

## 役に立つ言葉アラカルト

### ① 割れ窓理論 (「割れ窓」はすぐに修理しましょう!)

**解説**  
窓ガラスを割れたままにしておくと、その建物は十分に管理されていないと思われ、ごみが捨てられ、やがて地域の環境が悪化し、凶悪な犯罪が多発するようになる、という犯罪理論。

**補説**  
軽犯罪を取り締まることで、犯罪全般を抑止できるとする。米国の心理学者ジョージ・ケリングが提唱した。ブロークンウインドーズ理論。

**補説**  
米国ニューヨーク市ではジュリアーニ市長(在任1994～2001年)がこの理論を応用し、地下鉄の落書きなどを徹底的に取り締まった結果、殺人・強盗などの犯罪が大幅に減少し、治安回復に劇的な成果をあげたとされる。(デジタル大辞泉より)

**ひとこと**  
内閣府発行の自殺対策白書(平成27年度版)では、  
**<自殺は追い込まれた末の死>**  
**<自殺は防ぐことができる>**  
**<自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している>**  
 という自殺に対する3つの基本的な認識を示しています。  
 ゲートキーパーにとって、些細なことに気づくのは非常に大事なことです。それは身体的に表れていたり表情で判断出来たりなど、見た目で見えることもあれば、外には見えず、内側で人知れずどんどん傷が広がっていることもあります。  
 状況や環境に慣れることで人はあらゆる場面に適応していくものですが、放っておいてはいけないう慣れというものがあるのです。

**類似の言葉**  
ヒヤリ・ハットの法則(ハインリッヒの法則)犯罪は微罪から始まる

**応用**  
ディズニーランドではパーク内の些細な破損箇所をこまめに修繕したり頻繁なペンキの塗り直しなどをして、従業員のみならず、来客者のマナー向上にも成功しているそうです。  
 ゴミのポイ捨てひとつでも放っておくと、それを見た人が「ここに捨ててもいいんだ」と考え、その近くにまた新たにゴミを捨てる人が増えていってしまう。そうならないようにディズニーランドでは「割れ窓理論」を採用し、徹底して「放っておかない」姿勢ができています。

### ② 人間万事塞翁が馬 (人生は楽あれば苦もあり。必ず善い事もある)

**出典**  
『淮南子』人間訓(前漢BC100年頃)

**意味**  
人間万事塞翁が馬とは、人生における幸不幸は予測しがたいということ。幸せが不幸に、不幸が幸せにいつ転じるかわからないのだから、安易に喜んだり悲しんだりするべきではないということとえ。

**解説**  
昔、中国北方の塞(とりで)近くに住む古い巧みな老人(塞翁)の馬が、胡の地方に逃げ、人々が気の毒がると、老人は「そのうちに福が来る」と言った。人々が祝うと、今度は「これは不幸の元になるだろう」と言った。すると胡の馬に乗った老人の息子は、落馬して足の骨を折ってしまった。人々がそれを見舞うと、老人は「これが幸福の基になるだろう」と言った。一年後、胡軍が攻め込んで戦争となり若者たちはほとんどが戦死した。しかし足を折った老人の息子は、兵役を免れたため、戦死しなくて済んだという故事に基づく。  
 単に「塞翁が馬」ともいう。「人間」は「じんかん」とも読む。(故事ことわざ辞典より)

**類似の言葉**  
禍福は糾える縄のごとし／沈む瀬あれば浮かぶ瀬あり

**応用**  
この言葉は、例えば、悪いことが起きた時「塞翁が馬と言うし、気を取り直してがんばろう」と励ましに使うこともできるし、逆に良いことが起きた時「塞翁が馬の話もあるし、油断せずにいこう」と戒めることもできます。つまり、幸や不幸は簡単には予測できないのです。  
 生きていれば色々なことが起こります。その一つひとつに一喜一憂したり右往左往する度合いは人によってばらばらなものです。そのような中でゲートキーパーの役割を担う場合には、この言葉が役立つこともあるかもしれません。

# ひとりぼっちで悩まずに VOL.1

## 視点 自殺願望 身近な人をどう支えるか

### 自殺の統計から

日本では自殺者がここ数年、3万人を超えています。一人の自殺者の背後には、約10倍の未遂者がおり、自殺によって家庭や恋人、友人など大きなショックやダメージを受ける人たちが少なくとも5人は居ると言われています。ですから、150万人の人たちの問題となります。

自殺者は50代以降が多く、ピークは50代後半と80代です。以前は自殺といえば青年期の問題でしたが、ここ近年の自殺の状況は、圧倒的に高齢者が多いというのが特徴になっています。

### 自殺者の遺族

ここでは**私自身**の話をする。私が18才の時、20才になる姉が自殺をしました。睡眠薬と大量のアルコールによるものでした。その前日まで、普通に会話をし、普通に生活をしていたという印象があります。しかし、前の晩のことをよく思い出してみると、ちょっと不思議な会話をしていた記憶がよみがえってきます。それは「死んだらどうなるんだろうね」と、食後の茶碗を洗いながら姉がそばでブツブツと言ひ、私がそれに答えてこういう話をしたんです。重い病気にかかり、九死に一生を得た友人がいたので、「何かとっても白くて、暖かくてすばらしい光の世界がむこうにあるように感じられるらしいよ。僕の友だちはそう言っていたよ」と答えました。そしたら、「ふーん」と

いう感じで姉は反応していただけですが、何故かそれは鮮明に思い出されるんです。後どういう会話をしたか覚えていません。その次の日の朝、姉は眼を覚まさないで死んでしまったのです。

この話は30年位私の中に封印されていました。私の家族もみんなそのことに触れない、全くだれも触れないのです。ここ3～4年位前から少し語られるようになりました。後押ししてくれたのは、「あしなが育英基金」の人たちが出された『自殺って言えなかった』と『自殺って言えない』という本です。それは残された遺児たちが書いた手記です。これはとても切実に共感することができました。言えないんです、言えないんです。

私はここ5～6年、実はどうして言えないのかということを考えてきました。そして2つのことが出てきました。それは私が姉の話を聴いて受け止め、役に立つ人だと認識されていなかったのではないかと、はじき飛ばされた感覚と、でもそれを招いた責任は自分にもあるのではないかと2つの感覚が攻めざあっている気持ちでした。姉が遺体となって横たわっているそばにいて、姉から自分がはじき飛ばされているという感覚が、とても心細くて寂しかったというのが、私の心理的原風景になっているのです。だから2度とあの寂しさを、味わいたくないと今も感じているのです。

**自殺者の家族**の話に移ります。最近私は、こんな経験をしました。



編集・発行  
社会福祉法人  
福島いのちの電話

事務局 / 〒960-8691 福島中央郵便局私書箱15号  
TEL.024-536-0032 FAX.024-536-2840  
URL <http://www.fukushima-inochi.com/>



福島いのちの電話  
発行人 / 理事長 茂田士郎

【録音について】 福島いのちの電話では、掛けてこられた方の相談内容をよりよく聴くために、相談員の研修の目的に限り、電話を録音しています。

相談  
電話

TEL.024-536-4343  
年中無休 午前10時～午後10時  
(毎月第3土曜日は午前10時～翌日午前10時までの24時間相談)

TEL.0120-783-556  
フリーダイヤル(通話料無料)  
毎月10日 午前8時～翌朝8時

震災対応「ふくしま寄り添いフリーダイヤル」  
毎月11日 / 相談時間 ▶ 10:00～22:00  
ふくしま いちばんやさしく  
0120-556-189

自殺で亡くなった学生のお葬式に行ったら、その親が、むしろホッとしたような顔をしているんです。それも半分想像がつきます。もう何度も親子で葛藤や確執、不満や怒りなどをぶつけ、娘はリストカットを繰り返し、親はその都度振り回されて、だんだんもう面倒くさいと思わせられてくる。「とうとうやっちゃった」と、もうこれ以上振り回されることはないという気持ち半分と、でも自分がちゃんとしなかったからという後悔と、全く相反するような感じが同居するのです。死んでしまった人に対する怒りもあります。その怒りは同時に止められなかった、食い止められなかった、理解できなかった、という自分にも向いてしまいます。だから家族もすごく複雑だということです。

この辺のことを家族の人から聴こうとしても、冒頭に申し上げたように、触れたくないという気持ちが強く、そっとしておいて欲しいという感じも持ちます。家族はショックとか怒り、鬱とか悔悟とかを何度も行ったり来たりします。私もある時上高地に行くバスの中で、道を歩いていた人をああ姉だと思ったり、姉の声に似てる声を聞くと、そのたびに思い出したり、一種のまぼろしを見るという体験が結構あります。PTSDのフラッシュバックとは少し違うと思いますが、心の何かのしこりがそれに反応させているのは確かです。特に初期は頻りに味わうものようです。

## 自殺未遂者と家族



自殺未遂を何度も繰り返す人はポーズとか皆の注目を引きたいのだという俗説があります。私もリストカットの痕を何十とつけている女子学生の手首を見せてもらったことがあります。死なない程度にやっているのだと思っていると、実はその挙句に自殺にいたってしまうことも実際には沢山あります。自殺未遂の人は生きてしまったが故に迷惑をかけたと感じて、死のうと思った時と同じ位、孤独感があります。そしてその感じは、きつと人には分かってもらえないだろうと確信を持っています。それでも死ぬほどの思いとか苦痛とか、追い詰められた感情とかをできるだけ聴いていく必要があると思います。

自殺未遂者の家族は突然の事態に気が動転する

一方、自殺に追いやった罪悪感や不祥事に対する腹立たしさなどが入り混じった、複雑な心理状態にあります。家族が半信半疑であったり否認する場合は、本人の話や救急隊などの情報を引き合いに出して説明をします。精神科医やカウンセラーの援助を受ける必要があることもあります。

## 自殺願望の人への対応



私はいのちの電話に関わる前は、いつどんな風に死のうと思っているのか具体的に聞くと、計画を実行させてしまうのではないかと思ひ込んでいました。しかし先輩たちに、このことはきちんと尋ねた方がいいと教わり、なるほどと最近思うようになってきました。

**何故死ぬか**ということはその人の価値と繋がっています。逆上がりが出来なくて死んでしまう子供がいたり、数学の点数が30点下がったからと死んでしまう中学生がいても不思議ではない。傍から見ると他愛ない、大したことないことであっても、その人にとってはとても大きな意味を持っている。その人が決めるのです。ですから**その価値を聴く**ことを通してしか、実はその人を支えられないのではないかと私は思っています。

**死ぬ手段**は大きく2つに分かれます。片方は飛び込み、飛び降り、首吊り。もう片方は睡眠薬、一酸化炭素中毒などです。この違いは何だか分かりますか。実は自殺の本質的な問題から言うと、前者は確実にあつという間に死ぬという手段であり、後者は比較的死ぬまで時間がかかる手段です。これはもしかしたら発見されてしまう可能性があります。準備や計画も必要になってくるので、どちらかと言うと止めやすいのはこの人たちです。つまり**どういう方法で死のうと思っているのかを聞く**ことによって、その人がどの位ギリギリ追い詰められているか、確実な死を想定しているか、多少の判断が可能になってきます。また相手の切実な感覚を話してもらうことによって、「ああ、少し分かってもらえた」と感じるのです。



## 「聴く」こと



いのちの電話でトレーニングすべきことは、きちんと聴くことです。何が大事かということ、私は日頃から驚くことだと言うのですが、人の話を聴いて「ああ、そうなの、そうなんだ」と驚くことが、ボランティアの人たちの最も大きな使命だと思っています。つまり**人の話を聴くことは驚くことだ**、驚いて自分が揺さぶられることです。それが聴くことの1つ目の意味です。

2つ目は**否定しないで聴く**ということです。私たちは自殺のことを話す人に対して間違っていると言いたくなるし、少しでも生きることに意味があると感じてもらいたいし、周りの人たちも応援しているというメッセージを届けたいと願います。先程と逆にこちらが相手を揺さぶりたいと思っているのです。つまり相手のことを否定する時は、相手を揺さぶって変えようとしている時です。相手を肯定すると死んでしまうのではないかと思うかもしれないが、実はそうでもない。「あなたは孤独をとて強く感じるんだね」と聴くことはその人を孤独から癒すことになり、「あなたは孤独じゃないよ」と言うことは、むしろその人をもっと孤独にするものなのです。否定することは、実は聴くということの反対側の概念であると思います。

3つ目は**相手の立場から物事を見ながら、しかし自分は相手とは違う人間としてここに居る**ということです。それが出来た時に、私たちはその人を支え理解することにたどり着けるのです。

## いのちの電話の活動



死にたいと思っている人、死ぬほどの絶望を感じている人、そして誰も自分の話を聞いてくれないだろうと強い不信感を持っている人も、やはりどこかで聴いてもらいたいと願っているものです。マリリン・モンローも亡くなる時にハリウッドの知り合いに電話をかけまくって、自分はこれから死ぬんだと訴えたというのは有名な話です。死ぬと決めているということは、この世におさらばだ、関係ない、ということ言えば必ずしもそうではない。最後に何かに触りたい、繋が

たいと思っているのです。

いのちの電話にも「この電話が終わったら死にます」とか「最後に人と話したかった」という言い方でかけてくる方がたくさんいます。言われたら気楽な気持ちではとても聴けません。うろたえます。どうしたら止めることが出来るかと焦り緊張し混乱します。そういう人たちに対して私たちは、**これが最後ではないという思いを持ちながら、関わっていく**ことになるだろうと思います。

いのちの電話では時々不思議な出来事が起こります。もう死ぬんだと覚悟し、その決心が強い人から電話がかかってきて、絶望や孤独をたくさん聴きます。それでも死んではいけないというメッセージを送るのですが、相手の人はもういいですと言って終わろうとします。こちらもある種の限界を感じたりしますが、その時に**「明日絶対もう一度電話をかけてください」と**お願いします。死ぬのが1日延びたからといって、結局どうなるのかという絶望的な気持ちを引きずりながらです。すると「じゃ、かけてみます」「かけてもいいかな」と言ってくれた人は何故か、かけてくれます。みんな律儀で約束を守るのです。だからこちらはややにむになって、約束を取り付ける作業をすればいいことになります。

**いのちの電話**は今日電話に出ている人と明日電話に出る人は違います。ボランティア仲間力が集まって組織されているので、自分の限界は必ずしもいのちの電話全体の限界ではありません。この人と自分はここまで関わられたけれど別のボランティアが別のセンスで違う形で違うところまで関わられるかもしれないという、そういう信頼感を共通に持ちながら、1年365日、24時間電話の前に座り続けているのです。



福島いのちの電話 広報誌No.27 (2006年3月)

立教大学コミュニティ福祉学部教授  
福山 清蔵