

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2009.3

No.100



相談電話

**(025) 288-4343**

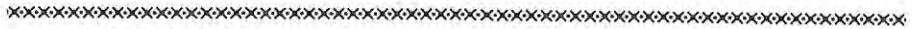
上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

村上(0254) 53-4343

新発田(0254) 20-4343





昨年が、生誕250年だったという良寛も、38歳のときに父を自殺で亡くし、3年後の41歳のときには、28歳の弟を自殺で亡くしています。良寛もまた、いまでいう自死遺族だったのです。出家し、生死のことわりを悟ったとはいえ、どんなに悲しく、またつらかったことだろうと思います。

「聴く」の100号と25周年を記念して、その良寛のことを精神科医の櫻井先生が書いてくださり、新潟薬科大の及川先生は、薬よりもやさしく聴いてあげることのほうが、心を病む人にははるかに有効だとも書いてくださいました。

内気で人に助けを求めることさえ、申し訳ないと思う越後人には、思いやりのある言葉をかけ、じっくり耳を傾けてやることがなによりも大切というのが良寛の思いだったようです。

「君よ看よ双眼の色、語らざれば憂い無きに似たり」と、身近なひとを気づかうべきこと。そして「愛語よく廻天の力あることを学すべきなり」と、愛のこもった言葉がどんなに力あるものかを、良寛はわたしたちに教えてくれています。心しましょう。

(新潟いのちの電話理事長)



## 良寛さんと「聴く」ということ

櫻井浩治

私の生家は、江戸後期の1758年に越後出雲崎に生まれて、終生寺を持たず「乞食<sup>こつじき</sup>」<sup>ぎょう</sup>を行として過ごした僧良寛さんが、少年時代に通った塾跡に建っています。そのせいもあって良寛さんを身近に感じている私は、様々な行動に伴う良寛さんの表情を、私なりにあれこれと思い描くことがあります。

子供たちと遊んでいる時の良寛さん。托鉢<sup>たくはつ</sup>している時の良寛さん。字を書いて居られる時や洪水で荒れ果てた田畑を見ている時の良寛さん。独り、庵の狭い部屋で食事をとっている時や風邪で寝ている時の良寛さん。そしてまた、気の置けない庄屋さんや知人、あるいは良寛さんを慕った貞心尼と会っている時などの良寛さんの表情を思い浮かべるのです。

国上山の麓近くにある解<sup>げ</sup>良家<sup>ら</sup>は、良寛さんからの手紙や良寛さんが鍋蓋<sup>なべがし</sup>の裏に「心月輪<sup>しんげつりん</sup>」と書いた字などが残っているので有名です。その家に生まれ、良寛さんが亡くなられた時に22歳であった解良榮重<sup>よししげ</sup>は、「良寛禅師奇話」という良寛さんに関する貴重な覚え書を残しています。

この資料によれば、良寛さんは「師常ニ黙ヲトシテ、動作閑雅ニシテ、餘有ルガ如シ」「師平生喜怒ノ色ヲミズ。疾言スルヲキカズ。其飲食起居舒ロニシテ愚ナルガ如シ」などと書かれています。良寛さんは無口で、早口に話すことを聞いたことはなく、行動もゆったりとしていて愚かにも見えるようだった、というのです。しかしお経を詠む声は朗々としていたそうですし、病人の世話をしたり按摩や灸も行い、碁や盆踊りも好きだったと言います。

また一方で、良寛さんが法事などで一晚泊まれた時には、それだけで家族中<sup>なご</sup>が和やかになり、「師ト語ルコト一タスレバ、胸襟清キコトヲ覚ユ」というように、良寛さんとひと晩話をすると、心がすがすがしくなったと言ひ、かといってお経について語ったり善行を勧めるようなことはなか

った、とも書いています。

この覚え書き以外で分かることでは、良寛さんは、気の合う人とは結構おしゃべりを好んだようだ、ということです。良寛さんが数えて70歳の時に、30歳の貞心尼が和歌と仏法の弟子になるのですが、その初めての出会いでは、夜が更けるまで語り過ごした、と貞心尼は述懐していますし、体調を崩した解良家の当主叔問しやくもんには、良寛さんは「くよくよ思い込んでいると身体に悪いから、そのうちにいろいろなお話をしましょう」と手紙に書いています。

しかし、覚え書きから想像される良寛像からすれば、こうしたおしゃべりの場での良寛さんが、はきはきと自ら積極的に語っていたようには思われません。そのような表情は、私の目に浮かびません。

良寛さんが、戒めるべきこととして書いた「戒語」の中に、

人のものいひきらぬ中にものをいふ

人のことをよくもききわけずに

こたへする

人のけしきをみずしてものをいふ

わがことをしひて人に

いひきかさんとする

すべて言葉はおしみおしみいふべし

というものがあります。



相手が話し終わらないのに、自分の話しをすること。相手の話す内容を十分に聞かないで、自分の意見を言うこと。相手の気持ちや様子を配慮することなく、自分勝手なことを言うこと。自分の言い分を、人に押し付けないこと、などを「話しを聴く時の戒め」とし、「言葉は大事にして慎重に言わなければならない」と、言葉の大切さを説いているのです。

良寛さんは道元禅師の「<sup>しょうぼうげんぞう</sup>正法眼蔵」に出てくる「愛語」を、座右の言葉の一つにしていますが、この「愛語」は、「慈愛の心が生む言葉」なのです。

相馬御風の書いた「大愚良寛」に、このような挿話が載っています。良寛さんは、弟<sup>ゆうし</sup>由之から、息子馬之助<sup>ほうとう</sup>の放蕩を戒めて欲しいと頼まれますが、どうしても言葉に出せません。3日間過ぎて、由之の家を去ろうとして草鞋<sup>わらじ</sup>をはく時に良寛さんは馬之助を呼び、その紐を結んでくれるように頼みます。頼まれた馬之助が草鞋の紐を結びながら良寛さんの顔を見ると、馬之助を見つめる良寛さんの頬に涙が流れていました。良寛さんはそのまま無言で旅立ちましたが、その後、馬之助は放蕩をやめた、というのです。

この涙は良寛さんの「愛語」だったのでしょう。人の心を動かすのに、時には言葉そのものが邪魔なことさえあるのです。

詩や和歌や手紙では能弁だった良寛さんですが、日常の会話では、言葉少なく、相手の話を「ふむふむ」とうなずきながら、穏やかな表情で聴いていたのではないのでしょうか。

「聴く」ということは「心を集中して聞く」ことだと言います。古語辞典には「聞く・聴く」は、「聞いて、判断する・承諾する」という意味や、「たずねる」という意味でも使われると書かれています。

私が精神科医として学んだ第一歩は、患者さんの訴えをひたすら「聴く」という態度でした。この「聴く」という態度は、私にとって今尚難しい、と思うことがあります。良寛さんに言わせれば「それはそう面倒なことではない。慈愛の心で聴き、慈愛の心で返事をすれば良いことだ」と、おっしゃるのかもしれませんが。

(新潟いのちの電話理事・精神科医)



## うつ病・ひきこもり学生との対話

及川紀久雄

最近、うつ状態気味の学生が多くなってきたように感じる。元気がない、休みがちになる、そのうちに不登校になってしまう。いわゆるひきこもり状態になってしまう。このような学生の多くは抗精神薬、睡眠導入剤などを服用し、生活のリズムが崩れてしまっているのである。

原因は友達関係、学業成績、生活環境の変化からなど多様である。多くは神経科・精神科・心療内科などで専門的な医療を受け、抗うつ剤や睡眠導入剤の投薬を受ける。本人はうつ病あるいはうつ症状であるとの病名が付けられ、患者になってしまう。

病院では学生であろうと、サラリーマンであろうと、自営業であろうと、家庭にいる老人であろうと患者の病状に応じた抗うつ剤や睡眠導入剤の処方により投薬される。本人も早くこのつらさから快復したいと薬を服用するが、体調好転せず、ますます強い薬剤や服用量の増加がはかれる。結果的に起床時間がずれ、あるいは夕刻にならないと行動ができなくなる。ますますうつが進行し大学の講義を聴講出来なくなる。友達とも連絡が途絶えがちになる。

抗うつ剤がさらにうつ病をつくっているということは言い過ぎだろうか。あるうつ病患者の家族が筆者に抗うつ剤を飲み始めると服用を止められなくなる麻薬みたいなものですねと言ったことが心から離れない。やはり治療のあり方、投薬・服用のあり方を問い直す必要性を強く感じる。

学生にとっては「うつ病」という病名がつくことで落ち込み、ますます病状が深刻さを増してくる。そして投薬が続くも病状が回復しないまま、退学する学生も少なくない。軽度のうつ状態が抗うつ薬によって本格的なうつ病に変わってしまっていないだろうかと筆者はいつも

疑念を抱いている。

米国では種々の抗うつ剤が導入されるようになってからうつ病患者が桁違いに増加しているという。米国FDA(食品医薬品局)は2004年10月に、新しいタイプの抗うつ薬の9種類のラベルに、黒枠で抗うつ剤による「うつ病症状の悪化と自殺行為の惹起」への注意を記載するよう指示した。抗うつ剤服用中の自殺は危険な副作用と認識されたのである。

警察庁発表による平成19年度の自殺者3万3093人のうち6060人がうつ病と診断され、治療を受けていたとみられている。内閣府の自殺対策推進会議において「日本のいのちの電話連盟」常任理事の斉藤友紀雄氏が貴重な発言をしている。

いのちの電話に平成19年12月10日、わずか1日24時間の相談件数が2411件で、うち自殺問題が758件で、うつ病などの治療中・治療歴がある者76%で圧倒的比率を占めていた。個々の病院の処置や治療であっても事後のケアについては不十分である。これは精神科を受診しても自殺危機は高率で発生しうることへの警告であり、治療への苦情もさることながら投薬による副作用の苦痛と不安感、なぜうつ病に罹患したのかという不条理感を訴えている、と。

今から15年ほど前、ほとんど不登校状態の学生A子さんに研究室の前で会った。何か筆者に話しかけたかったように思われた。研究室に招き入れ話を聞いたが、今の生活状態など話してくれた。毎日研究室に来ることを帰り際、彼女と約束した。それからほとんど毎日出てきて、両親のこと、兄弟のこと、今の思っていることなど2時間から3時間聴き手として相手した。回を重ねるうちに暗かった顔も明るくなり、表情が豊かになってきたのである。親もA子さん本人を劣等生として扱い、都内の有名私立大学を出た長兄、国立大にいる次兄たちより頭が悪いとA子さ



ん自身も思いこんでいたようであった。3ヶ月後には所属の研究室に戻り、卒論と薬剤師国家試験の勉強をするようになった。実は頭脳優れた学生で1年遅れたもののいい成績で卒業した。

筆者の研究室にうつ病の学生B君がいたが、ほとんど不登校状態で、やっと出て来てもただ涙を流すだけで、なかなか会話もできなかった。でも登校してきたときは、筆者はやはり話すより根気よく聴き手となった。主原因は弟よりも出来が悪いと思いきみ、学年も遅れて卒業が逆転してしまったことが重なりうつ症状になったようである。とにかく薬に頼るな、薬を飲むな、生活のリズムを作れと言いつづけた。症状が軽そうに見えた時は、彼が重荷を感じずリーダーとなる仕事を与えた。それから見る見る明るくなり、後輩の学生の面倒を見るようになった。自分自身に自信がついたのである。

各自治体の精神保健センターの多くは「うつ病は、決して特別な病気ではありません。こころに症状が現れた時は早めに精神科・神経科・心療内科など相談・治療をうけるように」広報している。ある意味では薬物に頼ることになりうつ病をさらに増幅させかねない困った指導のように思う。またカウンセラーも薬物治療に導くのではなく、「心の鼓動を聴く」ことに傾注すべきであろう。

筆者は大学教師生活32年、多くの心の病をもつ学生と身近に見て付き合ってきた。結論は、言い聞かすより、薬を与えるより「聴く」が何よりの薬である。

(新潟いのち電話後援会会長)



## かけ手に教えられ、仲間に支えられて

—— 20年余の電話相談から ——

20年以上前、日本が高度成長を続けている頃でした。30代と思われる男性が「自分は一流と言われる会社に勤めている。会社は借金、借金で、拡張、拡大路線を突っ走っている。異議を唱えても上司は聞く耳を持たない。こんな借金を我々に残されてもたまらない」という内容の電話をとったのを思い出しています。もし彼が今もその会社に勤めているとしたら、今は責任ある立場の人になっていることでしょうか。そしてこの経済状況の中でどんな思いをしているのでしょうか。

25年間、新潟いのちの電話は、本当にたくさんの人々の声を聴き、共に歩み、多くの人の人生にかかわらせていただきました。時代の変化が一番早く現れ、私たちに警告を発してくれるのがいのちの電話です。電話を受けている私たち相談員に、多くのことを気付かせてくれたのは電話の向こうの人でした。つらい話の後で「聴いてくれありがとう」の言葉に励まされ、もっとよく聴けるようにならなければと思いました。よい聴き手になるために研修し、自分自身を見つめ、そして長い月日が過ぎて少しだけ成長している自分に気がつくのです。

新潟県の自殺者を一人でも減らしたいという同じ志を持った仲間が集まり、年齢、経歴、性別を問わずお互いを尊敬しあい、支えあい、励ましあい、小さな力を集めて25年間活動してきました。理解し協力して下さった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。協力してくれた家族にも感謝したいと思います。なかなか成果の見えない気の遠くなるような活動ですが、自分のできることを、これからも続けていきたいと思っています。

(一相談員)

毎月10日(午前8時より翌日午前8時まで)は  
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。

電話番号0120-738-556

## 抑うつ時代へ

後藤公美子

100年に一度の大恐慌かと言われ、毎日のニュースは暗い話ばかり。派遣切りや若者の内定取り消しなど、働こうとしても働けない現実が起きている。誰かが「これからの日本は躁から鬱の時代に入る」と述べていたが、明るく、何でも望んだとおりになっていた時代から、我慢し耐える時代になると言うことなのか。

TVのインタビューに若者が、「ポジティブに物事を見ないともうやっていけませんよ」と答えていた。それを聞き、悲観的な考えや不安感、焦る気持ち、自分の努力が足りないと自責感など抑うつ的となった彼を想像する。その状況下で彼が見出した答えが『ポジティブ』なのではないか。つらさの中に居る時こそ本当のことが見出せたのだと。それは抑うつ時代ほど、自分を振り返ることや生活を見直せて、それが変化のきっかけになるということ。

私たちの生活と抑うつ感は無縁の存在ではない。しかし、つらさを身近な人には見せたくない、一人であれこれ考えて同じところをぐるぐる回って行き詰まってしまう。そんな時、そのままの自分を受け入れてもらえ、親身になって一緒に考えてくれる安心感に支えられることで、つらい思いを語り、ゆっくり自分を見つめなおすことができる。

(佐潟荘・臨床心理士)

2009年3月16日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザハート館  
事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

わかちあう幸せ=赤い羽根共同募金

## 価値ある思い出

きれいな貝殻に、乾ききったバラ  
色あせた絵はがきと、黄ばんだ写真  
どれもたいして価値あるものではない  
でもなぜか、すてることができない

たのしかった休みのときのことや  
愛する人との出会い  
子どもころと、父、母のこと  
人生を決した、決断の時のこともある  
どれも貴重な思い出だ

だがまた、心をよぎる別の思いもある  
失敗したときの、あの惨めな思い  
ひとからうけた、痛い仕打ち  
いまだからこそ言える  
落ち込んだときのつらさ

思い出は  
喜びのときのことだけではない  
もう最低で、最悪と思ったことが  
不思議にまたなんとかなったという  
時がもつカへの驚きでもある

そして、信じられないことだが  
つらかったときの思い出のほうが  
なぜか、わたしたちにとっては  
もっとも価値があるのだ