



しゅ ほう ぶ ニュース



新しい年度の幕開け。矯風会の桜も満開です。でもお花見や、進学・就職などの親睦会で飲み会が多くなる季節でもあります。お酒の強要で命を失う人が出ないように、私たちの周りの人々に害を伝えましょう。4月発行「婦人新報」は、ネット依存やアルコールの脳への影響など、アディクション問題の特集です。依存の対象が拡がり、私たちの頭を切り替える必要も出てきました。(平岩市子)

相模原市
自殺対策講演会より

思春期のころ ～リストカットは心の叫び～

平岩市子

依存性薬物問題に詳しい松本俊彦医師のお話を聞いた(2013.3.1 於:相模原市グリーンホール)。松本医師は、国立精神・神経医療研究センター 精神科医師で、自殺予防総合対策センターの副センター長もしている。講演のポイントを紹介する。

リストカット(自傷)で死ぬことは滅多にできない。そのため、「気を惹くために切っている」と思われがちだが、独りぼっちで誰にも相談せず、助けを求めず、怒りや絶望感から行う孤独な不快感への対処スキルだ。死ぬためではなく、生き延びるために切っているのだ。12、3歳で始める子が多い。自傷には鎮痛効果がある。心の痛みが身体の痛みになり、脳内麻薬分泌により無感覚や麻痺によって辛い今を乗り越えられる。

しかし鎮痛効果には耐性と依存性があり、エスカレートする。週に一度が毎日に、前より些細なことで実行するなど、生きるための行為が、将来の自殺リスクとなる。思春期の1割(女子 11% 男子 7.5%)は自傷したことがある、その中で 10回以上は6割。学校の養護の先生の9割以上が、自傷した子に接している。

では、大人たちはどうするべきか。「傷つけちゃダメ」や「命を大事に」などの決めつけや指示は絶対してはいけない。良いか悪いかではなく、「大変だったね」「切りたくなったら来てね」と共感的に接し、自傷がエスカレートすることへの懸念を伝えること。また、「正直に言ってくれてありがとう」と受け止めること。

何が見つかったのか、行動の背景にある問題の解決を援助してほしい。自殺傾向のある子ども

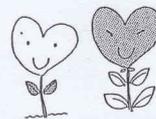
の背景に、自殺傾向のある大人がいる。家族全体の支援が大切。援助者も、孤立しないよう「チーム」やスーパーバイザーを工夫しよう。

最大の自傷行為は、誰にも相談しないことだ。若者は友人に自傷を告白する。自傷は伝染する。いかに若者・子どもから、信頼できる大人へとつないでいくか。あなたは信頼できる大人ですか？

* * *

「心の痛み」を生き延びるための「鎮痛剤」はリストカットだけでなく、食べ吐き、アルコール、薬物など「故意に自分の健康を害する」こと、すなわち、アディクションである。松本医師のお話は、若者だけの問題ではなく、心の痛みに向き合う矯風会員・キリスト教関係者にもぜひ聴いていただきたいと願う。(酒・たばこの害防止部門長)

イッキ飲み防止キャンペーン



今年に入ってから3か月間で、すでにイッキ飲ませ(アルハラ)で3人の命が失われた！

イッキ飲み防止連絡協議会が、毎年新入生歓迎コンパの時期にキャンペーンを始めてもう20年たつのに、どうして飲み会の現場には、大切なことが伝わらないのだろうか？21回目の今年は、卒業式に間に合うよう開始時期を早めて、東京の桜の開花前にチラシ・ポスターができあがった。キャッチコピーは「飲ませたほうは、みんな言います。まさか死ぬとは思わなかった。」

矯風会鎌倉グループでは、市内中学校卒業生全員に、矯風会のイラストリーフレットといっしょに配った。

* 残念ながら、キャンペーン事務局にはチラシの在庫無し。

ビッグイシュー売り子男性との会話

新宮三紀

3月9日の明治公園、脱原発集会で「ビッグイシュー」(ホームレスの仕事をつくり自立を応援する雑誌)の販売員さんに出会いました。もう青年とは言えない、中年男性です。お、さすがここまで来て売ってる!と思い2冊購入。「どう、売れてる?」と聞いたら、にこにこしながら「まあまあ。」との答え。「もうアパートとかに住んでるの?」と聞いたら「いや、まだドヤです。」との返事。

ビッグイシューの販売員さんは、アパートに住めるまでが結構早いと聞いていたのだけど、もしかしたら…「依存症とかあるの?」と聞いたら、にやっと笑ってパチンコの手つきを。あ、やっぱりねー。なにか対処しているのかを聞いたら「池袋にある病院とか紹介されてる。そこでは薬を飲まされて、それからミーティングに出るらしいです。酒防部で研修した池袋のクリニックを思い出しながら「病院もいいけど、やっぱり同じ仲間と出会うミーティングがいいよ。同じ仲間の話を聞くうちに自分の依存症という病気を受け入れるようになるし、こっちの方が回復が早いよ。そうやってギャンブル依存症から回復して施設長になった女性を知ってるよ。」と私が言ったら、「やっぱりミーティングの方が良いですか。でもパチンコはギャンブルじゃないし」。そこではっきりと「いや、パチンコはギャンブルなんだよ。」と伝えました。そうかなー?と言いたげな彼の腕を軽くたたいて「ミーティングを紹介してもらってね。きっとなんとかなる、大丈夫!」と言って別れたけど、笑顔の彼はその後どうしたかなー?ちょっと心配。

思いがけないところで、アディクション問題の情報提供ができました。(酒防部門員 横浜グループ)

~~~~~ 禁煙活動いろいろ ~~~~~ 

たばこに害は無いと言われたら… 川谷淑子

○矯風会の禁煙推進事業の一つに、近隣の施設への講師派遣があります。年に数回行く女性施設では、利用者の喫煙率が非常に高いのですが、「禁煙」という言葉は嫌われます。ドラッグの話なら、5、6名が参加。薬物依存症のビデオに夜回り先生が登場すると、「知

ってるよ」という声も出ます。ちよい古いので、ダルクメンバーがミーティング中にスパスパしている映像があり、やばい!「実はたばこも薬物で、なかなか禁煙できない人はニコチン依存症かもね。」と言って、禁煙の話に切り替えます。赤ちゃんと一緒のときは禁煙席に座ってね、と話しても「たばこには害は無い。私も中学から吸ってたし。この子が吸っても別にいい」と言われてがっかり!「身体に悪いことは知ってる、でもやめないうけど」と言う人がいると、何だかほっとします。

アルコール問題で学んだ動機づけ面接法を、禁煙にも応用できないか、研究してみます。

○2013年のWHO世界禁煙デー(5月31日)のテーマは「タバコの宣伝、販売促進活動、スポンサー活動を禁止しよう」(訳:日本禁煙学会)。この日の前後に、厚生省やNGOが各地でシンポジウムを行います。

○新宿区路上喫煙対策協力員として、平岩・川谷の2名が新宿区から委嘱されて活動しています。毎週木曜日のポイ捨て拾いのとき、吸っている人を追いかけてく(やさしく)声をかけています。(酒防部門幹事)

### ピアサポ祭り シンポジウムの質疑応答より

2月17日(日)、NABA主催、ピアサポ祭りのシンポジウムに行ってきた。上岡陽江、湯浅誠、辛淑玉(シスゴ)、信田さよ子という豪華メンバー。質疑応答で、「セクシャルマイノリティのミーティング活動中。もっと広げたいのでミーティングをオープンにしたいが…」と大学生が発言した。辛淑玉は「当事者だけの場(クローズドミーティング)を手放してはダメ。外部の説得しなきゃならない相手に、無駄な時間を使うな」。湯浅誠は「居場所は質より量。…僕は分かり合えない相手を、説得することもあきらめてはいない」。と対照的。どちらも一理あり、それぞれの日頃の活動から出た答だと思い、興味深かった。(川谷淑子)

お知らせ

- 6月29日(土)13:30~16:30 於:日本女子大学桜風ホール 講演・シンポジウム 信田さよ子「愛という名の暴力」女性限定(申し込み・詳細は矯風会事務局)
- 7月27日(土)午後 於:矯風会3階 東京部会夏の集い 中山秀紀医師「震災被災地でのアディクション問題(仮)」(詳細:東京部会 参加費¥500~1000)

編集・発行:(公財)日本キリスト教婦人矯風会 酒防部門  
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-23-5 TEL03-3361-0934