

# 聴く

新潟いのちの電話だより

2011.11

No.111



相談電話

**(025) 288-4343**

上越(025) 522-4343

長岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村上(0254) 53-4343

## 生きるべきか? の相談

石本 勝見

「生きるべきか? 死ぬべきか? それが問題だ」(to be or not to be... that is the question) これはハムレットの中の有名な台詞として知られています。相談の中で真剣に「死にたい」「死ぬしかない」といわれたらどう対応すべきか? 非常に大きな、そして難しい問題だと思います。普通の日常の場面で、例えば友人が昼食に「ラーメン食べたい」といわれてもそんなに困ることはないでしょう。それは、普通は自分のことは自分で選択し、自分で決定することが当たり前だと皆が思っているからだだと思います。では「死にたい、死ぬ」と相談された時はどうか? 個人の生き方だからその人の自由でいいのか? 勿論個人の自由、自己選択、自己決定は最大限尊重されなければならないと思います。

しかし「死にたい」という相談を受けたときに、私は直に「そうですね」とは言えない。「ちょっと待ってください」と言うだろう。そして、今は「死ぬしかない」としか思いつかないその人を理解(共感的)しようとするだろう。それは、そこまで追い詰められている状況の理解と同時にその人の心の苦しさ辛さ、悲しみ怒り、絶望など、その内面、心の中を、決してその人が感じているようには分からないのだが可能な限り分かろうと努めるだろう。多分人は、自分を本当に丸ごと受け止め、評価することなく、一生懸命誠実に自分を分かろうとしてくれる人に出会えたとき、その時、その瞬間はとてもほっとした、穏やかな気持ちになるのではないかと思います。こうした時に、こうした心の状態の中で、死ぬしかない、のではなくて、何か別の、今まで気づかなかった、否定的でなく肯定的な何かが見えてくるのではないのでしょうか。今は、死ぬことも選択肢の一つですが、それ以外の「生きる選択肢の可能性」が見えてくるかもしれない。いのちの電話の相談員は、おそらく、こんな気持ちで毎日電話を聞いているのだと思います。

(新潟いのちの電話 理事長)

## ある日の相談室より

平日の夕暮れ時、「死にたい」「いやなことばかり」と中年の男性の声。

「妻が脳の病気で入院、意識がないんです。この状態が2ヶ月も続いて、手をさすっても何も反応がなく、生きる張り合い也没有せん」

「妻が倒れたのは、夫婦揃って定年退職して間もなくのことでした。一生懸命働いて子どもを育て、社会人となって独立。これからは夫婦で旅行や趣味を楽しみたいと思っていた矢先のことです」

「話し相手もなく、さみしい。一日誰とも話さない。家に居て、まったく誰とも話さないんです」

病院と自宅との往復。働いていたときや妻と一緒にいるときには想像もできなかった、誰とも話さない日々。眠れなくなり、食べられなくなって、うつ状態で精神科を受診。薬で症状が良くなっても、この先のことを考えるとどうしてよいのかと、気持ちが重くなるという。

変わらない現実を前に、随分ところも身体も疲れているのではないかと案じながら、返すことばもみつからず、ただただ、お話を聴くしかなかった。

「どうにもならないことでも話したら、少しは落ち着きました。わからない先のことばかり考えるのは、ちょっと止めてみます。疲れたときには休んでもいいんですよ」と話される。最初の低いぼそぼそとした声、ころなしかはっきりとした声になる。

どうぞ、意識が戻りますように、奥さんとお話しができますようにと、祈りながら受話器を置いた。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)

## お話の会

川尻 玲子

週に一度、認知症病棟で「お話の会」を担当している。要するに回想法である。参加者5～6名に対し私を含めスタッフ3名が付くのでほぼマンツーマンである。そうしないとこの会が成立しない。皆さん認知症の症状がかなり進んでいるのである。現実認識も様々なので、テーマを決めるのも大変である。刺激物も大切で何もないとすぐに話は行き詰まってしまう。季節の花を持って来たり、ダンスの奥から着物を引っ張り出して来たり、皆さんにとって懐かしい物を探し出すのは大変である。写真ではどうかと考えた時もあったが、やはり実際に見て触れるの方が刺激としては良いようである。

ある時スタッフが赤ん坊の小さなガーゼの肌着を持ってきた事があった。いつもはほとんど話さない方も「かわいい」と声を発した。こちらが促した時とは全く違う自然な言葉であった。もちろん他の方達の反応も良く「かわいいね」「私、自分で縫ったよ」とガーゼの肌着を手にとって何かを思い出しているようであった。皆さんの人生の重みを感じる時である。入院生活は孤独である。このような時間が少しでも持てたらいいと思う。

(臨床心理士)



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

## お知らせ

### 30期ボランティア相談員募集

養成期間 2012年4月から2013年  
3月までの1年間  
毎週木曜日  
午後6時30分から8時30分  
年 齢 23歳から65歳まで  
受講料 3万円と一泊研修の実費

養成講座修了後、相談員に認定されると、月2回以上の電話担当(1回4時間程度、年2～3回の深夜担当を含む)と、月1回の研修を継続して受けていただきます。

自殺をはじめとする精神的な危機に直面している人と電話による対話で、その危機を克服し、生きる勇気をもって欲しいという願いから生まれたいのちの電話です。365日、休むことなく24時間体制で活動しているボランティア活動には、大勢の力が必要です。ぜひ、ご応募ください。

募集要項など、詳しくは事務局にお問い合わせください。

### クリスマス・歳末募金のお願い

会費の納入に合わせて、これもよろしく願いいたします。



### 自殺予防いのちの電話公開講座 (新潟いのちの電話 会員の集い)

「命を守る・暮らしを支える人のぬくもり」  
～東日本大震災の支援現場から～  
講師 李 仁鉄

(NPO法人 いがた災害  
ボランティアネットワーク)

日時 平成24年1月20日(金)  
午後6時30分から8時30分

場所 だいしホール  
(新潟市中央区東堀前通7)  
駐車場はございません。

※厚生労働省の自殺防止対策事業です。  
※入場無料です。どなたでも参加できます。当日直接会場へおいでください。  
たくさんのご来場をお待ちしています。

### 大勢の方々のご支援に感謝

後援会の方々をはじめ、たくさんの方々のご尽力のおかげで、チャリティバザーは大盛況に終わりました。また、「こころの健康セミナー」も、好評の内に進んでいます。

今年も大勢の方々を支えられ、いのちの電話の活動を続けることができました。感謝申し上げます。

2011年11月25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

この冊子は赤い羽根共同募金配分金を受けて発行しています。

## ひとには、やさしく

ひとがどんなに孤独で貧しく  
それでいて、敏感で、また傷つきやすいか  
きみは、それをよく知っている

また、だれにも愛してもらえないひとが  
どんなに涙にくれ  
悲しみで心がいっぱいなのかも  
きみは、よく知っている

こんな人生は、だれにだって  
耐えられない  
きみは、それをよく知っているだろう  
それなら、ひとにはやさしくしよう！

その心の思いに触れ  
苦しみや絶望のさまを感じとるのだ  
ひとり、苦しみあえいでいる  
そのひとの暗い谷底まで降りてみよう  
厳しくしてはいけない、やさしくしよう！

幸せになりたいという  
だれもにでもある願いを  
ちょっと、しずめてみれば  
ほかならぬ、きみ自身も幸せになる

その落ちつきと  
和らいた空気が、そのまま  
生きるのに苦しんでいるひとへの  
限りない慰めとなるのだ