

自殺防止活動とスピリチュアルケアについて

伊 田 広 行

要旨

チャド・バラーによって始められた、自殺防止のための傾聴による関わり方、すなわちビフレンディングは、その有効性が認められ、今では国際的な活動となっている。日本にはその精神で活動している「自殺防止センター」がある。本稿では、自殺防止活動としてのビフレンディングのあり方を、一般論および具体論、具体例をもって詳しく説明した。またフィンランドの総合的な自殺防止対策から学ぶ点をまとめた。最後に、ビフレンディングを、スピリチュアルケアの一形態と考え、スピリチュアルケア／スピリチュアルなコミュニケーションの具体的あり方やうつ病対策としての認知療法から学べる点をまとめた。

目 次

はじめに

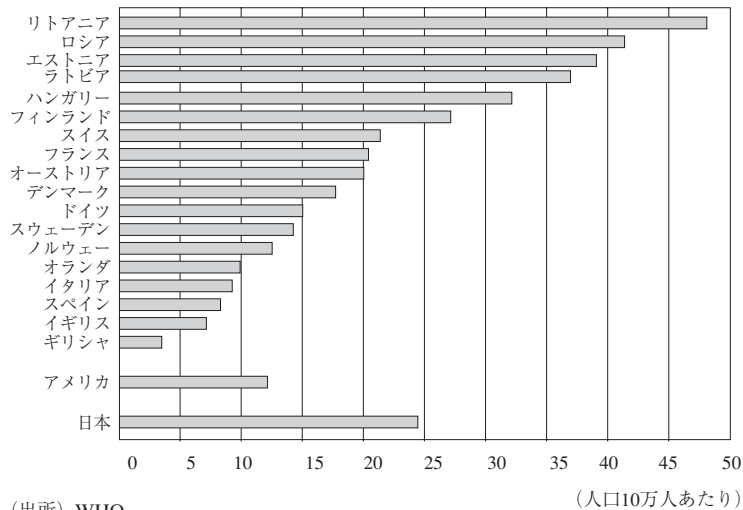
- 1 国際的な自殺防止活動の概観
- 2 自殺防止活動の思想と実践
- 3 しんどい人へのスピリチュアルケア

キーワード サマリタンズ、国際ビフレンダーズ、ビフレンディング、傾聴、自殺防止センター、うつ病と認知療法、ワーク・ライフ・バランス

はじめに

1998年以降、日本の自殺者数が3万を上回る規模で続いており、深刻な社会問題になっている¹⁾。日本は国際的に比較してももはや自殺率は高いグループに入りつつあ

1) 仕事のストレス（職場での災害、過労、配置転換、人間関係のトラブルなど）が原因でうつ病や統合失調症などの「精神障害」を発症したり自殺したとして労災を請求した件数が近年増加しつづけている。1998年度以前は50件以下であったのが、1999年以降、急激の増加しつづけて、2002年度は過去最高の341件となっている。03年度前期（4－9月）はその昨年を上回る最多ペースで請求が急増しており、そのうち自殺に至ったケースは69件と、前年同期を16件上回っ



(出所) WHO
高橋 [2003] p.68

(人口10万人あたり)

図-1 自殺率の国際比較

る(図-1:1990年代半ばまでは10万人あたり17—18人であった)。これだけ中高年の自殺が増えている国は、日本以外にはないといわれている。世界各国では、自殺防止に対して様々な取り組みがなされているが、日本ではその種の活動は少なく、社会全体での取り組みが求められている。本稿では、日本で自殺防止活動を25年にわたって行ってきた民間ボランティア団体の活動を紹介することを中心に、自殺予防活動において重要な「傾聴」のあり方を、スピリチュアルケアとの関係で考察していきたい。なお、この課題については本稿と密接に関わっている前号の拙稿[2003]「スピリチュアルケアをめぐる議論を見渡す」も参照していただきたい。

1 国際的な自殺防止活動の概観

日本の無策状況

自殺理由の中で近年増加が著しいといわれている、「職場における精神障害や自殺」が増加していること背景には、厳しい経済状況でリストラによる解雇が増加していること、および解雇の不安が高まっていること、成果主義、裁量労働制の導入、サービス残業の常態化などで過重労働が増えていることなどがある。

だが、日本の企業の基本的考え方は、依然として、精神障害になったり自殺したりするのは「個人の資質の問題」とみており、メンタルヘルス対策が不十分(本人、お

ている。

よび職場のうつ病への理解の不足) だけでなく、根本的な働き方の問題と捉えず、労災認定もしない場合がほとんどである²⁾。企業内の医療機関・相談機関に言うと、プライバシーが守られず、むしろリストラの口実にされるのではとの心配から、一人で無理して我慢している労働者もあり、多くの者が孤立している³⁾。

若者のひきこもり、うつ病の増加などといった、自殺の他の理由に関しても、何か特別有効な対策がとられているわけではない。政府、行政は、この問題にほとんど総合的対策をとっていない。目立ったところでは、2001年からようやく、厚生労働省が民間ボランティア団体、「いのちの電話」に協力を依頼して、1週間の無料電話相談体制を敷いているだけである⁴⁾。

国際的および日本における自殺防止センターの活動の流れ

そうした中であって、25年前から日本で自殺防止活動を行っている「国際ピフレンダーズ 自殺防止センター」の活動や思想から学ぶ点は大きいと思われる。私は「大阪自殺防止センター」に2002年から関わり、研修を受け、電話相談ボランティアをさせていただく中で、および03年11月に開催された「国際ピフレンダーズ 東京・自殺

- 2) 子会社への転籍を拒否したため、会社内でつい立て隔離され、電話もパソコンもない席で仕事も与えられず1日中座らされる状況に追い込まれ、うつ病となった神奈川県内の男性会社員2人が、「うつ病は会社での勤務状況や職場でのいじめなど仕事に起因している」として、2003年8月に労災認定されたことが明らかになった(『毎日新聞』03年11月2日)。これまでうつ病の労災認定は過労(長時間労働や仕事量の増加)によるものがほとんどで、仕事を与えられないことによる認定は初めてといわれ、労災問題に取り組む団体からは画期的な判断と評価されている。
- 3) 弱みを見せてはならない、仕事=家族を守ることができなくなったら男性として存在意義がないという男性のジェンダー意識から、男性の方がリストラなどによって自殺する率が高くなっており、その意味でジェンダーの観点からの対策も必要であるが、それもなされていない(2002年の自殺者の7割が男性)。なお、ストレスやうつ病対策として、禁煙になってようやく社員の悩みをカウンセラーの力を借りて解決する「従業員支援プログラム(EAP)」を導入する企業が増えつつある。1980年代に、米国で、アルコール依存症治療、社員の入社拒否、うつ病に対応することで、自殺、労働災害防止をもたらし、組織の生産性を高めることが目指された。企業内にカウンセラーが常駐する内部EAPと、サービス会社が受託する外部EAPがある。日本では、社外の専門家に相談すれば会社に悩みを知られる心配がないということで、まだ一部の企業ではあるが、外部EAPの利用が発展しつつある。『日経新聞』03年12月16日参照。
- 4) 12月1日～7日の1週間、「自殺防止 いのちの電話」のフリーダイヤル週間として、共通電話番号(0120-738-556)で悩み相談を受け付けている。通常の「いのちの電話」は電話代は有料であるが、この1週間だけは政府からの資金提供でフリーダイヤルとなっている。なお、厚生労働省は、不思議なことに、より自殺防止に適切な性質をもつ「自殺防止センター」には協力を要請していない。

防止センター」主催の「進めよう自殺防止活動——世界の仲間とともに：世界集会」（以下「世界集会」と略す）へ参加することで、多くのことを学んだ。そのいくつかをここにまとめておきたい。

1953年にイギリスの牧師、チャド・バラ（Chad Varah）は、自分がある少女の自殺を止められなかった苦い体験を踏まえて、自殺するしかないと絶望している人に対して、専門家ではないボランティアがよき隣人として話し相手になる電話相談活動が有効と考えロンドンで実践を始めていった。それは「サマリタンズ（SAMARITANS）」と呼ばれて、イギリス内には今でもたくさんの支部をもつ大きな活動が継続されている。また1963年にはオーストラリアの牧師アラン・ウォーカーが、自殺予告電話を受けた経験から、「ライフライン（life line）」という電話によるカウンセリング相談を始めた。

こうした中でボランティアによる国際的な自殺予防の活動——その基本は絶望や孤独や自殺念慮がある人に対して、批判でなく受容の姿勢で、電話などによる1日24時間の精神的サポートを行うもの——が広がっていった。日本でも1971年に「東京いのちの電話」が始まり、その後全国に展開していった⁵⁾。国際的には、イギリス、ブラジル、香港、インド、南ローデシアの各国の活動の連携組織として、1974年に、「国際サマリタンズ」が設立され、今日まで、24時間の電話相談活動、面接やEメールや手紙による相談などの活動を続けている⁶⁾。国際サマリタンズは1991年に「国際ビフレンダーズ（Befrienders International：略してBI）」と改称された。

そのような中、日本で「関西いのちの電話」の活動をしていたボランティア相談員たちの一部が、「いのちの電話」では多様な相談が寄せられそれに対応せざるをえな

5) 現在、日本国内で「いのちの電話」連盟に加盟している組織は50余となっており、連盟全体での電話受信数は1年間で約70万件となっている。「いのちの電話」の特徴として、2年の研修を受けて認定されたボランティアが相談活動に携わっていること、お互いに名を名のらないこと（匿名性）、継続して電話を受けないこと（1回性）などがあるといわれている。国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター編・発行[2003]、浅野知里氏報告要旨より。

6) BIは1995年に「世界中のボランティアという資源を使って、効果的な自殺防止サービスをする」という宣言を採択した。2003年段階で、BIに加盟しているのは41ヶ国、357センター（うち、英国・アイルランド内が203センター）にのぼっている。なお、BIは2002年度に財政的問題から組織としては解散を決定し、現在、新たな国際ネットワークの受け皿作りが模索されている。運動としての実質的な連携は維持されている。したがって日本のセンターの名称も、これまで「国際ビフレンダーズ 大阪／東京／松山 自殺防止センター」であったが、今後は「国際ビフレンダーズ」を名乗らないことになるとされ、現在、新名称を準備中ということである。

い状況のため、自殺防止に集中した専用窓口が必要と考え、大阪で38名によって1978年1月に始めたのが、「自殺防止センター」である⁷⁾。その中心メンバーで現在、東京自殺防止センター運営に関わっておられる、西原由記子さんや西原明さん（国際ビフレンダーズ 日本代表）たちは、国際的な自殺防止活動を展開していた「サマリタンズ」⁸⁾、特にそれを設立したチャド・バラの思想と活動に触れて、その考えにそって本格的に訓練を受けたボランティアが自殺を予防するシステムを確立・実践すべきだと考え、それを取り入れて大阪で実践を積み重ねてきた⁸⁾。自殺防止センターは、1983年9月、発足当時より交流を持ちつづけていた「国際サマリタンズ」（後に「国際ビフレンダーズ」）に加盟し、世界の仲間たちと訓練と交流のときを分かち合ってきた。1998年には東京、2002年には松山にもセンターが開設された⁹⁾。

現在、24時間の電話相談活動のほかに、面接相談、緊急出動（自殺の危機が迫っているときの出動）、訪問、手紙による相談、フォローアップ（状況によって、センター側から電話すること）、コーヒーハウス（悩みをもつ人たちがグループで歓談する場）、自死遺族の会（自死遺族が語り合い癒しあう、セルフヘルプ・グループ的な性質の場）等の活動も行っている¹⁰⁾。

2 自殺防止活動の思想と実践

B I 活動の考え方

B I では、「国際ビフレンダーズ憲章」（表—1）、「B I の7実践」（表—2）に基づき、また「自殺の13の危険信号」（表—3）に注意しつつ、自殺をしたいと思っている人に感情的なサポートを提供すること、換言すれば、孤独・不安・絶望に苦しむ人

7) 現在、「いのちの電話」では、かかってくる電話はどんな内容でも受けるのが基本となっているため、実際にかかってくる電話の中で自殺したいと表現する人の比率は受信数全体の1割以下だということである。

8) 西原さんが求める水準の研修は「素人には厳しすぎる」との意見が「いのちの電話」をしていたときの仲間の一部にはあったが、自殺防止のためには必要だと考え、独立に踏み切ったと、西原さんは、03年11月の「進めよう自殺防止活動——世界の仲間とともに」世界集会のシンポジウムで述べておられた。

9) 以下では、大阪、東京、松山の3箇所の自殺防止センターをまとめて「自殺防止センター」と呼ぶ。また大阪と東京の自殺防止センターはそれぞれ2000年、2001年にNPO法人として認可されている。

10) 電話相談件数は、大阪で約16000件（2002年）、東京で約8600件（2001年）となっている。電話はほとんどつながりっぱなしである。人手とお金があれば、電話受信数が増えることは明白である。危険度別にみると、死のうとしていたり自殺を考えている人は37%、自殺の思いはないという人が30%、不明が33%（大阪）であった。

表-1

The Charter of Befrienders International

国際ビフレンダーズ憲章

国際ビフレンダーズの目的は、自殺率減少のためのボランティア活動を推進することである。自殺率の減少は、社会問題としての自殺に対する公衆の認識を高めること、適切な研究活動を促進することによってある程度達成される。しかし主要な方法は、危機に直面する人々や自殺の危険のある人々のために、ボランティアによって運営されるセンターの設立を可能にすることである。8項から成る憲章は、センターがどのように活動し何を提供するのかを表明する。憲章の目的は、センターが提供するサービスの要点を広く社会に対して明示することである。憲章はセンターが何をするのかを示すことによって、アマチュアと専門家を含めて他のサービス組織との協力のための基盤となる。(他の組織がBIに加盟する際の資格確認と意志決定を可能にする)。憲章はまた、潜在的な財的支持者が何を支持するように招かれているのか、情報を与える。何よりも、憲章は、センターが援助しようとする人々に、センターから何を受け取ることを期待する事ができるかを告げる。

- センターの第一の目的は人が自殺したいと思っているその時に感情的なサポートを提供することである。
- またセンターで奉仕するボランティアは、自分を受容し理解してくれる人が誰もいないと感じている人のために耳を傾け、それによって苦痛、孤独、絶望、抑うつを和らげることに努める。
- センターと相談関係を持つことによって個人の自由が制限されることはない。このことは匿名で相談する権利によって保証される。
- 誰かがセンターと電話・手紙・訪問・その他の方法で相談関係をもったという事実は秘密事項とされる。また、その人が表出した内容についてもすべて秘密が厳守される。
- センターは政治色宗教色を持たず、ボランティアは自分の信念を誰にも押し付けることをしない。
- ボランティアは他の経験を積んだボランティアによって選ばれ訓練され指導支持される。
- 時として、センターは専門家の助言を求めることがある。
- 人によっては、センターの援助に加えて、適切な専門的援助を受けてはどうかと勧める場合がある。

をビフレンディングで支えるという活動を行っている。ビフレンディングとは、もとは「befriend 友だちになる」という言葉から派生した概念で、カウンセラーといった専門家ではない、普通の人々が「悩み苦しんでいる人たちに感情的に寄り添って、援助

表-2

実践

1. センターで働くボランティアは、活動しようとするセンターで慎重に選ばれ、養成される。
2. ボランティアは コーラーに対して24時間いつでも対応できるようにしなければならない。コーラーは電話、または他のコミュニケーションの手段（面接相談など）によって相談する際、自分の名前を名乗るかどうかが自由に選択できる。
3. コーラーが自殺の危険があると思われる時、その危機が続く間、相談関係を維持するように、コーラーの許可を求めることが望ましい。
4. センターは必要に応じてコーラーに長期のビフレンディングを提供するが、センター責任者が適当な時に期限を設定しなければならない。
5. ボランティアは他の人の福祉について考えている人に耳を傾け、その第3者が絶望し、落ち込んでいたり、自殺の恐れがあると思われる場合は、その第3者に対して、慎重に感情的な支えを提供する。
6. ボランティアは普通、名前（ファースト・ネーム）のみを名乗る。コーラーとの連絡はセンターを通してのみ行う。
7. B.Iメンバーである各センターは、国別グループに加盟し、BIの運営会議は、各メンバーが選出した者によって構成される。

表-3

自殺：13の危険信号

- 1) 自分の内に引きこもり、まわりの人とかかわりを持たない。
- 2) 家族の誰かが自殺している。
- 3) 自殺を試みたことがある。
- 4) 自殺の方法を決めている。身の廻りの整理をしている。
- 5) 憂鬱な状況を不安な口調で訴える。
- 6) アルコールや薬物に依存している。
- 7) 肉体的な苦痛を伴う病気にかかっている。
長期にわたる不眠を訴えている。
- 8) 役に立たない無用な人間だと感じている。
年配の人では、引退を認めたくない気持ちがある。
- 9) 疎外感、孤独感、根無し草のような漂流感に悩んでいる。
- 10) 人との接触がほとんどない。
- 11) 自分なりの人生哲学を持っていない。
- 12) 金銭上の心配事がある。
- 13) 気分が上下している。最も危険なのは気分が少し良くなりかけた時で、そういう時には自殺を実行するエネルギーが生まれる。

を求める人が必要とする間、友だちでありつづけること」とされている。「感情的なサポート」という点の意味が深く実践的に理解される点が肝要である。

ローゼンフィールドによれば、ビフレンディングとは「無条件の精神的な受容・支援」, 「人間が人間に無条件で与える積極的支援」であり, 徹底して積極的傾聴を行う非指示的な関わり (指示的関係の対極) である。聞き手と話し手との間に契約はなく, 専門的な意味での相談資格は要求されない (ただし, 適切なビフレンディングをするには訓練を受ける必要がある)。聞き手 (ビフレンダー) は時間をかけて十分に注意深く話を聞き, 話し手の感情を認め, 分析や助言, 指図, 断定を行わない (ローゼンフィールド[1999]p15)。

自殺防止の危機介入の方法

西原明さんの報告 (要旨) をベースに, B I 的な自殺防止の危機介入のあり方をまとめておこう¹¹⁾。

電話でも面接でも, 自殺防止センターがもっとも重視している点は, コーラー (援助を必要として電話をかけてきた人) の気持ちに焦点をあわせて, ビフレンダーが心を込めて聴く (listening) ことである。

まずコーラーの話の中の中で「自殺の危険信号に注意する」。死にたいほどつらいという気持ちは, 「疲れた」とか「いなくなりたい」とか「もうどうでもいい」などといったいろいろな表現で示されるので, それを見落とさないようにする。しかしコーラーが自らすすんでその気持ちを表現するとは限らない——むしろそのようなことは口に出にくい——ので, ビフレンダーの方からコーラーがそのようなしんどい状況をほのめかしたときに, 積極的に「自殺しようと考えておられるのですか」「もしや死にたくなっておられるのではないですか」などの表現で自殺の意思 (自殺念慮, 自殺の問い) を問う。自殺の問いは, 「何か重大なこと考えてるの?」といった曖昧・間接の問いでなく, はっきりと直接的に聞く。

自殺への問いかけは「かえって自殺を促すのではないか」と考える人が多いが, B I の50年の経験からそれは全く間違いであり, むしろ死にたいほどの苦しい気持ちやそれに伴う自殺の意思を誰も真剣にそのまま聞いてくれないということで, コーラーは孤独になり, 苦しみ混乱しているので, はっきりと問われることで, もっとも中核

11) 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター編・発行[2003], 西原明氏報告要旨と上述「世界集会」の報告, および自殺防止センターの資料, 私の研修・ビフレンダー経験などから, 私なりにまとめた。私の理解や表現が間違っていたり適切でなかったりするかもしれないので, 当然のことであるが, 本稿の内容の責任は全て私にある。

的な感情の話に早く移ることができるのである。あえて正面から自殺の問題に向かうことで、今まで見えなかった問題に気づき、話しているうちに気持ちが落ち着いてきたり、自分のなかに潜在的にあった生きる前向きの気持ちに気づいたりする。むしろ聴き手（ビフレンダー）側が自殺の話題を怖れて避けているということもある。普通では話しにくいことだが、コーラーが本当に話したいことについて、ビフレンダーが逃げずに心から付き添うことこそが重要である。

自殺への問いかけの結果、自殺を考えていなければもちろんいいのであるが¹²⁾、自殺を考えているとき、それを「死んではいけない」「もっとしんどい人がいる」「家族の気持ちを考えろ」「甘すぎる」と説得しようとしたり、問い詰めていったりするのではなく、基本的に、コーラーの死にたい気持ちをありのまま受け入れる（受容）。通常は受容されないのだから、ここではそのまま受容することで、コーラーは安心して語りつづけられる。否定・批判すると、ここでもわかってもらえないかと思ってコーラーは沈黙したり電話を切ったりする。

ビフレンダーとしては、その後、そのしんどい気持ちをより詳しく表現してもらうように努める。ビフレンダーが「こうなのか、ああなのか」とコーラーの気持ちを先取りして話したり聞いたりするのではなく、できるだけコーラーに話してもらうようにする。誰にもいえなかったつらい気持ちをビフレンダーがしっかりと聴き、共感し、無条件無批判に受容することで、コーラーは自分の気持ちを吐き出すことができ、また受容・理解される中でコーラーの気持ちはかなり変化する。

また自殺にまつわる様々な感情を聴くと同時に、ビフレンダーは自殺の危険度を確認する。それによってその後の関わり・支援のあり方を考えるためであると同時に、その話を通じてコーラーがまた気持ちを語るができるからである。具体的には、自殺の手段を決めているのか、準備をしているのか、いつ、どこで、どのように実行するつもりなのか、自殺の意思はあるが具体的に決めていないのか、過去に自殺未遂をしたのかなどを尋ねる。たとえば、「そこまで決心がついてはるんやね。具体的にどのようにしようと思っはんの？」「死のうと思っはことは何度もあるんですか？」などと、より詳しい思いを語ってもらうような促しが考えられる。これも尋問調にな

12) コーラーが「自殺の意思はない」と一度述べたからといって、本当に自殺を考えていないと決め付けることはできない。十分に信頼関係がないからとか、いうと同情されそうでいいにくいとか、自殺という重いことを自分でも否定することで自分を守ろうとしている、自分で何とか自殺しちゃダメだ、頑張らないといけないと言いつつ聞かせているなどといった理由で、「自殺は考えていない」という場合もあるからである。しばらく感情を聴いていると、実は自殺を考えている（／考えていた）ということが出てくることもある。

◆自殺防止の基本 ―― 友達になる◆



図-2 ビフレンディングのあり方

るのでなく、あくまでコーラーの自殺したい気持ちの受容のひとつの応答として行うことが大切である。

コーラーは、自殺防止センターに電話をかけてくるという行為をしていることからわかるように、多くの場合死ぬことについて死にたい気持ちと死にたくない気持ちの両方をもつといったアンビバレントな感情を抱いている。それを手がかりに、ビフレンダーは、十分に傾聴しつらい気持ちを分かち合った上で、自殺以外の道がないのか、どのようにこれまで死にたい気持ちをやり過ごしてきたのか、本当に死んでしまっているのか、なんとか生きる道は残されていないのか、などをともに探っていく。揺らぎの言葉が出たとき、それに食らいついて、かすかな細い道を探す努力をする。

ビフレンダーは、コーラーを「弱い人間」とみなすのではなく、尊厳をもった自己決定主体とみて関わる。したがって自殺も含めて、問題解決の方法はコーラー自身が自己決定するとして、コーラーの意思を尊重する。コーラーの主導権を奪ってはならない。善意の人（ビフレンダー）は時に傲慢になりがちであるが、自らの限界をわきまえるべきである。ただし、ビフレンダーもまた心から自分の感情を大事にして語りかける存在であることは認められている。

ビフレンディングは、表面的な慰め（から慰め）ではなく、またつらい事からの話

表-4 コーラーとボランティアの権利

コーラーの権利	
■	尊敬をもって接遇される
■	秘密保持と匿名を保証される
■	アドバイスを受けない
■	コーラーに代わってビフレンダーが決定しない これは、たとえそれが究極的に（そして残念なことだが）自分の命を終らせる選択を意味しても、問題解決の方法はコーラー自身が決定するというコーラーの権利に言及するものである。
■	どんな政治的宗教的影響も受けない
■	評価的判断をされない
■	自殺したいと感じているかどうかを問われる
■	センターが広報した時間・場所・方法で、コーラーのニーズにふさわしいビフレンディングを受ける
■	コーラーが望むなら専門家の援助を紹介してもらう
ボランティアの権利	
■	ビフレンディングに必要な資質のゆえに選ばれる
■	ビフレンディング及び必要なスキルと知識を開発する訓練を受ける
■	リーダーとして任命された経験豊かなボランティアからスーパーヴィジョンを受ける
■	ビフレンディングに関してリーダーや他のボランティアから精神的サポートを受ける
■	センターの活動方針と活動の手順、ボランティアに期待される義務責任を熟知する
■	安全な環境でビフレンドする
活動の基本	
■	センターの第一の目的は、自殺念慮を持つ人々或いは苦悩する人々を精神的にサポートすること
■	コーラーの権利を尊重する
■	ボランティアの権利を尊重する
■	ビフレンディング・サービスを維持できる組織・財務・施設の基盤をもつ

を避けて明るく友だちのように語り合うことでもない。「いま、ここで、共に生きる」という姿勢で、深い共感と心の交流をもとうと努めることである。したがってそのためにも、ビフレンダー自身が人間観、死生観を深めることが大事となってくる。図一

2と表—4は、以上のビフレンディングのあり方をまとめたものである。

非暴力的なコミュニケーション・スキルの必要性

人権を尊重する社会を表現する一つの切り口として、「暴力を振るって平気な人が減る社会だ」ということができよう。ここでいう暴力とは、もちろん狭義の物理的暴力だけのことでなく、相手を尊重せずに力を奪う精神的なものも含む広義のそれである。

身近な人間関係には実はこうした広義の暴力が満ち溢れているので、私達は、暴力的でないコミュニケーション・スキルを学びなおさなくてはならないという状況にある。傾聴、ビフレンディング、アサーティブネス、カウンセリング・マインド、スピリチュアルケアといった諸概念は、非暴力的なコミュニケーション・スキルの展開例といえる。ここではそれらに共通して存在している、もっとも大切な要素の一つである「受容・共感」ということについて少し考えてみたい。

今日、「受容」とか「共感的理解」が大事であるというようなことは、カウンセリング業界からの発信をベースにあらゆるところで述べられている。私もよく目にしていたし、まあまあわかっているつもりであった。だが、自殺防止センターでの実習と実際の電話相談経験を積み重ねるなかで、新しい学びが多々あった。

傾聴の一般論

一般論としては、相手の言葉の繰り返し（反復）や明確化・言い換え等による共感的・受容的応答、非指示的な傾聴が大事といわれる。そうした傾聴によって、人は気持ち落ちつき、わかってもらえてうれしいと感じ、感情が再現され、考えが整理され、自分を客観的に見つめることができ、前向きに生きる力が湧いてきたり、自分で選択し、納得できたり問題解決を発見できたりするとされている。

傾聴ボランティアの研究と実践をしている東海大学の村田久行氏は、「聴く（聞く）ことの援助的意味」を次のようにまとめる。すなわち、聴くことは能動的というより受動的な行動であるが、それは消極性や不足性を示すことではなく、聴くことだけで援助となること、人は聴いてほしいものであること、うまく聴いてもらえると①気持ちが落ち着く、②話し手は相手にわかってもらい、かつ自分が納得するためには話の順序や論理的つながり（関係性、構造、意味）を整える必要があるため、混乱していた考えやどうどうめぐりから脱して、自分が客観的に見えてきて、自分の考えが整う（時間の順序が整う、意味の順序が整う）、③他者にわかってもらえたという手ごたえは、自分の生きる力に繋がっていく、という3つのことがおきること（傾聴の3つの

意味)、福祉・医療の観点からは、ケアも大事であるが、客観面・ハード面ともいうべき治療には限界があり、生きる意味等を語り合う、主観面・ソフト面からのケア——傾聴というケア——が伴ってこそよいかかわりとなる、などである。

村田氏は、また、傾聴に関わる援助的コミュニケーションの原理としては、単に心を込めて聴くことではなく、援助者がサインをメッセージとして受け取る、メッセージを言語化して返す、反復する、そこで成立した満足、安心、信頼の関係を基盤にして、相手の想いを明確化するというスキルの基本的パターンを抽出している。

表—5 村田氏の「聴くことの3つの意味」

聴いてもらえる		誰も聞いてくれない
気持ちが落ち着く	⇔	いらつく
考えが整う	⇔	混乱する、考えがまとまらない、どうどうめぐり、視野が狭くなる。追いつめられる。
生きる力が沸く	⇔	生きる力が失われる

具体的なビフレンディング¹³⁾

しかしそのようなことは、実際に意識して練習し自分の対応を修正して身につけないと、なかなか現実生活（および相談活動）で実践できるものではない。というのは、私たちは、元気、競争、効率、市場価値的なことがいいと思う、忙しい、能力主義的社会に生きているので、十分に相手の話の内容や感情を聞かずに、口をすぐにはさみ、大体聞いて相手のいってることはこういうことだと急いで判断し、励まそうとしたり、評価・審判・批判をしたり、こうすればいいというアドバイス・説教・意見・解決策を言おうとするからである。あろうことか、それがよいことだと思っているぐらいで、自分の言動の傲慢さ・暴力性・支配性にほとんどの場合気づいていない。自分を振り返らず、自分の生活を変えない限りで、自己防衛的にかわいそうな人のために何かするというようなこともある。

私は、自分が相談する側（コーラー側）に回る研修体験や自分および他の人たちの電話相談の対応などを反省的に観察することを通じて、感情でなくどうでもいい事がらを聞かれることで話の流れを断ち切られ、自分（コーラー、相談側）が言いたい方でない方向に話をもっていられる苦痛や適切でないまとめや言い換えを言われる違和感を実感した。では感情を聴く、感情に寄り添おうというときの要は何だろうか。

まず、上から下への関係である「治療する、教える、導く、解決してあげる、助け

13) この項は、拙稿[2003]「スピリチュアルケアをめぐる議論を見渡す」でまとめたことの再掲であるが、一部加筆している。

る、励ます、問い詰める」という姿勢でなく、同じ目線の友達関係になって、ともに学ぶ、教えてもらう、寄り添う、一緒に考えていくという姿勢をもつことだろう。たとえば「話してください」でなく、「お話できますか」という、相手の自己決定を尊重するかかわりをする。テクニック／マニュアルで対応するのではなく、自分の全身全霊を傾けてその「瞬間、ここ」での即興性と個別性を大事にして、本気でかかわること。相手の中の微妙な特徴や変化に即応して瞬間瞬間の相互作用を積み重ねていくこと。決まっているところに行くのではなく、決まっていないところに行かねばならない。

軽く受け流さずに、相手が表出した感情や〈たましい〉に一つ一つ丁寧に心の底からの感情的受容を示すこと（黙っていてもわからない）。そのためには、「それはつらかったですね」といった決り文句に頼らず、心を込めた相槌を打ち、こちらが受け止めたものをユニークに表現できるよう多様な表現・言語能力をもつ必要がある。「しんどいねー」だけじゃなく、「〇〇するのはしんどいよねえ」などと文脈にそって限定して表現すること。言葉（口調、トーン）も軽く（形式的に、定型的に、浅く、早く）ならず、ゆっくりと心をこめていえているかどうか大事だろう。「大丈夫ですよ」などと、無責任に、軽く、表面的な「から慰め」を言うべきではない。

そのほか、以下、大事な点を列挙していこう。〈弱さ〉こそ大切という価値観をもつこと。いいわけしたり、まとめて抽象化するのでなく、具体的にストレートに相手に届く言葉をいえるかどうかとても大切である。自殺念慮とか世間的には恥ずかしいとされるようなこと（性、コンプレックス、心の中の闇／悪／俗など）、つまり普通では話しにくいことだが、本当に話したいことについて、逃げずに正面から向き合い話し合うこと。一見そう見えなくとも相手は大事なことを語っているのだから、表面的訴えや質問に振り回されずに、また簡単に見切って浅く対応するのでなく、一言一言を集中して聴き、相手の論理にくらいつき、その人の奥にある感情や本当に言いたいこと（わかってほしいところ）を想像すること。（答えを求めているのではないということをお忘れのこと。）

聴いている自分自身の感情や〈たましい〉にも耳をすまし、深く驚きをもって聴き、それを正直に適切に表現すること。あまり考えずに状況を尋ねたり理由を探ったり分析したりせず（事がらを聞くのでなく）、その状況がどれほどしんどいか想像力を働かせ感情で無批判的に受けとめること（感情を聴く）。

「死んで楽になりたい」「私は醜い、ダメな人間」「〇〇がめっちゃ腹立つ」「全然眠れない」「誰もわかってくれない」「皆がいじめる」などとても重いことを言われると、動揺してつい命令・否定・叱責したり（命を大切にしろ、死んだらあかんよ、そんな風に思ったらあかん、そんなことないよ）、問い詰めたり（〇〇はしたのか、△はど

うなの)、励ましたり(そんなこといわんと頑張ろうよ)、説教したり(甘いこというな、それぐらいで死んでどーする、周りの人が悲しむよ、もっとみんな頑張ってるよ)、アドバイスしたり(こう考えればいいやん、ここに相談しなさい)、話題をそらしたり、笑って軽いことと思わそう(またあそんあことゆうて)としたくなりがちであるが、まずは相手の文脈に寄り添って、「死にたい(醜い)と思ってはるんやね」「楽になれたらいいねえ」「腹立ちますよね」「眠れるといいねー」「気持ちわかってほしいよねー」「そう思って当然だよ」「ずーと〇〇してきはってんねえ、がんばってきはってんねえ」「そりゃ死にたくなるわねえ」といったような受容的な姿勢をもち、それに則して具体的にどんなときにどのように思うのか、どのように感じ、どのように苦しいのか等を「・・・というのはどういうことなのか、もう少し話してもらえますか」といった感じで聴いていくこと。

むやみに相手の話をまとめたり、先取りせず、「答え・解決策」を与えようとしたり、そこに誘導しようとせず、あせって言葉を重ねず、話の腰を折らず、沈黙を尊重し、待つことを重視すること。コーラーの話のあまりの悲惨さ・困難さの前に、あるいはコーラーが絶望ゆえに自殺を強く訴えるときなどに、何をいえばいいのか言葉に詰まることもよくあるが、そういう場合も粘り強く、なんとか糸口を探してかわりつづけること。

それはたとえば、今話しているということが、独りぼっちにしないというつながりの実現であり、少なくとも今ここでの自殺を食い止めるということになっているということを忘れない(いっしょにいる)。苦痛、孤独、絶望、抑うつを和らげることは簡単ではないが、それができるとしたら、慰めることや発想の転換を提示することではなく、むしろ逆説的だが「苦痛、孤独、絶望、抑鬱」の深さゆえにどうしようもないという気持ちをピフレンダーが共有すること(行き詰まること)にその糸口があること(重荷を共に負う、生きる悲しさをわかちあう)。

いわゆる「閉じた問い(クローズド・クエスチョン)」——答えが「はいyes/いいえno」とか「単純な答え」で終わってしまって話が広がらないような問い——ではなく、相手が感情を豊富に語れるように「オープンな問い」——「・・・はどのようなのですか」「・・・を話していただけますか」というようなもの——をすること。

よくある話・知識の話せず(そのことについて自分はよくわかっているという顔をするな、知識を披露するな)、他の人と重ねて一般化せず、その人の感情に焦点を当てること。これまでしんどいときに、どのように自分なりにやりすごしてきたのかを語ってもらうこと(サバイバルしてきた相手への尊敬)。十分に感情的な受容・共感によって信頼ができてからの話であるが、相手(コーラー)が自分で自分の問題を

分析・洞察し（自動的なマイナス思考への気づき）、できれば別の発想（別の解決策、別の前向きな考え）を見出せるような方向に話をもっていくこと（介入）。

たとえば、問い詰めるのではなく、相手（コーラー）のペース、呼吸リズムに合うような感じで、「なんでそうなんかねえ」「何とかならへんのかなあ」「本当にそれでいいの」と問いを投げかけることで、コーラーは直面している困難な問題の意味（感情）を自分なりに言葉にしていくであろう。コーラー側から言い換えれば、「自分の気持ちの複雑な、微妙なあり方全体」「何でこんなことになったのか」を他者（ビフレンダー）に説明しようとするとき、自分の考えをまとめる作業を行うことになる。簡単ではないが、そういうことが行なわれれば双方の満足度は高まるであろう（新しい可能性を共に探し求める、今・ここで、共に生きる）。

こうしたことの全体を身につけることが、抑圧的關係をなくし、対等なコミュニケーションをもたらす、人権が守られるということの一例であろう。エンパワメントの援助ということでもあろう。

これらは、頭で理解しているだけでは、なかなかできない。自分はそうしているつもりでも、実際にやってみて、そのやり取りをテープにとって自分で見直したり、第3者に聞いて（みて）もらうと、不十分なところが見えてくる。そんなつもりでなくても偉そうになっていたり、つっけんどんであったり、説教口調、批判口調になっていたりしがちである。相手が本当にいいたいこと、特に本当の感情を語ることを引き出せていないことは多い。ビフレンダーが聞いているつもりでも、適切な反応を返さなかったために、コーラーに不安を与えているということもある。そうした反省を積み重ねて、自分のだめなところを修正し、より受容的・共感的なコミュニケーション能力を高めていくこと（自己改造）ができるのである。

具体的な言い方が大事：自殺防止センターでのビフレンディングの経験から

以上の整理の具体像を、私が経験から学んだ点からもう少し提示しておきたい。というのは、一般論・考え方の理解や暗記はそれほど難しくないが、それではそれを実際のコミュニケーションでどう適用するかという「具体的な言葉をいうこと」が実は一番難しいからである。自殺防止センターでのボランティア研修においても、「ではどういたしますか。やってみて」とファシリテーターに言われて、なんとなくこういう方向で対応すべきだとおもっている実習生が（考え方をいえても）具体的な言葉をいえずに困っていたという場面が多くみられた。

研修でファシリテーターから研修生によく指摘されたのは、「あなたはなぜそれを聞いたの、何を知らなかったの、どういう気持ちだったの」という点である。私たちの多くは実は無意識に自分なりの反応をパターン化している。自分の感情を深く見つめず、あまり考えずに、適切でない対応をとっている。

たとえば、「借金がある」と聞くと、すぐにどれくらいあるのかと金額の多寡を知ろうとする。あるビフレンダーにとっては、1000万円なら大変だが、150万円の借金なら、何でその程度で死のうと思ってしまうのかという批判の気持ちが湧いてくる。その自分の判断の分かれ目の道を決めるために、状況（事がら）を聞こうとしてしまうことが多い（判断の材料集め、尋問性）。だが、コーラーにとっては、たとえ20万円でも死にたいほど苦痛をもたらす借金であるということはある。大事なのはコーラーの感情に寄り添うことであって、コーラーの判断を審判することではない。だがこの種の「まちがい」は頻繁に観察される。どうでもいい小さな質問ばかりをするべきでない。すべてを聞いてから判断しようとするのでなく、聞いた範囲で、共感するしかないのだ。理由を探るのでなく、その状況がどれほどしんどいか想像力を働かせるべきなのだ。端的に言えば、コーラーが「ひどい人」「間違っている人」でも寄り添うのである。否定的な感情がおきそうなときにじっくりと考え抜いた反応をとるということを忘れないこと。

誰もが自殺防止を望むので、コーラーが自殺したいというと、何とか翻意（発想転換）を求めのが人情である。だからつい、直接的か間接的かは別にして「自殺するな」と説得・説教を行いがちである。ではそのことと共感・受容との関係をどうしたらいいのか、誰もが悩む。同じことが自殺念慮に限らず、相談者の深刻な悩みとマイナス思考の結論一般に対して、相談された側が慰めたり解決してあげたくなる（プラス思考をしるよという叱咤激励）という問題に共通に見られる。

コーラーのなかには「死んだら楽になるじゃないか」、「楽に死にたい」などとビフレンダーが答えにくいことをいって、同意を求める人がいる。しんどい状況なら当然であろう。

これに対して、有効なバランスが、「そうならいいねえ」「そうできたらいいですね」「そうだといいですね」という、共感・受容しつつ、ビフレンダーとしては「望ましくないこと（自殺）への積極的賛成・促進ではない」対応というバランスである。

これと同類のケースが怒りや苦情の場合である。相談者（コーラー）は誰にも聞い

てもらえず、怒りや不満や苦情／抗議感情がたまっていることがある。うつ病でしんどい精神状況のときもある。そのため攻撃的なものの言い方をする人がいるが、それに直接応じてビフレンダー側も怒ったり、相手の言い分が本当か確かめようとしたり、相手を非難・反論・否定してはビフレンジングではない。その怒りや態度の裏に何があるかを考え、その怒りを受け止めること。表面的訴えに振り回されずに、その奥の「助けてという信号（叫び）」「コーラーが本当に言いたいこと」を聴く／つかむこと。相手の怒りや苦情が不当なものではないかと（直感的に）思っても、とりあえずは相手の感情に寄り添うことが大事なので、「腹立ちますね」、「怒っておられるんですね」「すごく腹が立ってはるんやね」と受け止めることである。

「自殺の仕方」「あなたはどういう人なのか」など、答えにくいことを聞いてきた人にも、無視したり話題をそらすのでなく、「それを聞いてあなたはどうするの」、「どうしてそれが聞きたいの？ わけがあるんですか」と聞いていくことで、コーラーの感情に焦点を当てていく。どうしても意見やアドバイスを求められたときで、答えることが必要と思えたならば、「～かもしれませんね」「～という考えもあると思うけど、どうですか」「私だったら～するかもしれないけれど」「私の場合は～だったけれど」などと、簡潔かつ非断定的に答え、相手を選択する主体であるという文脈で伝え、コーラーの感情や考えに話を戻していく。

ビフレンダー側が悪気なく命令的になっていることもある。たとえば、「話してください」、「話してもらっていいですよ」、「大きな声で話してください」、「言ってみなよ」、「聞いてあげるよ」などという言い方は上からの態度だが、そうと気づいていない人は多いだろう。ではどうかというと、話しくそうなときや声が消え入りそうなとき、「大きな声で話せますか」、「何か（薬など）飲んではいりますか」「話すことに勇気がいらいますか」、「だいじょうぶ？ ちゃんとご飯食べれてる？」と相手の様子を心配しながら相手の立場にたって「聞かせていただけますか。でも話したくなければもちろん話さなくてもいいですよ」「次の機会でもいいですよ」という姿勢をもつのである。

聞いているということを丁寧に示すことも大事である。ビフレンダーは聞いてはいても、それを示さないと伝わらない。聞き流さず、ひとつひとつついでに受容して反応すること（そうなんだ、そりゃひどいよねえ）、重みのあることを相手は言ってるのだから軽く受け流さず、相手のいったことを一言一言大切にすること、小さなことも集中して聞き逃さないこと、たとえば、電話の向こうで何か物音がしたら、「今

話していてもいいですか？大丈夫？」「お話が続けられますか」などと聞くこと、ピフレンダーは自分の感情も大切にしそれを正直に出すこと、とても重大なことが語られたなら深く驚きをもって聞き、それをたとえば、「そうやねー、そらさびしいねー」「びっくり」「よかったー」などと表現すること、「なかなか繋がらなかった。話したかった」といわれたら、「つながってよかったですねえ」と心から感応すること、^{あいづち}相槌も早すぎず、言葉をかぶさず、ゆっくり聞き、応答すること。

受容していることを示すためには、受けこたえにおいて、相手の感情を表現することが大切であるが、「それは大変でしたね、つらいね」といった抽象的な決り文句だけで画一的に対応しないようにしなければならない。多様な表現能力をもてばいいといわれてもそれが難しいのであるが、次のような言葉のイメージをたくさん保持していれば、ワンパターンにはならない。

たとえば、「怒り、悲しみ、怖れ、つらさ、悲しみ、孤独、絶望、抑鬱、喪失、関係崩壊、拒絶、不安、心配」を感じるんですね、「気になる、心細い、どうしていいかわからない、混乱している、逃げ出したい、諦めている、もう限界、避けたい、落胆、みじめ、苦しい、残念、後悔、情けない、屈辱的、やりきれない、がっかり、切ない、寂しい」というような状況なんですね、といった幅の広さで表現することがいる。一つの表現をすることで、「〇〇というよりも△△という感じなんです」と、コーラーも自分の気持ちに近い言葉を探っていく。

共感的な対応としては、「たいへんやったねー、しんどかったねー、痛いねえ、ゆるるよねえ、迷うよねえ、自信なくすよね、笑ってくれましたねー、よかった、死にたいくらい寂しいんやね、お墓を長い間守ってきはってんねえ、〇〇してきはってんねえ、ようがんばってきはってんねえ、十分がんばってきたんでしょ、がんばりすぎたんやねー、寝たいんやね、楽になりたいんやね、眠れるといいねー、わかってほしいよねー、気持ちわかってほしいよねー、何で泣いてるかわかってほしいよねー」などといえるだろう。

「さぞつらいでしょうね」「しんどいねー」という受け答えでいいときもあるが、そればかりでなく、「生きてるのがしんどいんやねえ」と具体化して受け止めたことを示したほうがいい。多くの人はこのように無批判的に受け止めてもらうと、嬉しいものである。分析や批判的意見が欲しいのではない¹⁴⁾。一生懸命聴いてもらえば、何か

14) 自己洞察にもっていくべきだとあせって、「理由＝なぜ」を発して問い詰めないことが大切である。批判のつもりでなくても「なぜ、どうして」という問いは、相手に追い詰められるような感覚を与える場合がある。

「いい意見」を言ってもらわなくても嬉しいものである。特にうつ病などでしんどいときに、ようやく重い口を開いたのであるから、ビフレンダーはできるだけ口をはさまず静かに心を込めて聴くべきで、「話を聞いていますよ」ということが伝わるような相槌をうつことが肝心であろう。

なお、経験していないことでも想像力を働かせ、「経験はしていませんけど、さぞつらかったでしょうね」とは言える。よく似てはいるが、「あなたの気持ちはわかります」「少しはわかります」はだめなことが多い。「わかるはずがない」という反発を食らうかもしれない。とてもしんどい人のことを本当にはわかるはずがないからである。自分も同じような体験をしたとビフレンダーの方がたくさんしゃべるのは、そんなつもりはなくとも相手には、話をとられてしまった、自分の話したいことじゃなくなっている、説教を始めているなどにとられやすい。コーラーの本当の気持ちをわかるのは、本人だけである。

本心でそう思っておらず、むしろ本心では批判的な気分なのに、共感的・受容的に対応するのは偽善なのではないか、本当の優しさではないのではないのか（本当の優しさとは、言いにくいこともちゃんと厳しく言うことだ）と、考える人もいるだろう。だが、そのとき、その背景には自分の判断力への過信はないだろうか。「本当の優しさ」とは何だろうか。あなたは本当に優しく接しているのだろうか。自分のペース、自分の能力主義的価値観で審判しているだけではないのか。

相手が矛盾したり「勝手なこと・甘いこと」をいっていたとしても、それを無批判的に受けとめてもらってこそ、その人は「自分が本当に言いたいことをこの人はわかってくれたんだ」と安心し、自分への信頼を取り戻し（自己受容）、消えそうになっていた「生きていく力」を何とか膨らまし、自分でも気づいていなかった力を発見し、その上でこそ、ときには批判や愚痴ばかりでいいとは思っていないということの自覚、自分に本当に必要なことへの気づきに行き着くであろう。つまり人の「弱さ」をそのまま認めることは、相手のエンパワメントにとって必要という意味で、偽善ではないと私は思う。それが、「解決してあげるのではなく、本人に解決する力があること（その可能性があること）を信じる」という言葉の意味であろう。

「苦悩の詰まったカンヅメのフタを開けるのがビフレンダーの仕事」ということも教えていただいた。それなのに、少し「苦悩」に出会うとたじろいですぐに慰めや否定や解決に至ろうとするのは、甘すぎるといえよう。ビフレンディングの目的は、ビフレンダーがコーラーに解決を示唆することで感謝されて、いい気持ちになることではない（当事者の能力や環境も含めて、簡単に解決できるような状況は少ない）。だ

が、無意識のうちに私たちはそうなりがち（解決を求めがち）である。むしろできること／すべきことは、上述したように、いっしょに苦悩の海に浸りつづけることであろう。

その観点でいえば、上記した「あまりに悲惨な状況のためにどういえばいいかわからない」ような時、「言葉が出ないわ」、「はあ、・・・ガンなんですかあ。あまりの重さに言葉がないんですが・・・」「あまりにびっくりして、今、困っています」などと素直に言えばいい。そして黙って聴きつづけること、側にいることが大事なのである。その意味で「自分には何もできない」と無力感をもってあせる必要はない。何もできなくて当然なのである。

その上で、残されたことは、ビフレンダーも自分の感情を大事にし、本気がかかわることである。小手先のテクニックでなく、心からの叫び、人間らしい／人間くさい対応をするしかない。うまくはいえなくても、「でも電話してくれてくれたやん、もう少し頑張ろうよ」「本当に死んでもいいの、もうちょっと考えていきましょうよ」と心から叫べば、結論はともかく、その気持ちは通じるかもしれない。一生懸命心から聞いている相槌は、相手にとって十分のことが多い。〈たましい〉とでもいうべき相手の本気の気持ちは、論理（言葉の意味）ではなく、その迫力／純粹さにおいて伝わると私は思う。

「コーラーがどのような気持ちなのかを聞きなさい、感情を話してもらいなさい、オープンな問いをしなさい」といわれても、それが難しい。そのために、次のような具体的な言葉を知って使いこなせればいっただろう。「あなたは どう 思っ て は る ん ですか」「一緒に考えましょうよ」「そのしんどい気持ちをもう少し聞かせてもらえますか」「どうしたんですか」「どんなふうなんですか、どのようであつたんですか」「詳しく話していただけますか」「・・・といわれましたけれど、それはどういうことなんですか」「どうなっていくか、不安なんですね。心配ですよ。何がつらいのか聞かせてくださいますか」「なんでかねえ」などである。

コーラーが「ずーと死にたい気分」と言っ て それ っ き り な だ の と き、もう少し話を促すために、「どうい う と き に、と く に そ う 思 う の」「ど ん な ふ う に 思 う の」「ど ん な 気 持 ち に な る の」「方 法 と か 考 え た の？ 調 べ た の？ ど こ で 見 つ け た の？ や っ て み た の？ ど う や っ た ？」など、問いをさしだすことも有効である。相手が誰かを喪失して、その人について語りたいたいというような雰囲気するとき、「奥さん／お子さん（その亡くなられた人）は、どんな人やったの？ はなしてくれる？」と水を向ければいい。

またコーラーが泣いているようなとき、「時間はたっぷりあるから泣きたいだけ泣

いて下さっていいですよ」とか、「(手を握っているつもりで) どうしました?聞かせてもらえますか」と心から声をかければいいだろう。沈黙が長いときなども、せかせせず、「電話を切らずにお待ちしてますから」、「言いにくいことなんですね」と声をかける。過去のことをだらだら話したり、繰り返すとき、「今はどうなのですか」と話の焦点を、今の感情、今しんどいことに戻すことも、「説明や遠回り」にならずに有効だろう。

ただし、以上のような具体的な言葉や対応は、暗記すればいいというものではけっしてない。何度も壁にぶち当たり、言葉に詰まって、迷って、そういう中で、他の人の適切な対応の仕方をみたりアドバイスを受けることによって、なるほど、そういう言葉があったのかと膝をうつ経験を積み重ねて徐々に身体に染み込ませるべきものであろう。失敗から徹底的に学ぶことが必要である。文脈が大事であるし、言い方も大事である。そのときまでの信頼関係、十分に感情を聞いた後かそうでないか、などにもよる。マニュアル的に使えるものではないし、また使うべきでもない。マニュアルでなく、感情で、その瞬間の即興性を生み出す能力を鍛え上げることが大事なのである。

フィンランドの総合的対応策

03年11月の「世界集会」では、香港、韓国、イギリス、スリランカ、シンガポール、カナダ、フィンランド諸国の自殺防止活動の実践報告がなされた。そこから学ぶことは多いが、ここではフィンランドの社会政策的視点による総合対策の積極性を簡単に確認しておきたい¹⁵⁾。

自殺は各要因が複合的に絡まった現象である。そこで、フィンランドでは、世界に先駆けて、社会政策的発想で、各社会的資源を総動員して総合的に対応しようと国をあげての自殺防止対策プロジェクトを1987年から10年かけて実施した。

このプロジェクトにおける「自殺防止対策の7つの戦略」とは、①自殺未遂者に対してできる限りのケアを提供する、②うつ病を認知し、治療とケアを行う、③アルコール飲酒を問題解決の手段としないように啓発し環境を作る、④身体的な疾病の治療に、精神的および社会的サポートを含める、⑤人生の危機に直面している人たちが親族、友人および専門家から必要に応じて支援を受けられるようにする、⑥青少年が学校で排除されるような要因を取り除き、自分自身に自信をもち、問題に対処できるよ

15) 「世界集会」での山田真知子報告、および国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター編・発行[2003]の山田レジメによる。

うにする、⑦教育制度を含むフィンランドの文化の雰囲気、ゆとりのある寛容なものにし、育て、罪、恥、罰に対する意識を改革する。さらに人生について肯定的に考え、助け合えるような文化を育てる、であった。

これは、自殺を個人的問題の視点だけから捉えるのではなく、失業、いじめ、飲酒、社会保障・医療などの社会的側面からも捉えて、精神的、社会的、文化的要因を総合的に捉え、社会政策と個人の精神衛生の両面（環境と内因の両方）から国（行政）が責任をもって対応しようという発想のものである。

これらの目標を達成するために、一次医療、精神衛生ケア、その他の専門医療、社会福祉、青少年ケア、警察、職場、学校、教会、国防軍、行政機関（国立社会福祉保健研究開発センター）が協力して自殺防止に取り組む体制を設計し、自殺に関する研究体制も整えられ、取り組みについての勧告が作成された。

こうした国家レベルの計画の下で、その実施は地域・自治体レベルで行われた。ここでは、青少年や「予期せぬ人生の危機に直面した人たち」、「自殺した人の遺族や親しい友人」に対する適切なサポートが重視された。

また、自殺をめぐる社会的な意識の改革が目指された。自殺を「自分で自分の人生の始末をつけた^{いさぎよ}潔い行為」と肯定的に受け止める風潮を変えるために、特にメディアが建設的・積極的・肯定的な人生観を広げ、興味本位・暴露的なもの（自殺を誘導するような不要な細かい情報）を流さないようにすることなど（ジャーナリストの倫理）が行政との間で話し合われた。

こうした総合対応によって、フィンランドは自殺件数を多いときに比べて1-2割減らしている。自殺を劇的に減らすことは困難な課題であるが、各社会的資源を総動員して総合的に対応したほうがいいことは明らかであろう。しかし日本ではこの視点が全く弱い。

その他、各国で自殺予防や危機介入のプログラムが作られ実施されている。カナダでは、「自殺したいと考える非常に危険な状態の人々（自殺企図者）」自身ではなく、「その危険な人を心配している第3者」（家族、近親、友人、恋人）が援助を求めてきたときに用いるプログラムを開発し、それによって、自殺念慮と自殺企図数が劇的に減少したとの報告もあった。

かつて日本の2倍の自殺率であったスウェーデンも、うつ病に対する啓発活動等によって、今や日本の半分の自殺率になっている。アメリカでは、一般市民向けに、政府や州が、テレビや新聞、インターネットなどあらゆる手段を用いてうつ病の啓発を行い、「うつ病の日」を定めて各地で無料の相談活動を行っている。企業もメンタルヘルス対策（注3の「従業員支援プログラム（EAP）」）に力を入れている（『朝日新

聞』03年12月27日)。

日本で必要なこと

日本でも、行政やその他関係機関が、専門的 NPO 等と連携し、ネットワークを構築し、危機介入プログラム、予防・啓発プログラムなどを開発し、それを企業も含め広範に実施していくことが必要であろう。そのために、ビフレンダーを養成することや NPO への財政的・制度的援助を拡大し、自殺防止に関わる NPO・ボランティア自体を増やしていくこと、NPO と行政・教育機関などとの連携を広げていくことが必要であろう¹⁶⁾。企業は米国のような「従業員支援プログラム (EAP)」を導入したり、そもそも「脳や心の疲労」をもたらす超過密・長時間労働自体を見直すべきであろう。

またプログラム内容について一言だけ付け加えておけば、働きすぎ社会、男性の自殺率が高いジェンダーバイアス社会にあって、シングル単位的な発想・視点を広め、「ワーク・ライフ・バランス」のある人生設計をする能力を各人がもてるようにする「学習機会」を提供することが重要であろう。生活と人生のバランスは、「1：仕事」だけでなく、「2：パートナー、3：家族、4：友人、5：健康、6：自己成長、7：余暇 (趣味)、8：精神的安定、9：他人・社会への貢献 (NPO, ボランティア活動)」なども含めて、死ぬまでの全人生ステージを考慮して考えられるべきなのである (パク・ジョアン・スックチャ[2003]参照)。

自殺遺族へのケアは、そのこと自体が非常に重要であると同時に、自殺予防にも繋がる¹⁷⁾。その対策は、自助グループや支援グループや相談能力のある保健所といった受け皿をたくさんつくること、周りの人たちの考えや対応を変えること、経済的支援なども含めて総合的になされる必要がある。だが、日本ではこの点でも全く遅れている。

3 しんどい人へのスピリチュアルケア

ビフレンディングとスピリチュアルケアには共通性がある。

拙稿[2003]「スピリチュアルケアをめぐる議論を見渡す」でも少し触れたように、傾聴・ビフレンディングは、スピリチュアルケアの具体化のひとつといえる。

もちろん、自殺防止活動は宗教的ケアそのものではない。BI 憲章がいうように、

16) 外国の実践から学ぶならば、日本でも、刑務所 (自殺の危険性が高い) や学校、地域において、自殺予防プログラムを実施することが必要であろう。

17) 米国と日本の自殺遺族へのケアについては、『朝日新聞』03年12月2日—7日の連載記事が参考になる。

自殺防止センターは政治色・宗教色をもっておらず、ビフレンダーは自分の信念を誰にも押し付けてはならないこととなっている。ビフレンディングは宗教者以外にも当然行っている。これを普遍化して言えば、傾聴・ビフレンディングは、宗教・特定の価値観とは独立しているべきものである。

しかし、私の考えでは、良質な傾聴・ビフレンディングは、スピリチュアリティ溢れる活動である。傾聴・ビフレンディングには、傾聴スキルが必要で、それを習得するための研修の場がある。その内容は、スピリチュアルケアで言われているような手法と重なる点が多い。さらに、傾聴・ビフレンディングが適切に効果をもつためには、とくに高いレベルを目指せば目指すほど、各ビフレンダー自身が、エンパワメントと多様性を深く理解すること¹⁸⁾、ビフレンダー自身の世界観、死生観、宗教観（無神論も含めて、宗教に対する尊敬ある理解）、人生観を確立することが重要となってくる。たとえば、失業や離婚や病気のために死にたいとか死後の世界についての不安などを語る人に対して、人生観、死生観のない人が適切な対応をとれるであろうか。戸惑わずに受容するためには、死生観や宗教観についての自分なりの一定のスタンスと「違いを受け止める多様性観点」が必要である。

それを私の言葉で一言でいえば、ビフレンダーは自分のスピリチュアル度を高めたほうがよいということになる。深いスキルを獲得するにはスピリチュアルな視点がある。その意味で、傾聴・ビフレンディングは、スピリチュアルケアという側面をもっていることを明確に自覚すべきであり、それに基づいた研修システムを確立すべきであると、私は考える。少なくともスピリチュアルケアとは何かを学ぶ必要はあるだろう。

そもそも、ホスピスケアにおけるスピリチュアルケアとは、「人間のたましいが生きる力を失って苦悩している状態から、その人間が生きる目的や意味を見出し、こうした状態であっても生きていこうと希望がもてるようにケア提供者が共に探求すること」であった（青木[2001]）。窪寺俊之[2000]はスピリチュアルなケアの実際の進め方として、患者のそばに座ってゆっくりと話を聴くこと、写真や思い出のものについて語ってもらうこと、音楽をいっしょに聞きながら感想を話し合うこと、対象者の「過去の体験」や「思い出」を語ってもらうこと、自然や四季のうつろいについて語り合うこと、家族や親しい友人について語り合うこと、人生の生き方について聞くこと等をあげていた。スピリチュアルケアと傾聴・ビフレンディングをことさら切断することは困難であることは明らかであろう。

18) エンパワメント／多様性概念とスピリチュアリティの重要かつ本質的な関係性については、拙著『スピリチュアル・シングル宣言』4章を参照のこと。

私の感覚でいえば、ビフレンディングや傾聴の時間をもったから、すぐに自殺が止められるとか、相手の苦悩が減るといようなものではないだろうという感覚がある。しかし、人が死ぬまでにどのような時間をすごして生きていくかという視点からみると、たとえ電話で語り合った30分だけでも、その間、濃密な、しっとりとした、心を込めて聴き合うような時間をもてたということは、「いい人生のすごし方をした」といえるのではないか、と思う。それでいいじゃないかと思う。この感覚で接するとき、それはスピリチュアルな関わりといえるので、ビフレンディングはスピリチュアルケアでもありと私はいうのである。

回想法

「回想法」¹⁹⁾が、高齢者ケアのスキルとして注目されている。高齢者が自分の過去の人生経験を語り、相手はそれを共感をもって聞く。そうして自分の人生を振り返ることで、脳の活性化、情緒安定をもたらすとされているものである。「痴呆」患者の心を支える手法として1960年代に米国で登場したが、予防効果も期待され、特別擁護老人ホーム、病院など導入する施設などが増えている。

黒川由紀子氏によると、話をすることは、自分の存在意義や自尊心を高め、孤独感から抜け出せ、前向きに生きる力や気持ちの安定をもたらすという。ケア側もその人を知り、ケア・治療に役立てたり、尊敬をもって関わることに繋がる。

この「回想法」は、施設だけでなく、若者、子どもなどが高齢者の話を聞くことで、一般の家庭や地域でも活用できる。ポイントは傾聴であり、無理にひきだそうとしない、よい聴き手になることである。

この「回想法」ももちろん、スピリチュアルケア、ビフレンディングのひとつとみなすことができるものである²⁰⁾。

広義スピリチュアルケアの一例

ある悩める女子高生²¹⁾の発想にどのように関わられるかというとき、スピリチュアルな視点が必要であるということを示してみたい。その「女子高校生の意見」は次のよ

19) 『日経新聞』03年11月9日参照。

20) その他、同種の「傾聴ボランティア」系のもので、ホスピスにおける宗教者の関わり、ホールファミリーケア協会（高齢者の話し相手養成、シニア・ピアカウンセリング）、メンタルケア協会（精神対話士資格付与、派遣業務あり）、神奈川アクティブリスニングクラブ（ALC）、「自殺遺族の会」等多様なものがある。

21) 03年11月25日『朝日新聞』「ティーンズメール」より。

うなものである。

以前、クラスのある一人がいろいろな雑用を文句も言わずやっていた。それを自分はみているだけだった。自分が助けても、他の人が黙ってみているので苦勞するだけだと思って。今回、文化祭で自分は積極的に頑張っているが、クラスの仲間のほとんどが何も手伝わない。今、自分が損なことをやって、イライラしている。キレそうだが注意もできない。だからこれからはもう、行事には最低限の協力しかせず、ひたすらラクを追求してやると。

これに対する、佐和野愛さんの「答え」は、ためるとうらみになるので、「私メッセージ」で自分の感情を出そうというものだった。

私なら次のように考えるだろう。他人が汚い奴のとき、おろかな奴に怒ってもムダ。スピリチュアリティを基準に、自分がどう生きるかだけが大事。自分は、やりたいことをすればいい。「以前に孤立していた友人を助けて、人からどう見られようとその孤立した人といっしょに活動する人になりたい」のか、なりたくないのかの問題である。今回、あなたの行動をみて何もしない人は放っておけばいい。しかし、誰かはあなたを見ていて、そして心を痛め、あなたを手伝わない自分の勇気のなさ（自分の汚さ）に自分を責めているだろう。それは潜在的だけれどいつか顕在化するかもしれない。それを決めるのはその人であってあなたではない。そういうココロモチで生きていけば、まともな友人ができるのではないだろうか。キレたら友人から孤立するのではと思って怖れる必要もなくなる。人になんと思われようと、適切にアピールしていけばいい。一度は皆に自分の感情、希望をいえばいい。そういう奴なのだとみなに思わせたらいい。それをどうとるかは、向こうの問題であったあなたの問題ではない。ただし、皆仲良くといった幻想はもたないほうがいい。クールに多様性を受け入れて、自己決定者・希望者だけが集まるネットワーク型でいい。

こうした〈スピリチュアル・シングル主義〉的な発想もありうることを伝えることが必要と思う。もちろん、その「結論」を押し付けるのではなく、相手の感情の傾聴を踏まえた上で、こうした考えをする人もいるよ、という選択肢の提示を通じてであるが。

うつ病について学ぶ：認知療法の視点

自殺念慮をもつ人の中で、うつ病（その他精神疾患）にかかっている人は多い。うつ病になったから、自殺念慮をもつようになったという場合もあるであろうし、自殺したくなるほどしんどい状況だからうつ病になった場合もあるだろう。少なくとも自殺の大きな原因のひとつがうつ病であることは間違いない。

うつ病の治療は、専門家（精神科医、カウンセラー）の仕事の領域であろうが、自殺防止の観点から、うつ病に対する周りの「普通」の人々および本人への一般知識の啓発の必要性は各国で認められているところであり、うつ病への対処の仕方は、スピリチュアルケアやビフレンディングをする者（家族、友人、同僚など、周りのもの）が学んでおいて有効なこともある。領分や限界をおさえておくことも必要であるが、傾聴を深めて自己洞察を援助するときに参考になると思われる点を簡単にまとめておきたい²²⁾。（あくまで周囲の者の一般知識獲得、および傾聴・ビフレンディングのためであって、治療が目的ではない。素人が治療することはできない。）

うつ病は、「こころの風邪」「感情の病」「脳の疲労」といわれるように誰もがかかりうる病、かつ休養と適切な治療で治る病気であり、過剰に深刻になるべきものでもないし、伝統的に様々な偏見にさらされてきたが、それを改変すべきは当然である（もちろんどんな病気も差別されてはならない）。その症状は、抑うつ気分、興味や喜び（笑い）の喪失、食欲や性欲の低下、不眠、体の動きが鈍くなるとか口数が少なくなる、落ち着きがなくなるなどの精神運動上の問題、疲れやすさや気力の減退、無価値感や罪責感、思考力・集中力の低下や決断困難、自殺念慮や自殺企図などがあるといわれている。

その治療は多様な考え方による多様なものがあるが、一般的には、仕事や役割に根をつめすぎず、ストレスを避けてリラックスすること、旅行などに行つて気分転換すること、自分の職業以外の人間関係をつくることなどの指示・助言と、カウンセリング、薬による治療などが行われる。とくに薬の進展（新薬の開発）は目覚しく、世界中で薬による症状の改善や治療の成功は広く見られている。

その中で「認知療法」という方法が注目を集めている。これには賛否があるようであるが、薬による治療と合わせることで効果が高まるといわれている。認知療法では、うつになる「ゆがめられた考え方」が悲観的な感情を作り出していると考え、知らぬ間にもってしまふ自分を批判する「自動思考」（否定的な考え方）とその後ろにある「ゆがめられた考え方」に気づいて、そうではない適応的思考をもてるようになることで、ゆがめられた考えから脱出し、うつを治すことを目指す。

もう少し具体的には、「自分は何をしてもだめだ、みな自分が馬鹿にしている、こうなったのは自分のせいだ、あの人が悪い・・・」などと自分がもってしまふ「自動思考」を書き出し、その背景にある「ゆがめられた考え」が何かを考える。「ゆがめられた考え」には、①白か黒かの考え（ひとつのことを絶対視し失敗すると全部ダ

22) 高田明和『うつ病を自分で治す 実践ノート』、大野裕『「うつ」を治す』、大野裕『こころが晴れるノート』、斉藤茂太『うつを気楽に治すには』などを参考にしている。

メ), ②単純化 (すぐに否定的な結果や理由を考え結論とする), ③知的フィルター (悪い情報だけが入ってくる色眼鏡で世の中をみる), ④肯定的なことを無視, ⑤結論を急ぐ (相手の心を勝手に読んだり, 将来を悲観的に決め付ける), ⑥拡大化と矮小化 (過大に悪く捉えたり, 自分のしたことを過小評価), ⑦感情の理由づけ (否定的な感情から, それは事実を表していると考える, 感じたことを現実と思う), ⑧「MUST ねばならない」の考え (こうする以外にないと思う, 相手はこうあるべきだ), ⑨ラベル化 (自分はだめだというラベルを貼る), ⑩自分の責任にする (自分の責任でないことで自分を責める), などがある。

それに対して, 自分で, その考え方を批判し, もっと前向きな考え方ができるじゃないかと気づいてそれを書いていくことで, 自分の気分がどう変わっていったかを見つめる。そういう作業を繰り返すことで, 徐々に考え方が変わり, うつが再発しなくなるという。この前向きな考え方を, 社会の問題, 思想の問題, 心理学の問題まで広げて客観的に捉え, 自分を責めてしまう発想の囚われから離脱しようというのである。

この認知療法の発想は, 問題を抱えている当事者が自己洞察をすすめ, 自分をエンパワメントする道筋として, 当事者に関わる第三者 (ビフレンダー, スピリチュアルケアラー, 家族, 友人など) が援助的に関わる時に, 頭の片隅においておけばいいものだと思う。ただし, 注意すべきは, あせってこの図式を押し付けては絶対にいけないということである。あせらず, 十分相手 (問題を抱えている当事者) の感情に寄り添い, 時間をかけて相手がみずから決定するペースを尊重すべきであろう。第三者側からは「なんでなのかねえ」と緩やかに促す程度に限定し, 相手が自己洞察を進めていくなかでチャンスがあれば, 上記した「自動思考」「ゆがめられた考え方」が浮かび上がるように援助し, さらに自動思考とは異なる積極的・適応的思考を考え出せば御の字だぐらいに余裕をもって構えていることが必要であろう。押し付けたり誘導するのではなく, 待つ中で, それに近いものが出てきたときにそれに光を当て, 明確にし, それがわかったことをともに喜び, 全体につなげ, それの意義を明らかにするのである。

専門家が適切に行えば効果があるものでも, 素人が表面だけ真似ては逆効果ということもあるだろう。認知療法でいっていることも, それができたら苦労しない, そんなに合理的に割り切れない, 頭で理屈はわかるが, なかなか実践できないということもあろう。しかも, 否定的な自動思考に対して, 自分で自問自答するのならいいが, 他人が「どうしてそう考えるのか, それを裏付ける事実はあるのか, 逆の事実があるんじゃないのか, ゆがんだ考えや思い込みがあなたにあるのではないか, 別の考えは

ないか」というようなかたちで介入することは、非常に危険で、時に冷たく偉そうで、時に上からの指導的関わりになり、もっともビフレンディング／スピリチュアルでないものになってしまう可能性が高い。「認知のゆがみ」などという言い方が他人からなされるとき、偉そうである。そうした危険性や限界を常に意識してこそ、認知療法的な発想の有効性を時には利用できるであろう。

うつ的な状況のときの前向き発想法

齊藤茂太氏の本を参考に、しんどいときにもっておけばいい前向きな発想をまとめておきたい。ただし、うつ病になると、頭でわかっているでもできず、気力がわかず、むしろ「こうしなければいけない」「こういう前向きな発想を持たねばならない」と考えること自体がマイナスに作用するので、あくまで自分のペースで、自分がいいと思ったことだけをあせらずやっていくぐらいの気持ちで確認する項目だと理解しておきたい。

仕事をストレスにしないためには、この仕事は修行だ（苦しい思いをするだけの価値がある）と考えたり、他の目的のための手段（資金調達、家族のため）と割り切れればいい。そして自分の時間を意識してたくさん作り、移動時間も自分の時間にすること。「仕事＝人生」という考え方をやめ、ワーク・ライフ・バランスを考え、仕事を他の多くのことと並ぶ一つのこととする。転職もあること、収入を減らす道もあることを常に選択肢に入れること。

「自分はこうあるべきだ」と目標を高く持ちすぎたり完璧主義になって、現実と比べて否定的になるのでなく、完璧主義を止め、いい加減な自分でいい、60—80%できればいい、人間はみなちょぼちょぼ、皆、歳をとったり死んだら同じ、他の人もたいしたことしていない、と考える。病気とか元気がないときは、まず自分のために休んでいいのだ、仕事とか立派なことをあせる必要などないのだと、自分を休ませてあげること。どんな些細なことも自分に都合よく「成果」と捉え、小さな成果をたくさん見つけて自分を肯定すること。生活の中の小さな幸せをかみしめ「アー幸せ、アー気持ちいい」と口に出すこと。

少しの失敗でもうだめと全否定にならず、時間がたてばなんでもなくなる、失敗から学んだこともある、いい経験だった、経験して損なことは何もない、人の痛みもこれで余計にわかるとおもうこと。気持ちが沈むことは少しだけ集中して考えて、後はなるようになると思って考えないようにすること。落ち込んでいるとき、体を動かしたり、ほかのことに時間をかけて、やり過ごすこと。

日常生活で、あれもこれもしなければとためていくのでなく、完璧は無理と諦め、

多くの「モノ」と多くの「やるべきこと」を切り捨て、生活をシンプルにしていくこと。時にはいつもと違うようなことをして、記憶に残る1日にすること。何か自分のところが安らぐものとストレスを発散するものを見つけること（スポーツ、映画、趣味、書く、話す等）。笑ったり、泣けたりするものをみつけて、笑ったり泣いたりすること。

人間関係では、他人を妬^{ねた}んだり、他人のことでくよくよ悩むのではなく、バカな相手は無視し、できるだけ離れ、ステキな人とだけ関わればいい、孤独でいい、自分は自分、完璧に幸せな人などいない、と考えること。人格的に100%の人も、自分と相性がぴったりの「完璧な恋人、友人、家族、同僚」もない。したがって全てがいい人だと期待しすぎて距離をゼロにすると、必ず失望や怒りがまっているので、「この人はこういういいところがある人、でも完璧じゃないところがあって当然、高望みしない、自分の都合のいいようになる人なんていない、自分のことを全てわかってくれなくて当然」と捉えておき、適切な距離感をもつこと。いやな人でも、その人にもいい面があると思って、付き合いねばならないとしても、適当な距離で付き合いあうこと。人間関係で自分が傷ついたということを大切に、その意味を考え、そこから発見し、学ぶこと。

否定的な自動思考に対して、自分で「どうしてそう考えるのか、それを裏付ける事実はあるのか、逆の事実があるんじゃないのか、ゆがんだ考えや思い込みが自分にないか、その考えが正しいとして、どんな結果がまっているか、それは望むことか、別の考えはないか」と自問自答してみる。

頭の中だけで悶々と考えるのがダメであり、悩みを書き出し、その状況を変えられるか、変えられないか、協力をえられるかどうかを考え、状況を変えられなかったり、協力をえられないならあきらめて発想転換し、状況を変えられそうであったり、他の人の協力をえられるならその方向で動いていくこと。

スピリチュアルな感覚の関わり

スピリチュアルケアやビフレンディングと重なる部分が多いので、スピリチュアルな感覚の関わり（コミュニケーション）について以前まとめた文章を再掲しておく²³⁾。

わかりやすく伝えられるものでなく、わかりにくい「みえない、違う世界」を観察し想像すること。聴くときも、隠れたメッセージ（メタメッセージ）を伝えているのだ、深層意識や〈たましい〉を表現しているのだと意識して、心をこめて聴く。うな

23) 拙稿「〈スピ・シン主義〉的な個人の生き方を考える②」『大阪経大論集』54巻1号。

ずき、相槌をうって、目を見つめて、聴く。相手の感情に寄り添って聴く。相手が言葉の裏に、全身で、心の奥深いところで、本当には何を聞こう（言おう）としているか、を深く問うこと。軽く聞いているようでも実は（本人が自覚しているかどうかに関わりなく）、「重要な質問」だから、真剣に考え、真剣に答えなくてはならない。心をこめて聴き、時間をかけて質問に答えること。

ステレオタイプのまとめ方・受け止め方をしないように、自分を律し、受け止めたものをアートのユニークに表現するように努める。

自分や他人の話し方を意識し、自分らしい話しかたを考えてみる。無口、沈黙、間のとり方も表現である。オドオド、自信なさげも主張である。冗談のはさみ方も、話の展開のもっていきかたもあなたらしさである。僕自身の話し方・身振り・態度もすべて自分らしさを表出していたのだ。他人を観察してみれば、仲がいいかどうかとか、その人の性格とかは言葉の内容をしらなくてもわかるじゃないか。そうやって、感受性＝スピリチュアル度を高める努力を積み重ねておくことで、深いコミュニケーションに至れる。

根本的に考えて、こっち（私）が相手（あなた）に言ったこと（書いたこと）が、全部こっちの思うように伝わるなどとおもっているのが間違いだ。両者の間には様々な違い（考え方、前提、文化、無意識）があり、共通の認識を妨げる障害（ノイズ）がある。だから、100%伝えたいと思うことがあるうち、伝わっているのは20%かも70%かもしれないとおもっているぐらいでちょうどいい。それが多様性の理解の一つであり、混沌の闇世界・無限への目くばりの感覚だ。つまり、相手の受け取り方をコントロールしようとしないことが大切。パターンで考えず、相手の中の微妙な特徴や変化に反応して瞬間瞬間の相互作用を積み重ねていくのがコミュニケーションである。

コミュニケーションするときに必要な「開かれている」状態として、自分（の文化）の価値を基準にしがちであることに自覚的になっておき、ステレオタイプを捨てること、お互いの間のコミュニケーションをジャマしているものが何かを見極めようとする、相手の視点に立ってみようとし、評価よりも前に素直に受け入れること、そして相手がみすばらしい格好をしている人であろうと、子どもであろうと、話し方が知的でない人であろうと、深いことを伝えうるのだと尊敬心や興味をもって接することなどがあげられよう。

話し方として、この競争社会では、相手に言葉を浴びせて、相手に二の句をつがせないようなことがこれまでよく行われてきた。テレビの論争、政治家、企業人、学者、

ジャーナリスト、評論家などの「できるひと」の語り方にはそういうものが多かった。僕も攻撃的になってそうなったことがあった。それを省みて、〈スピ・シン主義〉を書いている。「ちょっと言い過ぎました」と口先だけで反省するのはたくさんあるが、それもステレオタイプな表面的対応である。「僕は気が短いもので」と言い訳する人がどれだけ多いことか。「今は論争が少ないが、私は常に交戦状態です。ガハハ」と居直って論壇・メディアで活躍している売れっ子さんたちがいる。その話し方自体にどれだけ「自分の深い問題」をみれるかが大事である。

その他少し具体例を列挙しておく、命令口調、否定形口調をやめ、肯定形の話し方になるように意識すればいい。つまり、説教的話し方をしない²⁴⁾、相手の欠点をいわない、揚げ足とりをしない、相手の話の腰を折らない、「・・・しろ」と命令しない、えらそうな言い方をしない、「おまえ（あなた）は・・・だ」ときめつけて否定しない、不満そうに話さない、怒りを込めて話さない、ぶつぶつ不満たらたらと話さない、「・・・しなければよかった」と過去のことを悔やまない、「だから朝鮮人は・・・だ」というように一般論やステレオタイプで切り捨てない、「いつもあなたは・・・だ」と過去のことをもちださない、あなたの雰囲気と表情が相手に伝わるので質問に答えるときは穏やかに対応する、等を注意するだけでもかなり改善されるだろう。

悲嘆ケアと自助グループ

近い人を失うことによる、「悲嘆（grief）・情緒的苦痛（非常に強いストレス）」に対するケア（グリーフケア）においても、スピリチュアルケアやビフレンディング、深い傾聴に重なるような内容が語られている。「早く立ち直る、悲しみすぎない、早く忘れる、考えない、子どもにも教えない、酒でも飲んで楽になる」などといったことではなく、逆に喪失の悲しみ・苦しみに直面し、語ること、周りのものはそれを傾聴・受容することの必要性、自助グループの有効性が言われている。死別による悲嘆は非常に重く、とくに自殺（自死）遺族には特別な配慮が必要である。

ここでは、悲嘆ケアを自助グループ活動を通して行っている「ひまわりの会」を紹介しておく（表一6）。

24) 説教すること（指導、教育すること）を悪くないと思っている人がいる。激しい口調で、あらゆる論理で攻め立てたり、じっくりと体験を語って人道を教えたりするのが、相手のためによいことだと信じて疑わない人。センセー系やシャチャョー系、カントク系に多い。困ったもんだ。

表一6 ひまわりの会の活動

ひまわりの会とは（会の理念）

ひまわりの会は愛する人を亡くした人々のための分かち合いの会です。

日本では毎年30万人近い人が悪性腫瘍（がん）で亡くなり、4万人近くが不慮の事故で亡くなり、3万人以上の方が自殺で自らの命を絶っています。心疾患や感染症などで命を落とす方も数十万人にのぼり、総計で年間百万人近くの方がお亡くなりになっています。

愛する人が亡くなったとき、遺族は恐ろしいほどの情緒的苦痛を体験します。それはあたかも、その人の精神生活から何かがねじり取られるかのような経験です。亡くなった人との絆が強ければ強いほど悲嘆も強くなります。配偶者との死別は強い悲嘆をもたらし、子供との死別はさらに強力な悲嘆の要因になります。

大切な家族を亡くした人は、自己の一部を失うという重大なアイデンティティーの危機に直面します。親が亡くなる時には過去を失い、配偶者が亡くなる時には現在を失い、子供が亡くなる時には未来を失うと言われています。

しかし、死別の悲しみは不変のものではなく、いつかは変わってゆく心のプロセスです。心の痛みが薄らぐまで泣いたり嘆いたりするのは痛みを感じている人の自然で正常な反応です。むしろ精一杯泣き、悲しみを存分に吐き出すほど前に進むことができます。

死別体験者が抱える問題について、もっともよく理解し助けとなるのは、別の死別体験者である（パークス イギリス）と言われています。会に参加すると最初はつらい気持ちが強くなるかもしれませんが、参加しているうちに負担感も軽くなってきます。あなたはどれだけたくさん話してもいいし、何も言いたくないのであれば、それでも良いのです。気持ちに余裕が出てきたら会の運営にも是非ご協力をお願いいたします。

ひまわりの会は次のような目的で運営されています（会の目的）

1. 様々な事情で愛する人を失った遺族の悲嘆を受け止め、分かち合い、癒しと回復の一助となる。

そのために例会（語り合いの会、分かち合いの会）を毎月第3日曜日午後に開きます。

2. 社会的あるいは心理的孤立に陥った遺族同士が相互扶助の精神でつながり合い、助け合う。

会員同士は友人となり、連絡し合い、支えあうことができます。

3. 地域を越えた全国的な遺族の会のネットワークを形成し、遺族ケアの重要性や、遺族の社会的処遇改善に向けてアピールしていく（悲しみサポートネット Japan）。

悲しみに真正面から向き合いましょう（悲嘆プロセスを歩むための大切なヒント）

1. 亡くなった人のことを考えなかつたり話題にしなければ、早く忘れて回復するかも思

われるかもしれませんが、事実は全く逆です。亡くなった人のことを話せば話すほど、話す必要のなくなる日が早く訪れます。

2. これからの人生を有意義に送るためには、悲しみをやり過ごすのではなく、悲しみと真正面から向き合い、悲しみのど真ん中を通り抜けることが必要です。
3. そのためには、悲しみを理解すること、悲しみについての知識を持つこと、そして誰かの助けを得ることが必要です。
4. あなたの強い疑問や怒りや悲しみの解決に答えをすぐ出してくれるカウンセラーや専門家はいません。答えや癒しはいずれあなた自身の中に見つかるでしょう。
5. 感情を表現する健全な方法を見つけましょう。心の中にあることを口に出せば出すほど、話せば話すほど癒されていきます。

参加にあたってのお願い（分かち合いの会の約束事）

分かち合いの会（語り合い）を成功させるためには、お互いをありのまま受け入れる傾聴や共感の姿勢が大切です。たとえ善意であっても不用意な発言は参加者を傷つけ、会の本来の目的（悲嘆ケア）を損なう結果になります。以下の事柄にご協力をよろしくお願いいたします。

1. 他の人が話している時は途中で口をはさまないようにしましょう

- ☆ 癒されるためには悲嘆体験を繰り返し表現する必要があります。同じ話を何度も耳にするかもしれませんが、最後まで肯定的な傾聴に徹しましょう。
- ☆ 怒り、混乱、罪悪感、恐怖、不安、絶望、細部への過剰なこだわりなどの強い感情表現もお互いに受け入れましょう。

2. 善意を押し付けないようにしましょう

(ア) × 「話したほうが楽になりますよ」

3. 比較や評価をしないよう心掛けましょう

悲しみはその人固有の体験です。どちらがより不幸せか、悲惨かという比較や評論はあまり意味がありません。むしろ、以下のような表現はその人をひどく傷つけてしまいますので、控えてください。

(ア) × 「もっと悲惨な目に合っている人もいるのよ」

(イ) × 「あなたは幸せよ、生命保険すらもらえない人がいるんだから」

(ウ) × 「別の病院に行っていれば助かったかもしれないのに」

(エ) × 「自分よりもっと悲惨な人がいると思うと、慰めになるわ」

4. 非難しないよう心掛けましょう

(ア) × 「いつまでめそめそしているの。もう立ち直らなくちゃ駄目じゃないの」

5. 無用の励ましや慰めをしないよう心掛けましょう

(ア) × 「頑張って」, 「あなたが頑張らなくちゃどうするの」

(イ) × 「たとえ助かって後遺症が大変だから、あれで良かったのよ」

(ウ) × 「元気出さないよ、まだ子供が一人残っているんだから」

(エ) × 「早く忘れて、明日のことに気持ちを向けなさい」

(オ) × 「もう何年も過ぎたから元気になったでしょ」

コミュニケーションタブー集

本稿の最後に、本稿で述べてきたビフレンディングの精神がよくまとまっているので、日本ホスピス在宅ケア研究会事務局長の梁勝則^{りやん}さんがまとめた「コミュニケーションタブー集」(やってはいけないこと)を掲載しておきたい。

表一7 コミュニケーションタブー集

1. 否定

2. アドバイス, 説教, 指示, 命令

(ア) 「きつとうまくいくから～しなさい」

(イ) 「愚痴ばかり言ってないでもっと努力しなさい」

(ウ) 「早く忘れて、明日のことに気持ちを向けなさい」

(エ) 「趣味でも持って、気晴らししたほうがいいんじゃない」

(オ) 「そんなことすべきでないよ」

(カ) 「考え方を変えないと幸せになれないよ」

(キ) 「あなたがしっかりしないと駄目じゃない」

(ク) 「死んだ～のためにも頑張って生きるのよ」

(ケ) 「子供のために頑張って生きるのよ」

3. 励まし

今まさに足の骨を折って痛がっている人に「がんばって歩け」とは誰も言わないだろう。同じように心の傷を背負っている人に「がんばって生きなさい」というのは酷である。

(ア) 「頑張って」, 「あなたが頑張らなくちゃどうするの」

(イ) 「あなたの子はたとえ助かって正常には育たなかったから、あれで良かったのよ」

- (ウ) 「元気出さないよ、まだ子供が一人のこっているんだから」
(エ) 「もう何年も過ぎたから元気出さないよ」
4. 先輩風を吹かせない
(ア) 私るときはこうだったからそうしたらいいんじゃない
5. 話をそらしたり飛躍させたりする
(ア) 「なんとかなるよ、そんな暗い話はやめよう」
(イ) 「そんなことより、週末は買い物で行ってきばらししない？」
6. 決め付け、断定
(ア) 「きっと～だったよ」
(イ) 「間違いなく～です」
(ウ) 「～のはずがない」
(エ) 「それは間違ってる」
(オ) 「良い」
(カ) 「悪い」
7. 脅迫
(ア) 「そんなことしたら、後で絶対後悔するよ」
(イ) 「泣いてばかりいたら、～は成仏できないよ」
(ウ) 「そんなことしたら成仏できないよ」
8. 理屈、説得、講義、解釈
(ア) 「その人が嫌いだと思うから嫌いになるんだよ。嫌いだと思わないでいい関係を作りなさい」
(イ) 「人は皆死ぬんだから仕方がないのよ」
(ウ) 「そう言うのは、あなたの劣等感の裏返しじゃない？」
9. 比較、評価、評論
(ア) 「もっと悲惨な目に合っている人もいるのよ」
(イ) 「あなたは幸せよ、生命保険すらもらえない人がいるんだから」
(ウ) 「自分よりもっとかわいそうな人がいると思うと、慰めになる」
(エ) 「別の病院に行っていれば助かったかもしれないのに」
10. 非難、批判、はずかしめ
(ア) 「いつまでめめそめそしているの。もう立ち直らなくちゃどうするの」
(イ) 「あなたはすぐ弱音を吐くね」
(ウ) 「本当は自分が悪いんじゃないの？」

- (エ) 「あなたは、いつもばかなことするね」
11. 詰問, 尋問
 (ア) 「なぜ」言葉や質問の連発
12. 増幅: 大きさに話し, 問題を大きくしてしまう
 (ア) 「そんなに会社が嫌いだったら, やめたほうがいいよ」
 (イ) 「それはすごく大問題だよ」
13. 人が話しているときに口をはさむ
14. 自分の話をしない (話を取らない)
 「夫を失ったときは本当につらかったわ」
 ×私もそうだったわ。以下自分の体験をとくとくと語る
 ○「とてもつらかったんですね」
15. 質問されても説明しすぎない
16. 標語やことわざでまとめない
 「近所の人から〜とうわさされたときには本当に辛かった」
 × 「人の口に戸はたてられないというからね」

文 献

- 青木信雄[2001]「高齢者を対象とした“たましいのケア”のわく組み」『Comprehensive Medicine』Vol.4 No.2
- 伊田広行[2003]「スピリチュアルケアをめぐる議論を見渡す」大阪経大論集54巻5号
 ——[2003]『スピリチュアル・シングル宣言』明石書店
 ——[2003]「〈スピ・シン主義〉的な個人の生き方を考える①-⑤」『大阪経大論集』53巻第6号—54巻4号
- 国際ピフレンダーズ 東京自殺防止センター編・発行[2003]「進めよう自殺防止活動——世界の仲間とともに:世界集会 資料」
- 窪寺俊之[2000]『スピリチュアルケア入門』三輪書店
- 西原由記子&君和田和一[1995]『自殺:死に追い込まれる心』京都・法政出版
- 大野裕『「うつ」を治す』PHP新書
- 大野裕『こころが晴れるノート』創元社
- バク・ジョアン・スックチャ[2003]『会社人間が会社をつぶす——ワーク・ライフ・バランスの提案』朝日新聞社
- 高橋祥友[2003]『中高年自殺——その実態と予防のために』ちくま新書
- ローゼンフィールド[1999]『電話カウンセリング』川島書店
- 斉藤茂太『うつを気楽に治すには』青山書籍

高田明和[2003]『うつ病を自分で治す 実践ノート』リヨン社