

川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

特集 「弱さ」を認めない社会と生きにくさ ～アルコール依存症の父の自殺から、見えてくるもの～



川崎市民プラザ＝川崎市高津区

ひとりで悩まずに電話相談
044-733-4343



vol. **112**
2024. 11. 1

CONTENTS

特集 「弱さ」を認めない社会と生きにくさ
～アルコール依存症の父の自殺から、見えてくるもの～

日本女子大学人間社会学部社会福祉学科専任講師
精神保健福祉士 引土 絵未さん

ほっとひといき 家族相談士って！

インフォメーション

第40期電話相談ボランティア募集
チャリティー寄席「柳家三三独演会」(2025年6月1日開催)

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防いのちの電話(フリーダイヤル)

0120-783-556

毎日 午後4時～夜9時
毎月10日 午前8時～翌朝8時

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/> (3回制)

https://www.inochinodenwa-net.jp (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

「弱さ」を認めない社会と生きにくさ

～アルコール依存症の父の自殺から、見えてくるもの～

日本女子大学人間社会学部社会福祉学科専任講師
精神保健福祉士 引土 絵未さん

引土さんは、幼少期に両親が離婚、父親はアルコール依存症を患い、過酷な家庭環境で育ちました。「普通な家庭」でありたいと願って、弱さを他人には見せず懸命に生きてきました。大学2年の時、父親を自殺で亡くしましたが、その悲しみは心の中に留めて誰にも言いませんでした。

そんな引土さんが、現在では講演や研修などを通して、自分の経験や感情の話をしています。自分自身の弱さを積極的に語るようになり、なぜそのような心境になったのか、話を聞きました。

死に至るまでのお父様の苦しみと、 ご家族の様子はどうでしたか

お酒に酔った父の口から「もう死にたい。死んだらこの生命保険を使え」という言葉が幾度も繰り返される中で、私は「どうせ、いつものこと。死ぬはずはない」と思うようになりました。しかし、私が19歳の時、父はその言葉通り死んでしまいました。残されたのは、前日の競馬新聞に赤鉛筆でばらばらに殴り書きされた遺書でした。

『皆様ごめんなさい。〇〇君、絵未ちゃん、元気で生きてください。葬式は習ってやってください。悪いのは私です。もう、働ける体ではない。酒おいしかった。最後のタバコです』

両親が離婚したのは、私が就学前だったそうです。もっとも大きな理由は父の飲酒問題で、母はうつ状態となり、精神的に追いつめられ家を出て行ったそうです。物心ついた頃には父と兄と3人暮らしで、小学校5年生まで両親が離婚していることは隠されていました。

母は入院していると伝えられていた私は、「いい子にしていたらお母さんの病気が治って、一緒に暮らせる。普通な家庭になれる」と信じていました。私

たち家族の暗黙のルールは「普通な家庭でいること」でした。そのために、常に優等生であることを心がけて、自分のしたいことよりも、周囲が望むことを感じ取り行動していました。

小学校5年生の時、母が赤ん坊を抱いて現れました。その時に両親が離婚し、母が再婚し、異父兄弟が生まれていること

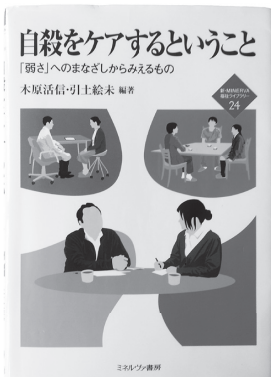
を、一度に知らされ、私は、二度と「普通な家庭」に戻れなくなったのだと思い知らされました。これまで、信じて支えとしてきたものが、一度に打ち壊され、私の人生に言いようのない喪失感を刻み、父や母、そして人に対する信頼感を失ったのだと思います。

父は一度も専門治療を受けることなく、この世を去ってしまいました。診断を受けたことはありませんが、アルコール依存症だったのではないかと思います。父の病気と自殺という出来事が、私の人生に大きな影響を与えていたのだと、後々理解するようになります。

大学は社会福祉学科に進み、 そのつど進路選択をしています、 どのような思いからですか

祖母が訪問介護の仕事をしていて、尊敬する祖母が従事している福祉の仕事に就きたいと考え、大学は社会福祉学科を選びました。祖母は、私にとって唯一の甘えさせてくれる大人でした。子どもらしくない子どもだった私に、祖母は「子どもらしくしてってええんで」と言ってくれ、祖母だけが私を子どもでいさせてくれました。

大学2年で父を亡くした当時、うちの家庭はなにか「普通ではない」という感覚はありましたが、それが「社会問題」だとの認識は何ひとつなかったのです。兄と二人で生き延びるために何か役立つ支援がないかと思い、父の遺族年金は支給されないのか、借金を返済する必要はあるのかなど調べてみましたが、結果的に何ひとつ支援はないと分かって、社会福祉制度の限界を突きつけられました。私が学ぼうとしている社会福祉は、経済的にもこんなに困っているのに、何ひとつ救えないのかとがっかりしました。それでも福祉の道を進んでいたのは、父と同じような人を支援することができれば、私が楽になれるかもしれないとの思いがあったのだと思います。



木原活信・引土絵未 編著
ミネルヴァ書房

引土 絵未 (ひきつち えみ)

日本女子大学人間社会学部社会福祉学科専任講師 精神保健福祉士
大学時代に父親を自殺で亡くしたことを契機に、精神科病院にて精神保健福祉士として勤務。その後、同志社大学大学院博士後期課程修了(社会福祉学博士)。国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部を経て、現職。著書は「自殺をケアするということ」



男手ひとつで育ててくれた父親の自殺を救えなかった自責感はすごく大きかったですし、自分自身もたくさん生きづらさを抱えていました。父が亡くなったら、私の苦しみの根本がなくなって、楽になるのかもしれないとの思いもありました。確かに、荒れ果てた家を片付けて大掃除した時、肩の荷が降りた感覚がありましたが、それ以外は何も変わりませんでした。むしろ圧倒的な生きづらさが残されました。

大学卒業後、精神保健福祉士の資格を取って、精神科のソーシャルワーカーとして働き始めました。就職した精神科病院は、一般の精神科病院だったので、当時アルコール依存症の専門プログラムはありませんでしたが、どうしても、父のような人を支援したいとの思いがありました。院内でいろいろな人に協力してもらいながら、依存症の人の回復支援プログラムを立ち上げました。そして、のめり込んでいきました。

父と同じように「飲んで死んだら本望」という患者さんたちに、日々向き合うなかで、いろいろな得体の知れない感情が湧いてきました。さらには、患者さんが父と同じように自殺で亡くなっていく時、蓋をしていた感情が爆発しました。自分で自分の感情をコントロールできないことは、専門職として失格だと感じていました。何より圧倒的な生きづらさに打ちのめされて、自分は空っぽで何の価値もない人間だと感じていました。自分自身の限界から、何か生き延びる道を見つけないかとの思いで、仕事を辞めて大学院に進学することを選択しました。

大学院で学び、転機になったことは どんなことですか

大学院では、新しい依存症の治療プログラムを見つけようと、海外の取り組みに目を向け、アメリカの依存症治療プログラムのスタディツアーにいくつか参加しました。そこで出会ったのが、治療共同体という取り組みでした。専門職が治療という方法ではなく、当事者と専門職が共同体のなかでお互いに関わ



り、役割と責任を果たしながら回復を目指していくものです。治療共同体では、様々なグループが行われていますが、特に、「言いつばなし、聞きつばなし」ではなく、質問やフィードバックなどのやり取りのある場でお互いに支援するというプログラムが印象的でした。専門職やスタッフは当事者の相互支援の環境や土壌を整えるという関わり方をしていました。

アリゾナ州にある施設で、一週間くらい滞在したのが最初のフィールドワークの経験です。いろいろな衝撃を受けました。いちばん大きかったのは、10年間誰にも話せなかった自分の経験を初めて話すことができたことでした。これまで誰にもどこでも話せなかったことが、その時通訳を介しながらでも、「ここなら話せるかもしれない、ここなら安全」という感覚を持つことができました。それができたのは、私と同じような経験をした人が、経験と感情をシェアしてくれたことが大きな要因だと思います。けなしの勇気をふりしぼって「依存症の父親を自殺で亡くしました」とだけ言った私に対して、依存症の母親を自殺で亡くした青年が、自分も同じ経験があると伝えてくれて、温かいメッセージが返ってきました。そこから、少しずつ、どのように父親が亡くなったのか、どのように苦しい幼少期を送っていたか、その時どんな感情を抱えていたのか話そうようになっていきました。当時抱えていた得体の知れない苦しさが、誰かと共有することを通して温かい感情へと変わっていったように感じています。私にとっては、ロールモデル(自分が目指すべき方向性や役割を示す人物のこと)がいることは、自分の弱さをさらけ出すうえでとても重要だったと思います。

私が得た経験から、自分自身や父親と同じように、自分の生きづらさや自分の苦しさに囚われてる人と一緒に、安心して話せる場を日本の中でも展開したいと思うようになり、現在の治療共同体の研究と実践を続けるようになりました。

自分の感情を言葉にして、 適切に相手に伝えられる力が大事だと いう点を、詳しく教えてください

感情を言葉にする力は、とても大事だと思っています。私自身が生きづらさから少しずつ解放されていった背景には、エモーショナル・リテラシーを身につけていったことがすごく大きいと思っています。エモーショナルは感情的、情緒的という意味で、リテラシーは識字能力いわゆる読み書きの力です。自分の感情を言葉にする力であり、適切に相手に伝えることができる力ということです。

エモーショナル・リテラシーは、日本ではあまり聞き馴染みがないかもしれませんが、欧米では教育に取り入れられていたり、知能指数と同じように感情を言葉にする力を重視していたりする側面もあります。

具体的には、三つの段階を通して、このエモーショナル・リテラシーは獲得することができるとされています。

一つ目が、感情に名前をつける力です。

例えば、私は父と同じような人に出会う度に、得体の知れない感情が湧いてきていました。その得体の知れない感情に「悲しい」とか、「悔しい」とか、名前をつける。これが一つ目の力です。

二つ目は、その感情の意味を理解する力です。

「悲しい」とか「悔しい」という気持ちが、なぜ今ここで生じているのかを理解することです。自分の感情に紐付けられる経験を自分の中で整理をしていきます。

三つ目は、その状況にふさわしい感情表現ができる力です。

例えば、私は「飲んで死んだら本望」と言われると、「そんなこと言わないでください」と、必要以上に不安に感じたり、その人が亡くなるのではないかと説得しようとしたりと、そのような対応をしていました。今、もし、私の気持ちを伝えても良い関係性であれば、「私は父親を自殺で亡くしているので、父と同じように、『飲んで死んだら本望』という言葉を知ると、すごく自分の気持ちが揺れ動いています」と伝えたいです。また、「そういう気持ちを伝えてくれて有難うございます。私にとってあなたが生きていてくれることは希望なので、どうやって生きていくことができるのか一緒に考えていきたいと思っています」と伝えたいです。

「弱さ」を受け入れる 社会にするためには、どのように していったらよいでしょうか

父は孤独でした。離婚した時、借金を背負った時、退職した時、病気で倒れた時、アルコールを飲み続けた時、父は少しずつ人生の困難を背負っていきました。「酒おいしかった」と遺書にあるように、唯一の救いはお酒だったのだと思います。その苦しみを誰かに話すことができたら、自分の弱さを打ち明ける関係性があれば、違う生き方があったのかもしれない。

そして、私は父の「弱さ」を受け入れることができませんでした。なぜなら、私自身の「弱さ」を認め、受け入れることができなかったからです。父の「弱さ」を受け入れるということは、自分の弱った心にさらに鞭を打つことでしかなかったのです。

私自身が、自分は「弱さ」を抱える存在であると認め、問題がないように振る舞う必要はないと納得し、父の抱える困難とそれにまつわる困難を誰かに話すことができているならば、誰かを信頼することができているならば、おそらく状況は変わっていたと思います。

「弱さ」を受け入れる社会にするためには、本当に小さなコミュニティからだと思っています。その中で、一人ひとりが弱さを見せて、安心して自分の弱さが出せた経験が、新たなコミュニティを作っていく形で広がっていくのではないのでしょうか。

ひとりが語る「弱さ」が、共感を呼び、その共感の塊が、社会の中のひとつの価値として形成されていく。それが「弱さ」を受け入れる社会へとつながるのではないかと思います。「弱さ」を受け入れる社会のため私たちができること、それは、自分自身の「弱さ」を語るという生き方であり、他者との向き合い方にあると感じています。

依存症について

特定の物質や行為に心を奪われ、使っているうちにだんだんと脳の回路が変化し、自分ではやめられなくなってしまう病気のことで、アルコールや薬物など「物質への依存」と、ギャンブルなど「プロセスへの依存」があります。「プロセスへの依存」は物質ではなく特定の行為や過程に必要以上に熱中し、のめり込んでしまう症状を指します。依存症になっても、本人は病気だという自覚がなかったり、なかなか病気であることを認めません。しかし、隠れてアルコールを飲んで家族との関係が悪化したり、ギャンブルのために借金を重ねてしまうなど、本人や家族が困り苦しむ状態に陥らせてしまいます。

意思が弱い、だらしがないからやめられないのではなく、病気だからやめることができないのですから、きちんと治療すれば回復できます。

(広報誌「厚生労働」2019年5月号より)

家族相談士って！

ほっと
ひといき

小学生の時、隣に座っていた知的障害を持っている花ちゃんの、^{まぶ}雑り気の無い満面の笑顔が大好きでした。後々、カウンセリングの勉強をしていた時に、「資格はクライアントから貰いなさい」と言う師と別れた帰りの電車の中で、心がピカピカ光り「私が生きている！」と思える瞬間がありました。その後、「本心に気付くことは素敵！」“人の心からの笑顔に会いたい”“自利利他の精神(他者の幸せのために尽力することは、自分自身の人生をより豊かにする)を大事にしたい”と思って過ごしてきました。そんな中、家族相談士の勉強を始めました。家族相談士は民間の資格で家族に対する心理的支援の専門団体に設けられています。学んでいる過程で、現在社会問題になっているひきこもりやいじめ、孤立、人口問題、8050問題、ヤングケアラー等の問題の奥にある人間の不条理、諸問題の状況などを学んだことは有意義でした。

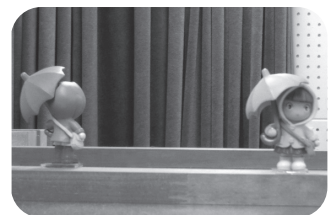
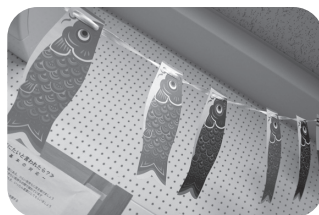
ある時、母親について泣きながら訴える若い女性たちの話が耳に入りました。一人ひとりの背景には両親、きょうだい、祖父母などがいて、それ

は自分で選ぶことのできないことです。時の流れと共に、人の心も人を取り巻く環境も刻々と変わっていくために、三世代の家族も皆別人格で成長、関係も複雑化、カオスになっていきます。家族、親子、結婚、人間(関係)、生きる意味、私とは?等々考えることは奥が深く、家族相談士の勉強に終わりはなさそうです。

学ぶうちに、次のようなことに気付きました。自分が自分を理解するようにはしか他者を理解できないと言われていました。自分の癖や考え方の傾向、感情の分析などをするのは難しく一人ではできません。一緒に学ぶ仲間が大事です。時として言葉は無意識に相手を傷つけている場合があります。自分が発した言葉は自分に返ってきますから、気付いた時はすぐ謝る、相手に聞くなどして話し合えば“理解し合える”のではないのでしょうか!相手を分かろうとする気持と自分の気持ちも冷静に眺め、相談員としては、少しでも掛け手に“寄り添える”受け手でありたいと思ってます!(サクランボ)



～ある日の相談室で～



電話相談を終えてふと見上げると、四季折々の飾り物が目に入ります。今までの緊張感がゆるみ、ほっとする瞬間が訪れます。お正月の門松、こいのぼり、梅雨時は傘を差したお人形など、いろいろな飾りを楽しめます。どなたが作っているのかしらと思いを巡らせながら、相談員のちょっとした心遣いに癒されます。

あなたの力を貸してください～第40期電話相談ボランティア募集～

川崎いのちの電話では一緒に活動して下さる仲間をお待ちしています。相談ボランティアになるためには、公開講座を1回以上受講することが必要で、その後、面接・適性テストを経て養成研修に進みます。☆公開講座(受講料無料)

どなたでも受講できますが事前に申し込んでください。

【日程】 時間はいずれも 18:45～20:45 です。

- ① 1/30 (木) 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 所長 張 賢徳
- ② 2/6 (木) 心と生活の相談室シャローム室長 渡邊 啓二
- ③ 2/12 (水) 海老名心のクリニック院長 桑山 紀彦

【会場】 てくのかわさき(各回とも)

【受講申込】 募集要項または公開講座チラシの「2025年度公開講座申込書」を右記事務局まで FAX 又は郵送。ホームページからも申込み可。

☆養成講座

【応募資格】 23歳以上(2025年4月1日現在)で、公開講座を1回以上受講した方。

【研修期間】 2025年5月～2026年8月予定

【研修費用】 54,000円(予定)他に宿泊研修費用

(注) 公開講座及び養成講座の詳細は、決定次第、川崎いのちの電話ホームページに掲載します。

【申込先】 川崎いのちの電話事務局

FAX: 044-722-7122

郵送: 〒211-8690 川崎市中原郵便局私書箱17号

ホームページ: <https://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

*募集開始は2024年12月中旬を予定しており、募集要項とチラシは川崎市内の市役所・区役所・図書館などの公的な場所に置く予定です。

川崎いのちの電話チャリティー寄席 柳家三三独演会 2025年6月1日 開催

【日時】 2025年6月1日(日) 13:30～16:00

【会場】 エポックなかはら(JR南武線武蔵中原駅下車徒歩1分)

【木戸銭】 前売り3,500円(当日4,000円)(予定) 全席自由

*未就学のお子様はご遠慮ください。

【出演者】 柳家三三、鈴々舎美馬、柳家ひる馬(俗曲) 桂小すみ

(三味線) 森本規子(やむを得ず代演になることもあります)

【チケット購入方法】

郵便振込による送金とチケットぴあによる発券を予定。

(注) 詳細は2024年12月初め頃、川崎いのちの電話ホームページに掲載する予定です。



「リサイクル募金 きしゃぼん」でご寄付を <https://kishapon.com/kawasaki-inochinodenwa/>

川崎いのちの電話では「リサイクル募金 きしゃぼん」でご寄付を募っています。眠っている書籍・CD・ゲーム・切手などが電話相談の運営に役立てられます。



ホームページ QRコード

資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話は皆様の温かいご支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

①賛助会員(年会費)

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、回数を定めません)

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

寄付感謝報告

2024年5月～
2024年8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】

(5月)	金子 圭賢	山本 直正	吉田 久弘	大 鋸 甚勇	今野 タネ子	笠原 光子	佐藤 恵美子
小林美年子	杉谷 憲一	安田 享二	長掛 栄一	小林美年子	手塚 豊子	金子 顕	堀口 裕介
鈴木 剛	小出 慶一	加藤 紹大	石原 敏光	北條 秀衛	加藤 トミ子	渡邊 新治	匿名希望7名
富田美津子	(6月)	河合 東	亀ヶ谷 修	松岡 信子	岩田 良子	(8月)	
片山世紀雄	榎山 勝雄	松本 純子	米山 信二	齊木 貴	長塚 いつ子	碓井 俊昭	
酒井 礼子	尾根 恒	(7月)	鎌木 昌代	渡邊 洋太郎	山田 信子	粟井 清	
瀧野 修	粟澤 由利子	桜庭 美木	村上 カズコ	河合 眞	渡瀬 美来	矢田 部光江	
村田 紀子	穴戸 信次郎	鈴木 恵子	棚部 哲男	三國 祥子	吉村 恵美	安藤 健雄	
近藤 百合江	山田 美和子	藤嶋 とみ子	粟井 清	大塚 ふみ子	宮坂 源一	船越 利江子	

【団体】

(株)由貴工務店	高津区鎮座白髭神社	(有)太平商事	(株)アパリエ建築	久津間製粉(株)
ケイ・アイ商事(株)	(株)ニッケン石橋	(有)坂本木工所	(株)多摩設計	昭栄塗装(株)
サンエイ建設(株)	リサイクル募金きしゃぼん	古本募金箱	募金箱	共同購入

【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

坂本 治子 (10万円)	工藤建設(株) (10万円)	川崎朋友ライオンズクラブ (10万円)	アドバンスホーム (10万円)
平塚 園枝 (11万円)	四葉 GC (10万円)	国際ソロブチミスト川崎 (10万円)	
LC 国際協会 330-B 地区地区ガバナー (30万円)			合計 2,181,808円

編集後記

8月に川崎市と川崎いのちの電話共催の「こころの健康セミナー 災害とメンタルヘルス～現場の経験から学ぶこと～」を聴いた。能登の震災から8カ月。被災の現場の様相はほぼ変わっていないとのこと。そんな中でも懸命に生活を営む人々は地元の強い結束の下、助け合っている。ただ、忍耐強く自分の心の内を他人には表現しない傾向が地域性としてあるという。

今後心配なのは、要介護家族を抱える人々の「介護疲れ」だそう。いのちの電話がそういった被災地の人々のこころを癒す一助になればと、切に願う。(NK)

