

第7回講義レポート

乃木坂スクール・齋藤 敦
国立公文書館

印象に残ったのは、「死にたい」のではなく、「生きることが苦しい」「早く楽になりたい」ということ。そして「すべてのことから解放されたい」「リセットしたい」という気持ちなのだという言葉です。

ボクシングでパンチを浴び続ける状態のような苦しみだとおっしゃいました。「死にたい」の裏側には、以前のように楽しく生き生きと暮らしたいという気持ちがある。つまり、「死にたい」は「生きたい」の裏返しだということです。

人は四つの「たい」を持っているというお話も心に残りました。「愛されたい」「認められたい」「ほめられたい」「役に立ちたい」の四つで、その中心に「生きたい」があると。

だからこそ、周りはその人の本当の気持ちに気付いて、支えることが重要なのですね。悩んでいる人に必要な3つのことは、「居場所」「味方」そして「存在価値」というお話もよくわかりました。

先生が飛び降りた時に、何も言わずに寄り添い支えられたご家族、入院先で出会った同じ悩みを持つ患者さんとの触れ合いの場、そして電車の中で席を譲ったことに何度も「ありがとう」を言われたというご経験、これら一つ一つが大切な支えとなって、先生は回復されたとのことでした。

潰瘍性大腸炎で大腸を全部摘出する手術を受けられたということもたいへん大事なきっかけでした。本当に死んでしまうかもしれないと感じた時に、切実に生きたいと思ったとのこと。小腸が大腸の代わりをするようになる、というのも面白いお話です。生命の素晴らしさ、たくましさを感じる話です。

心と体が、密接不可分な関係にあることを改めて感じます。看護婦さんに握ってもらった手の暖かさというエピソードも印象に残りました。心の触れ合いと体の触れ合いということは、つながっているのだと思います。先生、ありがとう握手ありがとうございました。

先生が、ご自身の切実な体験から感じられたことをもとに学び直されて、今株式会社まで自ら起こして、社会に発信されていることは、たいへんに貴重で尊いことだと思います。

人生の様々な経験というものに、本当に無駄ということはないのだ、という

ことなのですね。ピア・カウンセリングの大切さということはこういうことなのかと思いました。例えば悪いですが、学校の優等生は必ずしも良い教師ではない、むしろ劣等生の気持ちもわかる先生が必要だということに似た話かもしれません。

「うつ」や「うつによる自殺」などに社会がどのように向き合っていけばよいのか、内閣府の共生社会担当で自殺対策を担当した時から、私も考えてきましたが、医師などの一握りの専門家による対応では追い付かない状況になってきていると感じていました。

まず、身近な周りの人間がどうやって見守っていけばよいのか、ということに目を向けようと思いました。

その意味で、心と体の微妙なリズムとバランスということで、先生も睡眠を重視されていることを知り、今までやってきた睡眠キャンペーン「お父さん、眠れてる？」などのことが、間違っただけではなかったのかな、社会への浸透の程度は別として、方向は正しい方を向いていたのかな、と少しほっとした思いがしました。

そして、今日、これが「身近にいる人がゲートキーパーになろう」という運動に発展してきていると思っています。身近な人の気付き、声掛け、傾聴、そして支援へのつながりが大事だということです。

そして、悩んでいる人が何でも一人で抱えこまなくていいんだよ、人を頼りにしていいんだ、ということは、逆に悩んでいる人自身が、悩んでいることを話せるようになる、そのことで逆に人に役に立つこともある、ということ。頼る人でもあり、頼られる人でもあるという、お互い様の関係が成り立つのだと思います。

これこそ、先生のおっしゃる「うつ蔓延社会」を「うつ円満社会」に変えていくということなのだと思います。

澤登先生のお話は、心に沁みわたるお話でした。

「自殺」ということがどういうことなのか、自分にはよくわからなかったものが、少しだけ見えてきたような気がしました。何事も経験に勝るものはないと思いますが、先生の貴重なご経験からいろいろ学ばせてもらったような気がします。

早速、「人生をやめたいと思ったとき読む本」を拝読しました。大切なヒントがたくさん詰まっていました。