

ひとりぽっちで悩まずに—
(019)654-7575

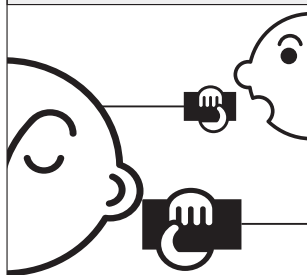


facebookはこちら

ホームページはこちら



第 136 号



社会福祉法人

<http://moriokainochi.lomo.jp>

盛岡いのちの電話

2023年10月10日発行
発行人・右京 昌久

・事務局 〒020-8691
盛岡中央郵便局私書箱69号

TEL 019-652-4162
FAX 019-626-5678

2023年度 自殺予防公開講座

もしも「死にたい」と言われたら・・・

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 薬物依存研究部部長

松本俊彦氏

自殺について率直に聞く

今日は「もしも死にたいと言われたら」というドキッとするようなテーマで話をする準備をしてきましたのでしばらくお付き合いをしていただければと思います。日本の自殺というのはずっと前から問題でした。2006年に自殺対策基本法が出来てから国や自治体挙げての取り組みを進める中で明らかに変わったことがあります。「自殺」と言えるようになったことです。

実際に死にたいくらいに追い詰められている方から、死にたいって言われた場合、われわれはどう対応したらいいのか。「死ぬ、死ぬと言うやつは案外死なないもんだよ」。これは正しいと言えるのでしょうか。大卒の意味でこれは正しくないです。

アメリカの研究では死にたいと心のなかで真剣に思った方たちは1年以内に実際に行動を起こす人たちが34%もいました。死にたいと強く思うことは実際の自殺行動と密接に関



講演する松本俊彦氏

連していることが分かります。今日一番に皆様にお伝えしたいのは、おやっと思った時に率直に自殺について質問することは決して悪いことではないということです。専門家は「嫌でも聞かなきゃ分からない」と言います。(次のページへ)

相 談 電 話

◆盛岡いのちの電話 ☎019-654-7575/12時~21時(日曜日12時~18時)

◆自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556/毎月10日 8時~翌朝8時

◆インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

当事者に聞くとほとんどの方たちは、ほっとすると。この「ほっとする」がキーワードです。

「死にたい」の背後にあるもの

「TALK（トーク）の原則」というのがあります。悩んでいる人がいたら話しかける（Tell）、自殺を考えているかもと思ったら率直に質問してみる（Ask）、死にたいという気持ちあるなら理由が明らかに誤認した事実に基づいていたり、非常に独りよがりな論理展開で死ぬしかないと思っている場合もあるので、まずは相手の主観的な言い分の中で世界がどのように映っているかを聞く（Listen）、安全を守るためにはどのような方策が必要かを考える（KeepSafe）。この頭文字がTALKで、まずは話しかけてみましょう。でも実際に死にたいと言われたときどんなふうに対応したらいいのか。その方策を知らないとうっかり聞けないですよ。今日はそれをお伝えします。

これはやめてくれということをお伝えしたい。死にたいという訴えに対して自分の人生観や倫理感、宗教感、生命観、つまり「マイ人生哲学」をもって説教するのはやめてほしい。知りたいのは死にたいと言う背後にある現実の困り事です。死にたいと言いやすいような聞き方のテクニックも必要です。ストレートに自殺と言う言葉を使ってください。間違っても遠回しな表現とか婉曲な表現はやめてほしい。死にたいと思うことは病的なことではありません。

リストカットの功罪

次に若い女性のリストカットについて話します。実は10人に1人、最近ではコロナ禍で少し増えて5人に1人位は自傷行為の経験があるとされています。要因として激しい怒りとか、恐怖感、緊張感、不安感があります。

それに対応する答えはひとつしかありません。大人に相談しなさい、これしかない。なぜ彼らは辛い気持ちをSOSにつなげないのでしょうか。理由のひとつは近くに信頼できる大人がないから。二つ目は信頼できる大

人がいるが忙しそうで、翻って自分はこの世に生まれてこなかったほうが良いと思う、三つ目としてかつて勇気を出して大人に相談したが良い結果が得られなかった。

こう考えてみると自傷する子ども達が切っているのは皮膚だけではないことに気づきます。彼女たちは皮膚を切りながら意識の中で辛い出来事の記録や辛い感情の記録を切り離して無かったことにして、自分には辛いことがなく全然傷ついていないと自分をだましながらやっており、生き延びるためには自傷行為も役に立ちます。

「死にたい」は「生きたい」

ドイツの老人保養施設の研究で、ある高級老人保養施設で老人達の自殺が群発。いろいろ対応した中で最終的に効果的だったのは老人達に庭掃除などの役割を与えたら減りました。物理的な空間だけではなく役割を与え、必要とされるということが大事です。これは地域の自殺対策でも役立つ知恵ではないでしょうか。

死にたいと言われたときに、その問題を解決するためにこれから一緒に話し合ってくださいませんかと言うことで孤立感から救われる。そして死にたいと言う人達がほんの些細なことで死にたい気持ちを撤回することもあり得ます。死にたいは危険のサインです。死にたいと言ってくれる人ってすごくありがたいと思いませんか。死にたいくらい辛い、けれどもその辛さがほんの少しでも和らぐのであれば本当は生きたいからこそわざわざ言っています。

冒頭に死にたいと言える社会になったという話を言いました。問題は死にたいを受け止める人が増えたのかどうか、ということです。いのちの電話に関心をもってどうしようかなと思っている方がいるかもしれません。この死にたいを受け止める人がもっともっと社会が増えていくことが大事です。ぜひ関心のある方は、われわれと一緒にちよつとずつ貢献していただければと思います。

（2023年8月6日の盛岡いのちの電話自殺予防公開講座の講演から、要旨）

第35回公開講座開催

盛岡いのちの電話の第35回公開講座＝写真＝が9月2日(土)から始まりました。11月まで県民会館を中心にはほぼ毎週土曜日に10回開催します。今回はYouTubeの動画配信の受講者も含め30数名が受講中。講座内容は現代社会の心の危機やカウンセリングなど多岐にわたります。電話ボランティアを目指す人の養成講座を兼ねていますが、一般の受講や部分受講も可能です。ぜひ受講してみませんか。問い合わせは事務局(019-652-4162)まで。



チャリティーコンサート開催

盛岡いのちの電話は師走恒例のチャリティーコンサートを12月17日(日)、トーサイクラシックホール岩手・大ホール(県民会館)で開催します。出演は数々の合唱全国コンクールで優勝している県立不来方高校音楽部です。師走のひとときを合唱で楽しみませんか。

☆日時 2023年12月17日(日) 開場 13:00 開演 14:00
 ☆場所 トーサイクラシックホール岩手・大ホール(県民会館)
 ☆入場料 一般 1,000円(当日1,500円)
 高校生以下 700円(当日1,000円)

盛岡いのちの電話後援会役員

顧問	高橋 真裕	前盛岡いのちの電話後援会会長
会長	田口 幸雄	株式会社岩手銀行代表取締役会長
副会長	河邊 邦博	社会福祉法人愛育園理事長
副会長	工藤 隆一	株式会社わしの尾代表取締役会長
副会長	熊谷 祐三	盛岡ガス株式会社取締役会長
幹事	荒道 泰之	株式会社川徳代表取締役社長
幹事	植村 哲子	盛岡いのちの電話後援会会員
幹事	及川 正彦	盛岡いのちの電話事務局長
幹事	佐藤 克也	前いわぎんクレジットサービス社長
幹事	清水 健司	岩手県立産業技術短期大学校長

幹事	清水 成樹	株式会社開成エンタープライズ代表取締役
幹事	高橋 俊一	岩手県退職公務員連盟常任理事
幹事	長岡美代子	盛岡いのちの電話後援会会員
幹事	長葎 常紀	宗教法人青龍寺住職
幹事	平野 佳則	株式会社平金商店代表取締役
幹事	藤原 誠徳	有限会社藤原養蜂場代表取締役社長
幹事	伊藤 裕子	盛岡いのちの電話後援会事務局長
幹事	星 智寿子	盛岡いのちの電話後援会事務局
監事	大澤 英夫	株式会社大沢会計&人事コンサルティング代表取締役
監事	川下 洋美	産業カウンセラー

ボランティアの声

公開講座「もしも『死にたい』と言われたら…を聴講して

26期 R・T

2年ほど前に同著を読んで興味を持って聴講致しました。印象に残ったことをいくつか。

冒頭に「『死にたい』という奴に限って死なない」って本当?の答えは迷信です。具体的な調査による根拠を上げ分かりやすくお話くださいました。

「死にたい」に人生哲学(説教、議論)はい

らない、死にたいの向こう側の現実の困りごとが重要。「死にたい」と誰かに伝える意味は「死にたいくらいつらい、しかし、そのつらさが少しでもやわらぐのであれば本当は生きたい」のです。人生において最も悲惨なことは、独りぼっちで苦しむ事かもしれない。死にたい人たちは直前まで迷っている。そこに話ができる相手さえいれば命は繋がることが多い。死にたいと言われたら「迷っている方々が架けてくるのだ」ということを改めて心に留めながら、今後も耳を傾けていきたいと思いました。

ご援助ありがとうございます

2023.1.1～2023.7.31
(敬称略、順不同)

下記の方々から社会福祉法人盛岡いのちの電話へ温かいご支援をいただきました。心から感謝しご報告申し上げます。

【個人】

1月	幕田 京子 中田 勇司	中嶋 健治 匿名3名	皆川敬・郁子	稲田 耕基	高橋 汀子	岡田いづみ	鈴木 洋子
2月	佐藤 千春 佐々木杜子 匿名2名	斎藤みき子 右京 昌久	関根 敏伸 矢羽々しづ子	熊谷ケイ子 土橋 悟	皆川敬・郁子 高橋 俊一	鈴木 長幸 高橋 豊	智田 文徳 中田 勇司
3月	齊藤 恵子 野坂 敦子 匿名3名	千葉喜久子 田野崎真珠	小峰 清子 工藤 洋子	皆川敬・郁子 上野真由美	菊池 昭子 右京 昌久	野澤 明子 高橋 豊	泉山 雅子 中田 勇司
4月	藤沼ノブ子 村井 直子	皆川敬・郁子 伊藤 裕子	小川 昌子 長葭 常紀	山口 千鶴 小川多津子	沖田 憲一 高橋 豊	丸山 優子 中田 勇司	右京 昌久 匿名3名
5月	皆川敬・郁子 林下美代子	高橋 清実 植村 哲子	大石富美子 藤原 令子	喜多 正敏 高橋 豊	阿部 光孝 中田 勇司	佐野 勝俊 匿名1名	長岡美代子
6月	皆川敬・郁子	石井 慶子	高橋 豊	中田 勇司	匿名1名		
7月	沼川 光政 山口 浩 丹代 一志 三條 博子 田口 幸雄 太田 稔 松田ヒロ子 谷藤 敬子 小野 佳 中田 勇司	阿部 光孝 塚田 縫子 小山 康文 若生 雅代 高橋 淳子 小泉 明 佐々木史昭	馬場 守 皆川敬・郁子 柿木 康孝 鈴木 仁 坂本 修 石幡 裕子 向山 弓子 出町 容子 照井アツ子	島田 牧子 白沢加代子 浅田 和子 藤村 文昭 小島美穂子・此 千葉 祐嗣 及川 昌彦 藤井 律子 工藤 隆一	高橋 汀子 村谷 伸 宮本ともみ 近藤 駿 佐々木和彦 吉田 正信 中谷 敬明 右京 昌久 長岡美代子	土門 禮子 佐藤 公江 河邊 邦博 田中 堯史 辻田 慶子 外川ミサ子 高橋 博子 佐藤 悟 鈴木千賀子	石木 幹人 中嶋 健治 村井研一郎 宮崎 孝志 佐藤 克也 浅沼 康揮 佐藤 尚 箱崎 清郎 高橋 豊

【法人】

- 1月 一般財団法人岩手済生医会 三田記念病院 山形村チャペル一同
岩手キリスト教学園認定こども園ひかりの子 盛岡松園教会 日本基督教団北上教会
(株)開成エンタープライズ 盛岡いのちの電話後援会
- 2月 (有)丸基屋 (株)ジー・アイ・ビー 盛岡いのちの電話後援会
- 3月 東楽寺 盛岡いのちの電話後援会
- 5月 (株)いわぎんクレジットサービス
- 6月 岩手県民共済生活協同組合
- 7月 鹿島建設(株)盛岡営業所 (株)岩手金属工業会館 医療法人社団創生会おとめがわ病院 白金運輸(株)
(株)トヨタレンタリース岩手 (株)蜂屋 ユニック北東北販売(株) 盛岡ロータリークラブ
(株)佐々木電機本店 盛岡商工会議所 (株)木津屋本店 白井循環器呼吸器内科 岩手県予防医学協会
盛岡市医師会 (株)メガネの水晶堂 一般財団法人岩手済生医会 三田記念病院 いわぎんリース(株)
(宗)専立寺 (有)藤原養蜂場 西松園内科クリニック (株)IBC岩手放送 盛岡信用金庫
(株)開成エンタープライズ 医療法人仁医会都南病院 医療法人緑生会西島こどもクリニック
(有)セーコー印刷 (株)三ツ星商会 (株)エヌティーコンサルタント モトモチ商事(株)
社会医療法人智徳会 (株)いわぎんディーシーカード 岩手地所(株) ネットヨタ盛岡(株)
(株)高光建設 医療法人天音会おいかわ内科クリニック 宗教法人日詰教会 (株)駒木葬祭
医療法人財団正清会三陸病院 共益商事(株) (株)岩手銀行総務部 東日本電信電話(株)岩手支店

7月末寄付金累計額は3,366,586円、今年度予算額8,000,000円の42%となりました。

振込先：社会福祉法人盛岡いのちの電話 ★郵便振替 02360-8-22113 ★岩手銀行本店(普)0749493
(「社会福祉法人盛岡いのちの電話」へのご寄附には税制上の優遇措置(寄付金控除)が受けられます。)

クレジット決済の寄附も
受け付けております

(QRコードまたはURLにアクセスしてください)

<http://syncable.biz/associate/mind>

郵便局や銀行に出向く手間も省けますのでご利用ください。

