

～ひとりで悩まず話してみませんか～



北海道いのちの電話

24時間：011-231-4343

ナビダイヤル：0570-783-556

フリーダイヤル
毎月10日
(午前8時～翌日8時)

0120-783-556

「自殺予防を願って」

「北海道いのちの電話」の市民公開講座が、10月21日(土)午前、札幌市中央区の市民ホールで開かれました。

多くの人に日本、北海道の自殺の現状と、なぜ自殺者がなくなるのか、を知ってもらい、いのちの電話の活動への理解と協力を、との思いで厚生労働省補助事業として毎年専門家を招いて、公開講座を開いてきました。

今年は精神科医で国の依存症対策の委員などを務める、北星学園大学教授の田辺等氏を講師にお招きし「人はなぜ自傷し、自殺するか—アディクションからの回復のために」というテーマでお話ししていただきました。

会場の都合で参加を申し込まれた多くの方の入場をお断りしました。このため、同じ演題で2018年3月24日(土)午前10時から札幌市教育文化会館で公開講座を催すことになりました。



真剣に講演を聞く参加者

公開
講座

人はなぜ自傷し、自殺するか

—アディクションからの回復のために

依存症とアディクション

主催者から「依存症と自殺という課題で話を」と言われました。いまの時代は自傷行為についても一緒に考える必要があると思い、今日の演題にしました。

“アディクション”と書いたメモを送ったら「それはどういうこと？」と問い返され、私の周辺で聞いてみたら「よくわからない」という人もいました。それで“アディクション”とはどういうことかからお話しします。

よく知られている病気にアルコール依存症があります。酒を習慣的に飲んでいて、どんどん量が増えていき、いつも酔って眠るまで飲むという飲み方になると、飲酒という習慣を超えたものになってしまう。気が付いたら、自分で酒をやめようとしても、やめられなくなる。身体が「やめてはいけない」という信号を送ってきて、そのうち、手が震える、ひきつけを起こす、幻覚が出る、などの症状が出てくる。身体レベルで、やめるより飲んだ方がいいと、神経や脳が逆転状態になるのです。これが「依存症の離脱症状、禁断症状」なのです。

覚醒剤の場合は、脳を刺激して元気を引き出します。60歳くらいの方が「覚醒剤をやめたい」と相談してきました。「なぜ使うの」と聞いたら「ドリンク剤を一気に100本飲んだような効き目がある。あんないいものは無い」と言いました。若いころから使っていて、はまってしまい、やめられなくなった。

このようにアルコールや覚醒剤を使い、抜けられなくなる状態は「物質を使った依存症」です。他方、アディクション、邦訳は嗜癖（しへき）とありますが、これは行動レベルのこと、例えばギャンブル、買い物、インターネットの習慣がコントロールできなくなり、自分の意志で自分の行動をやめられない、物質を摂取する依存症と同じような状態のことです。

ギャンブルのケースでは、繰り返すうちに脳の同じ部分が反応し、刺激を受けると興奮したり、喜んだりするときに働く神経が活性化します。そのうち、やめようと思ってもやめられなくなり、借金ができて「俺は強いんだ。ギャンブルの負けはギャンブルで返す」とさらにのめり込み、その悪循環で、不幸なことに自殺にまで追い込まれるケースも出てきます。

どの場合も「意志が弱い」と誤解されがちですが、それは間違いで、脳が反応し過ぎ、味を覚えてしまい、繰り返し刺激を求めるようになっているからです。

アメリカの当事者たちが作っている回復のためのテキストの中に「我々の脳はハイジャックされている」という表現があります。学術的には「ギャンブル依存症」は、いま嗜癖性障害というカテゴリーに位置付けられていて、アルコール・薬物の依存症と同じカテゴリーに入っています。

自殺と自傷

アルコールや薬物の依存症の人は、酒やクスリの刺激に長く反応することが分かっています。脳がその状態になっていて、自分の意志でやめることができない。どうにもならなくなったその先で、自らを責めて、自殺に至ることが少なくありません。

断酒会で回復に努力している人たちを調査したところ、約50%が自殺しようと考え、20%ほどが実際に計画した、と答えていました。ギャンブル障害の方も自殺を考えるリスクが非常に高く、60%ほどに達しています。

私は精神保健センターに在職当時、ギャンブル依存症の137人に聞いた結果は、28%の人が自殺を考え、13%が自殺を企てた、と答えました。調査対象の4人に1人が死のうと思ひ、10人に1～2人が自殺未遂までいった、ということです。心と社会的行動の状態が悪化し、最後は行き詰まって自殺を考えてしまうのです。

自傷という行為は自殺に似ていますが、一緒ではありません。自傷行為は思春期、青年期の年代に多い。この年代は、簡単に言えば、今の自分に満足できない、納得できない年代、時に、そのことが耐え難い苦痛にもなるのです。

なりたいたい自分、理想の自分と現実の自分には、ずれがある。そのずれが小さいうちは、それを埋めようとする努力とか目標ができませんが、あまりにも大きいと、希望より絶望、努力より諦めが強くなり、ずれがずっと続く不安、不満が生まれます。

頼れる友人がいれば、コミュニ

Profile

たなべ ひとし



精神科医、北星学園大学教授。前全国精神保健福祉センター長会会長として、内閣府アルコール健康障害対策や厚生労働省、法務省の依存症対策の委員などを務める。ギャンブル依存症ほか、依存症、集団療法、カウンセリングに関する著作多数。

アディクション (addiction、嗜癖：しへき) とは

ある特定の物質や行動を好んで、繰り返し体験する習慣、癖（くせ）が、自分自身の意志でコントロールできなくなった状態（コントロール障害が起きた状態）のことです。依存症と、ほぼ同じ意味ですが、ギャンブルなどの行動の問題を対象にすると、よく使われます。昔は、アルコール嗜癖、薬物嗜癖などと、診断名にも使っていたのですが、アディクション [addiction]、アディクト [addict] 嗜癖という言葉は、アメリカで、ある時期、軽蔑語のニュアンスができ、避けるべきだとの理由で、薬理学で使用されていたディペンデンス [dependence] 依存が病名に採用されていました。

最近、アメリカ精神医学会がアディクションの用語へと改訂したので、再び徐々に使われています。それは、行動レベルのコントロール障害、例えばギャンブル、買い物、最近ではインターネット、こういった行為・行動が習慣、癖になり、自分の意志で制御できない「行為・行動のコントロール障害」に悩む人が、近年増加してきたからです。

ケーションによって少しは気分を変えることができるのですが、それもないと自己処理を考えます。自己処理の誤った方法、不健康な方法が、薬物の使用であったり、アルコールへの逃げであったり、ギャンブルの耽溺であったり、時には自傷行為につながるわけです。

自傷した中学生、高校生を調査した東京の研究者によると、62%が親から暴力による虐待を受けた経験があり、40%が性的虐待の被害者だった、といます。父親の家庭内暴力、自分が受けた性的被害など、誰にも話せない心の痛みを、自身の肉体の痛み置き換えるようになります。苦しみから逃れ、なんとか生き延びるための間違っただ手当、不健康な手当ともいえます。

神経科学的な研究で、自傷行為はどうも癖になるらしいことが分かってきました。脳内麻薬といって、痛みを緩和するものがあり、痛みが与えられると分泌されて、痛みを感じなくなる。だから状況が悪化すると繰り返し痛みという刺激を求めようとするわけです。

どう向き合うか

今までお話しした状況から立ち直るのは大変難しいことです。私も最初は、そうなるメカニズムや危険性を教え「立ち直ることを一緒に考え、危なくなったらこうしてみよう」と注意事項を考えてみたりしました。覚醒剤を使いたい気持ちになったら、ゴムを弾いて自分の手に痛みを与える“ゴムパッチン法”とか、酒酔いがひどい状態で入院してきた時には、幻覚と会話している様子を映像に記録して退院時に見せる“フィードバック療法”も考えました。

自ら状況に対応しなければ、と考えさせる“心理療法”は必要ですが、それが難しい。依存症やアディクションには、普通の心理療法ではなかなか効果が出ないのです。私は若いころ、1対1で話を聴き、対処方法も指導してみました。結果、1勝8敗あるいは3勝11敗、そんな“負け越しだらけ”の成績でした。そこで、断酒会やAA（エーエー；アルコールリクス・アノニマスの頭文字の通称）など、当事者の集い、ミーティングに行ってみました。すると、そこでは自分の心を開き、自分の痛いところまでさらけだし、生き方を変えることを考えようとしている人が話している。ミーティングで他人の体験を聞くと「同じ悩みを持つ人がいる。病気を共有する仲間と一緒になら、自分も変わるかもしれない」と思うようになって、実際に変わっていくのです。それがわかったので、グループによる“精神療法”を勉強するようになりました。

患者さんは「まったくダメ」じゃなくて、「希望がある」と思うようになります。症状の軽い人なら、欲求を抑える薬が開発されているので、それを併用する治療法もあります。

「リスカ」というリストカットのグループを作った医師もいます。自傷行為をした人が集まり自分の体験を話し合うのですが「これが結構効果がある」と言っていました。

自傷行為は家族や友人などの気を引くためにやるのではないかという人もいますが、必ずしもそうではない。気を引くためなら、見えるようにやればいいが、密かに行っています。もし傷を見つけたら大げさに驚いたり騒いだりするのはいくはない。「勝手にやった。気を引くためだ」と無視するのは、もっと悪い。冷静に「そんなことになっていたのか。どんな気持ちの流れでそうなったのか」と、一緒に考える姿勢が必要です。

リストカットだけでなく、太ももを切る、タバコの火を押し付ける、といった行為もあり驚きますが、今はこうした問題を避けずにいこう、という空気が出てきて、当事者との係わり方のガイドブックも出ています。傷をみたら誰もが驚きません。しかし、自傷を叱責するのではなく、驚きから気付き、そして、本人のこころの理解へと進み、共感に積み上げるのが支援者、教育者、治療担当者の取り組み方です。

参加者の感想から

自殺を図った友人にかける「気のきいた言葉」を教えてもらおうと参加した。だが、先生の「愚直に」という言葉が心に響いた。

彼が悩んでいるのなら私も悩む、一緒に考えることが大事なんだ、と思った。今日来てよかった。

イベント予告

「北海道いのちの電話」は昨年、札幌市から「市民向けゲートキーパー養成研修事業」の委託を受け、職場や地域にゲートキーパーを増やす活動をしています。

今回、北海道の補助事業としても実施する運びとなりました。悩みを抱える人の“見守り役”が全道的に広がることが期待されます。

北海道、札幌医大神経精神医学講座と共催する第1回は、2018年1月26日(金)と27日(土)に、旭川市で開催することに決まりました。上川保健所管内の市町村、社会福祉協議会、民生・児童委員協議会、自立相談支援機関などの担当者が対象です。

イベント報告

9月10日の「世界自殺予防デー」に因み、二つのイベントを行いました。

世界自殺予防デーは2003年にWHOと国際自殺予防学会が開いた会議で「自殺に対する注意、関心を呼び起こし、予防のための行動を促進しよう」と定められました。

女子高生も参加して、JR札幌駅でPR

「北海道いのちの電話」は毎年、JR札幌駅構内でティッシュといのちの電話の周知カードを配って、活動をPRしてきました。今年は10日が日曜日だったため、通勤する人が多い8日朝、サポーターズボランティアなど20人が参加して行い、約30分で5,000個を配りました。



札幌駅でのPR活動—女子高生も参加

嬉しいことに、今回初めて女子高校生3人が参加してくれました。学校の先生から「こんなボランティア活動もある」と教えられ、早起きして授業開始前に来たそうで、終わると充実した笑顔で登校していきました。

事務局日誌

(2017年7月~10月)

- 7月 4日(火) 40期生開講式
- 8日(土) 相談員総会
- 22日(土) 運営会議
- 8月26日(土) 運営会議
- 9月 8日(金) 自殺予防デーのティッシュ配布(JR札幌駅)
- 10日(日) いのちミュージックデー
- 16日(土) 全体研修
- 23日(土) HIDリフレッシュフェスタ
- 30日(土) 運営会議、理事会・評議員会
- 10月21日(土) 市民公開講座、旭川いのちの電話交流会

編集後記

JR札幌駅で「いのちの電話」PR活動を取材した。改札口からあふれてくるほとんどの人が足早に通り過ぎて行くなかで、わずかだが「北海道いのちの電話」と書かれたのぼりに目を留めてくれた人がいた。働き盛りのサラリーマン風、キャリアウーマン風の人が多いのが印象的だった。

(Y・I)

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <http://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 槇子
編集人 広報委員会

今年も盛会でした。チカホでのいのちミュージックデーコンサート

9月10日午前11時から午後7時まで、札幌駅前通地下歩行空間（チカホ）で開催しました。

いのちの電話の活動に賛同して出演してくれたのは、「ナイト de ライト」「つきのさんぽ」「奏楽（そら）」「いくもまり」「CocoStretch（ココストレッチ）」「Nothing（ナッシング）」「Watana Besta SOCIAL club（ワタナベスタ・ソシアルクラブ）」「希望の種プロジェクト with カカラバンド」「玉城ちはる」の9組のアーティスト。



玉城ちはる

はるばる広島から参加してくれた玉城さんは、18歳の時に父を自殺で亡くしました。「そばにいなから、なぜ救えなかったのか」と自分を責め続け「その埋め合わせに」とライブや講演を通じて、いのちの大切さを訴え、自殺遺児のサポートなどに関わってこられました。

「ナイト de ライト」が自作の「北海道いのちの電話」のテーマソングなどで締めくくった、この日のコンサートには、多くの市民が参加しアーティストたちのメッセージを含めた歌声に聞き入っていました。

会場の募金箱には、181,677円の暖かい寄付が寄せられました。ありがとうございました。



盛り上がる会場



ナイト de ライト



募金を呼びかけるライオンズクラブ員



会場アナウンスは女子高生

ご支援ありがとうございます

期間:2017年7月1日～10月31日

2017年7月1日～10月31日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は365日24時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのみとなり住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

***このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されます（必要な方は領収書をご請求ください）。**

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 槇子
札幌市中央郵便局私書箱107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095