

ハーブティー Herb Tea

相談員のリレー エッセイ

伝統を守る品格

「女性の品格」という本が評判となった。どんな目の鱗に気づかせてくれるのかと男の覗き見気分で読んだ。ところが書いてあることは昔から言われている礼儀作法や思いやりの心であった。ベストセラーとなったことは再発見を求める時代の要請があったからだと思う。

相撲における「横綱の品格」はどうだろうか。かの横綱の問題の中でも取りざたされたことだ。そこで相撲という伝統競技と品格について考えてみた。

相撲はレフリー(行司)が試合開始を合図しないという点で稀な競技なのだそう。そう言われれば、柔道には「始め!」の合図が、ボクシングには「ゴング」がある。ところが相撲は力士同士の呼吸さえ合えばいつでも立合うことができるし、制限時間になっても力士の呼吸に任されている。

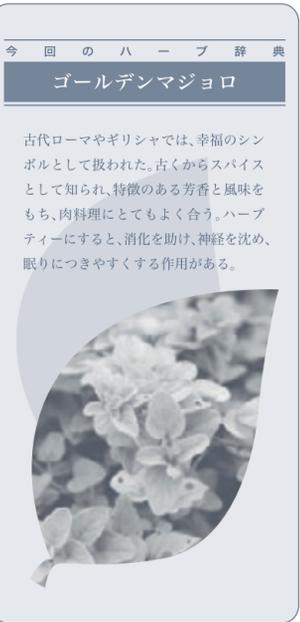
力士といえば土俵中央に進む前には口をすすぎ(力水)、清めの塩を撒く。立行司は切腹をする

覚悟で臨むことを象徴する短刀を持って土俵に立つ。そのような神聖な場所での取組だからこそ、勝負にガッツポーズも許されないのだろう。

世の中のことは時と共に変えた方がよいことと、変えてはいけないことがある。相撲の中で変えてはいけないことのひとつが「神聖さ」という伝統と、伝統を守る「品格」ではないかと思う。かの横綱は強かったが、相撲の伝統を守るという考えを持っていたのだろうか?横綱としての「品格」の重要さに気づいていなかったのだろうか?

私たち相談員は電話を通じて掛け手との心の交流をしている。相談員としての経験を重ねても、また掛け手との年齢の差があっても、掛け手に常に真摯に向き合うことが相談員の「品格」だと思っている。電話相談という伝統を守っていきたいと思う。

(宮前区 ナマステ)



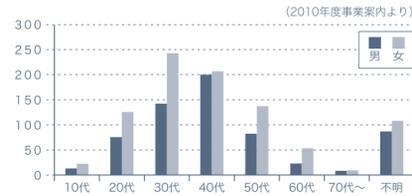
古代ローマやギリシャでは、幸福のシンボルとして扱われた。古くからスパイスとして知られ、特徴のある芳香と風味をもち、肉料理にとてもよく合う。ハーブティーにすると、消化を助け、神経を沈め、眠りにつきやすくする作用がある。



受信状況 2010年1月~4月

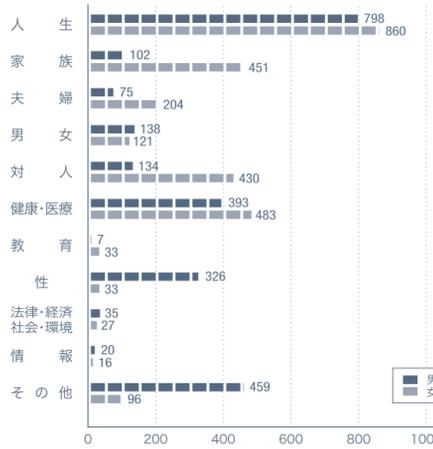
総受信数 **6,398** 件 (1日平均 52.4件)相談数 **4,686** 件 (1日平均 38.4件)自殺志向 **492** 件

年代別自殺志向件数 (2009年)



昨年川崎いのちの電話で対応した相談の中で、自殺志向があった相談を年代別に示した。40代、30代という社会や家庭を支える働き盛りの世代が最も多く、次いで50代、20代の順。男女別では全年代で女性からの相談が多いが、国内の自殺件数の約7割は男性である。

内容別・性別受信状況 (2010年1月~4月)



インフォメーション

「第35回 日本自殺予防シンポジウム」

主催 日本いのちの電話連盟

共催 川崎いのちの電話 日本自殺予防学会 川崎市(第2部)

第1部 ささえあう「いのち」-ともに生きる-

【日時】 2010年9月11日(土) 13:30~17:00

【会場】 大妻女子大学 千代田キャンパス

基調講演 芹沢 俊介氏(評論家)

第2部 ささえあう「いのち」-地域のネットワーク-

【日時】 2010年9月12日(日) 13:30~17:00

【会場】 川崎市教育文化会館

基調講演 磯崎 由美氏(毎日新聞社生活報道部 副部長)

※1部、2部とも申し込みは不要・参加費無料

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局(月~金 10:00~17:00)
TEL 044-434-0253

寄付感謝報告

2010年2月~
2010年5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上げます。

〔個人〕	高橋 勉	西村 治人	佐藤 史朗	浜井 慶子	木村 和枝	檜崎 幸子	和田 義盛
(2月)	上嶋 良子	宮下 貞子	千田 智子	匿名1名	漆原 敦子	西田 喜久子	白井香代子
熊野 信子	小野 岩雄	鈴木 敏江	白石 和巳	近藤 俊朗	鈴木 清	片山 世紀雄	大倉 紀子
西村 典子	丸山 忠三	三宅 晶子	三浦 五子	(4月)	戸 張 道也	廣田 しげよ	橋本 周
K . S	松林 ゆり子	田中 房治	大久保規矩夫	時光 明	石川 俊恵	小林 峰子	百々文雄
城野 攻一	越水 正明	平山 暁子	村越 法子	柴田 頼子	久保美矢子	府川 宏	露木 知美
山 尚子	石原 淳子	金子 圭賢	近藤 八千代	佐藤 美津子	宮原 信子	豊田 君子	匿名3名
山田 通代	常松 恭子	山本 武	豊田 君子	後藤 田正一	齋藤 正	林 伸郎	近藤 俊朗
鈴木 清	鈴木 利朗	松本 純子	榎本 瑠美子	徳増 義信・キウイ	吉澤 孝彦	山田 美和子	
浜崎 すみ子	豊後 秀長	藤嶋 とみ子	林 伸郎	高橋 勉	山鹿 文子	棚部 哲男	
匿名1名	久保宗義	山田 美和子	府川 宏	棚部 哲雄	上野 千鶴子	榎本 瑠美子	
近藤 俊朗	岡田 幸雄	大槻 弥栄子	棚部 哲雄	長掛 栄一	近藤 俊朗	笹山 久子	
(3月)	布施 喜作	中村 泰夫・文子	村上 カズコ	水野 明	(5月)	小山 正武	

〔法人及び各種団体等〕 ビーズ工房松浦 (株)東洋ロザイ(2回) 捜真女学校中部・高等学部 (有)すし勘 カリタ学園同窓会 大師新生幼稚園 美しの森幼稚園職員一同 元住吉教会 元住吉教会教会学校 Aグループ 募金箱 共同購入 ゆうからクラブ

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体等〕 川崎西ライオンズクラブ(10万円) 川崎百合ライオンズクラブ(10万円)

匿名1名(14万4千円) 川崎いのちの電話製作部(35万円) 川崎いのちの電話新ゆり製作部(10万円) カトリック百合ヶ丘教会バザー委員会

合計 1,959,678円

〔募金箱〕

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す。

天しち 中華一番

リコー社会貢献クラブよりコピー用紙、キングファイルを、特定非営利活動法人イーパーツよりボールペン、シャープペンシルを寄贈いただきました。

編集後記

はじめまして新人広報部員です。先日桜の頃、第1回の広報部会を終えました。簡単に読んでいた広報誌でしたが、たくさんの方の協力と努力と時間を使って出来上がっていることを知り、苦労と楽しさと喜びを感じたところです。少しでも手助けができ、みなさんに喜んでいただける広報誌を目指してがんばります。たくさんのお出会いと感動を楽しみにしています。(T.T.)

👤 資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の資金援助によって運営されています。多くの方々にご協力をいただきますようお願いいたします。

【1】賛助会員年会費 下記からお選びください。

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

【2】一般寄付 (金額、回数は自由です。)

【振込先】 ■郵便振替 00240-2-36798
社会福祉法人川崎いのちの電話

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局 TEL: 044-434-0253

*賛助会員・一般寄付金ともに、個人の所得税・住民税・相続税(要確定申告)および法人の法人税において、優遇措置の対象となります。

共同募金会より助成金

平成22年度共同募金分配金で
コピー機を購入しました。



VOL.69

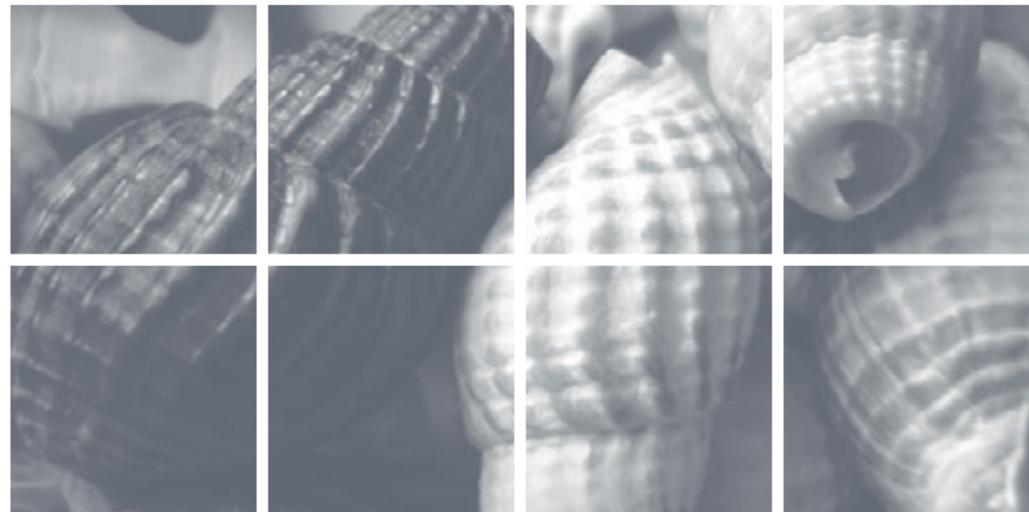
2010

SUMMER

川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに☎ 044-733-4343



CONTENTS

特集

「死にたいと言われた時に」

春日 武彦氏

精神科医 成仁病院・顧問

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

第35回日本自殺予防シンポジウム



社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

「死にたいと言われたときに」

精神科医 成仁病院・顧問 春日 武彦 氏

うまいやり方はないと知る

基本的に、「死ぬ」という電話相談を受けた時に対応できるうまい言葉というのは、はっきり言ってありません。「私を変えたこの一言」なんていうのが、よく雑誌に載っていることがあります、実際にそういうことはないですよ。つまり、そういうことをあまり追求めないほうが良いと思います。

私が、精神保健福祉センターにいたときの話です。センターには相談電話が置いてあり、手の空いた職員が電話をとりますが、大学を卒業したばかりの若い女性が電話をとったことがありました。それは、自殺予告の電話だったのです。自分がとった電話には、最後まで対応しなければなりません。私は、この職員がどう言うか聞いていたのですが、本人は、しどろもどろになっているのです。なぜそうなるかというと、彼女は心理学なども勉強してきたのですが、自殺予告の電話にスムーズに対応する方法を、大学で教えてくれることはなかったのです。しかし、考えてみれば、この職場に自殺予告の電話はしばしばかかってくる、そして、他の職員はそれに対応している。ということは、ここには何か口伝えみたいなもので、うまい対応方法がある。新入りの私はそれを教わっていないだけで、皆は知っているんじゃないか、という考えが頭をよぎるのですね。そうすると、自分が適当なことをいって電話を置いたら、みんなから、「馬鹿ね、そんなこと言っていたら、絶対あの

人電話切った後で死ぬわよ」と言われるんじゃないかと不安になってしまったのです。

ところが、実際にはそういうことではないのです。例えば、私はその電話を受けたとしても、そんなには慌てないと思います。私がうまいやり方を知っているかという、そうではありません。知識について言えば、その女性とそれほど大きな違いはないはずです。では、彼女と私とでどこが違うのか、うまいやり方がないと、私は知っているということなので、つまり、うまいやり方があるかも知れないと思うと、全然踏ん張りが効かないのですよ。私は、そう思っていないから、そのような電話に対応するには、アドリブでやるしかないと腹をくくれるのです。

わざわざ「死にたい」と電話で相談してくる人というのは、別に、自分をうまく説得してもらいたいとか、論破してもらいたいと思っているわけではないのです。何かしら人とのつながりを求めていると思います。それに対して、私としては泥臭い話しか言えない。早い話が、手の内を明かすことになります。「何で死んではいけないか、それを、あなたにうまく説得することはできない、やり方が分からない。分からないけど、だからといって、あなたが死ぬということに、さあどうぞと言うことは、直感的に考えてまずいと思う。」「だからやめて欲しい。それに、私はあなたの名前も顔も知らないけれど、この電話線でつながった以上は、あなたに死なれたら私はとっても悲しい。」「悲しいというのは、工作上、責任をと

新たにボランティアを志す方々を主な対象として、電話相談の理解を深めるため、2010年度基礎講義（公開講座）が開催されました。その第1回、精神科医の春日武彦先生の講義から内容の一部を紹介します。「死を選ぶこと、死を弄ぶこと」と題された講義の内容は、自殺を巡って多岐にわたりましたが、先生がお話しされた「踏ん張りのきく」相談活動のヒントに注目しました。

らされるというか、そんなことではなくて、1人の人間として、ものすごくもったいない気がするし、とてもつらいので、死ぬことはやめて欲しい。」そういうことを延々と言い続けます。

そういう対応を、周りのセンターの職員たちは聞いていますから、みつともなく、そのようなことを言い続けるにはそれなりの覚悟が必要ですよ。でも、それをぬけぬけと言えるのは、他にうまい対応方法があるなら、それを私に教えてくれと居直れるからでもあるのです。つまり、物事というのは、うまいやり方があるとすれば、それを知っているのにこしたことはない。ただ、うまいやり方はないということが明らかな場合には、それも知っておく必要がありますよね。その場合には、こちらの切実で誠実な気持ちを相手に伝える、そのような対応が重要になってくるのだと思います。

無力感と自己肯定とのバランス

自殺などの電話相談を受ける援助者の立場でいろいろな人と付き合うときに、人間に対する見方としてどんな視点が良いのか。私の経験で申しますと、人間というのは、ベースの部分は無力感が一番大きいのではないのでしょうか。人間は無力感を、自覚的かどうかは別にして、強く感じている、そう考えるかどうかが別にして、強く感じている、そう考えると捉えやすいような気がします。その無力感と、いかに折り合いをつけるか、あるいは誤魔化すか、自分を説得するか、といった「無力感に対する工夫と闘い」が、すなわち人生なのではないか、そう思いま



す。したがって、無気力で投げやりな人生を送る人、逆に居直ったり、無力感を否定しようと頑張る人、偉そうに振る舞って他人や自分をも錯覚させようとする人、一種の諦めの気分、すなわち諦観を嘯みしめつつも淡々と生きていく人など、いろんなタイプの人生があるわけです。この無力感と反対なものとして、自己肯定が考えられます。自己肯定にもいろいろ幅がありますが、人生においては、無力感と自己肯定とのバランスが重要ではないかと思ひます。

生きる意味とは

生きる意味なんて言われても困ってしまいますよね。でも、精神科医をやっていると、患者さんに真正面から聞かれることがあります。適当なことを言っただけで誤魔化すというわけにもいきません。私の考えを言いますと、生きる意味というのは、幸福の追求だと思っています。では、幸福とは何かということ



になります。幸福とは…、意外と一筋縄ではいきませんね。例えば、皆さんに幸福の条件は何かとお聞きしたら、恐らく大概の方は健康と答えられるのではないのでしょうか。だけど、世の中、健康が幸福の条件だと思っている人ばかりじゃないですよ。死ぬほど痛いというのは嫌だけど、多少は病気のほうがみんな親切にしてくれるし、優しくしてくれる、仕事もしなくて済むと考える人がいくらでもいらっしやいますから。健康は幸福の条件にならない。お金はどうか。お金はあっても邪魔にはならないかもしれないけれど、仮に、私が宝くじで3億円当たったとします。当たった瞬間はラッキーだと思いますがね、次の瞬間何を思うかということ、こんなうまい話があったら、ぶり返してろくなことが起きないんじゃないかとの不安が襲ってきます。女房が交通事故に遭うか、私が癌になるか、飼う猫が誘拐されるか、分かったものじゃない。とりあえず、罪滅ばしに1億円ぐらいはいのちの電話に寄付しておくかと。寄付してから、5千万円にしておけば良かったと悔やんだりして…。大体、ろくなことがないわけですよ。

そんなふうには、生きる意味というとなかなか難しいのですが、物事にはそれぞれいくつかの意味や価値がある。そういった多様性、豊かさに気づいていくプロセスそのもの、それが幸福ではないかと。

我々は、森羅万象いろいろなものに対して、大概意味をひとつしか見いださないわけです。例えば、自分の嫌いなヤツがいるとします。たまたま、そのイヤな彼が、誰も見ていないとき、身体の悪いおばあさんが横断歩道を渡るのを、手を引いて助けると

ころを目撃したとします。そうしたらどう思うか。あの野郎スタンドプレーやっているとはいませんよ。あいつにも意外と良いところがあるんだなと思う。つまり、彼に対して、今までイヤなヤツというひとつのイメージしか持っていなかったものが、もっと他の面があると気がつく。それはひとつの喜びじゃないですか。

こんなふうには、それまでひとつの意味、ひとつの価値観しかなかったものが、ちょっとしたことで別の意味合いを帯びてきたり、興行きを持ってくる。それは世界が豊かに見えてくることにつながると思うのです。ベッドで寝たきりの人が不幸かという、私は、決してそうは思わない。その人なりに新しい発見とか、新しい想像力を発揮すれば足りると思っています。そういうように、幸福というのは世界の豊かさ、多様性を見いだしていくプロセスだと、私は思うのです。

皆さんは、当然、これと別の考えをお持ちになって良いわけですが、いろんな人と出会い、会話をしたりするときには、漠然とでも、生きる意味について自分の考えを持つことが、「死にたい」と言われた時に踏ん張りの効くことになる、持ちこたえることができ易いのではないかと思います。

(文責:川崎いのちの電話広報部)

PROFILE

春日 武彦氏
(かすが たけひこ)



医学博士、産婦人科医を経て精神科医に。都立松沢病院・同墨東病院等に勤務の後、多摩中央病院院長を経て現在は成仁病院・顧問。「幸福論」など著書多数。