

新しいふれあい社会

“We are not alone”

認定NPO法人東葛市民後見人の会

障害者委員会だより（月報）

事務局 我孫子市湖北台 6-5-20

平成 27 年 4 月発行（第 13 号）

Tel/Fax 04-7187-5657

私たちはひとりぼっちではありません

臨床心理士

榎場 雅子

“We are not alone”をあえて「私たちはひとりぼっちではありません」と訳しました。

そこには深い思い入れがあります。言うまでもなく、主語はWeでIでもYouでもありません。これを受けaloneを「独り」でも「孤独」でも「単独」でもなく「ひとりぼっち」と意識しました。「ひとりぼっち」の語源は、古くは仏教語で宗派や教団に属さない僧侶の身上を指したものです。漢字で「独法師」と表して「ひとりぼうし」と読んでいたものが、音変化し意味合いも変化して、「身寄り・仲間がいないこと」「ひとり淋しくいる様子」などの意味を持つようになりました。

もうお分かりでしょう。英語表示すると、いかにも意味ありげな名言に思われがちですが、実は「無縁社会」などという言葉が市民権を得たかのような社会に対する警告です。

思い起こしてください。昨年度（平成 26 年度）紹介した事例のいくつかのなかでのことを。阪神淡路大震災で両親を失い、遠く離れた当県の叔父宅に引きとられて、転校も余儀なくされた F さん。小学校 3 年生だった身には、あまりにも荷が重く、完全緘黙状態に陥ってしまいました。大人達の心遣いも然る事ながら、クラスメートの毎日の「おはよう」「ありがとう」の挨拶に象徴される、さりげない気長な見守りが F さんの心を癒しました。6 カ月を経た或る日、唐突に登下校を共にしていた I さんに「ぼく、以前は死にたいと思っていたんだ。今はそんなことは思わないよ。みんな優しいものね」と打ち明けました。I さんは驚きましたが、何も言わずに、互いに手を繋いで帰りました。以来、ふたりは無二の親友となり、19 年を経た東日本大震災に際しては、互いに誘い合わせて被災地救援ボランティアに参加しました（8 月号）。

人の心を虜にし蝕むドラッグについて。一般に市販されている咳止めの薬の乱用から依存となり、薬代のために借金を重ねて大学も中退し、家族からも見放され、ホームレス状態になりながらも、薬のことばかり考えて、遂には新刊本を万引し、これを換金して薬代に当てるまで身を持ち崩して、逮捕され、執行猶予付きながら実刑判決を受けた K さん。この底つき体験により本人はもとより家族も目覚めて、民間の薬物依存のリハビリテーション施設に入所し、毎日の仲間との偽りのないミーティングによって見事に回復し、今では回復者ボランティアとして活躍しています（11 月号）。

近年、公的にも私的にも大きな問題になっている認知症高齢者を抱える家族について。

8 年余りに及び、姑を介護し看取った L さんは、家族が長い間かけ築いてきた家族の同一性は、夫が正直に示す言動により、全く崩れてはいないことを何よりの心の支えとして受苦を乗り越え、たとえ「恍惚の人」と言われても、人間としての尊厳は最後まで失われてはいない一端を語って、三位一体の家族介護を信条として、介護家族支援のボランティアをしています（1 月号）。

そうです。日本には古くから「向こう 3 軒両隣」という言葉に代表される、互いに世話をしたり、世話されたり温かく豊かな「ふれあい」があります。これこそは「私たちはひとりぼっちではない」証しであり、ゲートキーパーの理念と共に「新しいふれあい社会」の 2 本柱になると信じます。

“We are not alone”、私たちはひとりぼっちではありません。互いの心おかない「ふれあい」は、心の健康を守ってくれます。ストレスいっぱいの現代人にとって、毎日の生活の中で「会うと心が落ち着き安心できる人」や「互いに気持ちを通じ合える人」がいると、それだけで落ち着きます。心の一端を話したり、聞いたり、そのままヘルスカウンセリングになります。

逆説的に言うと、この身近な「ヘルスカウンセラー」を持たない人が、「ひとりぼっち」です。心痛む統計ですが、高齢者の自殺率は、独居者より、家族と同居する高齢者の方が高いデータがあります。独居生活の孤独感より、家庭生活の中での疎外感・孤独感の方が、高齢者にとっては、いかに苦痛であるかを物語っていると同時に「ひとりぼっち」の意味合いを改めて考えさせられます。

くり返しになりますが、互いの心おかないふれあいが、心の健康を守ってくれます。

その輪のひろがり、人呼んで「支援ネットワーク」と言います。支援ネットワークは、物品や金銭、世話などの具体的手段の提供だけではありません。信頼感や親密感、安心感など、情緒面での支えを含む、支え合う人間関係全般を含む言葉です。

日常的にみられる支援のひとつに「相談」があります。その目的は日常生活の中で、不安を抱えている人の、悩みや不安を打ち明けられる「場」を提供することです。受け手は資格者や、専門家でなくてもいいのです。場所も、事改まった処ではなくてもいいのです。大切なことは、相談者の心理的な抵抗を解き、気軽に話すことができる雰囲気を作ることです。

その上で、問題を抱えながらも自らそれを解決しようとしている人の「自助努力」を支える事が基本です。「自己決定」を尊重することを忘れてはなりません。なによりも「話してよかった」と思い、受け手も「聞かせてもらってよかった」と思う、互いに「ひとりぼっち」ではないことを、実感できることです。それはやがて「相談する側が、相談される側に回る」ような支え合う豊かな社会の築きになります。これぞまさに「新しいふれあい社会」の信条です。

私たちは、身近な人のゲートキーパー（心の門番）です。私たちは、誰しも「ひとりぼっち」ではありません。

〈お知らせ〉

心の悩み、心のケア、心の健康に関する電話相談を設けました

相談日	毎週木曜日	午前9時～午後9時まで
相談担当	榎場主任相談員	
電話番号	04-7100-8369	個人情報厳正に管理します

〈市民のまなざし〉

★4月から“we are not alone”の連載が始まります。引き続き芳醇な香りをお楽しみ下さい。★3月に淡路島で5人が殺害されるという悲惨な事件が発生しました。報道によれば、犯人は精神障害の病歴を持つ近所の男で、医師の治療や服薬を拒否したまま野放し状態にされ、挙句に殺人事件を引き起こしたとか。★現場では、加害者側と被害者側の双方から数々の危険な兆候が発せられていました。周囲の者がこれらをしっかり聞き届け、適切な処置を講じていればこの残忍な事件は未然に防げたはず。★もし、近隣とのつながりがあれば、入院等の処置が採られていれば、本人も医師の治療を受けて何事もなく退院できたでしょう。★結果的に、本人は殺人犯、本人一家は崩壊、被害者家庭も崩壊、さらに心の病と闘いながら懸命に地域で生活している多くの障害者たちにも被害が及びます。★そう、周囲が見て見ぬふりを、傍観者を極めこむことは大事故・大事件を誘発する原因にもなるのです。障害者に対する偏見・差別・虐待を助長し、normalizationに逆行するような風潮だけは避けなければなりません (h)。

ご意見、ご質問などを事務局までお寄せください。

独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業(予定)