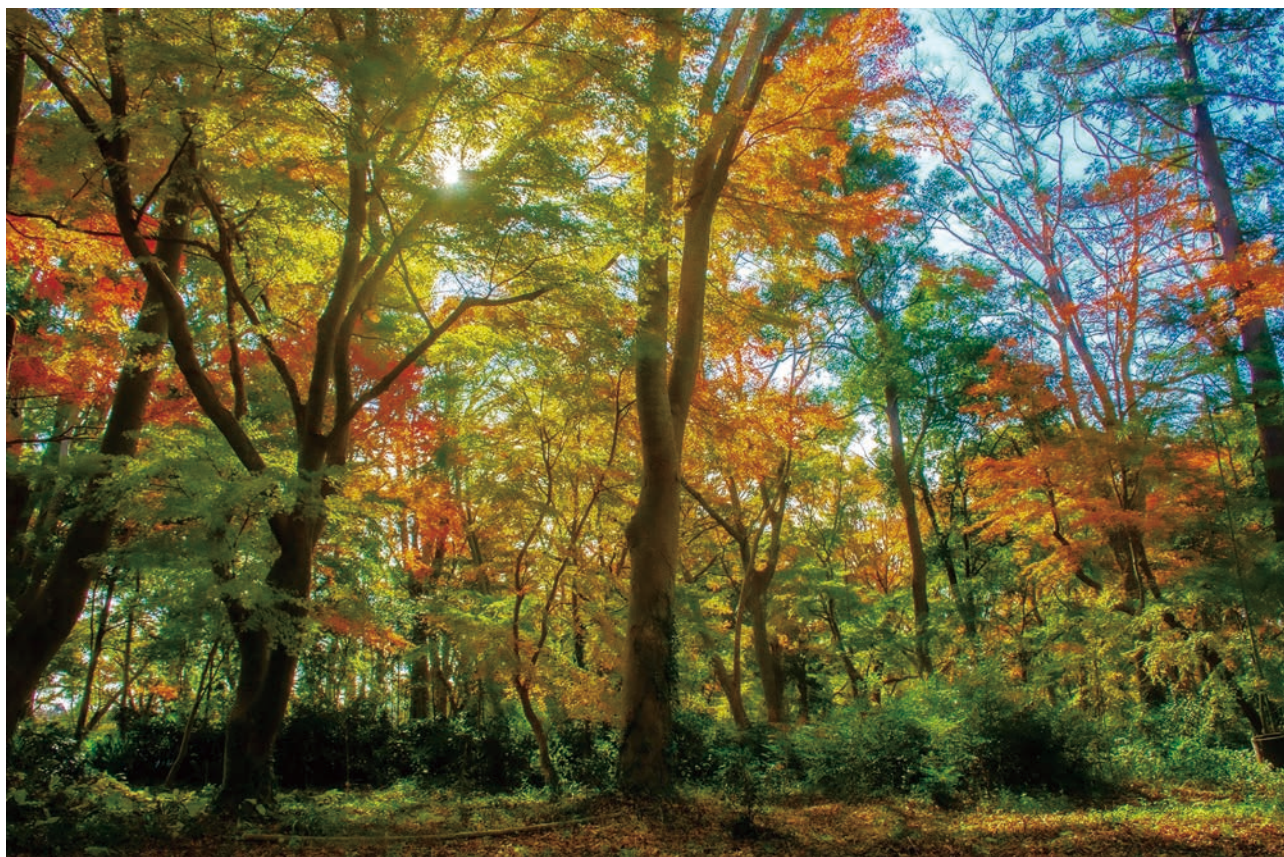




社会福祉法人 千葉いのちの電話 広報誌

いのちの電話・ちば

2022.11.10 / 第76号



自然に四季があるように、人生にも四季がある。

十枝の森(大網白里市) ©唐尾浩一

問題の本質

薬物依存を描いた映画『ビューティフル・ボーイ』の一場面です。

友人…「君の問題は何？」

主人公…「アルコールと薬物依存」

友人…「それは問題の逃げ方だろ」

問題がもたらす苦しみから逃れる対処が新たな苦しみをもたらす、という構図はあまたあります。しかし、わかりにくいものでもあります。「自分の問題とは、いったい何なのだろう……」と感じたとき、人は相談を利用するのかもしれませんが。

相談では二つの課題が姿形を変えて繰り返し現れます。「わがちあえない」と「わがちあう」です。誰かに代わってもらふことのできない誕生、死、一人の時間など、人には「わがちあえない」ことが厳にあります。一方、永らく集団生活を営んできた我々は「わがちあう」ことなくして生きていくことは不可能です。

この「わがちあえない」をいかに引き受けていくかという課題と「わがちあう」をいかに実現していくかという課題。矛盾を孕むこれら二つの課題を、自分はいかに両立させていくのか。これが問題の本質なのだろうと思います。

いつ、何を契機に向き合うかは違うにせよ、問題の本質に対峙するという点で、支援される者・する者は同じ地平にあり、それゆえ同伴者たりえます。

「わがちあえない」を「わがちあう」ための同伴者の存在が、唯一自明の正解がない不安のなか、探せば見つかるかもしれないという希望を持ち続ける力になるのだと思います。

ちば心理教育研究所 臨床心理士 常山 吾朗

答えを出さない生き方

“一人で抱え込まないで”

講師

石井 綾華氏

NPO法人Light Ring 代表理事

自身の「摂食障害」の入院体験や家族のアルコール依存症などの原体験をもとに、若者を含めた多くの人たちの自殺や心の病を予防し、健康的に生きられる未来を目指すNPO法人Light Ringを立ち上げる。現在、精神保健福祉士、若者自殺対策全国ネットワーク共同代表、作新学院大学経営学部客員准教授。



2022年10月8日（土）千葉市生涯学習センター 録画配信：2022年10月24日～10月31日

死を選ぼうとする若者に共通しているのは「逃げられる場所がない」という言葉だと、石井綾華氏は話す。しかし、悩みを打ち明けるにも相談を受けるにもスキルが必要だ。

NPO法人Light Ringでは「セルフヘルプ」「適度な距離感」「聴く」「つなげる」を基本に活動している。今回は、利益・効率を重視しすぎた社会の中で起きる、複雑ですぐには解決できない問題に対し、安易な決断をせず耐えること、答えを出さないでおく力——ネガティブ・ケイパビリティの必要性や効果などについて同氏に解説してもらった。

社会的孤立から自殺する日本

コロナになって自殺者は微増しており、年間約2万人。変死者や行方不明者を含めると1時間に2.74人が亡くなっています。先進諸国の中で死因の1位が自殺というのは韓国と日本だけです。韓国は薬物依存や他の理由が多いのですが、日本は社会的孤立を感じて、生きている価値がない、生きていても仕方がないと死を選んでしまう人が多く、共通するのは、逃げられる

場所がない・駄目な人間・できない人間だと自分自身を責めたり諦めたりするところです。

背景には精神疾患や心理的孤立が大きく関わっています。孤立は一人だけの問題ではなく、社会的に問題があると考えています。自殺を予防するにはメンタルヘルスケアが不可欠です。結果だけが評価されて、何もしない、いったん休むなど、自分を大事にすることが許されないのです。

ネガティブ・ケイパビリティとは

自分自身の心を守ることは大事です。苦しい時に、辛さの原因に対してすぐに答えを出したくなることがありますが、答えを出さないでおくことも大事な力の一つで、ネガティブ・ケイパビリティと言います。答えも対処も出来ない事態に耐える能力のことです。安易な答えに飛びつかず、問題や他人に振り回されない自分になれる。簡単に答えが見つからない社会の中では「答えのない事態に居続ける」立ち止まる能力が大切です。そして、その答えの出せない自分自身を認めてあげることです。

★身近な人を支えるために必要なスキル★

- ・セルフヘルプ：相手を守るために自分の守り方（セルフケア方法）を身につけるということ
- ・適度な距離感：相談を受ける時の“ちょうどよい距離感”を測る
- ・聴く：「相談してよかった」と思ってもらえる傾聴スキルを身に付ける
- ・つなげる：深刻すぎる悩みを受けた時は専門家等と支援ネットワーク等を作る



ネガティブ・ケイパビリティの3つの効果

- ①危機に対応する力になる
- ②複雑化する社会へ対応する力になる
- ③今苦しんでいる自分を肯定できる

よくわからないなりに対応していく力が大事だと考えられています。出来なくなっても不思議ではないと認めてあげることによって今の状況を認識し、うまく対応していく可能性が開けるかもしれません。そしてそれが次のステップへ繋げていく力になります。

ネガティブ・ケイパビリティは、今、苦しんでいる自分を肯定できることに効果があります。葛藤を保持していることや「よいタイミングが来るまで安易な決断をせず耐えること」も大事な力だと捉える考え方です。積極的に待つことが出来る力があると思うことで気持ちが楽になるのではないのでしょうか。自分自身に寄り添い、曖昧で不安定な状況を過ごすことが出来るという経験はきっと財産になるはずです。

ネガティブ・ケイパビリティの身に付け方

- ①すぐに答えを求めようとしない

認知バイアス：人間の脳は、すぐに「答え」を発見するように偏っている

利用可能性バイアス：脳が思い出しやすい（利用しやすい）情報だけを使い答えを出してしまう

パレイドリア現象：岩や壁の模様が顔に見えたり音楽を逆再生したときに言葉が聞こえたりするように感じる現象。物事に「答え」を見出そうとする脳の働き

「答えを探してしまう」自分の気持ちを尊重しながらも「答えが見つからない問いの中に積極的に立っている」と考える。「すぐに答えを求めようとしない」ことをよしとする。徐々にネガティブ・ケイパビリティが身に付いてきて焦りや緊張が軽くなることが感じられるようになります。

- ②「答えのない」ものに触れる

点数で評価されないアート鑑賞や音楽鑑賞など「答えのない」ものに触れるのも効果的です。今の時代は通販・グルメ・映画などに点数がつけられています。点数の高いものが正しいと思われがちですが「なぜかわからないけど惹かれる」気持ちを自分の中に抱えておくことで「答えのなさ」に慣れてネガティブ・ケイパビリティが身に付いていきます。これまでの社会は利益や効率を重視してポジティブ・ケイパビリティ（問題を解決する能力）を過度に優先してきました。

- ③「答えのない問いの中にいる自分」を見つける

何をしたいかわからないときに頭に浮かぶことを自由に書き出す（ジャーナリング）。書くことによっ



オンラインで講演中の会場

てα波が出るので効果がさらに高まります。書く内容は自由です。誤字脱字も関係ありません、1日1～3分でも習慣化することが大事で、書いた後は捨てても保管しても大丈夫です。

ネガティブ・ケイパビリティの支える力

ネガティブ・ケイパビリティを身に付けることは複雑化する社会の中で生きていく上において大切です。「苦しみは耐えるべき」のような考え方ではありません。「答えのない問いを抱え続ける」ためには答えのある具体的な問題を解決することも大切です。「対処すべき問題と抱えておくべき問題を分ける」「人を支える」仲間が近くにいて、となりに居てもらい、居続けてもらい、逃げられる場所を用意してあげる。その身近な人を応援する立場に立つために、支え方について学ぶことで少しずつ身近な人を支えることが出来るようになる。誰かの支えになるということは、自分自身の存在を大事にできることが確かめられることでもあります。

最後に

「あなたは、あなたのままで大切」ということを一緒に実感できたらうれしく思います。

この大事な時間にこの場に来てくださって何かをしようと言われるだけでも、ネガティブ・ケイパビリティがはぐくまれていると思います。

★質疑応答★

Q：日々の生活に点数をつける話が心に残ったが、生活を楽に生きるためにどういうことに気を付け、考えたらいいだろうか？

A：自分の中で思い込んでいることは多い。白か黒、0か1ではなく、間にあるものを認めていくことが大切、こうしなくてはと思ったなら本当にそうしなくてはいけないのかと、問い直してほしい。

開局33年を迎えられたことに感謝

相談員手作りのロゴの可愛いぬいぐるみ
入り口の花、ボード

まだ有りますがご紹介できないのが残念です。
皆で開局記念日を祝いました。
次に繋いでいくことを願って！



「千葉センターは30年を経て
いろいろな局面を迎えますが、
この難しい時代、皆さん知恵
を出し合って乗り越えている様
子、OGとして大変心強いです。」

(1期立ち上げ奔走Y.Y)



第27回 自死遺族支援公開講演会 自死遺族に寄り添って（仮称）

講師 柳川 真諦氏
超宗派「自死自殺に向きあう僧侶の会」元代表

日時 令和5年3月11日(土)
13:30~

場所 柏市 アミュゼ柏

主催 柏市・社会福祉法人千葉いのちの電話
入場無料 定員80名

お問合せは 千葉いのちの電話 ☎043-222-4416



第20回 千葉いのちの電話 ふれあいチャリティーコンサート

ソプラノ
細(尾形) 晃子

2023年6月3日(土)
開場 12:30 開演 13:30
千葉市文化センター
指定席 3,500円 自由席 2,500円

【問合せ】千葉県いのちの電話協会（月～金 9時から17時）
TEL: 043-222-4322 E-mail kyoukai@chiba-inochi.jp

心に届く癒しの声



12月末まで動画配信中 公開講演会「自分を生かす」（臨床心理士・常山吾郎氏）

2022年7月31日に行われたボランティア募集の公開講演会を動画で紹介しています。第34期ボランティア
相談員募集には60人の応募があり、この中から35人が養成講座の第1課程に進みました。



つながる募金 はじめました。

スマートフォンなどから千葉いのちの電話に、簡単に寄付が
できる「つながる募金」をはじめました。

右の QR コードから、金額と回数を決めてご支援いただけます。
ソフトバンクユーザーなら携帯電話の利用料金の支払いと一緒に
寄付、または、溜まったTポイントを寄付に充てることも可能です。



ソフトバンクユーザー



クレジットカード

社会福祉法人
千葉いのちの電話
千葉県いのちの電話協会

事務局 〒260-0012 千葉市中央区本町3丁目1-16
TEL.043-222-4416・4322 FAX.043-227-6911
URL <http://www.chiba-inochi.jp/> E-mail il-chiba@chiba-inochi.jp
発行人 理事長 友田直人 編集：広報啓発イベント部会
会長 橋本 祐壽奈

