



社会福祉法人

熊本いのちの電話

KUMAMOTO INOCHINODENWA

通信 45号 平成25年3月

いのちの電話と私



もう一つの生き方

社会福祉法人 熊本いのちの電話

理事 堤 弘雄

(熊本YMCA総主事)

世の中、いろんな生き方がありますが、「もう一つの生き方」という生き方を紹介します。それは、これまでの自己中心的な生き方を止めて、他者と共に生きる生き方へと転換すること、自分のためだけに生きるのではなく、社会的に弱い立場の人々や支援を必要とする人々と共に生きることを「もう一つの生き方」と言います。

いのちの電話の運営に携わるボランティアの皆さんは既に「もう一つの生き方」をされているのではないのでしょうか。相談員の方が受話器の向こうから聞こえる見えない相手の声に全神経を傾ける時間は、社会的に弱い立場の人々や支援を必要とする人々と共に過ごす尊い時間です。これまでの「いのちの電話」の取り組みの歴史は「もう一つの生き方」を選ばれた方々によって成り立っているのだと思うのです。

さて、私の好きなトルストイの言葉をご紹介します。

「私は苦しい、そこで私は助けてくださるように

と神に祈る。しかし、神に仕えるのが私の仕事であって、私に仕えるのが神の仕事ではない。そのことを思い出ただけで、苦しみもたちまち軽くなる。人生の目的が自分の幸福であると思えば、人生は過酷で無意味なものである。だが、人生が自分をこの世におつかわしになった神に仕えることであると素直に認めると、人生は常に喜びにみたされたものになる。」

人間の心のありようを考える上で興味深い内容だと思います。

三浦綾子さんの『続氷点』の中に登場するジェラルド シャンドリという人物は、このような言葉を残しています。

「私たちが一生を終えてこの世に残るものは、生涯をかけて集めたものではなく、生涯をかけて与えたものである。」

私たちが一生を終えるときに、生涯をかけて与えたものが少しでも増えるように「もう一つの生き方」を大切にしたいものです。

相談電話 096・353・4343

熊本いのちの電話自殺予防公開講演会
2013年2月2日(土)
熊本市医師会館

総合病院の 精神科医師からみえる 自殺問題

講師

橋本 聡 先生

国立病院機構熊本医療センター救命部 精神科医師



昨年は、自ら命を絶った人が15年ぶりに3万人を切りました。いくらか安堵するものがありますが、まだこの数字は交通事故死する人の6倍にもなります。「尊いのち」を守るために、今私たちは何をなすべきか。個人として地域として微力な一人ではありますが何かやれることがあるのではないのでしょうか。今回は実際に医療現場で、道しるべを見失った方々と日々真剣に向き合い、活動が続けられている橋本先生から、体験談を交えながらのお話を聞かせていただきました。

■自殺企図者と接するとき

精神科医とクライアントの関係ですが、私はよく山登りに例えることがあります。精神科の問題もこのころの問題も、どのような病気とも一緒に闘病生活でございませう。

問題をひと山ひと山乗り越えて行くうちに、治るといいますか安定していく訳です。前を進んで行くのが患者さん。そして後ろから付いて行きながら声をかけたりかけなかったりする、そういった立場にあるかなと思います。行動を後押ししたり少しブレーキをかけたりという風に関わっていく、そういった考えで日頃接しております。

私が話を聞く上で気をつけていることは、4つあります。1つは、説教は決してしないということ、これは肝に銘じております。2番目に決め付けてしまわない、ということにも注意しています。3つ目は、子ども扱いしないこと。ご本人が向き合わなければいけない問題というのは必ずあります。4つ目は、大人扱いに見せかけた突き放しですね。全体的には、程よい距離を取れるということが重要なと考えています。

■自殺者数の現状と今後について

昨年幸い自殺死亡者の数が3万を切ることができ

ました。27,000人という数ですが、そこで手を緩めてはいけないうらうと思ひます。なぜかと言いますと、1人の方が自殺で死亡されますと、その周囲に4人から5人の心身ともかなり問題を抱えてしまふ方が発生すると言われまます。また、自殺の一步手前の状態である自傷行為を起こす方というのは、この自殺者の最低10倍。多く見積もる研究者は40倍、50倍と言ったりしまます。

平成23年の交通死亡事故は4,600人で、その年の自殺死亡者が3万人でした。法の改正であつたり自動車の車体の強度、また罰則、いろんな対策が取られることで、交通死亡事故はピーク時に比べ3分の1以上まで減らしてしまますので、やはり自殺者もいろんな対策を取つていくことで減らせると思ひますし、3分の1ぐらひまでには減らしていきたくひ。減らしていく取り組みの一人として頑張りたくひと思つてゐる次第です。

■全国での取組みと熊本での対策

自殺対策基本法は昨年8月に見直しがあり、当面の重点施策が設定されました。①自殺の実態を明らかにする。②、国民一人一人の気づきと見守りを促す。③、早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する。④、こころの健康づくりを進める。⑤、適切



な精神科医療を受けられるようにする。⑥、社会的な取り組みで自殺を防ぐ。⑦、自殺未遂者の再度の自殺企図を防ぐ。⑧、残された人の支援を充実する。⑨、民間団体との連携を強化する、ということが挙げられています。

また、熊本においては熊本救急医療自傷自殺問題対策協議会を昨年11月1日に発足させることが出来ました。発起人として私のほかに、熊大の精神科の池田教授、精神科の病院協会の宮川会長など、行政、消防、警察、民間団体などの方から協力を得ています。救急病院の救急部の先生たちも非常に問題意識を持って一緒に頑張ろうと言って下さり、こういった会を立ち上げる機運となりました。

まずは、自傷、自殺未遂の方の追跡調査に取り組みます。熊本市で140名ぐらいの方が自殺で亡くなっておられますが、2千名ぐらいの方が年間に自傷行為をされているはずで、うちにやって来るのはその中の500名ぐらいしかおられない訳です。その他のどんな所に自傷された方が相談に行っているのか、相談に行っていないのか、その実態を把握する必要がありますし、それが分かったら関係機関に提言しながら一緒に改善を図っていきたくて考えています。

■自殺念慮が発生しないようにするために

自殺は、ある日突然生じるものではありません。これはプロセスなんです。いろんなストレスにさらされる中で「死んでしまいたいな」という気持ちがふっと発生する、それが段々持続したりする中で、いろんな要因が重なって、意図的に自分を傷つけようとする。皆さんは手首を切る時には痛いと思われませんか？。救急外来に来られた方たちは、痛くないと言われるんですよ。感覚が麻痺しているとか、そのことでいろんなストレスを一時的にやわらげてくれる訳です。

「死にたい」とか「実際手首を切った」という方を見たら、その方はそのうち死ぬかも知れないなど気をつけなければいけない方たちです。よく言いますが「死にたいと言っている人は死なない」と。それは間違いだということだけは頭の片隅に置いていただければと思います。

警察の資料を見ますと、12歳を越えて中学校に上がる頃から子どもの自殺は数がぐっと増えていきます。12歳以前に、苦しい時にきちんと相談できる場所を作らなければいけませんし、そういった場所に相談できるように、言葉は悪いですけど、叩き込んでいくということが必要だと思います。どの段階でも相談できる場所を作っていくのが大事ですが、まず「困ったときは相談」というこの取り組みを根付かせて行けたらなと思っています。

総体的な取り組みには、まずプリベンション（一次予防）があります。これは、国がお金をかけてやっていることで、うつ病の早期発見早期治療とか、アルコール問題の啓発です。次にインターベンション（二次予防）。自傷、自殺行動の急性期、一番ホットな時期に関わるということとか、その後リスクの高い方には保健士の家庭訪問を私たちがアレンジすることもありますし、適宜通院していただくこともあります。ポストベンション（三次予防）は、遺族の方のケアです。

熊本県警の方にこの間確認したところ、昨年中に熊本県で450名ぐらいの方が自殺で亡くなっておられるんですが、その中で5～6名、自殺された方のご家族が後追いをしていたということがあります。やはりリスクの高い状態だと思います。この方々への配慮も重要です。

■救急救命部での精神科医の役割

自らを傷付けることで来院された方への対応として、「いかがされたのですか」というフレーズがあり、これの良い点をいくつか挙げますと、やはり中立的ということになると思います。責める訳でもないし引き受けすぎない訳でもないし、とりあえず一緒に振り返ろうというようなニュアンスが作っていますので中立的ですし、自然に振り返り、何があったそんな追詰められる状況になったのかということの思慮を促すことが出来ます。

私たちメンタルヘルスの専門家として取り組もうとしている活動について、申し述べましたが市や県、いろんな相談窓口を立ち上げておりますので、そういった所にきちんとつなげていくことも大事な取り組みだと思います。

皆さんの周りに困っている方がいるならば、きちんとご相談いただくと幸いですし、きっかけを見つける手伝いできればと考えています。

(講話を一部抜粋し要約させていただきました)



養成講座 29期生 修了式

第29期養成講座の修了式が3月5日行われ17名の方が修了証を受領されました。



くまもといのちの電話 チャリティ公演のお知らせ

この夏休みに第15回のチャリティ公園「夏休み夢舞台」を開催予定しています。

日時 2013年8月21日(水曜日)PM6:00～

場所 崇城大学熊本市民ホール

詳細は次号にて記載いたします。どうぞお楽しみに!

維持会費・賛助会費 維持会費・賛助会費をおよせ下さった方々

2012年11月1日～2013年3月15日 (敬称略・あいうえお順)

法人・団体の部			個人の部		
インマヌエル 熊本キリスト教会 (株)うしじま酒店 牛嶋 正弘 おむすび太郎 高口 恵子 九州電機工業(株) 樋口 和男 熊本市キリスト教連合婦人会 熊本聖三一教会 熊本YWCA (有)コームヨシモト 吉本 寛治 東京エレクトロン九州(株) 及び 従業員一同	中村孝彦税理士事務所 中村 孝彦 西日本システム建設(株) 柏尾 敬秀 日本基督教団 草葉町教会 日本福音ルーテル 健軍教会 日本福音ルーテル 室園教会 女性会 日隈眼科医院 日隈陸太郎	(医)医誠会 みつぐ苑 津野田 誠 (株)みどりや 東 静一 明正電設(株) 片瀬 康文 元田社会保険労務士事務所 元田 克秋 YMCAチャリティゴルフ会 2月2日の公開講演会会場に おいて、会場券金がありました。	有田 モト子 上田 昭八 江崎 弘子 緒方 一期 岡本 洋子 河北 敏夫 川口 英一 小出 伸介 鴻江 友紀子	後藤 加奈子 坂本 弘国 田浦 記子 田中 裕子 中原 公治 中村 富貴子 原田 敬子 開 由美子 廣石 妙子	広瀬 美貴子 船間 和子 古莊 紀代 堀 浩善 牧 睦美 松山 喬光 山内 武

※お茶、コーヒー等もありがとうございました。感謝をもって、ご報告させていただきます。

いのちの電話に皆さまのご支援をおねがいいたします

(維持会費・賛助会費という形で、どなたでもいつでもご支援いただけます。)

※「社会福祉法人 熊本いのちの電話」への寄付には、税法上の寄付金控除が受けられます。

(イ)維持会費

個人会費 A…年額10,000円 B…年額5,000円 C…年額2,000円
法人会費 A…年額50,000円 B…年額30,000円 C…年額20,000円

(ロ)賛助会費 金額は随意です。

口座名/社会福祉法人 熊本いのちの電話

郵便振替 01910-8-11836

銀行振込

ゆうちょ銀行 ナイチナナ 七ー七店 (普)2011232
肥後銀行 水道町支店 (普)1271746
熊本銀行 下通支店 (普)2122553

振込先

事務局日誌

平成24年11月～25年3月

24年11月	1日	9日・18日・26日 いのちの電話震災ダイヤル
	3日	くまもと市民ボランティア週間 バザー
	9日	定例運営委員会
12月	4日	通信44号発行
	4日	13日・21日・29日 いのちの電話震災ダイヤル
	14日	定例運営委員会
25年1月	6日	15日・23日・31日 いのちの電話震災ダイヤル
	11日	定例運営委員会
	25日	りんりん30号発行
	28日	熊本県自殺対策連絡協議会
2月	2日	自殺予防公開講演会 於熊本市医師会館 演題「総合病院の精神科医師からみえる自殺問題」 講師 橋本 聡 医師
	8日	17日・25日 いのちの電話震災ダイヤル
	9～10日	養成講座一泊研修 阿蘇キャンプ
	13日	定例運営委員会
	16～17日	九州ワークショップ 於 沖縄
3月 (予定)	5日	第29期養成講座 修了式
	5日	14日・22日・30日 いのちの電話震災ダイヤル
	8日	定例運営委員会
	22日	評議員会・理事会 平成25年度事業計画(案)予算(案)の審議 通信45号発行

毎月10日 フリーダイヤル(08:00～11日08:00まで)

編集後記

ふるさと熊本をこよなく愛しんだ俳人 中村汀女先生の句碑が、生まれ故郷の傍の江津湖のほとりにあります。「つつじ咲く母の暮らしに加はりし」近くの母校の小学校には汀女の小路もあり、県立図書館の横にある熊本近代文学館のコーナーで、その文学や生き方にふれることができます。そこには先生に流れる暮らしの時間はすべて有効にお使いになっておられることが伺い知れ、この脈々とした生き方を学ばせて頂きました。今号も皆さまのお読みに感謝します。



社会福祉法人 熊本いのちの電話
事務局

〒860-8691 熊本中央郵便局私書箱155号
TEL096-354-4343

発行人: 福田 稔 編集: 広報委員会

熊本いのちの電話

検索