



ひとりで悩まずに  
042-327  
-4343

毎日10時から21時

第116号 2022年12月1日発行

東多摩

..... NPO法人 .....  
.....

いのちの電話

命をつなぐ 気持ちをつなぐ 明日へつなぐ

● 鈴の音 ●

▼今年、私にとって大切な人を3人も亡くしました。1人めは、高齢の父。2人めは、タイで焼き鳥工場を経営していた大学の先輩。3人めは、エジプトで知り合い、数年前からラオスで養蚕をしていた古い友人。▼身近な人が亡くなるのはとてもつらいことです。しかし人間にとって、死は避けることができません。では、なぜ私たちは死ぬのでしょうか。▼バクテリアなど細胞分裂で増殖する「無性生殖」を行う生物に、寿命のないことはみなさんをご存知でしょう。なの

に、オスとメスで「有性生殖」を行う生物には、寿命がある。これは、そのほうが進化しやすいからです。▼有性生殖の良いところは、オスとメスの遺伝子が交ざり合って、少しずつ違う子どもが生まれる点にあります。少しずつ違うからこそ、そのなかで環境に適応したものがたくさんの子孫を残し、進化が起こるわけです。そして、進化というのは子孫に起こるので、親世代はいくら長生きしても進化をしません。だからこそ私たちは、必ず死ぬように進化してきたのでしょうか。(T.M)

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

毎月10日 8:00~翌日8:00

毎日フリーダイヤル

0120-783-556

無休 16:00~21:00

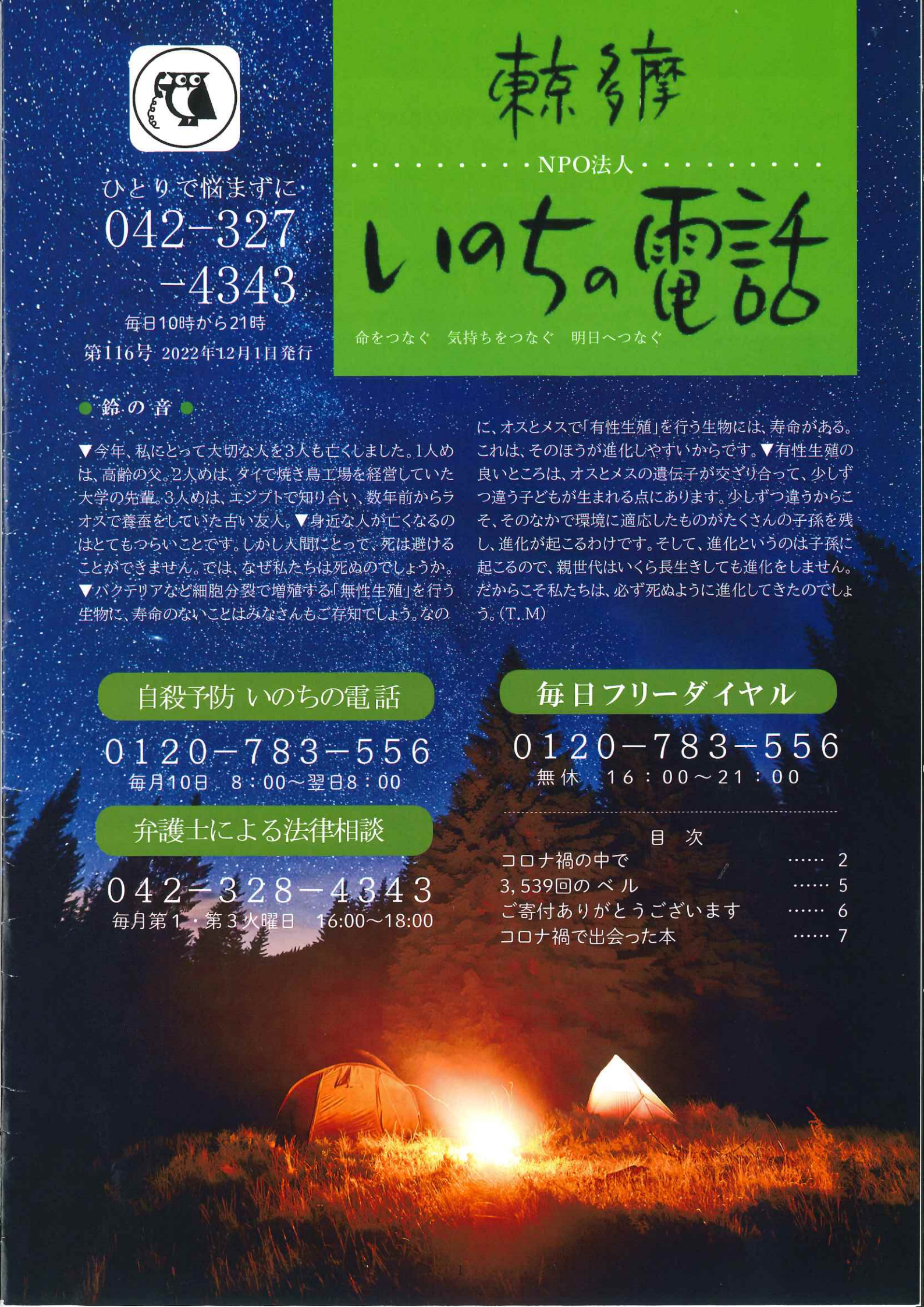
弁護士による法律相談

042-328-4343

毎月第1・第3火曜日 16:00~18:00

目次

コロナ禍の中で	..... 2
3,539回のベル	..... 5
ご寄付ありがとうございます	..... 6
コロナ禍で出会った本	..... 7



## 自殺予防における電話相談の役割 ～聴くことの大切さ～

～支援ボランティア講座講義～

しげむら ともこ

重村 朋子

東京多摩いのちの電話第11期支援ボランティア講座（2022年9月19日（月・祝））での講義をもとに寄稿いただきました。

### ～最近の自殺統計～

警察庁が発表した2021年の自殺統計における自殺者数の年次推移を見ると、十数年にわたり年間3万人を超えていた自殺者数が、ここ7年ほどは2万人台になりました。しかしコロナの蔓延にともないまた上昇傾向にあること、特に女性の自殺者数が増加していることが目につきます。また、年齢別自殺死亡率の推移を見ると、この3年は20歳代の死亡率が顕著に増加していること、10歳代の自殺死亡率は全体の自殺死亡率が減少しているにもかかわらず、微増からこの3年の増加傾向が見受けられます。コロナ後の世界も私たちを不安にする状況が予想され、決して安心できる世界が広がってこないことを考えると、心を引きしめて今後に向かうことが必要かと思われます。

### ～自殺に至る要因～

自殺に至る要因は複合的と言われ、厚労省では「追いつめられた末の死」ととらえています。よく原因に「健康問題」「経済的問題」「家庭問題」等を挙げますが、これはあくまでも統計として処理するためのものであり、決して一つの原因で自ら死を選ぶものではないと考えられています。時代・社会・文化的なことも根底にはあるかもしれません。

科学技術の発展は私たちの世界を便利にしてくれますが、その分そのスピードの速さは、ヒトの心の速度との間に齟齬を生みだしているかと思います。社会の枠

組み、人間関係など今までの価値観も変化していきます。そのようなことは、気づかぬうちにヒトにストレスを与えていると思われます。

また、一人ひとりの素因や、養育環境や、ものの考え方の傾向など、時にはプラスに働き、時にはマイナスに働くかもしれません。そしてライフイベントとしての多くの事柄、大事なものを失う喪失体験……大事な対象、もの、場所、地位、仕事、そして未来の計画や夢を失うこと……また現実的な、もしくは心理的な孤立、経済的問題や、心身の疾患などが要因としてあげられます。

そして、その辛さから一時でも逃れるために、アルコールや薬物などで紛らわそうとして、逆によりつらい状況に陥ることもあります。

でもよく考えると、これは誰にも当てはまることではないでしょうか。自ら死に至らざるを得ない人が「特別そのようになる人」なのではなく、誰でも時代や素因・環境、出来事などの要因が重なり合って、何らかの助けになるものや、人や、出来事や時に出会わなければ、可能性があるということなのではないでしょうか。

自殺せざるを得ない人に対する何らかのスティグマが私たちの中にあるか、今一度、深く心の中を探っておきたいと思います。個人の特性に帰することなく、究極に追いつめられれば私にも可能性があると考えれば、逆に、そのような事態にならないための方策を探せるのではないのでしょうか。

それは、今自殺を具体的に考えたり、準備しようとしていたりする人々に対する、危機介入としての方策も勿論です。それとともに、出来得ればそこに至る前の段階で

「人を心理的にも社会的にも孤立させない」「寄り添う」「多様性を認める」「その人の存在を受容する」といったことで自殺に至る複合的要因のどこかに介入していくのも、大きく考えると自殺予防の方策の一つになると思います。

ここで一つ付け加えておきたいのは、ご家族や親しい人を自殺で亡くされた方のことです。その方々は大事な人を失った衝撃だけでなく、ご自身が何かできなかったのではないかと、強い罪責感と後悔の念を抱えられることが多いです。でも親しいからこそ語られないことは多いです。ご家族だからこそできることもあれば、逆にできないこともあると思います。その辺りの配慮も、私たちは忘れてはならないと思います。

#### ～「死」を考える心理とその対応～

では、自ら死を考えざるを得ないとは、心理的にどのような状態なのでしょう。そして、そこに電話相談はどのように関わっていけるのか、考えてみたいと思います。

「負担感の知覚」「所属感の減弱」と、自殺防止に取り組んでおられる先生方からは、このようなお話をうかがいます。何らかの上手いかなさ、人間関係、病や仕事での失敗などはご自身のせいである、自分は役に立たないどころか周囲に迷惑をかけている、自分の存在は他者に迷惑や負担をかけている、生きている意味や価値はない、多くの「みんな」とは違う、という感覚かと考えられます。

そしてこの状態は、永遠に続くような出口のない感覚、心身の苦痛に耐えきれない思い、思うように体も動かず、もっと自分のがんばらないといけないのに何もできないとご自身を責めてしまう。今すぐ何とかしないともう道はないが、何もいい方向は見えない、この先好転するような別の可能性はない、という視野狭窄状態になってしまうのではないのでしょうか。

しかもこのような辛い状況なのに、追いつめられれば追いつめられるほど、自ら命を絶つことを考えるほどに、その思いは語られにくいとも言われています。少し古い統計ですが、日本財団の2016年の自殺意識調

査で「本気で死にたいと思った時に相談しなかった」のが73.9%、「自殺未遂した時に相談しなかった」という回答が51.1%という報告があります。それはなぜなのでしょう。

さまざまな理由はあると思いますが、一つには、それまでいろいろな形でHELPのサインを出してきたのが、ことごとく撥ねつけられた経験、悪気はなくてもがんばれと言われてきたことがあるかもしれません。若い人たちは、逸脱行動という形でサインを出すことも多いです。そのような時に向かい合う人は、その裏側にある気持ちよりは、言動に目をとられ、叱責や修正するというアプローチをとりやすいのではないのでしょうか。

またもし「死」を口にすれば、「病氣」であるとか、禁止の言葉が返ってくるという恐れもあるかと思えます。切迫感をともなわず、ふざけたように「死」を口にして相手の反応を探ることがあるかもしれません。

他者に本当に辛いこと……それは多くの場合、自己の弱さや至らなさから来ているという自己否定的な思い、恥に似た感覚を覚えるもので、それを語るのはかなりの勇気が必要です。話した相手がどんな反応を示すのか、否定されるのか、ここでわかってもらえない感じがしたなら、恐れを感じ、ますます孤立感を深めていきます。しかもその後も、その他者と日常生活で関わっていくとなると、かなり助けを求めにくい気持ちは私たちも共有できるかと思えます。先ほども述べましたが、それゆえに身近な人に語るというのは大変なことでもあります。こうして、なかなかこの辛い状況を訴えることができず、より追い込まれていくのではないのでしょうか。



## ～いのちの電話と聴くことの意味～

いのちの電話は、自殺予防からスタートしています。それは「死」を間近に感じながらも、なお「生きていければ」というこの気持ちになんとか寄り添って、その気持ちを強化できればと願うところから出発しています。電話で匿名という、どこの誰か知られないからこそ安心して語っていただくことができる。そしてどこからでも話ができる、というのはかなり相談のハードルを下げるものです。いのちの電話の相談員は、いわゆる専門家ではありません。正したり、治療したりする機関ではありません。生きていくことに疲れ、「死」を考えてしまう方の前にあって相談できる場です。脅かさず声がかかるのを待つ存在です。語ることの恐れ、自分の存在を「生きる意味がない」「自分を惨め」と感じてしまう人を脅かさない存在です。それは相談にあずかる一人ひとりもまた同じように弱く、惨めさ、恐れや不安を抱えることを知っている人としているので、その人を否定せず責めずその気持ちを受け止められるのだと思います。

相談してくる人を上から目線で指示・指導するものではありません。いのちの電話の基本は「聴くこと」です。というか聴くことしかできません。代わりに行って問題を解決したり、要求に応えたりすることはできないのです。願いは持っても、相手の方を無理に動かすことはできないのです。

「聴く」というのは聞き流すことではなく、「死」を考えるその苦しさ、辛さの中に一緒に居続ける、共に耐えることです。人は、誰かが一緒に居続けていることで、安心につながるのではないのでしょうか。私たちも、何かあった時に、人に聞いてもらえるだけで気分が楽になった経験があると思います。人は恐怖や不安な時、危機的な時に誰かにいてほしい、特に安心できる人にいてほしいと思うと考えます。そうすることで、多少の恐怖や不安、いたたまれなさが軽減されるのではないのでしょうか。

「死」を考えるほどの困難さ、問題はそうかんたんに解決できるものではありません。多くの複合的要因があり、両価的思い、葛藤があります。でも、その中に脅かすことなく一緒にいて、少しでも安心感が生まれていく中で、荒れ狂う不安や焦燥感が、多少でも収まってい

ければということだと思います。

そして、その困難な状況に耐え続ける中で、視野狭窄状態からの脱却から、「何とかなるかもしれない」という処理可能感に、そして治療なり、支援なり、その人なりの解決方法につながっていればと願います。いのちの電話の相談員が「聴く」中で、なかなか光が見える方向に向かえず、同じ葛藤の中に居続けるもどかしさを感じる時こそ、相談してくる方のもどかしさを共有しているとも言えます。でもその作業の中で苦しさが少しずつ軽減していくのかと思います。

そのような点で、自殺予防における電話相談の役割は、まずは相談の窓口として相談する困難さの敷居を低くしていくこと、そして、いのちの電話は相談内容を特化することなく、同じ悩める人として「聴く」ことで、抱える問題を共に担っていき、その方の力を保持、増強していくことかと思っています。聴くしかできないけれど、聴くことは大きな力だと思います。

## ～支援～

ただこの作業は苦しいもので、とうてい一人でできることではありません。他者を支援するというのは、その前面に立った人だけでできるものではないと思います。対人支援というのは責任も伴い、持続性・安定性が求められると思います。特にいのちの電話のように、共に苦しい状態に居続けることは、単に技術や知識だけでできるものではなく、不安に耐えられるしなやかな心の強さが求められます。これには多様な支えがあって、一人ではないという思いがあってこそ可能なことだと思います。山のように、その頂上はしっかりとした麓からの積み重ねから成り立っています。同じ高さでも鉄塔の上にいる不安定感とは違います。支援はその支援者がいい支援を受けてこそ良質な支援が可能となります。

でも、陰で支援者支援をしている人も支援されていなければ、あやふやなものになりかねません。支援というのは連続で成り立つものだと思います。災害救援の場面でもその救援者の陰に、その職場で仕事を変わって引き受けた人、家族、組織、バックヤードの方々、関心を持つ人々がいて初めて成り立ちます。

支援しているという実感がないかもしれませんし、もしかしたら負荷がかかっていると感じられているかもしれません。でも、その負荷を引き受けてくださることが支援の連鎖の一環だと考えられます。その方々があって初めて成り立つものです。いのちの電話の支援は資金的な支援、事務的な支援、対外活動、精神的支援等々が考えられます。支援ボランティアに興味を持ちこうして今日来てくださった方々、この活動に加わるのが支援の一環の中にあり、今現在もさまざまな要因で苦しい思いをされている方々を支えていると思っていただければ幸いです。

～今後に向けて～

最後になりますが、初めにお話した最近の自殺傾向について、少し触れておきたいと思います。ひとつ気になるのは、自殺対策の取り組みや、景気の好転によって自殺者数が減少したにもかかわらず、若年層にはそれが反映されていないと見える点。そして、コロナ禍の影響とも考えられますが、女性の自殺者数が、この3年増加していることです。

社会構造の変化から、女性を取り巻く環境の変化も考えられます。女性の方が比較的援助希求が出しやすいと言われていますが、コロナ禍で人間関係の枠が限定されたこと、新しいつながりや、緩いつながりが制限されてきたことが、何らかの要因の一端をになっていないか、今後の研究を待ちたいです。

また、若年層、特に就学している層が、密な家庭内に留まらざるを得ない状態だったこと、それは家庭内のさまざまな問題を引き起こしているかもしれません。

この先の世界は、なかなか希望に満ちるわけには考えられない昨今ですが、どうあれ変化への柔軟な取り組み、侵入しないけれど関心を持つ、多様な価値観に対応していけるように、人の共感という知恵を生かしながら、いのちの電話の活動が続いていけることを願っています。



「多摩の石仏」 Photo 今城則子

#### ■ 重村 朋子 (しげむら ともこ)

臨床心理士。一般社団法人メンタルヘルス・ビューロー理事兼カウンセラー。  
元日本医科大学臨床心理士。

東京多摩いのちの電話

042-327-4343

■2022年5月～2022年8月

3,539回のベル

### マスク生活の影響

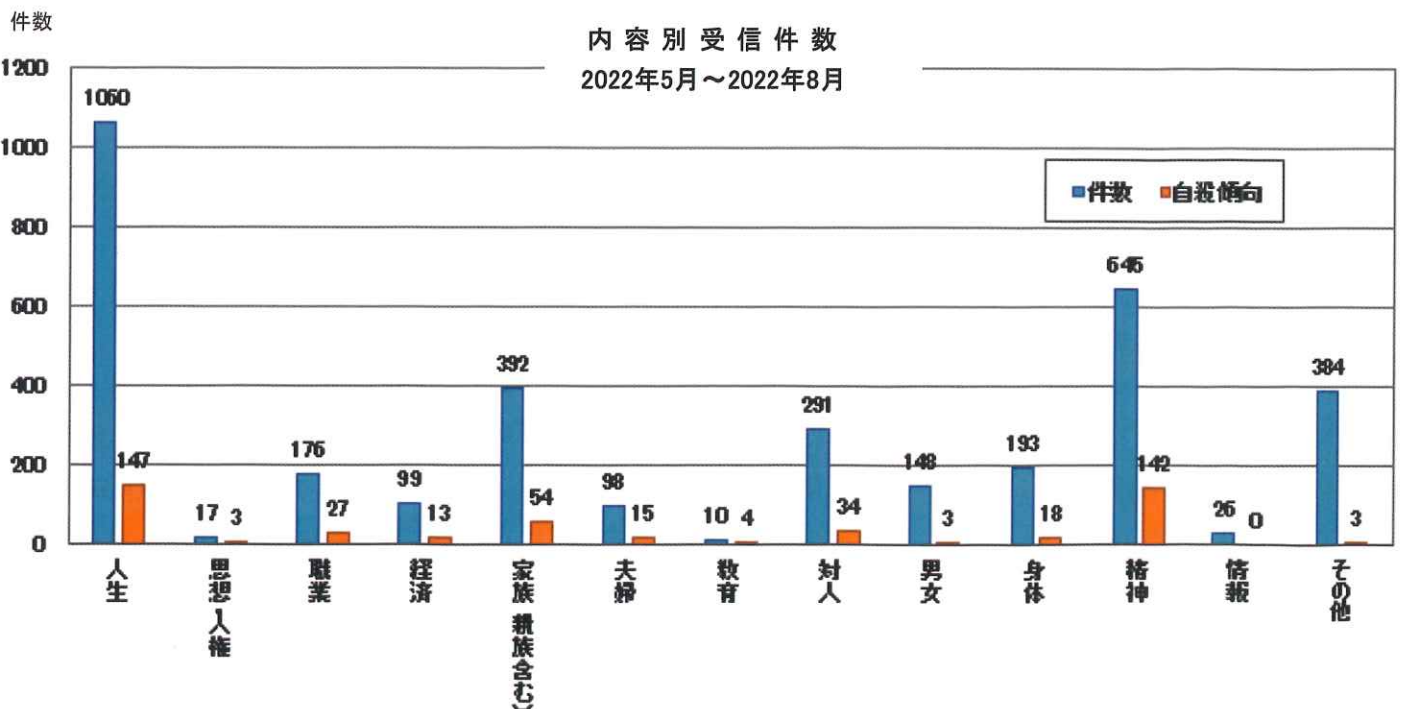
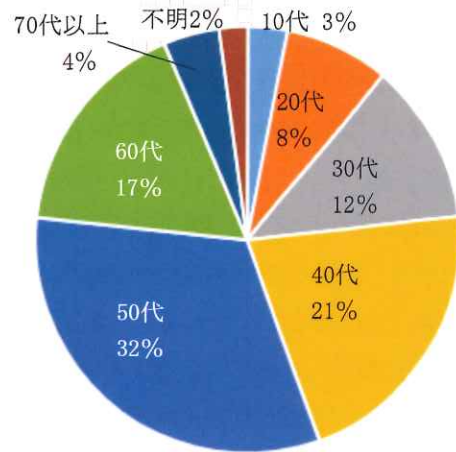
東京都のコロナ感染者数が、強力な感染力のオミクロン株で第7波は爆発的に増加し、累計感染者数は約320万人となりました。おおよそ都民の4人に1人が感染したことになります。

感染予防の為、この3年私たちは顔の半分を覆うマスクを着用した生活を送ってきました。知り合いでもマスクをしているので、お互いに誰かしらと思った経験はありませんか？コロナ禍での初対面だと、以後何度会ってもお互いの素顔を見る機会は、ほぼなかったかと思います。その為なのか、素顔を見られるのが嫌で、マスクなしの生活が送れるようになって、マスクを外したくないという若者が増えているそうです。長期のマスク生活は、お互いに今一つ親しみを感じにくく、人との距離の取り方がわからない、人によって差のある感染への恐怖、将来への不安などが複雑に絡み合って様々な影響を与えているのではないかと思います。この様な自分の力ではどうにも解決できない悩みを抱えた時、一人でずっと抱え込むと、気持ちはどんどん追い込まれて辛くなっていきます。話しても簡単には問題が解決しないと思っても、思い切って誰かに自分の胸の内を「聴いて」もらうと、気持ちがいくらかでも楽になるのではないのでしょうか。

いのちの電話にも「どうしようもない事とわかっては

いますが……」「言っても仕方ないですが……」といった電話がかかってくる。かけ手自身が、自分の悩みは一筋縄ではいかないことをよくわかっており、解決策やアドバイスを求めてかけている訳ではないでしょう。どうにもならない思いを聴いて欲しくて、かけて来ているのではないのでしょうか。私たち相談員は、かけ手の気持ちに寄り添い、一緒に「聴いて」います。少しでも心が軽くなることを願いながら……。

相談の年代別割合



# ご寄付ありがとうございます (2022.6.1~2022.9.30) 総額 1,677,139 円

## 個人・賛助会員

(敬称略・順不同 お名前には正確を期しておりますが、  
万が一誤りがありましたら、事務局までご一報ください)

赤城 毅 浅井房代 栗田広美 飯塚靖子 井垣由利子 五十嵐明子 池田清江 池田サチ江  
伊佐節子 井坂トキ 去来川信子 石河正樹 射落 薫 伊藤博子 稲葉乃婦子 井上啓子 今城則子  
岩井通子 殖栗信夫 上杉眞弓 打木東紀子 江波戸秀夫 笈川光郎 鉦鹿健吉 大川博之 尾川公子  
落合文雄 小幡美和子 加賀野井秀一 門垣芳之 神谷多恵子 岸野和夫 北原久美子 北原有機夫  
木村悦子 桐田淳子 楠 久美子 國井裕子 久保由美子 久保洋子 甲田美保子 神戸威行  
小池香る子 小林幸子 小山君枝 酒井知子 坂本厚子 坂田玲子 佐々木文子 佐藤永子 佐野慎子  
佐野三保子 塩谷暢生 柴田綾子 柴田平三郎 島津京子 庄子隆之 白川眞弓 白崎けい子  
杉本早美 鈴木荘太郎 鈴木洋子 須山弘子 高井住和 高村 真 瀧口淳子 武田英敬 竹之下和子  
多田理子 辰巳洋子 田中信子 田中 實 田邊俊美 津川博子 対馬眞堵美 土屋道子 鶴田美紀  
直井伸一 中川享子 中村孝枝 中村從子 七星 妙 生田目八重子 新見節子 西岡房子 新国基子  
橋本晃一 福地和子 福永徑子 藤本祐子 藤本義明 伏屋弓子 府野絹子 古舘敏代 前田知恵子  
松沢はるみ 松平一美 松平信人 三木キヌ子 箕輪育子 向井 叔 村田藤江 村野雅義 本橋眞弓  
森 ポ蘭 森田久美子 森田多美子 森 美知子 師岡 智 八田部節子 柳原美奈子 山崎美也子  
山田一能 山田 真 山徳幸子 山宮千恵 山宮庸司 山本英司 結城春枝 吉田員子 吉野敦子  
吉原伊津子 和田仁恵 匿名 16名

## 法人・団体・グループ

医療法人社団東迅会 医療法人社団上石神井サン・クリニック  
カトリック福音史家聖ヨハネ布教修道会 社会福祉法人グリーンウッド  
多磨教会 東京多摩いのちの電話支援ボランティア手作りグループ  
雙葉高校第16回バザー委員会 宮村クリニック 有限会社マロコ

匿名 8団体



## あなたのあたたかいご支援を

東京多摩いのちの電話の相談活動は寄付でなっています

### A. NPO法人東京多摩いのちの電話の賛助会員になってください

①個人会費	年額	3,000円	5,000円	10,000円	50,000円
②法人会費	年額	30,000円	50,000円	100,000円	500,000円

### B. 寄付金にご協力ください

[振込先] 銀行振込

◎ゆうちょ銀行

ゆうちょ銀行⇒ゆうちょ銀行 (普) 84211031

他金融機関⇒ゆうちょ銀行 店番018 (普) 8421103

◎多摩信用金庫国分寺南口支店 (普) 0259691

郵便振替  
口座名義

00100-7-168778

特定非営利活動法人 東京多摩いのちの電話  
(トクビ) トウキョウタマイノチノデンワ

\* 賛助会費、寄付金ともに税制上の優遇措置があります  
銀行振込で領収書が必要な方は事務局までご連絡ください

## コロナ禍で出会った本

### 『ほとんどネコのこと・岩合さんの月曜日』岩合光昭（クレヴィス）

コロナ禍で「世界ネコ歩き」ができなくなった岩合さん。

落ち込む岩合さんに家族から料理を作って月曜ごとに発信することを提案されて奮闘した記録。恵方巻きに4時間かけたり、餃子を皮から作ったり、デザートタルトまで焼いたり、なかなか本格的。どれも美味しそうだけど「主婦は本当、偉いです！」「燃え尽きました。」「大変、もうやらない。」など全力投球の岩合さんが可愛い。料理の様子その他、飼い猫のタマとトモの写真も多数。途中から国内の取材はぼちぼちできるようになり、その様子も載っています。人も動物も徹底して尊重する岩合さんの姿勢に頭が下がります。(M.F)

### 『「死にたい」に現場で向き合う』松本俊彦（日本評論社）

この本は、自殺対策の最前線に身を置き、日々、悩める人の「死にたい」という必死の告白と対峙してきた支援者の方々の寄稿文をまとめたものです。精神科医の松本先生をはじめ、医師・保健所・自立支援センター・司法書士・児童養護施設・薬剤師・電話相談等々多様な立場からの見解が述べられていて大変参考となりました。それぞれが長くも無く短すぎもせず、丁度読みやすいページ数の構成になっています。どこかを引用して終わろうと思ったのですが、読み返すと多くのページに線が引いてあり、どの章もとても参考になっていたことを思い出したので敢えて引用することはやめました。お時間のある時に最初の松本先生の『総論「死にたい」の理解と対応』だけでも読まれることをお勧めします。多分、その後も読みたくなると思います。(H.K)

### 『谷川俊太郎質問箱』谷川俊太郎（東京糸井重里事務所）

#### 『捨てちゃえ、捨てちゃえ』ひろさちや（PHP研究所）

私のお気にお気に入りの本はこの二冊です。二冊の本の各ページにはカラーの挿絵があり、あたかも童心に帰った様な気分になります。

『質問箱』での谷川の回答は、心で受け、心でやさしく語りかけてくれます。

言葉の限界を感じている著者の回答からは、その余韻を感じることもできます。

後者のひろさちやさんの本では、一般常識にとらわれず人生のヒントをユーモアを交えて明解に説いてくれています。

仕事、私生活面、コロナ騒ぎで肉体的にも精神的にも疲れを感じた時に、この二冊の本で心の異次元の旅を楽しんでみてはと思っています。(H.I)

**イオン黄色いレシート**  
キャンペーンに参加しています  
毎月11日、イオン東久留米店にて  
お買い物の際には、黄色いレシートを  
東京多摩いのちの電話のボックスに  
入れていただけますよう  
ご協力をお願い申し上げます。

●2022年11月3日、東京都国立市「くにたち秋の市民まつり」に参加し、楽しい一日を過ごしました。



●多くの方と交流し、広報紙等を配布しました。来年も参加できますように！

### 第十一回 柳家三三落語会

2023年4月15日(土)

小金井宮地楽器大ホール

広告

この広報紙は、公益財団法人森村豊明会の助成金を受けて発行しています。(2022年3月～2023年2月)

発行日 2022年12月1日  
発行人 早借洋一  
編集 広報委員会

NPO法人  
東京多摩  
いのちの電話

事務局 電話 042-328-4441 FAX 042-328-4440

〒185-0012 東京都国分寺本町郵便局留

<https://www.tamainochi.com>