

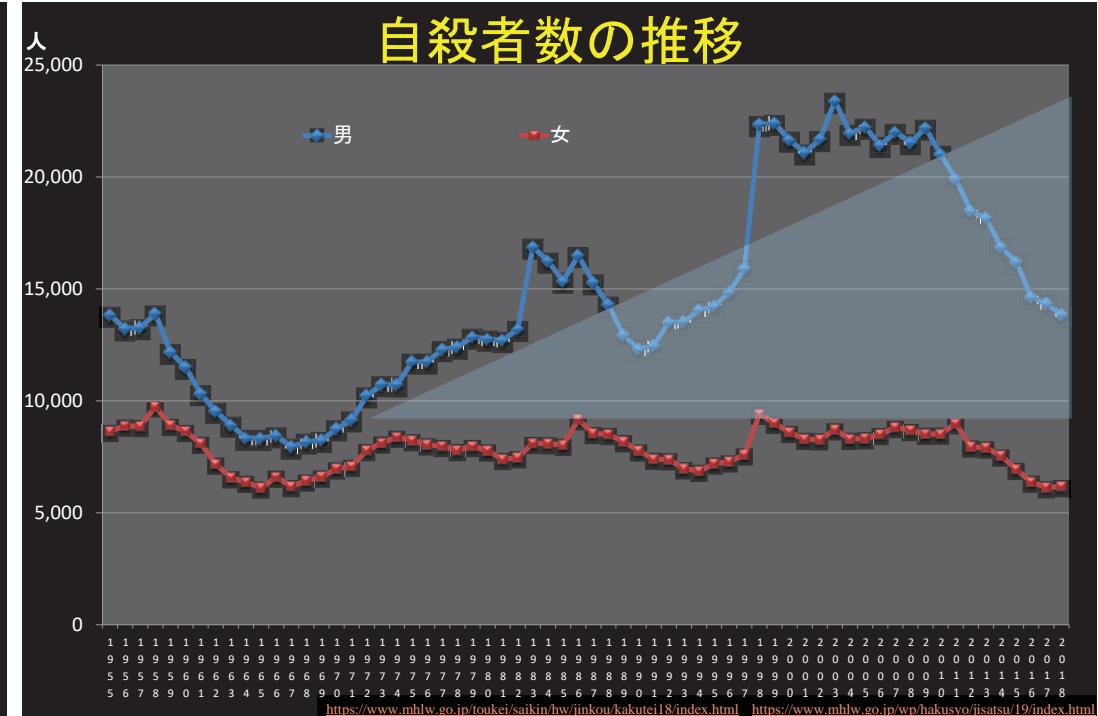
浦安で自分を活かし、楽しく生き抜くために ～居場所・つながり・お互い様を通して～

これから時代ではこころの健康が不可欠！

～こころがつらい人が増える理由、減らすコツ～

ヘルスプロモーション推進センター (オフィスいわむろ)

岩室紳也



「男」対策が急務？

そもそも「雄(オス)」とは?

群れない習性

関係性に学べない、一人で犯罪

欲望(性欲・顯示欲・独占欲、等々)の塊(かたまり)

名刺、役割、過去の実績がないと人前に出られず

「プライド」の生き物

「プライド」の生き物

人に言われても変わらず、おだてられないといじける

そもそも「雌(メス)」とは？

群れる習性

周りに合わせ、関係性に学び、癒される

欲望(食欲・愛情欲・物欲、等々)がオスと異なる

日常の中に幸せと役割を見つけ

「プライド」より「本能」と「あきらめ」の生き物

「まあいいか」と現実を受け入れ続ける

うつ病検査？

早期発見ではなく

早期排除対策？

大事なのは環境整備！

間違いだらけの自殺対策

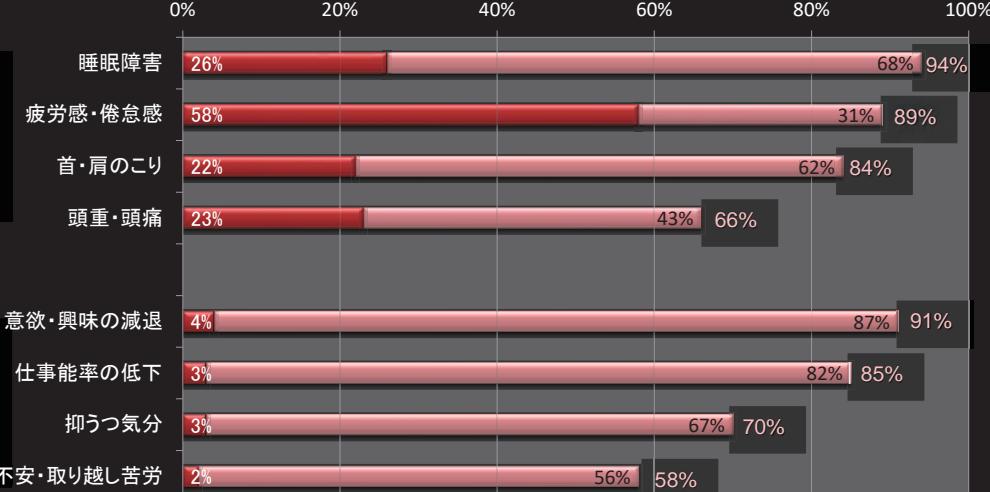
うつ病のサイン？？？

見逃すと……

周囲の人が注意を怠ると……



うつ病の主要症状 (自覚症状の割合)



身体症状

精神症状

渡辺昌祐、他: プライマリケアのためのうつ病診療Q&A、第2版、金原出版、東京、1997

読売新聞

2015年8月31日

子供のSOS 気づいて

自殺 夏休み明け多発

新学期の開始前後に、各地で子供の自殺が相次いでいる。内閣府の分析によるところ、夏休み明けの9月1日と、夏休み明けの9月1日よりも多い日で、文部科学省と各教育委員会などは、学校現場に注意を呼びかけている。

内閣府が今夏6月に取りまとめた「2015年版『自殺対策白書』」によれば、「9月1日から9月30日の92人」と経験したことのある18歳以下の自殺者を曰く最も多い日で、文部科学省は年間を通じて子供の自殺が最も多い日で、文部科学省と各教育委員会などは、学校現場に注意を呼びかけている。

子供の自殺では遺書など

を残さない傾向があり、周

囲が子供を察知するのは難

しいことがあるため、

府県教育委員会に対し、児童や生

徒でも自殺とみられる

ケースは後を絶たない。25

日には、群馬県沼田市の中

学2年の男子生徒と神奈川

県大和市の大和町の女子生

徒が、それぞれ線路に立ち

入って電車にはねられ、東

京都府木津川市では男子中学生

が川にかかる橋から飛び降

り、いずれも始業式の当

日か、1ヶ月前の出来事だつた。

26日にも新潟市の高校1

年の女子生徒が授業開始日

の朝に自宅マンションから

飛び降り、29日には東京都江東区で中学生2年の男子生

徒が自宅の庭地から飛び降

りた。中学校は25日に授業

が始まり、生徒は休まず登

校していたという。

老木直樹・法政大教授

(精神科医)は「子供が

不自然な行動を示すと、

SOSを発している可能性

がある。無理に学校に行か

せる必要はないが、家庭は味

方などを振り返して話してい

るといい」と語っている。

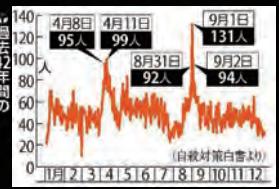
文部科学省は、児童・生

徒や保護者の相談窓口とし

て「24時間子供SOSダイ

ヤル」(0570・0・7

8310)を開設している。



市長賞取り消し一転

自殺の報道禁止を (ウェルテル効果の回避を)

2016年(平成28年)

10月20日木

読賣新聞

市長賞

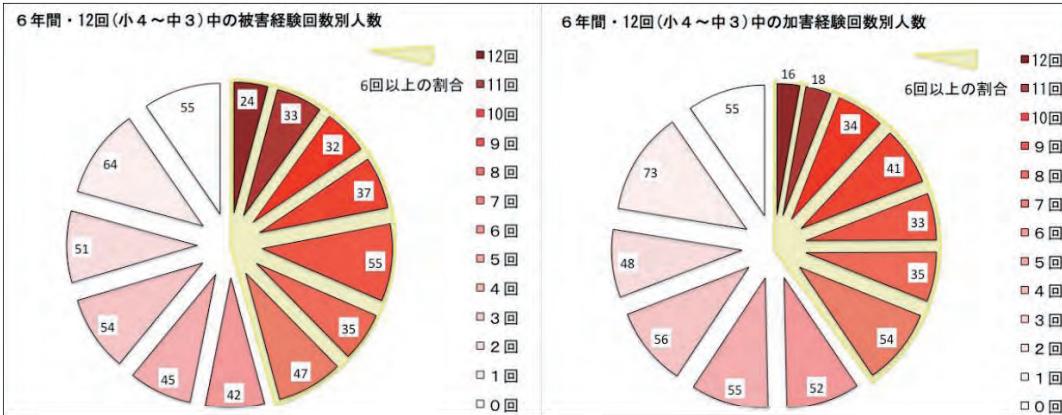
黒石市

高木

教育関係者もわかっている でも、言えない……



図8 2010年度小学4年生の6年間12回中の「仲間はずれ・無視・陰口」の経験回数(頻度を問わない)(被害・加害)



被害経験 90.4%

加害経験 90.4%

平成28年6月

生徒指導・進路指導研究センター

<https://www.nier.go.jp/shido/centerhp/2806sien/>

「暴力を伴わないいじめ」は、誰もが被害者にも加害者になり得ること、最初はささいなトラブルであっても、いつ深刻ないじめに発展するかはわからないこと、を肝に銘じ、全ての児童生徒を対象に「未然防止」に取り組むことが適切かつ効果的です。

ポピュレーションアプローチ (未然防止)

一部の特別な子供に注意を払う、一部の問題を抱えた子供を早い段階で見つけ出す(=「早期発見」)等の取組姿勢にとどまる限り、9ページで紹介した小学校の結果のように、その効果は限定的なものにとどまり、いじめを減らすことにはならないと考えられます。

ハイリスクアプローチ (早期発見・個別指導)

■ 本当に「いじめ」ではないものか?

Q いわゆる「いじめ子」や「いじめられっ子」と呼ばれるような差別性の高い子供、特に「年に1回以上」という高頻度で被害経験や加害経験を繰り返す子供はほとんど存在しないことは、分かりました。しかし、高頻度の経験に悩まなければ、やはりいじめられた方が増える方がいるわけではありませんか。

A 6年間・12回の調査で9割の子供が経験を持つ(8ページ回答)としても、大半の子供はせいぜい1～2回の経験にとどまり、やはり経験が重なるほど「気になさない」傾向でもありますのでないか、と考えたとき持つのは分からぬでありますけれど、「暴力」や「殴打」と一般に存在するものの場面には、行為自体の「困難度が高め」ことから、それを行う児童生徒も「問題の高い子供」であることが多い、考察とも言えます。そういう問題の場面には、「気になさない」傾向に陥っていることが、非常に未然防止や早期発見で行なうことになります。

しかし、「暴力はけんか・喧嘩・殴打・けんかの裏口」といった「暴力を伴わないいじめ」として、「暴力」とは並んで大きな問題ではありません(=「事態化しません」)のです。「暴力を伴わないいじめ」の児童生徒は、「暴力」や「殴打」とはさほどなく、多くの子供が被害者に加害者にもなっているという実態をしっかりと捉えて下さい。そのことを両端踏みするように作成したのが、あります。「年に1回以上」(月に2～3回)「今までに1～2回」といった頻度の少なさを踏まえ、各個体時点ごとに経験があったとされたら1回分として物を算出です。6年間で12回の調査時点ですから、最大の回答は12回となりますが、上記が被害経験回数別累積の結果です。

例えば、12回の被害経験回数が1回以上である子供は、(毎年)約1回の経験をもつ子供(1回)、被害経験は2回で、(毎年)約2回の経験をもつ子供(2回)、被害経験が3回で、(毎年)約3回の経験をもつ子供(3回)など、多くの児童生徒が経験を重ねて行なわれたりする。被害者や大きな経験回数者(11回以上)は、必ずしも「暴力」や「殴打」などではなく、多くは「隠れ暴力」や「隠れ殴打」などである。児童生徒は、受け受けられない面があります。行為自体が激しくないからと言って、意識しておなりません。

「暴力を伴わないいじめ」の場合は、一見「さきにいじめられてる」と思ふ子供たちがいるかもしれません。しかし、経験されたり、多くの子供たちから暴力を受けたりする、被害者や大きな経験回数者(11回以上)は、必ずしも「暴力」や「殴打」などではなく、多くは「隠れ暴力」や「隠れ殴打」などである。児童生徒は、受け受けられない面があります。行為自体が激しくないからと言って、意識しておなりません。

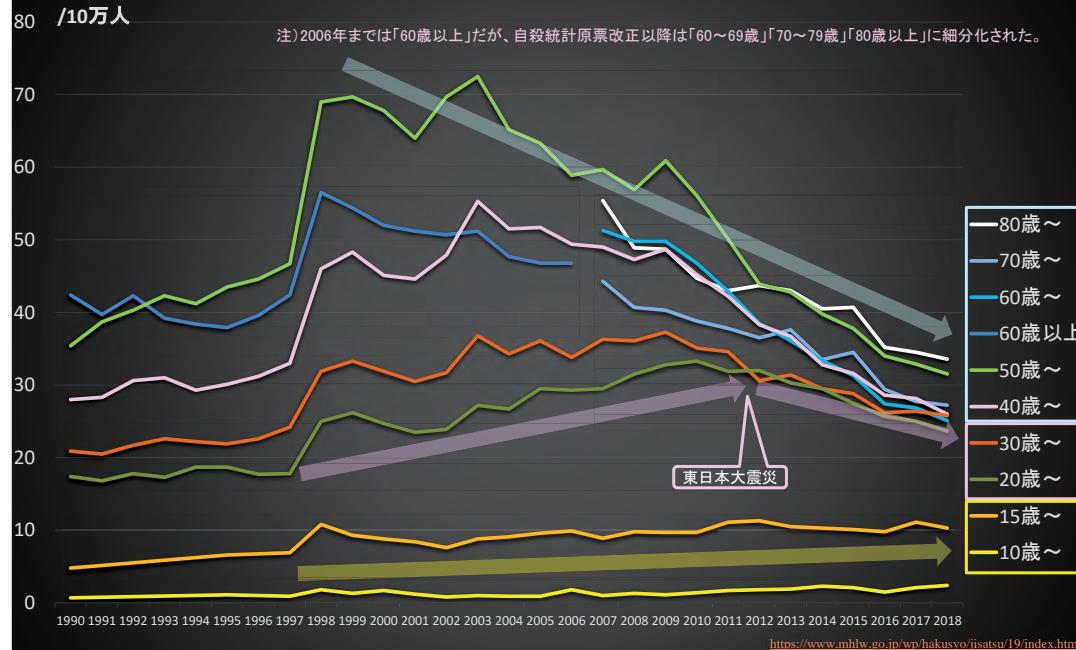
「暴力を伴わないいじめ」は、限りの被害者には隠れ暴力になりえること、隠れ暴力にならない子供にはあっても、いつ隠れ暴力にいたるか見難いのは何よりです。(未然防止)に取り組むことは非常に大切な役割です。

一般的に特別な子供に注意を払う、一般的の問題を抱えた子供を早期に見つけ出す(=「早期発見」)等の取組姿勢にとどまる限り、9ページで紹介した小学校の結果のように、その効果は限定的なものにとどまり、いじめを減らすことにはならないと考えられます。

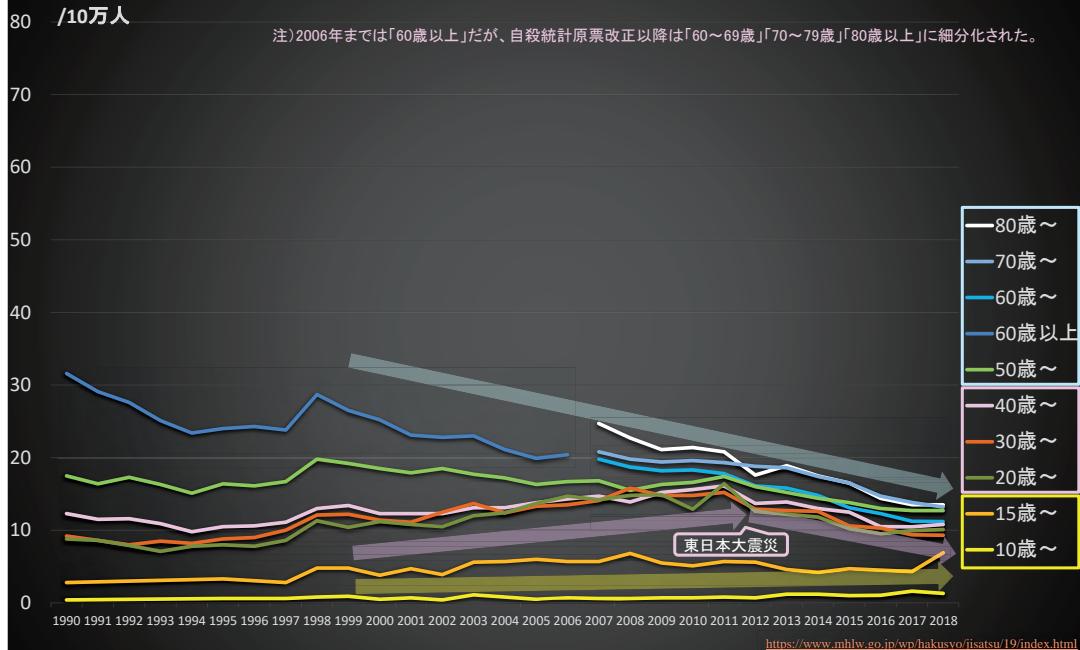


図8 2010年度小学4年生の6年間12回中の「仲間はずれ・無視・陰口」の経験回数(頻度を問わない)(被害・加害)

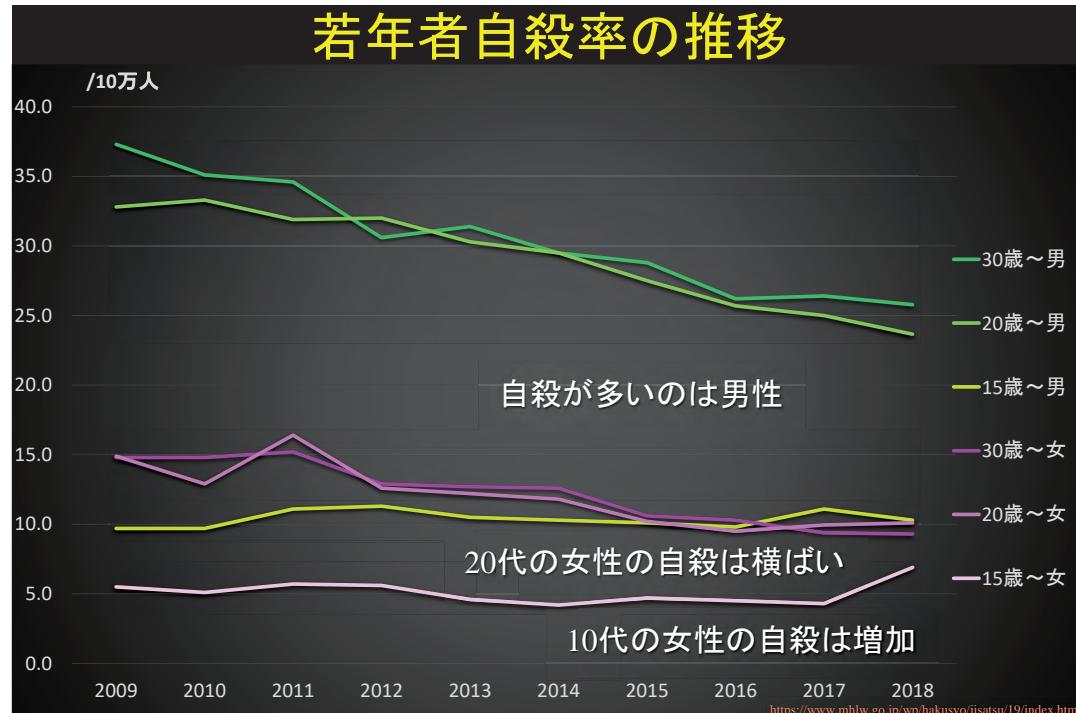
年齢階級別自殺率の推移(男性)



年齢階級別自殺率の推移(女性)

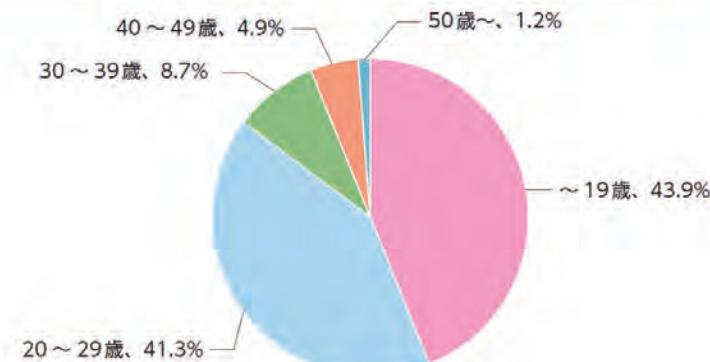


若年者自殺率の推移



若年者に対する自殺対策の状況 ～SNSによる相談の取組状況～

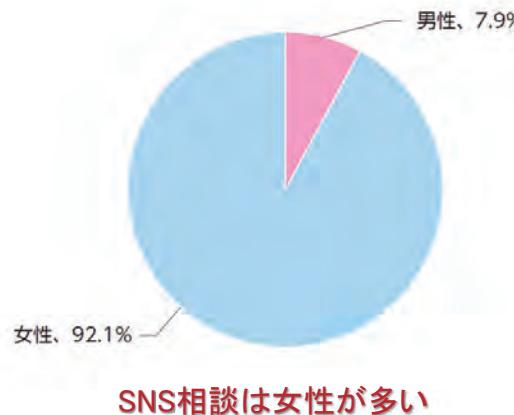
第2-2-1図 年齢階級別相談件数の構成割合



SNS相談は10代、20代が多い

若年者に対する自殺対策の状況 ～SNSによる相談の取組状況～

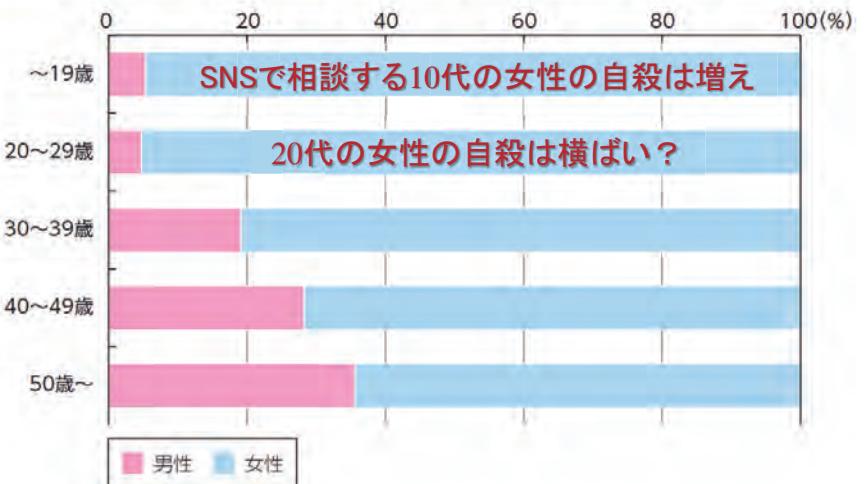
第2-2-2図 男女別相談件数の構成割合



<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19/index.html>

若年者に対する自殺対策の状況 ～SNSによる相談の取組状況～

第2-2-3図 男女別、年齢階級別の相談件数の構成割合



<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/19/index.html>

なぜ、このような施策が横行

日本人の課題解決・教育至上主義的発想

違法薬物
ダメ絶対教育

自殺
SOS出し方教育

犯罪
非行防止教育

病気
健康教育

性のトラブル
性教育

殺人
命の教育

「SOSの出し方教育」？？？

SOSの出し方に関する教育を
推進するための指導資料

活用ガイド

平成30年2月 東京都教育委員会

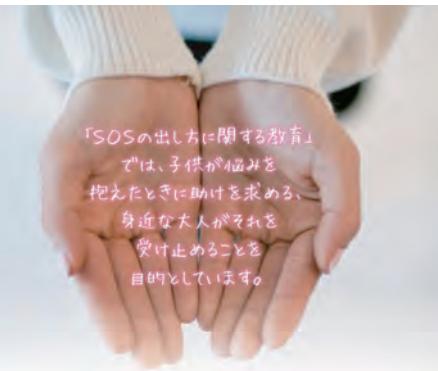
自殺実態白書 2013

【第一版】

2013年3月

NPO 法人ライフリンク

<http://www.lifelink.or.jp/hp/whitepaper.html>



そのために、まずは課題の原因追求をします

解決したい課題

自殺

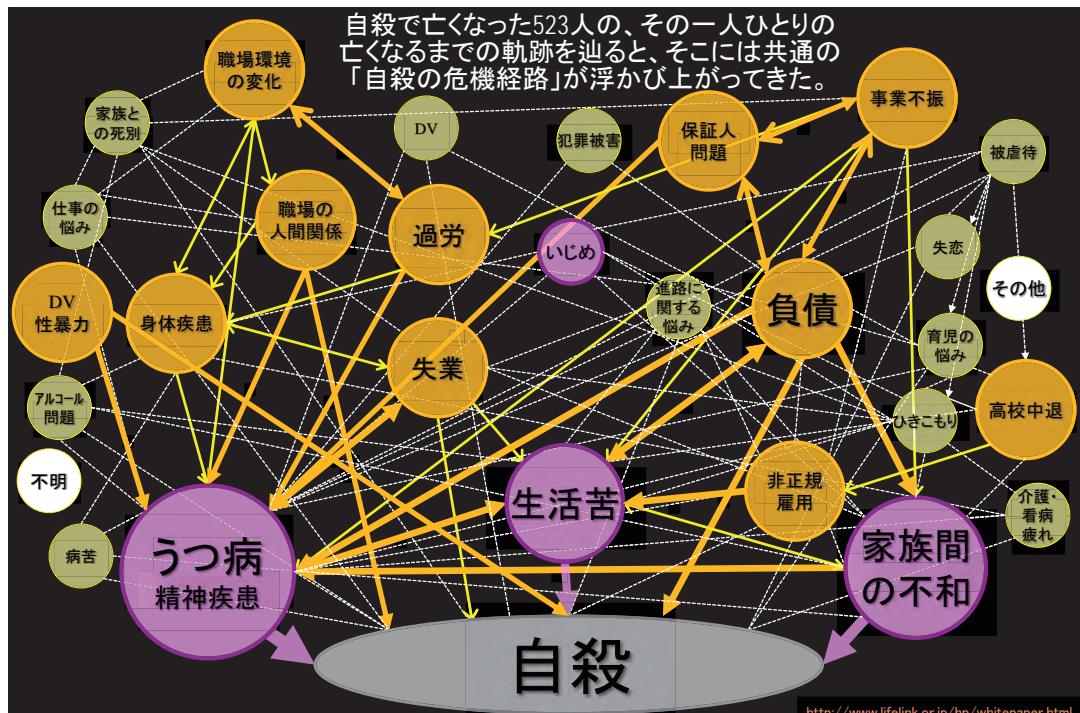
課題の原因

?

?

?

?



そのために、まずは課題の原因追求をします

解決したい課題

自殺

課題の原因

うつ病

生活苦

家族の不和

いじめ

早期発見・早期対応で課題を予防しようとします

解決したい課題

自殺

課題の原因

精神科医療

生活相談

カウンセリング

アンケート調査

早期発見・早期対応
(ハイリスクアプローチ)

同じ状況でも別の結果も

解決したい課題

自殺

再チャレンジ

課題の原因

うつ病

生活苦

家族の不和

いじめ

課題の根っこ対策・リスク対策という視点が重要

解決したい課題

自殺

再チャレンジ

課題に
つながる
根本原因・
リスクは何？

根本原因・誰もが抱えているリスク

課題の原因

うつ病

生活苦

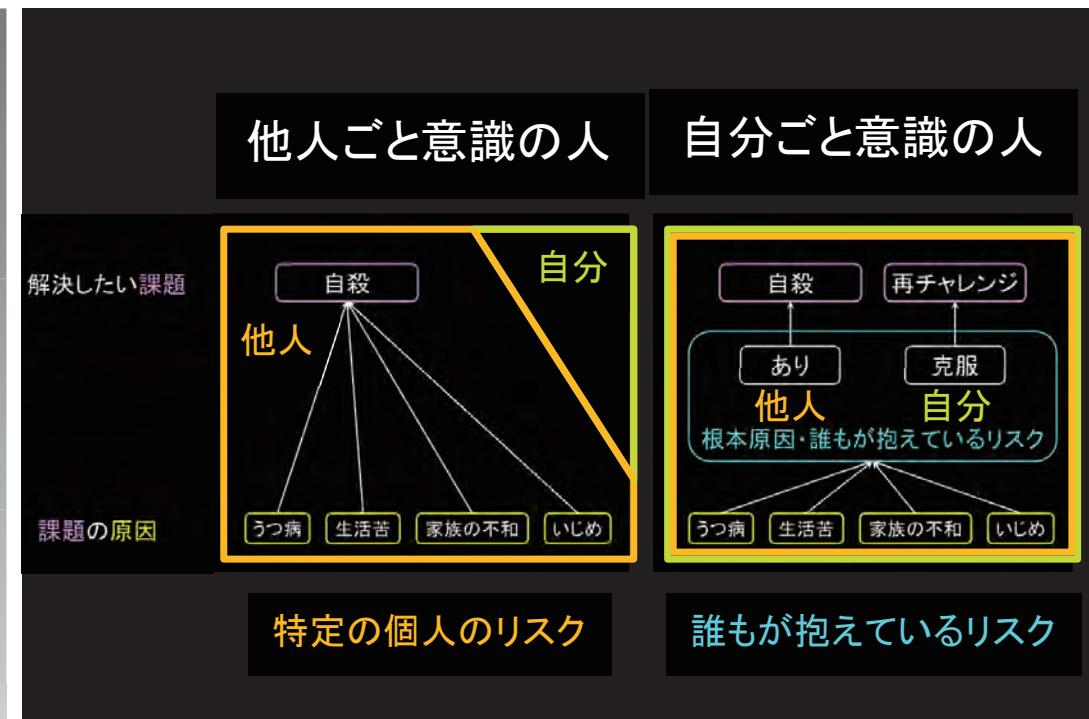
家族の不和

いじめ

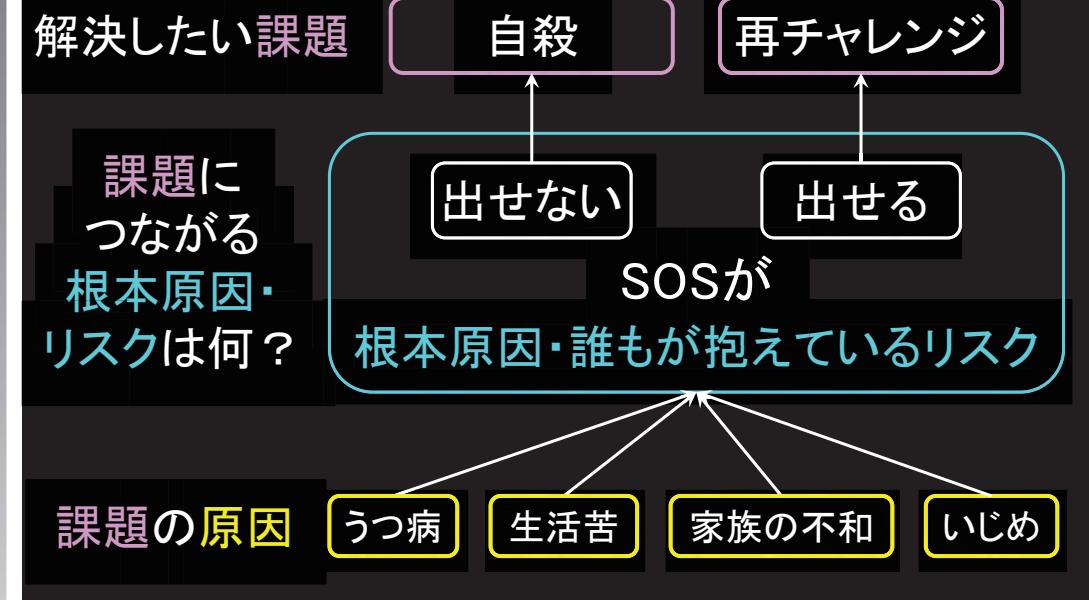
自分ごと と 他人ごと

45

こんな勘違いが



課題の根っこ対策・リスク対策という視点が重要



「助けて」が言えない

(日本評論社)

「助けて」
が言えない
SOSを出さない人に支援者は何ができるか
松本俊彦

急がば回れ
メタボも、若者の生きづらさも
居場所づくりから

健康日本21(第2次)概念図

健康寿命の延伸・健康格差の縮小

ソーシャルキャピタルの向上

①地域のつながりの強化

〈ソーシャルキャピタルの向上〉

①地域のつながりの強化

〈多様な活動主体による自発的取組の推進〉

②健康づくりに主体的に関わる国民の割合の増加

③健康づくりの活動に主体的に取り組む企業数の増加

④健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる

民間団体の活動拠点数の増加

〈健康格差の縮小〉

⑤健康格差の実態を把握し、対策に取り組む自治体の増加

「つながり」

と言えば

「絆」？

ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)の三要素

絆

はどう読みますか

絆(きずな)
(つながり むすびつき)

絆(ほだし)
(手かせ 足かせ 束縛 迷惑)

信頼

3つは相互に関連

ネットワーク

規範(互酬性)
お互い様

絆(きずな:つながり、むすびつき)

絆(ほだし:手かせ、足かせ、束縛、迷惑)

ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)の効用

健康面の効用

総死亡率 ↓

自殺率 ↓

自覚的健康度 ↑

健康行動 ↑
喫煙率 ↓
運動習慣 ↑

健康以外の効用

行政効率

まちおこし

防災対策

治安・防犯

子育て

教育

就労

経済成長

技術革新

ソーシャル・キャピタル(絆(きずな+ほだし)がある居場所)

平成26年度厚生労働科学研究(健全安全・危機管理対策総合研究事業)
「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあり方に関する研究」
http://www.ipha.or.jp/sub/menu04_10.html

自立は、依存先を増やすこと

居場所、絆(きずな+ほだし)、関係性が不可欠

希望は、絶望を分かち合うこと

熊谷晋一郎



https://www.tokyo-jinken.or.jp/publication/tj_56_interview.htm

「コミュニケーション」とは

コミュニケーション (communication) の語源は
ラテン語のコムニカチオ (communicatio)

コムニカチオの意味は
「分かちあうこと、共有すること」

「相談」とは？

互いに意見を出して話すこと。

談合。

また、他人に意見を求める事。

[広辞苑 第七版]

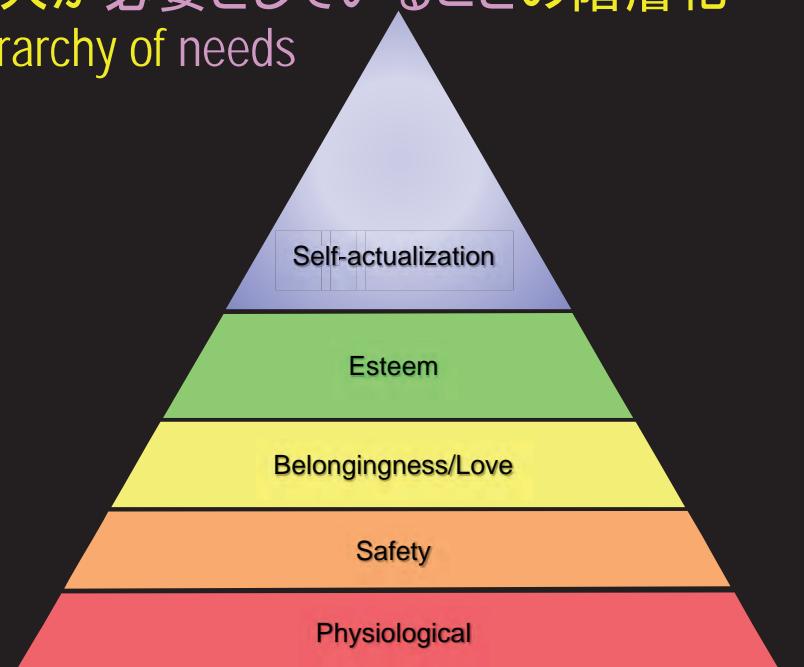
- 1 話し合い
- 2 助言を求める事
- 3 交渉

[株式会社研究社 新和英大辞典第5版]



<https://www.amazon.co.jp/dp/4820731823>

マズローの人が必要としていることの階層化
Maslow's hierarchy of needs



マズローの人が必要としていることの階層化 Maslow's hierarchy of needs

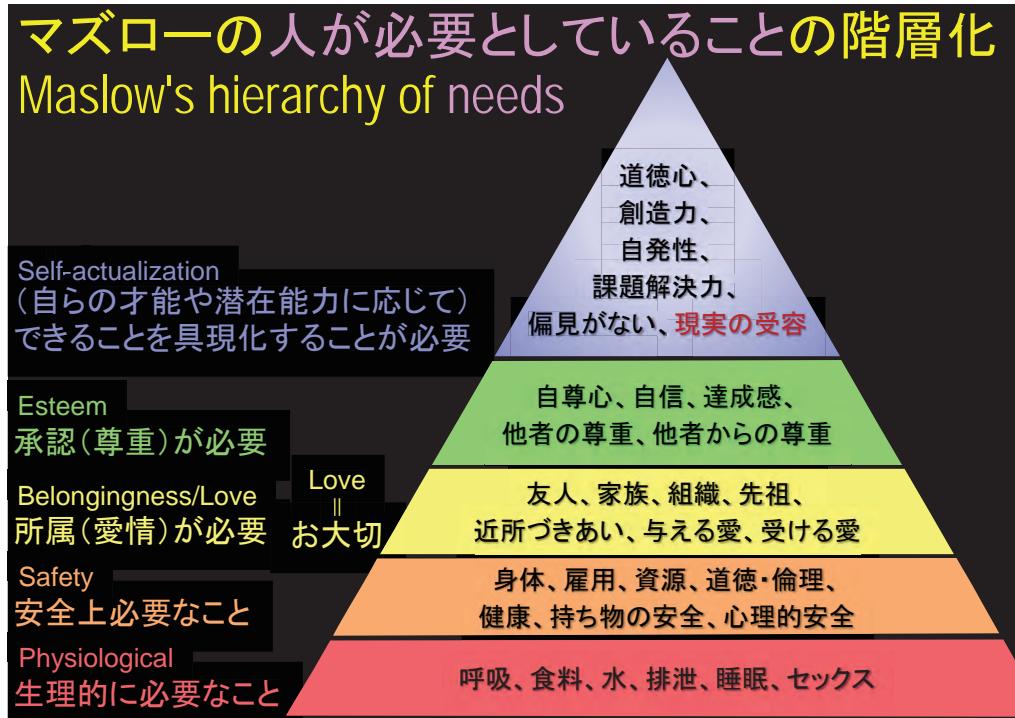
Self-actualization
(自らの才能や潜在能力に応じて)
できることを具現化することが必要

Esteem
承認(尊重)が必要

Belongingness/Love
所属(愛情)が必要

Safety
安全上必要なこと

Physiological
生理的に必要なこと



マズローの人が必要としていることの階層化 Maslow's hierarchy of needs

Self-actualization
(自らの才能や潜在能力に応じて)
できることを具現化することが必要

Esteem
承認(尊重)が必要

Belongingness/Love
所属(愛情)が必要 お大切

Safety
安全上必要なこと

Physiological
生理的に必要なこと

世界の意識も
変わってきた！

現代社会の課題

(前WHO西太平洋地域事務局長 尾身茂氏)

一番の課題は「関係性の喪失」

最優先の目標は「関係性の再構築」

そのために急がれるのは
「コミュニケーション能力の再開発」

http://www.igaku-shoin.co.jp/nwspqr/n2004dir/n2572dir/n2572_01.htm

今時の若者のコミュニケーション？

おはよう、こんにちは、ただいまの挨拶ができない

そもそも言いたいことがない 「別に……」

言いたいことがまとまらない 「ビミョー」

相手が言っていることが理解できない 「うるせえ」「わかんな~い」

自分と相手との距離のとり方がわからない 「ウザイ」「きもい」

どうしてそうなったの？？？？？

「暴走族」、はやらない？

昨年1年間に全国の警察が確認した暴走行為の参加人員は延べ9万3438人で、一昨年より31%(4万2717人)も減少したことが、警察庁のまとめで分かった。

警察庁は、「暴力団の予備軍と化している暴走族が、今の若者気質に合わないのでないのではないか。」

と指摘している。

100台以上で暴走する大規模なグループはほとんどなく、1グループ当たりの平均構成員数も、95年の32人から、昨年は18人に落ち込んだ。

読売新聞(平成17年1月27日)

現代人のコミュニケーション

表情を見ないままコミュニケーション

メール・LINE

会話をしなくてもコミュニケーション

カラオケ・ゲーム

自分の都合でコミュニケーション

スマホ・携帯

本能だけでコミュニケーション

セックス

苦労を伴うコミュニケーション

会話

スマホ・携帯が奪う「生きる力」?

スマホ・携帯は自分中心のコミュニケーション

目の前の人を無視してLINEに返信

相手のメールを自分勝手に解釈

リアルに話すのが怖いからLINE

お互いの感情が正しく伝わらない、伝えられない

スマホ・メールが壊す人間関係

LINEの着信が気になり電源を切れないあなた

返事が来るのを、既読になるのを5分と待てない

返事が遅れると友情も壊れる

食卓でのコミュニケーションは?

食卓での会話って何?

食事は全て孤食

一日一食は当たり前

夕食は「友食」に変わった

みんなの集合を待たずに始まる食餉(えさ)

「いただきます」、「ごちそうさま」の感謝もない食餉

家の中のコミュニケーションは?

そもそも家族の会話は?

夫婦の会話もない?

家族間の会話もない

家族の会話より、LINEが大事な若者たち

一人一台のテレビ環境

もっと家族一緒にテレビを見よう

(そこにこそコミュニケーションが生まれる)



冬のソナタ

人の後姿を見て

子どもは育つ

もっと見せたい大人の背中

これからの健康づくり、人づくりの考え方

Information 情報

がどんなに正確でも

Education 教育

をどんなに充実させても

Communication 対話・関係性・絆 (きずな+ほだし)

を通した課題の実感、感動や経験の共有、

ピア(居場所の仲間からの)プレッシャーがなければ

} Knowledge 知識
が増えるだけ

} Life Skill 生きる力
健康は育めない



知識だけでは

ダメ、絶対！

30

スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

印象に残ったことは？



何が違う？

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演



眼から入る情報 (PowerPoint等) は
わかったような気になる

PowerPointでの授業は成績が悪いが、板書した授業は成績がいい

耳から入る情報 (会話、等) は
想像力を育み記憶に残る

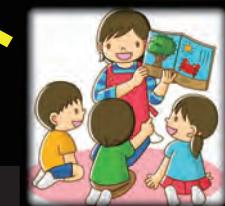
スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演



目から入る情報 (2次元・バーチャル) は
コミュニケーションではない

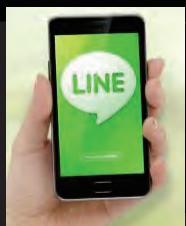
想像力



耳から入る情報 (リアル) が
コミュニケーションの基本

スマホ・SNS・PowerPoint
テレビ・ゲーム・ネット

会話・ラジオ
読み聞かせ・講演



想像力



目から入る情報（2次元・バーチャル）だけだと
生きる力は育たない

耳から入る情報（リアル）が
生きる力を育てる！



でも

平成27年4月17日 読売新聞

人生案内

野村 繼一郎
(精神科医)

これはやはり直した方が
よいですね。よかれと思つ
て指摘したことに対して、
不機嫌になつたり、逆ギレ
されたりすれば、「だんだん
人はアドバイスしてくれる
くなりかねないですね
」など、心配で無用。あな
たはきっと修正できます。
なぜなら、あなたは自分の
問題点を適切に分析し、解
決していくと「強くなれる」
おられるんですから! あなた
もうつたらすると、もっと
腹が立つかも。「ほほほ、
相手を受け入れた姿勢を見
せる」といふのがあります。(う
ん) そういう見方がある

口頭の注意 耐えられず

のね」と、皮肉っぽくない
雰囲気で言つて。それで
相手が「自分の意見を聞い
てくれただな」と感じれ
ば、大きして重要ではありません。
まあ、一呼吸置いてから
状況に合わせて言葉を決め
ることです。至極もとも
な指摘と見えば、「ほほほ、
一本取られたな」でもよか
ろうし、相手もそれに対し
て「あなたの考え方にも理
しゃせん。ちょっと自分
と違うかな?」と思えば、「私
のアドバイスではダメですか
ね」と頭をかきつぶすか
てみるのも悪くない?と思
います。

いまを生きる一人ひとりの課題

「こころを病む」

とは?

こころを病むとは

仕事が思い通りにいかない、仕事に違和感を感じたとき
その人のものごとの**優先順位・価値観**が

その仕事から離れればいい
周囲の人の常識や思慮分別から

そうだ、仕事は辞めた
大きくかけ離れてしまうこと

と本当に行動しますか？

医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生



こころを病むとは

人間関係があなたの思い通りにならないとき
その人のものごとの**優先順位・価値観**が

その人たちから離れればいい
周囲の人の常識や思慮分別から

そうだ、閉じこもってしまおう
大きくかけ離れてしまうこと

と行動しますか？

医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生

こころを病むとは

あなたの思い通りにならないことがあったとき
その人のものごとの**優先順位・価値観**が

自分が消えてしまえばいい
周囲の人の常識や思慮分別から

そうだ、自殺してしまおう
大きくかけ離れてしまうこと

と実際に行動しますか？

● 医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生



優先順位・価値観を決めて実行できないと？

本人に

後悔が残る

不全感・違和感がつくる

ストレスがたまる

医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生



「虐待」「いじめ」「引きこもる」「自殺」につながる ストレスの原因

親子、教師生徒、友人、夫婦という
人と人との関係性の中での

自分の行動が思うように行かず子、生徒、人としての
「プライド」が保てない

自分の失敗や挫折への
「こだわり」「違和感」が解消できない

自分ではなく、親、教師、友人、相手が悪いという
「被害者意識」が解消できない



医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生

余裕がある (ストレスに対処できる時)

本当は目標のある生活をしたい

でも 関係性 ↓
(きずな 絆 ほだし) 実際には挫折、失敗、失恋

居場所 があれば ↓
客観性が 経験が 情報が
志(こころざし)が 余裕が 想像力が 生まれ

↓
ストレスをためずに

↓
切れない、引きこもらない生活が送れる



医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生

余裕がない (ストレスに対処できない時)

本当は目標のある生活をしたい

↓
実際には挫折、失敗、失恋
(その人に)

客観性がない 経験がない 情報がない
志(こころざし)がない 余裕がない 想像力がない



↓
ストレス

↓
ストレスからの逃避=うつ、虐待、引きこもる

医療法人社団
成仁病院顧問
春日武彦先生

人は 経験 に学び

経験していないことは 他人ごと

治療から見た「こころの病」

統合失調症、双極性障害(躁うつ病)、中等度・重症うつ病

→ 薬物療法、カウンセリング、**環境整備**

不安障害、神経症、軽症うつ病、新型うつ、虐待、切れる、思春期の挫折

→ カウンセリング、認知行動療法、励まし、ほめる
家族へのアプローチ、**環境整備**

日本うつ病学会治療ガイドライン 春日武彦先生改変

環境で変わるPTSD

(阪神淡路大震災経験者の声)

話せる、思いを寄せあえる

環境がなくなると・・・

被災地に住んでいる時は



非被災地に移り住むと



雑談 자체も緩和ケア

人は話すことによって癒される

カール・ロジャース



岩手県立大船渡病院緩和医療科
<http://oofunato-hp.com/kanwacare.php>
村上雅彦先生提供

他と話さないと

生きづらさ



他と話すと

生きづらさ



課題の根っこ対策・リスク対策という視点が重要

解決したい課題

自殺

再チャレンジ

課題につながる
根本原因・
リスクは何？

あり

克服

根本原因・誰もが抱えているリスク

課題の原因

うつ病

生活苦

家族の不和

いじめ

自死遺族の 経験に学ぶ

15

父が亡くなつた翌年の夏を僕は故郷で過ごしていた。

ある夜のこと、僕は心配顔で見送る母を背にして、夜中に酒を抱え、大川のほうへと歩いた。

「ほたる」

岩元 雅也

リメンバー福岡自死遺族の集い 発行
Remember 便り 29号より



川原の岩に腰掛け、飲み慣れない酒を口の中へ流し込み意識がもうろうとするほど、あおつた。

払えるはずもない大きな「借金」と、突然、崖から突き落とされたような「絶望」を残して自死した父への“恨み”。

そして一方では優しかった父への“愛しさ”が頭の中で交錯し、混乱していた。



生きてりやいいき
佐々木秀実



更に、漠とした自分も死ぬのではないかという恐怖と、漆黒の闇につつまれた自分の将来に希望をなくしていた。

川原で酔い、誰もいないことを確認して一人声を上げて泣き、疲れて少し眠ったようだった。

目が醒め、焦点の合わないままぼんやりしていると、目の端のほうに、かすかな光が灯ったり消えたりしている。

 生きてりやいいさ
佐々木秀実



あまりの美しさに口を開けて見上げていると、僕は、そのまま川へ吸い込まれるように落ちた。

夜中に民家の庭に迷い込んだ河童のように、ずぶぬれになつて帰宅した僕を見て、母が目を剥いて怒った。

「あんたまで死んだら、

おかあちゃんも、

もう生きておれん」

 生きてりやいいさ
佐々木秀実



目を凝らすと、無数の光が、あたり一面に消えてはひかり、光っては消えている。

酔って目が回っているのかと思ったが、「ほたる」だった。

しばらくすると、数個の小さな光が夜空へ舞い上がったかと思うと、ほかの光達も誘われるよう、いつせいに空へとのぼり、広大な蒼に広がる満天の星と、その“小さな命達”的境はなくなり、僕には星も螢も見分けがつかなくなつた。



この前、久しぶりに母に電話したら、「まさや・・今日は星がきれいなんよ！ 昼、よ～晴れとつたけんなあ～」と少しボケかかった母が弾んだ声で言う。

「そういえば、あんた・・・小学生の頃、星を見つて川へ落ちた事があるんよ。覚えとる？」

そう言って屈託なく笑つた。



 生きてりやいいさ
佐々木秀実

「かあさん・・それは小学生の時じゃないんだよ」

そう言いかけたが、その言葉を飲み込んだ。



生きてりやいいさ
佐々木秀実



父の死後、急にふけてしまった母は僕の足元に両手をつき土下座をするように倒れこみ、おいおいと泣き続けた。

川へ落ちたのは、あやまって足を滑らせてしまっただけで、まったく母は勘違いしたのだが、今考えると無理もなかつた。



僕たちの前に立ちはだかる困難の大きさをよく理解していた。僕に「生きる力」が残っているか、不安だったのだろう。

あれからもう30年以上になるだろうか・・・仕事と金のことだけに集中し、父の死を語ることなく、辛い想いをかき消すように無我夢中で生きて来た僕は、いつの間にか父が亡くなつた年齢になろうとしている。



生きてりやいいさ
佐々木秀実



生きてりやいいさ
佐々木秀実



母の中で想い出は、あの時の星と“ほたる”的ように、辛い人生の想い出と楽しい想い出との境がなくなり、生かされている喜びといくつかの悲しみが混在する美しい一枚の風景画となっているのだろうか。

「かあさん・・・

僕、覚えどるよ。

それでいいよ・・・

ありがとう」

 生きてりやいいさ
佐々木秀実



 生きてりやいいさ
佐々木秀実



今夜、
母はひとり、
満天の星を見上げ、
何を思っているのだろうか。

目を閉じると、
若く元気だった父と母の
笑いあう声が聞こえた
ような気がした。

 生きてりやいいさ
岩元 雅也



 生きてりやいいさ
岩元 雅也



岩元 雅也

自殺対策で求められているのが

人と人がつながる場づくり

つながり・絆(きずな+ほだし)・居場所



この物語は架空でも空想でもなく、実話です。

作者の岩元雅也さんは、今も福岡市百道にご家族と暮らしていらっしゃいます。

人の本能が求めているのも

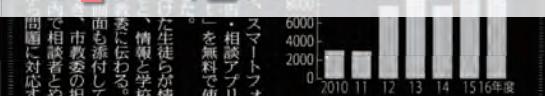
人と人がつながる場

自殺・SNS・セックス

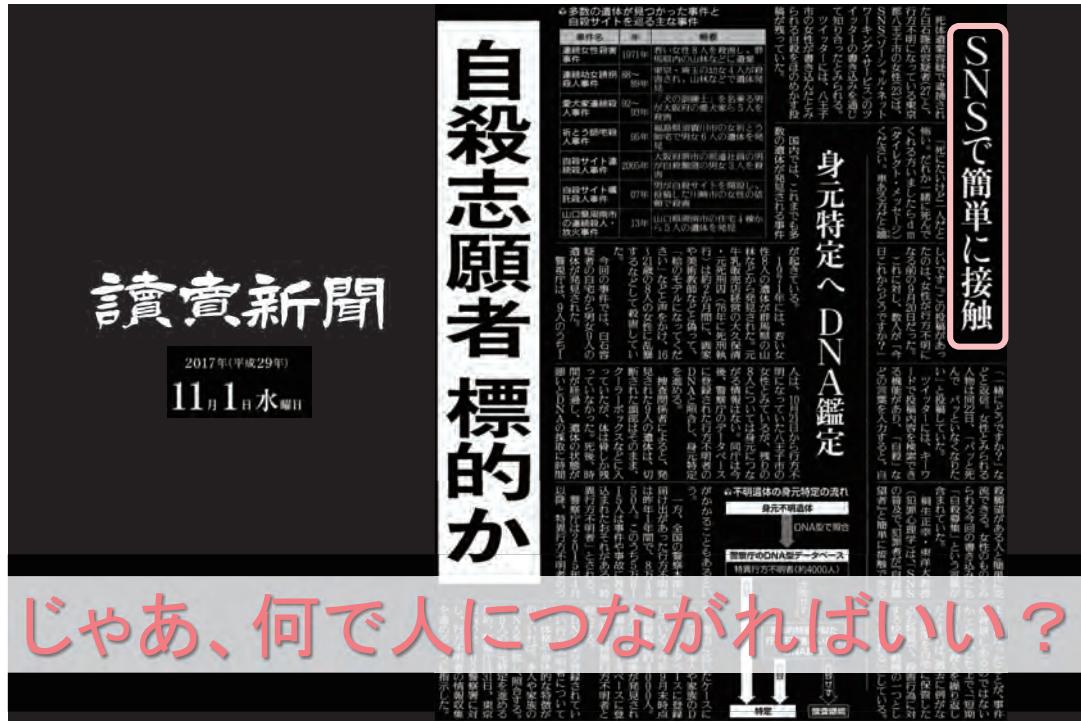
短いやり取りを重ねるSNSでは誤解を招きやすくなり、いじめを誘発しやすい。適切な使い方をどう教えるか、大人も子供も真剣に考える必要がある。

SNSで誹謗・中傷急増

パソコンや携帯電話などで誹謗中傷がなされた件数



7月から本格的に運用を始めた9月までに約70件の相談が寄せられた。LINE上で自分が書き込むよりも取りが止まらない現状がある。「グループから外される」などの内容が多いという。同市教委は「SNS上のトラブルは関係者がいるNPO法人『チャイルドライン支援センター』の専門家が相談しやすい環境を作りたい」としている。子供のいじめの相談を受けたのは、市教委の担当者も添付して相談者とや問題に対応する。代表理事は「SNSでは誤解を招きやすく、いじめを誘発しやすい。適切な使い方をどう教えるか、大人も子供も真剣に考える必要がある」と話している。



じゃあ、何で人につながればいい？



今回の事件もSNS依存症の結果？

求めていること



<https://news.nifty.com/article/domestic/society/12198-109893/>



讀賣新聞

2017年(平成29年)

12月28日木曜日

三浦さんには金を無心し、
必要な額を尋ねられると
「あんだけほしい」と借合
を申し込む内容も確認され
た。三浦さんが殺害された
29日まで計734件のやり
取りをし、電話も14回して
いた。

座間 9 遺体



白石隱居

**やり取り半月で
730件**

容疑者、厚木の女性と

ついで、『一昔は金。借金の返済を免れるので、三浦さんの所持金が狙いたいだうな』と述べた。殺害後、數万円を奪ったという。

三浦さんのスマホは小田急江ノ島駅前派出所江ノ島駅付近のトイヒで見つかった。近で石脇容疑者は「スマホを捨てて立ち去った」と三浦さんに指示したことと供述しているといふ。

「いつ会える？」恋愛感情を利用して
“首吊り”ロープの写真まで
座間 9人遺体 白石容疑者

手口

白石容疑者と
SNSでやり取りした女性

本当に優しかったです

<https://news.nifty.com/article/domestic/society/12198-109893/>

本当に優しかったです

「いつ会える？」恋愛感情を利用して
“首吊り”ロープの写真まで

白石容疑者と
SNSでやり取りした女性

死ぬ前に2人で長崎にでも旅行に行けたらいいなという話はしていました

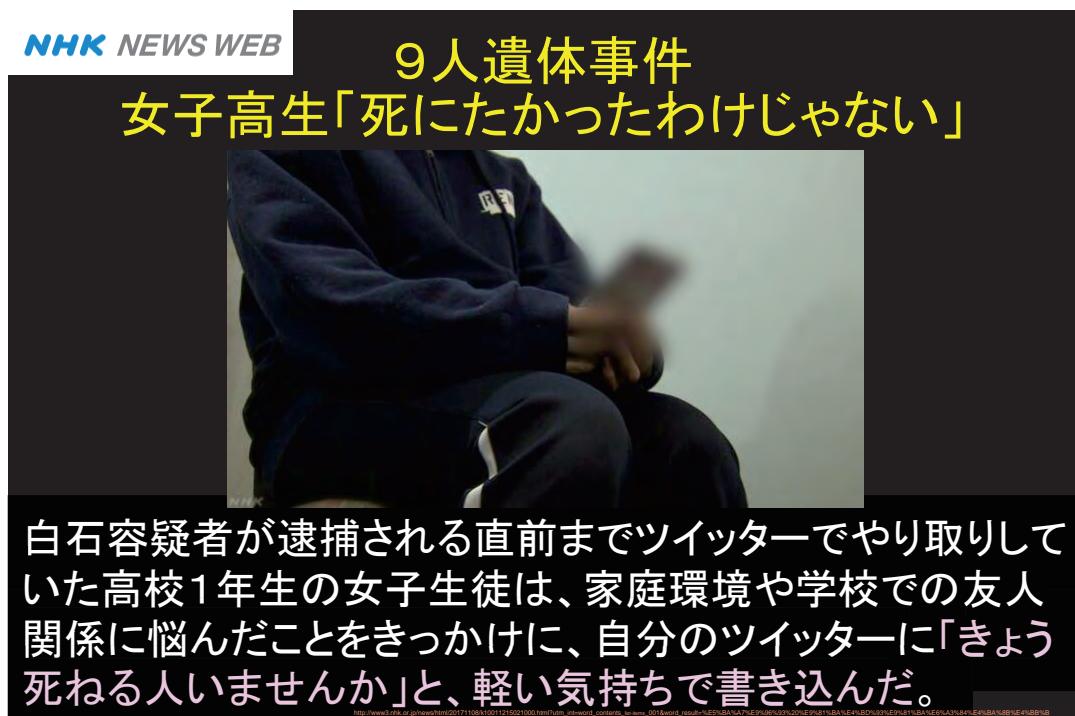
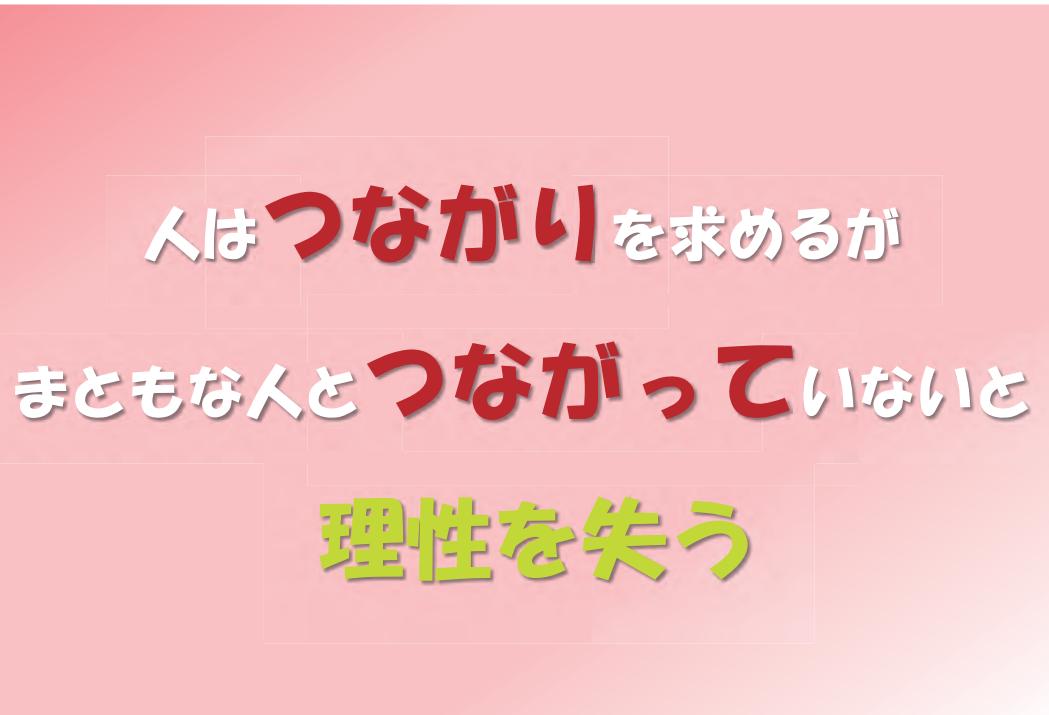
<https://news.nifty.com/article/domestic/society/12198-109893>

白石容疑者

「お金のためにやった」
「性的暴行もした」

-INN

<https://news.nifty.com/article/domestic/society/12198-109893/>



NEWS WEB 9人遺体事件
女子高生「死にたかったわけじゃない」



すると白石容疑者が使っていた「首吊り士」というツイッターのアカウントからすぐに、「力になりましょうか」などと返信があった。

NEWS WEB 9人遺体事件
女子高生「死にたかったわけじゃない」



その後、女子生徒は、学校での人間関係がよくなつて「死にたい」と思わなくなり、2週間ほどでやり取りをやめた。

NEWS WEB 9人遺体事件
女子高生「死にたかったわけじゃない」



女子生徒は「今振り返ると先のことが不安で、ただ話を聞いてほしかっただけだと思う。ツイッターだと相手のことを知らないので何でも言えて楽だった。本当に死にたいわけではなかった。

NEWS WEB 9人遺体事件
女子高生「死にたかったわけじゃない」

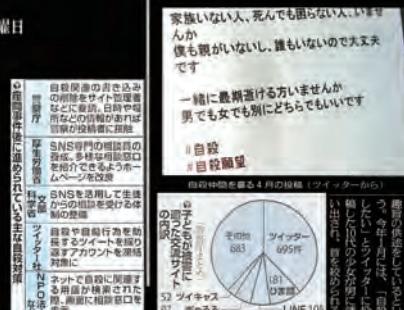


「ニュースで事件を知り、こんな怖い人と話していたんだと思った。今は本当に楽しいので生きていてよかったと思う。SNSは怖いです」と話していました。

2018年(平成30年)

4月26日木曜日

「死にたい」投稿やまず



座間事件後も続々

NPO相談先に誘導 警察本人に接触図る

でも、こんなことが

メニュー

YOMIURI ONLINE

ホーム ニュース 深読み 発言小町 医療 読売新聞から

社会

トップ

社会

文字サイズ 小 中 大

SNSで自殺投稿、中3女子と男性飛び降り死亡

2018年05月25日 07時13分

[ツイート](#)

[G+](#)

[B! !](#)

24日前午前9時50分頃、堺市堺区北三国ヶ丘町の9階建てマンションで、堺市内の中学3年の女子生徒（14）と大阪府羽曳野市の男性会社員（21）が屋上から飛び降りたのを通行人が目撃し、119番した。

男性は現場で、女子生徒は搬送先の病院で死亡が確認された。捜査関係者によると、2人はツイッターなどのSNSで自殺についてやりとりし、この日、現場近くの駅で初めて会ったという。堺署は、それぞれが一緒に自殺する相手を探した上で、自殺を図ったとみて調べている。

堺市教委は「女子生徒について、いじめは確認できていない」としている。

TwitterはSOSにならない

でも

自分の中の思いの整理にはなる

その結果が……

○○@△△ 10月13日

休日返上で作った資料をボロくそに言
われたもう体も心もズタズタだ

○○@△△ 10月14日

眠りたい以外の感情を失った

<http://www.sankei.com/premium/news/161022/prm1610220014-n1.html>

○○@△△ 11月10日

毎日次の日が来るのが怖くてねられな
い

○○@△△ 11月12日

道歩いている時に死ぬのにてきしてそ
うな歩道橋を探しがちになっているのに
気づいて今こういう形になっています…

<http://www.sankei.com/premium/news/161022/prm1610220014-n1.html>

○○@△△ 11月3日

生きているために働いているのか、働く
ために生きているのか分からなくなつて
からが人生

○○@△△ 11月5日

土日も出勤しなければならないことがま
た決定し、本気で死んでしまいたい

<http://www.sankei.com/premium/news/161022/prm1610220014-n1.html>

○○@△△ 12月16日

死にたいと思いながらこんなストレスフ
ルな毎日を乗り越えた先に何が残るん
だろうか

<http://www.sankei.com/premium/news/161022/prm1610220014-n1.html>

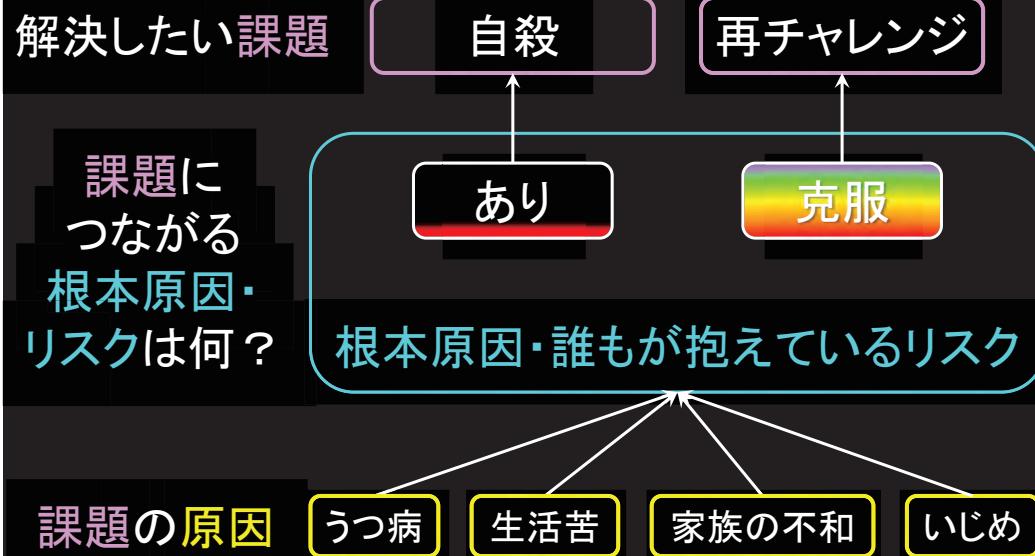
○○@△△ 12月17日

なんなら死んだほうがよっぽど幸福なんじゃないかとさえ思って。死ぬ前に送る遺書メールのCCに誰を入れるのがベストな布陣を考えてた

そして、12月25日、身を投じて亡くなられました。

<http://www.sankei.com/premium/news/161022/prm1610220014-n1.html>

課題の根っこ対策・リスク対策という視点が重要



つながる つながる つながる なかで
わたしは わたしを 見つけだす

(俵万智作詞「手をのばす」より)

