



埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会
 発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
 〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号
 電話：048-645-4322
 FAX：048-645-4355
<http://www.saitama-id.or.jp/>

相談電話

048-645-4343 (24時間 365日)

0120-783-556 (毎月10日午前8時から24時間)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」

インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索

特集 人は、人を浴びて人になる

この広報誌は、赤い羽共同募金の
助成を受けて発行しています。



30期生

電話ボランティア募集

応募資格 20歳以上の男女 (2019.4.1現在)
 お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局
 TEL 048-645-4322 (月~土 10:00 ~ 17:00)

30期生 電話ボランティア募集説明会

- 12月2日 (日) 14:00~15:30 所沢ミューズ 会議室2
- 12月8日 (土) 14:00~15:30 ウェスタ川越 南公民館 講座室1
- 12月9日 (日) 14:00~15:30 大宮ソニック 市民ホール402
- 1月6日 (日) 14:00~15:30 浦和コミュニティセンター 第1、2集会室

予約は必要ありません

毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

人は、人を浴びて人になる

～ 家族・当事者の経験を持つ精神科医から伝えたいこと～

みや
やきつべの径診療所
児童精神科医

夏莉 郁子氏

これからお話しすることは一般の精神科の先生の話とは少し違うと思います。先生方のお話は、病気とは何か、病気の区分、治療法のお話だと思うのですが、私の立ち位置は、精神科医2割、当事者4割、家族4割、そういう心持ちであります。私も当事者であり母が統合失調症の当事者であったということが背景にあると思います。今、診療を担当しておりますが、カルテに病名をつけるとき、とても苦しく思います。病名をつけることが、その方の人生を救うどころか、逆にになってしまうとしたら精神科医としてとても悲しい。私自身は薬で治ったと思っていません。薬も必要な時はありますが、人を治すのは薬ではなくて人だと私は思います。

なぜ夏莉さんは精神科医になったんですかとよく聞かれます。統合失調症のお母さんを助けたいからですかと。そんな高い志ではありません。私から見たら身勝手な親、それから学校では本当に酷くいじめられました。何回も転校したこともあるし、ゴミ屋敷のような家から学校に行き「臭い、汚い」と言われて、そういうことで本当にいじめの対象になりました。私は何も悪い事してないのになぜこんなにいじめられるのか、この家のせいだと思いました。

誰もがすごいと思う職業に就いて親と世間を見返してやる。私は実家がこうだから一生結婚できないだろうと思いました。だから女でも食べていける職業に就こう。医者か弁護士になろう。親は当てにならないと思っていたから本当に努力しました。おこがましい言い方ですが努力家だと思います。ただ、その努力は向上心ではなくて恨みです。私は恨みを原動力に生きてきました。

しかし、復讐ではやっぱり人は幸せになれませんでした。もの凄く勉強して医学生になりましたけど、医大の晴れの入学式で100人の医学生を眺めて、自分はきっとこの中で一番不幸せになるんだろうなと思ったんです。幸せになれるという考えが、あれだけ努力しても、やっぱり出てこなかった。そしてその通りになっていきます。医学部6年間、まったく友だちができませんでした。国立大学ですので、学生は皆やっぱり高い志で、シュヴァイツァーに憧れてとか、難病を助けたいとかいう人が多



く、私みたいに卑屈な恨みで医者になるなんて人はいなくて、本音も言えず過ごしていました。

人が一番やられるのは、孤独じゃないかと思います。だんだん病んでいき、まずリストカットを始めました。それから摂食障害になり。今私は思春期外来で女の子たちを診ていますが、彼女たちと同じプロセスです。今日、半袖を着てきました。勇気が要りました。私の左手首にはまだ傷が残っています。前は必ずリストバンドをしてきたんですが、今はこの傷も宝物だと思っています。

二度の自殺未遂も起こしました。大学からは、「あなたは医者になる資質がないから退学しなさい。それが嫌だったら精神科にかかりなさい」と言われました。精神科にかかることは、母と同じ人生を歩むような気がして嫌だったけど、でも退学するのも嫌でした。本当に努力して入った大学だったので、不承不承に精神科に通院しました。

7年前、本当に人生がどうなるか、まったく分からないまま私は母と自分の過去を公表しました。公表したら楽になると思ったのではないんです。何かものがくように、ひとつの突破口が欲しかった。診療所に患者さんが来なくなると思いました。リストカットしているような子たちを治す、その医者がリストカットしてましたと公表したので、軽蔑されるだろうと思っていました、それが逆でした。それまで自分の感情を出さず事務的に淡々と診療していたけど、公表したら、すごく先生のごことが身近に思えるようになったよ、と言ってくれました。患者さんの家族にも好意的に受け止めていただけました。

そして今日のように、何百回と家族や自分の話をする

うちに、だんだん私が変わっていったんです。語っているうちに何かが変わっていくんです。過去が清算できるとまた語ることができます。そして語ることで自分が治療です。この極めてプラスのサイクルが私の中に起きて今の私があります。言葉の力、語ることの凄さ、そして聴いてもらうことの大切さを、身を持って実感しました。これが精神医療の原点ではないかと思います。私は何十年と精神科医をしていながら精神医療の原点を分かちませんでした。

私が2歳すぎに母は結核になり、隔離病棟に2年半も入院しました。私は父方の伯母宅に預けられました。伯母は本当に私を不憫に思ったのでしょう。実子よりも大事に私を育ててくれました。私の幸運は、幼児期はまだそれなりに母が安定していたことと、2歳から5歳、人間が一番、人格形成の基礎となる時期に伯母宅で可愛がられて育てられたことです。私は最後の最後に自死を踏みとどまりました。死ねば楽になると思いました。100分の99はそう思いました。だけど100分の1、たった100分の1、幸せになりたいと思ったんです。絶望の中で、根拠もなく保証もなくそう思えたのは、この幼児期の伯母との一対一の愛着体験があったからだと思います。

私はナースキャップを被った母は一度も見たことがありません。これが母の看護師時代の写真です。離婚したあと生活のために病名を隠して働いていました。やっぱり何か月かすると分かってしまう。何回も何回も解雇されたけど、また仕事に就く。お金のためだけではなかったようです。私も寄りつかず、夫から離婚され、この年齢のとき母は両親も亡くなって一人暮らしをしていました。クリスチャンだから教会のシスターに「つらい」って泣いたら、シスターに「明日あなたを待ってる患者さんがいるでしょう」と言われ、母はまたシャンとなって一人ぼっちの家に帰っていった。看護師であることは母を支えていたのだと思います。

母が遺した句の一つ、

生か死か 二つに一つ 隙間風

こんな思いで母は一日一日を生きていたんだなと。本当に心から、病気、病気でないに限らず母の生き方を尊敬します。

母の回復のゴールって何だったんだろうか。結局母は78歳まで通院、服薬して、幻覚や妄想はもちろん落ち着いたんですが、いわゆる世間的な意味での幸せとか社会適応が回復したとは言い難いです。極端な人嫌いで、介護ヘルパーさんも気に入らないと言ってみんな辞めさせるんです。本当に最期まで孤高の人でした。ただ死の数日前に虫の知らせか私に電話してきて、「お母さん、思い残すことないんだよ」と言ってきたんです。

母とは本当に腹を割って話し合ったことがありません。母の気持ちは今もよく分からない。ただ、句集を出したことは母にとって大きな節目だったと思います。人生は最期の一瞬まで分からないんじゃないかと思うんです。オセロゲームは一手打つと黒い石がたちまち白く転換する。母も、人生の最後の最後に句集を出したことで、人生がぱっと変わったんじゃないかと思うんです。人が幸せか不幸せか、それはその人が決めるもの、家族であっても他人が決めるものじゃないと、私は母から学びました。

父は私にとってずっと乗り越えることのできない家族でした。母の発病から父の再婚まで私は本当にいい子でした。言われなくても勉強し、文句も言わない。でも母の再入院、そして離婚、父は再婚して、新しい奥さんの前では人が変わったように良い夫になりました。ちゃんとお給料も持ってきて。なんで私と母のときそれができなかったの。私は19歳を境に、リストカット、過食、拒食、大量飲酒、タバコ、そして自殺未遂、父を許せなかったんです。

でも、父への思いもずいぶん変わりました。母が精神

地域発展のエネルギー



武州  ガス

川越市田町32-12

TEL (049) 241-9000

武州でんき

武州ひかり

の病気であることを知らされずに結婚した父もまた、ある意味犠牲者だったのかなと思います。父は母と離婚してさっさと若い女性と再婚してしまいました。でも、それも父は父なりに幸せになろうと必死で生きようとしたのだから、責められることだろうか。私と母にとっては辛い出来事だったけれど、父にとっては一生懸命に生きることだった。ここに家族の不条理があると思います。両親は亡くなりました。「回復とは和解のプロセス」とある方がおっしゃいましたが、私の今の活動は、恨み続けていた両親への贖罪であり和解に繋がっています。

患者さんの家族からよく「夏莉さんは病気からどうやって回復できたの、そのきっかけを知りたい」と聞かれます。特別大きなきっかけはないんです。

私は研修医になって2年目に、外来診療の当番の日、下宿先で2週間分の精神薬を全部飲んでしまいました。医者には自由診療なら自分で自分に薬を出せます。依存性の高い薬をどこどこ出して、薬物依存になっていました。教授から「もう診療を任せられない、実家に戻って療養しなさい」と言われました。

父は後妻さんと、後妻さんの連れ子の女の子2人と暮らしていました。私だけが他人みたいで身の置きどころがなかった。父の期待に応えられない。父にはもう新しい家族がいるんだから、自分なんていない方がいいんじゃないか、もう一回自殺しよう、と思った。その直前に、私の同僚の女性医師が本当に自死しました。

彼女も「死にたい」と言っていて、お互いに「死にたいね」と言っていたんです。私は警察よりも先に駆けつけて、何の処置も施されていない彼女の遺体を見ました。「よく見る、死はこういうものなんだぞ」と彼女から言われた気がしました。今までの自分の「死」はファンタジーだったんじゃないかと思いました。本当の死、全部きれいな姿を取った、死のありのままの姿を、彼女は私に見せてくれました。



ご両親が駆けつけて、亡骸にすがっておられる場面を見ると、私には出来ない、そう思うようになってしまったんです。それも苦しいんです。生かされた命なのだから、とは思えません。問題は何も解決していないんです。結局部屋にこもり、タバコを吸い、酒と眠剤を飲む毎日でした。

何がきっかけかと言うと、ある日ふと外を見たらコンビニが新しく出来たんです。あ、あんなところにコンビニが出来た、タバコもないし、じゃ買いに行こうか。本当に久しぶりに外へ出ました。それから毎日何となく歩く距離を延ばして、帰り道に小さな神社があったので、そこで何となく鈴を鳴らして、柏手を打つのが日課になりました。何に対して拝んだのか分からないし、前向きに生きる気になったかということ、そうではないんです。なぜ歩こうという気になったのか今でも分かりません。ただ、久しぶりに外へ出た。顔に当たる風が「あー気持ちいい」と思いました。その気持ちよさに誘われるように次の日も外に出てみよう。私は回復とは理屈ではなくて、感覚的なものではないかと思う。ただ風が心地よいと思えるような下地が、長い鬱屈した変化のあいだに私の中で起きていたんでしょう。

30をすぎて私に初めて親友ができました。在日韓国人の女性です。彼女から人を愛するというのを教えてもらいました。その頃の私は本当にやけな行動ばかりをしていました。そんな私を見ても、彼女は怒らなかつた。

Honda woods saitama
Vibrant forests for our children, for our communities.
元気な森を次世代のために、地域のために。 写真：埼玉製作所 狭山工場

夢のある明日の社会づくりをめざして
Hondaは、地域の人々と自然との共生を目指し、積極的に森の手入れを行い、生命が循環する若々しく個性あふれる森を育てています。

HONDA
The Power of Dreams

- 共に生き、共に育つ -

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、
顧客第一主義に徹します。
人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業50年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15
048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>

「いっちゃんは、寂しいんだよ。寂しいからそんなことするんだよ。だから何やってもいいから。だけど、死ぬのだけはやめなよ。這ってでも生きていて」

彼女はそう言うてくれました。それは何より私の心に響いて、頑張っ生きていくって彼女に約束したんです。彼女も、30年前の日本で在日であるということで想像もつかないような苦勞をしていました。彼女が「這ってでも」生きてきたんだから、私は彼女に約束できたんだと思います。彼女がいたから、やっとこんな私も年頃の女の子らしい夢を持てるようになりました。そして、人生の先に希望が見えてきたので、たくさん食べてたくさん寝て、自分の体を大切にしようと思直しました。

考えてみたら人生には目の覚めるような大きなきっかけなど普通の人には起こらないです。何気ない日常の中にヒントがあると思います。当てはないけど待つ、回復にはこうした強さは必要だけど、本人やご家族は苦しいのでなかなか待てません。だからこそ支える方自身が「待

つ」という勇気をもって欲しいのです。待つことは「時間」というお薬になると思います。

草柳大蔵さんの『午前8時のメッセージ99話～意味ある人を作るために～』(静岡新聞社)の中に出てくる言葉をヒントにして、この本のタイトルに使わせていただきました。「人は、人を浴びて人になる」、私は長い間この言葉を、「人は人を浴びて壊れていく」、「人の言葉は人を殺す」と解釈していました。でもそんな私を、出会ったたくさんの人達の温かい言葉が変えてくれました。人の話す言葉の多くは温かいことを教えてもらい、私は「まっとうな人間」になれたのではないかと考えています。「人は、人を浴びて、確かに人になっていく」。心からそう思えるようになりました。(録音から抜粋・編集しました)

夏苺郁子著『人は、人を浴びて人になる』はライフサイエンス社より刊行されています。

お知らせ Information

相談電話についてのお知らせ



埼玉いのちの電話では、2018年(平成30年)9月28日から非通知でかけてくる相談電話は自動的に繋がらなくなるシステムを試みに導入しています。

埼玉いのちの電話には、毎日たくさんの相談電話が寄せられます。そのうち実際に繋がる電話は25回かかってきたうちの1回位と推測されます。少しでもかかり易くするにはどうしたらよいかといろいろ検討して参りました。その結果、非通知の電話にはいのちの電話の趣旨に合わない電話が含まれることもあり、遠慮していただくことになりました。

いのちの電話の設立の意味を考えると、いつでも誰でもどこからでも一人で悩まず、かけていただきたいと思っています。特に危機的状況にある方が繋がらず命を断つことのないようにとの思いが強く、非通知電話の制限をさせていただくことにいたしました。趣旨をご理解いただき、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

今まで、非通知でおかけになっていた皆さま、または気付かないうちに非通知になってしまっていた皆さまは、「186」を付けて電話されるなど設定を見直してから、電話をご利用いただきたいと思います。なお、個々の相談員が発信者番号を知ることはありません。

この件に関するお問い合わせは事務局(048-645-4322)へお願いします。



※完成予想図は図面を基に描き起したもので実際とは多少異なります。



GOOD DESIGN AWARD
2018年度受賞

グッドデザイン賞 5作品同時 受賞

16年連続 受賞

ポラス 検索

住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷1-21-2 TEL048-989-9119
(宅建業 国土交通大臣(12)第2401号(株)中央住宅)



— あゆみ —



2018年

8月31日 県・JR 共催自殺予防キャンペーン (JR川口駅)

9月10日 連盟・JR 共催自殺予防キャンペーン (JR大宮駅)

29日 29期生講義「精神障害！」

10月6日 29期生講義「自殺」

18~20日 相談員全国研修会 にいがた大会 (新潟市)

20日 29期生講義「性」

21日 相談員のための理論講座 夏苺郁子氏
「人は、人を浴びて人になる」

22日 第80回後援会理事会

11月5日 第70回理事会

10日 29期生講義「家族関係」

23~25日 29期生初級合宿

12月2日 30期生電話ボランティア募集説明会 (所沢ミュージアム)

3日 臨時評議員会

8日 公開講演会 (埼玉会館) ヤセ騎士(ナイト)氏
「挫折を乗り越えて、笑いを届ける」

30期生電話ボランティア募集説明会 (ウエスト川越)

9日 30期生電話ボランティア募集説明会 (大宮ソニック)

2019年

1月6日 30期生電話ボランティア募集説明会 (浦和コミュニティセンター)

第24回 チャリティ映画会

■ 2019年3月16日(土) 10:30 / 13:30(2回上映)

■ 会場 埼玉会館 小ホール(JR浦和駅 西口 徒歩6分)

■ 上映映画 **ワンダー 君は太陽**

やさしさの半分は、勇気でできている

監督 スティーブン・チョボスキー 主演 ジュリア・ロバーツ

協力券 1,000円(小学生以下は無料)

* **日本語吹替え版**です。

* 午前の部は、視覚障がいの方々に**音声ガイド**を実施
(希望者は上映中に携帯ラジオのFMでガイドを聴きます)

* 午後の部終了後、**翻訳家・中井はるのさんによるアフタートーク**
(中井さんは原作本『ワンダー』のほか絵本の翻訳もされています)

詳細は埼玉いのちの電話ホームページをご覧ください。

問合せ: 埼玉いのちの電話事務局 048-645-4322(月~土10:00~17:00)



あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くのボランティアの無償の奉仕によって支えられています。

この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380

加入者名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話

ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510

口座名: 社会福祉法人埼玉いのちの電話

インターネットから

インターネットからも寄付ができます。

埼玉いのちの電話のHP、または右の

QRコードから

埼玉いのちの電話 検索

<http://saitama-id.or.jp/>



ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

編集後記

夏苺郁子さんの写真が内ページの文中にあります。夏苺さんは講座の途中でスクリーンの前に移動して、「ファッションモデルになった気分です」と照れながら着ている服について話しました。夏苺さんのお母さんは洋裁が上手な人でした。このスーツは小紋の着物を仕立て直したものです。夏苺さんは講演会などでご自身の人生を語るとき、お母さんが着ていた手作りのスーツを身に着けるそうです。(M.O)

医療法人社団 **群羊会**
<http://minamifukuin.org>

愛と献身のあふれる診療 大切にしたいひとひとりひとりを

耳鼻咽喉科

内科・小児科

福音診療所

南福音診療所

TEL048(592)2862

TEL048(591)7191

うつくしい花の挿絵で8種類のおせんべいを1枚1枚包みました。手土産や、お茶菓子としてご利用ください。

まんようかしゅう
萬葉花集

(甘辛、のり、ごま、あおさ、紫芋、カレー、サラダ、醤油)

三州製菓株式会社 お問い合わせ: 0120-634-634



熊谷

八木橋

〒360-8502

熊谷市仲町74番地

☎048(523)1111

www.yagihashi.co.jp