

奈良 いのちの電話

2024 新年 第395号

社会福祉法人 奈良いのちの電話協会

事務局/〒631-0816 奈良市西大寺本町8-27



TEL : 0742-35-0500

FAX : 0742-35-0533

e-mail : nid@nara-inochi.jp

特集 「生きてていいんだよ」と伝えたい



撮影
石津雅人

ならまちの魔除けの猿に初日かな
春浅し 身代わり猿も寄り添ひて

鴉俚良子

2004年のならまち

風鐸



阪神タイガースが18年ぶりのリーグ優勝、さらには38年ぶりの日本一に輝いた。岡田彰布監督の「アレ」で湧いた昨年2023年。「アレのアレ」まで行ってしまった阪神タイガースの大躍進ぶりにファンの一人として感動と共感の1年となった。

前回、日本一となった1985年の時は34歳。新聞社の新米編集デスクでなんとか社を抜け出し近くのとり屋でテレビ観戦、朝まで「六甲おろし」を歌っていたのを今でも忘れられない。2003年の18年ぶりのリーグ優勝時は、なんと偶然、

甲子園球場で優勝の瞬間を味わうことができ、当時の星野仙一監督がああ赤星憲広選手の頭を抱えて喜ぶ姿に感無量の涙を流した。

そして2年後の2005年にも岡田監督率いる阪神が見事リーグ優勝するもそれからまた長い長い18年の歳月を経て奇しくも岡田監督の再登板で日本一にまで上り詰めた。

もともとセリーグは阪神タイガース、パリーグは南海ホークスのファン。「アンチ中央」「アンチ東京」の自称「偏屈ファン」。南海がなくなってから「阪神」一本、強いものに立ち向かう意気込みが大好きで、「みせたれ関西魂」といわんばかりにぶつかっては敗れそれでも

あきらめずに立ち向かっていく姿を、なかなか優勝できない阪神タイガースに重ねていたのではないかな。

それ故、昨年も「いつかは裏切られる」「最後は優勝できないのでは」と試合を観るのも辛かったが、ペナントレース終盤の9月に入っての負けなしの11連勝で不安が自信に変わり、さらに確信に変わった。この思いは日本シリーズでも同様で、最後は喜びの雄叫びを爆発させたのだ。

「たかがプロ野球、されどプロ野球」だ。大好きなチームに一生懸命になれるお陰で「3回目の日本一」の大感激を味わうまでは生ききると決意し迎えた新年である。(純)

「生きてていいんだよ」と伝えたい

—「孤独・孤立」の相談から いのちの電話の役割を考えるⅡ—

今の社会では、自分が社会からどのように見られているかということに非常に神経を使い、心が不安定になってしまっている人が増えているように思われる。特に孤独や孤立の状態で悩んでいる人たちは「こんな私でも生きてていいんでしょうか」と、自分をわかってほしい、認めてほしい、という思いで電話をしてこられる。いのちの電話がなんとか今日を生きるための小さな力になることができれば、その一日の積み重ねが「生きてていいんだよ」というメッセージとなって、その人のいのちの営みに繋がると信じて、私たちは話を聴き続けようと思う。

この特集は、秋号にひきつづき、相談内容を把握するグループと広報ワーキンググループが「孤独・孤立」の状態にいる人たちに寄り添って話を聴くときに大切なことについて話し合った内容を中心にまとめたものである。

一人ひとりを大切な唯一無二の存在として聴く

奈良いのちの電話には、毎日24時間、奈良だけでなく全国から途切れることなく相談電話がかかってきます。話し中ばかりでなかなか繋がらないなかで、繋がるまで何度もかけ続けてこられた思いをしっかりと受けとめて、一つ一つの相談に一生懸命に向き合っていこうと思っています。2011年の東日本大震災のとき、避難所にいた女性から次のような電話がありました。

津波で娘が亡くなりました。なんとか生きてほしい、生きてると信じて、あちこち探し回ったけれども見つからなくて…。どうどう遺体安置所で、私が譲った指輪をはめている女の人を見つけたんです。顔とかもう、わからなくなってしまっていたけれど、その指輪で私の娘だってわかったんです。その話を避難所で看護師さんやボランティアの人に話そうとしても、「みんな同じよ。みんなあなたと同じ。家族を津波で亡くされているの」と言われるばかりで、誰も私の話を聴いてくれないんです。みんなそれぞれ大変で、余裕がないのはわかるんです。でも私は、娘がどんな子どもだったのか、家族にとってどんなに太陽のような存在だったのかということを誰かに聴いてほしかったんです。

(相談そのままではなく一部を改変しています)

2020年に始まった新型コロナウイルスの流行でも、大切な家族や友人を突然亡くした人がたくさんいました。でも、たとえ同じ時期に同じ原因で亡くなったとしても、一人ひとりにその人なりの歴史があり、残された人たちにもその人とのそれぞれの物語があるのです。たくさんの相談を聴いていると、それはこういふことだ、みんなそうなんだ、わかるわかる、などと一般化して聴いてしまいがちですが、それでもやはり一人ひとり違うんです。その悲しみやつらさの中ではその人が世界で一番悲しくてつらいんだということを中心に留めて話を聴くことがとても大事なのです。

「出会い」を大切に

いのちの電話にかかってくる相談は、すぐに解決できるような相談はほとんどありません。「死にたい」「生きてる意味がない」と言ってかけてくる人、「死にたいわけではないけど誰かと話がしたい」と言う人、家族を亡くした人、子どもの頃に受けた虐待が原因で今も苦しんでいる人、精神を病んでしまった人など、年齢も相談内容もさまざまですが、話を聴いてくれる人に自分の思いを言葉にして表現しようとするのは、回復への第一歩になると思います。孤独孤立の状態にいて、自分が人からどう思われているか不安でたまらない人が自分の悩みを他人に聴いてもらおうとするのは勇気のあることだろうと思います。だから、まず「いのちの電話に電話してみよう」と一歩を踏み出してくださったことを「よく電話してくださいましたね」と受け入れたいと思います。

「今、ここ」の気持ちを聴く

いのちの電話は、一期一会(*)の精神で「今、ここ」の気持ちを聴くことを大切にしています。同じような内容の話を何度も繰り返して語り続ける人たちもいますが、それでも毎回、私たちはその人が、「今、ここ」で感じていることや話したいことを一生懸命に聴き、その人の人生の「今、ここ」の一時を支えていきます。毎回同じような話が続いているようでも、10年、20年と経つうちに、ゆっくりでも少しずつ変わっていかれることが多いです。一期一会の積み重ねで20年、30年と繋がりがながら、その人のいのちの営みを支え続けていきたいと思っています。

(*「一期一会」とは茶の湯の言葉で、たとえ何度も会う機会が

あったとしてもその日その時に会うのは一度きりなので、今この時この出会いを大切に心を尽くしましょうという教えのこと。)

言葉の奥にある気持ちに寄り添う

人生には、大切にしてきた人やものを失ったり、一生懸命に打ち込んできた役割を失うことがあります。子どもが自立して家を出る、介護してきた親や配偶者が亡くなる、ペットの死など、愛情を注いできた対象がいなくなってしまうことで一時的にうつ状態になってしまう場合も少なくないようです。また、定年などで退職したり、病気や倒産で仕事を失うことは、役割を喪失するだけでなく、それまで繋がっていた人たちとも離れてしまうことになります。生きている意味がわからなくなったり、生きていくのがつらくて「死にたい」と訴えてこられますが、その言葉の奥には「生きたい」という気持ちが隠れていると思っています。「こんな私でも生きていいんでしょうか」と問いかけてくる人もいます。その人の気持ちに寄り添いつづけることで「生きてほしい。生きていいんですよ」というメッセージを伝えつづけたいと思っています。

怒りの裏にあるものに気づく

孤独感に耐えられず、関わりを求める気持ちが高じてクレマーとして怒りを外に向けるようになる人もいます。「あの人を殺して自分も死ぬ」と電話してくる人もいます。「怒り」は二次感情といわれるように、その奥には寂しいとか悲しい、怖いなどの感情が隠れているのかもしれない。気持ちを言葉にして語られるのを寄り添って聴くことで、その人の心の奥にある本当の気持ちに気づいてもらえるのですが、最近ののちの電話にも「怒り」を向けてくる人が増えてきたように思います。こちらにぶつけてこられる激しい怒りに対して相談員がどのように対応していけばいいのかはこれからの課題だと考えています。

これからもずっと…

「死にたい」「どうやったら死ぬますか」と訴えてきていた人や、鬱状態でずっと電話をかけてきていた人から、「いのちの電話に聴いてもらっていたおかげで元気になりました」というお礼の電話が入ることがあります。「苦しいときに夜中でも聴いてくれた相談員さんにお礼が言いたくて」と言われるとこちらもホッとした気持ちになるものですが、その奥にはお別れの意味が含まれているのかもしれない。実は鬱の状態から回復して元気になってこれたときが一番危ないのです。少し元気になると自殺という行動を起こせるようになる、起こしやすい時なのです。もしも「元気になりました。これまでありがとうございました」とお礼を言われたら、回復途上にあることを共に喜びつつも、「これからもずっと気にかけています。必ずまた電話をかけてきてくださいね」ということを相手に伝えることを忘れないようにしたいと思います。

(A・Y)

多様性の時代に

つながり 15

～ 個人の死と、生きているつながり ～

畿央大学 学長 冬木 正彦

情報化社会に ChatGPT のような生成 AI の利用が広がり、私たちがお互いにつながって生きていることについて、幅広い知識が共有できるようになりました。ここでは、人がつながって生きていることについて、生命の起源から考え、私の生き方について紹介させていただきます。

地球上の生命は、約40億年の時間をかけて、単純な構造から複雑な構造に進化しました。個体が生きている間に次の個体に生きていることを引き継ぐことにより、個体の生命はつながり突然変異により進化しますが、今生きている個体である私は、死により自己はなくなります。

中学生の時に必ず死ぬことを自覚し、それ以後底知れぬ恐怖にさいなまれます。物理の研究者になるために大学に進みました。誕生から137億年が経つ宇宙存在の時間の長さを学び、有限の宇宙と極微の素粒子の丁度中間に人の大きさがある空間の広がりを実感し、自己の死の問題はより深刻になりました。学部生の終わりころに、次のような境地に達しました。個人の死と、それに伴う自己の消滅は不可避であり、なぜ生きているのかを問うことに意味はない、恐怖はなくなりますが、どのような生き方をするかを追求するしかないとの境地です。

原子核の研究を約10年間続けましたが、1981年に所属が理学部から工学部に替わったことを契機として、実際に人の役に立つことを目的とした研究開発に生き方を変えました。10年後には開発した生産計画ソフトウェアが半導体生産量世界一の会社のすべての国内工場で使われ、米国に1年間滞在した際には、その実績により世界の最先端の関係者とのつながりができました。2000年からは、教育支援システムの開発普及に従事しました。開発したシステムは文科省の現代GPの取組にも採択され、コロナ禍でのオンライン授業全面実施の際にも役に立てることができました。

「実際に役に立つこと」とは、人の社会の中で物理的なモノから目に見えないソフトウェア、人の組織のようなものまでを作り出すことであり、それに尽くすことは今を生きている周りの人とながら生きていくことに結びつきます。そのような意味での周りの人たちとの多様なつながりの中で生きることを、意識がなくなるまで続ける所存です。

私たちは一人では生きて行けない、誰も一人で生きているのではないのです。