

聴く

新潟いのちの電話だより

2011.3

No.108



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

自殺予防のために(3)

藤沢直子

新潟県では、自殺者の年代やその背景を分析し具体的な対策につなげることを目的に、昨年9月に自殺に関する知見を持つ様々な専門家による「新潟県自殺予防対策検討会」を設置し、このほど報告書がまとまりましたので、今回はその内容をご紹介します。精神医学の専門家等、11人の委員の中には、新潟いのちの電話の眞壁理事長も参加していただきました。

統計資料や市町村担当者を対象とした調査等の要因分析結果からは、

- 精神疾患患者は自殺のハイリスク者である
- 配偶者と離別した中高年男性は自殺ハイリスク者である
- 自殺者が抱えていた問題の共通項に、「介護家族」「うつ」「健康問題」「精神疾患」「高齢者虐待(被虐待者・虐待者)」がある

といった結果が得られました。

また、重点的に取り組むべき対策として、

- 入り口的な普及啓発よりもハイリスクグループへのアプローチが重要(自殺未遂者対策や精神科医療の充実)
- 健康問題、家庭問題、経済生活問題など「生きづらさをかかえた人」を支える地域づくりが必要(民間活動団体との協働、地域保健福祉活動の充実)
- メンタルヘルスの問題を持っているものの、気づいていなかったり相談にアクセスできていない人たちに情報を伝えてアクセスしてもらう取組(メンタルヘルスプロモーションの視点)

などの貴重な提言が示されました。3回に渡る検討会を通じ、自殺対策は、いかに家族や地域での助け合いを育むか、病気であれば病気を治す必要があるが「孤独」であれば生活全体を支援するなど、最終的には地域づくりにつながる、という認識が参加者に共有されました。

いのちの電話の営みにも通じる温かく地道な市民活動と、専門家の支援は両方大切で、それらをきちんとつなげる取組が目指す方向です。

(※検討会報告書は県のホームページに掲載されています)

(新潟県福祉保健部障害福祉課長)

～たった一人のあなたです たった一つの命です～ (新潟県自殺対策キャッチフレーズ)

ある日の相談室より

午前1時を過ぎた頃「もしもし…あの…」受話器を握りしめ、次の言葉が出ず戸惑っている様子が伝わる。「はい、新潟ののちの電話です」「あの…」「急がなくて良いですよ、あなたの話しやすいように話して下さい。待っています」やや長い沈黙の後「本当に24時間つながっているんですね…。びっくりして…」と、話し始めた。

不安な気持ちを抱えたままダイヤルを回した。今の自分はダメな自分であること。仕事に行っていない私はダメ。以前の私は、夜中まで仕事をこなし、誰よりも早く職場に出ていた。身体はきつかったけれど、やりがいを感じていた。自分の目標が達成されることが励みになり、また楽しかった。それが、眠れない日が続き朝になっても、ベッドから出られなくなった。身体が動かなくなった。どうしてこんな自分になってしまったのかわからない。もう、ダメなのだ、自分を責める言葉が続く。

「お前はダメだ。仕事に行かないのは怠けているからだ、母が言うんです」誰もわかってくれない。その気持ちを聴いていた。かける言葉もなく、聴くしかなかった。仕事を頑張っていたこと、それを母親に分かってほしかったこと、それなのに分かってもらえない辛さ、今の状態は病院に行った方が良いが病院に行けない辛さを、ただただ聴いた。

最後に「病院に、行った方がいいんですね」と、電話は終わった。

語りながら、自分の気持ちを整理して行く相談者の、本来の力を教えてもらった。

人の持つ力強さを知ることができた深夜の電話だった。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



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

プロフェッショナル——ある講演会で

鈴木秀子

自閉症者支援の講演会に行った。

支援の一例として、知的障害を伴う青年の歯科受診への関わりが語られた。以前の受診体験がひどいものであったようで受診拒否。まず歯科に行くことを絵カードで説明。(彼は発語はなく、簡単な言語指示を理解する程度の知的能力である)受診までの行程を小さく区切り、出発のため車に乗れたらご褒美、次の回は車にしばらく乗っていたらご褒美。徐々に段階を上げて6ヵ月。来週は診察台に乗るといふ。ビデオに初めて提示された日の抵抗から、最近の歯科の待合室で落ち着いて待つ様子までが録画されていた。

以前私が勤めていた重度の知的障害児施設でも歯科治療があった。言い聞かせて診察台に乗せ、医師と職員がなだめ、時にネットを被せて治療第一と「心を鬼にして」押さえつけることもあった。

なんという違いだろう。押さえつけて治療するのと、行程を教え、できた体験を積み重ねて診療に導くのと。彼は来週診察台に乗りご褒美をもらい、歯科診療は以前とは違うと感じ、やがて口を開くだろう。治療は全身麻酔という。受診への不安の除去と自分で行くという自尊心を守るためこれだけの時間と手間をかけているという。

私の担当した子どもたちは諦めておとなしく受けるか、ますます受診を嫌い医師を怖がるかであった。ひどい受診体験であろう。

事例の彼は歯科受診の嫌な記憶をぬりかえ、他の医療機関受診や新しい経験を今までよりは円滑に受け入れるのではないか。支援者への信頼もプラスに働くだろう。受診まで何ヶ月もかけるなんて悠長なことではできないと言われるかも。でも本当に効果的なのはどっち？「彼の人生はこれから50年もあります」講師は笑顔できっぱりと言い切った。

同じにはできまい。しかし利用者の人生全体を考えて関わる姿勢を見習おうと思った。

(新潟青陵大学 非常勤講師)



お知らせ

2011年ボランティア相談員認定式

3月19日(土)28期生22名の認定式と1期から27期までの156名の認定更新が行われました。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。

4月14日(木)には29期生の養成講座がスタートします。

365日年中無休、24時間体制で1日も休むことなく続けられてきた相談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、参加して下さることを期待しています。

新潟いのちの電話 「こころの健康トーク」

昨年10月から11月に長岡市、関川村、新発田市、阿賀町の4会場で「こころの健康トーク」のつどいを開催し、たくさんの方においで頂きました。

参加された方から、演奏・講演会を聞いて心に元気をもらった、感動を明日への糧にしたい、今日のように心の癒しになるような事業を毎年継続的に続けて欲しい等、たくさんの方の感想を頂きました。

ありがとうございました。

新潟いのちの電話利用状況

2010年1月1日～12月31日まで(365日)の、新潟いのちの電話の利用状況は、
相談受信数……21,098件
1日平均 ……………58件
でした。

いのちの電話は1日平均58件の電話を受けています。不況やリストラ、介護の問題、心の病の悩みなど、たくさんの方の深刻な相談がよせられ、自殺関連の電話がふえてきています。

危機と緊急に備えるために、新潟いのちの電話では、すべての通話を自動的に録音させていただいております。しかし、通話の内容は、外部に対してはもちろん、いのちの電話内部でも堅くその秘密は守られますので、安心してお電話くださいますようお願い申し上げます。相談員は電話をかけていらっしゃる方の思いや言葉にしっかりと耳を傾ける者でありたいと願いながら活動しています。

2011年3月22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。

すがお

仮面をつけて束の間 別人を演じる
これは昔むかしからの遊び

それをいま まるで芝居のように
わたしたちも毎日やっている
ベールをかぶり 役者になって
いつわりの自分を
人前だけでなく 私生活でも演じる

ほんとうの自分は ひた隠しに隠し
似ても似つかぬ顔を おもてに出し
他人だけでなく 自分自身にも
ごまかしの自分を見せつける

こうした仮面を すべて取りさって
いざ 真の自分の姿を見ようとすれば
それには なみなみならぬ勇気がある

だが あえて ありのままの自分を見
それを丸ごと受けいれるのでなければ
わたしたちの 存在の重さも
素顔のうつくしさも
けっして見えてはこないのだ

フィル・ボスマンス