奈良 いのちの電話

2023 秋 第394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 「孤独・孤立」の相談から
～いのちの電話の役割を考える～

秋の奈良公園

撮影　石津雅人

秋来ぬと目にはさやかに見えねども
風の音にぞおどろかれぬる

古今和歌集　藤原敏行

風鐸

「人がこの世に生まれてくる確率」をご存じでしょうか。

はるか昔にも同じことを考えた方がおられ、お釈迦さまに「人がこの世に生まれてくる確率は、どれぐらいなのでしょうか」とお尋ねをされました。

お釈迦さまは「大海に投じたマチ針を、再び拾ってくるがごとし」あるいは「高い山の頂から糸を垂らし、ふもとに置いた縫い針の頭に糸を通すがごとし」とお答えになりました。両方とも、まず不可能なことですし、実現できれば奇跡的なことですよね。

お釈迦さまは「人が命を授かってこの世に生まれてくるのは奇跡的な確率」であることを教えようとされたのです。

人が命を授かるには「お父さんとお母さんの存在」が欠かせません。

お釈迦さまのお話から引いてまいりますと『お父さんが生まれてきたこと。お母さんが生まれてきたこと。お父さん、お母さんが同じ時代に生まれたこと。２人が出会ったこと。』４つの奇跡が重なったことで、自分自身が今ここに存在しています。

「いのち」とは、いくつもの奇跡が重なって生まれた「奇跡の賜物」であり、ひいては人の存在そのものを「奇跡の賜物」と申しても過言ではありません。

巷では、毎日のように他人の心身を安易に傷つけたり、殺害したりする事件が報じられております。これは「人を大切にしなければならない理由」が、はっきり分からないことに他なりません。

先に述べましたように「人がこの世に生まれてくる確率。ひとりの人間として、いのちを授かる確率」を心に刻むことができれば「人を大切にしなければならない」と思えるのではないでしょうか。

「あなたも、わたしも奇跡の賜物」

すべての人が、そう思える日が来ることを願っています。　（重）

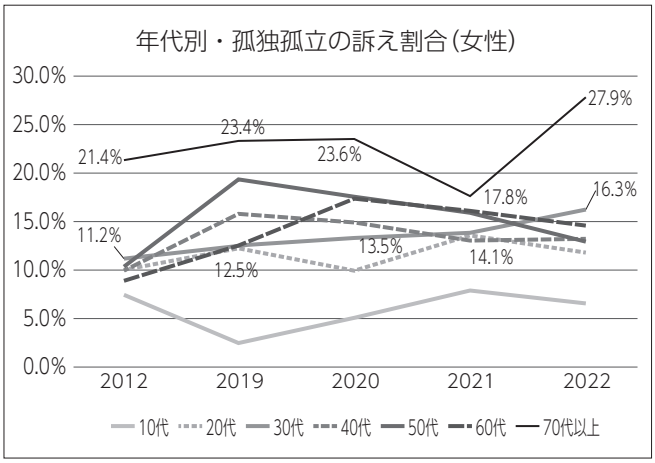
「孤独・孤立」の相談から
～いのちの電話の役割を考える～

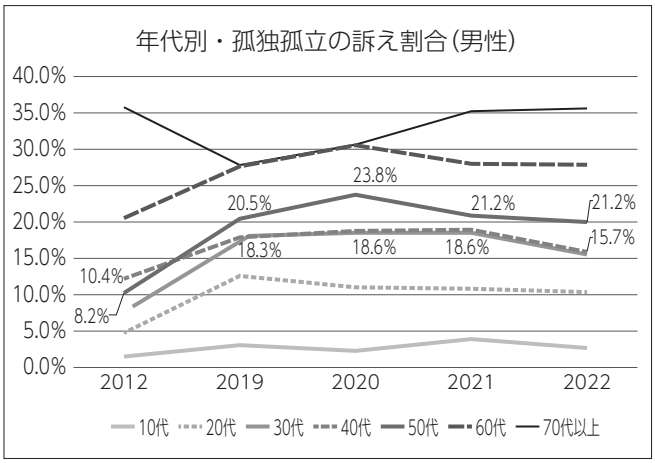
奈良いのちの電話に寄せられる相談をみていると、少し先の世の中で社会問題になっていくであろうと思われる課題がみえてくることがある。2022年度事業報告書の相談概況で「孤独・孤立」の相談を取りあげて詳しく解説されているが、コロナ禍を経て自殺を図る人が再び増えている状況が懸念されるなか、相談内容を把握するグループと広報ワーキンググループとで、さらに掘り下げて考える機会を持った。一人ひとりの相談者に寄り添い支えることの大切さとともに、自らは声をあげづらい人たちの代弁者として、相談から見えてくる課題を社会に発信していくことも私たちの大切な役割であることを確認し合った。

「孤独・孤立」を訴える相談が増えている

「孤独」と「孤立」は厳密には意味が異なります。「孤独」という言葉は、孤独を愛する、孤独の中で自己を深めるなど良い意味で使われることもありますが、相談の場では必ずしも使い分けされていないことが多いので、「孤独・孤立」とまとめて話をします。いのちの電話にかかってくる相談は、相談の主訴が家族との関係や病気のことであっても、根底には「孤独・孤立」があるものがほとんどだと考えています。相談者は「さびしい」とか「ひとりぼっち」などという言葉で表現されることが多いです。家族からの孤立、社会からの孤立で、人との温かい言葉や交流を求めているにも関わらず、そういうものから引き離されて、まるで荒野の中にポツンと一人でいるような深い寂寥感を訴えてこられます。

相談の中で「孤独・孤立」を訴える男性の割合は、社会で「自己責任」ということがしきりに言われるようになってから増えており、ここ10年で30代以下と50代は２倍ほど増えています。女性は「コロナ禍」になってから、30代以下と70代以上で増えています。個人の心の問題として捉えるだけではなく、社会の問題として捉えることも必要だと感じています。





どのような「孤独・孤立」の状況があるのか

最近増えているのは「介護」の問題です。90歳を超える高齢の親の世話をしている相談者も高齢で、自分も病気を持っていたり、介護離職や定年退職で社会との関係も無くなってきて、相談者の子どもは遠くへ離れていて助けにならない。まるで檻に入れられているかのような孤独感で電話をかけてこられ、自分の気持ちを話せる場所が一つだけあってホッとしたと言われる方もいます。やがて親が亡くなると、介護を担っていた人がひとりぼっちで残される。親の年金で生活していたという人もなかにはいますが、親に死なれて寂しくてどうしようもない孤独と孤立のなかで、いったい自分

は何のために生きてきたんだろう、これからどうやって生きていったらいいんだろうと、もう完全に生きる意味の喪失につながってしまうようです。

40代で多いのは、いわゆる「ロストジェネレーション世代」で就職氷河期に就職活動をした世代の人たちが、自分の思い描いていた人生を歩めず苦しんでいる問題です。就職氷河期には、学校を卒業するのに就職が決まらず親に責められてつらいという電話もたくさん受けました。そして正社員になれないまま40～50代となり、社会の中でポツンと自分だけ孤立させられている、自分は何のために生まれてきたんだろうという根本的な問いに直面してしまっているのです。

「精神の病」を抱えている人からの相談では、病気の苦しさを訴えてこられるのもありますが、病気のせいで家族関係やいろんな人間関係から孤立せざるを得ない状況にいるつらさを訴えてこられるものも多いです。家に一人でいて、調子が悪くなった時に、とにかく誰かに話を聴いてほしくて電話をかけてこられる。病院では薬を出すことが治療の中心になっていて、一人の患者にあまり時間をかけられないので、「しんどいときはいのちの電話に聴いてもらいなさい」と先生に言われて電話してくる人もいます。自分の存在が社会からどう見られているかということにとても敏感になっていて「こんな自分でも生きていていいのでしょうか」と何度も確認してくる人も多いです。

またコロナ禍の影響で、失業したり、離れて暮らす家族や友人と直接会って話せない状況が続いたことで、孤独感にさいなまれる人もいます。

人生設計が崩れた先に

自殺者が３万人を超えたとき、人生設計が思い描いていたようにいかなくなったという相談がたくさんありました。その頃の理想的な人生設計は「学校卒業→就職→結婚→子どもができる→家を建てる→昇進する→子どもが結婚して孫ができる→親を見送る→退職→孫に囲まれて年金で余生を暮らす→みんなに感謝されて人生を終える」というようなもので、以前は割と多くの人が実現できたわけです。ところが就職難や終身雇用制ではなくなったりして、どこかでうまくいかなくなると、そのあとのプランが全部崩れてしまう。まして、元々このような人生設計の枠に入れない状況からスタートした人が、一人で面倒を見ていた親に死なれるということになると、耐えられないほどの打撃を受けることになるのでしょう。

社会の変化で生き方のモデルが見えない

これからは新卒一括採用ではなく中途でも正規採用されるのが普通の社会になるかもしれないけれど、あるいはもう正規採用はない、結婚はもう求めるものではない、そういう時代だという割り切りをして、これまでとは違う生き方をする社会になっていくのかもしれません。規制緩和されたことでいくらでも能力を活かせる社会になったようでも、たとえばYouTuberになって稼げる人はごく一部でしかないのが現状です。災害やコロナ禍のように、予想外のことでうまくいかなくなることもあるかもしれません。

精神疾患の人への支援体制の充実を

精神疾患の人は、以前のような長期入院ではなく、今は一定の治療が終ったら自宅で生活することになります。本来は退院後も行政や地域で応援体制を作り、ケースワーカーや相談員が話を聴くなどして自立できるように支援していく必要があるのですが、医療費の削減や効率化のためにどんどんその部分が削られて、支える家族の負担にもなっています。

共に生きる社会をめざして

相談を聴いていると、いわゆる「普通」からずれた人に対する社会の空気がとても冷たいのを感じます。「自己責任」ということがしきりに言われるようになった頃から、社会に受け入れられていない人がここへ電話してくることが増えました。「こんなに社会に受け入れられてない人がいますよ」そして「そんなふうに人を受け入れられない社会ってそれでいいの？」ということを私たちいのちの電話は世の中に訴えたいと思っています。

長年にわたり相談してこられている方々にとっては、いのちの電話が一つの拠りどころになっています。ここに電話をかければ、自分の話を親身になって真剣に聴いてくれる人がいる、電話を通してだけど傍にいて寄り添ってくれる人がいるんだと実感できる場所なのです。つらいので今すぐ聴いてほしいのに、電話をかけてもかけてもなかなか繋がらなかったという声もあります。より多くの電話をとれるように相談員を増やす必要があると思っています。相談の質をあげる継続的な研修を充実させることも必要です。そのためには資金もさらに必要になります。

どんな人もみんなが安心して生きられる社会をめざして、一人でも多くの皆様にこのいのちの電話の活動に関わっていただきたいと願っています。　（Ａ・Ｙ）

多様性の時代に

つなぐ ⑭

～ つながって歩むこと ～

帝塚山大学　学長　奥村 由美子

私の専門分野は老年臨床心理学です。国公立病院の認知症専門外来で、心理専門職として認知症の当事者やそのご家族にかかわる中で、主に「回想法」という記憶を媒介として心理的安定を促すアプローチを実践し、その研究にも取り組んできました。2012年に帝塚山大学心理学部に着任し、今年度４月からは学長として大学運営に携わっています。これまでを振り返りますと、様々な「つながり」を大切にしてきました。今回は、認知症ケアにおける「つながり」について考えてみたいと思います。

人は、様々な機能をもち、その機能がそれぞれに働き、そして、つながって、その人なりの日常生活が構成されますが、認知症の場合にはその機能が低下し、自分だけでは持てる力を上手く発揮しにくくなることがあります。

認知症の症状は多くの場合に、認知機能障害を中心とする中核症状と、精神症状や行動障害等の周辺症状に分類され、後者は「認知症の行動・心理症状（Behavioral and Psychological symptoms of Dementia：BPSD)」と呼ばれています。BPSD は認知症を有する誰にも一様にあらわれるわけではありません。身体の状態や生活環境等が相互に関連して起こることが多く、認知症の程度や疾患による違いもみられ、家族等との関係性の障害につながることもあります。認知症による症状として理解することに加えて、今ここに存在する一人ひとりの思いのあらわれとしてもとらえ、その時々に、その人にとって心地よい環境で過ごせているのかどうかに目を向け、場合によっては、長い人生史からも理解を深めてみる意義は大きいと考えられます。

認知症ケアでは、その人自身の視点やあり方を大切にし、そして、地域や社会の中で、家族や親類、友人、近隣、専門職等、様々な関係性でのかかわりをつなげ、共に歩むことを大切にします。人と人とのかかわりの中にある認知症ケアは、フォーマルな連携とともに、様々な時点での、時には何気ない瞬間をも含めての、まさに「連携」「つながり」の連続です。私たちそれぞれが、その時々に果たせる役割を見つけて、大切につないでいければと思っています。

相談員任用研修

３年ごとに気持ちを新たに

奈良いのちの電話協会では相談員の資質の向上と相談員同士の親睦を深める目的で、相談経験３年ごとに研修委員会の主催で任用研修を実施しています。

今年度は３年目の相談員対象研修は６月25日、「傾聴・助言・対話について」阿部 昇先生、６年目対象研修は６月11日「相談員としての基本的態度の確認」前田 泰宏先生、９年目対象研修は７月17日「聴くとはどういうことか」渡邉 登至明先生で実施しました。３つの研修はすべて当協会の資金会員である信貴山玉蔵院をお借りしました。非日常の空間で、相談員の基本の振り返りや同期の相談員同士のフリートークなどを通じて、相談を続けていくためのエネルギーが参加相談員全員に充填されたと感じています。

（玉蔵院HPより）

これらの３年ごとの研修を終えると、12年目以上の相談員は個別研修としてスーパービジョンを受けていくことになります。３年ごとの研修は相談員である限り継続して受講をすることとなっています。（K・M）

令和５年度なら被害者支援ネットワーク総会

令和５年７月６日、奈良県警察本部第一会議室において「令和５年度 なら被害者支援ネットワーク総会」が開催された。ネットワークには３部会が置かれ、その中の少年被害者支援専門部会は奈良いのちの電話協会の理事が会長を務めている。

最初に、なら被害者支援ネットワーク代表挨拶続いて役員選出が行われた。規約第５条で再任を妨げないということで北條正崇さんが引き続き代表となった。

審議事項として新規加盟団体として奈良少年院が紹介され、全会一致で了承された。第一部の総会は終了した。

第２部で少年犯罪被害当事者の会代表による武るり子さんの「被害者になるってどんなこと？」という演題で特別講演があった。

平成８年11月16歳の息子さんは同じ年齢の見知らぬ少年たちに因縁をつけられ一方的な暴行で殺された。１年に１回でいいから主役にしたい、それでないと忘れられてしまう。話をするところはないかと探し回ったが日本のどこにも見つからなかった。１年たってようやく４家族と知り合い、少年犯罪被害者の会を立ち上げた。遺族の集まりの名前を「WILL」と名付けホームページをオープンにした。その後、若い学生さんたちから連絡があり、手伝ってくれるようになり、24年続けて来られたという。犯罪被害者として苦しんできた感情をおろしていくのには人の理解が必要だった。それはたくさんの人との関わりだったという武さんの言葉が心に残った。（M・U）