

横浜いのちの電話

広報76号

2008.11.1

社会福祉法人 横浜いのちの電話

事務局 〒240-8691 日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号 TEL. 045-333-6163

発行人 永野 肇 横浜いのちの電話広報担当 (三橋・北原・澤野・堀木)

制作 Visual Communication Design Convivia



「20代、30代の若者の 苦しさ」



現在20代、30代の若者が学校を卒業し社会に巣立って行ったのはバブル崩壊後のことでした。すさまじい過重労働やコンピューターを介しての非人間的とも思えるコミュニケーション環境の中、3年どころか1、2ヶ月で職場をやめたという話が親世代の話題によく出てくるのです。1970～80年代を青春時代として過ごした親世代は、その経験や価値観が現在とは大きく違っているにもかかわらず、どうしても自分の若かった頃の物差しで関わってしまいがちで、若者の苦しさをいまひとつ受け止めきれないでいるように思えるのです。就職難でなかなか希望の職に就けず、派遣社員として働く人たちや、フリーター、ニート、ネットカフェ難民などという言葉で表現される若者の苦しみや不安はいのちの電話の相談にも色濃く表れています。とりわけ若い人にパニック障害やうつなど心の病が頻発しているのも大変気になるところです。

なにか未曾有のことが起こっているという不安感に、ともすればわたしたちも巻き込まれてしまいがちですが、何があっても彼らをしっかり見守っていきたくらいと願う者です。

簡単に出口が見つけられない混迷の時代ですが、若者たちの現状をどのように理解し、彼らをどのように支えていったらよいのかをスーパーバイザーのお二人に伺いました。

フリーダイヤル
自殺予防「いのちの電話」

0120-738-556

が毎月10日に変わりました

(午前8時から翌日午前8時まで)

全国各地のいのちの電話49センターが
一体となって、24時間体制で相談を受けます。
横浜いのちの電話も24時間体制で
参加します。

20代、30代の若者の 「苦しさ」をどのように理解し見守るか

「人と交わるのが怖い学生」が増えている！

大学の相談室から見えてくるもの

櫻井信也 さくらい・しんや / スーパーバイザー

現代大学生の大学での不安全感と無気力の問題が多く取り上げられるようになってきました。大学に居場所を見つけられずに苦しむ学生が多いのです。その背景にあるのが**対人恐怖心性**です。大学の相談室では、最近、非特異的なタイプの対人恐怖症者に多く出会います。彼らは、古典的、平均的な対人恐怖である赤面恐怖や視線恐怖のように個別的に取り出しやすい症状を持つのではなく、級友や同じサークルの学生の前で、不安が生じてうまく話ができないことや、友人ができないことを訴え、人と親しくかかわる能力のなさを悩むのです。こうした**対人恐怖心性**をもつ学生が増えているという指摘は1990年代以降に多く見られます。彼らは、明るく社交的であることをとても大事に考えていて(大学生一般がそうである)、ひとりであるところを見られるのを恐れます。従って、彼らは二重に苦しむことになります(友人ができないことと、そうした自分に恥辱を感じることに)。彼らは、人前で怯えてしまうことで、自分がつまらない人間と思われるのではないかと、という恐れを強くもっています。自分が社交的で楽しい会話のできるおもしろい人間(彼らの理想的自画像)として他者から承認されたいのです。他者からの

評価、特に否定的評価に対して非常に過敏であり、それは当然裏に自信のなさがあります。そして、明るいとか楽しいとかいったイメージへの強迫的な指向性が非常に強いように思われます。ある対人恐怖の学生が、「将来、結婚式を挙げるときに不安なことがある」と言いました。それが何なのか分からず、聞くと、「友人の列席者がいないのでは」という不安でした。とても驚きでした。友人が作れない、という劣等コンプレックスをもたない私には思いもよらないことでした。

児童期、思春期において、同性同年代の人間との親密な関係を体験することは重要な発達の意義をもつことを強調したのは、アメリカの精神科医サリヴァンですが、彼は、この親友関係の持つ特別な親密さが後の青春期や成人期において両性双方との同じような親しさを体験するための準備になると考えました。彼らは、過去に親密な関係を持たないことが多いのです。

私は、1990年と2007年の17年間での大学生の**対人恐怖心性**の変化を調査したことがあります。他者からの拒否を予期し、それを回避しようとする心性(例えば、「人に不快な印象を与えるのが不安で、付き合いを避けるときがある」)を測定する尺度を作成、使用しました。結果は女子学生は変化が見られないのですが、男子学生は有意に強まっていました。これは私の臨床的印象と一致しています。最近、気になることがひとつあります。それは、こうした学生の中に学業を放棄し、学生生活全般から退

かほそい声が怒りに変わるとき

「今、派遣で働いているんですけど、もうすぐ契約打ち切りなんです。20代のときには仕事もたくさんあったんですけど、30を過ぎたころから選ぶということができなくなってきて、もうすぐ40になる今では次の仕事があるかどうかさえわからなくて・・・先が何にも見えないんです。不安でたまらないんです。親も高齢になってきて心配かけたくないし。私って完璧“負け組”なんですよ。同じ歳の友だちはみんな結婚して子供もいて、将来の保

障があるんですよ。それに比べて私には何もありません。これで仕事までなくなったらこの先どうやって生きていけ！って言うんですか！」かほそかった声が怒りにかわる。

いつの頃からだろう“勝ち組・負け組”などという嫌な言葉が使われるようになったのは。そんなつまらない言葉で人生をわけてほしくない。先にあるのが夢ではなく不安・・・そんな時代なのだ。

「ともかくどうか生きていかなきゃならないんですよ。何でもいから仕事見つけます。」そんな最後の言葉に励まされたのはこちらの方だった。



却する学生がいることです（つまり、「引きこもり」）。かつては対人恐怖症状を持ちながらも学業は続ける学生が多かったように思います（20年ほど前に、対人恐怖症学生の母親が、このままでは息子が大学に登校しなくなるのでは、と心配するのに対して、「対人恐怖症の学生は苦しくても学業は続けます」と言った記憶があります）。現代の大学生が、友人をもたずに大学生活を全うすることは辛く難しいことなのです。

彼らの回復は、対人恐怖であっても何とかやっていけると思うところから始まります。人に気に入られることばかり考えるのをやめて自分に帰り、自分独自の価値を見つけるのです。友人を作ることを当分の間、あきらめて生活の質を高める努力をします。身近にいる人ができることはそれを応援することです。



長引く青年期

不安や迷いを抱える期間が長くなっている！

三宅玲子 みあけ・れいこ/スーパーバイザー

若者の生きにくさ、苦しさを感じることが多い。20代、30代はどういう世代なのか。成長発達を考えると、従来青年期を到達点としていた。その頂点の青年期から成人期に入る。青年期や中年期以降の動揺と変化の悩ましい時期と違って、大人になり、自由に自分の意思と責任で生きていける安定した時期、まさに成人、働く世代。成人の悩みや苦しみは個別の問題にされてきた。しかし現代は特別な人の問題ではない。青年期が延長し、気がついたときには中年の不安や迷いを早くも抱えることになる。誰でもが苦しい生きにくい世代でありながら、理解されていない。

例1【病気を抱えたAさん】

10代から対人関係がうまくいかず、高校は卒業したが進学も就職もできず、10年も通院しているが一向に良くならない。親は逃げ腰で病気に対する理解もない。障害者手帳をもらい一人暮らしをしているが、仕事も出来ず、友人もない。このまま治らないのではないかと、生きていてもしょうがないと悩む。心の病気を抱えた人やその家族は、どこかに原因があり、何が悪かった、間違っていたと、自分を責めてしまい、先の見えない苦しさを味わう。

◎病気は苦しい。Aさんも親も悪くない、あなたはあなたでいい。劇的に変わらなくても、いつか気がついたら少し楽になった。何かが少し変わっていた。こんなものでもいいん

じゃないかと思えるときがくると思う。それまで休み休み行こう、と言いたい。

例2【引きこもりのBさん】

中学高校で苛めにあい不登校となる。大学に入学するが行かなくなる。しばらくして親にもばれて退学。以来10数年引きこもっている。人と関わりたい、外に出て仕事もしたいと思っているが、できず苦しい状態が続いている。10代の不登校時代も周囲の目を気にして引きこもり状態だった。学齢期を過ぎ、学校の束縛から解放されたとき、自由に出来るようになると思った。ところが就職して社会に出るという当たり前のことができない。病気でもないとしたら、怠けているか、甘えとしか思えない。事件が起き容疑者の引きこもりがマスコミで問題にされる度に、まるで犯罪者のような、悪いことをしているように思う。周囲の引きこもりを白眼視するまなざしが気になってますます引き込まざるを得なくなる。我々が皆と同じ、当たり前の生活をする中で、考えないで済ませている問題、人間は何故働くのか、何故生きているのか、実存的な意味を、引きこもっている中で、問いかけ、考えざるを得なくなっている。

◎人と違って時間が必要であること、人とは違うBさん自身を認め、受け入れることができるようになるとうれいと思う。引きこもりの人たちを共感的に理解することはできない。引きこもりの苦しみを理解したいと思っている。

例3【会社の倒産、離婚を経験したCさん】

これまで何の問題もなく、大学を卒業して会社に入社、結婚して2人の子もでき、マイホームを持ったCさんは、ある日突然会社が倒産、妻に離婚を言い渡され、すべてを失った。健康で真面目なCさんにとって会社倒産も、離婚も予想もしなかった。不安がよぎらないわけでもなかったが、それを打ち消し目をつぶって明るく走り続けてきた。

◎Cさんに限らず、一見平穏な生活を送っている若者たちも、不安や焦り、疲労感、孤独感をどこかに感じている。実際はいつ何が起きかわからない、いつ破綻するかわからない危うい状態、ぎりぎりの中で生きている。不安や危うさを抱えながら人並みの物質的に豊かな生活を追い求めなければならない。意識し苦しいといえないだけに苦しい。これまでレールに乗って頑張ってきたが、本当にやりたいこと、好きなことがわからない。30歳になっても不安定な派遣やフリーターを続けるしかない。親はそろそろ定年を迎え老後を考える。子の安定した生活、自立を思い焦る気持ちにもなる。「親はもう何も言わなくなった」と寂しげに言う。自尊心は傷つけられたくないが、見離されることもいや。「親の一押し」は必要。完璧や最善を求めず、とりあえず一歩バイトでも出ること、やっていることを認めること。疲れ果て、傷ついた時、親は逃げ込む場、避難所になって欲しい。子の苦しさを理解しながら、くたびたら休もう、立ち止まって家族のこと、自分の心に向き合うこと、人生にとって何が大事かを一緒に考えて欲しい。



【日誌 2008.5~2008.10】

2008年

- 5/ 3 相談員委員会
- 8 相談関連部会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
- 12 内部監査
- 15 理事連絡会
- 23-25 2008年度相談員養成宿泊研修(2泊3日)
- 26 心理専門相談運営委員会
- 27 2008年度第1回理事会
2008年度第1回評議員会
- 30 研修担当者会
- 31 LAL(外国語電話相談員)総会

- 6/ 5 相談関連部会
- 7 相談員委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
- 19 FAX部会
- 24 相談員全体研修会「危機介入ロールプレイ研修」
- 27 心理専門相談運営委員会
- 28 相談員全体研修会「危機介入ロールプレイ研修」

- 7/ 3 相談関連部会
- 5 相談員委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
- 14 事業支援会運営会議

- 8/10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
- 28 FAX部会

- 9/ 1 パーステラライン実施(開局28周年)
- 3 広報部会
- 4 相談関連部会
- 6 相談員委員会
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
- 20 FAX部会
- 23 研修担当者会
- 24 理事連絡会

- 10/2 FAX部会
- 4 相談員委員会
- 6 事業支援会運営会議
- 10 フリーダイヤル「自殺予防のちの電話」
- 14 広報部会
- 17 心理専門相談運営委員会
- 24 秋の催し「谷川俊太郎+DivA朗読と音楽のコンサート」

編集後記

ネットカフェ難民の26%が20代、ひきこもりの平均年齢が30才という数字を目にしました。本来最も元気でいてほしい20代、30代が抱えている問題をテーマにお二人の先生に執筆していただきました。相談電話を通して、少しでも彼らの心に寄り添うことができればと思います。(N)

クリスマス・歳末募金のお願い

目標 **300万円**

昨年度は2,200,336円の募金がありました。皆様のご協力に感謝いたします。電話相談活動を継続するための資金として大切に有効に使わせていただきます。今年度もクリスマス・歳末募金にご協力をお願いいたします。

ご寄付は税法上の優遇措置の対象となり、法人は損金算入、個人は寄付金控除が受けられます。

●振込先

郵便振替 00240-3-15191

社会福祉法人 横浜いのちの電話

(振り込み手数料は無料です)

※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。

●045-333-6163 (月～金 9時～17時)

社会福祉法人横浜いのちの電話

2009年度 電話相談ボランティア募集

かけがえのない生命を尊重し
対話する電話相談ボランティアです。
あなたも参加しませんか!!

お申し込みは募集要項を
お取り寄せください

電話相談ボランティアは、1年間の養成研修後、電話相談員として認定されます。

【応募資格】

- ①年齢 23歳から62歳まで(2009年3月31日現在)
- ②1年間の養成研修コースに参加できる人(週1回2時間及び合宿2回)
- ③電話相談ボランティアとして無償奉仕できる人(交通費も自己負担)
- ④「眠らぬダイヤル」として、1日24時間、年中無休で相談活動を行っています。深夜、土日、祝日の電話担当もできる人。

【募集要項配布】 2008年11月より

【受付期間】 2008年12月1日(月)～2009年2月6日(金)

【養成研修期間】 2009年4月～2010年3月

【養成研修受講料】 7万円(3回分割納入)

【応募方法】 90円切手を同封の上、事務局へ「募集要項」をご請求ください。

●ホームページでも入手できます。

<http://www.yind.jp/>

〒240-8691

日本郵便保土ヶ谷支店 私書箱32号
横浜いのちの電話事務局 ☎045-333-6163

神奈川県共同募金会からの配分金

平成20年度は、高性能のシュレッターを9月に購入し、守秘義務に徹した活動をより推進することが可能となりました。

横浜いのちの電話 春の映画会



田中麗奈
篠田空
榎ふみ
富司純子
東山紀之

藤沢周平 原作
山桜製作委員会



幸せへのまわり道
風雪に耐えて咲く山桜の下
男はひたむきに正義を貫き、
女は熱い想いを胸に秘めた

- 日時 2009年5月8日(金)
 - 会場 関内ホール(大) 全席自由
 - 前売券 ¥1,000 / 当日券 ¥1,200
- お申込み・お問合せ ☎045-333-6163

春の映画会は例年3月ですが、ホールの改修工事があり、今年度は5月となります。

北の小国 海坂藩に生きた 男と女
江戸後期。吟味役百二十石・浦井家の長女、野江は最初の夫に先立たれ、勤められるままに磯村家に嫁いだ。家風になじめず辛い日々を送っていた。叔母の墓参の帰り道、山桜の下で一人の武士に出会う。山桜を手折ってくれたその男は、かつて野江を妻に望んで果たせなかった手塚弥一郎であった。…

ひとりぼっちで 悩まずに…

だれかと話したいとき こころ寂しいとき

横浜いのちの電話相談

045-335-4343

(24時間体制)

●ファクス相談 045-332-5673

●エイズ相談 045-335-4343

外国語電話相談

●ポルトガル語 045-336-2488

●スペイン語 045-336-2477

●情報サービス 045-335-0092

(ポルトガル語・スペイン語・タガログ語による)

<http://www.yind.jp/>