

夏も終わり、後期が始まりましたね。秋は過ごしやすく、勉強にスポーツに芸術に取り組みやすい季節です。自分の興味関心の幅を広げるために、いつもよりも少し積極的・活動的になってみてくださいね。



現代の「君死にたまふことなかれ」

学生相談室 精神科医 田辺 等

朝夕は涼しい風が入ってくる夏季休暇明け。新聞で目に付くのは、「いじめで死にたいくらい辛いなら、登校しなくていい」「学校が嫌なら図書館において、図書館はいつもOK」などの呼びかけである。現代版「君死にたまふことなかれ」だ。

学校は、「勉強や部活や友人と交流ができる楽しい場所」で「通うのが当然の存在」から、「不登校の子どもたちが数万人生まれる場所」になり、クラスや学校が「生徒に自殺を動機づける集団」にもなるという影を持つ存在になった。このシャドウの拡がり、子どもへの呼びかけを促した。

さて大学生はどうであろうか？思春期は無事にクリアしたが、また新たな問題がある。どう生きる？どういう職？どこに住む？独立？問いかけは自分自身が答えるしかない。

筆者の青年期にも葛藤はあった（勿論、今も色々あるが）。「医師になる」はずの大学に進んだが、肝心の医学には興味を失っていく。人の体よりも人のこころ、医学的知識より、人間の在り方を論じる書に興味に移る。講義に身が入らない。哲学科の友人が誘う。「イン哲はいいぞ！酒飲んで議論して、好きなこと考えるだけだ！」。根本の生き方が定まらず、「定めていない自分はダメ」と悩んだ。

高校や大学の同級、同学年の友人が数人自死した。生きることへの罪悪感、自己批判的総括、将来への絶望などが遺書にあった。今、精神科医の目で振り返ると、「うつ病」の治療を要する人もいたが、青年は独善であり、行動のエネルギーは過剰だ。死への衝動はこころの視野狭窄を招く。

筆者自身にも危機の前駆状態はあった。救出してくれたものは何だったか？高額バイト料の土方仕事で漸く力仕事に慣れた時、「学生！今日は一緒に一杯やるか？」と声かけられた。その時「そうか、いざとなれば土方で生きていける」という確かさが自分に一つできた。どんな思想家の言葉より救いであった。ボートの試合で北上川上流の田舎町に滞在した時にも救われた。それは「政治体制が変わっても社会情勢が変わっても、ここに住む人たちが朝起き、変わらない仕事して、変わらない役割をこなし、ゆったりと晩ご飯を食べて一日の満足を味わう。それは変わらない」という認識がゆっくりと湧いてきたからであった。当時の僕には「大発見」だった。あれから40余年、今は、こころの危機の脱出のお手伝いを求められる立場だ。9月10日はWHOが定めた「世界自殺予防デー」である。



【世界自殺予防デー】

WHO(世界保健機関)は、9月10日を「世界自殺予防デー」として決めました。日本でも9月10日～16日を「自殺予防週間」と設定し、国や自治体が悩みを抱える人たちの相談業務などを強化して実施しています。

いつでも以下のダイヤルで相談することが可能です。

- こころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
(全国どこからでも対応が可能であり、一部24時間対応)
- 北海道いのちの電話相談 011-231-4343 (24時間対応)
- 臨床心理士による電話相談 03-3813-9990
(祝日を除く月～金曜日の19:00～21:00と金曜日の9:00～12:00)

【「命」について考えたい時 ～ 読書のススメ～】

命について、生きることについて、あるいは、自分について考えることは、容易ではないように思います。そのヒントを得るために、本を読むことをお勧めします。

たとえば、鈴ノ木ユウ著『コウノドリ』(産婦人科医を主人公とした物語)やゴルゴ松本著『あっ!命の授業』など、学生相談室には色々な種類の図書があります。本を読みたい時でも気軽に来室してくださいね。

相談申し込み方法

直接来室して相談申し込んでいただいても構いませんが、予約優先です。予約はメールや電話でも受け付けています。

【精神科医による「心の健康相談」】

田辺等先生(社会福祉学部教授/精神科医)による心の健康相談を月2回行っています。精神医学的な立場からのアドバイスを受けることができます。



【編集後記】

学生生活に慣れた頃、ふと感じることや悩んでしまうこともあるのではないのでしょうか。みなさんがどうしたらよいか分からなくなった時、学生相談室では一緒に考えたり、問題解決をしていくお手伝いをしています。どうぞお気軽にいらしてくださいね。(朝)

【相談室の開室時間と担当】

スタッフは2名体制で行っています。

- 近田佳江(臨床心理士) 月～木
- 朝日真奈(臨床心理士) 水・木
- 安部美紀(臨床心理士) 月・火・金
- 金澤多希子(臨床心理士) 金
- 開室時間は、月曜日～金曜日の9時～17時となっています。

〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

相談室直通TEL 011-891-3929

E-mail: g akuseisoudan@hokusei.ac.jp