

あおもりのいのちの電話

VOL34

— 希望を求めて —

NPO法人あおもりのいのちの電話

副理事長 石澤 誠

今年も青森県が一番になったようだというわさが飛びかっています。一番と言ってもワーストワンのほうです。自殺率40（対10万人）という数字は自殺率世界一のリトアニア、2位のロシアと大差はありません。「あおもりのいのちの電話」は世界で最も自殺率の高い地域で活動しているNPOのひとつということになります。

私は産業医としてまた心療内科医として医師会活動の職場のメンタルヘルスに長年かかわってきました。多くの職場では過重労働、長時間労働など深刻な問題があるし2012年度から職場でのうつ病スクリーニングを義務化する動きがあります。しかしむしろハイリスクグループは職場の外にいます。強い危機にさらされているのは失業者たちです。そこに手が届くのは産業医ではなく「いのちの電話」の方なのです。自殺率が失業率と完全に連動しているデータをみると、私は経済不況というモンスターが、自殺者という獲物を求めて我物顔で、のし歩いている状況を想像してしまいます。それに対抗する私たちには石ころ程度の武器しかないような無力感に襲われるときがあります。

しかし個々では微力な私たちですが、とも

に手をつなぐことによりセイフティーネットのひとつになりうると信じてきましたし、この活動に多くの人々から協力と支援をいただきました。私は本当に感謝に堪えません。

電話相談員が増えないのももう一つの悩みになっています。電話を受け取る相談員がいつも足りない状況が数年続いています。いのちの電話にはマザーテレサを求めて電話がかかってきます。しかし3～4割もマドンナを求める電話があり、ボランティアとしてのモチベーションを維持することが困難になり、活動を続けられない相談員も多いのです。そのため今まで以上にしっかり電話相談員を守る体制をとることが検討されています。

2010年6月から青森県民のための専用フリー相談電話を設置できました。県当局の大変なご理解をいただいて実現しました。

周知がまだ十分でないこともあり、利用される方は少ないです。津軽弁に『じょっぱり』という言葉がありますが、青森県民は、頑固で一途、辛抱強い面があります。悩みはひとりで抱え込まないで、津軽弁でも南部弁でも気軽に話していただきたいです。誰かに話を聞いてもらうことは、希望を見出す大切な一歩となります。

あなたがつらいとき、近くにいます。



毎月10日は、フリーダイヤル

0120-738-556

毎月10日 8:00～翌日8:00
(24時間無料です)

自殺予防 いのちの電話

主催：社会福祉法人 いのちの電話 後援：厚生労働省

青森県民のための自殺予防いのちの電話

こころの苦しみを
お話しください

相談受け付け 12:00～21:00



0120-063-556

毎月1日はフリーダイヤル

特別寄稿

津軽三味線の流れる町で哀しみの電話を

東京いのちの電話 福山 清蔵

—研修にかかわって10年—

あおもりいのちの電話の研修にもう 10 年を超えて弘前まで通わせていただき相談員の研修会にご一緒させていただきました。この間一度も飛行機が欠航になることなく無事に参加できました。「公開講座」「スーパーバイザー養成」「継続研修」と役割が少しずつ変わって、かかわり方も変化していますがさまざまな研修に参加させていただきました。

あおもりいのちの電話は日本でも最も小さな部類の「いのちの電話」の組織です。青森から、五所川原から黒石からと駆けつけて電話に向かう人々の支えで、今日まで至ったのだとねぎらいとともに敬意を表したいと思います。地吹雪の中をセンターまで通ってこられる方もいらっしゃるを聴きました。

西に勇壮で霊験ある岩木山(お岩木さん)をいただき、裾野に広がる弘前の町の佇まいは城下町の豊かさと人情にあふれているところでもあります。そして、なによりも素晴らしいのは中心部から車で少し行くと温泉に行けるというところでもあります。それこそ幾度となくあちこちの温泉での研修を堪能させていただきました。

人も風景も温泉も素敵なところですから、何度足を運んでもいつでも満足で帰路につきました。なんととっても忘れられないのは「山唄」という「津軽三味線」をライブで聞かせる酒場に連れて行っていただいたことです。(それが忘れられずにひとりで渋谷和生さんが経営し、演奏する「あいや」に行ったこともあります)。津軽三味線の温かさ、ダイナミックさ、広がりのある独特の強弱のリズムとそ

れに合わせて手を打つ人々の人情味溢れる魅力は捨てがたいものがあります。

さて、青森県が自殺率の高い県として特別の取り組みが模索されています。10周年シンポジウムで秋田の佐々木先生や青森の渡邊先生と話すことができたことはあおもりいのちの電話のネットワーク力であるし、自殺問題に対する強い決意でもあったと思います。

自殺問題へのかかわりは、同時に「相談員」の意欲やセンスが求められるということでもあります。なんとかして「生きて欲しい」という切実さと、人の「哀しみ」に入り込んでいく勇気と、彼らの「絶望」に向き合うという決意とが求められてもいます。

現代は人の「いのち」が簡単に弄ばれるような時代にあります。子どもたちにもこの風潮は蔓延しています。それでも「人を殺してはいけない」「自分を殺してはいけない」という基本までは揺るがせてはいけないのだと思います。

—封印された姉の自殺—

私は姉の自殺以来 30 年もの間そのことを語ることができず、哀しみと虚しさとともに「こうして生きている自分」に対して罪責感とを持ち続けてきました。自殺はたくさんの人を巻き込んで、遺された人々を苦しめるものなのです。

離れることも、触れることもできない哀しみは「封印」するしかないのだと言い聞かせてきたものです。それでも 2002 年に「自殺って言えなかった」という本がサンマークから出版されてどうしても私の封印はぐらついてしまいました。自殺を見つめるということは

「生き残った」自分を責めることでもありません。そして、姉から「排除されてしまった」という感覚が再びのし上がってくるということなのです。つまり、「相談されなかった」「役に立たなかった」という暗黙のメッセージがまとわりついてくるのです。

どこにも救いの無い、寂しさや虚しさとともに遺族は生きていくこととなります。私は、へんな言い方ですが「遺族のために自殺しないで」と叫びたくなります。

—そこにあるだけで—

さて、たくさんの、そして深刻な電話を受け続けている相談員の方々がお互いを支え合いながら今日も電話の前に座っていることに心から敬意を表します。この活動がまったく役に立っていないのではないかという気持ちになることもあります。いのちの電話はそこにあるだけですでに役に立っているのです。

だいぶ以前に東京のいのちの電話に手紙が届きました。手紙を書いた方は年配の女性でしたが、その方の夫は癌を宣告されて余命いくばくもない状態であると伝えられたのです。

夫には内緒で彼女は医師からそう告げられたのです。そして、遠くにいる子どもたちにどう伝えようか、夫のいない生活をどう過ごせばいいのか、夫の最後までどのように接していけばいいのか、夫との豊かな生活の終焉と思い出の終わりに対してどのように生きていけばいいのか、このような気持ちをあふれるばかりに持ちながら家にたどり着いたら3時頃になっていました。ふと気が付いたらいのちの電話にダイヤルしていたそうです。しかし、話し中で通じませんでした。何度かけても通じません。日が暮れても食事の用意をする気力も無く時間を見計らっては電話をします。しかしそれでも通じません。7時になり、9時になり、夜の12時になり、それでも通じません。何度も何度もかけ続けます。明け方の3時になり、5時になり、とうとう夜が明けてしまいました。

彼女はかからない電話のこちら側で色々と反芻していました。誰かが電話に出たら「こう言おう」「ああ言おう」と、この話よりもあの話をした、と自分の中で何度と無く語り続けていたのです。

とうとう通じなかったいのちの電話に対しておそらくは「絶望的」な気持ちにもなったと思いますが、彼女はいのちの電話に「感謝」の手紙を送ってきたのです。その手紙では「私と同じように世の中には哀しみを抱えた人が大勢いる」ということに気がついたということです。

そして、もう一つ気が付きます。「電話の向こうに誰かがいつでもそのような人に向き合っている」と。通じなかった電話なのですが、彼女は支えられていると感じ取ってくれていました。

電話は通じなかったけれど自分の気持ちと語り合っていたのでした。

いのちの電話はそこにあるだけですでに人を支えているのです。「よい対話」「よりよく聴く」ということの前にこのような組織があるということ、それ自体がコミュニティを支えているのだと思います。

誰かがいつでも電話の前において誰かの電話を受けている。私がそんなあたり前のことの意味を知ったのはいのちの電話にかかわってだいぶたってからのことでした。

ところで、彼女はそれから後にいのちの電話の相談員となったと風の便りに聴きました。

—希望があることを伝えること—

いのちの電話の存在意義は「誰かがいつでも電話の前に座っていること」そして、「人々の悲しみに心を揺さぶられること」だと思います。そして、何よりもその向こうに「希望があることを伝えていくこと」なのだと思います。

皆さんの健康への祈りと、皆さんを支えているかたがたへの感謝と、ここにかかわれる喜びとを共に抱きながら・・・。