

VOL.61

2007

WINTER

川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ **044-733-4343**



CONTENTS

特集

「高齢者の自殺を防ぐには」

張 賢徳氏 帝京大学医学部附属清瀬病院精神科准教授

インタビュー

ケアマネージャー (川崎区)

民生委員 (中原区)

相談員リレーエッセイ

「Herb Tea」ハーブティー

インフォメーション

相談員募集要項

資金ボランティア募集

あなたがつらいとき、近くにいます。



2007年9月～2008年3月の
毎月10日は、フリーダイヤル。

0120-738-556

9月10日より

毎月10日 8:00～翌日8:00
(24時間・無料です)

ひとりで悩まないで、こころの苦しみを、お話しください。

自殺予防 いのちの電話

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

高齢者の自殺を防ぐには

高齢者のうつ病を見つけるコツ

精神科医 張 賢徳

1. なぜ、うつ病の早期発見が大切なのか

自殺で亡くなった人たちの調査によると、90%近くの人たちが自殺時に何らかの精神障害を患っており、最も多いのがうつ病で過半数を占めるという事実が判明しています。うつ病以外では統合失調症やアルコール依存症が多いのですが、これらの精神障害の場合も、自殺時にはうつ病が合併していることが多く、このようなうつ病まで含めると、自殺者の70-80%がうつ病だったという報告もあります。また、自殺者を年齢群別に分けて精神障害の分布をみた調査もあり、それによると、60歳以上の高齢群では約90%がうつ病でした。うつ病と自殺の関係は深いといえます。

では、うつ病のとき、なぜ自殺が起こりやすいのでしょうか？考えられる理由のひとつは、うつ病のときに生じる認知障害です。この場合の認知とは、物事のとらえ方や考え方のことで、うつ病では過度のマイナス思考や悲観、絶望、自責感などの認知障害が現れます。そして、これらの認知障害が自殺念慮を生み出すと考えられます。これ以外の理由として、うつ病のときに生じる脳内の神経伝達物質のアンバランスが自殺行動に関係しているという生物学的な原因が考えられていますが、まだはっきりしたことはわかっていません。しかし、いずれにせよ、うつ病の症状として自殺が起こり得るといえます。実際、私たち精神科医が用いる診断基準では、うつ病の症状のひとつに「希死念慮、自殺念慮」という項目が入っているのです。

うつ病では憂鬱感や不安感、億劫さなどの辛い症状が出ますので、早く治すに越したことはありません。加えて、自殺予防という点からも、うつ病を早く見つけて、適切に治療するということがとても大事なのです。うつ病の治療はそうたやすいものではありませんが、薬物療法を始めとして治療の手立てはありますので、まずは早期発見が求められます。

2. 高齢者のうつ病は見逃されやすい

「高齢者のうつ病は見逃されやすい」と一般にいわれて

います。なぜでしょうか？うつ病になって元気がなくなっている状態でも、周りの人たちからは「年のせいだから」と、元気のなさを過度に理解されすぎるからです。あるいは、高齢になるほど身体の病気も出てくるわけですが、そういう場合、元気のなさを身体の病気のせいとされやすくなるからです。あるいはまた、高齢になるほど様々な喪失を体験するわけですが、そういう場合、元気のなさを喪失体験のせいとされやすくなるからです。つまり、元気のなさを「○○だから」といって過度に了解することに気をつけねばなりません。

元気のなさ、憂鬱感、興味の喪失、食欲不振、不眠などの状態が1ヶ月以上続いたら、うつ病の疑いが強いといえます。「過度な了解」は患者さん自身にも起こります。その結果、受診せずに我慢している人も少なくありません。自分で感じる不調が1ヶ月以上続いたら、是非、精神科か心療内科を訪ねてほしいと思います。

3. 「死にたい」といわれたら

「死にたい」と打ち明けられたとき、ほとんどの人はうろたえて対応に困るでしょう。ありがちな対応は、「そんなバカなことは考えないで」といって、すぐに蓋をしようやり方ですが、これはよい対応とはいえません。「死にたい」という本人にしてみれば、「バカなこと」で済まされる状態ではないはずで、「死にたいほど辛いよね」と、辛さに目を向け、本人の話に耳を傾けるという対応が求められます。

「死にたい」イコールうつ病とは限らず、辛さの背景には現実的な問題が存在することもあります。例えば借金の問題なら、病院ではなく法律相談所に行くのがよいでしょう。「死にたい」と打ち明けられた人が、現実的な解決策と一緒に考えてあげることが役立つのです。その一方で、うつ病を見抜く目も必要です。うつ病が存在する場合、現実的な問題が解決されても、うつ病はすぐには回復しないのです。

うつ病を見抜くには、うつ病の症状を知っておく必要があります。主な症状は次のとおりです—憂鬱感、興味・関心

日本では自殺者の3分の1が60歳以上であり、他の先進国と比べて高齢者の自殺率は高い傾向にあります。退職や老化に伴う仕事の喪失や、家族や社会との交流の減少、配偶者や友人との死別、こうした体験はうつ病の引き金になると考えられますが、本人自身や周囲も気づかないことが多いのです。自殺を防ぐために私たちは何ができるのでしょうか。日常、高齢者と接している方々にお話を聞きました。

の減退、喜び感の減退、食欲不振、不眠、気力低下、疲れやすさ、全身倦怠感、思考力低下、集中力低下、自責感、いらいら感、死を考える気持ち。

高齢者の場合、「死にたい」という気持ちが周囲の人たちに深刻に受け止められないことがあります。「もう年だから仕方ない」と過度に了解されてしまうのです。確かに、「もう十分生きたから、早くお迎えが来てほしい」と穏やかな気持ちでお話される人もいます。しかし、うつ病が潜んでいる人もいるので要注意です。ここでやはり、うつ病の症状をチェックすることが重要です。「死にたい」といっている人が、ニコ

ニコとおいしそうに食事をしていれば、うつ病の心配はありません。反対に、うつ病症状がみられるなら、受診が必要です。

どんなに手を尽くしても防ぎきれない自殺はあります。しかし、うつ病の早期発見と適切な治療で防げる自殺もあります。また、うつ病が治れば、QOL(人生の質)も高まります。自殺が少なく、QOLの高い社会の実現を目指したいものです。

張 賢徳氏 (ちょう よしのり)

日本自殺予防学会事務局長。

著者に「人はなぜ自殺するのか」(勉誠出版)

帝京大学医学部附属真清口病院精神科准教授。

生きてきた背景を大切に 支援をしたいです

ケアマネージャー(川崎区) S.K.

ケアマネージャーの仕事とは？

2000年4月介護保険制度によって生まれた職です。介護が必要な方が効果的に保健・医療・福祉サービスを利用できるようにケアプランを作成しています。担当している地域は工業地帯なので、出稼ぎに来てそのままひとり暮らししている人、お年寄り、生活保護世帯が多いのが特徴です。

どのように関わり、また介入しているのか？

要介護状態となった本人や家族、区役所から相談を受けて介護保険の契約をしていきます。関わりが困難なケースは(※)地域包括支援センターと連携を取って支援していま



す。地域によっては高齢者のための交流サロンがありますが、参加しない人にどのように働きかけるのかは課題です。他に川崎市ではSOS対応、災害対策、徘徊する人への支援、川崎市独自のひとり暮らし安心サービス、福祉電話相談があります。まず民生委員、区役所、家族から知らせを受けて関わりが始まりますが、介入は難しいです。自分でできることは自分でしたい、周りに迷惑をかけたくないという気丈な人が多い。お国の援助を受けたくないという思いもあるのではないのでしょうか。

心の扉を開けるには？

心を開いていただくのは本当に難しいですが、実際には、人との関わりを求めていると思います。心の扉の開け方は人それぞれで、待ってましたという人もいれば、余計なことをしてくれると家族を怒鳴る人などさまざまです。認知症の方は、どこかに連れて行かれるのではないかと疑って更に難しくなります。訪問を重ね、信頼関係を作ることが一番大切だと考えます。

いのちの電話には、高齢者、特に男性から相談が少ないが？

耳が遠くなったため電話が苦手な人は多いし、聞こえが

悪いのでつい大声になり、家族からうるさいと怒られることも多く、電話を苦手に感じる人は男女を問わず多いと思います。思考回路がゆっくりとなり、即答しなければならない電話をわずらわしく感じるのではないのでしょうか。わからないことに相談を打ってトラブルになることを繰り返すと電話恐怖症になる人もいます。あるいは、つらくても自分のことは自分で考えていくものと思っていたり、今までいろいろ我慢してきて、こんなことを言ってもいいのだろうかという気持ちを持つ人もいます。

家族との関わりで見られる問題点は？

それまでの本人と家族との関わり方によります。介護放棄や言葉などの虐待があり、家族との連携が困難な場合もあります。お互いに接点を拒否するケースもあります。

死んでしまいたいという人は？

思うように体が動かなくなって、自分の役割が無くなり、「何のために生きているのかわからない」「家族や他人様に頼って生きていたくない」「こんなことなら早く死にたい」との言葉がよく聞かれます。周りの人に見放されるのではないかという不安を持っている人もいます。役に立たないと生きていては駄目だと自分で思うのでしょう。体を動かさなくてもできる役割や、生きがいがあればいいと感じます。また「この年になって生きていかなければいけないというのは本当に大変なこと、つらいことなんですよ」との言葉は胸に刺さり、思わず言葉を失うこともあります。言葉の裏にある深いメッセージをくみ取った関わりについて考え込みます。

気持ちを外に向けた支援は？

顔の見える関係(訪問)を重ね、あせらず、気持ちをうかがいながら一緒に行動することで信頼関係を作っていきます。人との関わりを拒否する場合は、間をあけたり簡単なメッセージを渡して様子を見ていきます。関わりができたなら、少しずつ外へ向くよう声かけしていきます。押しやり引いたりして時間をかけます。また、互いに助け合って安心して住める町になればいいと思います。役所ではなく町内会がその役を担えればいいですね。例えば、夏祭りや高齢者がひとやすみできるところを設けるとか、地域によっては、家族会、囲碁将棋ボランティア、傾聴ボランティアなどがあります。

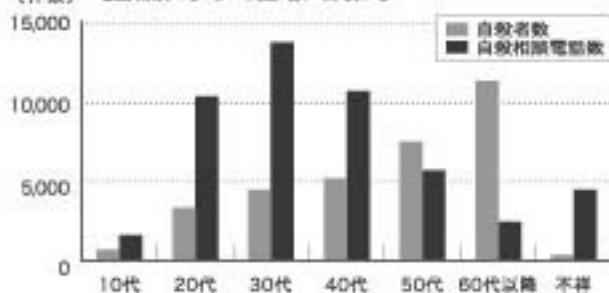
高齢者と関わって感じることは？

会って話をすることは大事です。こちらがいいと思っていることでも、高齢者本人には違うということがあるので、できれば生きてきた背景や生き様の延長線上で、その人が望む生活を大切にしながら支援できたらと思っています。

(※) 地域包括支援センター……いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていけるよう、包括的な支援を目的とする地域の中枢機関。川崎市より委託を受けた公的な相談機関。

年代別自殺者と自殺相談電話数

(件数) 電話相談の少ない高齢者に自殺が多い



資料:平成18年中における自殺の調査資料(警察庁生活安全地域課) 日本いのちの電話運営統計資料

民生委員活動を通じて

赤ちゃんから高齢者まで、様々な生活上の相談を受け、解決に向けて必要な支援をしていくための相談役が民生委員の役割である。年々ひとり暮らしが増え、生活環境も変化し、暮らしよといは言えない環境の中で、高齢者の方々は孤独や不安を抱えながらもそれらを受け入れ、日々の生活を送っている。ひとりひとりの生きてきた過程があり、プライドを持ち辛抱強く長い人生を送ってきた、誰かに助けを求めてはいけなさと頑張っている。しかし、年を重ねることに社会とのつながりがなくなり、寂しさや孤独感から、また、経済的な不安や老々介護疲れで体調をくずし、うつ状態になったりしている。身体的に具合が悪くなると、精神的にもこたえ気持ちが沈み、外出もしなくなり、一日中誰とも話をする事なく過ごしている方も多く、家族と生活していても、自分は必要とされていないと疎外感を持ち、認知症とうつ症状が重なりつらく苦しい状態になっていることもある。

ひとり暮らしの方たちが楽しみにしている会食では、久しぶりに会った友人とテーブルを囲み、ゆっくりと食べていただいているが、皆さんを拝見して感じるのは、それぞれに楽しみを持ち、無心になって何かできる時間の過ごし方で気持ちも穏やかになれるのではないかと。手芸好きな方は小物をたくさん作り、プレゼントすることを楽しみにしている。入居されている住宅では、いつも何人かで庭の手入れをしている。ひと仕事終わり、箱の上にお茶とお菓子が並び一服している光景は見えてほっとする気分になる。子世帯とは離れて生活していても、友人や隣近所の支えがあることで、ひとりではないという安心感を持つことができる。

住み慣れたこの地域で、顔見知りのいる所で、少しでも安心して暮らしていただくために、行政の各機関と連携し、より良い生き方を探しながら、民生委員活動ができればと考えている。(川崎市中原区・民生委員3年目 M.S.)

民生委員・・・民生委員法に基づき、厚生労働大臣が一般の住民から任命する民間のボランティア。児童委員も兼任。配食サービスや相談活動、情報提供など生活支援を地域の行政機関と行っている。



ハーブティー

Herb Tea

相談員のリレー エッセイ

ここ1年の私

去年の暮れ、趣味の山登りに行き、下山途中で15m滑落し救急車で病院に運ばれた。幸運にも顔を3針縫っただけで事なきを得た。改めて命の大切さを感じ、家族と知人に迷惑をかけ、人間ひとりでは生きていけないのだと思い知らされた。

そして今年になって、元上司が2人も亡くなった。60歳で定年退職して、やっと第2の人生これからだという時に、なぜ？という思いが巡った。ひとは長い間同じ職場で、説教されたことも多々あった。大きな声で元気が自慢、健康診断でも注意を受けたことが無く、頑固で自分の思ったことは何でも言う強い人だった。定年から1年目に癌になり手術を受け、元気になった後、数人で快気祝いをして喜びあった。でも病気は再発していたのである。「また近いうちに飲みましょう」と言っていたのに、それが最後の会話になってしまった。その時の電

話で「人は病気になるてみないとそのつらさは分からないものだね。『大変ですね』と言っている、本当の意味でその人が抱えているものを理解できてはいないのだ」「このつらさを聞いてくれる人がいることは救われる」と。だから皆と話せてよかったと。その言葉はとても嬉しかった。でも、何故もっと会わなかったのだろう、電話でも良いから話をしなかったのだろうと後悔ばかりが残っている。

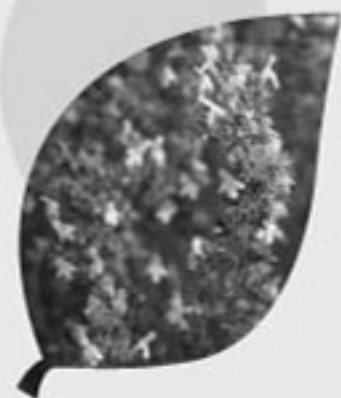
そして今、助かった命と後悔の思いを胸に、相談員として頑張ることが私に出来ることと思っている。先日占いを勉強している人に、今の仕事とプライベートな部分をずっと続けて行くことが、良い方向に進んで行くと言われた。その言葉を信じて出来るだけ長く続けていこうと考えている。

(多摩区・ヒューマンエラー)

今日のハーブ新典

ウィンターサボリー

ヨーロッパでは「豆のハーブ」と呼ばれ、ピリッとした辛味とホワッとした風味用ハーブとして、肉料理、肉類料理やチーズ、ピネギーやオイルの風味付けとして利用されている。特に豆料理には欠かせないハーブ。



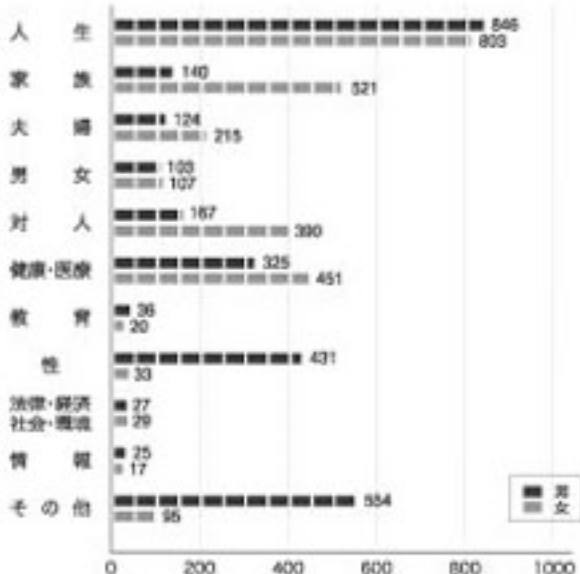
受信状況 2007年5月～8月

総受信数 **6,908件** (1日平均 56.1件)相談数 **4,810件** (1日平均 39.1件)自殺志向 **450件**

家庭内の虐待

家族の中で忘れられている被害者、子どもから電話がかかってきます。消え入りそうな、かすかな声でぼそと話します。まだ自立できる年齢に達していないけれど、全てが終わるのを耐えて待つのではなく、勇気を出してかけてきます。そっと小さな一歩を踏み出そうとしています。「言っても良いのだ」「この電話は一回限りだけれど、私の味方だ」「今日かけて良かった」。相談員が心の費えを受け止めています。

内容別・性別受信状況 (2007年5月～8月)



インフォメーション

相談員募集要項

2008年度相談ボランティア(電話相談員)を募集いたします。あなたも参加しませんか？
相談員になるためには、基礎講義と養成研修の1年半の研修が必要です。

■ 基礎講義(公開講座) ■

期間：2008年2月～3月(5回)

費用：5,000円

※ 詳しい日程や受講を希望される方は川崎いのちの電話事務局へお問合せ。
事務局：〒211-8690 川崎市中原区新井町17号 TEL:044-434-0253

■ 養成研修 ■

応募資格：前年度または、当年度基礎講義出席4回以上
年齢23歳～61歳(2008年4月1日現在)

研修期間：2008年5月～2009年8月

費用：53,000円(宿泊研修費は別途費用です)

資金ボランティアとしてのご支援を！

川崎いのちの電話の活動は皆様の資金援助によって運営されています。
多くの方々にご協力をいただきますようお願いいたします。

【1】賛助会員年会費 下記からお選びください。

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

【2】一般寄付 (金額、回数は自由です)

【振込先】 郵便振替 00240-2-36798
社会福祉法人川崎いのちの電話

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局 TEL:044-434-0253

*寄付された個人は、確定申告によって寄付金控除が受けられます。

*寄付された法人は、確定申告によって費用算入ができます。

寄付感謝報告

2007年6月～
2007年9月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告
いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

【個人】

(6月)	匿名2名	池上由紀子	沢登ツル子	小林英機	近藤俊朗	榎本智美子	内藤英俊
安藤義雄	(7月)	島田恒	中村泰夫・文子	高橋史子	(8月)	白井香代子	石川俊恵
西美恵子	廣田しげよ	森 章	小山稀世	吉越サナ子	大久保規矩夫	K・S	中村正弘
花原達郎	笹山久子	青沼和香子	有馬純子	渡部世代子	古田ゆかり	岩佐実子	中村妙子
水野明	松 維 紀	岡本良子	後藤田正一	山中光子	滝 沢 実	匿名1名	真 崎 勉
青木久栄	岡田英二	高橋フサノ	結城朝 剛	河野恵子	齊藤律子	近藤俊朗	田中淑治
山本苑子	櫻 義 彰	高橋久美子	岩田真弓	相田孝代	城野友一	(9月)	山田通代
千葉貞子	岡田祐子	箕輪敏行	小島良子	山藤文子	和賀光助	佐藤正明	安藤貴次
中野智子	細谷幸子	河合喜代子	大槻奈栄子	豊田君子	川北和子	真 貝 舞	近藤俊朗
松岡光子	小坂幸三	松岡信子	加 洋 子	井上美千代	広島晴美	片山世紀雄	
功刀峰子	森岡きぬ	五十嵐みつこ	西田喜久子	深瀬芳雄	石原敏光	松林ゆり子	
大久保常明	石 川 章	柳山勝雄	新井良子	加藤誠子	白木由紀枝	久保美久子	
栗田武子	菅原清華	佐藤千恵子	古野八重子	村田紀子	西村典子	宮内純子	
長塚いつ子	深瀬茂子	岡田利則	横内礼子	藤嶋とみ子	村上美奈	小泉伸之	
		森山定雄	檜垣たか子	星 富 久 江	大久保静子	谷 谷 初 美	

【法人及び各種団体等】 カトリック百合ヶ丘教会 幼きイエス会田園調布修道院 (株)東洋ロゼイ (株)ホンダ (社)川崎市医師会
(社)神奈川県福祉福祉協会 船橋法律事務所 (株)エヌエスケー・マイクロプレジジョン (有)八千代不動産 カフェ・セグレート
ケバクカリタス修道士会 東芝ソリューションズ労働組合 (有)すし職 共同購入

【10万円以上の個人・法人及び各種団体等】 大本山川崎大徳平間寺(10万) 川崎いのちの電話製作部(40万)

合計 1,870,600円

編集後記

私は月1日、老人ホームで歌っています。そこで時々一緒に、高齢なご夫婦がいます。いつも大きな声で歌い、楽しそうです。お二人はボランティアする側です。聞けば、上京しているお孫さんの食事も作っているそうです。人の役に立っていることが、元気でいられる秘訣でしょうか？(N)

21期生が新しい相談員として仲間に加りました。私自身の若業マークはとくに外していないといけませんが、外していいほどの成長を遂げたか自信がありません。月日がたてば、経験を重ねれば、それだけでふくらみのある相談員になれるのではないかと実感しているこの頃です。ゆっくり歩いても着実に進むように、私は私のペースで進んでいけたらと思います。(K)