

平成30年度 厚生労働省補助事業 フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
北海道いのちの電話 市民公開講座
「心の危機からの回復」 講師:向谷地 生良先生 <終了報告>

11月27日、気温も高めで穏やかな日和の中、250人ほどの市民が訪れ、公開講座が始まった。

講師の向谷地先生を皮切りに、精神障がいを経験した当事者5人が一人ひとり、自己紹介を自身の経験を交えて語られた。“幻聴さん”を語る方、そこに先生がどのように関わられたのかなど…。話が進むにつれて、仲間との関わり、頻繁に行われる“ミーティング”が、とても回復に関係しているのだ、とすることがわかってきました。



向谷地先生(右)と、経験を語る当事者

車中顔面殴打する女性…そこに仲間3人が関わる。「ねえねえ、フード付けた方が痛くないんじゃない?」と、彼女に告げる。フードを付けて顔面殴打は続く…「くすぐってみようか?」くすぐると、直ぐに殴打が止まった。この後、笑うことで殴打が止まった彼女は、笑うことを心掛け症状は徐々に治まってきたとのこと。向谷地先生が話されていた「人薬(ひとぐすり)」の効果でしょうか?

「弱い自分を出せること、話せる仲間がいる」ことが心の安心につながったと、当事者の女性が語った。今の世の中、老いも若きも、どれほどの人が弱い自分を出せる・話せているだろうか? 弱くても構わない、それが自分だから…弱い部分があることは、当然であろうと思う。出せる(話せる)・出せない(話せない)の差で、精神的負担は相当違ってくると思う。公開講座でも語られていたが、話を聞く側の姿勢がとても重要であることは、言わずもがなである。



“ベテルの家”の様子紹介に聞き入る来場者