

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2010.6

No.105



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

## 心と体のつながり (4)

### くすりと気持ち

村松 芳幸

これまで、「心身症」、「心身相関」、「ストレス」という言葉から、心と体の関係を紹介してきました。その中で、日本心身医学会の「心身症」の定義を説明しました。それでは、病気になってしまった場合の治療について、お話しします。心理的・社会的な問題があまり関係しない場合には、薬や手術などがあります。心理的・社会的な問題が大きく関わっている場合には、薬や手術以外の対応が必要になります。

頭痛(心身症)で受診したCさんの場合ですが、「認知の仕方を変えればストレスも変わるとわかっていますが、どうすればいいのかわかりません」「職場での失敗を注意されたことが頭に残って、落ち着かないし、頭が痛くてしょうがないのです」「上司は、がんばるように励ましてくれるだけです」「薬はいやなので、どうすればいいのでしょうか?」のように訴えていました。薬の服用をいやがっていますので、交流分析法という心理的な問題解決の方法を試みました。交流分析法の主な考え方に次の3項目があります。①人は誰でも三つの『私』(自我状態)を持っている。②他人と過去は変わらない、他人を変えるより、自分を変える方が、はるかに生産的である。③私達は自分の感情、考え、行動の総責任者である。

診療の場では、わかりやすく言い換えて、次のように説明します。過去と他人は変えられないのです。でも、Cさんは変わることができます。「あの時、あんな失敗がなかったら…」「職場の上司が、あのような人でさえなければ…」とCさんが思った瞬間に、ストレス病の中に入ってしまいます。Cさんの何かを変えることが必要です。Cさんは、薬に対する考え方をえることによって、頭痛に悩まされることが少なくなりました。その結果心の余裕ができ、職場での失敗を注意されても上手に乗り越えられ、上司に対しても自分の気持ちを上手に伝えられるようになりました。

(新潟大学医学部保健学科 教授)

## ある日の相談室より

「つらいんです。とても」 休日の昼下がり、少し力のない男性の声だ。何をつらく感じておられるのだろう。

「ずいぶん長い間、うつに悩まされてきているんです。ある程度まで良い状態が続くけど、ぶつんと切れてまた逆戻りしてしまうことがあるんですよ。夜や休みの日に体調を崩すと、この先どうなるんだろうと不安でどうしようもなくなってしまうんです。心が落ち着かなくて、自分の思うようにならなくて、苦勞します」今日は調子が上がらず、ちょっとしんどいと話される。

「今日は休みだけど、平日には作業所に通っているんですよ。前は作業所なんてと思っていたけれど、人とのつき合いっていいなと最近感じますね。一人暮らしなので、人と話していると気が紛れます。作業所の人にも表情が明るくなったねと言われるようになりました。まあ、自分で努力しないとその笑顔が出てこないこともありますよね。だから疲れることもあるし、どこかで無理している部分もあるのかもしれないけど…」作業所で行うバザーも近いし、今週は少し無理をしてしまったかなと言葉が続く。

「本当はね、気が短い方なんです。だから気に入らないことははっきり言いたいんだけどね。でも子供じゃないから抑えて我慢してみたり。でも、人づき合いには必要なことですよ」氣遣いのバランスをとるのが難しいのだ。

「愚痴になりました。でも、ちょっと楽になりました。明日の仕事や役目もあるし、この後は休みます」と受話器が置かれた。明日のあなたの力になれたなら嬉しいなと思いつつ、私も受話器を置いた。



(内容は、電話を基に構成し直したものです)

## 新入生オリエンテーションにて

鈴木 秀子

4月、大学の新入生オリエンテーションを聞く機会があった。

1日近くの日程のあとの方で、学生には疲れも見える。

私が聞いた時は学生部長が生活全般への注意を伝えていた。カルト、薬物、不法商法、ハラスメント、犯罪被害等々の注意が次々続く。机上には県警等からのパンフレット。あちこちの大学で新入生がこのような形で注意を受けているのだろう。こんなに細かく教えられるのか、今の学生は。注意する方もされる方も少々うんざりの表情に見えて「おつかれさまです」と心の中で声をかけた。「小さな失敗を繰り返しながら世間を知り次第に大人になっていくというやり方は現代のペースには合わない。積極的に自分を守る知識を身につけないと悪いやつのカモになってしまうよ」と、自分流に解釈して聞きながら、失敗を避ける注意を小さい頃から受けてきているであろう少子化時代の彼らを考えた。

学生部長は続ける。失敗をするなどということではない。何か心配なことがあったらいつでも相談してほしい。われわれは心から力になりたいと思っている。独りで抱え込まないことが一番大切である。

次世代を育てる視線はどの時代も同じであろう。私もこんな目で見守られながら何とか生きてきたはず。独りで抱え込まないで。仕事では何度となく言われたけれど生き方についても同じなのか。学生と一緒にメッセージを受けとめながらあれこれ考えたひとときであった。

(新潟青陵大学 非常勤講師)

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

## 下越支部後援会 新発田駅前街頭PR活動

5月7日(金)、新発田市のJR新発田駅前で、後援会下越支部の約30名の方々が街頭PR活動をしてくださいました。当日は通勤、通学者に、いのちの電話の相談電話番号カードの入ったティッシュやちらしを配っていただきました。

新発田・県北地域の自殺率が比較的高いことから、一人でも自殺者を減らすために地域に根ざした活動をしようと発足した下越支部の活動は5月8日の新潟日報でも紹介されました。

## 28期 電話相談員養成講座開講

今年は25名の方々が、28期生として、一年間の講座を受講中です。近年、男性の受講者が多くなっています。

昨年3月に認定された27期生18名は、4月から相談員として活動しています。

4月1日現在実働相談員170名で、年中無休、24時間体制で電話相談を受けています。

## 会費納入のお願い

不況、リストラなど不安定な社会情勢が続いているなか、活動を支えてくださっている大勢の会員、団体、企業の皆様のご協力に心から感謝しております。

私たちも節約、儉約運営をいっそう心がけます。どうぞよろしく願います。

## これからの予定

### チャリティーバザー(後援会主催)

日時 10月24日(日)午前11時から  
会場 新潟市総合福祉会館

バザーで販売できる物品のご寄付をお願いいたします。

新潟市内の方はご連絡いただければ、受け取りにうかがいます。



2010年6月18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

この冊子は赤い羽根共同募金配分金を受けて発行しています。

## 知っておくべきひと

表向きはたくさんのひとを知っていても  
わたしたちは、時とともに忘れてゆく  
そんななか、きみがますます  
知っておかなければならないひとが一人いる

その彼は、なぜあれをして、これをしなかったのか  
また、あるときは、こう感じたかと思うと  
別のときは、なぜそうでなかったのか  
彼はまた、一時は熱に浮かされたように  
あることにのめり込んだかと思うと  
程なく無関心になり  
果てはまったく冷淡になってしまう

きみは、この彼といつも一緒にいて  
生涯離れることはない  
この彼は、きみの皮膚のしたに住んでいる  
そう、彼こそきみ自身なのだ

きみがちょっとでも幸せを感じたいなら  
彼は、きみの皮膚のしたで  
居心地よく住んでいなければならない

それに、妙なことを言うようだが  
きみがほんとうに幸せになりたいなら  
時にきみは、その彼に死んでもらって  
彼から自由になる必要がある  
病的なほど、おれが、おれが、という彼や  
欲のかたまりの彼からだ