

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2010.3

No.104



相談電話

**(025) 288-4343**

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

## こころとからだのつながり(3)

### ストレス

村松芳幸

前回の文章で、「心身症」のおこるメカニズムとしてストレスが中枢神経系(脳)を介して、からだの働きや構造に異常を来すと考えられていることをお話しました。さらに、その現れ方はストレスの種類や強さによって決まったり、性格が影響することもお伝えしました。この日常生活でもよく使われるストレスという言葉について、どのような意味かを正確に述べることができますでしょうか?……ストレスとは、外からの力に対して生じる生体内の変化のことで、その際ストレスを生じさせるようになった原因をストレッサーと呼んでいます。このストレッサーには ①物理的ストレッサー(温度や気圧の変化、騒音、手術や外傷など) ②化学的ストレッサー(アルコール、薬物など) ③生物的ストレッサー(細菌、ウイルスなど) ④心理的ストレッサー(不安や緊張などの情動変化)などがあります。日常生活でもよく使われるストレスという言葉は心理的ストレッサーを意味していることが多いように思います。

季節・天候や環境の変化など、自分では避けようのない環境要因も、ストレッサーとなります。生きていく以上、ストレッサーなしという状況はありません。では、どのようにして乗り越えればいいのか。

人の場合には、ストレスが生じる際にストレッサーに対する認知の仕方が大きく影響するといわれています。たとえば、1回目のお話で鈴木さんが高血圧に、2回目のBさんは緊張型の頭痛になってしまいました。二人とも昇進というストレッサーをプレッシャーと認知したために、心身症としての高血圧や緊張型の頭痛が発症したのです。昇進をプレッシャーではなく、楽しみや喜び、生き甲斐などと捉えることができれば、心身症にならなかったことでしょう。このように認知の仕方を変えることも、一つの対処の仕方と言えます。「心頭滅却すれば火もまた涼し」という言葉を思い出す方もいるのではないのでしょうか。

(新潟大学医学部保健学科教授)

## ある日の相談室より

冬にしては、柔らかな陽が射す、土曜日の昼下がりであった。携帯電話で公園からかけているとの事。とにかく辛くて仕方がない。誰かに話を聞いてもらいたい。30代と思われる男性からの電話であった。

10年前からパニック障害を患っているが、通院と薬で仕事も家庭生活もまあまあ順調にやってこれた。それが、ここ2~3ヶ月前からどうも身体に力が入らず、何をする気力もなくなった。夜も眠れず、食欲もない。体重も8kg減った。仕事の能力はガタ落ち。可愛い二人の子供達と遊ぼうと思っても、笑顔も出ない。かえって苦痛である。どうしてこんな事になってしまったのか、自分の頑張りが足りないからなのだろうか、と自分を責めてしまう。

妻は「私だって働いている。疲れていても、家に帰れば子育てと家事に頑張っている。誰だって辛い事があってもみんな頑張っている。貴方は気合いが足りないのよ。頑張りが足りないのよ。貴方のそんな話は聞きたくない」と言って理解を示してくれない。両親は「力が出ないのは、薬のせいだ。薬に頼らず気力で治せ」と言う。

自分の頑張りが足りないのだろうか。自分はダメ人間だ。自分はまわりの人に迷惑を掛けているだけなので、生きている価値がないのではないかと。死んだ方が楽だ。先月、もうダメだと思って遺書まで書いたが、どうにか思い止まった。死ぬのは簡単だけど、残された妻と子供達、両親の事を考えるとやはり死ねない。どんなに辛くても生きていかなければならない。でもこの辛い気持ちを誰かに聞いて貰いたかった。聞いて貰えて良かった。有り難うございました。これから家に帰って子供達と遊んでみます。ほんの少し声が明るくなって電話は終わった。

よくぞ思い止まって下さったと祈る様な気持ちで受話器を置いた。短い冬の陽は傾き始めていた。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

## Aさんの知恵

中山 恵子

高齢者を対象とする心理療法に回想法があります。これは人生を振り返り、思い出話を通してこころの安定をはかるものです。私は、認知症で入院している高齢者の方とグループをつくり回想法を行っています。

ある日の回想法の話題は「料理」でした。小さい頃に食べた料理、得意料理などを思い出すままに話が続く中、カレーライス of 話題になりました。それまでただ聴いているだけだったAさんが、春先には近所で採れるふきのとうを入れてカレーライスを作るの、と話し始めました。他の参加者は、そうだったかなあ～、わからないなと首をかしげていましたが、Aさんは、春は苦いものをとった方がいいんだよと続けました。

調べますと、ふきのとうは春一番に出る山菜で、味覚を刺激して、気分をひきしめる効果があるそうです。冬眠明けの熊も最初にふきのとうを食べるとのこと。私は、Aさんが自然のものを上手に取り入れ、身体を気遣って生活してきた歴史を感じました。

今は病を患うAさんですが、その経験に裏打ちされた深い知恵は確かに残っていて、私はそれを聴くことができました。これからも高齢者の方が語る鮮やかな深い知恵を聴いていきたいと思います。（田宮病院・臨床心理士）



毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は  
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。

電話番号0120-738-556

# お知らせ

## 新年度に向けて理事・評議員会

2月19日(金)、理事会と評議員会が開催され、2010年度の事業計画と予算が承認されました。

4月から始まる新年度の準備が整いました。

## 2010年 ボランティア相談員認定式

3月13日(土)27期生18名の認定式と1期から26期までの173名の認定更新式が行われました。相談員は毎年、誓約書を提出することで、心をあらたにして活動しています。

また、この日は、5年相談員を継続している6名、10年相談員を継続している8名、20年相談員を継続している4名、25年相談員を継続している10名に理事長から感謝状が贈られました。

4月15日(木)には28期生の養成講座がスタートします。

「365日、24時間、眠らぬダイヤル」を継続していくために、この活動に一人でも多くの方が関心をもち、参加してくださいることを期待しています。

## 人権賞受賞

日本いのちの電話連盟が、東京弁護士会から人権賞を受賞しました。長年にわたる自殺予防に対する地道な活動が認められての受賞です。

喜びと共に責任の重さも感じています。

## 新潟いのちの電話利用状況

2009年1月1日から12月31日まで(365日間)の、新潟いのちの電話の利用状況は、

相談受信数…20,999件

1日平均……67件

でした。

不況やリストラ、介護の問題、心の病の悩みなど、たくさんの深刻な相談がよせられました。死を考えていらっしゃる方の電話が増えています。手首を切った直後に電話されてきた方もおられました。



2010年3月23日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館  
事務局 TEL(025)280-5677 FAX(025)280-5677

わかちあう幸せ=赤い羽根共同募金

## 支え

人はだれも  
支えを求めている

子は母の手を求め  
大人も、そして  
支え手となる人もまた  
支えを必要とする  
この一見、矛盾と見えることには  
深い真理がこめられている

わたしたちは助けながら  
助けられているのだ

人と人との関係は  
一緒にいるからといって  
けっして、しんどさや  
決別の危機がないわけではない

たがいに  
大きすぎる期待をかけたり  
完璧さを求めたり  
ゆるがぬ支えを望んだり、と

これらは、神のみが与えうるもので  
人に、どうていできることではない