

臨床のきれはし

SHEET29

浅田 英輔

EMPOWERMENT FOR Life Initiatives

日本は自殺者が多いらしい。特に東北や青森県は自殺率が高いので、自殺対策には力を入れている。自殺対策は、たぶん大事。

しかし、自殺対策とは何をすることだろうか。最近は公開型の SNS（エックスとかね）で「死にたい」みたいな文章を入力すると、相談先はこんなところがあるよ、みたいなものが表示されたりする。これはこれですごいと思うし、自殺対策としてよいことだと思う。

「悩みがあったら気軽にこちらへ」といった、相談先を作るというのは大事なことだと思う。最近は、電話もいいけど LINE で相談できる場所などがあり、いろいろな形での相談対応がなされてきている。

しかし、死にたいという人を助けることだけが自殺対策ではない。

死を選ぶということは、「昨日までなんの問題もなく生きてきたけど、今日失敗したから死にます」なんてことはなく、数多くのいろいろな分岐の最後のところにあるものだ。よく「自殺の原因」なんか示されたりするが、それはあくまで「いろいろな原因のうちの大きいやつ」でしかなく、多くの問題が複合して結果として死を選ぶしかなかったということが多いようだ。当然、「心が弱いから」とかそういうことではない。

だから、ずっと手前の分岐で「死ぬほうにいかない選択肢」を選ぶことができればいいし、そのほうが支援側もずっと楽チンなはずだ。

「宇宙兄弟」のなかでヒビトがうまくいかなかったとき、先輩宇宙飛行士のイヴァンは「1 人になるな」と繰り返した。ヒビトはイヴァンのかかわりをうるさがったが、それでもイヴァンは繰り返して「1 人になるな」と伝えた。その先にヒビトが自殺という選択肢を選ぶかはわからないが、絶対に、この言葉はヒビトの力になった。これは間違いなく自殺対策だ。

われらが編集長の著書「家族理解の教科書」の中で、「この頃、ため息が減ったね」と妻に言われる話がある。ちょっとした変化に気づき、それを伝えることって、結構力になるよということなのだが、これだって立派な自殺対策だと思う。

これらは、直接的に「死にたいという人を救った話」ではないのだけれど、さっき挙げた「ずっと手前の分岐で死ぬほうに行かない選択肢にした」ものといえる。もちろん、ほっといてもこのヒビトや夫が死に向かうとは思わない。でも、これがとても大事だし、誰でもできることなのだ。

国が孤独孤立対策を進めているが、事業とか制度でやる話ではない気はしている。啓発、意識づけの意味あいも強く、従来の福祉制度とはまた違った方向性をとっていくようだ。

でもどうしても「孤独とはなんぞや」「どういう人を孤立と呼ぶのか」「誰が支援対象になるのか」という話になってしまうが、そういうことではない。「どんなときでも一人になってはいけない」という意味ではない。「孤独は必ず支援対象」という意味でもない。そんなことは、みんなわかっているのではないだろうか。楽しめる、落ち着ける孤独は当然よい。むしろ必要である。でも、落ち込んでいて、一人になって、やけ酒をかつくらって、よい考えが浮かぶか？ いや浮かばない。一人で落ち込む時間だって大事だ。くやしさをかみしめたり、悲しさやつらさに浸る時間だって、全然ダメではない。大事な時間だ。でも、そこに浸っているのがイヤなのであれば、人と過ごすべきである。そこに浸っているのがいやそうな人が周りにいるなら、一緒にいるべきである。

つらい状況にいるときの一番の敵は、視野狭窄だ。キツイとき、何かに囚われてつらくなっているときは、「必ず」視野が狭くなる。「解決策はこれしかない」とか、「これが諸悪の根源だ」という気持ちになる。周りの声は聴けなくなるし、聴こうとしなくなる。「オマエにオレの状況なんて理解できない」とか「安全なところから、上からモノを言いやがって」という気持ちになる。それは心が狭いとかではなくて、そういうものなのである。心理学的に！

だから、人の話が全く聞けなくなる前のところで、友人、家族、仲間から「おいオマエちょっとまて、ストップ」と言ってもらうことがとても大事になる。まだ話を受け入れられるところで「ああ、そうか」と気づくことが大事なことになる。そして、そのもっと手前で「ため息が減ったね」とか「笑うことが増えたね」とかそういうなんでもないことを言葉にもらって経験を積み重ねることが、分岐をよいほうに向けてくれる。

悩み相談とかいうもののずっと手前のところに、自殺対策があるのではないと思う。

職場の隣の人と話して楽しかったとか、久しぶりに友達と LINE して面白かったとか、今の仕事で新しい出会いがあってワクワクするとか、仕事でうまくいったとかいかなかったとか、あの上司はめんどくさい人だよとか、いいことも愚痴も、言葉にしてみることが大事だと思う。

「つかれたなー」とか「たのしい！」とか「面白いことだ」とか「つまんねえな」とかそういう気持ちの言葉もたくさん使ってみるといい。言いすぎるとうるさいし、ウザいけど。

私もトシくってきて、職場には後輩のほうが多くなってきている。若い子がおじさんに声かけられるのもうせーなって思うこともあるのかもしれない。でも、おじさん（おばさんも）の役目のひとつには、若者に何かと声をかけるってことがあるのだと思う。「お、もうそれに手をつけてるんだ」「その仕事、結構手間かかるよね」「そろそろアレやったほうがいいよ」「今日も残業か？」とかとか、意識すれば話しかけるネタはたくさんあるよね。

人は、気かけられるのが結構好きなんだと思う。私も！ 気かけられたい！

これって、結構大事な自殺対策なんじゃないかなーと思っている。それだけあれば大丈夫ということはない。おじさんに声をかけられたなんて、チンケなことだ。でも、そんなチンケなことの積み重ねってバカにしたもんじゃないよね。

関係性を改善する魔法の言葉なんてないし、カウンセラーと話をすればうつが改善する！なんてこともない。力になるのは、チンケな日常の積み重ねなんじゃないかと思うし、それを作るのは、たいした技術ではないのかもなーと思う。