

～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」

「心の危機からの回復」をテーマに 市民公開講座に

250人

平成30年度厚生労働省補助事業、北海道いのちの電話公開講座は11月27日(火)午後6時から、札幌市中央区の札幌市教育文化会館で開かれました。

今回のテーマは「心の危機からの回復」。講師の北海道医療大学看護福祉学部教授で社会福祉法人「べてるの家」の(創設者)理事、向谷地生良先生は「浦河と札幌の仲間」と呼ぶ5人の若者と登壇しました。

5人はいずれも精神障害を経験し、長い闘いのすえ、現在ソーシャルワーカーなどとして活動されています。自らの病の苦しみ、そこから抜け出すための葛藤、救いになった仲間たちの存在など、赤裸々な体験談は、来場した250人の市民に大きな感銘を与えたようです。

「みんな仲間」がコンセプト **向谷地**

今日は「浦河と札幌の仲間」との合同チームで話を進めたいと思います。私は浦河町で40年前に、病院のソーシャルワーカーとして仕事を始め、そこで「べてるの家」という拠点を立ち上げました。その活動から飛び火して、「札幌なかまの杜クリニック」、北広島市の「気まぐれ研究所」、宮城県「シャロームいしのまき「べてるの風」」、東京都豊島区の、池袋をもじった「べてぶくろ」などと拠点が広がっています。

それらの事業所に共通しているのは「みんな仲間」というコンセプトです。精神科の治療や支援活動に携わる中で、仲間づくりの大切さに拘ってきました。

ここに並ぶ若者たちは、若くして究極の「心の危機」を経験した人たちです。統合失調症とか、うつ病とか、いろんな病名がありますが、その人たちの苦勞が、煮詰まって、煮詰まって、張り裂ける寸前で、自分を助けようという状態になるのが病気であると考えています。

心の究極の苦勞を経験した皆と一緒に「心の危機」というもの、そこからどうやって回復するのかを、考えていく時間にしたいと思います。では、千葉君から簡単に自己紹介を。

僕の苦勞は「子ども返り」 **千葉**

札幌市中央区の「札幌なかまの杜クリニック」でスタッフとして働いて5年ほどになります。私の病名は、軽度の知的障害と躁鬱、それと「解離」みたいな症状があるといわれています。

僕の苦勞は「お節介バリア」と「壁と引きこもり体質」、あと「子ども返り」。5歳の子と人格が入れ替わったり、一緒になったりして日々を過ごしている、そんな感じです。

実は、結婚して2か月休暇を取っていて、今日は出勤して2日目なんです。休暇中はなるべく仕事や仲間のことは考えないように、メールやラインも無視するようにしていました。この講座へ出ることも昨日言われて…

相手との距離感がわからない **高橋**

僕の病名は統合失調症です。タイプは、親や周りの人が僕に恨みを持っていて、それをいつか晴らされるのではないかと、被害妄想的思考に陥ってしまい、ひどい時は11か月入院しました。

初対面の人に自分から話しかけられないし、会う回数が増えてきても、2～3年たたないと自分のことは話したくない、



250人の市民と「心の危機からの回復」を考えた

という気質です。

相手との距離感がわからなくて、相手がどう思っているのかが、すごく気になる。そうしているうちに、自分を強くみせようとし、威圧的な態度をとってしまう。エリマキトカゲが首のマントを広げるように、急に大きく見せようとする。

自己病名は「昔の苦労がよみがえる病」 **山根** 私の病名は統合失調症。浦河の先生が付けてくれました。国立の機関で働いていた時のアメリカ人の先生からは「発達障害かサバン症候群」と言われました。自己診断の病名は「昔の苦労がよみがえる病」です。

自分の専門分野の特定の記憶だけが勝手に再生されてしまう状態がずっと続いて、周りの友人の評判は悪かった。

その後「仲間を大切にできる」考え方ができるようになって、それからは五感のみえ方、きこえ方の研究をしています。きれいな風景がみえると音楽がきこえ、元いた会社の風景が甦ると嫌な匂いを感じるとか、そのような五感の繋がりの研究です。

スーパーコンピューターを使う仕事をしていましたが、浦河の仲間はスパコンのように動いてくれない。今では、その方が面白いし、楽しい。仲間の良いところ、弱さが分かり、仲間を信じられ、一人で頑張らないAIを作りたいと、夜コソコソとやっています。

バツ付け安心タイプ **和田** 「浦河べてるの家」でソーシャルワーカーをしています。私の診断名は統合失調症。自己病名は「統合失調症バツ付け安心タイプ」です。バツが付くと安心し、落ち着くんです。

私、いざこざの多い家庭で育ったんです。会話の少ない家庭で育って、もの心ついた頃から人間関係がうまくいかず、順調に統合失調症になってしまいました。それから自分はダメだなと思うようになり、ダメだ、ダメだと呪文のように唱えていたら、バツ付けが安心につながるようになって…。

以前、苦労が煮詰まって、車に飛び込みたくなる衝動に駆られました。思い返すと、飛び込んだら楽になるぞ、と囁く自分と、そんなことをしたら傷付くぞという自分がいて、その狭間で揺れている。傷つき、仲間が泣くと思うと、飛び込めません。今、そんな研究をしています。

人の気持ちがわからない **秋山** 私の診断名は「反復性うつ病性障害」。自分は「人間アレルギー症候群、自己虐待型」と名付けました。人の気持ち、雰囲気はすごく気になり、どう適応していいのかわからなくなってしまいます。安心して働ける自分づくりが、いまの私のテーマです。

浦河の施設には最近、タイ、韓国、南米など海外からの見学者が多く、マイナス思考が強くてお客さん体質の私でも、それどころではない日々です。

自分で自分を研究する **向谷地** ここで「べてるの家」と「札幌なかまの杜クリニック」の雰囲気を紹介します。40年前、病院の精神科に入退院した経験のある若者たちと活動を始めました。当事者活動といい、べてるの家のその後の活動につながっています。

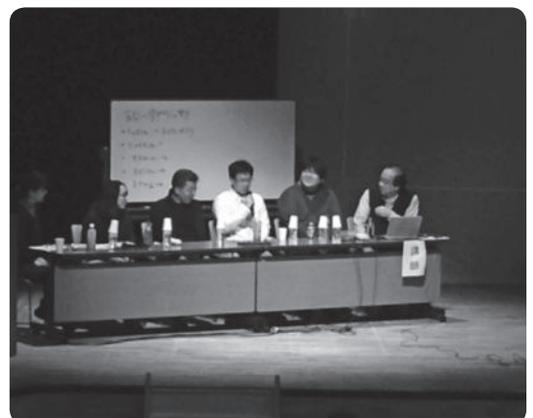
そこから生まれた「当事者研究」は、自分のことを自分で研究してみよう、自分が研究者になったつもりで、自分の苦労に光をあててみよう、という活動です。

東京大学から「一緒にやりましょう」と声がかかり、東大に当事者研究分野という新しい研究講座ができ、全国ネットワークもうまれました。山根さんにその事務局を手伝ってもらっています。

失敗のデータベースを作りたい **山根** 浦河へたどり着いたときは言葉が出なく、ウーアー、ウーアー言うだけの状態だったけれど、仲間の一人は「100点満点だ」と言ってくれました。もう一人の仲間は失敗話をとても大事にしてくれ「失敗の先輩がいるのだから大丈夫」と応援してくれ、それらがすごく転機になりました。

それから「失敗のデータベースを作ろう。成功事例を積み上げていいものを作るのは普通のやり方、そうでなく失敗を大事にし、失敗しても大丈夫という発想転換のデータベースを作り、世の役に立ちたい」と思い、当事者研究ネットワークに参加しました。

浦河では先輩から「ここでは本当のことを言うと良いことがあるよ」といわれました。ちゃんと話せばそれを受け入れてくれる人がいて、仲間が集まってミーティングを開いてくれる。一人で頑張らなくていい。「1対多数の関係の中で、みんなに受け入れられていくのだなあ」と、10年にして気付きました。



自らの苦労を語る「浦河と札幌の仲間」

もし当事者研究と出会わなければ **千葉** 僕ら、もともと仲間作りの活動をしていましたが、その流れの中から「クリニックを作ろう」と話が進み、6年前に「札幌なかまの杜クリニック」ができました。諸先輩の当事者研究

に加わったが、私の話には驚いてくれず、それが悔しくてどんどん通ったんです。もし当事者研究に出会っていなければ犯罪者になっていたかもしれません。

大きかった仲間の力 **秋山** 私の苦労は急に来たわけではなく、マックス状態になるまで時間がかかりました。その過程で殆どの事をネガティブにしか捕えられなくなっていました。10回以上転職し、人の中に入ることも出来ないう自分がいました。自分のダメなところ、ダメな経験が頭から離れず、死神みたいのが私に取り付いたようで、電動ノコのスイッチを入れて自分に向けたり、身体に火を付けたりしました。母に連れられて病院へ行き、即入院、薬漬けの状態です。

浦河では三度のメシよりミーティングで、人のつながり、仲間の力、場の力がとても大きかったです。当事者研究も最初は違和感を覚えました。輪になって話し合っているうちに、自分も情けない所があっただけで、弱くてもいいんだ、と思えるようになりました。

一人で頑張らず仲間をつくらう **山根** ポイントは一人で頑張らないことです。浦河時代、評判が悪かった僕の10年間の主治医だった先生に「お蔭で治りました。良くなってきました」と話したら、悲しい顔で「先生のお陰で治った、という人は、また入院してくる。あのひと話をした、この人にも助けてもらった、先生にもちょっと話を聞いてもらったなあ、というくらいの人、もう入院しなくなる」と言われました。

ここに集まった人たちも、一人で頑張らずに仲間をつくる、色々な人との関係の中で人間は治っていく、ということを知ってほしいと思います。

心の危機は仲間です **向谷地** 今まで研究対象だったり、治療され、心配されたり立場だった人たちが、自分のことを自分で研究してみよう、しかし一人でやるのはつまらないから、仲間とワイワイやりながら研究すると、今まで想像もしなかったアイデアが生まれることを発見します。

私たちはそれに「当事者研究」という名前をつけたのです。最近「人葉（ひとぐすり）」という言葉も使われていますが、心の危機は同じ境遇の仲間の中で回復することが大切だ、ということをお聞きから教えられる気がします。最後に、今日の講座の感想を含めて一言ずつ。

仲間と共有し自分自身でいる **秋山** 浦河では皆がごく自然に自分の気持ちを話しており、それがすごくいいと思っています。私には行き詰まり、生きにくさを感じるクセがまだ残っていますが、一人で抱えこまず、今の状態を仲間と共有してもらい、共に自分自身でいられたら、と思っています。

仲間の辛さに寄り添える人間に **和田** 普通に働けるまでに回復し、仲間の力になれたらいいなあ、と頑張っています。回復する過程で、人の痛みが鈍感になっているところがあります。もっと苦労を重ねて、仲間の辛さに寄り添える人間になりたい、と思っています。

人の苦労がわかる力を養う **高橋** 今、この時間を共有している人たちの考え方を大事にしたい。一人よがりには良くないと思います。人を支援する立場になった時、その人が背負っている苦労を想像できる力が必要だと思うので、その力を養っていきたい。

繋がりを大切に **千葉** 昨日、高橋君と遊んでいる時に電話が掛かってきて、この講座に出ることになりました。人との繋がりは怖いなあ、と思っています。(笑) 仲間の繋がりの大切さは、皆さんが話された通りです。

「回復」の原点は「優しい社会」 **山根** 仲間は大切だと思うのと同時に、僕の「心の危機からの回復」の原点は「失敗しても大丈夫」と言ってくれる優しい社会、優しい心を持った人の存在でした。私は成功体験だけを追い求める人間だったので、それを反面教師にして、失敗体験を語り続けたい、と改めて思いました。自分の弱さを語れるソーシャルワーカーとなり、弱さを語ることで仲間を増やしていければ、と思っています。

向谷地 生良 (むかいやち・いくよし)



ソーシャルワーカー
北海道医療大学看護福祉学部臨床福祉学科教授

1955年青森県生まれ。浦河赤十字病院勤務を経て、1984年当事者・有志と共に、地域活動拠点・浦河べてるの家を設立。以来、精神障害を抱えた人たちと地域づくり、街づくりに取り組み、精神医療・福祉の世界に新しい風をおこしています。

〈べてるとは〉 べてるの家は、1978年、日赤病院の精神科を退院した回復者2～3人が教会の片隅で牧師夫人指導のもと、昆布作業をしたのが始まりです。今では精神病ばかりでなく、いろいろな障害を持った人が多数活動しています。(「安心して絶望できる人生」日本放送出版協会から)

イベント報告

HIDフェスタ40

1月26日(土)、午前11時半から開局40周年記念行事の一環として「感謝の集い」と銘うって開かれました。理事、評議員、現役相談員、元相談員など約70人が参加。南理事長の挨拶の後、手作りの料理を囲んで和やかに談笑。

さらに、マンドラ&マンドローネ奏者・梯杉子、ギター奏者・平佐修「デュオ・セント」が奏でる「荒城の月」バッハ〜グノー、ピアソラの「アヴェマリア」など内外の名曲を楽しみ、ビンゴゲームなどで交流し和気あいのひと時を過ごしました。



感謝を述べる南理事長



和やかな会場



デュオ・セントの演奏

イベント予告

北海道いのちの電話は1979年の開局から今年で40周年を迎えました。これまで運営に理解と協力をいただいた方々に感謝する記念の催しを次の内容で、9月7日(土)に札幌市中央区の道新ホールで開催します。

記念式典

(12:00～) 北海道知事、札幌市長、長い間助成金を拠出、応援していただいている団体、過去10年連続で寄付金を寄せて下さっている191団体、個人をお招きします。

市民公開講座

(13:00～) エッセイスト柳田邦男氏をお招きし、講演していただきます。演題未定。

式典と市民公開講座の間に、道内の高校軽音楽部の生徒から募集した「いのちの大切さ」を訴える詩の最優秀作、優秀作の受賞者を表彰、最優秀作に曲付けした“ナイト de ライト”が演奏で披露します。

事務局日誌

(2018年11月～2019年2月)

2018年

11月10日(土) 24Hフリーダイヤル

17日(土) 第2回全体研修

27日(火) 市民公開講座

12月15日(土) 運営会議

22日(土) 理事会

2019年

1月19日(土) 運営会議

26日(土) HID40周年記念フェスタ

2月20日(水) 北栄中学(いのちの授業)

23日(土) 第3回全体研修

編集後記

札幌市の「広報さっぽろ」2019年2月号の特集は“自殺について考える”でした。ゲートキーパー研修でお世話になっている河西先生や、杉本事務局長のコメントが掲載されていました。記事によると、札幌では毎日、自殺する人が一人いることになるそうです。200万人都市の札幌のどこかで誰かが、ひっそりと命を絶っているのかと思うと、なんだかたまらない気持ちになります。(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

相談ボランティア募集中 どうぞ力を貸してください!

「北海道いのちの電話」は、毎年新しい相談員を募集しています。今年も、研修を終えた40期相談員が仲間入りしますが、それでも365日24時間の受信体制を維持するには厳しい状況です。下表は、相談員数が一番多い2011年からの登録者と、実際に電話を受けた相談員数の推移です。ピークの2011年から減少がはじまり、登録者より実働者の減少が目立ちます。相談員数はかかってくる電話の受信件数と密接に関係しており、何とかして相談員の減少にストップをかけなければなりません。そのために皆さんのお力を貸してください。

	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
相談員登録	202人	196人	201人	197人	193人	188人	174人	175人
相談員実働	167人	164人	164人	164人	158人	158人	148人	136人

〈募集要項〉

年齢 20歳以上で深夜帯も担当可能な方。募集締切 4月30日(火)

お問い合わせ：電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095 詳細はホームページ

訂正 2018年11月発行の広報134号5ページ「世界3大国際奉仕団体から支援が」の文中、ライオンズの記述に誤りがありました。お詫びして、全文を次の通り訂正します。

ライオンズ

札幌もいわライオンズクラブは創立50周年の記念寄付として100万円、札幌ライラックライオンズクラブは「いのちミュージックデー」の運営協賛金として30万円、札幌はまなすライオンズクラブは電話相談事業の運営資金として10万円をそれぞれ寄付。

また、札幌もいわライオンズクラブと札幌ポプラライオンズクラブからは、ミュージックデー当日、合わせて30人の会員が会場で募金活動を行い、集まった浄財は136,394円に上りました。

また、6ページの口座名「北海道いのちの電話」の金融機関名のうち、札幌信用金庫本店とあるのは北海道信用金庫本店の誤りでした。口座番号は変わりません。

ご支援ありがとうございます 期間:2018年11月1日～2019年2月28日

2018年11月1日～2019年2月28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まま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ず(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