

茨城いのちの電話

つくば
029-855-1000
相談電話



水戸
029-255-1000
相談電話

第76号 2011年 4月



小林春樹「つくばね散歩」より

笑顔

鈴木昭子

一番ほしかったのは

あなたの笑顔だったから

弱虫毛虫飛んでいけ

そしたら

悲しい顔して

自分がかくれんぼ

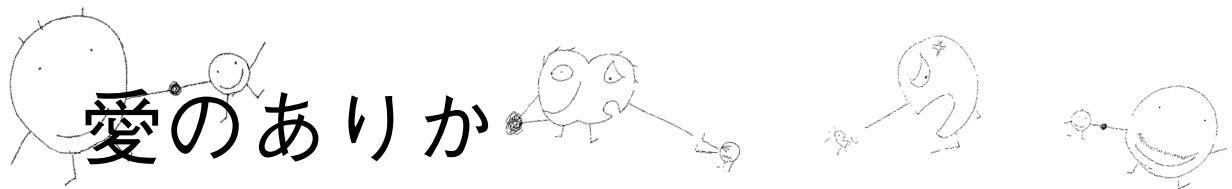
やさしさが

弱さにすりかわった

『詩集 うた日記 この場所』より

愛のありか 2～4
自殺防止公開講演会／相談員募集 5

ご支援ありがとうございます 6～7
受信状況／お知らせ 8



愛のありがた

— 「死にたい」「殺したい」が教えてくれること（Ⅱ） —

茨城キリスト教大学 鈴木 研二

はじめに

また起きた。今度は取手と土浦で。三年前の荒川沖と秋葉原がまだ生々しいのに。その前にも、たしか、水戸と土浦で家族を殺傷する事件が相次いだ。

怖いも怖いのが、やりきれない。荒んでいる。世の中が……人の心が。

—そう思いませんか？

傷つきやすくキレやすい

通り魔や殺傷事件を起す人の心の中は大抵、(実は死にたい人の心も)、線画で描くところである。

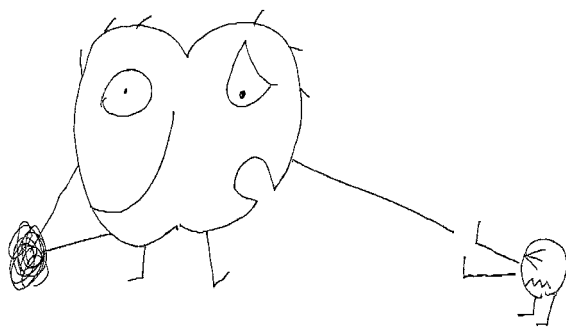


図1 過剰適応／虐待

左端の笑っている顔はペルソナ（仮面）。世の中向けの〈いい顔〉である。世の中を渡るのに必要ではあるが、しばしば、これをやりすぎる人がでる。理由は、①職業その他の必要に迫られて、②他人や世間が怖い、③その両方、である。

やりすぎて過剰適応になると、それと背中合せの部分（自我／エゴ）は、エネルギーを吸いとられ、不機嫌になったりうつ状態になったりする。自我とは、家族や自分自身に向けられる〈ふだんの顔〉である。

犠牲になるのが右端の小さい子ども。この子は

インナー・チャイルド（i cと略す）と呼ばれる。別名セルフ、本当の自分、あるいはたましい。誰にもある、傷つきやすく・大切な・見えないところ（＝霊性）である。

ペルソナが肥大化すると、自我はi cを無視し、ひどい時には虐待するのだ。i cは傷つく。愛されていない、自分はいてもいいのか、生きてちゃだめ？……とまで感じる。

この情況は子どもが育つ家庭で起る。これが恒常的だと、その子はおとなになってからも、図1のありようが心の中に定着する。

しかし——。傷ついたi cはいつもがまんしてばかりではない。自我とi cの関係は、時に逆転する。それがキレるという現象で、こうなるとペルソナはどこかへ吹っとんでしまう。



図2 キレる

つまり、傷ついてもじっと耐える人は、一見おとなしくてキレやすい。傷つくほどキレる。がまんするほど、それが激しい。

これが通り魔の心性である。

こわさびしい

もう一度図1に戻ろう。この画は一人の人の心

の中と家庭の状況を、同時に反映していた。二重写しで見ていただく。

i c (子ども) にとって、批判的な自我 (親) は怖い。その背後で世間にはいい顔をしているペルソナ (親の外側) は、偽善者と映る。i c からすれば、自我は、怖くて嘘つきで憎たらしい。

だから、思春期の子どもにとって、おとなはいやだ。ああはなりたくない。家には安心できる居場所がない。と、世間は偽善に満ちていて、信用できない。

たましいとしてはさみしい。けれども、人は怖い。これがこわさびしいである。

人間は多かれ少なかれ、発達の上でこういう状況を生きる。通り魔も、死にたい人も、そこまではいかなない人でも。

バラバラ

通り魔や死にたい人の難しさというのは、これらの気持がバラバラになる点にある。〈怖い〉か、〈さみしい〉か、どちらか一方だけを強く感じ、他方を同時に感じる事がなくなるのである。

たとえば、傷ついたりというのは相手の気持も考えずにキレ、キレて人が傷つき離れていくと、さびしくなり、さびしいからと誰かに引っついては嫌がられ、また傷つき、怖くなり、引きこもり、淋しくなる。どうしていいかわからない。—これが生きづらさである。

気持がつながっていると、こわ-さびしい時には、〈こわ〉がきいて、人に嫌がられるほどは近づかない。しかも、〈さびしい〉もきいて、引きこもることもない。行動が極端から極端に走ることはない。バラバラだと、コントロールが難しいのだ。

周りは周りで、バラバラなところを見せられると、理解しがたい。そして、彼や彼女がキレれば、怖くなる。

つまり、図1が極端になると、心の中も家庭も、そして世間も、まるで阿修羅の世界のようになる。内界も外界もいくつもの部分に割れ、背き合い、いがみ合う。怒りと侮りと疑心暗鬼に苛まれ、心が安まらない。

世間が荒む・心が荒むとは、こういう状態であ

る。

阿修羅はがまん強いといわれる。がまんと忍耐で、死と破壊を免れている。がまんの糸がキレたら、地獄に直行である。

ところで—。これが今の世相だとすると、われわれはこの状況をいつまでがまんできるのだろうか。

愛

さて、人間界にあって阿修羅界に見当たらないのは、愛と安心である。

愛はバラバラな心をつなぐ力である。こわさびしい人を安心させ、傷つきやすさとキレやすさを中和する触媒が、愛である。

今までの流れで画に描くと、愛はこうなる。

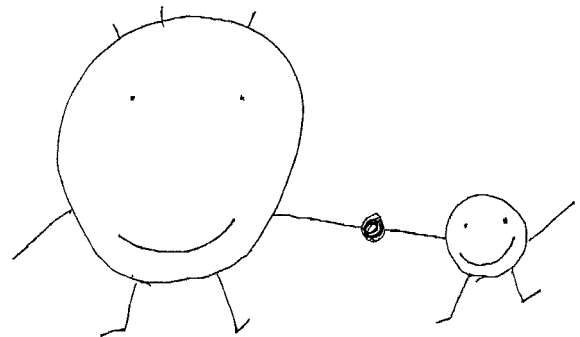


図3 愛/つなぐ力

これを図1と見比べると、ちがいがわかりやすい。図3では、ペルソナと自我が一つになっていて、それがi cと手をつないでいる。

愛とは、他者を、(自分と同じように) 大事にすることである。

この際、大事にする自分とはi c=たましいにほかならない。それと同じように他者を大事にするのが愛である。だから、i cとしっかり手をつなげていない自我は、他者ともうまくつなげない。愛が薄い=薄情となる。

では、どうやってi cと手をつなぐのか。

- ①図1の現状を認識する
- ②外面と内面の差を小さくする
- ③自分(i c)探し

これらはたいへんな心理的作業であるが、われわれは①を現にやりつつある。

②。私は、ペルソナと自我をまとめて〈見られる自分〉と呼ぶ。そこにエネルギーを食われると、③まで手が回らない。そこで、〈見られる自分〉を簡素にする作業が②である。

③は i c を見つけ、それと手をつなぐ。たいへんである。成就すると、愛のある人になり、悟りを開いたといわれる。

こうして図3になる。自我の右手が他者を大事にする。i c の左手から、愛のオーラが流れだす。見えないけれど、人はそれを感じる。

愛とは、他者を大事にする自我の行為であり、他者に向う i c のオーラである。そのありかは、自我-i c のつながりにある。

しかも――。図3はいつしかこうなる。

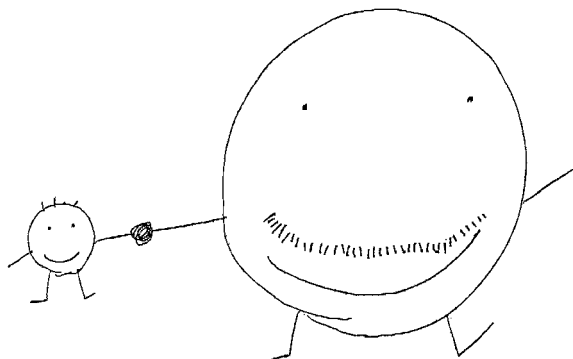


図4 自己実現／個性

自己実現

i c = たましいは大きくなり、やがて自我を超える。その人は、エネルギー的にも、愛という面でも、大きくて豊かな人物になる。

こうなると、生れて生きている意味を自然に納得する。i c が認められ、成長し、自己を実現することが、生きる意味である。

図4のような i c をセルフ（自己）と呼ぶ。自己実現の自己がこれである。具体的にどんなものかは、i c が育ってみないとわからない。育てば、自他ともに、「ああ、これか」とわかる。セルフには、余人にない個性が刻印されている。

水瓶座の時代（アクエリアン・エイジ）

西洋占星術では、現代は水瓶座の時代と呼ばれ

ている。一説には20世紀の半ばからはいつても、21世紀からとも聞く。これまでの2千年間が魚座の時代。そのキーワードは、敏感さ、不安定、個性の欠如である。これからの2千年は、知性と友愛と独創性の時代だという。

民主党が政権を握って鳩山内閣が誕生した当初、〈友愛〉という言葉が飛び交った。時代の転換を感じた。その後の政争の渦ではかなく消えたが、占星術が当たっているなら、この言葉は今後何回も復活すると思う。

現代のわれわれは、2万4千年かけて周回する銀河的規模の時代区分において、新時代の第一世代となるらしい。

心理学の人格発達理論（図1→3→4）は、西洋占星術の見解と、不思議に符合するように思われる。この流れの中で図1⇔2が起る。荒んだこと、悲惨なことを目の当りにする。しかし、それがかえって、愛と安心の大切さを人々に知らせ、人類の精神的発展方向を図1→3→4へと水路づける。

現代はそういう時代であるらしい。

P. S.

原稿の締切りと校正の間に、大地震・大津波・原発の重大事故が発生した。荒んだこと悲惨なことがまた起った。地殻は断裂し、防潮堤はキレ、原発の非常用電源も、一般の電源までキレた。図2のキレるは、水にも食糧にもガスにも及んだ。

人間（の自我）は、自然や核エネルギーの脅威を前にして、自らの小ささと非力を思い知らされている。

われわれは、人間や社会そして自分のたましいや子どもとだけでなく、エネルギーや環境とも、地球や宇宙とも、図1の関係で生きられるつもりだったのではないか。

夢で起る地震は、心の地殻変動を象徴する。今は現実でも心にも、同時にその大変動が寄せている。もはや変らざるをえない。

2千年もかければ、きっとそうなる。

自殺防止公開講演会「こころに響くいのちの言葉」を終えて

2月26日厚生労働省の自殺防止対策事業として、葉祥明さんと村上信夫さんをつくば国際会議場にお迎えして、自殺防止公開講演会を行いました。

絵本作家、画家、詩人と、多彩な活躍をされている葉祥明さんに、葉さんと交流のあるNHKアナウンサー村上信夫さんとのうれしいコラボ公開講演会が実現しました。

当日は、会場一杯の200名を越す方々の参加をいただき、お二人の対談、絵本の紹介、詩の朗読、客席との交流と、またたく間の2時間を過ごさせていただきました。



葉さんの絵の中にある、一人の少女の後ろ姿には、孤独なようで、実はぼつんと立った樹も、どこまでも広い空も、はるか地平線の向こうの見えない大地までもが、みんな少女を見守ってくれているような安心感がありました。葉さんの詩の言葉は、彼の宗教観、生き物観、人間観、科学に対する目、芸術観すべてをバックボーンに「大丈夫」と語りかけてくれました。

村上さんと会場の言葉のキャッチボールは、言葉のおもみと暖かさと豊かさを教えてくれました。

お二人の対談は、全てを受け入れて、自然体で自由に生きることのうれしさよるこびにあふれていました。ひとりぼっちではない、見守りながら、見守られている思いをいただいた講演会でした。

今回の講演を快く引き受けて下さった葉さん、文字通り手弁当で駆けつけて下さった村上さん、心からお礼申し上げます。

さらに、開催にご尽力下さった関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



相談員になりませんか？



「茨城いのちの電話」は昨年開局25周年を迎えました。開局以来一日も休むことなく24時間、眠らぬダイヤルとして、日夜電話を通して悩める方々の心に寄り添い、耳を傾けています。この活動を支えていくためには多くの相談員を必要としています。相談員になっていただくには約2年間の養成講座を受講していただくこととなります。

2011年度、27期生の養成講座が6月に開講します。関心のある方は、事務局にお問い合わせください。ホームページでも公開しています。URL <http://www1.u-netsurf.ne.jp/11D>

◎応募資格

いのちの電話の趣旨に賛同し、その活動に積極的に参加して下さる方。
23歳～62歳の方

◎募集日程

申込受付開始 2011年4月1日(金)
申込締切 2011年5月10日(火)
研修期間 2011年6月～2013年3月(原則として月3回)
土曜日午前と午後のコースがあります。

募集要項請求・問合せ

茨城いのちの電話 事務局

つくば TEL 029-852-8505 (平日9時～17時) FAX 029-852-8355

水戸 TEL 029-244-4722 (平日13時～17時)

詳しくは
募集要項を
ご覧ください



3月11日に発生しました東日本大震災により、亡くなられた方々のご冥福を謹んでお祈り申し上げますとともに、被災された地域の皆さま、そのご家族の方々に心よりお見舞い申し上げます。

お知らせ

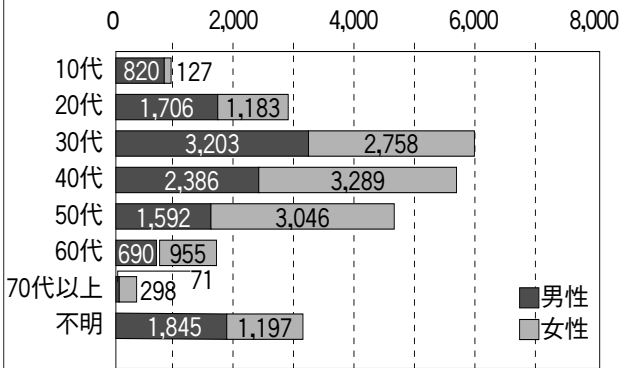
茨城いのちの電話では、地震発生当日から3月21日まで相談活動休止を余儀なくされました。相談員の被災、事務局の被災、道路・鉄道などの交通事情の影響、さらにはガソリン不足に象徴されます物不足などにより、茨城いのちの電話開局以来の長期の活動休止になってしまいました。22日より、一部時間帯で再開致しました。今後できるだけ早く、震災前の状態に回復させるべく総力をあげて努力する所存です。ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

このような状況の中で、相談活動を継続されている東北、関東地区のいのちの電話の皆さま、一日も早い活動開始に向けて大変なご努力をされている被災地域のいのちの電話関係者の皆さまに心からの感謝とお見舞いを申し上げます。

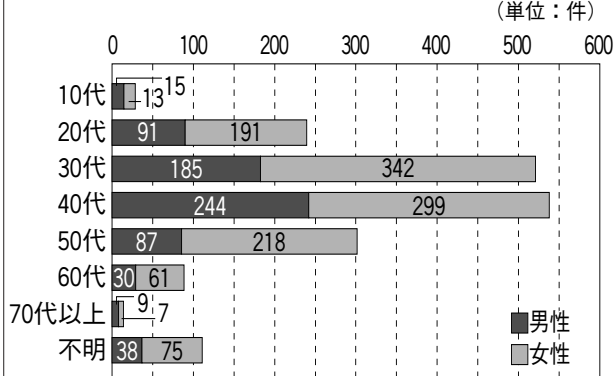
電話相談から

— 2010年(1月~12月)統計 —

◆総受信件数 25,166件 (単位:件)



◆うち自殺志向件数 1,905件 (単位:件)



受信状況

1985年6月1日~2011年1月末現在

総受信件数
646,488件

うち当期受信件数
(2010年10月1日~2011年1月末現在)

8,685件
男 4,273件 女 4,412件

毎月10日は
「自殺予防いのちの電話」の日です

☎ 0120-738-556

【毎月10日午前8時~11日午前8時】

フリーダイヤルによる「自殺予防いのちの電話」
(全国50センターが連携協力、厚生労働省後援事業)
は毎月10日に実施しています。

以下は2010年1月~12月の受信状況です。

		男	女	計
全 国	全 体	15,798	11,402	27,200
	自殺志向	5,206	4,472	9,678
茨 城	全 体	483	311	794
	自殺志向	149	129	278



「自殺予防いのちの電話」は、
悩み苦しんでいる人の“こころ”
が和らぎ、希望と勇気をもって
再び生きていかれることを願い
開設されました。

<http://www.find-j.jp/>

日本いのちの電話連盟

主催:一般社団法人 日本いのちの電話連盟 後援:厚生労働省

~期間以外は各地域ごとに相談を受けています~

編集後記

本号から、表紙写真を、写真家・小林春樹氏の茨城の自然を掲載いたします。氏は、特につくば周辺の自然に興味をもたれ「つくば散歩」と言う、ブログも開設しています。今回の作品は、このブログからいただきました。次回以降は、撮りおろしの掲載を目指して、氏にご協力をいただくことになっています。お楽しみに。

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人 幡谷 浩史

編集 茨城いのちの電話広報委員会

事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号

TEL **029-852-8505**

ホームページ <http://www1.u-netsurf.ne.jp/~IID>

FAX **029-852-8355**

再生紙を使用しています

この広報紙は、共同募金からの配分金で作りました。

