



社会福祉法人 京都いのちの電話 ニュースレター

第110号

相談電話

075-864-4343

24時間 年中無休

「消えたい」「死にたい」という感覚はかつて私たち中高年世代にもありましたが、今、SNS上で流れるその文字のうしろは、私たちの想像を超えたものになっているかもしれません。今の若者のことをもっと知りたい。そこで「若者と自殺～いのちのリレー講座～」の座長を務めておられる河瀬先生にご執筆いただきました。

今の若者たちとかかわる中で みえてきたもの

京都ノートルダム女子大学現代人間学部心理学科 教授 河瀬 雅紀



●大学時代の友人の死

大学1年の夏休みに友人が自殺をしました。彼は運動系のクラブで多くの仲間と活動をしていました。下宿生同士で、親しく声をかけてくれるなど、どこか通じ合うところがあった友人の1人でした。夏休みになり、学生の多くが実家に戻っていたとき、彼も帰省し実家で亡くなりました。気持ちの整理がつかない私は、夏休み前に彼が読んでいた空海に関する本を読んだことを思い出します。

大学を卒業して間もなく、別の同級生が自死を試み、意識は遂に戻りませんでした。彼はどうしても親の期待に応えられない理由があり、自死に追い込まれたのだと思います。

精神科医として若い人たちと関わる立場となった今も折に触れて彼らの記憶が蘇ります。このたび、支援者が若い人たちと繋がっていく手がかりとなるような原稿の依頼がありました。それは私自身がいつも模索しているものでもありました。そこで、現在行っている活動で若い人たちが私に教えてくれたことを共有し、共に考えていきたいと思えます。

●死にたいという思い、そして、つらいということ

「両親を支えないといけないのに、社会に出られない、みんなに迷惑をかけているだけ、もう死んでしまいたい」「求人サイトを検索しているとつらくなり、自殺サイトをみてしまう」「先生がいくら止めても、25歳まで生きていません」「高校中退では仕事が無くて、一人ぼっちでみじめで貧しくて、もう死んだ方が楽です」、若い人たちの苦しさ、そして、本当は死にたくないという思いが切々と伝わってきます。

あるひきこもりの青年は、NPOの居場所に勇気を振り絞って

参加したのですが、「そこにいる人同士が話をしているのをみて、話し相手のいない自分がつらくなった」と言い、再度その居場所に足を踏み入れることはありませんでした。社会に踏み出して孤立感や疎外感が増すよりは、ひきこもっている方が傷つかないと感じているように感じました。

私は、京都府の協力を得て京都駅前キャンパスプラザで「若者と自殺～いのちのリレー講座～」を15回のシリーズで実施しています。京都いのちの電話からもゲストスピーカーでご協力いただいています。本稿では、受講している京都府下の大学生（以下、学生）からいただいた意見を私なりに咀嚼してまとめてみたいと思います。

彼らは一番苦しいこととして、「分かってくれる人がいない」「居場所がない」「孤立している（疎外されている）」と感じることを挙げています。疎外され、居場所を失った若者たちを前にして、司馬遼太郎氏の「私がついていなくて、君たちだけが持っている大きなものがある。未来というものである。（「21世紀に生きる君」より）」という言葉を思い出し、未来が確かに実感できるものとなってほしいと願っています。

しかし、自死は若者から未来を奪ってしまいます。学生たちは自死について、それは生きる権利が侵害されたことによる強いいられた死であり、自殺は個人の問題ではなく社会の問題であるということ、そして、「自殺は誰にでも起こり得る」と知ることが自殺予防につながることを学んだと言います。

●相談することについて

自殺を考える人は「自分が悪い」「自分がいなくなった方が良い」と考えてしまうため相談すること自体が難しいかもしれない、だからこそ、日頃から相談する力を身につけることが大切だと学

(次ページに続く)

(1面から続き)

生たちは感じています。人に相談することを、自分の弱さを相手に曝け出すことだとか、自分の弱さを認めてしまうことだと捉えると、ためらってしまうかもしれませ



ん。思い切って相談した結果、期待通りの反応が得られないと、相談することのためらいが強まってしまうかもしれません。するとそれは相談する側だけではなく、相談を受ける側の課題、さらに、小さい頃から子供たちの相談する力を育む大人の側の課題かもしれません。授業のグループワークでも、学生たちは、苦しんでいる人に安易な励まし言葉や提案・自分の意見をいうことは、相手をさらに苦しめたり、受けとめてもらえていないと感じさせるため、相手の話をしっかりと聴くことが最も大切だと分かったと述べていました。また、学生たちは、相談機関がどれくらいあって、今の悩みはどこに相談すればよいか、夜に相談できる場所はどこかなど、情報を持っているかどうかで気持ちの負担が大きく違ってくるのではないかと、そして、特に子どもは大人よりも持っている世界が狭く相談できる場や人も限られているため、子どもたちにそのような情報を届けることが大切だと述べています。

●気づくということ、そして、死にたいと言われたら

生きたい気持ちがありながらも自殺してしまう矛盾した気持ちのため、また、家族の前では普通に振る舞おうとするため、家族が気づいて自死を防ぐ行動を起こすことは簡単ではないと学生たちは感じたといいます。このような理解は、自死で遺された家族の後悔や自責の念を和らげてくれるのではないかと思います。また、家族が変調に気づいても「またいつものように元気になる

だろう」と考えるのは、心のメカニズムとしてはごく自然な反応でもあるため、この点でも自殺のサインに気づくのは難しいものです。そこで、「自殺は誰にでも起こり得る」ということを思い起こすことは大切かもしれません。

「自分の友人がもし死にたいと言われたらどうするか」というグループワークがありました。普段考えることのない問いで難しいと感じたようですが、特別な技術は持っていなくても親身になって聴くことはできる、そのことで自殺を思いとどまってもらえるのではと、感じ取れたようです。このような自己効力感は、「死にたい」と言われた時に、身構えず、耳を傾けることを可能にしたいと思います。

一方、今回は友人からという設定でしたが、親からだったら、と考えてくれた学生もいました。親からだと聞く側の感情が複雑に動いてしまう恐れがありますが、このようにいろいろな設定を予め考えることは、柔軟な対応に繋がるように思いました。

●グリーフ(深い悲しみ・悲嘆)について

「グリーフという言葉を知った」「グリーフケアって何をするのか知らなかった」という学生が多かったように思います。それでも授業の終わりには、「グリーフケアが当たり前の中になれば後追い自殺も減る」「グリーフは時とともに無くなっていくものではなく、長い時間を経ても揺れ動くものだと知った」「自殺の第一発見者のケアも必要であることがわかった」と理解が深まったように思います。そして、講義中に知識を得て、学生自身が過去の未消化であった喪失時の反応についても得心する様子が見られました。

講義やグループワークでは、教える側が教えられ、支援する側が支援され、立場が相互に交代しながら、講師も受講生も豊かな体験が出来ました。このような役割が転換する交流のなかに若い人たちと繋がっていく手がかりがあるように感じました。

相談員ニュース

12月3日(日) 京都いのちの電話チャリティーコンサートが、同志社女子大学栄光館で開催され、國松竜次氏のギター演奏を楽しみました。また、恒例のバザーではたくさんの皆さまにお求めいただきました。

10月7日(土) 森岡正芳氏(立命館大学教授)による『心の声を聴く仕事』、12月9日(土) 西村由紀氏(NPOメンタルケア協議会理事)による『自殺の危険性に気づくにはどうする? 気づいたらどうする?』をテーマに相談員全体研修が開催されました。ナラティブのもつ力や気づくことのむずかしさなど様々な学びを得る機会となりました。



事務局 日誌	10月 7日(土)	相談員全体研修『心の声を聴く仕事』(森岡正芳氏) 40期養成講座『電話相談の現状』(中瀬真弓氏)	14日(火)	宇治こころの電話(中瀬真弓氏)	2018年		
	14日(土)	40期期養成講座『精神科領域の電話相談』(平木久代氏)	26日(日)	いのちの電話連盟研修担当者会議(於:京都)		1月 8日(祝)	広報部自主研修 映画上映会
	15日(日)	日本いのちの電話連盟研修委員会(於:東京)(日高正宏氏)	12月 2日(土)	40期養成講座『電話相談の想定と実際』(平田真貴子氏)		11日(木)	NTT労働組合京都 新春の集い(中瀬真弓事務局長)
	21日(土)	40期養成講座『生死観』(加藤廣隆氏)	3日(日)	京都いのちの電話チャリティーコンサート「國松竜次」(於:同志社女子大学 栄光館)		13日(土)	40期養成講座『青年期・自分探し』のゆけい(岡田盾夫氏)
	21・22日	電話相談学会(日高正宏氏・江崎和子氏・中瀬真弓氏)	8日(日)	京田辺市社会福祉協議会(中瀬真弓氏)		20日(土)	40期養成講座『電話相談の臨床心理学的視点』(小林哲郎氏)
	26日(木)	親と子のこころの電話(名取琢自氏・中瀬真弓氏)	9日(土)	相談員全体研修『自殺の危険性に気づくにはどうする? 自殺の危険性に気づいたらどうする?』(西村由紀氏)		23日(月)	いのちの電話連盟 近畿東海ブロック会議(於:京都)(日高正宏氏・中瀬真弓氏)
	28日(土)	39期セミナーグループ研修⑤(日高正宏氏) 39期セミナー『相互ミラー描画展開法』(名取琢自氏)	13日(木)	同志社女子大学(中瀬真弓氏)		27日(土)	39期2年次セミナー「ワークショップ 精神科領域の電話相談」(北村隆人氏)
	11月 2日(木)	京都市指導監査	16・17日	35・36・37期フォローアップ研修(関谷直人氏)(於:関西セミナーハウス)		29日(月)	社会福祉法人役員研修(小田照巳監事・日高正宏理事)
	4日(土)	39期セミナーグループ研修⑥(日高正宏氏) 40期養成講座『電話相談に関わる基礎』(研修スタッフ)	19日(火)	広報チーム会議			
			12月~2月	40期グループ研修(全3回)			

あなたも 聴き上手になりませんか?

第41期 ボランティア相談員募集がはじまりました。

応募資格 20歳～68歳の男女

養成研修 1年次 2018年5月～2019年3月【1泊研修(必須)・講義・グループ研修や実習】
2年次 2019年4月～2020年3月【インターン実習および各種研修】

場 所 京都市内(公共交通機関利用可能)

受講費用 1年次 前期20,000円※・一泊研修費9,000円
後期15,000円※ ※41期は、35歳以下の方は1年次受講料(前期・後期)が
2年次 10,000円 それぞれ半額になります。

募集期間 2017年10月～2018年5月7日(月)(必着)

後援 京都府 京都府教育委員会 京都府社会福祉協議会
京都市 京都市教育委員会 京都市社会福祉協議会
NHK厚生文化事業団近畿支局 京都新聞社会福祉事業団
朝日新聞京都総局 毎日新聞京都支局 読売新聞京都総局
日本経済新聞京都支社 京都商工会議所

京都いのちの電話は、1982年開局以来、35年にわたり相談活動を続けているボランティア団体です。
あなたも、私達と共にボランティア活動に参加してみませんか。

社会福祉法人 京都いのちの電話事務局

〒616-8691 京都西郵便局私書箱35号
Tel. 075-864-1133(月～土 9:30～17:30)
Fax. 075-864-1134
ホームページ <http://kyoto-lifeline.com/>

「京都いのちの電話」を体験してみませんか? 傾聴体験講座&相談員募集説明会 京都府内各所で開催!

*詳しくはホームページ、または事務局まで
お問い合わせください。

資金ボランティアのお願い

京都いのちの電話の活動は、みなさまからのご支援により運営されております。
あなたも京都いのちの電話を支えるおひとりになっていただけませんか?

- 千人会費は(個人)年間1万円、
(法人・団体)1万円・5万円・10万円です。
 - 自由な金額をご賛助いただくこともできます。
 - 遺言・遺産のご寄付も承ります。
- *会費と寄付は税法上優遇措置が受けられます。

振込先は以下のいずれかになります。
郵便振替: 01050-0-44782
銀行振込: 三菱東京UFJ銀行京都支店 普通299707
京都銀行帷子の辻支店 普通130302
口座名: 社会福祉法人 京都いのちの電話

京都いのちの電話の活動をながく支えていただいた
評議員の福田保子さんが
ご逝去されました。謹んで
お悔やみ申し上げます。

編集後記

わが国の自殺者数が8年連続で減少していると伝えられている。喜ばしいことではある。しかし一方、先の座間事件が示したように、この国には、「死にたい」、「消えてしまいたい」と考える若者たちも中広く存在しているようだ。巻頭文は、折りからこの間、京都ノートルダム女子大と府が催した講座シリーズ・『若者と自殺』を主宰された河瀬雅紀氏(同大学人間文化学部教授)にお願いした。息苦しさ・生きづらさの感覚は、あえて言えば、今や世代を問わず私たちの周りの一種の「雰囲気」であるかもしれない。ここに紹介された若者たちの声は、その中にいる私たちにも他人事ならず響いてくるものがあるだろう。(T.O)

社会福祉法人 京都いのちの電話

事務局: 〒616-8691 京都西郵便局私書箱 35号
TEL. 075-864-1133 FAX. 075-864-1134
URL <http://kyoto-lifeline.com/>
発行人: 平田 哲
編集: 京都いのちの電話 ニュースレター編集委員会
郵便振替: 01050-0-44782