



相談電話 097-536-4343

社会福祉法人

大分いのちの電話通信

第117号

2024年12月1日

■ 発行人 理事長 矢頭 道三 ■ 編集人 編集委員会
■ 大分いのちの電話 事務局 ☎ 097-537-2488
<http://oitaind.sakura.ne.jp>



(撮影 雲 和子)

「共感・受容」という営みについて

臨床心理士

高橋 泰夫

対人援助の仕事にはつきものの、このワードは極めて重要であることには異論がないのですが、その基本技術を学んでいて、いつも気になることがあります。例えば、相談してきた人の考え方、価値観を否定せずに、受け止め、共感することが大事で、ひたすらうなずきながら傾聴しましょうということに関して、学んだ基本技をもって対応していますが、「技術として」形だけやっているだけになっていないか？話の内容が自分の価値観から相当外れていて、心の中では理解できていないときに、形だけ受容・共感しているのは不誠実ではないか？という疑問を常に感じながら仕事をしている自分がいます。もしかすると、自分は様々な価値観を受け止められる度量、器がないのではと、恥ずかしながらこの年齢になって本気で悩み、葛藤しています。きっとおそらく、私だけでなく多くの方も感じておられるのではなからうかと思いなし、葛藤から逃げている自分もいるような気もします。熟練が足りないと言えばそれまでですが、もしかするとそうかもしれないと、そのような苦しみから抜け出すために、最近、書棚のロジャーズ全集を読み直し、特にその問題に関連するだろう「自己一致」とか「純粋性」についての論考を繰り返し読み、熟考しているところです。

(大分いのちの電話スーパバイザー)

本通信誌は、



共同募金配分金により発行しました。



基調講演

演題「生きているそのことだけで あなたは世界に貢献してる」

講師 シンガーソングライター 樋口 了一 氏
ギタリスト 渡邊健太郎 氏

音楽という仕事をしていると、自分の思い通りにならないこととか、壁にぶつかったりすることがあって、そういう時は、「消えてなくなったららららららら」と思うことがありました。そんなとき、「自殺というのは、イジェクトボタンじゃなくて、ポーズボタンだよ」そういう声が聞こえたような気がしました。それは、自分で自分に言ったことなのかもしれないのですが、イジェクトというのは、ラジカセのイジェクトボタンを押すとカセットテープを取り出せ、抜け出せるということですが、ポーズというのは、一時停止なので、決してイジェクトみたいに取り出せるわけではなく、そこに留まったまま、ずっといなきゃいけないという、そのイメージが常にありました。決して、自殺をすればイジェクトする、楽になれるということと違う結果が待っていると、私はそう思っていたのです。

『シルバーバーチの霊訓』という、モーリス・バーバネルに60年間メッセージを送り続けてきた霊がいるのですが、それが12巻の本になっていて、それを読んだ時に同じことが書いてあって、「自殺というものは、楽になれるというものではなく、その苦しみの中に留まらなければいけない」ということが書いてあって、自分の頭の中に聞こえてきたことと全く同じことが書かれていて、「あっ、これはやっぱり自分もメッセージを受けていたんだな」と思いました。

「人は肉体が滅びれば人は消えて無くなる」という科学的死生観と、もう一つは、「命というのは肉体を超えて続いていくんだ」、大まかに言うと二者択一の死生観がありますが、私も以前は、完全に肉体＝命だと思っていて、体が亡くなれば、普通に消えて無くなるんだと。それが潔いことでもあるし、命の実相とはそういうことなんだと、かなり極端にそう

いう風に思っていました。それが、40歳くらいの時にいろんなことがあり、真逆に飛んでいって、今は、命というのは、肉体を超えてずっと続いていく、そういう風に思っています。自殺をするという時は、その人の心の中というのは、「楽になりたい」という気持ちもあるだろうし、消えて無くなれるという願望もあると思うのです。それで自殺に踏み込んでいく、そういう気持ちの状態があると思うのですが、そういう風に願ってしたとしても、それとは真逆の結果が待ち受けている。それをどうすれば、自殺をしようという人に伝えられるのだろうか、踏みとどまらせることができるのだろうかということも含めて、そういうことを考えていた時期がありました。

【ギタリスト渡邊健太郎氏との対談の中で語られたこと】

渡邊氏：実は、私は20年くらい前、20代前半の頃に実行した経験があります。社会に出て、会社に入ったとき、仕事を一杯抱えて、先輩も上司も一杯一杯で、そんな中で手探りで覚えなれないといけない。当然、要領もわからないし、ましてや、訓練を受けたわけではありませんので、ボロが一杯出て、会社にも少なくない損害を出してしまったりとかで、上司からもすごい剣幕で、「どうしてくれるんだ」みたいな、そういう日々だったわけですね。それが何年も続いて、3年務めたんですけど、ある時、自分のプライベートもうまくいかなくて、だんだんと鬱状態みたいな感じが深まっていって、「さあ、いくぞ」というのはなく、もう淡々と自殺する支度をするわけです。「体の先に心が死んでいる」といった方が正しいかもしれませんが、その頃の記憶は断片的にしかありません。自宅で首を吊ったんです。

今使っているギターのシールドを使ったんです。これはワイヤーなので結構丈夫なんです。それを丁寧に、僕の部屋のロフトのさんに引っかけて。ガッと抵抗がかかった時に幸いにもバツンッと音を立てて切れたんです。結構な高さだったので、尻もちでものすごい衝撃がお尻にあって、それで目が覚めたような気持ちになって、そこでワーワーと泣いたのを断片的に覚えています。一瞬の感触、感覚がフラッシュバックの時みたいに思い出すことがあるんです。周りに叱るような人は誰もいないんですけど、叱られたような感覚になって、それで申し訳ない気持ちになったし、その「死」すら、自分ではし損じてしまうのかと、情けない気持ちも、ない混ぜになって沸き上がってきました。その後、母から、「仕事辞めんね」と言われたんですよ。それが妙に自分の中に刺さって「辞めて良いんだ」、つまり、「エスケープして良いんだ」という選択肢がそこに明確に見えて刺さったというか。そのときまでは、抱えた責任は自分でどうにかしないと、他人に迷惑がかかる。先輩、上司に迷惑がかかってしまうっていうことしか頭になくて、「やめる」とか「逃げる」というようなことのイメージはなかったですね。

樋口氏：私は絶対切れないはずの丈夫なシールドが切れたという、そのことがすごく大きなメッセージだと思うんですよ。私は、一人ひとは決して独りぼっちではなくて、常に見守っている目に見えない存在がいるってことを信じていますし、そういう存在が働きかけて、彼のシールドが切れたことで、また一つのことを、この世で生き続けるということを選択させてくれたというか、そういう気がして仕方がないんです。

阿蘇山に飛び込んで死のうとした人が、飛び込んだ時に踊り場みたいなのがあって、飛び込むと、そこにボンッと落ち込むらしいんですよ。そうすると、落ちた人は、みんな「助けてくれ」と言い、そこでまた熱いところに飛び込もうとは絶対思わない。それは死のうとして尻もちをついた、要するに肉体的なそういった死の危険が迫った時に、人間っていうのは細胞全部で生きたいと望むわけですよ。それは、精神がいくら死のうと思っても、そんなものは全く跳ね返して、「生きたい」と、



強く思うんですよ。尻もちという痛みが全身を走ってそれで目が覚めたというのも、「身体は生きたがってんだぞ。なぜ心は勝手に死にたがっているんだ」みたいな、そういうメッセージですね。

どんな状態であっても身体は全体で生きようとしている、生きることしか考えられない。そっちに突き進んでいるということは何とかしてその人に気づかせたらいいかを考えると、そこに踏みとどまるヒントみたいなものがある気がします。

渡邊氏：一言だけ加えると、本当に寄り添うことっていうのは月並みかもしれないけど、家族のそういう寄り添いっていうのは、本当に大切だなと感じていますね。

そういう人がいるかもしれないという想像を一つ頭の中に置いておくだけでも、人との接し方とか、そうした小さなところでの変化が、積み重なって違う結果をもたらしてくれる。袖すり合うも何とか、そういうので影響し合っていくんじゃないかなと思ったりもします。

SNSが発達して生身の人間関係が築きにくいとか言われますけども、本当に肉体的に関係を持てる仲間とか、そういう人たちの存在っていうのが、やっぱり大事なのではないかなと思うのです。

リチャード・ドーキンスの『利己的な遺伝子』とかを読むと、偶然という言葉が一杯出てきます。偶然にもこの原始のスープから細胞が生まれた、あるいは細胞が形成された。その後、また素晴らしい偶然によって細胞が形成され、その後もっとすごい偶然で単細胞生物が生まれて、それがまたすごい偶然で多細胞生物になって、それをさらに超える、信じ

られないような偶然で哺乳類が生まれ、そして、考えられないような偶然で人間が生まれた。偶然、偶然なんですよ。想像しえないような、僕らの想像をはるかに超えたところをはるかに超えているような、全く想像が及ばないようなかたちで存在していると思うのです。そして、この世界を創った神というのは、「愛」で牽引していると思うのです。惑星の動きとか、地球の自転とか公転とか、太陽の位置とか、そういうのも全て「愛」によってできていると思うのです。だから、「愛」というのは感情的なものじゃなくて、もうちょっと法則的というか、冷徹なものというか、ゆるぎないものとして、存在するものが、「愛」だと思っています。



私は、パーキンソン病という病気にかかっていて、体をスムーズに動かすことができなくなるんです。私はギターを弾いて歌を歌っていますが、それができなくなってしまうので、健太郎さんに今日はサポートしてもらって、人の力を借りて歌を歌ったりしているのです。発症したのは、42歳くらいの時で、右側半身がどうしても動かさずらくて、パソコンを打とうとしても、どうしても手をキープするのが辛くなって、そのうち、足も前に出なくなって。ある時、神経内科を受診して、ようやくパーキンソン病だということが分かりました。それが分かったのが2006年くらいです。それで、人は死んだら消えてしまうという考えから、命は普通に続いていくんだと考えるようになったと思います。そのとき、150年程前の物理学者ウィリアム・クルックスの本を、世界中の古本屋さんを探し、ニューヨーク・マンハッタンの古本屋で見つけて購入しました。英語の原文だったので、自分で一生懸

命翻訳したら、そこにいろんなことが書いてあって、例えば、机が天井付近まで上がった、動いて窓から出て行って、他の窓から入ってきた。それを全部クルックス博士は、「そんなものインチキだから、それを暴いて魔術師の世界につき返してやる」と考えていたところ、絶対そんなことが起こらない環境に「霊媒」の人を置いても、どうしても起こってしまう。本の最後には、それを全て認める、実際に起きたことだと自分で認めるのです。それを、私は訳しまして、それ以外にもいろんな本を読んだ結果、自分の中でそういう結論に至ったのです。そして、クルックスさんの本を訳し終わって、「ああ、ようやく終わったな」となった1週間後くらいから症状が出始めたのです。

本当にそれは不思議なことで、健太郎君のシールドもそうですけど、自分に準備が出来たことを見計らったように、「じゃあ、いくよ」という感じで、この病気が始まりました。なので、僕としては、この病気という荷物を背負うには理由があると思っています。なので、自殺をするとなると、途中でその荷物を投げ出すことになる。それを受け入れることがなく発症したなら、自分の人生にパーキンソン病という邪魔が入って、自分の思いが達成できないってということが分かった瞬間に、「もう生きていてもしょうがないな」と、かなり高い確率でそう思っただろうなと思います。いろんな本に書いてあった「命というのは続いていく」ということを受け入れたことで、その荷物を持つためのモチベーション、理由が生まれたのです。

私は、この考えで実際自殺をしようとしている人に、命は続いていく、消えて無くなることはない、消えて無くなりたくても無くならないと伝えていきたいと思っています。それを受け入れさえすれば、「楽になりたいから死んでしまおう」と思っても死ねると思わなくなる気がしています。人によって死生観はバラバラだから、受け入れてもらうのはすごく難しいことだと思うのですが、私はそういうことを言い続けることが、自分のお役目だと思っています。

今日の表題の『生きているそのことだけで、あなたは世界に貢献してる』というの

は、まさにそういうことなのです。自分で辛い気持ちとか、死にたくなる気持ちを持って歩いている人が、「なぜ僕だけこんな重い荷物を持たなきゃいけないんだろうか」と考えると思うのですが、重い荷物を持って最後まで歩いたならば、地球全体の持っているネガティブティが、その人が持って歩いたお陰で軽くなる。皆の荷物を分けて持っているわけだから、それを持って歩きおおせれば、どんどん地球が進化していくと思うのです。

それが、辛い思いをしていますが、身体を全く動かさない病気にかかっていたとしても、そのことだけでも、みんなが世界に貢献しているという気持ちで表題にしたのです。

それでは、もう1曲だけ聴いて頂きたいと思います。この曲は、年老いた親が自分の子どもたちにメッセージを送っているというのですが、今日のテーマというものに対して、命というものを描いているような曲だと思うので、聴いて頂きたいと思います。

この歌を歌っていて気が付いたのですが、自分のことをなりふり構わず育て上げてくれた人がいるのだということを思うと、人は自分の命を自分で絶とうとは思わなくなるのかもしれない気がしました。親が子どもを育てるといえるのは、当然のことにように普段は思っているかもしれないのですが、自分が本当に追い詰められた時に、自ら命を絶とうとなったときに、育ててくれた親の存在というのは、やっぱり大きいのではないかと、今歌っていて思いました。

今日は、なかなか言いにくいプライベートな話をしてくれた健太郎君。もし彼がそこで命を絶っていたら、今日聴いた素晴らしいギターは聴けなかったわけですから、それは本当に彼が証明していると思います。今日は本当にそういう意味で、彼に感謝したいと思います。それでは、私の講演を終わりたいと思います。本日はありがとうございました。

(編集委員による要約)

『手紙～親愛なる子どもたちへ』
(～♪～ ギター演奏 渡邊健太郎氏)

手紙
～親愛なる子供たちへ～

原作詞：不詳 / 日本語訳詞：角智織 / 日本語補定詞：樋口アツ
作曲：樋口アツ / ストリングス：ス・アレンジ：本田優一郎

年老いた私が ある日 今までの私と違っていたとしても
どうかそのままの私のことを理解して欲しい
私が服の上に食べ物をこぼしても 靴ひもを結び忘れても
あなたに色んなことを教えたように見守って欲しい
あなたと話す時 同じ話を何度も見守り返しても
その結末をどうかささげらずにうなずいて欲しい
あなたにせがまれて繰り返して読んだ絵本のあたたかな結末は
いつも同じでも私の心を平和にしてくれた
悲しい事ではないんだ 消え去ってゆくように見える私の心へと
励ましのまなざしを向けて欲しい
楽しいひと時に 私が思わず下着を濡らしてしまったり
お風呂に入るのをいやがるときには思い出して欲しい
あなたを追いかけて 何度も着替えさせたり 様々な理由をつけて
いやがるあなたとお風呂に入った 懐かしい日のことを
悲しい事ではないんだ 旅立ちの前の準備をしている私に
祝福の祈りを捧げて欲しい
いずれ歯も弱り 飲み込む事さえ出来なくなるかも知れない
足も衰えて立ち上がる事すら出来なくなったなら
あなたが か弱い足で立ち上がろうと私に助けを求めたように
よろめく私に どうかあなたの手を握らせて欲しい
私の姿を見て悲しんだり 自分が無力だと思わないで欲しい
あなたを抱きしめる力がないのを知るのはつらい事だけど
私を理解して支えてくれる心だけを持っていて欲しい
きつとそれだけでそれだけで 私には勇気がわいてくるのです
あなたの人生の始まりに私がしっかりと付き添ったように
私の人生の終わりに少しだけ付き添って欲しい
あなたが生まれてくれたことで私が受けた多くの喜びと
あなたに対する変わらぬ愛を持って笑顔で答えたい
私の子供たちへ
愛する子供たちへ



2部講演

「こころをかたちに ～つながりの幻想と発達～」

別府溝部学園短期大学 学長補佐 幼児教育学科長 西村 薫 氏

世界規模で急速に進行し拡大する感染症など、これまで類を見ない災害が頻発する世界の中で、安心や安全がとても大切で、とても難しい状況になっていることを感じます。厚生労働省によると2023年度に生まれてきた子どもは、過去最少72.7万人となりました。一方で2023年の1年間に自殺した小中学生や高校生は513人と過去2番目となりました。こうした時代の中で生きていくこと、こどもの育ちを支えるために私が考える大切なことについてお話をさせていただきました。

はじめに「こころって本当にあるのかな?」、「どの様に働いているのかな?」ということを考えるために、いくつかの研究を紹介しました。私たちは、単純な図形でも認識に齟齬が生じ、経験を通して、より私らしい見方になっていきます。そのため、他者や世界との関わりは、年齢を重ねれば重ねるほど丁寧な関わり、時間をかけたやりとりが大切になります。

続いて、「私たちは変化するのかな?」、「DNAですべてが決まるのかな?」ということを考えるために、いくつかの事例や調査を紹介しました。私たちは、無限の可能性を持って生まれ、遺伝的な素質だけでなく、環境との相互作用によって枠づけられていきます。特に、他者からの反響や応答が発達を支えます。現在は、VUCA（ブーカ）時代（Volatility：変動性・Uncertainty：不確実性・Complexity：複雑性・Ambiguity：曖昧性の頭文字を取った造語。社会やビジネスにとって、未来の予測が難しくなる状況のことを意味しており、令和の時代の特性を表しているとされています）と呼ばれており、そこから私たちにどのような体験がもたらされ

ているかを考えていきました。現代は、一人一人の存在が希薄化しやすく、不安や緊張が高まる環境にあります。こうした世界の中を生き抜いていくためには、自己存在感や個人の持つ自分や世界への信頼、安心感が重要です。

最後に、人が関係から安心感を得て生きていく過程についてお話しし、大人が思ったように育てるのではなく、こども自身の中にある好奇心や探求心を大切に、恐怖や個々の痛みを克服することを助ける関わりについてお話をしました。また、誰しもが発達の途上であり、互いを支え合うことについてお話をしました。

安心や安全が難しい社会環境の中で、ままたまらない現実や私をやわらげるものとして、他者とのつながりが感じられる一瞬一瞬の体験が大切になっていることを感じます。互いに「こころをかたち」にすることをあきらめず、受けとめあって響き合おうとする想いの込められた関わりが、「わたし」を生きる支えになると信じ、「わたしたち、ぼくら」という複数形の心象世界を描ける一瞬が少しでも皆さんに訪れることを願っています。



ご援助ありがとうございます

2024年7月17日より2024年11月19日まで次の方々から合計1,133,480円のご支援をいただきました。永きにわたり支えて下さっている皆様、そして新たにご浄財をお寄せくださいました個人や法人の皆様、衷心より感謝申し上げます。

（*は新規会員の方、※はバザー寄付の方です）敬称略 50音順

賛助会員 <個人の部 30件 197,000円>

★10,000円 岩崎明美子 大隈紘龍子 梶本秀和昭 雲原藤子信	後藤立川野澤原 高立川野澤原 立川野澤原 立川野澤原 立川野澤原	★5,000円 岩尾孝一郎 工藤雅安 後藤藤安 佐藤藤美 佐土藤元子	藤田康二 横山八千代 ★3,000円 石上井月田 奥鎌勝子 幸淳展勝子 藤子代子	小手川利恵 本納麻子 川納皓道 立川道勝 立川道勝 立川道勝
--	--	---	--	---

賛助会員 <団体の部 11件 240,000円>

★50,000円 株式会社大分電設 ★40,000円 株式会社鳥繫産業 ★20,000円 医療法人山本記念会	医療法人向心会大貞病院 株式会社アルゴ 株式会社プリメディア 公益社団法人大分市薬剤師会 新成建設株式会社	★10,000円 大分ロータリークラブ 萱島酒造有限会社 有限会社北斗建装
---	---	--

寄付金 <個人の部 19件 274,700円> ※印バザー寄付

★100,000円 高橋俊英 ★30,000円 丹下スナミ 無名氏	★20,000円 ※岩崎綾子 ★10,000円 稲田静海 甲斐海一 ※古庄雄一	後藤みか 関根剛一 藤根順二 矢野啓二 吉田慶明 ★5,000円 廣津留慶明	※増無名氏 澤真弓氏 真名氏 弓氏 氏氏 氏氏	★2,000円 吉賀みや子 ★1,000円 ※此本麻子 ★700円 ※三瀬加代子
---	--	--	--	---

寄付金 <団体の部 2件 221,780円>

★200,000円 トライアルゴルフ&リゾート OITA COURSE	★21,780円 第1回大分県自殺対策講演会募金寄附
--	-------------------------------

助成金 <1件 200,000円>

★200,000円 大分県社会福祉協議会

故 高橋クニ様のご遺族 高橋俊英様ご夫妻よりご寄付をいただきました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

令和6年度 第2回大分県自殺対策講演会

日時… 2025年2月24日(月・振休) 13:00～16:00

会場… コンパルホール 3階 多目的ホール

基調講演 平田 オリザ氏(劇作家・演出家)

演題 「未定」

2部講演 大分県立芸術緑丘高等学校 合唱部

◆◆◆ あなたも相談員になりませんか ◆◆◆

大分いのちの電話 第42期電話相談員養成講座 受講生募集

- ◆講座 …………… 前期 2025年4月8日(火)～8月5日(火)
後期 2025年8月19日(火)～11月18日(火)
- ◆スーパージョン …………… 2025年12月～2026年3月
- ◆会場 …………… コンパルホール(大分市府内町1-5-38)
- ◆申込先 …………… 大分いのちの電話事務局
〒870-8799 大分中央郵便局私書箱23号
電話 097-537-2488 FAX 097-537-2492
- ◆申込期限 …………… 2025年1月～3月末
受講申込書に記入し、FAXまたは郵便にてお送りください。

大分いのちの電話日誌

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 8月 1日 「大分いのちの電話通信」第116号 発行 | 9月 23日 第1回大分県自殺対策講演会 |
| 6日 第41期電話相談員養成講座前期課程修了式 | 基調講演 |
| 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 | 講師:樋口 了一氏 |
| 20日 第41期電話相談員養成講座後期課程A開講式 | 演題:「生きているそのことだけで
あなたは世界に貢献してる」 |
| 21日 第1回スーパーバイザー会 | 2部講演 |
| 24日 第3回全体研修会 | 講師:西村 薫氏 |
| 講師 | 演題:「こころをかたちに
～つながりの幻想と発達～」 |
| 大分県立看護科学大学准教授 関根 剛氏 | 10月 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 |
| テーマ | 連盟事務局長会議 |
| 電話内容に応じた対応方法 | 19日 41期生一日研修 |
| 28日 大分県社会福祉協議会より善意銀行配分金20万円を頂く | 11月3・4日 九州・沖縄地区ブロック会議(長崎) |
| 9月 10日 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話2024」(9月17日まで) | 10日 フリーダイヤル相談「自殺予防いのちの電話」 |
| 大分は11日、12日、15日に参加 | 19日 第41期電話相談員養成講座後期課程A修了式 |
| | 12月 1日 通信誌第117号発行 |

大分いのちの電話は
「苦情対応規程」を定めています。

編集後記

今年の夏の《異常》ともいえる夏を乗り越え、形ばかりの秋を過ごし、季節は今に至ります。そのような季節とは関係なく、私たちは、愚直ともいえる地道な活動を続けています。しかし、様々な相談や啓発活動をして、世に《悩み事》の種は尽きないのが現状です。私達は、これらの広報活動を通じ、少しでも良い方向になればと願っています。賛同して頂く方々も、是非とも、このような趣旨に御理解をいただき、なお一層のご支援をお願い致します。

(編集委員)