



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



岡本かの子文学碑「誇り」=川崎市高津区（二子神社境内）

vol. **96**

2019. 7. 1

CONTENTS

特集 川崎いのちの電話 公開講座
もしも「死にたい」と言われたら 講師 松本 俊彦 氏
 国立研究開発法人 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 部長
 病院 薬物依存症治療センター センター長

ほっとひといき 北タイを旅して

インフォメーション

山形由美 (フルート) & 荘村清志 (ギター)
 ハートフル・デュオ・コンサート (10月5日エポックなかはら)
 こころの健康セミナー (9月28日川崎市高津市民館)

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
0120-783-556
 毎月10日・24時間無料 (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



川崎いのちの電話 公開講座 もしも「死にたい」と言われたら

講師 松本 俊彦 氏

国立研究開発法人 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 部長
病院 薬物依存症治療センター センター長



松本 俊彦 (まつもと としひこ)

精神科医 1993年佐賀医科大学卒業。
大学病院などを経て、2004年から国立精神・神経医療研究センターに勤務。
2017年より現職。薬物依存症、自傷行為の研究や診療にあたる。
『薬物依存とアディクション精神医学』『自傷・自殺する子どもたち』『もしも「死にたい」と言われたら—自殺リスクの評価と対応』など著書多数。

2019年1月27日(日)川崎市国際交流センターでの講演の要約です。

「死にたい気持ち」に気づくには

臨床の現場あるいは支援の場で防ぎ得なかった自殺の多くは、死ぬくらい追い詰められている人たちが、胸に隠し持っている「死にたい気持ち」に気づけなかったことから生じていると思います。

私がまだ精神科医として駆け出しであった頃のことです。ある男性患者を診察した時、自殺の可能性が頭をよぎりましたが、そのことに触れずに診察を終えました。その男性が自殺で死亡したのは、その2日後のことでした。「もしあの時、自殺について質問していれば」という思いは、今も続いています。

では、胸に秘めた「死にたい気持ち」に気づくには、どうすれば良いのでしょうか。医学や検査方法がどんなに進歩しても、この「死にたい気持ち」を察知する方法は、ただ一つ「問診」です。つまり、素直に訊くしかないのです。質問することによって、死にたい気持ちを一層強くするのはないかと恐れる人もいますが、死にたい気持ちに関する質問によって、自殺のリスクが上がるという研究は一つもありません。自殺予防の専門家がみな訊くことが必要だと言っています。死にたいと思っている人たちは、死にたい状況まで追い詰められている自分を恥ずかしく思い、誰にも話せず、ひとりで抱え込んでい

るのです。

「聞くこと」と「質問すること」

真摯な態度で質問されると「ほっとする」と言います。質問されることによって「死にたい気持ち」から解放されたり、自殺の計画を手放したりするわけではありませんが、「もう少しだけ、この人と話をしてもいいのかな」と思ってくれる。これが大事だと思うのです。ですから、皆さん、訊くことに躊躇しないで結構です。とにかく質問することが大切なのです。

では、この「死にたい」という告白に対して、どのように対応するのが良いのか。我々精神科医も100点満点のベストな対応ではないかもしれませんが、ぎりぎり合格の60点でやっていこうというわけです。皆さんに教えたいのは、この精神科医秘伝の60点の対応法です。

それは、「こうしてください」と言うより、「こうしないでください」と言うことです。いかに自殺がいけないかを分からせようとして、自分の道徳観や倫理観あるいは生命観などをもって、相手を説得する、議論を求める、論破する。これは止めてください。それは効果が無いからではありません。有害だからです。とにかく、「死にたい」という訴えに対して我々がしなければならないのは、まず第一に聞くことです。

相手の主観的なストーリーにきちんと耳を傾

けてほしい。その背後にある現実の困った問題を全て解決できなくても、小さくすることによって、ひとまず死にたい気持ちを静めることができるかもしれない。そのために聞き出し、何をしたら良いのか、どこに繋がたら良いのかを考えることが必要なのです。これが自殺のリスクマネジメントなのです。

しかし、「死にたい」と言わなくなる人が結構いるのです。自殺の危険が切迫するほどに追い詰められた人たちは、自殺を止めようとする援助者が自分の敵に見えてきます。そして、敵である援助者に自分が楽になる計画が漏洩しないようにそれを隠すのです。いつもと同じ態度でいたり、殊更元気に振舞ってみたりするのです。ですから、悩んでいる人、追い詰められた人から「死にたい」という気持ちを聞き出すことができたなら、実は支援の半分は成功しているといえるのです。言ってもらえることがとても大事なのです。

「死にたい」と言える関係が大事

「死にたい」という気持ちを聞き出すには技術がいります。その技術の一端をお教えしたいと思います。ですが、確実という方法は正直言ってありません。聞く時に心掛けた方が良いことくらいに考えてください。

まず、ひとつ、ストレートに自殺という言葉を使ってほしいのです。「あなたは自殺を考えていますか？」というように。間違っても「あなたは自分の人生の物語にピリオドを打とうと思っていますか？」というように、持って回った婉曲な表現はしないでください。このような表現をすると相手には、自殺は悪いこと、不吉なこと、やってはいけないことだと思ってしまうように伝わってしまいます。

「死にたい」と思うことは、異常な現実に対する正常な反応なのだ、というスタンスで向き合うのが良いと思います。例えば、「あなたと同じくらい追い詰められたら、私だったら死にたいと思うけど、あなたはどうか?」、このくらいの方が相手も安心して言いやすいと思います。多くの方は死にたいと思っている自分を責め、死にたいと思うことに罪悪感を抱いて言い出しにくくなっています。「死にたい」と思うことはよくある現象なのだ、というくらいで接することを心掛けてほしいと思います。

時々、「自殺なんて馬鹿なこと考えていないよね」と訊く人がいますが、こういう訊き方は絶対に止めてください。「いえいえ、考えています」

とは言いにくくなります。何が何でも自殺はダメ、絶対に死んだらアカンと言った強いオーラを発しないでください。自殺という解決策も否定はしないけれど、他に方法や解決策があるかもしれないので、一緒に考えてみないかといった、このくらいのスタンスの方が良いと思います。

ところで、私の外来には、何年もの間死にたいと言いながら通ってくる人たちがいます。その人たちに自殺のリスクが無いわけではありません。死にたいと言ってくれることで、無意識のうちに一生懸命に関わっているのだと思います。「死にたい」と言ってくれる関係があるからこそ、その人を自殺から救うことができているのです。

ですから、安心して「死にたい」と言える社会、言い換えれば、「死にたい」と言ったからといって頭ごなしに否定されたり、自分の立場が無くなったりしない社会、死にたい気持ちを受けとめる人の多い社会を作っていくことが大事だと思います。

リストカットは生きるため

若者に見られるリストカットのような自傷行為は、どう考えたら良いでしょうか。気を引くためにやっている、アピール的などと、よく言われています。しかし、そうしたことを明らかにしている研究はありません。明らかなのは、自傷行為をしている人の96%が、独りぼっちの状況で行っていて、誰にもそのことを告げていないということです。

リストカットを繰り返す理由として一番多いのは、辛い気持ち、激しい怒りや緊張感、恐怖心とか、生きているのか死んでいるのか分からないような居心地の悪い気持ち、これらを自分一人で楽になるために行っているということです。若者たちは、大人への不信感や自分を存在価値のない人間と思いつむことで、誰にも話せず、助けも求めず、独りぼっちで楽になろうと行っているのです。

リストカットをすると「ほっとする」「すっとして気持ちが良い」という答えが多く返ってきます。辛い現実から引き起こされた耐え難い心の痛みに対する、一時的な鎮痛薬として自分の体を傷つけているのです。傷つけている時だけ死から遠ざかっているのです。ですから、鎮痛効果がなくなってしまうと、死ぬことで頭が一杯になってしまい、自殺行為が起きるのはある意味当たり前のことなのです。

もし、こういう若者に遭遇した時には、頭ご

なしに「もう切ってはだめだ」、「切らないと約束してくれ」とか「理由を言え」とは言わないでほしいと思います。彼らは、心の痛みを和らげるツールとして治療しているわけですから。それを取り上げるのなら、それに代わる方法を教えてあげてください。難しいことです。

初めから「だめだ」と言うところ関係性が切れてしまいます。直ちにリストカットを止めるより、将来の自殺リスクを軽減することの方が、はるかに大事だと思います。リストカットの良い面と悪い面に共感しながら、話し合える関係を築くことを心掛ける必要があると思います。

自殺潜在能力とは

少し自殺について考えてみたいと思います。多い多いと言われながらも、人口10万人に20人、0.02%しか生じていない稀な現象なのです。しかし、たまに起きると周囲に与えるダメージが凄く大きいという現象です。

では、なぜ多くの人は自殺しないのでしょうか。家族への思いとか、仕事上の責任感などがあると思いますが、究極のところは、身体の痛みとか死に対する恐れだと思います。

アメリカの心理学者トーマス・ジョイナーは、身体の痛みに対する慣れや死に対する恐れを減弱を「自殺潜在能力」と名付けましたが、これをベースに、「所属感の減弱」と「負担感の知覚」という二つの要素が重なることで生じる自殺念慮が加わることで、自殺行動が起きると指摘しています。

自殺潜在能力について言えば、自殺やリストカットを繰り返す人は疼痛耐性が高くなると思いますが、精神疾患の中で一番自殺リスクが高いのは、意外にも摂食障害なのです。その他に、アルコールや薬物依存などの健康を害するような行動、いじめや虐待、暴力の被害者及び加害者、格闘技やラグビー・サッカーといった身体接触を伴うスポーツ選手なども疼痛耐性が高いことが分かっています。

また、死に対する恐れを減弱の点では、多くの死に遭遇する医療関係者や身近な人を多く見送っている高齢者も自殺リスクが高くなっています。

所属感の減弱、これは、「自分の居場所がどこにもない」「自分を必要とする人は誰もいない」ということです。

人は、皆が苦しんでいるとき、辛い思いをしているときは、意外と自殺できないものです。これに関して興味深い報告がなされています。

東日本大震災のような災害では、被災直後では自殺が減り、3年目・4年目以降から増えてくるということです。被災前から精神的・経済的問題で自殺リスクの高かった人たちですが、みんなが辛い時には我慢できるのです。しかし、復興が進んで周囲と格差が出てくる。それが孤立感を再び深めて死を選ぶことになるのです。

また、老人ホームで自殺が頻発したときに、それを食い止めるために一番効果があった方法は、利用者の老人に仕事を与えたことだったという報告もあります。自分の役割がある、居場所があるということが大事。それが孤独感を防ぐことなのだと思います。

負担感の知覚、「自分の存在によって、周りに迷惑をかける」「自分が居ないほうが皆が幸せになる」ということ。

自殺で亡くなった人の遺書を調べたところ「申し訳ない」の連発でした。周りに対する申し訳なさで一杯だったのです。

悩んでいる人に向かい合った時に、この「自殺潜在能力」「所属感の減弱」「負担感の知覚」という三つの要素でその人のことを考えると、自殺の危険性を低減する上で結構役に立つのではないかと思います。

「死にたい」は「生きたい」

ここまで自殺に関して色々お話ししてきましたが、今日の私の話を境に「死にたい」と言ってくれることは、むしろ有難いことだと思うようになってもらいたい。命を絶つその手前で言ってくれることは、我々の方に心を開いてくれたことなのです。

「死にたい」と誰かに敢えて言うことは、死にたいくらい辛いけれども、その辛さが少しでも和らぐのであれば本当は生きていたいのだということなのです。ですから、死にたいと言わなくなって命を絶つ前に、「死にたい」という言葉を受け止めることが大事なのです。

今日お越しの皆さんにお願いがあります。以前と比べたら「死にたい」と言うことを言いやすくなったとは思いますが、それを受け止めてくれる人は、この社会には、まだまだ少ないのです。是非、「いのちの電話」の相談員に関わっていただき、それを受け止める人が、一人でも多くなることをお願いしたいと思います。みなさんの協力があれば、日本の自殺を一時的にはなく、恒久的に減らしていくことができるのではないかと期待しています。

北タイを旅して

2019年2月、「北タイ・焼き畑の村スタディーツアー」(※NPO 法人ニンジン主催)に参加しました。タイの北部チェンマイから、車(四輪駆動でなければ登れない)で3時間半ほどの少数民族ラフ族のローチョ村にお邪魔しました。30年以上前、ツアー主催者とその村のリーダーとの出会いがきっかけで、交流が始まり、その息子さんが農業研修に来日し、さらに人脈は広がったようです。当時、焼き畑農業で生計を立てていたそうですが、息子さんが、焼き畑に頼らない農業を模索し、コーヒー栽培や果樹栽培などに転換。その間、交流のあった獣医さんらから養豚の技術指導を毎年受け、養豚も村に広がってきました。そのツアーに便乗して私も参加させてもらいました。



参加の動機は、コーヒー好きを自認する私は、コーヒーの花を見たいという単純な動機でした。残念ながら、訪れた時期は花も実も終わった時期で、見ることはできませんでした。それでも、2013年から断続的に3回参加しています。泊まる場所は、高床式の床の隙間から下が見え、トイレには原則紙はない、シャワーはトイレに汲み置いた水で体を洗う。我々の生活から考えると、ちょっとワイルドです。でも、何度も訪れたいのは、村の人の素朴

な暮らし方、原風景のような景観、ゆったりとした時間の流れ、村人の素朴な笑顔でしょうか…特に子供たちの笑顔はとびっきりです。



コーヒー栽培が軌道に乗りつつあり、年々村は経済的に豊かになっていることを実感します。以前はほとんどなかった、パラボラアンテナや車が増え、藁ぶきの家もほとんど姿を消していました。今後、グローバル化が進む中で、この村も急速に変わっていくのでしょうか…

そんな中にあっても、その村のリーダーとツアー主催の交流は心なせるものがあります。30年以上築いてきた信頼関係は強い絆で結ばれています。人との繋がりは、民族、言葉の壁を越えてもしっかり培われるものだと実感します。

ツアーの帰途、国際空港に向かってる車中に、遠いローチョ村から電話が主催者に入りました。別れを惜しむような、親に甘えるような会話の内容に、側で聞いていた私の心がまた、ほっこりしました。

(sonne)

インフォメーション



川崎いのちの電話チャリティーコンサート

山形由美(フルート) & 荘村清志(ギター) ハートフル・デュオ・コンサート

[日時] 2019年10月5日(土) 開場 13:00 開演 14:00
 [料金] 全席指定 4,000円(税込)
 [予定曲目] ○ヘンデル(K. シヤイト編): ソナタイ短調 HWV362
 ○バルトーク: ルーマニア民俗舞曲
 ○ニーノ・ロータ: 太陽がいっぱい
 ○成田為三: 浜辺の歌
 ○スペイン民謡: 愛のロマンス(映画「禁じられた遊び」より) 他
 [会場] エポックなかはら(川崎市総合福祉センター)
 (JR南武線「武蔵中原駅」改札口を出て右に徒歩1分)
 [前売りチケット購入方法]
 ① 郵便振込(申し込み日 2019年7月15日より)

通信欄に氏名、住所、電話番号、希望枚数、合計金額を記入して、(郵便振込口座)00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込んでください。入金確認後にチケットを郵送いたします。発送までに1か月ほど時間がかかる場合もありますがご了承ください。

② チケットぴあ(2019年7月15日より発売)
 ・電話申込 0570-02-9999(Pコード:143396)
 ・セブンイレブン、サークルK・サンクス、チケットぴあ店舗で直接購入(Pコード:143396)
 ・購入ページ: <http://ticket.pia.jp/pia/event.ds?eventCd=1905774> から購入
 ・お問合せ: チケットぴあインフォメーション 0570-02-9111 (自動音声対応) 24時間、〈オペレーター対応〉10:00~18:00
 ③ e+ (イープラス)(2019年7月15日より発売)
 ・ファミリーマート端末(ファミポート)で直接購入
 ・購入ページ: <https://eplus.jp/sf/detail/2877070001-P0030001> から購入
 ※チケットぴあ、イープラス及び指定コンビニで予約・購入する場合は、発券手数料やシステム使用料等が必要となります。

[問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
 TEL: 044-722-7121 (平日 10:00~17:00)

こころの健康セミナー「のめば、のまれる」(仮題)

[日時] 2019年9月28日(土) 13:30~16:30
 [会場] 川崎市高津市民館(ノクティ2)12階大会議室
 (JR南武線「武蔵溝ノ口駅」、東急田園都市線「溝の口駅」から徒歩5分)



<川崎いのちの電話、川崎市共催 入場無料>

第2期かわさき健康づくり21の目標の一つに「お酒は適量にしましょう」が掲げられています。そこで今回のセミナーでは、北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学の田中克俊教授が「睡眠のメカニズムとアルコールの影響について」、また独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの松下幸三副院長が「アルコールの心身への影響」について講演し、引き続き質疑応答の時間を設けます。

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
 [問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
 TEL: 044-722-7121 (平日 10:00~17:00)

寄付感謝報告

2019年1月~
2019年4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]

(1月)	鈴木清	斉藤正	榎山勝	佐藤美津子	高村真	浅田美	西村典
梶田みどり	森清	鍵屋清	高真	村上カズコ	笠原光	長塚いつ	山中光
金子顕	常松	白田勝	石橋慶	粟井清	竹内光	山岡道夫	北條秀
嘉瀬志津	中橋	小林美	石原敏	鏑木昌	澤洋	小川祐一	久保美
小島克巳	高橋	木崎光	相澤ミチ	森光	林峯	小松岡	匿名2名
原勝代	瀧野	稲川菊	梶川明	高橋	中由	片山世紀	
山田美和子	河合	小林英	石原淳	山田美和子	瀧野	亀井真	
久保美	関	柴田武	河合	松尾信	市川功	小林直	
本田雅子	秦	藤嶋とみ	関	内田三	近藤八	早崎悦	
(2月)	加藤	宮下	岡田	石川俊	大石	畑田サ	
蝦名義博	仁上喜	目代健	立川典	梶田みどり	田中	大石	
漆原敦子	(3月)	矢部光	江	片山世紀	田中	大石	

[団体]

相模原西ライオンズクラブ	日本基督教団川崎教会教会学校	おくせ医院	小田原白梅ライオンズクラブ
川崎堺町教会	日本キリスト教団元住吉教会	寺嶋ヨガ生田教室	元住吉教会教会学校
書道部	(南)太平商事	捜真女学校中学校	(南)アイディーエー
ケイ・アイ商事(株)	宗教法人潮音寺	(南)モクダイ	ブライムコーポレーション(株)
ジェクト(株)	川崎北ライオンズクラブ	(株)アドバンスホーム	(株)飛鳥典禮
カリタス学園同窓会	川崎市医師会		

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

ライオンズ国際協会 330-B 地区 (20万円)	(株)櫻井興業 (10万円)	川崎朋友ライオンズクラブ (10万円)
川崎南ライオンズクラブ (20万円)	新ゆり製作部 (10万円)	センター製作部 (35万円)
		センター企画部 (37万円)
		合計 2,671,903円

編集後記

相談員になって10年以上が経ちますが、今回の講演を聞いて初心に戻る思いでした。「死にたい」「リストカットをしたい」と訴えられると、ドギマギして止めさせようと心が動き、「そんなことしないで」と言ったり、自分の人生哲学を振りかざしたりしてしまいます。そんなことは無意味なことだと良く分かりました。「死にたい」気持ちを素直に話して貰えるような、そんな信頼関係が築ける電話相談が出来るようになりたいと、つくづく思いました。(天の川)

死にたい死にたい、何度も何度も聞きました。先生は、自分のマイ人生哲学で説得、議論し論破することはやめてくださいとお願いされました。「有害」だからなんです、と言われました。とても恐ろしい事です。私たちは、ただただ聴く事、感じる事、寄り添う事。私たち、いのちの電話は傾聴です。安心して安全で心をゆるせる場所です。

薬は病院でもらってね。

(日暮)