

# NEWS LETTER

NEWS LETTER No.42 April. 2013

さらなるご支援のお願い —「クリニック絆」創設1年—

青少年健康センター会長 齋藤 友紀雄

## 自殺が劇的に減少

2年ほど前から自殺が急激に減少、昨年は3万件の大台を切り、なんと27,858人までに下りました。15年間続いた戦後最大の自死のピークがやっと終焉しました。減少理由は何でしょうか。国や自治体の地道なうつ病対策、民間機関による精神保健、相談活動あるいは自死遺族支援活動を評価すべきでしょう。

千葉いのちの電話理事長で精神科医の日下忠文先生は、大震災の危機が人々のところに「絆」を生みだし、これが自殺抑止力になったと解釈します。ある医師は、国民みんなが“しゅん”としたと言います。これはちょっと微妙な発言ですが、うなずかせます。

「自殺したい」と訴えていた若い女性が、震災直後、「津波で亡くなった人に代わって死ねばよかった」と訴えたことがありました。津波の犠牲であれ自殺であれ、亡くなった人のいのちの軽重を比較すべきではありません。しかし、この女性自身は、あまりにも壊滅的な震災の被害者を目の当たりにして、彼女自身の自殺危機を相対化し、ふと目が覚めたように、彼女の危機を乗り越えたのです。

## 若い世代の自殺は増加

それにしても震災後わずか2年で、3,000人近くも減少するというのは、官民あげての努力もさることながら、震災と同じように、人為を越えた何かがあるような気がします。防げる自殺もある一方で、防ぐことのできない自殺もあるのです。

とはいえ、自殺の統計的数値をよく見ると、30代を含む若い世代の自殺は減るところか、増加している世代もあります。「クリニック絆」を始めた経緯はこうした実態を憂慮したからです。この1年間で相談総数は223件と少ないですが、徐々に増加しております。広報と他の機関との連携も視野に入れて相談数を増やすのが当面の課題です。

## 青少年健康センターも危機に直面

実は30年近く継続してきた「ひきこもり支援」などの中心的事業が、ご好意でお借りしていた建物から、数年後には退去せざるを得ない状況にあり、関係者一同憂慮しております。もちろん私たちの事業は若者たちのために、また彼らを支える家族のためにも、決して止めてはならないという思いを持って極力努力したいと思っております。どうかこの事業につきまして一層のご理解とご支援を伏してお願いいたします。

## 不条理な、あまりにも不条理な

北の丸クリニック所長・当センター理事 倉本 英彦

私は、この原稿を、熱発、激しい嘔気、嘔吐、下痢の状態で書いている。ノロウイルスに感染して急性腸炎となったのだ。こんなにづらいとは、なってみないとわからないものだ。体の中心から消化管の前端と後端に向けて、まるでマグマが噴出するかのようだ。ふと、昨年10月に訪れた、ポーランドのアウシュビッツ強制収容所の有り様を思い出した。ジュディス・S・ニューマン著、千頭宣子訳「アウシュビッツの地獄に生きて」朝日選書479(1993)に、収容所では感染症で死ぬ人が多かった、という一文がある。私が精神科医になった大きな動機のひとつは、アウシュビッツ強制収容所体験を生き抜いた、ロゴセラピーの創始者であるウイーンの精神科医ビクトール・E・フランクル Victor E. Frankl (1905-1997) の「夜と霧 Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager (1947)」という本に出会ったことだ。「ナポリを見て死ね」ではなく、私の中では「アウシュビッツを見て死ね」だったのだ。隣国チェコのプラハから飛行機を乗り継いで、ポーランドの世界遺産都市クラコフに泊まり、そこからバスでアウシュビッツ・ビルケナウ Auschwitz-Birkenauに向かう予定だった。朝早くホテルを出て、集合場所に向かおうと道路を横断しようとした時、突然ワンボックスカーが後進し始め、私は轢かれそうになった。とっさに私の鍛えぬかれた左手刀が車の後部ピラーを一閃した。バーンと大きな音がし、ピラーはボコッと凹み、車は急停車した。それだけのことだ。あそこで一撃が出なかったら、今、五体満足でいられたかどうか冷や汗ものだ。強制収容所の正門には「働けば自由になる Arbeit Macht Frei」とぞっとするような標語が掲げてある。見学はただっ広い敷地をひたすら「行軍」するかのごとくで、その夜、両ふくらはぎの激しいこむら返りに襲われた。

ところで、北アフリカのアルジェリア南東部インアメナスの天然ガス関連施設で、本年1月16日に起きたイスラム武装集団による襲撃・人質拘束と19日のアルジェリア政府軍の強行制圧作戦によって、プラント建設大手「日揮」の邦人駐在員10人が虐殺された。この報道にはあまりの痛ましさで不条理を感じた。神などどこにいるのだろうか。不条理とは、物事の筋道が通らないこと、道理に合わないことをいう。

不条理といえば、奇しくもアルジェリア出身のノーベル賞作家アルベール・カミュ Albert Camus (1913-1960) を思い出す。昨年12月にロードショー公開された未完の自伝的遺作「最初の人間 Le premier homme」を岩波ホールで観て、20代の頃から興味があったカミュの生の姿に触れた感じがして、改めてフランス語版を中心に読み返してみた。フランス人入植者であった父を戦闘で幼くして失い、貧しく、みじめな生い立ちだったが、その特異な才能を二人の教師に見いだされ、助けられた。早くから結核に苦しみ、不条理と呼ぶ悲観感情を抱きながら、あくなき生存欲求を身につけた。「シーシュポスの神話 Le mythe de Sisyphe (1941)」は不条理への哲学的論証であり、デンマークの哲学者キェルケゴール S. Kierkegaard (1813-1855) の「死に至る病」を大いに批判しながら、自殺や神への盲信を明白に拒絶し、不条理を受け入れながら生きる道を説いている。ちなみに、カミュの「異邦人 L'étranger (1940)」は、「今日、ママンが死んだ Aujourd'hui, maman est morte」という有名な一文で始まる。母親は難聴 surdit で無口だったという。不条理 absurdit の発想がそこから来ているかどうかはわからない。

カミュの「シーシュポスの神話」には、「フランツ・カフカの作品における希望と不条理」という小論が載せら

れている。フランツ・カフカFranz Kafka(1883-1924)はプラハで富裕なユダヤ商人の子として生まれた。「変身 Die Verwandlung」は、「ある朝、グレゴール・ザムザがなにか気がかりな夢から目をさますと、自分が寝床の中で一匹の巨大な虫に変わっているのを発見した Als Gregor Samsa eines Morgens aus unruhigen Träumen erwachte, fand er sich in seinem Bett zu einem ungeheueren Ungeziefer verwandelt」で始まる。Ungezieferとは昆虫ではなく、有害小動物のことだ。それが何をさしているかはわからない。

再び、アルジェリアに戻ろう。北西アフリカのモロッコ、アルジェリア、チュニジアはマグリブMaghribと呼ばれ、先住民族のベルベルBerberが住む地域だ。ベルベル人の代表的な料理であるタジンは、無水で野菜や香辛料のきいた肉を蒸し焼きし、素材本来の風味が生かせるプロの料理人も舌を巻く料理だ。毎年のように行くパリでも、私はアルジェリアのタジンばかりを食べている。だから余計、今回の邦人虐殺事件は悲しくてならない。

## 子どもの自尊感情をどう育むか

東海大学教授・当センター理事 近藤 卓

### 1. 自尊感情が低い？

近年、青少年や子どもの自尊感情や自尊心の低さや弱さが、しばしば指摘されます。子どもたちは、自信がなく、不安や寂しさを抱えていて、「どうせ、私（僕）なんて」などとすぐに口にします。

そこで学校などでは、自尊感情の低い子どもたちに対して、出番を作ったり、役割を与えたり、ほめたりすることで対処しています。つまり、成功体験をひとつでも多く積ませて、自信をつけさせようとしています。

はたして、それでよいのでしょうか。カウンセリングを長年やってきた者として、それでは不十分なように思うのです。自尊感情が低く弱い子どもたちに対して、私たちおとなはどのように接すればよいのでしょうか。

### 2. 自尊感情は二つの領域から成り立っている

私はこれまで30数年にわたって、中学校と高等学校で、スクールカウンセラーとして働いてきました。カウンセリング室で、中学生や高校生が打ち明けるのは、恋愛、進路、家族との不和、先生や授業の問題、体や性や心の問題などさまざまです。

ただ、カウンセリングが進行していくと、彼らの口から出てくるのは異口同音に次のような言葉です。「生きていていいのだろうか」「生まれてきてよかったのだろうか」「生きるってどういうことなのだろうか」「いのちって何だろう」「死んだらどうなるのだろうか」。つまり、自分自身が今ここにいることに確信が持てないという、根源的で実存的な問いかけだと言ってもよいでしょう。

こうした根源的な不安はありつつも、それとは別に、無条件に自分自身を受け入れ、「自分は生きていていいのだ」「自分の存在には何の不安もない」といった思いを持てること、そのことが最も大切なことだと、私は考えています。そうした思いを、基本的自尊感情と言います。

つまり、現代の子どもの根源的な問題は、この基本的自尊感情の弱さに起因していると言ってもよいでしょう。ただ単に、自尊感情や自尊心が弱い・低いというだけでは、子どもの問題を十分に理解できたことになりません。

さて、そうした思い（基本的自尊感情）は、他者との比較から出てくるものではありません。つまり、誰それより優れているから生きていい、存在する資格がある、などというものではないのです。そうした比較や優劣とは無関係に、理由もなく絶対的、根源的な思いとして自分はこのままでいい、生きていいのだと思える感情です。基本的自尊感情は、乳幼児期からの親（あるいは親に代わる養育者）からの絶対的な愛と、その後の身近な誰かとの共有体験の繰り返しによって、形成されていくものだろうと考えています。

一方、自尊感情には、もうひとつの大切な領域があります。それが従来から言われていた自尊感情に当たる部分で、私はそれを社会的自尊感情と呼んでいます。それは、他者との比較や優劣で決まってくるものです。勝てば高まります。負ければ下がります。優越感に基づく感情で、条件付きの相対的な感情です。

社会的自尊感情は、プラスの評価を受けたり、勝負に勝ったりして優越を確認すると、一気に膨らみ、勝負に負けたりすると、いっぺんでつぶれてしまうようなものです。いわば、熱気球のようなもので、常にガスバーナーで熱風を送り続ける（頑張って、努力して、良い子でいる、ほめられる）ことで大きく膨らんで、大空高く舞い上がることができます。でも、ガスが尽きたりして熱風が止まれば（疲れて頑張れなくなったり、叱られたり、失敗したり、負けたりすると）、とたんにしぼんで墜落してしまいます。

### 3. 自尊感情の四つのパターン

このように、自尊感情には、基本的自尊感情と社会的自尊感情という二つの領域があります。そして、それぞれの強弱によって、図のように四つのパターンが考えられます。

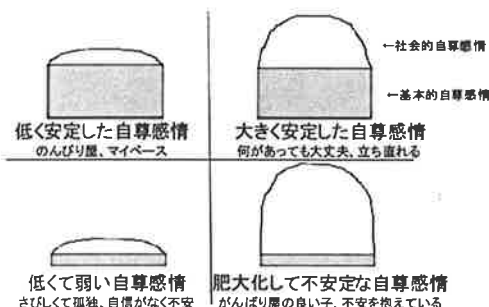


図1 自尊感情の四つのパターン

図の右上のように、バランスのとれた「大きく安定した自尊感情」なら、もし社会的自尊感情がなにかのきっかけでつぶれたとしても、基本的自尊感情が十分発達しているので大丈夫です。

本稿の冒頭で述べたように、近年学校現場で指摘される自尊感情の低い子どもは、図の左下のような「低くて弱い自尊感情」を持った子どもです。こうした子どもに対しては、出番を作ったり、役割を与えたり、ほめたりすることで社会的自尊感情を一時的に高めることができます。社会的自尊感情だけでも大きくなれば、

全体として一応自尊感情は大きなものになり、とりあえずはその子は救われますが、そうして即効的に社会的自尊感情を強め維持しつつ、時間をかけて基本的自尊感情をはぐくむ努力を続ける必要があります。

今、子どもの自尊感情の問題で一番注意しなければならないのは、右下のパターンのような「社会的自尊感情が肥大化して不安定な自尊感情」の子どもです。自尊感情全体としては、十分大きなものに見えますが、大部分が社会的自尊感情ですから不安定です。

しかも、一見すると立派に見えますので、おとなたちは安心してしまいます。でも実は、不安定で傷つきやすく壊れやすい子どもなのです。彼らは、頑張っほめられ続け、休むことなく努力することによって、自らの自尊感情を大きく立派なものとして維持しているのです。疲れても休むことはできませんし、失敗することも許されません。

#### 4. 基本的自尊感情を育むには

基本的自尊感情は、共有体験によって育まれる、と私は考えています。共有体験とは、単に体験を共有するだけでなく、その時その場での感情を共有することです。共有体験の原型は、二人の人間による「並ぶ関係」にあると考えています。一般に、「向き合う関係」が関係を作る働きを持つものに対して、「並ぶ関係」は二人の関係を深める効果を持つと考えられます。

並ぶ関係で共有体験をしたときに、「自分の感じ方が隣にいる信頼できる人（両親、きょうだい、祖父母、友だちなど）と同じだ」ということを確認し、「自分の感じ方はこれでいいのだ」、「自分はこれでいいのだ」、そして「自分はここにいていいのだ」という確認をします。こうした体験が、基本的自尊感情を育むための、小さいけれども大切な一歩となります。

現代の子どもの自尊感情の問題は、幼い日々の共有体験の少なさに、その原因があるのかもしれませんが。たとえば、子どもたちにとって、家で飼っていた金魚が死んだときの悲しい体験は、親子での貴重な共有体験の機会です（近藤卓著『死んだ金魚をトイレに流すな』集英社新書）。これまで多くの家庭で行われてきたように、ぜひとも小さな金魚を親子で埋葬してあげてほしいのです。その時子どもは、お父さんやお母さんと並んで、悲しみを共有します。そして、思いを共有できた分だけ、基本的自尊感情が育まれます。



### 御献金に感謝いたします

新年度も引き続き、各方面からのご支援をお願い申し上げます。



#### 正会員

飯盛真喜雄・稲村 優子・井利 由利・岩佐 壽夫・上田 順一・江頭 瑞枝  
 大塚 芳子・片岡 方和・河野 治子・菊池 章・日下 忠文・倉本 英彦  
 桑山瑠璃子・近藤 卓・齋藤 英子・齋藤友紀雄・島田 雄二・島田恵都子  
 関川 俊男・高橋 清久・高山 智・玉置 明子・玉置 正和・田村 毅  
 柘植 悠子・津田 菊枝・角田 忠之・中島 聡美・能勢 孝子・馬場 謙一  
 藤光純一郎・真下 テル・松本 寿昭・宮田タマ恵・矢島 知子・米沢 宏  
 （維持会員、その他の方々は後日掲載）

#### 団体

財団法人JKA	3,500,000円
財団法人 東京メソニック協会	1,000,000円
東京スコラ・カントールム	250,000円
匿名篤志家（クリニック絆へ）	5,000,000円
他	



#### 訃報

かねてから療養中だった江頭瑞枝相談員が、去る3月24日逝去致しました。  
 最後まで仕事を気にかけて、齋藤環著『社会的ひきこもり』も納棺されて旅立ちました。  
 茲に皆様の生前のご厚誼にお礼申し上げ、一緒にご冥福を祈りたいと思います。



# センターニュース

## CENTER NEWS

平成  
24年

5  
月

- 基礎講座 通年 (5/23～3/6)  
藤堂宗継講師(北の丸クリニックカウンセラー 臨床心理士) 於センター

6  
月

- 第44回通常総会 6/23 平成24年度事業報告 決算報告
- 理論講座 前期  
「パーソナリティ障害の理解とその対応」 6/29～7/20  
藤堂宗継講師 津曲恵子講師 (北の丸クリニックカウンセラー 臨床心理士) 於真生会館

7  
月

- 夏期合宿  
夏期家族宿泊セミナー 7/21～22  
斎藤環講師 (精神科医 爽風会佐々木病院診療部長) 於大橋会館

8  
月

- 特別講座 前期  
「自存感情と共有体験～PTG(心的外傷後成長)を視野に入れて」 8/25  
近藤 卓講師 (東海大学文学部心理・社会学科教授) 於センター

11  
月

- 理論講座 中期  
「思春期・青年期の発達課題と問題点を考える」 11/7～12/5 藤堂宗継講師 於真生会館
- 東京スコラ・カントールム 第55回定期・慈善演奏会  
～社団法人青少年健康センターの活動を支援するために～  
「バッハとその弟子たちによるメッセージ」 11/9 於淀橋教会 センタースタッフも手伝う
- 講演会とシンポジウム 「自傷と自殺について考える」 11/17  
基調講演  
「自傷と自殺について考える」 斎藤 環講師  
シンポジウム  
「自傷行為の理解と援助ー若者の自殺予防のためにー」 松本俊彦講師 (国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 成人精神保健研究 薬物依存研究部 診断治療開発研究室長)  
「インターネットと自傷ー自傷系ウェブサイトが青少年にもたらす影響についてー」  
砂谷有里講師 (明治学院大学大学院社会学研究科博士課程) 於筑波大学東京キャンパス

平成  
25年

1  
月

- 齋藤友紀雄会長受賞記念パーティー 1/24 茗溪会館

2  
月

- 理論講座 後期  
「発達障害」 2/6～2/27 上田順一講師 (北の丸クリニック カウンセラー) 於真生会館

3  
月

- 特別講座 後期  
「家族関係援助論ー問題を抱える家族や本人への援助的な関わり方を理解するー」 3/23～3/24  
鉅鹿健吉講師 (元国立看護大学校教授) 於センター
- 第45回通常総会 3/25 平成25年度事業計画、収支予算および役員改選について決議