奈良
いのちの電話

2022 秋
第390号

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@nara-inochi.jp

特集　コロナ禍と若者の自殺

神澤 創 氏

菊透し燈火器　陶芸　武田高明

いつはとは時はわかねど秋の夜ぞ
もの思ふことのかぎりなりける
読人しらず（古今集）

風鐸

健康と体力には自信のあった妻が、２か月くらい前から腰の痛みと左下半身のしびれから精密検査。結果「腰髄ヘルニア」との診断。摘出手術の日が決まり、妻は入院することになった。「家事、それぐらいできるよ」と言い飛ばしただけに、後には引けない。妻と息子と母との４人家族。私の日常が一変した。母は、夕ご飯の炊飯と洗濯物の取入れだけはしてくれることになった。60過ぎの私は、恥ずかしながらほとんど炊事洗濯なる家事は、したことが無かった。入院期間中のゴミ出しスケジュールを作り、万全たる気分で病院へ妻を送り出したはずだった。いつもより１時間以上早起きして、洗濯機からお湯取りホースを湯船に突っ込み、朝食の準備、ゴミ出し、食器類を洗い、風呂洗い。会社帰りには、今晩のおかずをスーパーで物色。総菜を並べた夕食。洗い物とゴミの分別…。

こんなに張り詰めた日常がくるとは思いませんでした。最近では、夫（男性）が家事をする家庭も増えてきているようですが、妻側に家事が偏っている傾向が強いのは事実だと思います。生活のリズムが変わった私は、指先もカサカサになり、少々疲れてしまいました。

３週間ぶりに妻が退院してくれました。もちろん何もできませんので、引き続き家事代行は継続となります。家事の出来映えに何かと「お叱り」を受けながら「ハイ、ハイ」とかしこまる毎日。妻の苦言が、なぜか心地良く聞こえてきます。偉そうに生きてきたおっさんの無残な顛末を感じています。家族が暮らしていく中で、家のことを知らず知らずに押し付けてしまい、それが当たり前のような気になっていました。これまでの何気ない日常がありがたく、そして家事は大変であることに気付かされました。妻には感謝感謝。

退院から２か月が過ぎて、ゴミ出し、洗濯、風呂洗いは私の仕事になりました。

（勝）

特別寄稿

コロナ禍と若者の自殺

いこまカウンセリングルーム　こころ代表　神澤 創 氏

神澤 創 氏 プロフィール

大阪府下の保健所や医療機関の心理士を経て、関西福祉科学大学教授、帝塚山大学教授を歴任、現在、心理相談室「いこまカウンセリングルーム　こころ」の代表を務める。
専門領域の心理療法をベースに、コミュニティのメンタルヘルス支援にも積極的に取り組み、自殺対策や精神障害者支援を推進するとともに、スクールカウンセラーとして教育場面での実践も続けている。
《社会的活動》
奈良県自殺対策連絡協議会座長
生駒市精神障がい者後援会ひだまりクローバー代表
生駒市教育委員
奈良県臨床心理士会理事
田原本町要保護児童対策地域協議会座長
奈良いのちの電話協会自殺予防委員長　他

過去10数年減少傾向を続けていた自殺者数がコロナウイルス感染の拡大とともに増加に転じました。全国的な流行が始まって２年目の2021年にはいくぶん落ち着きを見せてはいましたが、今後も予断を許さない状況であることは否定できません。中でも女性と若者の増加は深刻で、その背景に経済状況の悪化があることは容易に想像できます。

過去２年半で、すでに4000以上の企業がコロナ禍で倒産しており（「新型コロナウイルス関連倒産」2022年９月１日、帝国データバンク）、仕事を失う人の数は今後も増え続けていくことでしょう。とくに非正規雇用が多いとされる女性への影響は日々の暮らしに直接的なダメージを与え、子どものために自分の食事を減らすといった追いつめられた母親の実状がマスコミにも取り上げられるようになりました。

旭川医科大学と北海道大学が行った調査によると、もしコロナの爆発的な流行（パンデミック）がなければ起こらなかった可能性のある死亡者数（過剰死亡）について、男性では20 ～ 29歳、女性では30 ～ 39歳の割合がもっとも高かったとのことで、若い世代や女性など「本当に追いつめられた人々に支援が届いていない可能性」について言及しています。

さて、若者の自殺は以前から問題視されており、国内外でも緊急の対応が求められていました。グラフは過去10年間の年齢階級別の自殺率を表したものですが、ほとんどの年代で減少傾向がみられるにもかかわらず、10代の子どもたちの自殺率はほぼ横ばいの状態で、コロナ禍直前の2018年にはすでに増加の兆しを見せています。厚生労働省の人口動態統計では、過去何年もの間、20代の死亡原因は約半数が自殺でした。つまり、日本の若者の２人に１人は自殺で亡くなっていたということになります。これだけでも信じがたい事実ですが、わけてもここ数年の子どもたちの自殺の急増は本当に痛ましい結果になっています。

2020年、児童生徒の自殺は過去最高の499人に上りました。コロナが始まった2020年には１年で100人近く増加し（2019年391人、2020年485人）、わけても女子高校生の自殺は前年の倍近くになってしまいました。子どもたちの生きづらさはここまで来ているのです。

若者の自殺の背景

中・高校生とのカウンセリングの中で「自分がどう見られているのか気になって仕方ない」といった話をよく耳にしますが、生きづらさの背景には「人とのつながり方」が問題になっているケースが多いようです。自分で自分を認められず、他者からの評価を頼りにして、仲間外れにされることを何よりも恐れる。その一方で、受け入れられない場所にはいたくないために、学校に行けなくなったりするわけです。「つながり」をもとめるがゆえに、孤立してしまうといったパラドックスに陥ってしまうのでしょうか。

これは子どもたちに限ったことではありません。「居場所」がなくなった若者が社会からひきこもってしまうことはご存知の通りです。それでも生きていてくれればいいのですが、生きる場所や意味がなくなってしまったと感じた若者が死を選ぶこともあります。この場合は積極的に「死にたい」のではなく、今のままでは「生きていたくない（消えてしまいたい）」という気持ちが死に向かわせるのかもしれません。自己肯定感が低く、自分を大切にできない若者が増えたと言われますが、「生きていく価値がない」と感じるまでに追い詰められないよう周囲の人が気づけるようにしておきたいものです。

人とのつながりが難しく、寄る辺ない寂しさからインターネットなどの SNS で仲間を探すうちに、事件に巻き込まれるケースも後を絶ちません。助けを求めて送ったメールが自分のいのちを危うくしてしまうのです。皮肉な話ですね。数年前の「座間事件」を覚えておいでの方も多いことでしょう。喫緊の課題は子どもや若者の自殺をいかに防ぐかであり、そのためにはあらゆる対策をとる必要があります。文部科学省が進めている「SOS の出し方教育」もその一つです。

「SOS の出し方」教育

困ったときに人に援助を求めること（援助希求）ができるよう、SOS の出し方に関する授業が始められています。奈良県でも数年前から先生方の研修を進めてきましたが、今年度はいよいよ子どもたちへの授業が実施される予定になっています。

周囲の仲間に援助を求め、相談できるようになることは生きていくうえでとても大切なことです。一人で持てない荷物は隣にいる人に手伝ってもらうのが当たり前、といった考え方が自殺対策だけではなく、人生全般にわたって役に立つことは言うまでもありません。子どもたちの命を守るためには子どもたち自身の生きる力（ライフスキル）を高めてもらうことが重要でしょう。自分の心の変調に気づいて対処できるようになる「メンタルヘルスリテラシー教育」も自殺対策として役立ちます。

子どもたちの変化に気づき、SOS を受け止める側のトレーニングも重要です。先生方だけではなく保護者や一般市民を対象とした研修をより積極的に進めていきたいものです。

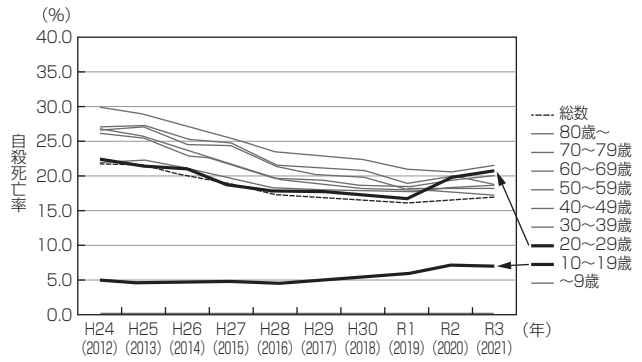
「いのちの電話」への期待

他者と直接話すことが苦手になった若者たちは、自分の姿を隠せるネット空間でのつながりを好むようですが、その一方で直接「声」を聴きたいという欲求も高まっているようです。やはり人は文字や動画といったデジタル情報よりも「人」とのつながりを求めているのでしょう。最近、若者向けの電話相談が増えているようですが、何と言ってもその原点は「いのちの電話」です。

電話相談の最大の特徴は、直接顔の見えない、名前もわからない誰かと話すこと、無条件に「自分の話を聴いてくれる人」とのつながりですが、自分（相談者）を最大限に尊重してくれる存在が電話の向こうにいるという安心感はほかの何物にも代えがたいものです。生きづらさに追いつめられた若者が、いつでもどんな話でも安心して、聴いてもらえる「いのちの電話」の役割は今後ますます大きくなることと思われます。「24時間眠らない電話」が孤独な若者の救いとなることを願っています。

年齢階級別自殺死亡率の年次推移

○令和3年は令和2年と比較して、20歳未満及び60歳代以上の各年齢階級で低下した。
○令和3年は令和2年と比較して、20歳代及び50歳代で大きく上昇し、それぞれ0.9、0.8ポイントの上昇となった。



資料:警察庁自殺統計原票データ、総務省「人口推計」及び「国勢調査」より厚生労働省作成

多様性の時代に

つなぐ ⑩

～ 利他の心 ～

株式会社奈良保健衛生社　取締役会長　若原 万紗子

今年は何という年なのか、長年の大切なお付き合いの方々が何人も、そしてわが国内外において立派な方々がご逝去され、心細くなるほど身の置き所が無い思いです。

そのお一人が京セラの稲盛和夫氏です。日本証券新聞で、あの日本航空が一株１円になったことを知り、その驚きを今も覚えております。2010年、政府の要請を受け日本航空の会長に就任され再建に努められました。１年で東京証券取引所第一部に再上場、２年続きの好決算を果たされて、経営の第一線から身を引かれました。若手幹部を真の経営幹部になるべく育成に努められ、日本航空の企業体質を「西郷隆盛」が唱えた言葉「敬天愛人」の精神を以って改善し、今後いかなる試練があろうともナショナルフラッグキャリアとして、天高く翔け続けることであろうことを見届け、大役を終えられました。

その時代に入社した知人が、厳しい毎日を過ごしておられるように感じましたので、お聞きすると「アメとムチです」と答えが返ってきました。コロナの時代に入りましたので大変な時代になりましたが大丈夫ですかと問うと「今度はやり方が必ずあると思います」と返ってきました。素晴らしい「利他の心」が育っておられます。稲森和夫様ご安心くださいませ、心からお礼申し上げます。

いのちの電話では相談員の方々にご苦労をお掛けし、心苦しく思っておりました。長く相談員の養成に関わられた島本郁子先生とは色々なお付き合いの形がありました。毎年故郷からいただかれるカボスのおすそ分けをいただきました。そのお礼のつもりで「新米と灰干サンマにカボスかけ　やっぱりカボスは大分にかぎる」と詠んだ短歌を送らせていただきました。50年間送り続けた方は、そのあとすぐお亡くなりになりましたが、人生の終焉にこんなに喜んでくださる方がおられて良かったと感謝されていたそうです。短歌のおかげで心が届き、カボスは別の方に繋げてくださって今年も届きました。島本郁子先生のおかげです。

元興寺佛足石の前を島本先生とご一緒に通り過ぎた時、そのことを確かに感じました。

水蓮の開く音してふりむけば
ひと花ゆれて我が手をあわす（万紗子詠む）

貴女様の人生は「利他の心」でした。すごい方の近くで生きておりましたことはありがたいことです。

（協会評議員）