

【会場】 高津市民館大ホール(マルイファミリー12F)

JR南武線「武蔵溝ノ口」東急田園都市線「溝の口」下車すぐ

【料金】 3,000円(全席自由)

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局

TEL:044-434-0253 (月～金10:00～17:00)



今話題の鹿児島在住17歳ミュージシャン。未熟児網膜症のため、生後1ヶ月で光を失う。2歳から音楽的才能が開花し、4歳の時には1度聴いただけの曲を即興演奏する。7歳でジャズを始め、小学生の頃から数多くのストリートライブ活動を行い、NHKテレビ

「響け僕の歌～木下航志・14歳の旅立ち～」で大きな反響を呼ぶ。

アーティストでは、EXPOドームのジャパン・ウィークにてライブを行う。

昨年2月にCDアルバム「絆」にて全国メジャー・デビューを果たしてからは、各放送局で取り上げられ、これまでにもさまざまなビッグ・アーティストと共に演奏し、絶賛を浴びる。

ジャズ、ソウル、ファンク…！魂を揺さぶるその歌声とピアノは、今確実に注目を集めている。

共同募金会より助成金

平成18年度共同募金配分金でトイレを改修しました。



寄付感謝報告

2006年10月～
2007年1月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申しあげます。

[個人]	平山 晓子 (10月) 國吉眞正 重田真理子 小林勝 伊藤育子 林陸朗 麻生晃生 松尾信子 匿名1名 近藤俊朗 (11月) 青木久栄 布施喜作 白井香代子 奥秀子 真貝操	太幡世記子 助川公子 池上由紀子 大久保規矩夫 増田舜 椎津淳 久米秀子 森岡きぬ 坂本房枝 酒井明・靖恵 奥村栄 村上カズコ 村田紀子 岩田洋子 和田義盛	村越法子 原勝代 高橋フサノ 高橋久美子 原田二三子 野瀬亨 隅崎加代子 木崎肇 藤野竹子 相田孝代 若山愛子 雀島紀子 横山妙子 黒川秀紀 瀧本昌	近藤俊朗 (12月) 上嶋勝 野瀬亨 佐藤正明 佐藤正明 室田誠一 柴田頼子 廣島晴美 百々文雄 矢田部光江 匿名2名	結城朝則 K.S 宮下貞子 久保美矢子 志田美奈子 野村栄子 渋谷初美 西村俊子 奥秀子 志田徳雄 浜崎すみ子 吉越サチ子 小林峯子	柴田武子 高橋史子 糸山恵美子 菅沼和香子 秦文愛 近藤俊朗 (1月) 中静智子 河野恵子 千田智子 嘉瀬志津子 中村泰夫・文子 吉野八重子	佐藤千恵子 山中光子 山鹿文子 功刀峰子 鈴木清 匿名3名 近藤俊朗 中静智子 河野恵子 千田智子 岩田利子 石原淳子 吉野八重子
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

[法人及び各種団体等] 東洋ロザイ(株) 幼きイエス会田園調布修道院 みかわ医院 康揮産業(株) 神奈川県精神保健福祉協会
向河原教会婦人会 国際ソロプロミスト川崎 カトリック鷺沼教会 溝の口教会 たちばな婦人学級 東京恩寵教会 川崎信用金庫武蔵小杉支店
寺島ヨガ生田教室 新丸子教会 日本キリスト教団三田教会 日本キリスト教団元住吉教会・教会学校 川崎鷺沼ロータリークラブ
大師新生幼稚園・大師新生保育園 日本キリスト教団元住吉教会 日本キリスト教団川崎教会・教会学校 横浜指路教会 心に平和をカレンダー委員会
マイグループ 19期一同 Mグループ 共同購入

[10万円以上の個人・法人及び各種団体等] 関口孝行(10万) 上杉康之(10万) 川崎北ライオンズクラブ(15万)
川崎いのちの電話製作部(30万)

合計 1,968,103円

募金箱の設置で以下の場所にご協力いただきました。ありがとうございました。

[募金箱] アリエル・ダイナー 天よし 中華一番 喫茶ほっと ピーヘアー美容院 シミズ整骨 パーテン・プレイス

編集後記

市民運動としてスタートした川崎いのちの電話は、皆様の協力のもと開局20年を迎えることができました。今回の広報誌は原点に戻って自殺予防を特集しました。苦しい気持ちを「苦しいヨ」と話せて、その気持ちを受け容れる社会になることを願いながら、私自身、活動していきたいと思っています。(M)

川崎いのちの電話は昨年末に20周年を迎えた。この間多くの相談員がかけ手さんからのお話を聴き、その中でかけ手さんに相談員自身も育ててもらいました。また、資金面では多くの支援者に支えてもらいました。どこかで、皆が繋がってお互いを支えあってこの20年間歩いてくる事ができ今があると感じている。より良い支援とは何なのか模索しながら次の20年地域の人々と共に歩んでいけたらと思う。(F)