



マインドファースト通信

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238
TEL: 090-2828-7021
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

冬来たりなば…

マインドファースト理事長 島津昌代

寒^{かん}の頃になると、よく思いだす言葉があります。それは「梅花は寒風に耐えて麗^{うるわ}し」というもの。今回、この原稿を書くにあたって検索してみたところ、元々は、西郷隆盛が甥に送った漢詩の一節「耐雪梅花麗」だったことがわかりました。そして、多くの方のブログに登場しているところから、受験生がハッパをかけられる時によく用いられる言葉であることもわかりましたが、私が知ったのは小学校の卒業文集に書かれていた担任の文章からです。小学校を卒業し、生意気盛りの青年期を過ごし、いつの間にかすっかり忘れていたのですが、いわゆる「大人」になってから、ふと「しんどいな…」と感じる時に思い出し、自分を励ますようになっていました。

こうした時に、言葉がもつ力をあらためて感じます。それは、もちろんその言葉がもっている意味自体にもありますが、おそらく、私がその担任の先生を尊敬して好きだったことが大きく影響しているような気がします。つまり、私にとって大事な人が私に贈ってくれた言葉だったということが、深いメッセージとして私に届いていた！ということです。考えてみれば、受験生へのハッパとしてよく用いられるくらい一般的で紋切り型の陳腐な言葉かもしれません。しかし、私にとっては、とても率直に心に響く大切な言葉になっていました。

日々、カウンセリングという人の心と向かい合う仕事をしていますが、それは、今、目の前のいる〇〇さんという一人の人と向き合うことであり、常識にとらわれずにその人個人を大切にすることでもあります。そして、その関係の中で交わされる言葉は、他の場所で別の人が語った言葉と少し異なる趣をもって伝わるもののように思われます。たとえば、思春期の子どもが親に言われても聞かないけれど、他人に言われると聞くように。それだけ、言葉は人と人との「関係」の中で生きているのです。

そう思う反面、各個人の気持ちを超えて共通したものを感ずることもあります。特に感じるのは、「死にたい」と語る人達の話のきいていてわかったことですが、そう語る誰も「死」自体を望んでいるわけではない！ということです。「死にたい」と思うに至る経緯はそれぞれに異なりますが、二進も三進もいかない状態の中で、こんな蛇の生殺しのような状態が続くのは耐えられない、そんな思いをするくらいなら死んで終わりにしてしまいたい！という気持ちだったり、絶望的な気持ちにとらわれてひどく投げやりな気持ちになってのことだったり、まるで崖っぷちを歩いていてどんどん道幅が狭くなっていき、これ以上進むと崖から飛び降りるしかないという風な追い詰められた気持ちだったりするようでした。これらの表現は「死にたい」気持ちの一部に過ぎないでしょうし、もちろんそんなに雄弁に語られるものでもありません。しかし、死なずに救われる方法があるならばそうしたいに決まっている！なんとかこの辛さや苦しさから救われたいという気持ちが「死にたい」の

背後に見え隠れしているのです。

今、これ以上進めないなら、そこで立ち止まれば良い！ ずっと思いつめ、そこで心のエネルギーを使い果たしてしまうより、一旦ストップして気持ちを落ち着かせてほしい。動くのはそれからにしませんか？「それほど、あなたを落ち込ませているのが何なのか、聞かせてくれませんか。そのひと言からはじめてみよう。」マインドファーストのHPのトップに掲げているメッセージです。HPは、まだお会いしたことのない多くの人に向けてのメッセージになりますが、この言葉をご覧になった方に届いてほしい、そしてその人が身近な人と接する時のお役に立てたら…そんな気持ちでいます。

冬は寒くて耐える季節ですが、その語源は一説には実りという形で秋に放出したエネルギーが内側にふえるという「殖ゆ」からきているとも言われます。そして、春はその力がみなぎって「張る」のだとか。私達の活動も、まだまだ力を育んでいる最中ではありますが、できるところからはじめていこうと思っています。どうぞ、今年もよろしく願いいたします。

第74回理事會報告

日時:2011年12月16日(月)18時30分~21時00分
場所:高松市男女共同参画センター 第7会議室
事務連絡および報告に関する事項:省略

第1号議案 鑑定意見書作成に関すること:1月10日に行われた依頼人からの説明を踏まえ、当法人として鑑定意見書作成を受諾することで承認された。ワーキンググループにおける今後の作業手順等については、次回ファミリーカウンセラー会議において協議することで承認された。

第2号議案 2011年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業に関すること:①対面型相談支援事業の件数報告。②普及啓発事業のファクトシート発送作業を2月12日(日)10時から行うこととし、発送先を従来の箇所に加え中学校、高校、大学、専門学校を追加することが承認された。③強化モデル事業の報告。④決算書作成のためのミーティングを2月12日12時より担当で行うことが承認された。

第3号議案 高松市保健センターからの照会に関すること:クライシスサポートカウンセリングと個別相談について、高松市の広報を見た利用者から分かりにくいという意見が寄せられたとの保健センター担当者からの照会があった。これについては、今後、高松市民から相談依頼ないし問い合わせがあった際には、当法人が適切に対応を行う旨市保健センターへ回答し、これまでどりの内容で広報紙への掲載を依頼することで承認された。相談問い合わせについては、プロフィールやホームページ等情報源の確認を徹底することで承認された。

第4号議案 2012年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業に関すること:電話相談実施要領は前回理事會において審議された案の一部修正を行い、1月16日を施行日とした。人材育成事業についての事業完了予定日を2013年3月31日とすることで承認された。新規事業については、事業担当者が県へ出向き担当者に説明をするために、日程調整を行うことで承認された。

第5号議案 スーパービジョン実施要領および実施計画に関すること:1月30日のファミリーカウンセラー会議で協議を行うことで承認された。

第6号議案 プリペイドカードの有効期限延長手続に関すること:現在残額が1万円のPIXTAプリペイドについては、有効期限延長手続に必要な1,000円分の追加購入を行い、権利を留保することで承認された。

第7号議案 2012年度ファミリーカウンセラー養成講座・基礎コースに関すること:2012年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業の人材養成事業として計画しているファミリーカウンセラー養成講座の経費の所要額について、チラシ印刷費は増額、旅費は減額することで承認された。

編集後記:2060年には日本の人口が8674万人に、1月30日、国立社会保障・人口問題研究所が公表した推計値です。国としての社会経済力の低下や年金、医療、介護など国民生活への影響は避けられません。こうした閉塞感を一挙に打開する特効薬があるわけではなく、いわば前人未到の人口減少社会に向けて、世紀の壮大な社会実験は、すでに始まっていると考えるべきでしょう。長い冬の季節を迎えるにあたり、人と人がどのようにつながり暖をとって行くか、落ち着いて知恵を出し合う中で、新しい国の姿が見えてくるのではないかと考えております。(H)