



## 小さい声を聴く窓

「福岡いのちの電話」理事

**楯林 英晴**

(福岡県精神保健福祉センター 所長)



平成27年11月に、理事の仲間入りをしました。理事としてはもとより、役員としてもまだ日が浅く未熟と自認しております。

私は精神科医師です。心の病を治療しつつ、その病を通して心の現れを見てきました。人の心は一言でいえばつかみどころがありません。生きるために心があるとしても、例えば職場のメンタルヘルス（職場における幸福）について語る場合、そもそも「何のために仕事をするのか」という意味づけからして千差万別であるという壁にすぐぶつかります。そのことでもわかるように、心のすべてを分かって治療しているわけではありません。だからこそ、私たちは人の理解のために少しでも視野を広げる必要があります、それは個々の患者が抱える問題の解決を手伝う中で気付きを得ることと、人の心を考え抜いて書き残してくれた先達の書物を紐解くなどの勉強、学習によって少しずつ実現していきます。ちなみにこのスキルを向上させる過程においては、目標を共有する仲間が欠かせません。

精神科の診療場面で、「こんな私は生きなければならないのか」という強烈な問いを直接投げかけられることもあれば、そうでないこともあります。そうでないからといってそれを問われていないとは言いきれず、その問いへの答えを自分なりに考え続けていると、臨床場面ではそれも問われているということに敏感になります。

関連しますが、少し別なお話をします。心の病を持つ人はストレスに弱い、といわれることがあります。例えば病院の受付の人の対応がそっけなかった、バイ

トの募集に採用されなかった、まだ慣れない職場で親しい対応がされなかったというだけで、かなりの痛手を被ります。つまりちよつとしたことが大きなストレスとなり、心を揺さぶられてしまい怖くなる、不安になる、自信がなくなり生きる基盤が大きくぐらつくということです。「些細なことでなぜそうも深手を負うのか」といぶかしく思うのが、日常生活を普通に送っている者の考えですが、患者自身さえもそう思っています。分かってもらえないということと“弱い自分”であるという不安が、不安や怖れをさらに増大させるのです。このことについて我々はむしろ、街を歩くときぶち当たっても、平気な自動車など一台も走っていないのと同じように、我々の生存にとり安全なストレスなどないという見方ができれば、苦しむ人の小さな声が耳に届くようになります。

ニーチェ（1844-1900）の本の中に「繊細な耳にだけそっと入る真理を、かれは虚言、無意味と呼ぶ。」（「かれ」とはわれわれ一般の民衆です）という一文があります（『ツァラトゥストラ』、手塚富雄訳、中公文庫、1973）。心の苦しみをもっている人には、声を大にしては語られないものがあり、聞こうとする態度がないと聞き取れないものです。いのちの電話は、小さい声を聴くために開かれた窓です。聞き届けるのは一人ひとりの相談員の「こころ」ということになります。この組織において今後ともお互い支え合って福岡いのちの電話の活動がより良いものになることを目指していきたいものです。