



社会福祉法人 長崎いのちの電話

(発行人) 古賀 義 (編集) 広報委員会 〒852-8799 日本郵便長崎北支店 私書箱45号  
TEL 095-843-4410 FAX 095-844-3600 ホームページ <http://ngsk4343.sakura.ne.jp>

1～6面 開局30周年記念公開講演会  
松本 俊彦 先生 講演抄録  
7・8面 寄附・賛助者一覧



## 開局30周年記念公開講演会

(抄録)

(2024年11月3日 長崎原爆資料館ホール)

演題

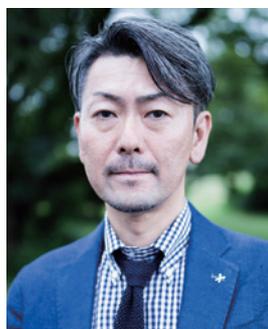
## 大人も子どもも助けてが言えない

～この社会を変えるヒントを探る～

長崎いのちの電話の相談電話開局30周年を記念し、去る11月3日に松本俊彦先生(経歴等は 下記の講師紹介をご参照下さい)を講師にお招きし、公開講演会を開催しました。

2時間にわたるご講演全文を掲載することは紙幅の都合もあり叶いませんが、ここに講演抄録をお届けします。

なお、この抄録は、講演を拝聴した当編集部の責任編集で掲載しております。この点、ご理解いただけると幸いです。



講師：

松本 俊彦 先生

### 【講師紹介】 ※30周年記念公開講演会での紹介文より

1967年 神奈川県生まれ。佐賀医科大学医学部卒業。精神科医として、神奈川県立精神医療センター等を経て、2015年から国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 薬物依存研究部部長。2017年からは、同研究センター病院薬物依存症センター センター長を併任。

著書も多数。2024年8月には松本先生と横道誠先生との往復書簡集が「酒をやめられない文学研究者と タバコをやめられない精神科医が 本気で語り明かした依存症の話」というユニークな題名で発行。

マスコミでのご発言、講演活動など広く様々な発信を続けておられ、2年前の9月に熊本で開催された第46回いのちの電話自殺予防シンポジウムで「もしも『死にたい』と言われたら～心理学的剖検の経験から～」と題し基調講演。その際に長崎の相談員も多数拝聴し、ぜひ、長崎にもお越し頂きたいと願い、今日のご講演が実現したもの。



私自身は、元々はずっと依存症を専門としている精神科医です。実は依存症の診療をしていると結構人が自殺するんですね。酒とか薬とか、ギャンブルによる借金とかで追いつめられる部分もあるのですが、でももう1つの観点があって、しんどい日々を、今すぐ死ぬのをほんのちょっとだけ延期するために、酒とか薬とかもしかするとギャンブルとか、或いは最近の10代の子だったら、市販薬のオーバードーズ、そういった事で紛らして今すぐ死ぬのはちょっとだけ延期している。でもその誤魔化し誤魔化しのなれの果てにやっぱり命を絶たざるを得なくなっているところもあるのですよね。もしかすると何とか生き延びようとしている努力の中で、世間的に見てみると困った行動が出てくるのかもしれない。そういう、少しやさしさみたいなものを、共有することができればという風に思っています。

「自殺」といえる社会  
⇒「死にたい」といえる社会  
でも、もしも「死にたい」と言われたら……

さて、2006年に成立した自殺対策基本法によって、どんな効果があったのか?効果はよくわからないけど、明らか

〈相談電話〉095-842-4343

年中無休 9:00～22:00 (第1・第3土曜日は9:00～翌9:00)

0120-783-556

※毎月10日 全国一斉フリーダイヤル  
8時～翌8時 自殺予防いのちの電話  
※コロナ禍 毎日フリーダイヤル16時～21時

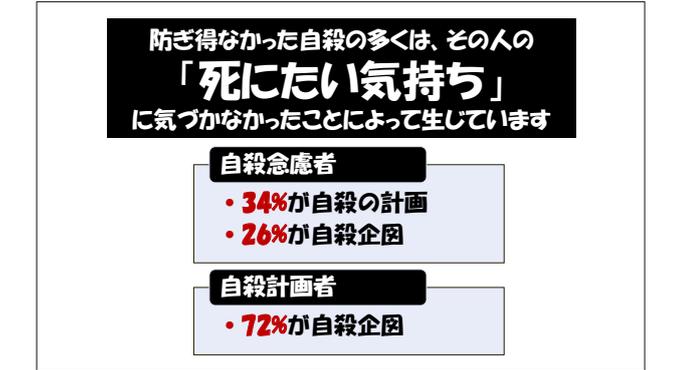
に変わったのは、自殺という言葉が言いやすくなったなと。言いやすくなるという事にはどんなメリットがあるのかというと、死にたいくらい追いつめられている人が死にたいという言葉でSOSを出せるようになったのですよね。

追いつめられてしまうと、これこれで苦しいという風なことが言えなくて、もう死にたいんだという言葉でしか表現できなくなってる人もいます。それが言いやすくなったという事はすごく良いな、という風に思っています。ただここから先が、我々にとって試練だと思うのですよ。実際に死にたいくらい追いつめられている人に、死にたい、っていう風に告白されたら、受け止める我々は一体どうしたらいいのか、っていう問題なんですよ。

まず死にたいと言われたらどうしたらいいのか、という所から話を取り上げてみたいと思います。

『死にたい』という奴に限って死なない』って本当？

よく「死にたい死にたいと言う奴に限って案外死なないものなんだよ、死にたいと言っている奴は大丈夫だ、死なないよ。」。こういう風に言う人がいるのですよね。これは間違いだっという事を最初に指摘しておきたいと思うのですよ。



死にたいという気持ち、これに気付く、これが大事な事なんだろうなと思います。

自殺について質問しましょう [TALKの原則]

- ・Tell / ・Ask
- ・Listen / ・Keep safe

「あれ、この人いつもと様子が変わだな」とか「これだけの問題を抱えていて死にたくない訳なのに何で言わないのだろう」とか、多分我々が直感的に思うその勘は正しくて、その時にやっぱり率直に自殺について質問する事は大事なんだということをお伝えしたいと思います。

自殺のリスクアセスメントは質問しないと絶対に分からないと思うのですよ。逆にそれを質問する事によって、崖っぷちに立っている人の背中を押す格好になったり、「あっその選択肢があったか」と思いつかしちゃう、これを恐れている方達もいるのだけど、でもそれでも死にたい気持ちを見逃すよりはそういうリスクを冒してでも聞いた方がいいんじゃないか、っていう風に我々専門家は考えています。

死にたいと思っている方達というのは、死にたい気持ちを誰かに伝えたい、或いは伝えることによってこの苦境を脱したいという気持ちも有る一方で、やっぱり恐れているのですよ。正直に死にたい気持ちを伝えたら頭ごなしに「何馬鹿な事言ってんだ。命を粗末にするなよ。お前が亡くなったら家族はどうなる。」って正論で否定されたりとか、「何馬鹿な事言ってんの。冗談もいい加減にしてよ。」と軽くあしらわれてしまうか、「生きてりゃ良い事あるさ。」って何の根拠もない安易な励ましを受けたりすることも恐れているのですよ。

おやっと思ったら自殺に関して質問する事は良い事なんだということをもまず確認しておきたいと思います。

高橋祥友先生。古くから自殺対策にかなり貢献した我々の大先輩の精神科の先生ですが、高橋先生は著書の中でよくこの『TALKの原則』という言葉で説明しています。悩んでいる人が居たら、まず話しかけてみよう「Tell」。そして話す中で、この人自殺を考えているかも?・・・って疑問に感じたら、率直に質問してみよう「Ask」。

質問した結果、死にたいという風に言われたらば、死んではいけないとか否定したり説教するのではなくて、まずは相手の言い分を一当たり耳傾けてみよう「Listen」。

そして耳を傾けた上で、この人の安全を確保する為にはどうしたらいいのかを考えましょう「Keep safe」。この頭文字を取って「TALK」。まずは話しかけてみましょう、皆さんには是非知ってほしいなと思っています。

『死にたい』にマイ人生哲学はいらない。必要なのは、「自殺の是非」に関する神学論争ではなく、「死にたい」の向こう側の困りごと

2つ目にですね、死にたいと言われたら、これはやらないでくれ、という事をお伝えしたいと思います

皆さんが持っている道德観・倫理観・人生観、或いは価値観・生命観とか所謂マイ人生哲学を一発ぶって説教したり、或いは議論吹っ掛けて論破したり、はやめて欲しいのですよ。

死にたいと思う人は何か困ったことを抱えていると思うのですよ。その死にたいという言葉の奥にある現実の困りごと、これを知りたいのですよ。あなたをそんな風な気持ちにまで追いつめている原因について、もう少し具体的にお話して頂けませんかと、もちろんそれ全部を解決する事は出来ないけれども、それがほんの少し小さくなるだけでも生きる可能性が出てくるんじゃないか。こんな風にして、じゃあ困った現実的な問題を少しでも小さくするために、自分にできることは何なのか。或いは自分にはできないけれども、この人とかこういう機関に繋がれば解決が少しできるんじゃないか。これについて話し合ったり、調整したりするのが恐らく自殺のリスクマネジメントなんだと僕は思うんですね。

更に言えば、死にたいっていう気持ちって、結構波がある。周期的に繰り返すのですよ。でも「死んではいけない」とか頭ごなしに説教した人には、次死にたい波がやってき

でも、もう告白しなくなるのですよ。

やっぱり安心して死にたいと言える事がすごく大事なんだということは、ここでもう一回強調しておきたいと思います。

**自殺のリスクが切迫すると、  
自殺念慮を隠蔽・否定することも……  
自殺の直前に援助者に意図を伝えない自殺者は、  
少なくない / 自殺を決意した者は、援助者を  
敵と見なす傾向がある**

さて、ここまでが基本編で、ここからが応用編になります。苦しみがどんどんどんどん大きくなって心の視野が狭くなって、自分のこの苦しみを解決するには自殺以外は、幸せになる方法、楽になる方法は無いやと思ってしまうと、自分が死なないように助けようとする支援者が敵に見える。自分が楽になったり幸せになったりする事を阻む敵に見えてきちゃうのです。だから努めていつもと同じように振舞ったり、いつもよりも元気そうに振舞ったり、或いは「今度のクリスマスはハワイに行って過ごすつもりです。」みたいに嘘をついて周りの人を安心させてしまう事があるのですよ。だからこの状況の中で気づくというのは、すごく難しい。

自殺念慮を明らかにするためには、質問する事が大事だという風に言いました。でもその質問の仕方にも多少工夫をして、ちょっとテクニックを使わないと危ない人ほど正直に言ってくれない可能性があるという事なんです。そこで今日、またさらに伝授したいのは、死にたい気持ちの問い方のコツですね。

### 自殺念慮評価の注意点

ストレートに「自殺」という表現を!

自分のストレス軽減のための誘導尋問をしない

自殺の「効能」に対する一定の理解

質問に対する一瞬の躊躇を見逃さない

最初の「いいえ」を鵜呑みにしない

「いいえ、別に」は「はい」の意味

まず1つ、ストレートに自殺という言葉を使って欲しい。「あなた自殺を考えていますか」って。間違っても、「あなたは自分の人生の物語にピリオドを打とうとしてない?」とか中途半端に文学的な表現をするのはよろしくないという事です。「お前まさか自殺とかバカな事考えてないよな?」って、付加疑問文で聞いちゃう。これ「いやいや考えています。」ってとは答えにくい。そういう誘導尋問は絶対にしないで、もっとオープンな「自殺は考えてませんか。」という風な形で質問したほうがいい。

それから、何があっても「自殺ダメ。ゼッタイ」みたいなオーラは出さない方が良く言われていますね。

死にたいと思う事は病的な現象ではないというスタンスでいて下さい。むしろ、異常な事態に対する正常な反応が死にたいであるという事であって、死にたいと思う事が異

常な訳ではないって事。むしろその遭遇している現実が異常な事態だよ。私もあなたと同じような状況に置かれたら、死にたいと思うかもしれない、いや思うだろうね。」っていう位のスタンスの方が、本人達は答えやすいのですよ。ここは是非心がけて欲しい所かなと思いますね。

あなたは自殺を考えていますかって時に、目を逸らしたり、腕を組んだりする一瞬の躊躇は見逃さずに、「あっ目が逸れちゃいましたね。」って、また質問を繰り返すことが大事です。

それから、あなたは自殺を考えていますかって質問に、誰もが最初は「いいえ」と答えます。でもこの「いいえ」は絶対に鵜呑みをしないで、複数回聞くという事が大事です。それから、質問に「いいえ、別に」。これは「はい」の意味です。だからクライアントが「いいえ別に」という風に言ったら、「これは死にたいという意味だと思のですが、もう1回聞いてもいいですか。」っていう風にやっておくことが大事かなと思います。こういうちっちゃいですね、気遣いが死にたいと言おうか言うまいか悩んでいる人達にとっては、救いになる可能性があるという事です。

さて、今度は少し応用問題になります。

**10代の1~2割にリストカットの経験がある  
しかし自傷の96%は誰にも知られていない……**

**リストカットするのは、『助けて』が言えないから…… 相談ってむずかしい**  
・不快感情の軽減 / ・自殺の意図  
・周囲へのアピール / ・その他

自傷って色んな理由で行われるけれども、一番の根っこにあるのは孤独な対処方法。その背後には相談したり助けを求めたりする事の恐れがあったり、或いは傷つきの過去があったりするという事が背景にあるのだという事は押さえておいて頂ければと思います。

**切ると、表情が穏やかになり、問題を抱えているようには見えなくなるでしょう**

**切っているのは皮膚だけではありません  
皮膚を切る瞬間につらい出来事の記憶もつらい感情の記憶も 自分の生活史から切り離されて「なかったこと」にしています……**

**自傷の鎮痛効果は慣れが生じやすく  
だから、自傷はエスカレートしやすいのです。**

纏めてみると、自傷には1個メリットがあります。それは辛い気持ちを秘密を守って、誰の助けも借りずに自分一人で対処することができる。それはすぐにその効果を得られる。これはメリットです。でもデメリットが3つあって、根本的な解決策ではないので、時間経過に伴って現実的な困難がより大きくなってしまふ事がある。それからだんだん

と効果が落ちてきて、効果を維持するためには頻度や程度をエスカレートしなければいけなくなってしまう。そして3つ目が、だんだんとストレスに脆弱になって、より些細な事でも切るといふ事が必要になってしまう。これが10代の子どもに同時に襲い掛かったら何が生じるかという、切っても辛いし切らなきゃなお辛いって状態なんですよ。切っても楽にならない。さりとて切る事を手放すこともできない。これまでは、辛い時に助けを求めても無駄だ、人は私の話なんか聞いてくれないし、そもそも大人は必ず私を裏切る。でもリストカットは何があっても裏切らない。誰かに傷つけられてどんないびい気持ちになっても、このカッターナイフさえあれば私は正気を保つことができるんだ。そう思ってリストカットを信じ、しがみつき、依存しきってきた、それにも裏切られちゃう。この時に急激に自殺のリスクが高まるのですよ。これまでは自殺以外の目的から、それどころか死なないために、「これくらいだったら死なないよね」って予測を付けて自分の体を切った子たちが、死ぬことを目的として「この位やれば死ぬだろう」っていう風に予想をつけて自分の体を傷つける。多くの子たちは、普段生きるためにやっていたリストカットと同じ方法は使いません。一番多く用いられるのは医薬品のオーバードーズ、過量服薬です。

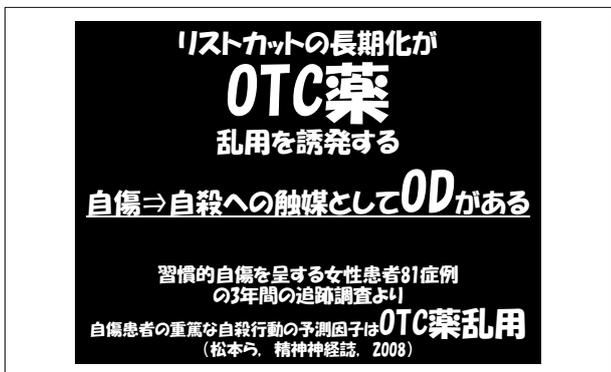
近年市販薬を使っている10代の子のほとんどが女の子です。そして現在高校在籍中か少なくとも高校はきちんと卒業しています。非行歴、犯罪歴はありません。だから家庭や学校、地域の中では、表面上は良い子とされている子たちです。

さらにこれが1番大事なポイントなのですが、市販薬を乱用する以前にはほとんどの子たちがリストカットを経験しています。リストカットを経験し、リストカットの卒業とともに市販薬の乱用の方に移行したり、或いは両方を同時に、或いは交互にやったりかしています。どうも1人の同じ人間にリストカットと市販薬の乱用、或いはオーバードーズが同居しているって事ですよね。という事は、両者の間には共通点もあるし、或いはもしかすると相違点もあるかもしれない。

まず共通点なんですが、どちらのグループも7割以上の方達が辛い感情から解放されたい。辛い気持ちに襲われた時に誰かに助けを求めるのではなく、自分一人で何とか解決しようとしてやっている人たちが多いということがわかりました。じゃあ違いは何かというと、死にたいという気持ちです。

オーバードーズする方達の心理をちょっと今時の若者風と言うと、「こんなんで死ぬとは思ってないけど、ワンチャン死ねればそれはそれでラッキー。」と、そう思ってやっているのですね。そういう自暴自棄さがこの結果の予測をしづらい、コントロールのしにくい方法を選ばせているのだと思います。

**自傷行為とは「死への迂回路」 いまこの瞬間を生き延びるために未来の死をたぐり寄せる……**



リストカットが長期的には自殺の危険因子という事が分かったのだけど、その長期的な期間がより手前に来る、より切迫したより自殺のリスクが高いそういうリストカットってどういふものなのだろうという事が気になりますよね。

1番の予測因子として重要として出てきたのが、市販薬の乱用経験がある事なんですよ。

市販薬を乱用する子たちに限って、診察では「変わりありません。元気にやっています。」って適当に言うのですよ。でも本当はそうじゃなくて、病院の帰りにドラッグストアによって市販薬を買って、それをオーバードーズしているっていう現状があったりもします。しかも市販薬はめっちゃ古い、もう医療の中では使わないような成分がドラッグストアで売られているので、むしろ健康被害は深刻なんですよ。そういう意味でも市販薬の乱用は心配です。

**OTC薬の過量服薬による救急搬送 コロナ禍で2.3倍に**

**コロナ禍以降急増した児童・生徒の自殺 2020年以降、高校生女子が2倍に増加**

気になる事があります。児童、生徒、つまり小学生、中学生、高校生の自殺が増えているという事なんですよ。

2019年から2020年の間に女子高校生の自殺死亡者総数は倍近くまで増えて、それが現在まで高止まりしちゃっているのですよ。更にこの2年か3年位、2年かな、中学生女子も同じように高くなっちゃっているのですよ。この10代の女性に何が起きているかという事がすごく気になります。

皮肉な話ですよ、2017年からSOSの出し方教室をやっているのに拘わらず、全国の学校でもやっているのに拘わらず、亡くなっている人が増えているのですよ。恐らくSOSを出して失望している子ども達が増えている、ととれるのかもしれませんが。あるいはSOSの受け止め方教室が大人に対して行われていないというか。

**Addiction ODで死ぬ者は少ないが、OD以外の方法で死ぬ者は多い 長期的には自殺の危険因子 しかし短期的には自殺の保護因子**

**高校生の60人に1人がOTC乱用 / OTC乱用問題 10代における「主たる薬物」の推移**

昨今、ドラッグストアが減茶苦茶増えてます。背景には、国が医療費を削減するためになるべく病院に国民を行かさないうで、市販薬で対処する文化を作りたい、そう思って薬剤師がいなくてもその店が開けるような仕組みを作ったりしてますし、これまでは病院でしかもらえなかった薬を市販化してたりもしています。それがことごとく全部裏目に出てると思ってます。儲けたい企業の思惑とか、あと医療費を削減したいという国の政府の思惑みたいなものが、結局子ども達にツケになってると思います。

大事な事は、この市販薬を乱用している子たちは、減茶苦茶自殺のリスクが高い子たちだということなんです。薬の規制だけではなくて、この子たちの生きづらさをどう支援するのかを考えて欲しいのですよね。で、アディクション、やめられない止まらないという問題なんだけど、確かにこれ長期的には自殺の危険因子です。それは間違いない。アルコールでも薬物でもギャンブルでもそうです。でも、短期的には今すぐ直ちに死ぬのをほんの少し延命してくれているのですよ。

市販薬続けてても地獄だけど、やめても地獄なんですよ。大事な事は、それによって助けられている部分もあって、やめたりやったり、急にやめられないけどそのやめられない事を支援者に伝えたりするっていう風な事を労いながら、1人ぼっちにさせない事が必要なんだろうな、関係性を途切らせないようにするって事が多分大事になっているのだろうなと思ってます。昔ながらの依存症の支援だと、とにかく断酒、断薬しましょうだったのだけど、今は繋がり続けましょうに切り替えないと、特にこの若い子たちは支援できないっていう風に思っています。



最近、厚生労働省の中に市販薬のOD対策の委員会があって、その報告書にあったのは、市販薬のオーバードーズの恐ろしさについて「飲んだら死ぬぞ」みたいなね、「人間やめますか、市販薬やめますか。」みたいなポスターを掲示すべきだと、ドラッグストアに。そういう事が書いてあったのだけど、「それ意味無くない？」と思ったのですよ。さっきも言ったみたいに市販薬のオーバードーズを繰り返す若者達は、ワンチャン死にたいと思っている人達です。それだったら薬局に来るお客さん達に、この自殺対策の中で培ったその電話相談とかLINE相談とかメール相談とかの、分かりやすい1枚のパンフレットにしてお客さん皆に配れば良いと思うのですよ。つまりそこに来て、頻繁に来て

いる人ほど自殺のリスクが高い人達、でもリスクが高そうな人だけに渡すと差別になるので、皆に渡せば「友達でこういう子がいた。友達に紹介しよう。」ってなって良いんじゃないかなって思うのだけど、どうしても日本は、「ダメ。ゼッタイ」体質から抜け出せないなあと思っています。

#### 性急な変化を求めない

いきなり「やっちゃダメ」はダメ

「変化」を求める＝「その人のありのまま」を否定

「生きててよかった」＝存在の肯定

こういう10代の子たちを支援する時に、僕が心掛けている事は、性急な変化を求めない事。急にやめなさい、今すぐやめなさいとか、「あなたならやめられる、一緒に頑張ってみよう。」とかって、言わないようにしています。まず変化を求めるのではなくて「生きてて良かった。」から始めた方が良く思うのですよね。また切っちゃった、また飲んじゃった、生きてて良かったというところをまずやっていく。変化を求めてない訳じゃない、もちろん変化できそうな時には押していくのだけれども、直ちには押さないというか正直にやれた事を労うとか、病院に来たことを労うとか、そんな風にやっています。

#### 善悪を決めつけずに、両価値に共感せよ

そしてリストカット、「自分を傷つけちゃいけないでしょ。」とか「なんでお薬を用法用量を守って飲まないの。それは悪い事だよ。」っていうような当たり前の正論を絶対に言わない。「そうか、こういう風にする事によって死にたい位の一瞬を何とか生き延びる事ができたんだ。自分の辛い気持ちを紛らわせて死なないように役だったんだね。でもだんだん量が増えてきて、市販薬を買うお金もずいぶんかかるようになってしまった。これはデメリットなんだね。難しいね。」っていう風にこのメリット、デメリット、この矛盾に共感しながら次回の予約を取りながら関係を続けていく、っていう事をまずは原則としています。

#### 「お願い!親には内緒にして」

リストカットやオーバードーズの発見者って家族じゃ無い事が多いですよ。やっぱり学校関係者が一番最初に告白を受ける事が多いです。しかも、多分家庭に問題がある子に限って親には内緒にしてくださいと言うのですよ。

直ちに「ダメです。親には言います。」これはやめて欲しいと言ってます。最終的には親に言うべきだと思っています。

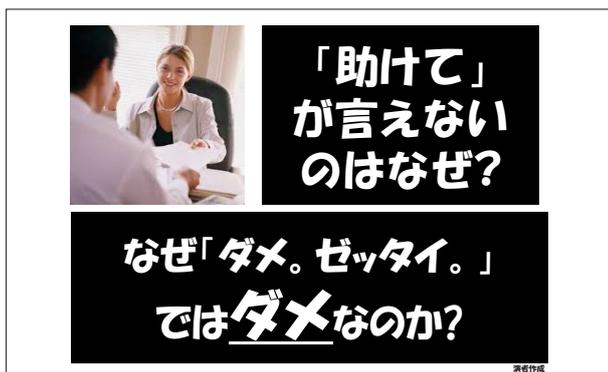
子ども達が恐れているのは、自分が自傷やオーバードーズをしたという事実そのものを親が知る事を恐れているのではなくて、その事実を知った親がとる反応とか態度を恐れているのですよ。だから「この事をあなたの親御さんに知られたら、親御さんどんな反応をしそう?」って事を聞くところから始めないといけません。もしも、「多分親父に半殺しにされると思っています。」って言ったら、それは多分言っ

ちゃダメですよ。児童相談所に電話しないといけないですよね。

**子どもは親の何を恐れているのか？**  
過剰な反応 叱責・禁止・親の自責  
過小な反応 誰かのマネ・関心を惹こうとして

**親の孤立を防ぐ**  
保健行政機関の「思春期相談」活用  
感情的にならないためには支えが必要

ただこういう風な極端な反応を示してしまう親御さん達も、実はですね結構孤立している事が多いです。親御さんも自分の親と関係が悪くて、「こんな家嫌だ。早く家を出たい。」と思って早すぎる自立を試みる中で、早すぎる結婚、そして結婚の失敗、一人親として頑張っていく、でもその中で色々な事が起きて、っていう風な中で子どもに手が届かない中で、子どもが今度は自傷とかオーバードーズを繰り返すようになっていく事がすごく多いですよ。だから親族の中でも孤立している事が多い。地域の中でも孤立している事があって、大事な事は親御さんをどう支えるのかという事なんです。



最近、高校の先生達の研修会とかでちょっと悲しい話を聞いたのですよ。「我が校は校則で市販薬のオーバードーズを禁止にしました。」って。「は？」と思った。教室には市販薬のオーバードーズの経験がある生徒はザラにいるのですよ。その中で校則で禁止にされちゃったら、オーバードーズをやめたいけどやめられない子ども達は誰に相談したらいいと思います？正直に先生に相談したら、停学とか退学になるかもしれないですよ。ここが日本の「ダメ。ゼッタイ」的な発想の問題点だと思うのですよ。

学校が安心してSOSを出せる場所になっているのかどうかという事なんです。SOSの出し方教育をやっても子ども達の自殺が減らないのは、周りにいる大人達がSOSを受け止める能力がなかったり、そもそも環境がSOSを出せる環境にないという事がやっぱり一番の問題なんじゃないかなという風に思っています。

**おせっかいの効果**  
簡易な定型文の手紙でも有効

我々ができる事には限界があるけど、ほんのちょっとした

事も役に立つという事は知っておいて欲しいと思います。

### 自殺を考えている人は両価的

自殺リスクの高い方達というのは、我々支援者を苛立たせるところはあるなあと思っています。むしろ、誰かの相談にのっていてイライラすると思ったら、その人は自殺のリスクが高いと思っていいんじゃないかという風に、そこまで思っています。何故イライラさせるのか。色々な理由があると思うけど、やっぱり根本的なところでは彼らの言っている事が矛盾だらけなんです。死にたい死にたいと言いつつ、でもどこかで生きていたい気持ちがあるからこそ連絡している訳なんです。だから彼らの言ってる事やってる事が、我々を試すような演技的な、或いは我々をコントロールするかのよう、そういう行動に思えてムカつくのですよ。でも一方で、助かりたくない気持ちもあるのですよ。

助かりたい気持ちと助かりたくない気持ちがせめぎ合っていて、それがどっか根っこでイライラさせるなという風な気がしています。それはだから予めその事を知っていると、ちょっとだけ辛抱が効くようになるかもしれない、っていう風に思います。それから後、我々は自殺対策に関して色々な思い込みを持っている可能性があるなと思います。大事な事は、自分の思い込みで言うのではなくて、本人に率直に聞く事が必要なんじゃないかと思っています。

つまりかなり気持ちは揺れていて、人は最後まで迷っている事があるということをお話しておきたいと思っています。

### 人は最後まで迷っている……



死にたいという事を誰かに伝えるという事は、死にたい位辛いけれども、その辛さがほんの少しでも和らぐのであれば、本当は生きたいから言ってくれているのだ。だから我々は、頭ごなしに否定したりとか、議論したり論破したりするのじゃなければ、落ち着いて対応すれば何らかの活路は見える可能性が高いという事をですね、最後にお示しして私の話を締めくくりたいと思います。

【文責：『たより』編集部】

※全講演録は、当センターのホームページに収録  
※DVDでの視聴ご希望者は事務局までご連絡下さい。



## ご寄付・ご支援ありがとうございます

いのちの電話の運営は、皆様からの浄財によって賄われております。2024年4月～2024年9月に賛助会費や寄付

金を頂戴した皆様のお名前(敬称略)を記し、感謝の意を表します。また、お名前は省略しますが、物品寄付もたくさん頂戴しました。ありがとうございました。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

### 賛助会費

(747,000円)

<個人> 天野美穂子 荒川 明継 井口 元孝 伊藤美智子 稲田 栄司 井手 保則 井石八千代  
今村由紀夫 浦川 裕水 大浦 幸子 柿田 淳 片山 仁志 釜崎 桂子 上地 耕三 川口 徹男  
七浦 千波 田口 春男 田中 一成 田中 悟郎 戸川 新子 永石 賢二 野口 一男 原口 俊哲  
古川 芳和 牧 多津江 町田 正幸 松尾 和之 松尾 文子 松藤 信康 眞弓小百合 三山 格  
粟屋 曠 吉田 晴久 古川サキ子 江良 修 山下 末喜 小原 玲子 瀬頭 敬子 泉 博正  
町田トシエ 馬場 昭代 平井 浩子 麻生 忠史 林田 清

<法人・団体> \*(医)たくま医院 \*(医)すがさきクリニック \*(医)秋山眼科クリニック  
\*(医)稲仁会三原台病院 \*(医)じゅうばし内科医院 \*おの小児科分院 \*千住 博内科 \*中澤医院  
\*(医)山の手クリニック \*むたクリニック \*飯島商事(株) \*オーケー薬局 \*(株)吉本ハイテック  
\*西九州マリンサービス \*株式会社西部工建 \*なめしスイミングセンター \*有限会社山崎マーク  
\*東亜物産株式会社 \*学校法人 向陽学園 \*学校法人 純心女子学園 \*恵の丘長崎原爆ホーム  
\*ふくざき法律事務所 \*(株)文明堂総本店 \*司法書士法人吉田合同事務所 \*常在寺 \*瑞光寺  
\*日光タクシー株式会社 \*(有)グループホーム元気の家 \*株式会社 チョープロ  
\*土地家屋調査士法人アドバンス

### 寄付金

(1,528,800円)

<個人> 石田 孝子 有働 順子 大橋 節子 奥村 典男 川越美佐子 川村 和義 菊谷 寛之・郁  
大西由紀子 木村 政則 申山 益子 小瀬良 明 佐藤 豊 澤田 修 島岡 士 高橋 裕次  
田中 仁美 平山由美子 永瀬 正洋 長田 由美 中村 徳裕 中村 政子 野島 一彦 畑田けい子  
原田美佐子 平湯 香 深堀千恵子 福田 留明 藤村栄三郎 船山 忠弘 古屋 治 本多 啓子  
前田久仁子 牧 千尋 三宅 通 宮崎 民子 柳 龍一郎 山口 鏡子 山口 健二 山口 力  
山田 佑子 山村 正明 吉田 省三 吉田 哲郎 吉永 郁子 吉野 朝子 渡邊 頼子 渡邊 才人  
遠山 杏子 下山 高生 下山 時生 柿田多佳子 福田 留明 宮田 雄吾 砂川 久子 山本 幸子

(8頁へつづく)

※シモン目で切り取ってご利用ください。  
※払込手数料のご負担は不要です。

(ご注意)

- ・この用紙は、機械で処理しますので、口座記号番号及び金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入ください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- ・この用紙は、ゆうちょ銀行または郵便局の払込機能付ATMでもご利用いただけます。
- ・この払込書をゆうちょ銀行または郵便局の渉外員にお預けになる場合は、引換えに預り証等を必ずお受け取りください。
- ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- ・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

収入印紙

5万円以上  
添 付

印

この場所には、何も記載しないでください。

松元 定次 沼 富美子 清原 龍夫 川原ゆかり 川口 幸義 川端 辰長 大脇 京子 木下 洋子  
塚崎 稔 田村 繁幸 田中 直孝 渡辺 明美 藤野 了 尾崎 節子 尾上 重道 平 稔

<法人・団体> \*(医)おの小児科分院 \*(医)清潮会三和中央病院 \*おひさまこどもクリニック \*アサヒ法律事務所  
\*株式会社大成産業 \*株式会社クレメイツ \*弁護士法人大村総合法律事務所 \*合同会社抛り所  
\*大村さくら法律事務所 \*佐世保光電気株式会社 \*有限会社ビッグ・コーポレーション \*(有)田中船舶工業  
\*テクノ通信株式会社 \*戸田久嗣法律事務所 \*長崎県民共済生活協同組合 \*兵働歯科医院 \*實相寺  
\*社会福祉事務所雪風 \*昭徳寺 \*大坪整形外科 \*なかむら法律事務所 \*長崎いのちを大切にすの会  
\*長崎キリスト教協議会 \*長崎北ロータリークラブ \*東公認会計士事務所 \*菱興産業株式会社  
\*(医)厚生会虹が丘病院 \*明練寺 \*木村内科・循環器科 \*唯念寺 \*(有)オーケー薬局 \*(有)関西工業所  
\*(有)デーリー通信機器 \*ダイエー工業株式会社

## 資金援助ボランティアとして活動を支えて下さい

「長崎いのちの電話」は、相談員をはじめ全てボランティアで運営されており、その活動は寄付金・賛助会費・助成金で賄われています。あなたも「資金援助ボランティア」として「長崎いのちの電話」を支えてくださいませんか。ご協力をよろしくお願いいたします。

毎年一定の資金援助して下さる方は、**賛助会員**となります。

### ★賛助会費

個人会費：1万円・5千円・2千円  
法人会費：5万円・3万円・2万円・1万円

★寄付金 金額は随意です。随時お受けいたします。

### 税制上の優遇措置があります

個人の場合：所得控除・個人県民税控除が受けられます。  
法人・団体の場合：損金算入が受けられます。

### ご送金先 郵便振替 01870-3-40716

加入者名「社会福祉法人長崎いのちの電話」

※下部の払込取扱票を切り取ってご利用いただくと便利です。  
※なお、局のATM・窓口での現金払込の場合は、加算料金110円がかかります(口座からの支払いの場合は、無料です)ので、ご留意願います。

●銀行振込の場合は、下記普通預金口座をお願いします。

・十八親和銀行/本店営業部 No.595451  
・長崎銀行/千歳支店 No.2135124

口座名義は、「社会福祉法人長崎いのちの電話 理事長 古賀義」  
【シャ）ナガサキイノチノデンワ リジチョウ コガタダシ】

★現金払込の場合は110円の料金負担をお願いします★

### 払込取扱票

02	口座記号・番号はお間違えのないよう記入してください。										通常払込料金 加入者負担							
口座番号			口座番号(右詰で記入)							金額	千	百	十	万	千	百	十	円
01870			340716															
加入者名	*(社福) 長崎いのちの電話																	
通欄	<input type="checkbox"/> に✓を入れ、賛助会費または寄付、金額をご指定ください。 <input type="checkbox"/> 賛助会費 個人会費 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 5,000円 <input type="checkbox"/> 2,000円 法人・団体会費 <input type="checkbox"/> 50,000円 <input type="checkbox"/> 30,000円 <input type="checkbox"/> 20,000円 <input type="checkbox"/> 10,000円 <input type="checkbox"/> 寄付 (金額は随意です)																	
依頼人	千 百 十 円 (ご連絡先電話番号) - - )																	
日	附 印																	

### 振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	01870										3	通常払込料金 加入者負担
40716												
加入者名	*(社福) 長崎いのちの電話											
金額	千	百	十	万	千	百	十	円				
ご依頼人	おなまえ											
料金	円											
備考												

※シン目で切り取ってご利用ください。  
※皆様のご支援をお待ち申し上げます。

この受領証は、大切に保管してください。

各票の※印欄は、ご依頼人様において「記入ください」。

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)  
これより下部には何も記入しないでください。