

役に立つ言葉アラカルト

① 人間至る処青山あり

意味
人間至る処青山ありとは、世の中は広く、死んで骨を埋める場所ぐらいどこにでもあるのだから、大望を成し遂げるためにならどこにでも行って、大いに活躍するべきであるということ。

注 釈
「人間」は、人の住む世界・世の中という意味で、「じんかん」とも読む。
「青山」は、死んで骨を埋める地・墓地のこと。
幕末の僧、釈月性の詩「男児志を立てて郷関を出ず、学若し成る
無くんば復還らず、骨を埋むる何ぞ墳墓の地を期せん、人間至る処青山あり」から。
(故事ことわざ辞典より)

応 用
ヤマメとサクラマスをご存知でしょうか？
これらはサケ科の渓流魚で、分類上同じ魚なのだそう。
正式名称はどちらもヤマメ系サクラマスで、私達が普段ヤマメと呼んでいるものが「ヤマメ系サクラマス・河川残留型」で、そのうち海に降りて回遊し巨大化するものが「ヤマメ系サクラマス・降海型」です。一般的には前者をヤマメ、後者をサクラマスと呼んでいます。
同じ魚なのに、なぜ河に残るものと海に降りるものがあるのでしょうか？
実は、河川での縄張り争いやエサ取りに勝ったのが河川残留型(ヤマメ)であり、負けたのが降海型(サクラマス)なのだそう。
しかしその後、負けたサクラマスは数倍の大きくなり、ヤマメとは似ても似つかない、サケのような姿になって生まれた川に帰ってきます。
世の中その気になれば何処でも身を立てることができるのです。そうであるからこそ、今いる場所を離れ、世界を広げる選択することは決して悪いことではないのではないのでしょうか？
周囲の環境を自ら変えることも、時には必要なかもしれません。
例えば、心ならずも旅立つ人に向かって、「人間至る処青山あり、だよ」と励ましたりもできます。これは、「どこにでも自分の力を発揮する働き場所はある」ということを言っている言葉なのです。

関連する慣用句

人間は万物の尺度である／人間僅か五十年

② ニーバーの祈り“Serenity Prayer”

「神よ、
変えることの出来ない事柄については、
それをそのまま受け入れる平静さを、
変えることの出来る事柄については、
それを変える勇気を、
そして、この二つの違いを見定める叡智を、私にお与えください。」

出 典

Reinhold Niebuhr (Ed. by Ursula M. Niebuhr) "Justice and Mercy" Harper & Row, Publisher, 1974.

解 説

作者ラインホルド・ニーバー(1892-1971)はアメリカの自由主義神学者、雑誌編集者であり政治や社会問題についてのコメンテーターでもあった。
この言葉は、ニーバーがマサチューセッツ州西部の山村の小さな教会で1943年の夏に説教したときの祈りの言葉とされている。アルコール依存症、薬物依存症や神経症の克服するプログラムに採用され広く知られるようになった。(motivation-up.comより)

応 用

人間誰しも、変えられないことを延々よくよ悩んだり、変えられることなのに勇気がなくて踏み出せなかったり、もうごちゃごちゃになってどうしたらよいかかわからず立ち尽くしてしまったり……という経験があるかと思いますが、
そんな時にこの「ニーバーの祈り」を思い返してみたいかがでしょう。
物事には「変えられるもの」と「変えられないもの」が確かにあります。それを見分ける知恵を身に付けるにはどうしても時間がかかるものですが、
人生は選択の繰り返しです。もちろん時には間違えることもあります。過去は変えられないように、間違えたという事実は変えられません。ですが、間違えたことを冷静に受け入れることで、その先の選択を誤ることを避けられるのではないのでしょうか？
『失敗は成功の母(もと)』とも言いますしね。**成功というものは、間違いを受け入れた先にこそあるのかもしれない。**

類似の言葉

8世紀のインドのナーランダ大学の仏教学者、シャーンティデーヴァ(寂天)は似たような感情を表現した。
困難が我々を襲った時、治療法があったなら、落ち込まないといけない何の理由があるだろうか
もし助けになるものが何もなければ
落ち込むことが何の役に立つだろうか
(ウィキペディアより)

ひとりぼっちで悩まずに

VOL.2

希望に満ちた再出発

新しいミレニアムを迎えた今、1900年代の経験を生かし、希望の持てる世界になることを心から祈っております。1900年代では想像できないほどの科学技術の発展によって、生活そのものは非常に便利で快適なものになりましたが、それは必ずしも「心の豊かさ」には繋がっていないように感じます。溢れるほどの「物」に囲まれている人間がいまだかつてない悩みや不安に陥っているのは否定できない現実です。

希望。英語でHopeと訳しますが、「期待」「望み」「確信する」という意味が含まれている言葉です。「私の期待(望み)が実現可能であると信じている」というのは希望を持つ人の心の姿勢です。しかし、その希望は現実にあつたものでないと、実現不可能になった時、失望に変わってしまいます。

希望の意味を私に教えて下さった一人は星野富弘さんです。突然の事故で絶望的な状態になった星野さんは心の葛藤と闘いながら「生きる事」を選びました。詩文集の一冊目である『風の旅』に次の言葉があります。「過去の苦しみが後になって楽しく思い出せるように、人の心には仕掛けがしてあるようです。9年間の病院生活を振り返ってみても、つらかったことより、友人や看護師さん達の励ましの言葉の方が、淋しかったことより、生徒達の大変明るい手紙の方が、病室の天井より、窓辺で一生懸命咲いていた花の方が、目に浮かぶのです。死にたいと思ったことより『生きる!』と教えてくれた母や聖書の言葉の方が、強く残っているのです。」

麻痺してしまった体を受け入れて、その現実のまま前向きに生きる星野さんです。『平穩を願う祈り(Prayer Of Serenity)』にあるとおりです。「神よ、私の力でどうにもならない事柄を受け入れるだけの冷静さと、変更可能な事柄を変えるだけの勇気と、その二つを見分ける知恵をお与えください。」

すなわち、私たちが希望を持つことができるかどうかは私たちの「物の見方」によるものではないでしょうか。星野さんの『鈴の鳴る道』の中で、その鈴の話があります。友だちからもらった鈴を車いすの見えるところに付けたことで、その時まで恐怖だった道でこぼこが楽しくなったという話です。そのでこぼこ道を通るたびに鈴がチリンとなるからです。


人の人生には「道のでこぼこ」がいっぱいあるのは避けられない現実ですが、星野さんのこの詩のようにその辛さを幸せに変えて、新しいミレニアムの希望を持っていきたいものです。

幸せという花があるとすれば
その花の蕾のようなものなのだろうか
辛いという字がある
幸せになれそうな字である。



(「早さの違う時計」より)
(2000年1月 広報誌No.12)
桜の聖母学院理事長
メリー・ギリス

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

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
こころ いちばんやさしく
0120-556-189

【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。



はじめに

経済状況の悪化が、今後の自殺者の増加と密接に関係していることは論を待たずともないだろうが、わが国の自殺者について、**本当は何が見落としていることがあるのではないか**という気がしてならない。経済状況の悪化と自殺の増加とが深く関わっているという指摘は多く行われていることではある。そうした観点からすると、これ以上の自殺者を防ぐには、いわゆる経済的救済策を講じることが、防止策として何よりも問われていることは間違いないだろう。残念ながら、行政的な施策はその点に関してあまり効果をあげていないということになる。

自殺予防は「うつ病」対策という柱でいいのか

ところで、わが国のこれまでの自殺予防対策の多くは、「うつ病」対策を充実すれば自殺は防げるといった、医療的方策にウエイトが置かれがちであった。そうした観点を重視する厚生労働省を中心とする国の対応策は依然としてあまり変わっていない。この110年間の経過を見れば、そうした医療的な視点での方策の充実を図っても、さしたる効果にはなっていないということをもっと真剣に考えるべき時にきているのではないだろうか。自殺予防大綱や自殺対策基本法の施行により、内閣府を中心とする考え方としては、少しずつ市民感覚に根ざそうとする動きは見られはするが、まだ十分とは言えない。確かに「うつ病」と自殺とが結びつきやすいという指摘そのものは間違っていない。うつ病者に共通する病前性格であるとか、うつ病の症状が自殺行動の誘引となりやすいということも明らかにされている。ただ、今日の自殺者の多くは「内因型のうつ病」というよりは、自殺の直前に「抑うつ状態」にあったというべきであり、その原因となるものの多くは、その人が置かれている状況や、直面させられた事態である。地震などの大規模災害の直後に、自殺者が増大することをふま

え、心のケアを充実させることによりかなりの予防効果をあげられることを思い浮かべてみれば、その対策の重大課題というものもおのずからある程度は理解されるものである。経済状況と言うのもそうした直面させられる状況のひとつであり、そこからもたらされる心的ダメージへの手厚い対応を講じることにより状況が改善されれば、必然的に抑うつ状態も改善されていき、自殺の誘因は無くなるであろう。**心のケアだけでは自殺は防げない**。ただ、その場合には単に心のケアというだけではなく、その人が置かれている物理的な問題への対処が求められることは明らかである。うつ病対策的な発想だけで自殺対策を考えると、多くの場合にうつ病と診断をつけた医師の多くは、抗うつ薬を投与すれば、気分が変わり希死念慮は無くなるとして、漫然と薬の投与を続けるだけになりがちである。それは一時的な気分の改善にはなっても、やがてさらにむなしい気分になることになっていきやすい。これでは、一向に自殺を減らすことにはなっていない。

しかし、かといって何とかしたいそのむなしい気持ちを変えようと、心のケアを求めても、経済的余裕のない身からすると、高額な負担を要する心理カウンセリングを受けることは不可能である。ある程度規模の大きい企業などに属していればEAP(外部のメンタルサポート機関)などの関連する場所で、メンタルケアを受けることも出来るが、中小企業に所属している人間にはそうした途もない。そこで最後の砦となるべく「いのちの電話」などの電話相談が機能することが求められてくるのだが、匿名で具体的な解決方策を講じることの出来ない相談には、おのずから限界がつきまとっている。

30代の自殺者の増加について

ところで、昨年度の自殺者統計を見ていくと、全国的に30代の自殺者が多くなっていることに気が付く。以前に比べると、自殺年齢が低くなってきていることになる。これは一体何を意味しているのであろうか。さまざまな分析も行われている。ひとつには、企業社会においてはその年代に一番ハードな課題が突き付けられやすいということが指摘されている。そのいずれも少なからずあたっているとされる。しかし、もう少し別な角度から見て現在絶望の縁にあったとしても、新たな希望を見出すことが不可能とは



言えないはずである。しかし、そうは言っても、思いつめた精神状況でそうした発想の転換を果たすということは、当事者だけでは難しい。そこに、精神的な支えと、助言をしてくれる他者の存在が必要になる。しかし、今日の若者たちは、他人に助けを求めることはあまりしようとはしない。「**自助型**」の生き方を良しとする**価値意識**を刷り込まれて育った今日の若者たちは、なんでも自分一人で解決しようとする。他人の援助を受けることは、甘え・依存ということになり、恥ずべきこととして拒否しようとする。それは、今日の社会において自殺と並ぶ、大きな精神衛生上の問題とされる、ひきこもる若者たちのも同じである。人に相談するとか、助力を受けるということに抵抗感を抱いているのである。今日の若者たちの意識には、**共助**ということを**重んじる感覚**はあまり育てられてはいない。そのため、電話相談のような何の気兼ねもなく、相談出来る機関を増やしたとしても、はたしてどれだけの若者たちがそういうところを利用しようとするのだろうかということに対する疑問もある。ある自殺未遂者の調査によれば、ほとんどの人間がそうしたところを利用していないという報告もある。

自殺は自己決定権の行使であるとする考え方

もしかすると、そこにつながるのかもしれないが、先日、大学生たちと自殺についての話をしている場でこういう意見が述べられた。「自殺」というのは自己決定権のひとつの表し方ではないのか。我々は、子どもの頃から自己決定ということの大切さを叩き込まれてきた。尊厳死や安楽死もまた、自己決定権のひとつとして少しずつ是認されようとする現代社会においては、生存権とならんで、死を選ぶ権利も与えられて然るべきである、というのがその趣旨であった。聴いている私も一瞬どう答えるべきか迷い、喧々諤々の議論となったが、その意見に同調する学生たちも少なくなかった。生と死というア priori な問題については、いつの時代の若者たちも真剣に考え悩むものであるが、私たちの若い時代にはほとんど提起されなかった考え方であるといっても良い。もしも、彼の言うように、自殺もまた自己決定権のひとつであるとする考え方を認めるならば、自殺予防などということは余計なことであるということになってしまふ。残された者の悲しみなどということをいくら説いても、「自分は自分、他人は他人と割り切るしか

ない」、「自分は他人のために生きているわけではない」と言われてしまいそうな気がする。信仰心や哲学する心が消失しつつある現代社会においては、次第にそのような価値意識が幅を利かせるようになり、私たちは新たな課題を突き付けられていくような気がする。増加しつつある低年齢層の自殺者の中にも、**もしかするとそうした意識がすでに入り始めているのではないか**と思うと、愕然とさせられる。昔に比べて、若い人たちの自殺者には遺書的なものを残さない人が増えているという指摘もある。心の叫びを発しないまま死を選ぶということは、他者に対する期待もわだかまりも有さないということを示しているのだとしたら寂しい。

「ひきこもりの若者たち」の多くが「これは自分で決めたことなのだから、他人からとやかく言われたくない」という言葉をよく耳にする。どこかで重なる意識のように思えてくる。

心中的自殺の増加



もうひとつ気になるのは若い人たちに目立つネット心中と呼ばれるものである。インターネットなどで、一緒に死のうという呼びかけに応えた者同士が、自動車内で練炭などを燃やし死のうとする行為が多発している。また、自殺として認知されないものの、殺人事件の当事者が、死にたかったという動機のもとに、無関係な人々を殺害してしまうという、無理心中的な行為を示す若者も近年目立つようになってきている。自己決定権として認められるのではないかという考え方ももたらされる一方で、自分一人では死ねないという若者が生まれている背景とは、どこかでつながっているのだろうか。

自殺予防に関わる者たちは、こうした意識が若者たちの中にもたらされているということに、はたしてどれだけ目を向けて、対処しようとしているのだろうか。あらためて、議論してみる必要があるのではないだろうか。



(福島いのちの電話広報誌 2009年10月 vol.34より)
日本精神衛生学会理事長・明星大学人文学部教授
高塚 雄介