

♥ 北海道いのちの電話は、皆さまからの寄付金で運営されています

2024.12

No. 152



ホームページ

～ひとりで悩まず話してみませんか～

北海道いのちの電話

フリーダイヤル
0120-783-556

毎日16:00-21:00
毎月10日8:00-翌11日8:00

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

『生き心地の良い町』

この自殺率の低さには理由がある』

おかまゆみ
岡 檀 著を読んで

北海道いのちの電話相談員

私がこの本を読んだのは「通常は危険因子を追い求める自殺統計において、本書は自殺予防因子という真逆の要因を解析している」との紹介があったからでした。岡氏は、昨年度開催された日本いのちの電話連盟の自殺予防シンポジウムの講演者でした。この本に関連して私は、特に「ひとに関心を寄せる」ことの大切さを述べたいと思います。

徳島県の海部町で見つけた5つの予防因子

論理的な筋道がわかりやすかったので、パラリンピックを見ながら、二晩で読み終わりました。著者は、都道府県でなく、コミュニティ（地域社会）特性を際立たせる平成の大合併前の旧市町村単位の統計解析にこだわり、調査作業は難航しました。そして、徳島の港町、海部町（現在は合併で海陽町）に着目。ここは江戸時代から木材の集積地として移住者が集まってきたところ。1973～2002年の30年間の自殺率の低いトップテンの中で、唯一、島以外の町でした。



講談社 2013年刊 1,540円。
帯の顔写真は岡檀氏

著者は、その町での4年にわたる現地調査によって、以下の自殺予防因子を抽出しました。

- 1) いろんな人がいてもよい、いろんな人がいたほうがよい：多様性を認める
- 2) 人物本位主義をつらぬく：年齢、地縁、血縁を問わず、よいところを見て登用する
- 3) どうせ自分なんて、と考へない：自己肯定感を持つ
- 4) 「病」は市に出せ^{いち}：病気であれ借金であれ、困りごとは小さいうちに近隣とわかちあう
- 5) ゆるやかにつながる：関心は持ちながら、相手のことを尊重してふるまう

改まって読み直せば、至極普通のことです。しかし、本書ではここまでが半分。これを他市町村に移った町民への調査などにより深めています。アンケートを武器に、自殺危険因子の根深い地域との比較をまとめています。



「外部の人間」に対する根深い思考パターン

長らく馴染んだ思考パターンは根深いです。私も、パラリンピックを見るに「日本選手が活躍する」種目ばかり見てしまいます。過去に障害者施設職員として働き、ソーシャルインクルージョン（排除しない社会）をとらえていても、まだまだです。日本人と外国人では私の見方が違ってきます。

こうした私にとっての差別はテレビ局のせいばかりではありません。人類の協力関係を促進した愛情ホルモンと呼ばれるオキシトシンという脳内物質のせいでもあります。仲間との関係を促す一方で、外部の人間に対する威嚇^{いかく}なども強めてしまいます。よそ者、グループに属さない人、隣人であっても言葉を交わさない相手には、警戒、不安、恐怖が先立つものです。

分断の時代。関係性を広げるべきSNS（フェイスブック、ラインなど）が、余計なお節介で同系統の書き込みばかりを選択して見せることで、分断を強めています。

海外でも、日本でも、人種が違うだけで、宗教が違うだけで、障害があるだけで、殺されてしまった例が無数にあります。その反省なくして、未来はないものと思われまます。

著者は、上記5項目を唱えるだけでなく、多様性を認め失敗を許す「行動」が不可欠としています。

道内では神恵内村が低かった

私も、わが北海道の188市区町村統計を調べてみました。(https://www.hokkaidohealth-net.or.jp/download/11512/)

港町は一般に、自殺率が低いです。海部町と同じように外部からの人の流入が多く、有能な人材を歓迎したに違いありません。北海道全体が地縁関係、上下関係の薄い「よそ者」のコミュニティとは言えます。

後志管内神恵内村では、2003～2022年の20年間の自殺数は、道内唯一、ゼロでし

た。残念なことに、著者の調査範囲に重なる 1983～2002 年の 20 年間においては、8 人なのでした。何が作用したのでしょうか？

著者の解析では、寒冷地で雪国であることは、自殺危険因子とのこと。これは、近年「冬季うつ病」の原因として、日照不足に伴うセロトニン合成の不足でも説明されています。幸せホルモンといわれるセロトニンが不足すると、興奮と鎮静化のバランスが崩れるため、わずかの時間でも散歩が推奨されています。

「うつ病」への偏見のなさに驚き

著者の方針で、地域のグループに自由に話してもらったのは効果的であったようです。狭い範囲で人口が密集し、町中で会話が頻繁であったからとのこと。会話が家庭内でも繰り返されていたと思います。上記 5 項目が常識化していた町民が、東京などで就職すると「皆、他人に関心を持たない」と語ったそうです。監視ならぬ「関心」が、良い効果をもたらすと言うのです。誰かが「うつ病」になったと聞くと、近隣の町民が見舞いに出向き、通院を勧めると書いてあり、私も驚きました。「うつ病」への偏見なき社会とは、どんなにか開放的で理想的であるか、想像を絶します。「うつ病」は、今でこそ万人がなりうる病気として理解が広がっていますが、お隣さんがかかったら「そっとしておこう」というのが、大多数の日本人だと思います。それが、海部町民には「無関心」と映るのです。「信頼するお隣さん」が、心配して来てくれたら、通院が早まり、重症化も孤立化も避けることになります。

「ゆるやかな関心」を持って電話相談に生かしたい

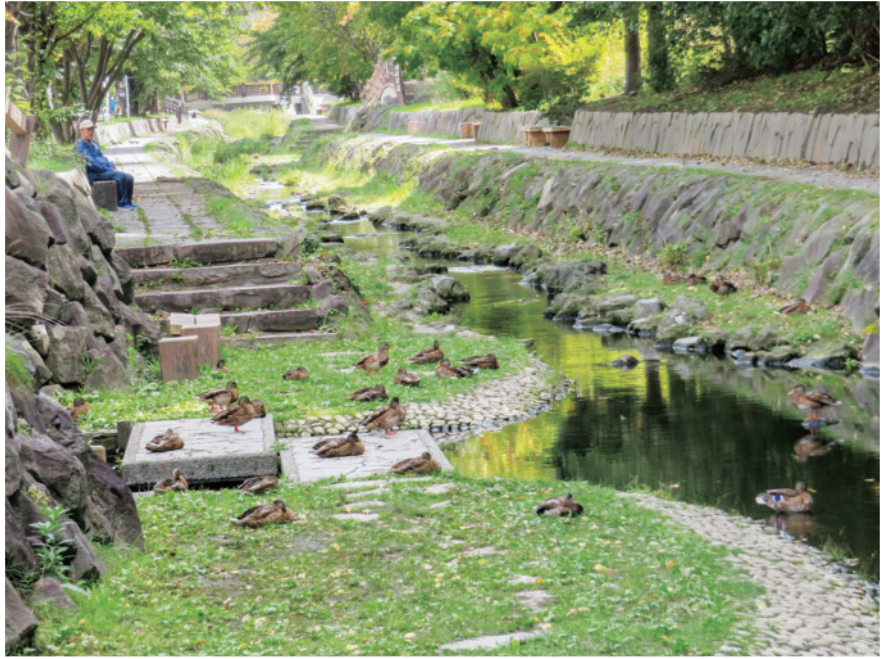
いのちの電話相談では、直接お会いすることはできません。傾聴するのみです。傾聴理論は、米国の心理学者カール・ロジャーズという人が、患者さんに働きかける治療とは逆に、患者としてではなく困りごとをかかえた人自身が主体となって治療する手法です。北海道いのちの電話の研修で「助言は役にたたない」ことについて話し合いました。私自身、施設職員だった頃は、認知行動療法（気分や感情は制御できないので、行動や思考により不安や恐怖を克服するためのスキル学習する手法）にのっとり、数々の助言をしていました。今では、通話者が求めるのは、「寄り添い」であると考えています。著者の勧める 5 項目を助言しても、「たった 30 分や 1 時間の話で、わかったふりして余計なお世話」と受け取られそうです。では、本書をどう利用するか。私自身が、5 項目の維持を目指せば、よさそうです。4) 困りごとを打ち明けてくださる通話者に、1) 多様性を認めて対応すれば、5) ゆるやかにつながることができます。そうやって寄り添えば、通話者も 3) 自己肯定感を持って話ができ、相談員も、2) 通話者の良いところを見つけて心から共感できます。

最後に、本書の知恵が、不寛容社会と言われる現代の、世界に広く流布することを願ってやみません。

話さなければわかりあえません。そのためにも、本書に書かれている「ゆるやかな関心」が必要なのです。

「ほっこりショット」

札幌市北区を流れる安春川に行くとな頭が緑に輝くオスと茶色いメスが辺りを埋め、仲良く遊んでいました。まるでマガモの天国。見飽きることのない眺めです。元は明治期に新琴似に入植した屯田兵が湿地を農地にするために切り開いた排水路でした。その後水は涸れましたが、今は下水道の高度処理水が流れる散歩道として整備され、水辺の潤いを届けてくれます。



事務局日誌 (2024年7月～10月)

- 7月 2日(火)相談員47期生開講式
- 12日(金)「こころのライブ授業」百合が原小学校
- 16日(火)「こころのライブ授業」稚内高校・定時制
- 19日(金)「こころのライブ授業」札幌北小学校
- 22日(月)「こころのライブ授業」芦別高校
- 23日(火)「こころのライブ授業」森高校、森中学校、砂原中学校
- 8月26日(月)「こころのライブ授業」真駒内中学校
- 27日(火)「こころのライブ授業」穂別高校
- 28日(水)「こころのライブ授業」福井野中学校
- 9月 2日(月)「こころのライブ授業」三笠高校
- 3日(火)「こころのライブ授業」北栄中学校
- 7日(土)理事会及び評議員との懇談会
- 9日(月)「こころのライブ授業」清田中学校
- 10日(火)市民公開講座「対談・音楽ライブ」
- 18日(水)「こころのライブ授業」恵庭南高校(写真右)
- 25日(水)「こころのライブ授業」栗沢中学校
- 26日(木)「こころのライブ授業」札幌聾学校
- 28日(土)芽室町ゲートキーパー研修会
- 30日(月)「こころのライブ授業」東川高校
- 10月3日(木)「こころのライブ授業の紹介」北海道胆振地区養護教諭連絡協議会
- 9日(水)日本のいのちの電話連盟事務局長会議
- 15日(火)北海道大学医学部社会医学実習
- 16日(水)ゲートキーパー研修会及び十勝北部ブロック研修会
(音更町、士幌町、上士幌町)
- 17日(木)「こころのライブ授業」大麻高校
- 18日(金)「こころのライブ授業」札幌東高校・定時制
- 19日(土)相談員全体研修会(写真右)
- 22日(火)「こころのライブ授業」札幌月寒高校・定時制
- 23日(水)「こころのライブ授業」旭川藤星高校
- 28日(月)「授業紹介及び傾聴研修会」宗谷管内高等学校教育研究会
- 29日(火)「こころのライブ授業」七飯高校



編集後記

今号の編集作業を開始した時は、まだまだ暑さが残っていましたが、集まる度に季節が進み、みなさまのお手元に届くころには、すっかり冬が訪れているんでしょうね。

秋から冬にかけて、ハロウィンやクリスマスと楽しそうなイベントもありますが、何となく物寂しくて、孤独感でいっぱいになったり、無理して周りに合わせたりと気持ちがざわざわする季節でもあります。そんな時に、その気持ちに寄り添いたくて、相談員は日々受話器の向こう側に耳を澄まし、電話をかけてくれた方の揺れた気持ちが少しでも穏やかになりますよう、声だけで向き合っています。人との関わり方に正解はなく、自分にとって生き心地の良い、適度な距離感で過ごせるといいですね。

(Y. S.)



この広報は赤い羽根共同募金の助成金を受けて作成しています

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <https://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 槇子
編集人 広報委員会

対談・音楽ライブ

児童生徒の自殺は、2020年499人、2022年514人、2023年513人と増加傾向にあり、2024年は、1月から6月までの暫定値で229人（2023年同期間：224人）という状況にあります。

今回の市民公開講座は、児童生徒のいのちを守る“こころのライブ授業”をより多くの市民・道民に知らせることを目的に、当日は70人の来場の他、同時視聴できるようにとハイブリット式で9月10日18時30分から時計台ホールで開催いたしました。

第1部の対談は、“こころのライブ授業”活動にナイト de ライトを誘い入れたラジオパーソナリティーで当法人の牧泰昌理事により進められました。

ナイト de ライトから「演奏の間ずっと泣いている生徒がいました」や「僕たちが伝えたいことは、いのちは大切。それだけです」など、メンバー4人からそれぞれの思いが語られました。

「今、精神が少し不安定で、正直かなりつらくて。自分に重ねて話や曲を聞いて、気づいたら涙が出ていました。感謝してもしきれません」をはじめ、授業を受けた複数の児童生徒の感想文が紹介され、音楽が持つ力を感じ取ることができました。

第2部の音楽ライブでは、ナイト de ライトの「わがまま」「AKA」など、心に沁みる楽曲が披露され、アンコール曲「またね」の演奏で終わりました。

なお、当日の様子はアーカイブで視聴できます。



アーカイブ動画 (YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=Mx1SR5MEhBs>

ご支援ありがとうございます

期間:2024年7月1日～10月31日

2024年7月1日～10月31日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承ください。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気づきの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

***このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されず（必要な方は領収書をご請求ください）。**

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 楨子
札幌市中央郵便局私書箱 107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095