

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81号 2012年 12月



みかん栽培の北限 つくば山麓

(撮影・小林春樹)

卵の殻を内側から雛がつつくことを「啐」、
親鳥が外から殻をつつくのを「啄」
どちらが欠けても命は絶える
機は必ず熟し、必ずやってくる
それまでじっと待とう
いや、きよろきよろしながら、
その機を待とう
そして、命懸けのコンビネーション
いや、命懸けのシンクロナイズ
機を得、シンクロナイズを得たなら
我を忘れて殻を破ろう、一緒に
〔禅語〕が現代に生きる私達に伝えて
くれる意味を考えてみました。

ナニヲモトメ
啐啄

啐啄（そったく、さいたく）

巻頭言：孤独が苦手な人が孤立しやすい社会… 2～4
前回に引き続き現代人の孤立について今回は毎日
新聞の小国綾子さんに女性ならではの優しさを添
えて書いていただきました。

後援会だより／歳末募金のお願い …… 5
ご支援ありがとうございます …… 6～7
ことばto ころ／受信状況 …… 8



孤独が苦手な人が孤立しやすい社会

小国 綾子

(毎日新聞夕刊編集部)

●「オンリー・ワン」を探して

〈成熟とは、『自分がおおぜいのなかの一人（ワン・オブ・ゼム）であり、同時にかけがえのない唯一の自己（ユニーク・アイ）である』という矛盾の上に安心して乗っかっておれることである〉

精神科医の中井久夫さんのこんな言葉を教えてくれたのは、哲学者の鷺田清一さんでした。何の話からこの言葉の話になったのか、今となっては思い出せません。日本一息の長いアイドルグループ（?）、SMA Pのヒット曲「世界に一つだけの花」が相変わらず人気だね、というような話がきっかけだったのかもしれません。

「ナンバー・ワン」より「オンリー・ワン」、と歌うこの曲を最初に聴いた時、私は何だか妙に腹が立ちました。「オンリー・ワン」になれる人生がここではないどこかにあるはず、と信じて求め続け、袋小路に陥って苦しんでいた若者を、私は当時、取材していたからです。

後日、社会学者の土井隆義さんから、「若者が『個性的であること』にあまりに高い価値を置くようになった結果、『平凡な私』を受け入れられず、救われない人が増えてしまった」という指摘を聞いて、ああ、まさに、と膝を打ちました。これって、中井さんの言うところの「成熟」の問題にも通じるなあ、と。

今年11月上旬、この曲にまつわるニュースを耳にしました。日本音楽著作権協会（JASRAC）の1982年から2011年度までの集計で、CDやカラオケなどの著作物使用料が最も多かったのがこの「世界に一つだけの花」（2003年発売）だった、と。この国では10年間、大人も子どもも「オンリー・ワン」である自分を探し続けてきたのか……と複雑な気持ちになったのでした。

●「本当の自分」なんていない

この10年、新聞記者として、事あるごとにあらゆる記事の中で、必死に伝えようとしてきたメッセージがあります。それは、「自分探しはもうや

めよう」です。倫理学者の大庭健さんのインタビュー記事（2005年）でも、書きたかったことはそれでした。大庭さんは当時、著書「私という迷宮」の中で「『本当の自分』などいない」「自分探しはやめよう」と力説していました。「本当の自分とは何か？」と自問し始めた途端、現実の自分が「見せかけ」に思えてきて、「君にはどうせ、本当の僕は分からない」と他者を切り捨て、コミュニケーションの回路がじわじわと狭まっていく、というわけです。

大庭さんはいいました。「『私』は、自分一人では見えない。自分の顔を見るには、鏡に映る像を確認するしかないのと同じように、『私』の姿は、他人に映る『私』の像によって知るしかない」。大庭さんはきっと、自分を閉ざして他者を受け付けず、「本当の自分」がいると信じて自分探しを続ける若者の姿に、危機感を募らせていたのだと思います。今、この言葉を私は「まるで預言書のようだ」と思います。

最近、若者や大人を取材していて感じるがあります。それは、いわゆる「一人ぼっちの自分探し」が下火になった代わりに、「他人に承認される『私』探し」がじわじわと広がってきたなあ、ということです。大庭さんが指摘されていたような、他者とのリアルなコミュニケーションを通して、相互の関係性の中で創造されていく「自分」ではなく、バーチャルな世界で他者に承認されることによってどうにか創られていく「自分」というような……。

●「いいね！」疲れ

何の話かという、今、インターネットの世界で起きていることです。先日、若い学生さんと話していて、仰天しました。「『いいね！』ボタンを毎日何十回も押すの、疲れちゃった。でも押さないと友達の投稿を無視したと思われそうだし」と言うのです。ソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）の一つ、フェイスブックで、他

人の投稿への共感を示す「いいね！」ボタンを、半ば強迫的に押し続けている、と。彼女自身も、自分の投稿に友達が「いいね！」を押してくれるとうれしいし、認められた気がするといいます。逆に「いいね！」がないと無視された気になる、とも。だから友達の投稿にはできるだけ「いいね！」を押そうと頑張ってしまうわけです。

「一番怖いのはフェイスブックで『いいね！』を押してもらえない自分の姿を友達に見られること」という彼女の言葉に、私はどきりとしました。国境も時間も越えて人と人をつなげてくれるはずのSNSが、人をより孤独に追いやっている気がして。なぜならSNSは、人の孤独までも可視化してしまうから。孤独な人を、より孤独に追い詰めてしまうから。

●増える「ネット依存」

つい最近、「ネット依存」について取材しました（記事は、毎日新聞の11月13日付夕刊二面に掲載）。世の中に新しいツールが出てくれば、必ずそれに過度に没頭する人は出てくるわけで、たまたまそれが今回はインターネット、というわけです。

依存症治療で有名な国立病院機構「久里浜医療センター」（神奈川県横須賀市）が昨年7月、「ネット依存外来」を新設し、話題になったように、最近は医療機関に「ネット依存」の相談が増えてきているようです。

久里浜医療センターによると、電話相談は外来開設から今年10月末までに約160件。外来には100人を超える患者さんやその家族が訪れました。7割が中高生の親、2割が大学生や20代の本人からの相談で、オンラインゲーム依存が圧倒的に多いといいます。

臨床心理士の三原聡子さんは、「仲間とチームを組み、敵を倒すタイプのゲームでは『僕が抜けると周囲に迷惑をかける』と責任感から止められなくなる子もいます。ゲーム依存というより人間関係依存のようなケースも少なくありません」と教えてくれました。

印象に残ったのは、三原さんが、「やってくる中高生の多くが、部活で挫折したり、学校のいじめに悩んでいたりと、成績が落ちて学校や家庭で居場所を失っていたり、ネット以前に現実の暮らしで問題を抱えていた子が多いんです」と指摘したことです。

だから、回復のきっかけも現実の暮らしの中にあります。「友達ができて将来の目標が定まったり、バイト先で重宝がられたりするなど、ネットの外の人間関係の変化がきっかけになっていた」と三原さんは言うのです。

●私たちはなぜ承認されたいか

ところで、ネット依存がすでに大きな社会問題となっている中国や韓国では、主にオンラインゲーム依存が中心です。約80時間不眠不休でオンラインゲームをしていた男性がネットカフェで急死したり、ゲームに熱中し、生後3カ月の娘を餓死させた夫婦が逮捕されたり……。悲惨な事件が次々に起こっています。

しかし、日本ではオンラインゲーム依存に加え、例えば、SNSや無料チャット・通話サービスでの他者とのやり取りにはまって、スマートフォンやパソコンの前から離れられなくなるケースも目立ちます。

今回の取材で、ネット依存や回復支援に詳しい精神科医、西村直之さんから聞いた言葉は印象的でした。「日本の『ネット依存』は、『インターネット依存』というより『ネットワーク依存』ではないでしょうか。インターネットは、『つながっていたい』という人々の強烈な願望を満たす格好のツールとなっています」。

今の日本で、「ネット依存」の依存対象は、オンラインゲームだったり、SNSや無料チャット・通話サービスでのやり取りだったり、はたまたポルノ画像だったり、実に様々です。また、依存対象に何を求めているかも、人それぞれです。しかし、多くのケースで「自分を見てほしい、知ってほしい、聞いてほしい、認めてほしい」という思いを感じます。

●大人も子どもも

例えば、オンラインゲームであれば、自分のキャラクターを強くし、レアなアイテムを入手して、他のゲームユーザーからの賞賛を得たいとか、SNSであれば「いいね！」ボタンなどの肯定的な反応をすぐに、たくさんほしいとか、ポルノ画像の世界でさえも、より過激で入手困難な画像を手に入れ、ネット上で公開することで、同じ趣味を持つ他者からの賞賛や羨望がほしいとか。そんな「承認欲求」が背景にある場合が多いよう

に思えるのです。

かつて私が取材し続けてきた「一人ぼっちの自分探し」は危険で孤独な作業でした。でも、今のうちに、バーチャルなつながりの中で他者の承認をたくさん得なければ、自分自身でいられない……というのは、もっと孤独に見えます。孤独が苦手な人が孤立しやすい社会だなあ、と。

久里浜医療センターへの相談は9割までが中高生や大学生、20代などの若者です。しかし、残り1割の相談内容は、それ以外のあらゆる年齢層に広まっているようです。「子育て中の妻がネット依存で……」と夫から相談が寄せられるケースもあれば、60代以上の方々について家族が相談してくるケースもあるそうです。

同センターで中高生についての相談が最も多いのは、何も、ネット依存が子どもだけの問題だからではありません。できたばかりの専門外来の情報をキャッチし、相談窓口につながろうとした人の中に、我が子を案ずる親が多かった、というだけのことではないでしょうか。

実際、ある大都市の精神保健センターの方にこんな話を聞きました。「中高生の両親からの相談だけでなく、最近は『夫がオンラインゲームにはまって、課金アイテムに手を出し、借金を作った』という妻からの相談や、『妻が育成系のオンラインゲームにはまって、育児や家事さえおろそかになり困っている』という夫からの相談など、大人のネット依存の相談が多いんです」。

大人もまた、孤独なのです。

●普通のおばさんになりたい

私がリストカットなど自傷行為を繰り返す10代、20代の若者を取材していた日々から、10年近い年月が過ぎました。当時取材した相手の中には結婚し、元気なママになって、「子どもに私の腕の傷跡を何と説明しようか迷っています。手術で傷跡を消す選択肢もあるけれど、傷跡を否定したくない思いも強くて……」なんてメールをくれる人もいます。

一方で、自傷は止まったけれど、以前以上に生きづらさを抱えて生きている人も少なくありません。大人の年齢を迎えた少女たちが今直面しているのは、自傷行為によってやり過ごすこともできない、どうしようもない生きづらさであり、苦しみであり、孤独なのです。

この10年近い年月の中で、私はいつの間にか、自傷行為を取材することをやめてしまいました。むしろ、取材した相手と、取材者としてではなく、一人の人間として付き合っていきたい、と願ったからです。

自傷の取材を通して知り合った元「少女」たちの多くは、医療機関でいろいろな診断名をもらいました。治療を通して、あるいは年月を経て、私が取材したほぼ全員の人の自傷行為がすでに止まっています。しかし、それでもなお生きづらそうな彼女たちを見るにつけ、気付いたことがあります。

自傷をやめ、自傷なしに生きていくためには、一緒に泣いてくれる人や、抱きしめてくれる人も必要ならば、悲しみをあえて笑い飛ばしてくれる人も必要で、「がんばらなくてもいいよ」と受容してくれる人も、「がんばれ」と励ましてくれる人も、どちらも必要なのだと。精神科医やカウンセラーなど専門的な立場から回復に導いてくれる人が必要のように、何ら自傷に理解のないまま、ひどい言葉を投げつけてくる人だって、実は回復に必要なのかも、と。

なぜなら、傷つきながら重ねる様々な出会いの一つひとつが、本人の力になるからです。ネット世界だけではなく、リアル世界での数々の人との出会いを通して「自傷なしで生きていく力」が人の心の中に降り積もっていくからです。

だったら私は、取材者や支援者として付き合うよりも、ただの、世話焼きで脳天気なおばさんとして彼女たちの近くにいたい、と思ったのでした。医者でもない、カウンセラーでもない、専門家ではない私にできるのは、そういうことだと思ったから。そして、何より、そういう「普通」の人たちが一番、彼女たちの周囲にいなかったから。

今、私は、孤独が苦手な人がより孤立しやすいこの時代を生き抜く鍵を、そんなところに求めようとしています。私だって孤独は相変わらず苦手です。でも、そんな私でも、誰かの孤独をうずめるほんの一欠片にはなれるかもしれない。大きな欠片はボロリと落ちた時に相手に与える傷も深いから、ほんの小さな欠片でいいのです。

常に助けようとか、回復を支援しようとか、そういうことではなく、ただ、時々、一緒にいること。お互いが、お互いの「ほんの一欠片」になり合えたなら――。

後援会だより

◎バザーへのご協力ありがとうございました

夏から秋にかけて、各地区で行いましたチャリティバザー（つくば・水戸・土浦・日立・笠間）も、無事終了いたしました。今年も大勢の方々から数多くの品々を提供していただきました。

また、当日会場に足を運んでくださった方、運搬、会場設営などお世話になった方々など、多くの皆様にご協力をいただき、心より厚く御礼申し上げます。お陰様で、5地区でのバザー収益は約100万円に達しました。

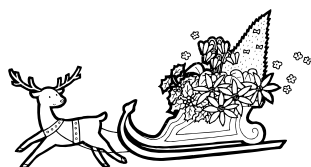
今後ともなにとぞご支援よろしくお願い申し上げます。



茨城木材相互市場でのバザーの風景

後援会の旗ができました

ジャパンプルーの地に白抜きの文字で「茨城いのちの電話後援会」と書かれています。オリンピックで活躍したなでしこジャパンのユニフォームと同じ色の旗です。早速この秋のバザーで活躍しました。



(株)NTT東日本茨城支店の皆様から約700点もの献品をいただきました。



クリスマス・歳末募金のお願い

茨城いのちの電話は皆様の善意の寄付金で活動을続けております。ぜひ今年も、クリスマス・歳末募金にご協力をよろしくお願いいたします。

振込先 社会福祉法人茨城いのちの電話

- 郵便局 （口座番号）00340-2-2315

＊郵便局でお振込みの場合、事務局までご連絡いただければ、手数料のかからない専用の振込み用紙をお送りいたします。

- 常陽銀行研究学園都市支店 普通 6451884
- 筑波銀行つくば営業部 普通 780100



ことば to ところ



さだまさし

どうせ死んじゃうなら誰かの役に立つ死に方しようよ、と僕はコンサートで言う。ただ、思いつきで勝手に死んじゃうなんて勿体ないじゃない？

そりゃあ「死んじゃった方が楽だろうな」って思ったことは僕にも幾度もある。

僕の場合、有名人だから会ったことも無い人にテレビで「暗い」「理屈っぽい」とか言われちゃうんだからイジメだよな。それに中国で映画を撮って28の時に28億円も借金したから、死んだ方が楽でしょ？でも、どうせなら僕が死んだお陰で誰かが救われるような方法を選ぼうと思っている内に、あっという間にそろそろ死んじゃうよっていう歳になっちゃったよ。

たとえば、こんがらがっちゃった糸をほどく能力も根気も無いと、ええい、切っちゃえって思うものね。でもね、どうせ切っちゃう糸なら、自分で切らずに「もしかしたら、この人なら僕のこんがらがった糸をほどいてくれるかも知れない」って能力のある人にぜーんぶ預けちゃえばいいじゃない？

死ぬにも色々あるからね、誰かの命を救うかも知れない新型薬品の実験台になるとか、誰かを護るために生命を懸けるとか。ね？どうせなら誰かの役に立つ死に方を選ぼうよ。

だから、“いのちの電話”もね「死なないで」って言わなくて良いよ。

むしろ「今ならこういう風に死んでくれたらみんなが喜ぶ」って作戦や方法を沢山用意しておいてあげた方がみんな喜ぶんじゃない？

どうせ死んじゃうなら人助けしなくちゃ、勿体ない勿体ない勿体ない。

受信状況

1985年6月1日～2012年9月末現在

総受信件数

685,662件

うち当期受信件数

(2012年6月1日～2012年9月末現在)

7,819件

男 3,673件 女 4,146件

第29期 電話相談員募集

あなたも相談員になりませんか。

相談員養成講座の研修は2013年6月から始まります。

詳細及び募集要項の請求は事務局へお問い合わせください。

(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)

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

〈編集後記〉

新しい「ことば to ところ」のトップバッターとして、さだまさしさんに立っていただきました。心から感謝です。裾野の広い自殺予防の活動にあって、さまざまな分野の皆様からお話しをいただくのは、機関紙の一つの使命でもあると考えています。これからのいろいろな領域の方々の十色のお話を何か「ほっ」とする気持ちと一緒にお届けしようと、編集メンバーと夢を語っています。

社会福祉法人
茨城いのちの電話

発行人 幡谷 浩史

事務局 〒305-8691 茨城県筑波学園郵便局私書箱60号

ホームページ <http://www.iid.or.jp>

編集 茨城いのちの電話広報委員会

TEL **029-852-8505**

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。