

“もしもし、いのちの電話です”

心がつらいとき開く本

社会福祉法人 愛知いのちの電話協会 / 著

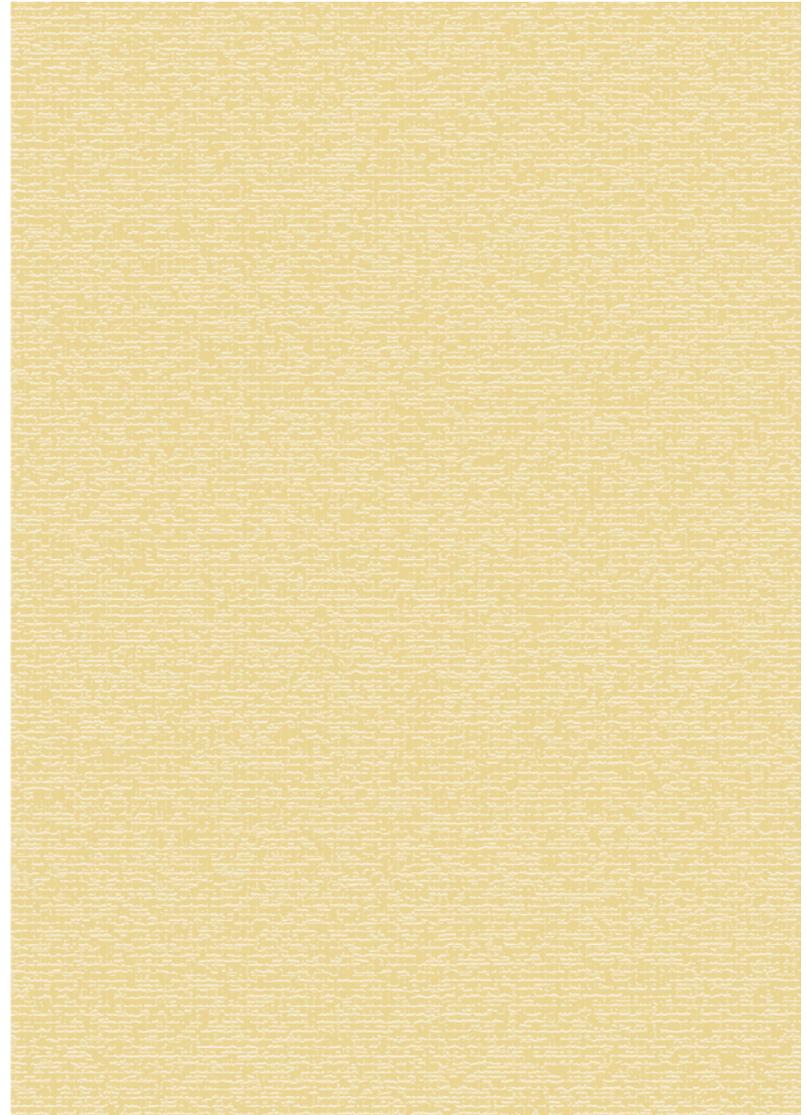
田村 毅 / 監修

一般社団法人 日本いのちの電話連盟 / 後援

“もしもし、いのちの電話です”
心がつらいとき開く本



社会福祉法人 愛知いのちの電話協会





この小さな本を手にとりてくださり、ありがとうございます。

あなたのことを
気にしている人がいます。



あなたが、日々、
せいっぱい生きているのを見ている人がいます。



写真ですみませんが、
花束のプレゼントです。





どんなに激しい嵐も、必ず去っていきます。
しんしんと底冷えする寒い夜も、必ず明けます。
深い気持ちの落ち込みも、必ず少し緩むときがきます。

The Serenity Prayer

Reinhold Niebuhr

God, give us grace
to accept with serenity
the things that cannot be changed,
courage to change the things
which should be changed,
and the wisdom to distinguish
the one from the other.

ニーバーの祈り

神よ、
変えることのできない事柄については
冷静に受け入れる恵みを、
変えるべき事柄については
変える勇気を、
そして、
それら二つを見分ける知恵を
われらに与えたまえ。

(梶原 壽 訳)



お風呂 温泉

おにぎり ごはんとお味噌汁

美味しい日本酒・ワイン・焼酎・ビール

ゆったりとしたソファ

コーヒーとケーキ

おしゃべり

縁側でのまどろみ

犬

猫

旅行

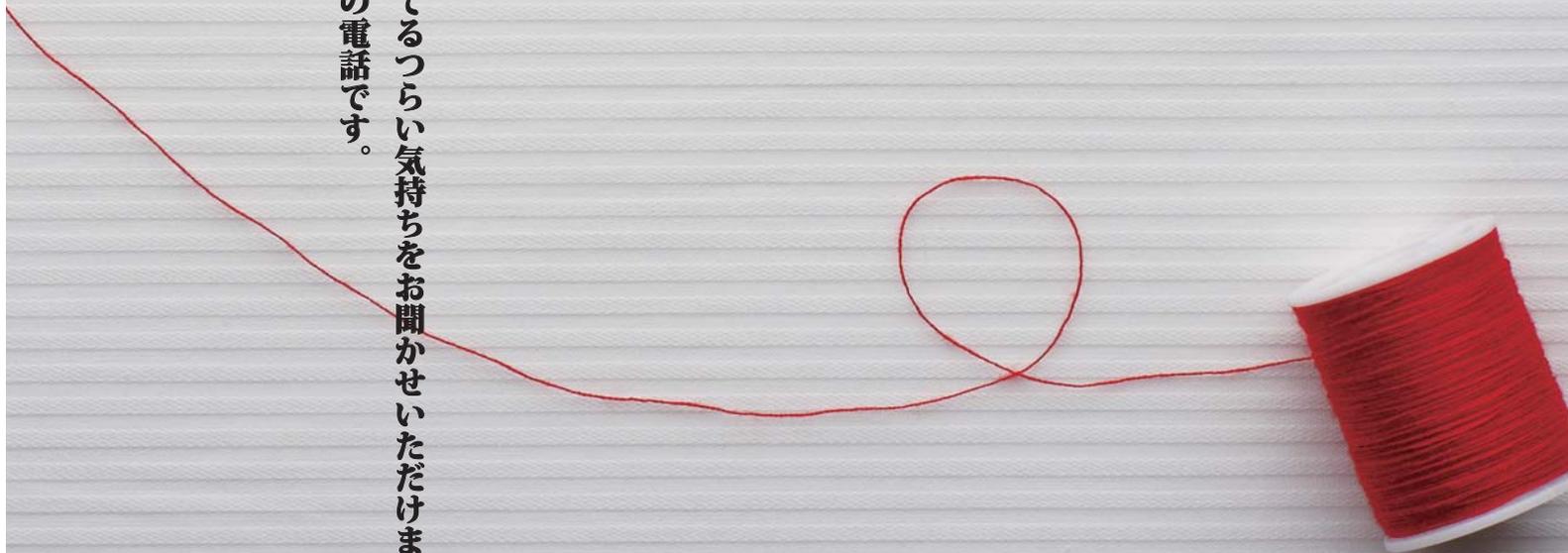
読書

映画



好きなものは何ですか？
以前、どんなものが好きでしたか？

今、あなたが抱えてるつらい気持ちをお聞かせいただけますか。
私たちは、いのちの電話です。



「もう、死んでしまいたい」と感じている人へ

田村 毅

東京学芸大学教授・精神科医

「生きたい」意欲と「死にたい」気持ちはシーソー

人は誰でも、「生きたい」という意欲と、「もう、死んでしまいたい」という気持ちと、必ず二つの気持ちをもっています。健康

な人は、「生きたい」意欲が「死にたい」気持ちよりも強いのですが、それでも必ず「死にたい」という気持ちももっています。この二つの気持ちがシーソーみたいにギタタンバツタン揺らいでいるわけです。

ですから、「もう、死んでしまいたい」と思っている人も、いつも、ずっと「死にたい」と感じているわけではありません。ちよつとすると、「もう少し生きてみようかな」という気持ちになったりします。つまり、「もう、死んでしまいたい」という気持ちには、波があるということを知っておいてください。

波の底のときに自殺を試みたりするわけですが、もう少し生きてみると、「本当は生きていたい」という気持ちが湧いてきたりします。自殺を実行する前に、誰かに自分の気持ちを話してみるものが大切です。

死にたい気持ちは、心の病気の症状の一つ

事業に失敗して借金に苦しんだり、病気に絶望したり、人間関係や家族関係がうまくいかなくて、「自分は死にたい気持ちになった」と感じている人もいるかもしれません。しかし実は、そういう出来事のみでは、なかなか死にたい気持ちにはならないものです。そこに心の病気が加わって、死にたい気持ちになってしまうのです。

頭が痛かったり、お腹が痛かったり、体の病気は自分で気づくことが容易です。でも、心の病気は、自分で気づくことは難しいのです。

あなたが感じている「もう、死んでしまいたい」という気持ちは、心の病気の症状の一つかもしれないかもしれません。そして、病気だということとは、治るということなのです。

ただし、放っておくと、こじらせてしまったり、長引いてしまったりします。例えば、虫歯は放っておいても自然には治りません。歯医者に行って治療してもらう必要があります。ただ、歯医者に行くのにはちょっと勇気が必要です。治療は痛いですから。同じように、心の病気のために病院に行くのにも、ちょっと勇気が必要でしょう。

「もう、死んでしまいたい」と感じたら、「心の病気かもしれない」と考え、ちょっと勇気を出して、病院に行くことをおすすめします。

「心の深呼吸」を

「もう、死んでしまいたい」と感じているときは、焦っているときです。「ちゃんと生きないといけないんだ」「成功しないとい

けないんだ」「今の自分じゃ、ダメなんだ」……。

そんなときは、「心の深呼吸」が必要です。

私たちは、ふだん意識しないで呼吸をしています。そして深呼吸をするときは、呼吸を意識して、深々と、ゆっくり息を吸い込み、吐き出します。そんな深呼吸の感覚で、焦って疲れている自分の心に注目して、心を深くゆっくりと伸ばしてあげたいものです。

体が疲れたときは「ああ、疲れた」と感じやすいのですが、心が疲れても「心が疲れた」とはあまり感じません。「自分はダメだ」「自分が悪いんだ」と、自分のことを責めて自信を失ったり、悲観的な考えばかりがぐるぐる頭をめぐるときは、心が疲れているのです。ゆっくり「心の深呼吸」をして、心を休ませる必要があります。

心を休ませるためには、仕事を休み、休息をとるのが基本です。

「心を休ませるために、仕事を休むなんて……」と感じる人もいると思います。それは、気持ちの焦りが仕事を休むことをさまたげているのです。四〇度の熱があれば、いやおうなしに仕事を休むのではないでしょうか。

生きることに、焦りは必要ないのです。

ただ、ひとりしていると悲観的になりやすいので、誰かと交流するよう心がけます。家族や友人など、まわりに信頼できる人がいたら、その人に自分の疲れた心の状態を話してみます。まわりに信頼できる人がいない場合は、医師やカウンセラーなどの専門家や、いのちの電話などに、自分のつらい気持ちを話してみてください。

話を聞いてくれた人が、借金を返してくれたり、家族関係をとりにってくれたり、問題を解決してくれるわけではありません。でも、話すことで、自然に、どうしたらいいかが見えてくるもの

です。

自分にとって、どんなときに気持ちが悪らぐかを思い出し、それを実際にやってみるのも、心を休ませることにつながります。どんなときに気持ちが悪らぐかは、人によってさまざまです。散歩すると気持ちが悪らぐ人もいますし、おいしいものを食べたリ、カラオケで思いっきり歌ったり、好きな音楽や本を楽しんだり、気の置けない友だちとおしゃべりしたり……。私自身は、スポーツをして体を動かすと心が安まります。

「心が疲れているな」と感じたら、少しゆっくりと「心の深呼吸」を心がけてください。

■ 医師に相談を

医師に相談してみることも大切です。多くの医師は、話せばわ

かってくれるはずですよ。もし、「信頼できないな」と感じたら、医師を替えたいほうがいいですよ。

信頼できると感じた医師を見つけ、「こんな経緯で、死にたい」という気持ちをもっている」と、正直に話してみてください。医師は話を聞いた上で、あなたに合った薬を出してくれるでしょう。副作用が出たと感じたなら、遠慮せずに相談するようにします。心の薬は、今、効き目が高く、副作用の低い新しい薬が開発されています。信頼できる医師は、あなたのために、いろいろな考えて薬を調整してくれるでしょう。

■ 「もう、死んでしまいたい」という話を聞いたとき

最後に、親しい人から「もう、死んでしまいたい」という話を聞いたときに、どんなふうに対応したらよいか、ふれておきたい

と思います。

まず、人から「死んでしまいたい」という話を聞くと、びっくりにしてしまうことが多いでしょう。話を聞いている人が焦ってしまい、「私の返事の仕方によって、死んでしまいかもしれない」とビクビクしてしまいます。

しかし、「死にたい」「自殺の実行」ではありません。「死にたい」という言葉は、「死んでしまいたいくらい、生きているのがつらいんだ」という心のつらさを表現している場合が多いのです。まず、落ち着くことが大切です。

そして、その人の話をよく聞いてあげることが、とても有効です。死にたい気持ちを聞いてしまうと、「死にたい気持ちを強めてしまうのでは」と不安になる人もいると思いますが、それは逆です。心にたまっていく死にたい気持ちを語り、吐き出してもらうと、死にたい気持ちは薄れるのです。

死にたい気持ちを聞く際には、「死んじゃダメ!」と死にたい気持ちを否定する必要はありませんし、逆に「死ぬのもしょうがないね」と肯定する必要もありません。また、何かアドバイスをする必要もありません。そして、「死ぬくらいの気持ちはあるのなら、何でもできるでしょう。がんばれ」などと叱咤激励する必要もありません。

ただただ、その人が死にたくなってしまうた事情を聞き、死にたいほどつらい気持ちを理解しようと耳を傾けます。「どうして死にたいのか」ということを、誰かが理解してくれただけで、死にたい気持ちはかなり薄らぐのです。

気持ちを吐き出すことができ、少し落ち着いたら、「大丈夫だよ、一緒に病院に行こう」と、医療機関や保健所などにつながるようになります。当事者も、寄り添う援助者も、ひとりだけで解決しようとしなくていいことが、とても大切です。

あなたのつらさをお聴かせください

名古屋いのちの電話の相談員が、ふたんどんな感じで電話を受けているかお伝えします。

— 電話を受ける際に、どんなことを心がけていますか？

● 私は、「先入観なく、まっさらな気持ちで電話を受ける」こと

を心がけています。話を聴いていくなかで、話してくれたことが、ちよつとずつ積み重なっていくようなイメージです。

● 私も同じようなことを心がけています。相談員の研修で、「白いキャンバスを置いて、そこに電話のかけ手が話してくれたことの色を塗っていく。そして、できあがりつつあるその絵を見ながら、『今、そういうあなたがいるんですね』と理解し、受けとめる」と教わったことがあります。私はそれ以来、白いキャンバスを思い浮かべてから受話器をとるようになっています。

● 私が研修で印象に残っているのは、「同じ土俵で話を聴く」という話です。最初のうちは、このことがどういうことを指すのかわからなかったのですが、長い間、相談の電話を受けて

いるうちに、「同じ土俵で話を聴く」という態度はとても大切なことだと思っようになりました。

「同じ土俵で話を聴く」というのは、相談の内容や声のトーンから、その人が今どういう状態にいるのか、つまり、どういう土俵にいるのかを意識しながら、その人の土俵で話を聴くということです。電話のかけ手を自分の土俵に引き込んでしまっようような聴き方は、やはりまずいやり方だと思ひます。

● 電話のかけ手に教えていただいたことっつて多いですね。

自分としては一生懸命聴いていただけれど、ちよっとした行き違いから関係が崩れてしまっったり、こちらがいいと思っつてかけた言葉が相手を傷つてしまったり……。そういう失敗をしながら、「つらさに寄り添っう」とはどっつうことなのか、体験的に気っつついていきました。そして、「電話をかけてよかつた」

と言っつてもらえると、「ああ、こんなふう電話を受けられいいんだな」っつて、電話の受け方の方向性が見えてきます。私にっつては、電話のかけ手がいちばんの先生です。

● 研修で学んだことと、電話を受けてきた経験から学んだこと、両方を生かして話を聴いてる感じですね。そういう意味では、今まで生きてきた自分のすべてが、電話でのやりとりのなかに出っつてしまっう気がします。

● そっつ、自分自身の感受性というのがすごく大事だと思ひます。電話をかけてきてくれる人は、何か聴いてほしきこと、何か訴えたいことがあっつてかけてきてるわけです。でも、その「何か」をはっつきり言葉にする人ばかりではありません。本人にも、その「何か」がはっつきりわからないこともあるで

しょう。
 ですから、ひたすら耳を傾けて、その「何か」を感じとろう
 とします。そのとき、こちらの感受性の高さが必要になるな
 と感じています。

—電話をかけてきてくれた人が、ちょっとしたでも元気を取り戻す
 ときというのは、どんな会話ができたときですか？

●電話のかけ手が話してくれる、とても重い話に対して、「長い
 こと誰にも言えずに抱えていらっしやっただんですね。ここに
 お電話くださるまでに、ずいぶん時間がかかりましたね」と
 言つと、「誰にも話せませんでした。こういうことを話しても
 大丈夫な場があつて、しかも、こんな深夜に話を聴いてくれ
 るなんて……。はじめて話せました」とおっしゃり、温かい

時間が流れたことがありました。

●重い話に対しては、何も返すことができない、どんな言葉を
 返しても空々しい感じがしてしまうことがあります。そんな
 とき私は、「本当に申し訳ないのですが、今お話しくださいさつ
 たことに返す言葉が見つかりません。どんな言葉を返して
 も、空々しい感じがしてしまう気がして……。」と正直に伝え
 ます。
 そして、ていねいに話を聴いていることが相手に伝わり、そ
 こに温かい気持ちの交流が生まれると、電話のかけ手の声
 は、電話をかけてきたときと比べてずいぶん明るくなること
 が多いですね。

●「一生懸命やってきたのに、まわりの人は誰もわかってくれ

ない」と感じて、いのちの電話に電話をしてくれる人がいます。「誰もわかってくれない」という状況は、とてもつらいことだと思います。

そんなときは、「どんなことがあったのか、よろしかったらお話しただけですか」と伝えます。そして、状況を話してもらいながら、そのつらい気持ちに寄り添います。

その状況を直接、助けることはできないわけですが、せめて電話で話しているときだけでも、「わかってくれる人がいる」という気持ちになってもらえたらと、祈るような気持ちで話を聴いていきます。そして、「わかってくれる人がいる」「つながっている」と電話のかけ手が感じてくれたとき、孤独感がふつとやわらぎ、こちらにも楽になる感じが伝わってくるがあります。

● 電話がつながったとたん、「つながっただけでいいんです」と言って電話を切ってしまう人がいます。つながったことで、ほっとしたり、安心感をもたれるのだと思います。「つながる」ということの力を感じます。

特に深夜では、電話がつながると、「これで眠れます」と言う人がいます。二四時間、三六五日、電話を受けつけているというのは大切なことだなと思います。

● 実際には、かかってくる電話のすべてを受けるだけの相談員の人数がいませんから、話し中になってしまうことが多いのが実情です。もう少し電話がつながりやすくなるよう、私たちもいろいろ工夫していかないとはいけませんね。

——この小冊子を手にとってくださった方に、メッセージをお願いします。

●いのちの電話に電話をかけるのは勇気がいることです。ですから、私は「よく勇気を出して電話をかけてくれましたね」という気持ちで電話をとっています。

相談員には、いろいろな人がいて、いろいろな電話の受け方をします。いろいろな人に相談するなかで、いい知恵が出てくるかもしれません。勇気を出して電話をかけてみてください。

●「電話で話しても、状況は何も変わらない」と考える人もいます。確かに、いのちの電話は、電話相談という限界があります。でも、頭の中でぐるぐるにからまっているこ

とが、話すことによって整理されることがあります。話していくうちに自分の気持ちに気づくこともあります。

特に「もう、死んでしまいたい」と思い詰めたとき、何もしやべらなくてもいいですから電話をください。そして、ちょっと話していいかなと感じたら、話せる範囲で話していただければいいんです。

●「もう、死んでしまいたい」という気持ちに至るまでには、それまでの過程があるはずです。怒りや悲しみや絶望感や、いろいろな気持ちもあるはずです。それらは、まわりの人には話しづらかったりすると思います。そんなとき、いのちの電話にお電話ください。人に話すとちよっと楽になります。あなたのつらさをお聴かせください。

名古屋いのちの電話 052-931-4343

(24時間受付・無休)

フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話

0120-738-556 (毎月10日、午前8時から翌日午前8時まで)

全国のいのちの電話 相談電話番号

旭川いのちの電話	0166-23-4343
北海道いのちの電話	011-231-4343
あおもりいのちの電話	0172-33-7830
秋田いのちの電話	018-865-4343
盛岡いのちの電話	019-654-7575
仙台いのちの電話	022-718-4343
山形いのちの電話	023-645-4343
福島いのちの電話	024-536-4343
群馬いのちの電話	027-221-0783
栃木いのちの電話	028-643-7830
足利いのちの電話	0284-44-0783
茨城いのちの電話	029-855-1000
水戸分室	029-255-1000
埼玉いのちの電話	048-645-4343
千葉いのちの電話	043-227-3900
東京いのちの電話	03-3264-4343
東京多摩いのちの電話	042-327-4343
TOKYO English Life Line	03-5774-0992
川崎いのちの電話	044-733-4343
横浜いのちの電話	045-335-4343
Spanish	: 045-336-2477
Portuguese	: 045-336-2488
山梨いのちの電話	055-221-4343

静岡いのちの電話	054-272-4343
浜松いのちの電話	053-473-6222
新潟いのちの電話	025-288-4343
岐阜いのちの電話	058-297-1122
長野いのちの電話	026-223-4343
松本分室	0263-29-1414
三重いのちの電話	059-221-2525
滋賀いのちの電話	077-553-7387
京都いのちの電話	075-864-4343
奈良いのちの電話	0742-35-1000
関西いのちの電話	06-6309-1121
神戸いのちの電話	078-371-4343
はりまいのちの電話	079-222-4343
和歌山のちの電話	073-424-5000
鳥取いのちの電話	0857-21-4343
島根いのちの電話	0852-26-7575
岡山いのちの電話	086-245-4343
広島いのちの電話	082-221-4343
徳島いのちの電話	088-623-0444
香川いのちの電話	087-833-7830
愛媛いのちの電話	089-958-1111
高知いのちの電話	088-824-6300
北九州いのちの電話	093-671-4343
福岡いのちの電話	092-741-4343
佐賀いのちの電話	0952-34-4343
長崎いのちの電話	095-842-4343
熊本いのちの電話	096-353-4343
大分いのちの電話	097-536-4343
鹿児島いのちの電話	099-250-7000
沖縄いのちの電話	098-888-4343

いのちの電話インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp>

*どのセンターも、相談は無料です。

*相談電話の受付時間は、それぞれのセンターにより異なります。



“もしもし、いのちの電話です” 一心がつかいとき開く本

2010年9月11日 初版発行

著 者 社会福祉法人愛知いのちの電話協会
監修者 田村 毅
後 援 一般社団法人日本いのちの電話連盟
編集協力 ほんの森出版

発 行 社会福祉法人愛知いのちの電話協会
〒461-8691 名古屋東郵便局 私書箱 257 号
事務局電話：052-508-8381
相談電話：052-931-4343
<http://www.nagoya-inochi.jp/>

©2010 Aichi Inochi no Denwa Kyokai 写真 ©Fotolia.com

*この小冊子は、地域自殺対策緊急強化基金補助事業で製作されました。



社会福祉法人 愛知いのちの電話協会