

心すこやかに過ごすために —精神科医からの読書のススメ—

香山リカ

なぜ、私たちは心豊かに
生きられないのだろうか？

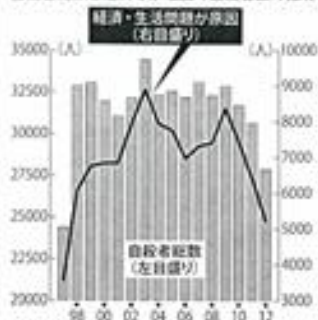
毎日新聞(2013年03月30日)より

30日(土)

毎日新聞

第14版(社会)

自殺者総数と経済等が理由の自殺者数の推移



年間自殺 3万人下回る 若者対策は置き去り

「就活失敗 全否定された」

内閣府と警察庁が今月公表した昨年の自殺統計で、自殺者総数が15年ぶりに3万人を下回り、若者が8千人となった。自殺防止策を自治体の職務と位置づけられた2008年の自殺対策基本法施行後、大都市を中心に打ち出された予防策、そして同じ年に成立した改正借金返済など多額の債務対策の本柱が奏功したとみられる。だが、対策が手薄だった若年層は依然として自殺する大学生が増加、深刻な状況は依然続いている。

【井嶋暁、菊田伸宏】



「採用選考に落ちる、に首を下げ、病院につなぐ、自分の全てを否定された気分になる」。専山大の「学生なんでも相談窓口」には、就活生のごんがらが寄せられている。08・09年に学生の自殺が相次いだことを受け、10年4月に相談窓口を設け、相談員が学生の悩みを

「井嶋暁、菊田伸宏」

は増加傾向にあるが、専山などには顕著な減少は少ない。厚生労働省のまとめたデータによると、12年度の自殺者数は1万7千7百77人と、11年度から1万2千9百20人が自殺し、30代以下が過半数の1万8千8百68人、前年から1000人以上上ったものの、内閣府担当者は「自殺動向や内閣府担当者は「自殺動向や内閣府担当者は」

先進7カ国の15～34歳の死因

| | 日本 | フランス | ドイツ | カナダ | 米国 | 英国 | イタリア |
|----|----|------|-----|-----|----|----|------|
| 1位 | 自殺 | 事故 | 事故 | 事故 | 事故 | 事故 | 事故 |
| 2位 | 事故 | 自殺 | 自殺 | 自殺 | 殺人 | がん | がん |
| 3位 | がん | がん | がん | がん | 自殺 | 自殺 | 自殺 |

経済苦が理由減少

神戸市のNPO「多田債」を後で知った。07年にNPOを設立するたのが「経済・生活問題」

原因・動機で昨年も減った。専山大の「学生なんでも相談窓口」には、就活生のごんがら

苦しい時の相談先は—
 ◆就活の悩みなど社会で孤立した人の相談に応じる24時間無料の相談「よりせいホットライン」 ☎0120・279・338
 ◆悩みや居住地ごとに相談先を検索できる「いのちと暮らしの相談ナビ」があるライフリンクのホームページ <http://www.lifeink.or.jp>

都市部でケア手厚く

法改正による債務問題対策と並ぶ、もう一つの原動力が自殺対策基本法施行を機にした大都市での取り組み。減少幅が大きかった上位は東京都358人▽神奈川県208人▽千葉県201人▽大阪府184人▽愛知県180人。3大都市圏だけで1500人近く減った。

東京都荒川区は10年から、区内の自殺未遂者が多く報じられる日本医科大学(文京区)と提携。リストカットなどによる外傷治療後にフォローするため、本人の同意を得た上で病院が区に連絡し、派遣された保健師が精神的なケアをしている。

10年9月～12年3月、区は自殺未遂者32人を把握。継続支援できなかった9人のうち4人は自殺したが、残る28人のうち18人はその後自殺を図ることがなく、未遂を繰り返した4人も大事には至らなかった。また、荒川区はほとんど職員の自殺を予防するゲートキーパー(門番)研修を受けさせ、各種相談窓口の情報を一元化。大阪府警は今年、未遂者情報を保健所などに提供する試みを始めている。

ある女性のブログより(一部改変)

友だちと久しぶりのメールをしていたときのこと。
「ところでA子はいま何やってるの？」ときかれた。

働いてない自分を恥じていたワケでもないし、な—
んとも思ってなかったから、いつもの調子で、
「流行に乗って、ニートやってるよ(笑)」と返事をした。

すると友だちは
「うらやましいな—、私、忙しすぎちゃうからニートに
あこがれる」と返してきた。

私は、泣いた。「泣いた」どころではなくて、一人で
大号泣。

そして、「何でそんなこと言えるの？」「わざと言ってる
の？」「好きでニートやってるわけじゃない！」
「そんなにうらやましければ、アンタも会社辞めて
ニートになればいいじゃない！」
と思った。もちろん、そんなこと友だちには言わずに、
「ニート楽しいよ(笑)」とだけ返したけれど...

「親に言われて傷ついた言葉」 (匿名掲示板より)

- あなたには最初から期待してないから
- おまえにはけっこう投資したのに失敗だったな
- おまえじゃムリ。できるわけない
- おまえ、いつからそんなにダメになったんだ？
- ダメなところがお父さんそっくり
- (化粧をしていたときに)誰もあんたなんか見てないんだから、早く行きなさい
- あの通り魔みたいにならないだけ、マシね
- おまえが何を考えているか、昔からさっぱりわからなかった

これらから見えてくる若者の心理①

- 傷つきやすい
- 「つらいのは自分だけ」と目が内側に向く
- それをまわりに言えずに、やさしい言葉や笑顔で隠してしまう→まわりは気づかない
- 孤立、絶望から死に傾きやすい

この傷つきやすさ、「生きる力」の弱さは、 何なのだろう

「心の病気」？

時代や親のせい？

それとも性格が弱いから？

ゆとり教育が悪い？

いや、ただの甘え、

ワガママなのか...？



それとも、昔からこういう若者はいたのだろうか...？

- 明治36年(1903年)5月、一人の18歳(満16歳10か月)の旧制一高生が、「人生は不可解」の遺書を残して、日光中禅寺湖から流れる出る華巖の滝に身を投じて自殺した。
- 彼の名は、藤村操。巖頭の大きなミズナラの樹肌を削って書き残した文言が、「巖頭之感」である。



巖頭之感

悠々たる哉天壤、遼々たる哉古今、五尺の小軀を以て此大をはからむとす。ホレーシヨの哲學竟に何等のオーソリティーを價するものぞ。萬有の真相は唯だ一言にして悉す、曰く、「不可解」。
我この恨を懷いて煩悶、終に死を決するに至る。既に巖頭に立つに及んで、胸中何等の不安あるなし。始めて知る、大なる悲觀は大なる樂觀に一致するを。

(明治36年5月22日)

「自分」「自分」と強いられる若者たち

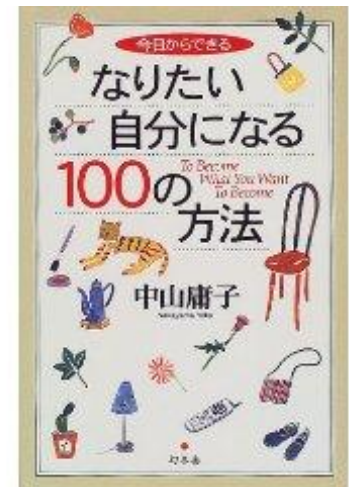
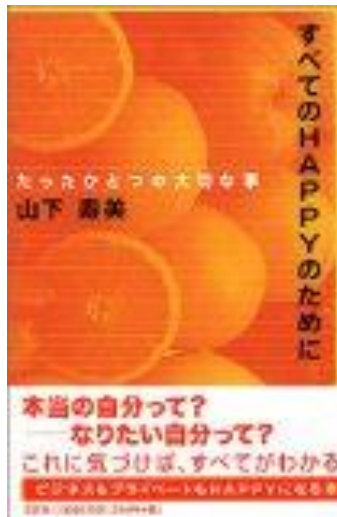
ある就職支援サイトより

- 就職活動で大切なのは、『本当の自分を大事にする』こと。「自分がやりたいことは何なのか」を見つめ、果たしてその仕事が自分にふさわしいのかどうかを客観的に判断した上で、「自分らしさ」を活かすことができる道を選ぶことが大事です。

...「本当の自分」「自分らしさ」と言われても容易にはわからない

ましてそれに適した仕事なんて見つかることは、まずない！

自己実現、自己啓発本のラッシュ



これらから見えてくる若者の心理②

- ただ生きているだけじゃダメ、と思っている
- 自分らしく生きたい、私らしく生きたいと思っている
- こんなはずじゃない、もっと特別な存在のほ
ず、とどこかで信じている

「傷つきやすい若者たち」に見られる ふたつの相反する特徴

①低い自己肯定感、孤独感、自罰意識

「どうせオレなんて」「私が悪いんだ」「生きていても意味はない」

②高い自己実現欲求、万能感、特権意識

「何かにならなくては」「私は特別なはず」「このままでは終われない」

若者だけには限らない

- 自己実現幻想
「もっと自分らしく」「もっと輝いて」
- 個人と個人の比べあい
「今日のブログのアクセス数は？」
- 無縁社会
放置される高齢者、子ども
- 不信社会、クレーマー社会
モンスター○○、偽装食材

考えるべきこと

- もっと“ふつうに”生きられないのか
- 1番でも2番でもなくて、真ん中あたりでも、その下でもいいのでは？
- 素朴な信頼を寄せあうことの大切さ
- 弱みを見せて生きてもいいはず

読書が教えてくれること

SPAC
秋のシーズン
2013
9x12x

SPACの新作劇場

わが町

生きていくうちに人生を理解する人なんているんじゃないでしょうか？

ソートン・ワイルダー

作 森幸雄
訳 北本恭幸

出演

石井英次
いとらめくお
伊豆山智恵
大内朝美
大塚浩一
大塚利介
美野野士
木内早子
小島山陽輝
すずらん
藤野真
野口幸徳
米津朝紀
野山詩太
二原真工
藤山和
吉峰狂一郎

静岡芸術劇場
11月16日(土) 15:00開演
17日(日) 13:30開演
23日(土) 15:00開演
24日(日) 13:30開演
上演料：2,800円(税別)

This theatre is Your theatre
SPAC
静岡芸術劇場
静岡芸術劇場センター

中島生蔵劇場「SPACISH(伊勢之乱)」(中島生蔵劇場専用、山梨県より実施)

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 14 | 15 | 19 | 20 | 22 | 25 | 26 | 27 | 29 | 29 |
| 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 |

SPACでは演劇以外の事業も実施しております。
一般のお客様もご観覧いただけます。

11月14日(土) 10:00開演(一般観覧2,200円)
*観覧料は前売券・一般観覧券・特別券(1,800円)の3種類あり
*観覧券は10月16日(日)15:00まで受付(11月14日(土)15:00まで)

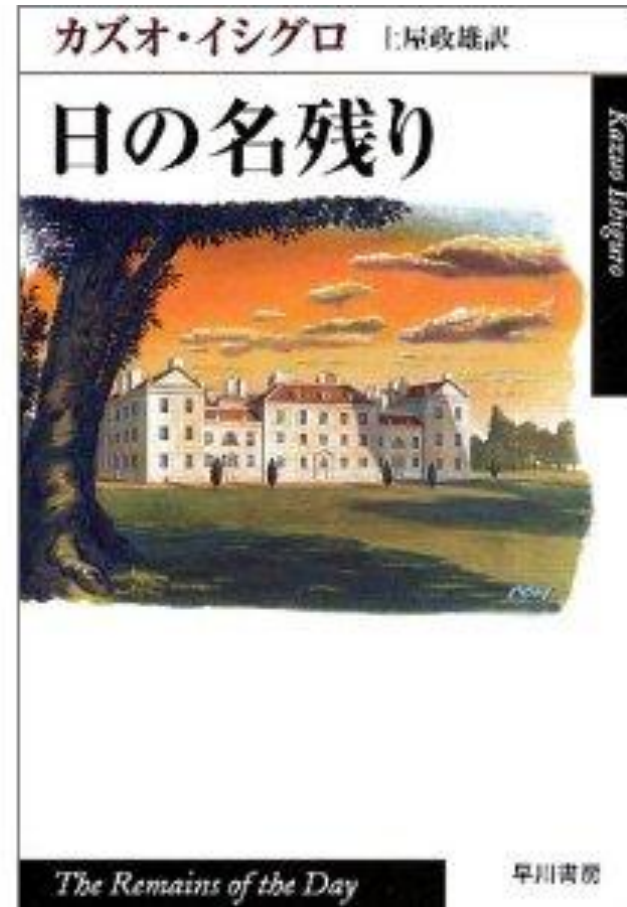
『わが町』 ソートン・ワイルダー

- 「生きていくうちに人生を理解する人なんているんじゃないでしょうか？ ...すべての、一瞬、一瞬を。」

フランクル「どんな人生にも意味がある」



苛酷な運命を静かに受け入れて 生きる



- 苦しいのは私だけじゃない
- 人生の価値は「ひとつのもののさし」では測れない
- 目の前の生活、まわりの人との関係の中に大切なものがある
- どんな人生にも生きる意味がある