



## ●職場のメンタルヘルス⑬

# ひとりで悩まずに

## 『自殺予防いのちの電話』の現場から

### 1 相談員からのSOS

夕方、帰り支度をしていると、相談室から事務局への緊急ベルが鳴りました。相談員からのSOSです。駆けつけてみると、走り書きのメモで「自殺電話！」と訴えるようなまなざし。「大丈夫、ひとりにしないよ。落ち着いてね。」と緊張している肩をさすります。もう一台の相談電話に出ている人にも「自殺予告電話！」と知らせ、緊急体制の準備。帰宅時間が遅くなると夫に電話しておいて、みんなで危機介入体制に入ります。「ときどき、つらいとき、聞いてもらっていた。でも、もう限界…、いのちの電話の人たちに、さようならを言うつつもりでかきました。ありがとつございしました」と電話を終わろうとする気配に、相談員は「せつかくつながらたのだから、もう少し話しましょ

うよ」とやわらかく語りかけます。

掛け手は、職場で孤立していること、うつ病の薬を飲んでいて、家族のためにも自分が死んで保険金が入ったら楽になるはずと、死ぬほかないと思いつめていた様子。相談員のできることを言えば、ひたすら傾聴することしかありません。ひとりで悩んでいることや切羽詰まった思いを吐き出してもらおうう対応するのです。人の話を横取りしないで聴く。意見は相手の了解を得てから述べる。助言や情報提供をする以前にすることは、つらい気持ちに寄り添うことなのです。ともすれば「自殺はいけない！」と説教したり、「病気は必ず治る！」と保証のない慰めを言いたくもありませんが、あまり役に立ちません。この言葉さえ伝えたら自殺念慮なんて吹っ飛ぶというような名セリフも出て来ないものです。相談員の全身全霊を込めた「傾聴」こそ

死の淵にある人の重大な決断を先延ばしにできるのです。

「電話」のときで自殺が救えるか」とも言われますが、つらい胸の内を誰かに判って貰えたら、こころの重荷を少しでも降ろせたら、もう一日生きてみようかと思えるようになるのです。電話相談員ひとりの頑張りでの自殺防止は難しいです。「また、かけてきてくださいね」つないでゆく、仲間との協働が大切です。

昨今の厳しい時勢のなかでは、職場も、家庭も地域も、こころの触れ合う人間関係や優しさが欠如しているのでしょうか。人間関係が壊れてしまつて、いのちの電話に助けを求めてくるのでしょうか。

私どもの2009年度2万2652件の受信件数のうち、自殺を示唆する電話は3107件ありました。前年の3035件を上回り、過去最多でした。

私たちは、電話の向こうの方の



●社会福祉法人 京都いのちの電話  
常務理事・事務局長・研修委員  
**平田真貴子**  
ひらた まきこ

【経歴】  
京都府自殺対策連絡協議会委員  
(2006年)  
京都市教育委員会「親と子のこころの電話」スーパーバイザー(1983年)  
日本バプテスト看護専門学校講師(1985年)  
その他、日本電話相談学会理事、社団法人京都犯罪被害者支援センター理事・運営委員、日本自殺予防学校評議員

【著書】  
「電話による援助活動」(共著、至文堂)、「ひとりで悩まずに」いのちの電話(編著、ほんの森出版)「自殺予防いのちの電話」(ほんの森出版)他多数。

## 自殺問題 Q&A

- Q1:** 日本の自殺者の数を、交通事故の犠牲者と比べてみると  
a. 2分の1以下 b. ほぼ同じ c. 約2倍 d. 5倍以上
- Q2:** 15歳から19歳の世代の死因で、自殺は第何位?  
a. 第1位 b. 第2位 c. 第3位 d. 第5位~
- Q3:** 自殺のほのめかしは、注意を引こうとしているだけで死ぬことはない  
a. 正しい b. まちがい
- Q4:** 自殺未遂をした人は、2度とそのようなことは繰り返さない  
a. 正しい b. まちがい
- Q5:** 自殺は、ある日突然に何の前触れもなく起きることがほとんどである  
a. 正しい b. まちがい
- Q6:** 自殺を止めることはできない  
a. 正しい b. まちがい
- Q7:** 「死にたい」と思うほどのひどい落ち込みを治療する方法はない  
a. 正しい b. まちがい
- Q8:** リストカットしても自殺の危険はない  
a. 正しい b. まちがい
- Q9:** 「死にたい」と打ち明けられた時は、死や自殺のことに触れてはいけない  
a. 正しい b. まちがい
- Q10:** 大切な人を亡くしてから節目の時期に当たる時ときは、自殺の危険度がある。  
a. 正しい b. まちがい

**解答** **Q1:**d. 5倍以上。 **Q2:**b. 第2位。第1位は不慮の事故。20~39歳までの死因の第1位は自殺。Q3~9:b. まちがい。 **Q3:** 子どもは冗談っぽく「死にたい」などと話すことも少なくない。危険の程度はいろいろだが、自殺のほのめかしは、「助けを求めるといふ」と呼ばれ、助けを求めるといふ努力である。救いを求めることに失敗したら、次は自殺を企てるかもしれない。 **Q4:** 自殺企図の原因となった問題が解決されるような援助が得られないならば再び同じことを起こしがちである。自殺企図を無視したり、重大なことではないと軽くあしらったら、死にたいという絶望を深めるだけである。 **Q5:** 自殺を考えているサインを出していることが多い。直接に「死にたい」と言わなくても、遠回しに「遠くへ行きたい」などと言ったり、自分の大切な物をあげたりすることもある。 **Q6:** たいていの場合、死を望んでいるというよりも、「生きることの苦痛を止めたい」と望んでいる。問題に直面し、希望も助けもないと感じ、「死が唯一の出口だ」と思ってしまふ。しかし、「死にたい」という感情は、めったに長く続くものではない。それは、危機の時やうつに陥った状態で生じることが多く、危機や抑うつが終わる時には、自殺したいと思う気持ちも薄らいでゆく。 **Q7:** 自殺が起きる背景には、うつ病などのこころの病が隠れていることが圧倒的に多いと言われている。うつ病を例にとると、今では副作用の少ない薬も開発され、心理療法も生み出され、うつ病の8~9割は治療に反応、快復するとされている。怖ろしいのは、こころの病にかかったことではなく、それに気づかず放置しておくこと。 **Q8:** 自傷行為は、長期的に見て、実際に命を失う行動に結びつく危険性が高い。 **Q9:** 真剣にその訴えに耳を傾ける姿勢があれば、死や自殺のことにふれるのは必ずしも危険ではない。これまでの関係から「この人ならば、絶望的な気持ちを受け止めてくれるはずだ」との思いから打ち明けている。打ち明けられた人は、まず徹底的に聞き役に回ることが肝要。話をそらしたり、批判したり、安易な励ましは禁物である。 **Q10:** a. 正しい記念日自殺とも言われ、要注意である。

## 2 死に急ぐひとたち

悲しみや苦しみを、電話で一生涯命うけとめます。寄り添う存在として、傾聴し、共感して、そのこころの痛みがすこしでもほぐれるようにお付き合いするのです。

日本での自殺者数は12年連続3万人を超えています。政府は「健康日本21」のガイドラインで、「自殺者を2010年までに2万2千人以下にする」という目標を掲げたのですが、今2010年です！自殺者は増加しています。2006年に自殺対策基本法が制

定され、2007年には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。前の政府は「自殺対策基金」として都道府県に100億円を交付しました。あらゆる対策にお金が使われます。増え続ける中高年男性の自殺を止めたいと、企業でも従業員支援プログラム(Employee Assistance Programme)（うつ病などによる生産性の低下を回避させ、健康に働いてもらえるよう支援するプログラム）を取り入れています。厚生労働省が職場のメンタルヘルス対策に、また過重労働対策について事業者、労

働者、家族等からの基本的な問いかけに対し、迅速に、かつ的確に対応できる基盤を提供しようとしています。自殺予防はみんなの仕事なのです。国民のいのちを守るのは国家あげての課題であるはず。いのちの電話という民間機関に「自殺予防のいのちの電話」を委託しているだけでなくあらゆる団体、相談機関がいのちを支えてゆかなくてはならないのです。労働組合は率先して生きる意欲をなくしている人々への「相談窓口作り」をして頂ければと思います。

## 3 自殺問題 Q&A

(パナソニック電工労組では門真市で台湾語・北京語による電話相談を開設しております)

自ら命を絶つた人は、弱かったからではありません。いろいろな要因が複雑に絡まりあい、土壇場まで迷いぬいた揚句、死を選択した人なのです。追い詰められた末の自死なのです。自殺は一つの原因でおこるのではないのです。残された遺族の痛みや苦しみも配慮しつつだれもが生き易い世の中になりますようにと祈りたいものです。