

奈良 いのちの電話

2014
春
第356号

特集

インターネット相談から見る今の若者の悩み

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@amber.plala.or.jp



画・松本 富和

いにしへのふるき堤は年深み
池のなぎさに水草生ひにけり

山部赤人(万葉集 卷三 三七八)

宮跡春景

風鐸



昨今の社会的課題の解決方法や心打つ事例を紹介できればいいのですが、結局は日々の雑感です。できるだけ価値ある雑感をと考えています。私自身、平々凡々生きてきたつもりでも、みる角度によってはインパクトのある人生模様かも知れません。

民放の人気テレビ番組「探偵ナイトスクープ」は、ありふれた家庭内の小さくユニークな悩みを巧みに切り取り、観る

者の心を温めてくれます。たまに名場面集が再放送されますが、印象深いのは「一人旅を続ける息子に、動物の着ぐるみを着て密かに様子を探りにいく」というものです。くだらなくて笑いながらも、涙があふれてくる。そんな内容です。

親子・兄弟・友人・夫婦、そのありようは様々ですが、根底にあるものは一緒なのではないでしょうか。無意識のうちに、画面の向こうにある登場人物と自分を重ね合わせているのです。どんな家族を取材しても人を感動させる一本の映画を作ることは可能ということですね。

誰もが一度は大きな暗闇の時期を経験すると言われます。他人が見れば越えていける事も当事者には深刻な問題なのです。異なる家族同士のオープンな交流は、問題を共有し、悩みを解決する互助となります。それが無理なら、せめて家族の中で誰かが悩みを吸収できないものかと考えています。

これからの日本の家庭には、しなやかさ・強さ・温かさが必要だと考えます。決して個人を孤独に追い込まない。家庭と地域の責任です。(樹)

報告

インターネット相談から見る 今の若者の悩み

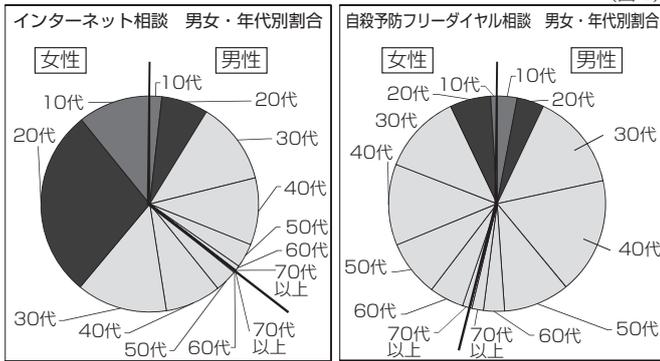


奈良いのちの電話には毎日多くの相談が寄せられています。インターネット相談には特に若者からの相談が多く寄せられています。1月12日、13日に仙台で行われた「インターネット相談合同研修会」で、インターネット相談スーパーバイザーの中尾和人氏が若者の悩みについて発表されたので、その概要を紹介します。

若い女性からの相談が多いインターネット相談

現在、日本のいのちの電話連盟に加盟する盛岡、仙台、東京、福岡、愛媛、奈良の6センターがインターネット相談を行っていて、2014年度もいくつかのセンターが参加予定です。奈良いのちの電話は今年でインターネット相談4年目に入ります。図1は、2013年の電話相談とインターネット相談の男女・年代別の相談件数の割合です。電話相談に比べて若者（10代、20代）特に女性の割合が多いのが特徴です。

(図1)



先進7カ国でトップの若者の自殺率

平成25年度年版の自殺対策白書で「深刻な状況」と指摘されたのが若い世代の自殺です。この世代（20～39歳）の死因の第1位は、「不慮の事故」、「悪性新生物」を抜いて自殺です。このような状況は国際的に見ても深刻で、15～34歳の若い世代で死因の第1位が自殺となっているのは先進7カ国では日本のみで、その死亡率も他の国に比べて高いものになっています。

先進7カ国の15～34歳の死因の上位3位と死亡率 (図2)

	第1位		第2位		第3位	
	死因	死亡率	死因	死亡率	死因	死亡率
日本	自殺	20.0	事故	7.9	悪性新生物	5.3
フランス	事故	15.1	自殺	10.1	悪性新生物	6.4
ドイツ	事故	10.7	自殺	8.0	悪性新生物	6.0
カナダ	事故	19.6	自殺	12.2	悪性新生物	5.9
アメリカ	事故	37.4	殺人	12.4	自殺	11.3
イギリス	事故	12.8	自殺	6.8	悪性新生物	6.4
イタリア	事故	16.5	悪性新生物	7.6	自殺	4.7

死亡率：10万人あたりの死亡者数

日本の若者はどのような悩みを抱えているのかインターネット相談に寄せられる声から考えてみましょう。

現代ヤマアラシのジレンマ

昔、寒さに震える二匹のヤマアラシがいました。お互いに寄り添って温め合おうとするのですが、近寄りすぎると相手の棘が刺さってしまいます。そして、近寄っては刺さり、刺さっては後ずさりしを繰り返しながらお互いに良い距離を見つけ出しました。というのがヤマアラシのジレンマという話です。これは、私達の対人関係とも似ています。子どもの時から人との関わりの中で「傷つけたり・傷つけられたり」を繰り返しながら人と人の適切な距離を学んでいくのです。

人との関わりがうまくいかず孤立していると相談してくる若い相談者はこれとは少し違います。「みんな仲良く」と子ども時代を過ごした若者は「傷つけたり・傷つけられたり」の試行錯誤の経験がなく、自分の棘が相手に与えるダメージや相手の棘が自分に与えるダメージが分からず、それを恐れて適切な距離が取れずに孤立に震えています。

迷子の若者

若者は、幾つもある学校、職種から一つを選び、進学・就職など前に進むことを求められます。ここで大切になるのが、「自分」です。自分の能力、自分の人生観、自分の価値観などなど「自分」を基準に選ぶのです。それがないと、一生が決まる大切な選択なんて出来ません。その時に、確かな自分がないと「選べないからもうちょっと待って!」、「選ぶことから逃げ出したい!」という悩みが出てきます。

また、進学や就職をした場合、自分の将来に信頼を持てていたら迷うこともなくそれを続けることが出来ますが、その信頼がないと「このまま進んで行っているの?」、「これは、自分のやりたかったことと違う」という悩みが出てきます。

昔の若者だった私はそのような若者に「そんなに真剣に選ばなくても良いんだよ。とりあえずで良いんだよ。続けていればだんだんやりがいが出てくるよ」と言いたくなります。でも、インターネット相談に悩みを寄せる若者は自分に対する自信が持っていないのです。それで行き先がわからず迷子になっているのです。

一度死んでリセット

若者の相談の中に「死んでリセットしてやり直したい」という言葉がよく見られます。「あなたの命はゲームのキャラクターのようにリセットできないんだよ」、「ドラマの役者は死んでも新しい役で別のドラマに出るけど、あなたには今のド

ラマしかないんだよ」って声をかけたくになります。

一緒に住んでいた家族が亡くなるという経験のない核家族で育ち、「死」を病院で迎える生活をする若者たちは「死」を実感として捉えにくくなっているのでしょう。そのため、「死」に対するハードルが低くなっているのです。

自傷行為は存在の確認と安定剤

「リストカットの痕だけが私を裏切らない」、「血を見るとほっとする。私の安定剤です」というような自傷行為に関わる相談が寄せられます。若者にとっての自傷行為は、存在の確認であったり、安定剤の役割であったりするのです。いわゆる、辛さ、寂しさから逃れるための代償行為なのです。しかし、いくら代償行為だといっても侮ってはいけません。若者たちの「死」に対するハードルは低いのでいつでも代償行為が自殺行為になります。

自分を好きになれない

若者の相談には「私なんて居なくなっただほうがいいのです」、「私は私を好きになれません」、「私はプライドだけが高いクズの典型」というような自分を否定する言葉がたくさん見られます。

長所短所など併せ持つ自分をかけがえのない存在、価値ある存在として認める気持ちを自尊感情と言います。自尊感情は周りの人からの肯定的な関わりの中で育つと言われていいます。若者たちはそのような関わりが少ないのです。

裸の王様たちの鏡になる

何年前から自分探しという言葉をよく聞くようになりました。ここにあげた若い相談者たちも自分を見失って、自分に自信を持てなくなっているのです。

人はどうやって自分を知るのでしょうか。自分の言動に対する周りの人の反応から自分を知るのではないのでしょうか。あたかも周りの人の反応を鏡に映った自分として自分を知るのではないのでしょうか。しかし、長時間労働・単身赴任・孤食などなど家庭から「一家団欒」が消えて家族間のコミュニケーションが薄れ、仲間同士では「傷つけず・傷つけられずの関係」で本音を語らずと本当の自分を映し出す鏡がなくなっています。そしてあるのは、少子化社会の大口消費者として過剰にお客様扱いをされて虚飾に満ちた姿を映し出す歪んだ鏡なのです。まるで裸の王様のように、本当の姿とは別に素晴らしい服を着ていると言われるのです。そんな子ども時代を過ごした若者が世間に出た途端に世間の厳しい風に吹かれるのです。そして、今まで知っていた自分というのは実は虚構だったことに気づくのです。

いのちの電話の役割は、そういう人に対して、長所も短所も含めて本当の姿を映し出す鏡になることなのです。

“自殺者3万人社会”のなかで考える

いのち

16

— いのち 奇跡の確率 —

眞言律宗 海龍王寺 住職
石川 重元

～「いのち」ということについて人に問われない前は、私はそれが何であるかを知っていた。しかしあらためて人に問われてみると、私は「いのち」について何も知らないのである～

実体を持たない「いのち」の真の意味を表現することはまことに困難でございますが、古代から「いのち」について、表現することを試みておりました。

私が「いのち」について考えるきっかけとなりましたのは、幼少の頃に読みました二説の仏教説話「人間が生を受けるのは、大海に投じたまち針を海中に潜って再び拾うがごとし」、「高山の頂から垂らした糸を、麓（ふもと）に置いた縫い針の頭に通すがごとし」でございます。この二説は、仏教でございます「天上天下唯我独尊」という言葉を説話にして「私たち一人一人、それぞれの尊さ」を説こうとされたのでしょう。この説話からいのちについて考えてゆきますと「それぞれの尊さ」を「それぞれのいのちの尊さ」に置き換えていただくことで「いのちの大切さ、尊さ」をご理解いただきやすいのではないかと思います。皆様、何かを手に入れたいとお考えになられました時、働く時間を延ばす、あるいは働く場所を増やす、節約をするなどして、手に入れるための「努力や苦勞」をなさすと思えますし、努力の対価として得られた物は、人一倍大切になさるでしょう。それがこの世にひとつしかない物であれば、なおさらでございます。それでは、いのちはいかがでございますでしょうか。今、いのちを授かっている自分自身が「努力や苦勞」をしたうえで、いのちを手に入れたのであれば、生きとし生ける者のいのちの大切さを、よくよく理解するのでございましょうが、そうではございませんので、理解できなかった結果、簡単に人や動物の命を奪う、自らの命を絶つことになってしまうのではないかと思います。理解が困難ないのちの大切さについて、仏教では説話で「確率」を用いました。大海に潜って針を拾う。山頂から縫い針に糸を通す。当たり前を考えれば、双方とも「極めて不可能に近い確率」ではございますが、生を受けることは、これほど「奇跡的」なものでございます。「あなたも私もこの世に居るのは奇跡である」ことを心に刻んでいただくことで、いのちの大切さをあらためて実感していただくことを切に願っています。