

あおもりのちの電話

VOL.30

— 過去 現在 未来 —

特定非営利活動法人あおもりのちの電話

理事長 石川 徹一

わたしたちは誰もが、それぞれの「つぶやき」を持っているように思います。過去に対するつぶやきは「愚痴」になり、現在に対するつぶやきは「不平、不満」になり、未来に対しては「思い煩い」になります。そしてわたしたちはいたるところで常につぶやき続けています。

わたしたちは考えているその時々、過去、現在、未来という時制の中に身を置いているように思っていますが、事実は違います。わたしたちが生きることができるのは、常に現在だけなのです。

多くの場合、問題は過去に集中しがちです。たとえば「あの時、あの他人が、あの事が～」というように。それがあたかも、決して間違いのない真理のように思い込んで疑いません。わたしたちが自ら陥っているこの罠に気づかない限り、わたしたちは堂々巡りの思考の悪循環から逃れることはできません。いのちの電話を利用してくださる相談者の方にも、このような傾向の方がたくさんおられます。

カウンセリング、電話相談の中で「現在」を欠落すると、容易にこの罠にはまってしまいます。自分の中での「過去、現在、未来」の整理がついていないと、いともたやすく未整理な感情に巻き込まれてしまいます。「現在」に焦点を当てるとするのは、わたしたちに見える「過去も未来」も、実は「現在の出来事」であるということをし、かり受け止めるということです。

私たちの理解する「過去も未来」も「現在のわたしの解釈する過去と未来」ではあっても事実とは異なるからです。「事実」と「解釈」はまったく別のものだからです。例えば、「クリスマス」。2000年前のキリストの誕生が、ある人にとっては「救い主の誕生」となり、他の人にとっては「恐怖や不安」となったように。そして今日の「クリスマス」も人それぞれによってその意味合いが異なります。恋人たちの、独りの、戦場の…と。

過去も未来も、実は現在の解釈であることを受け入れるなら、私のあの忌まわしい過去が「幸せだったあの時（結婚?）」でもあったことに気づくことができます。過去や、未来に向けられた「愚痴や思い煩い」が現在の「不平、不満」から生じたものであることを受け止めるとき、現在の思いに予断なく寄り添うことができるのです。

自分と他者の、意図せずに仕掛けがちな罠に陥らないためにも、自分の「今」に優しく寄り添うことが大切です。このことが少しずつ出来ていく時、わたしたちの内にさらなる優しさが育ち、その優しさが相談者の過去と未来に関わる「今」に優しく触れる力になることでしょう。心を込めて聴く「相談者の今と向かい合う」いのちの電話となるために、現在をゆっくり優しく受け止める静かな力を養っていききたいものです。

—自死遺族の関わりを通して—

つがる市保健師 小山真貴子

2008年11月15日五所川原市で自殺予防講演会が開催されました。

これは、皆さまに伝えてほしいと、ご遺族の方から預かってきた大事なメッセージです。

私は、『嫁に行かない』と親に初めて反抗した。そしたら口答えしたと父にデレキで背中をたたかれ、無理に結婚させられました。それが19歳の時でした。主人は近所の人たちに挨拶もせず、隣の畑の人や村の人たちから『おめさ、口しゃべってらが』と言われるくらい無口な人でした。笑わせようと足をくすぐっても笑わず、『うるさい』と怒鳴られました。姑とは何でも話していたようですが、いつもどこへ行くにも何も言わず、出稼ぎでも気に合わないとすぐに辞めてしまうような人でした。また、結婚して3年くらいの時と、長女が生まれた時に、家に帰らないことがありました。姑に実家の両親が呼ばれて、『嫁が悪いからだ』と、両親が責められたりしたこともありました。さまざまなこともありました。2人の子供と4人で、ごく普通の、農業をしながらの生活をしてきました。

昭和59年3月、家を新築する予定の場所で、仕事をしているものとはばかり思っていた主人が、昼になっても帰宅せず、迎えに行ってもいませんでした。明日建て前だし、実の姉のところへ立ち寄っているのだろうと思いました。ところが、夜になっても帰って来ず、長男に山の畑を見てもらいましたが、いませんでした。酒好きの主人のことだから、姉のところでお酒を飲んで朝帰って来るだろうと、気にとめずにいました。翌日、家の建て前で、大工さんも早くから来るし、実家でも紅白の祝い餅をついてくれることになっていました。ところが、早朝の一本の電話で、我が家は変わってしまいました。外にいた私は、電話の音に急いで家に入り、受話器を取りました。『おめだの父さん死んでだど』と、兄嫁から言われました。私は何と答えたかわかりません。夢を見ているようでした。何がなんだか、ただぼーっとして、とにかく親戚に電話して、大工さんにも建て前を中止してもらい、主人の身柄を引き取りに、長男と警察署に行きました。警察では、主人に直面する前にいろいろなことを聞かれました。22日の夜9時、目張りをした車の中で、練炭を焚いて亡くなったと聞かされました。捜査課の刑事さんから『奥さん、だんなさんの亡くなった場所がいくねえんだねえなあー。あそこは6人亡くなって、だんなさんで7人目だ』とも言われました。私は主人の自殺にどうしても納得がいかず、同じ場所で自殺した人のことなどを聞きに、後日、再度警察に行きましたが、教えてはもらえませんでした。

主人は保険が嫌い、家族保険を解約してしまって、仕込んだキノコや鉄骨ハウス、家の切り込んでしまった木材などの多額の借金が、主人が亡くなったことで一気に抱え込んでしまいました。借金は生きて働けば返していけるのに、なんで？どうして？という思いばかりで、それは23年たった今でも変わりません。子供のためと、汗か涙かわからないような顔をぐちゃぐちゃにした様子で、必死で生きてきましたが、きっと子供がいなかったら後を追っていたでしょう。私にはどうしても自殺の原因がどうしてもわかりません。

でも、今考えてみると、一週間くらい前からますます口も聞かず、様子が変わったことを思い出し、主人はうつ病だったのではないかとします。自殺する人は何かしら亡くなる前に、何度かサインをだしているのではないかとします。家族は気付きませんが、本人は何度かその兆候を見せているのではないのでしょうか。しかし、今でも『なんで？何故？』と、クエスチョンマークの状態、わからないことばかりです。」

「今も涙はでるけど、このように話せるようになったのは、20年近く経ってからだった。こうして話している、遺体を確認した20数年前にタイムスリップして涙がでてきます。」と話されていました。

—遺族の声—

「みんな亡くなった人のことを誰かに話したいと思っているんだよ。でも、腹の底からわかってくれる人にだけ話すんだ。私は、友人と保健師に何でも話せたから救われた。人とのつながりが、すごく大事だと思

った。話して、心が軽くなったよ。だから、遺族の会ができたなら、ぜひ参加したいと思う。」「こういうことは俺の息子だけでたくさんだ。」「こうしたメグセイ死に方して…」「あつちの子供残っているから、ガンバレ』って言われてさらに傷ついた。あつちの子供ひとりであるから自分も追いかけてい。」「もっと家族がお互いに思いやりを持って接していれば、こんなことにはならなかったんじゃないかな。みなさん、死ぬ前には必ずサインがあるから、気付いてあげてくださ

い。「周囲には、心臓まひで死んだことにしているの。そっとしておいて。」「家族の手前、家には来ないでください。」「死んだとは思えない。これは事故だよ。」「実はホッとしている。涙もでないんです。」

—自死遺族の会—

ひとりの自殺者に対して、5、6倍のご遺族がいるということ計算すると、青森県では、19年、2600人とか2800人のご遺族がいるわけです。その方たちをじゃあどうしたら良いのかというところが、問題になってくるところかと思えます。自死の遺族が思いを胸に秘めて孤立しています。言葉にならない、言葉にできない悲しさを抱えて孤独に過ごしています。それがまた、さらに辛いことでもあります。家族の中でもタブーになっていて話題にしない、またはできないという現状があります。それから、地域の周囲の人たちも、どう声をかけていいのかわからなくて素通りしてしまうとか、また逆に励まそうと思って原因を追究することが、遺族を責めたり傷つけることになってしまっているという現状があります。遺族は誰かと分かち合いたいとの思いがあるけれども、どこに遺族がいるかわからないし、また自分からは声をかけられないという地域性があります。

この点と点をつなぐのは、一体誰なんだろう。こうして聞いてしまったこの思いを無駄にはできない。もちろん、自ら死んで良い命はない。でも市町村で実際に遺族の集いをやっているモデルがないという不安。保健師がここまでやっているの？という思い。その思いと闘いながら、でも地域を知っている保健師だからできることだと思ひ、さまざまなシンドイ思いをしながらも、同僚の理解の元、遺族の訪問をし続けてきました。

平成19年2月25日に、第1回の遺族の集いを開催し、今年の5月には『すずらの会』という名前が付けられました。

—「すずらの会」の参加者の声—

「同じ境遇の人と思いを共有できて頑張る力が湧きます。」「ここで自殺した人のことを話すのが、供養になると思って参加しているんです。」「話したことで笑顔がでてきたよ。」「もしあの時、保健師の訪問がなかったら、今自分はここにはいない。きっとあとを追っていただろう。」「近所の人には自死が起こった後、すーっと挨拶もせず行ってしまった。冷たいものだなと思った。きっと、どう声をかけていいか困ってのことだろうと、今だったら理解できる。」「ひとりで参加してもこの場の話題や雰囲気は伝えきれないから同じ時間を共有することが大事だと思って家族で参加しています。」「自分は亡くなる前にだしていたサインに気づいてあげられなかった。今だから気づいて振り向くことができるけれど、こういうことを誰かに伝えることはで

きないものだろうか。」「同じ境遇の仲間がいて、分かり合えることがこれほど心強いものとは思わなかった。事実を受け入れなければ、起こってしまったことはもう仕方がないことだから、前向きに生きていこう。」「仏壇に向かっていつもブツブツ怒って、その怒りをぶつけてエネルギーにしてみました。あの日以来体調がすぐれず、うつ病のような状態になってしまいました。」

「近所の人首に手をあてて、首を吊ったことを態度で示している様子を見てすごく傷つきました。そのあと家族がバラバラになってしまいました。」「5年くらいは地獄の日々だった。でも、宗教に出会って救われました。」

—見えてきたもの—

このようにいろいろな方と出会ってきましたが、悲しみを乗り越えるための時期とか時間、そういう段階があるということを知りました。ショック、怒り、抑うつ、段階、立ち直りの段階、という段階がある。それからご遺族のそれぞれの個性というものもわかりました。とにかく言葉にできない壮絶な悲しさ辛さを抱えていらっしゃる。それから悲しさを怒りに変えて生きている人もいます。他人に思いを話したいという人、他人を受け入れたくないという人、様々でした。他人を受け入れられるようになるのも、その遺族の持つ個性であって、自死を受容するまでの心理的な時期とか段階が必要なんだということ。それから何度かこわってポツリポツリと話して安心できたときに、今まで家族にも誰にも話さなかったことを語りだすんだなあということ。家族はお互いの悲しさ辛さがわかるからこそ、敢えて話題にはしないんだということがありました。それから遺族の集いには参加しなくても、広報や新聞の記事などは必ず目に止まっているんだなあということがあります。

自殺を減らそう減らそうということは、逆に自死遺族を傷つけることもあるから、気をつけていかなければならない難しいことだなと思っています。

それに自殺は減ったとしても、残される遺族は累積したままだということ。その遺族をケアすることが、次の自殺を防ぐということで、一次予防につながっていくし、その一次予防で心の健康づくりをしていくことが、いかに重要かということを知りました。

最後に、これは人と人とのつながり、寄り添う心、気持ちをお互いに語り合ったり伝えあったりする、そういう温かな地域になったときに、遺族もそれから自殺なさる方も減っていくのではないかなと思っています。

その温かい地域、なんでも語り合う、寄り添うということには、いのちの電話がすごく大きな役割をしているのではないかなと思っています。