奈良 いのちの電話

2024 夏 第397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 “さまざまな声に出会って”
～ partⅡ「こころ・からだ」～

風鈴まつり　おふさ観音

風鈴の遠音（とほね）きこゆる涼しさよ

日野草城

風鐸

相手をほめたり、励ましたりしたつもりがかえって、相手を傷つけたり怒らせたりしてしまった…そんな経験はありませんか？

先日、趣味がご縁で親しくなった友人と、はじめて食事に行った時のことです。席に着き、私が友人の前に箸を置くと、友人は「ありがとう」と言って、その箸を左右反対に置き直しました。私は当然のように持ち手が右側になるように箸を置いたのですが、その友人は左利きだったのです。私が謝ると、友人は笑って「よくあること。右利きが普通の世の中だからね。」と言いました。

このような、無意識の思い込みや偏見のことを「アンコンシャス・バイアス」と言います。「アンコンシャス・バイアス」は誰にでもあるもので、無意識であるがゆえ、完全になくすことはできません。大切なのは、まず、自分の中の「アンコンシャス・バイアス」に気づくことではないでしょうか。そうすることで、ものの見方や捉え方が変わり、一人一人の個性や特性を尊重して認め合い、互いに高め合える関係を築くことができると考えられます。

一方、言葉でのコミュニケーションは、今置かれている状況や状態などにより、様々な解釈が加わるので、受け取り方がその時々で異なります。コミュニケーションには「こうすれば必ずうまくいく」という正解がある訳ではありません。だからといって、「傷つけるかも」と、コミュニケーション自体をやめてしまうのは違うと思われます。また、こういった思いのために、会話のやりとりが少なくなるのも寂しいものではないでしょうか。

日常生活の中で、「もしかして〇〇かもしれない」と感じるようなことがあれば、いったん立ち止まって「それは事実かな？」「根拠は？」「他の可能性もあるかな？」と自分に問い返したいと思います。そして、相手のことを推し量って声をかけられたら、新たな世界が広がるかもしれません。　（祥）

奈良いのちの電話設立45周年特集

“さまざまな声に出会って”
～ part Ⅱ「こころ・からだ」～

「奈良いのちの電話」が設立されて45年になります。電話を通して相談者さんの様々な気持ちをお聴きしてきました。相談員がその思いをつづったコラムが広報誌に登場したのは1982年（昭和57年）４月号からでした。

その後40余年電話相談を継続する中で、広報誌コラムの「相談の窓口から」（～ 2010年４月まで）と「相談の現場から」（2010年７月号～現在）に掲載された様々な相談を振り返ります。時代を反映する相談電話も多くあります。特集記事としては「経済・仕事」「こころ・からだ」「家族」「人間関係」の４つのテーマに分けてお送りします。今回は「こころ・からだ」について取り上げます。

	45年の流れ	流行語　社会
第一群	設立から15年（1979年～1994年） 自殺者数平均21,938人	心身症　過労死　アダルトチルドレン いじめ　マインドコントロール　キレる リストカット　シンナー中毒
第二群	設立から30年（～2009年） 自殺者数平均28,805人 平成10年からは14年間連続で ３万人を超える	阪神大震災　スローライフ　自己責任　PTSD 自殺対策基本法　鬱は心の風邪 摂食障害　依存症
第三群	設立から45年（～2024年）	東日本大震災　コロナ禍　ドラッグ ハラスメント　ジェンダー平等　発達障害 オーバードーズ

第一群から（リストカット・シンナー中毒・妊娠中絶）

①ねぇ助けて、孤独が私を蝕んでいくの

私もう20代も終わり…ずっとダメなの。一人になっていつも泣いているの。睡眠薬を飲んだり、手首を切ったりしたんだけど死ねなくて…傷跡を見て死ぬことばかりを考えている。

②仕事で嫌なことがあってまたシンナーを吸ってしまった青年

止めてたシンナーを夕べまた吸ってしまいました。上の人からの命令で、指名を受けた客に無理を言われ嫌なことばかりさせられたんです。頭が痛い、手もしびれるんです。夜中の３時頃幻聴が出てきて怖くなり電話したけど掛からなかったんです。計算も読み書きも必要のない仕事しかできないんです。

③もう疲れました。キッチンドリンカーから

私なんだか疲れましてね…ものすごく飲んで…主人が遊びましてね…その時の憂さ晴らしに飲んでたお酒が病みつきになりまして。人みたいなん、もう信用できませんからね。薬飲んで死んだら…ここに農薬もありますし。

④何回中絶したら不妊症になるんですか

あのね今、友達と二人で悩んでるねん。どうしていいかわからへん。教えて。

高校退学して喫茶店でアルバイトしてるけど、どうやらまた妊娠したみたい。去年の11月に中絶したけど…。内緒で処置して、お金はおばあちゃんから出してもらった。生んでみたいけど彼には生活力も父親としての自覚もないねん…。

第二群から（統合失調症・うつ・脳梗塞）

⑤人の目が気になる

夕べ何度か掛けたんです、やっと繋がりました。僕は統合失調症でもう７年にもなります。障害年金をもらって両親と暮らしています。人と付き合うのが苦手で、人の目が気になっていつも噂されているような気がして落ち着かなくなって会社を辞めたんです。毎日が退屈で、僕こんな状態で生きていても良いのかな。親ももうあきらめているみたい。この頃何も言わなくなったんです。

⑥生きてる目的がない

薬飲んで何とか持たせてるんですけど、もう今の時間病院も開いてないし…寂しくて、寂しくて…この病気がもとで主人も去っていきました。一人で何とか息子を育ててきましたが、その息子も大きくなり今では私を避けてるみたい。だから私一人で死にたいんです。私のようなものがいるとお嫁さんの来手もないでしょうし…。

お洗濯やお掃除ができた日はそれを日記に書いて、そのあとに嬉しかったって書くんです。でも今日は何もできなかった。寂しくて辛くて…こんな気持ち誰も聴いてくれる人がいないの。

⑦いつでも死ねるように鴨居にコードを下げて暮らす女性

死にそうなの。一人で住んで６年になります。夕方になるとひどく寂しくなって…。私、ノイローゼなんです。夫と息子たちは別に暮らしていて、月に２回私に薬を届けに来るだけで私と話なんてしない。いつでも死ねるように鴨居にコードを下げておいてあるの…。

⑧ああもうだめだ

お母さんが縊死したのを発見したことがショックで何度も入院しました。眠ると母の最期の姿が出てくるんです。７年も頑張ったのにもう入院は嫌だ。きっと僕も気が狂って首吊るよ。でもなぁ、お父さんが気の毒に思うんだ、僕。

⑨私何もできないの

脳梗塞になりました。死亡率が高くて助かっても手足が動かなかったり、言葉が…残って、少し良くなったんですが、わかっている言葉がすぐに出てこないんです。一か月余りで退院したんですけど、体のどこも悪くないのに何もできない。イライラして睡眠薬を１日５回ぐらい飲んで眠ってばかりいます。内科と神経科に通院しています。こんな自分に家族は前と同じように接してくれるのが余計辛いんです。

第三群から（コロナ禍・希死念慮・オーバードーズ）

⑩新型コロナに追い詰められて

新型コロナが怖くて家の中に閉じこもっています。小さいころから呼吸器が弱くてすぐに息が苦しくなるのに、薬アレルギーがきつくてほとんど飲めないんです。だから絶対に感染するわけにいかないんです。

人と会って言葉を交わす唯一の機会が近所の買い物だったのに、それすらも出来なくなってしまいました。孤独に耐えられずに電話したんです。

⑪死んだら楽になるやろな

どうしようもなく生きているのが辛い…。

40代男性。過重労働からうつ病になった。妻は子どもを連れて家を出て１年半。何のために生きているのかわからなくなった。妻と子どもが居ない毎日は寂しさが体中を駆け巡る。

⑫死ぬことを決めているのに

仕事でつまずきました。どうあがいても深みにはまっていき、うつ病とアルコール依存症になりました。実家に帰っても、その情けなさ、無念を酒で紛らわせ、大暴れして家族に迷惑をかけてしまいました。

醒めては後悔して自責の念にいたたまれずまた飲んでしまいます。

自分に愛想が尽きました。疲れました。

⑬薬を飲んでいる自分は作られた自分

ある施設で作業療法代わりにアルバイトをしていましたが、急に感情が高ぶって辞めてしまいました。今でも死にたい気持ちがなくなりません。薬は何種類も飲んでます。飲まなければ普通の生活ができないのは分かっていますし、仕方ないことだと思います。

薬で無理やりコントロールしている作られた自分、病気でない自分、薬を飲んでいない自分はどんなだろうと想像すると、毎日が苦しくなるんです。

⑭息子が発達障害の診断を受けたけれど

小・中学ではおとなしく弱い子だとしか見られてませんでした。いつも無視されたりほったらかしにされていたんです。何とか私立の高校に入れたんですけどとても苦しそうです。友だちは一人もいません。主人は専門的な相談をするのはやめて自分たちだけの判断で育ててきましたが、息子がとても苦しそうなので心配です。

（ここに掲載された事例は実際の電話の内容そのままではありません）

相談から見えてくるもの

増えるこころやからだの不調／絶えることのない相談

日々、電話相談を受ける中で、こころや体の不調、病気を抱えて生活を送る人にたくさん出会います。心身の不調が原因で仕事や家族、友人をなくしてしまう人の苦しみや辛さを多くお聴きします。設立以来絶えることない、このような訴えに耳を傾ける相談員は、どのように言葉をかけたらいいのかを悩むことが続きます。

今回取り上げた事例は相談者からの訴えを記述しています。その電話を受けて相談員が感じた思いや受け止め方の記述は掲載をしていませんが、相談者を思いやる気持ちや自分の相談対応が果たして相談者に寄り添えているのかと考えている記述もあります。

今回のテーマは「こころ・からだ」です。時代の変化とともに診断名が変わった精神疾患もあります。うつ病も多様な症状があり、現状、精神疾患の罹患者の数が600万人を超えていると言われています。統合失調症やうつ病、双極性障害の方、認知症の家族からの相談が増えてきています。発達障害の診断も幼児の検診や成人になってからの診察により増加しています。自死遺族の方の心の痛みや、妊娠・中絶などは絶えることのない相談となっています。

障害者総合支援法などの法制度も整っていくけれども家族にも理解されない、生きづらさや孤独・孤立を感じる相談者は電話を拠り所として利用しています。その人たちにとって、私たちいのちの電話の果たす役割は大変重要なものと考えています。

さまざまな相談を受ける相談員に必要とされる基本的で唯一の能力は「聴くこと」だと認識しています。助言・解決方法などを話すこともありますが、相談員の自己満足に終わることのないように、注意して言葉を選び、相手の思いを想像して話を続けています。相手との時間が共有できたこと、次の電話をつないでいくことを大切な基本の使命として受話器の前に座ります。（広報WG）

多様性の時代に

つなぐ 17

～ 人と人のつながりについて ～

奈良県立医科大学　理事長・学長　細井 裕司

MBT（医学を基礎とするまちづくり）

医師・研究者としての活動を通じて、医学知識を患者さんのために用いるだけでなく、より広く社会と結びつけて貢献したいと考えるようになりました。それを実現するために、MBT（Medicine-Based Town、医学を基礎とするまちづくり）運動を展開しています。2016年にはコンソーシアムを設立し、鉄鋼・電機・金融など全業種から現在約200社が参加しています。MBT 活動の一環として、医学知識を企業と結びつけて社会実装した製品を送り出す商品化支援や、ベンチャー企業設立支援、難病克服支援MBT 映画祭の開催などを行っています。

本年１月13日には、「みんなで守る命」をテーマとして、読売大手町ホールで難病克服支援第３回 MBT 映画祭を開催いたしました。当日は、趣旨に共感してくださった女優の吉永小百合さんがかけつけてくださいました。この機会に多くの方が集まり、まさに人と人とのつながりが感じられるひとときとなりました。

軟骨伝導聴覚

私が研究に取り組んでいる軟骨伝導の技術は、難聴者のみならずすべての人の生活を支援する可能性を秘めています。軟骨伝導とは、気導（通常の聞こえ）、骨伝導（頭蓋骨からの聞こえ）に続く第３の聴覚です。骨伝導の発見から実に500年ぶりに私が発見しました。国内外の学会への発表等だけでなく、音響機器への実用化にも取り組んでいます。2022年には、軟骨伝導の仕組みを利用したイヤホンが製品化され、自治体や金融機関の窓口などで普及が進んできました。これは軽度の難聴者が聞きやすく会話に集中することを手助けするものです。軟骨伝導のすばらしさは、難聴者に対してのみではありません。ヘッドホンなどの一般器機へも応用され、新感覚の聴覚を提供しています。これからは、電話やインカムなどより幅の広い分野への応用が期待されています。

これらの研究や製品を通じて人と人をつなぎ、広く人々のお役に立てればと願っています。

専門講座　2024年３月７日

失敗に寄り添う～依存症からの回復～

講師　奈良・木津川ダルク代表　加藤 武士 氏

私自身が依存症の当事者で、止めようとしても止められない、失敗を繰り返しながら断酒をして29年。支援する立場となった私が、これまでに体験をしてきたこと、学んできたことから依存症の回復について伝えたい。

❖ ダルクとは ❖

ダルクの特徴は、薬物依存者による薬物依存者のための回復プログラムを提供し回復支援をしている施設で、基本的に専門職がいない。擬似的な家族のような感じで、薬物を止めさせる施設ではなく止めたいと思う人が集う場所になっている。ダルクには統括する本部はなくリストもない。現在、全国各地でおよそ66団体が93施設を運営し1,500人位の利用者がいると思われる。

ダルクのプログラムは、NA（ナルコティスアノニマス）12ステッププログラムによって生き方の方向付けを行う。一般社会で健康的に生きている人にとっては、いろいろな人との関わりや手助けがあって生きているということを自然に身につけているけれど、依存症の人の多くは自己中心的、自分勝手なところがあるのでそういう自分と向き合っていこうというプログラムになっている。

薬物依存の原因は様々で、特に幼少期に傷ついた体験が多ければ多いほど依存症に陥るリスクが高くなる。ダルクの人たちの調査では男性の６割、女性の７割は中学生の頃までに虐待体験があり、生きづらさや健康被害につながっている。また、依存症の人の半数以上に自殺企図があり、自殺未遂をしている。本当に死にたいというより、どう生きて良いのかわからないというのが実際かもしれない。

薬物使用に伴うリスクを強調しすぎるメッセージや教育は非効果的で薬物依存者への偏見と差別につながり回復率を下げていると思う。WHO（世界保健機関）は 薬物の非犯罪化、薬物による害や危険をできる限り保健や社会福祉サービスで解決しようという方針を各国に推奨している。

❖ 支援のあり方 ❖

時代と共に使用される薬物や依存問題が移り変わり、その支援のあり方も多様で、今、日本では市販薬や処方薬依存が2012年から2020年にかけて約６倍と増加し、特に10代の若者の依存症が深刻な問題になっている。彼らにとって安心で信頼される大人となってそこから少しずつ介入し本当に抱えている問題にたどり着けるような関係を作っていく。

薬物を止めようとして失敗を繰り返すたびに、生きようという力が失われ死を考える。そういう時にそれを否定したり、正しさを強調するわけでもなく話を聴いてくれ思いやりをもって声をかけてくれる支援者が必要となる。取りあえず今日一日止められたらそれでいい。今日ぐらい薬物を使わなくても何とかなると毎日同じことを繰り返しているように見えるけれど確実に３か月、６か月と止め続けられている。そういう同じ体験をもつ人たちとつながりを持てることが成功する大きな秘訣だと実感している。

支援する者の責任として回復のチャンスを提供する、そして希望のある地域社会を作っていくことが大事なことだと思っている。健康で病気のない社会が健康な社会とは言えない。障害を持つ人も、高齢者も様々な人たちが手助けしあえる居心地の良さを感じられたらいいと思う。　（Ａ・Ｍ）