

自殺予防啓発劇の実践報告 ～大学生のうつ病編～

小嶋 秀 幹*

はじめに

ご存知の方もいると思いますが、私は、2011年頃より大学院の学生さんと啓発劇を用いた自殺予防教育活動を継続しています。今回は、この活動を開始して約10年が過ぎたので、その通過点として、これまで、私が実施した自殺予防の啓発劇の中から、1つのシナリオと解説を読んで、この活動内容を皆さんにも知って頂きたいと思い、実践報告を書くことにしました。劇の実施当時出演してくれていた大学院生には、ほとんどシナリオについて解説をすることなく参加してもらっていましたが、本稿では、解説を読んで、私のシナリオの意図も知って頂ければと思います。

なお、この劇は、主に保健所の依頼で自殺予防ゲートキーパー研修の一環として、年に数回、福岡県中間市や田川市などで一般市民を対象に実施しており、万が一、身近な人が死にたいぐらいつらい状態に追い込まれていることを知った際にどのような関わり方をしたらよいのか、その心構えについて具体的に学ぶためのものです。心の病気や自殺についての知識がほとんどない方でも、こころの不調や自殺の危険がある人との関わり方や支援について、安全に具体的に知ることができる内容になっています。

I. シナリオの概要と展開

題：こころをつなぐ ～失恋を契機にうつ病になった女子大生～

概要

彼氏と別れた女子大学生2年生、田川愛子が不潔恐怖、うつ病となり、自宅にひきこもる。親友の中間さくらがその異変に気づき、サークルの先輩である遠賀川しずかと一緒に家庭訪問し、大学の学生相談室につ

なげる。

配役

田川愛子(愛子)、20歳、大学2年生。うつ病でひきこもっている

中間さくら(さくら):20歳、同じ大学に通う愛子の親友

遠賀川しずか(しずか):24歳、同じ大学の大学院生で、愛子とさくらのサークルの先輩

愛子の「健康な心」(健康な心)

愛子の「うつ病の心」(うつ病の心)

司会

解説

シナリオの展開

- ①愛子は失恋を契機に、半年間、家にひきこもった生活を続けている。親友の中間さくらは時々、愛子と連絡を取っているが、以前の愛子と様子がちがうため心配している。(ゲートキーパーの役割:気づき)
- ②大学に行かない愛子の状況が心配になったさくらは、愛子を学校に行くように促すが、けんかになる。
- ③うつや不安がひどく、自殺願望も出ている愛子の生活の描写。
- ④ある日、愛子から自殺をほのめかすようなメールが来たことを心配したさくらは、先輩のしずかそのことを相談する。しずかは放っておけない状態かもしれないと考える。
- ⑤さくらとしずかが愛子の家を訪問する。
- ⑥さくらとしずかは愛子の話を聴き、愛子に安心を与える。(ゲートキーパーの役割:安全・安心を与える。判断・批評をせず話を聴く)
- ⑦愛子、死にたい気持ちを二人に話す。自殺しようと試みたことも話す。(ゲートキーパーの役割:リスク評

*相談室委員:福岡県立大学大学院 人間社会学研究科 心理臨床専攻 教授

価)

⑧しずかは、愛子がうつ病になっているかもしれないことを説明し、専門家に相談した方がよいのではと勧める。(ゲートキーパーの役割：つなぎ)

⑨愛子が大学の保健室に行くことに同意する。

1. 精神不調者の状態の把握（気づき）

場面1：訪問に至った経緯（生活状況）

司会：愛子は、現在、大学2年生ですが、春ごろから、もう半年間、自宅に引きこもった生活を続けています。愛子は、手洗いの回数が多く、たいていマスクと手袋をしてすごしており、除菌スプレーを手放せません。一日ほとんどスマホでゲームをしているか、寝ているかといった毎日を過ごしています。親友のさくらは、愛子のこのような状況に問題を感じています。

(愛子、マスクと手袋をして登場。部屋中に除菌スプレーをして、汚れていないか念入りに確認したあと、椅子に座り、ビールを飲みながら、スマホでゲームを始める。テーブルにはビールや酒の空き缶が多数置かれている。)

解説：心の不調が疑われる友人の家に訪問する場合、訪問の前に、最近の様子で、それ以前と異なる点、あなたが問題と感じている点を明確にしておきます。このシナリオでは、「愛子が自宅に引きこもった生活を続けていること、手洗いの回数が多く、たいていマスクと手袋をしていて、除菌スプレーを手放せないこと、一日ほとんどスマホでゲームをしているか、寝ているかといった毎日を送っていること」が問題になると思います。問題点を手帳などに書いて、訪問時に持参するのもよいと思います。あなたが問題を感じていることをできるだけ率直に伝え、対話することが大切ですが、いざ、本人と会うと、何を問題に感じていたのかを忘れてしまうことも多いためです。

場面2：さくら、愛子の家を訪問する

司会：愛子の家を、さくらが訪ねます。

(さくら、愛子の部屋の前でチャイムを鳴らす)

(ピンポン、ピンポン)

(さくら、ドアが開くのを待ちきれず)

さくら：愛ちゃん。

(しばらくして、生気のない表情の愛子が玄関から出

てくる)

(さくら、愛子の部屋に入る。部屋は汚く、万年床で、その周りにはビールや酒の空き缶が、転がっている)

さくら：愛ちゃん、もう2時よ。何もせずに家にいるんだから、朝ぐらいちゃんと起きたら。ああ、お酒もかなり飲んでるねー。

愛子：うるさいな。私が何しようと思手でしょ！

さくら：なんで、そういうこと言うの！いい加減、大学、行ったら。こんなにお酒飲んで、からだによくないよ。わたしは愛ちゃんのことを思って言っているんだよ。

解説：親しい友人や家族ほど、かしまらずに、率直にきついこと、批判的なことを言ってしまうがちです。さくらも、もちろん、愛子のためを思っています。しかし、精神的に不調を来している相手に、感情的、批判的に関わることは、支援できる関係性を壊してしまうことになりかねません。

愛子：もうほっといて。帰って。

(椅子を蹴り倒して、床にひいている布団の上に横になる)

さくら：何なの、その態度は。もう勝手にすれば。

(さくら、退出)

司会：親友のさくらは、愛子のことを心配して家を訪ねたのに、会話になりませんでした。愛子は毎日かなりお酒を飲んでいるようです。さくらは愛子のために、親友として注意したつもりでしたが、二人はけんかになってしまいました。

解説：この訪問でさくらが得た重要な情報は2つあります。1つは、部屋の片づけができていないこと、2つ目は、かなり飲酒しているということです。これらは支援の必要性が高い状況ととらえた方がよい情報です。この訪問では、さくらが不用意に批判的な発言をしてしまったことがよくありませんでした。さくらは、落ちついて、穏やかな口調で、「愛ちゃん、最近、学校で会わなくなったから、心配で来てみたよ」などと語りかけ、批判的な態度をとらないように注意する必要がありました。精神的不調者の支援に際しては、できるだけ穏やかに、「ありのままを受け止める」という心構えが必要です。そして、性急に助言しないこと、助言を遅らせることが重要です。

愛子はどのような精神状態なのでしょう。私たち

は一緒に暮らしている家族でも、よく話し合わない限り、どのようなことを考えているかを知ることは困難です。親しい友人であっても、相手の考えていることを知ること、精神的な不調に気づくことは容易ではありません。私たちは身近な人も自分と同じように、感じたり、考えたりするものだと思ってしまうやすいので、注意が必要です。身近な人の精神的な不調に気づき、適切に支援するためには、身近な人であっても自分と違う人なのだから、できるだけ長く接して、表情や行動を観察し、話をよく聴いてみないとわからないということを忘れてはいけません。

****場面3 愛子の心の中****

司会：うつ病になった愛子がどのような考えに陥っているか、愛子の考えを演技で見せてみることにします。この場面は、愛子の行動と合わせて、愛子の「うつ病の心」と「健康な心」の役が言い合う心の中の葛藤場面が演じられます。死にたい気持ちが高じてくると、うつ病の思考なのか健康な思考なのか混じってきてよくわからなくなりますが、そういう思考の混乱も心の病気の特徴です。

最近の夜の愛子の様子です。

(愛子、部屋でビールを飲み、スマホでゲームをしている)

うつ病の心：スマホのゲームをしても、ちっとも楽しくないし。

うつ病の心：でもゲームしてないと不安になるし。

(愛子、ベッドに横になるが、しばらくして起き上がり)

うつ病の心：ああ、今夜も眠れない。

健康な心：さくらにあんな言い方しなきゃよかったなあ。

解説：「うつ病の心」からは、興味・喜びの喪失、不安、夜間不眠といったうつ病の症状があることがわかります。一方で、「健康な心」はさくらと会ったときのことを思い出し、対応を後悔しています。これは健康な人でもある思考ですが、そのことを繰り返し思い出して、自分が悪かったと自責し、罪深いことをしたなどと考え出すと、うつ病の思考になります。

うつ病の心：除菌しないと。

(除菌スプレーを部屋中にかける)

健康な心：除菌なんてしなくていいのに。

解説：除菌なんてする必要がないこともわかっているが、部屋の汚れが気になり、不安になるため、除菌スプレーをしないでいられない心理状態がわかります。こういう不合理感を感じていながら、その行動をしないと強い不安、不潔恐怖が出るため、行動せざるにいけないのは、「強迫症状」と言います。うつ病の際にも、このような強迫症状が出る場合があります。

うつ病の心：除菌しないと、なにかひどい病気にかかりそう。

健康な心：ずっとこんな生活、もういや。苦しすぎる。

もう除菌はやめたーい。

(愛子、除菌スプレーを放り投げる。)

(愛子、思い直して、除菌スプレーを取りに行く)

うつ病の心：いや、やっぱり除菌しないとダメ。

解説：「うつ病の心」は、身体的な病気になるのではと過剰に心配しています。うつ病になると自分の身体の不調が過剰に気になることがしばしばあります。不安、不潔恐怖がつらいと自覚しています。しかし、除菌をやめると不安になるのでやめることはできません。不潔恐怖の考えが浮かび、その考え(不潔恐怖)にとらわれて、自分で行動をコントロールできなくなっています。

(愛子、缶ビールを飲み)

健康な心：大体、ヒロシに振られてから調子が悪くなったんだ。ヒロシに振られてから生きる楽しみがなくなった。ヒロシが悪〜い。

うつ病の心：ああ、なんか汚い、汚い。除菌しないと。

解説：抑うつ気分や不安を紛らわすために、飲酒することで対処していますが、効果は一時的で持続せず、むしろ飲酒量の増加をきたし、アルコール依存に陥っています。愛子は失恋が大きなストレスになっていることを自覚しています。健康ならば、そのストレス(失恋)を抱えて生活していく中で、徐々に受け入れていくものですが、愛子の場合には、失恋の喪失体験を絶えず振り返り、後悔することが多くなっています。また、元恋人のことを思いだし、不潔恐怖が強くなっています。

(愛子：部屋にある母の写真を手にとって)

健康な心：お母さん、ごめんなさい。今年は留年すると思う。

うつ病の心：そんなことを言ったら、お母さんはなんて言うんだろうなあ。

健康な心：「お母さんは愛ちゃんが大学を卒業するまで頑張ってるから。愛ちゃんも頑張ってる」とか言って、焼酎飲んで、わんわん泣くんだろうなあ。

うつ病の心：私は頑張らないといけないんだ、お母さんのためにも。

健康な心：迷惑かけてごめんね
(除菌スプレーを部屋に何度も噴射する)

解説：学校に行けなくなっている愛子にとって、留年は現実的な心配ですが、母親に経済的な負担を強いることになり、大きなストレスになっています。愛子は、留年を母親が知った際の状況を先読みして悲観的な空想をしています。また、現状を頑張って乗り越えねばと思うが、登校する元気はなくなっており、非現実的な思考になっています。そのようなことをくよくよ考えているうちに不潔恐怖も高まってきます。

うつ病の心：ああ、もう、死んでしまいたいなあ。

(愛子、布団にもぐりこむ)

(愛子、起き上がり、酔っぱらってふらふらしながら室内を落ち着きなく歩きまわる。)

健康な心：こんな生活続けていたらだめだ。私ってなんてダメな人間なんだろう。

うつ病の心：これから生きていても何があるだろう。ずっと、この汚い世の中で生きていけるのかな。

解説：自殺したいと考える。失恋の喪失感、留年の可能性、母への経済的な負担をかけることなど、現実の困難さ、自己卑下、悲観的な先読み、不安が高まり、この状況から逃れるためには死ぬしかないという思考に陥っています。愛子は、いても立ってもいられない心境になっていますが、これを「焦燥感」と呼びます。自殺行動が起こりやすい心理状態です。

健康な心：最近、心臓がどきどきしたり、手足がしびれたりする。

うつ病の心：何か悪い病気にかかっているに違いない。

健康な心：こんな状態では、みんなに迷惑をかけてしまう。

うつ病の心：私なんかいない方がいいに決まっている。

健康な心：もう生きているのがつらくなったよ。もう

頑張れない。

解説：身体的不調や自律神経失調の自覚は、うつ病や不安なときにしばしば起こります。そして、うつ病では、身体的な不調を悲観的に考え、重い病気にかかっている等と疑いやすくなります。自己卑下が高じると罪業的な思考に発展し、「自分は周りの迷惑になっている、自分なんかいない方がいい」という考えが出てきます(負担感の自覚)。そして、絶望的な思考に陥ります。自殺の危険が高い人はこのような考えを持ちやすいことが報告されています。

うつ病の心：もう死ぬしかないよ。

(愛子、輪にした電気コードを持って、うろろうろする)

健康な心：だめだめ。死ぬなんて考えたらだめだ。

うつ病の心：はあー(深いため息)。よくなるはずがない。もうよくなるない、もうよくなるない、もうよくなるない、死ぬしかない、死ぬしかない、死ぬしかない。

うつ病の心：どうしたらうまく死ぬのかなあ

(愛子、電気コードを輪にしてうろろうろ)

健康な心：今日はだめだ。

(電気コードを投げ捨て、酒を飲み、そのまま倒れこんで寝てしまう。)

解説：「うつ病の心」は「死ぬしかない」と、自殺行動を起こそうとしますが、「健康な心」は自殺行動を踏みとどまろうとします。自殺の直前には、「死にたい気持ち」と「生きたい気持ち」の相反する「両価的な感情」が起こります。しかし、「うつ病の心」が強くなると、現在の困難な状況から逃れたい、死んで楽になりたいという考えが優勢になります。このような心理状態は、「心理的視野狭窄」と呼ばれ、死ぬしか解決法がないと思ひ込み、他の解決法が考えられなくなる状態です。愛子は、心理的視野狭窄で死ぬことにとらわれ、強い焦燥感の中で、自殺を決行しようとしたのですが、何とか思いとどまりました。

うつ病の人と話しても、何がうつ症状なのかを知ることが容易なことではありません。うつ状態にあっても100%うつ病に支配されていない場合は多く、健康的な面もあります。しかし、うつ病の心と健康な心が併存しているとき、心はかなり不安定になります。例えば、うつ病になった学生であれば、「学校に行かねば」(健康な心)と「学校に行く気力がでない」(うつ病の心)が葛藤し、不安が高まるからです。うつ病の方の自殺が起こりやすい時期は、うつ病

になりはじめの時とうつ病が治りかけている時に多いことは、よく知られていることですが、この時期には、「健康な心」と「うつ病の心」が混在しているため、不安が高まりやすく、焦燥（あせり）が強くなり、現実（健康的な社会生活）に耐えられるだろうか、現実逃避したいといった心情が苦しくなり、「いっそ死んでしまった方が楽になる」と考え、自殺を実行することになるのです。

そう考えると、このような心理状態にある人を助けるためには、「うつ病の心」を治療することが大切だということがわかってくると思います。しかし、うつ病になっている本人は、そういう自分の心の状態が病的だと気づかないことが多いので、こういうことを人に話すという考えにならないのです。むしろ、こういう自分の考えを他人に話すことは、不安を強めるので、話したくないと思っています。場面2でさくらがとった行動も、愛子の不安を高める行動になっていることがわかんと思います。さくらも健康な心の持ち主なので、健康な人が自分の心のままにうつ病の人に接すること、良かれと思って助言することは、「頑張って、うつ病の心をなくし、健康な心をとりもどしなさい」と言っているわけですが、うつ病の人にはそれが難しくなっているのです。

2. 関わり

(1) 支援体制を作る

場面4：さくらの考え

さくら：この前、愛子とけんかになって以来、愛子のことはずっと気になる。早く、病院とかに連れて行った方がいいかもしれない。今のままではよくない。だけど、私だけでは、愛子とそういう話ができそうにないから、まずサークルの先輩のしずかさんに相談してみよう。しずかさんは、今、大学院で臨床心理学を勉強していて、私の尊敬する先輩だから、きっといいアドバイスをしてくれるにちがいない。

解説：身近な人の心の不調に気づくことは、難しいことではありません。具体的には、普段のその人と明らかにちがう態度がみられたこと、また、一定期間、社会生活（仕事、学校）がうまく行っていない事実から予測できます。しかし、精神的不調に陥った人に適切に関わることは容易ではない場合があります。関わる側のコミュニケーション能力が関係してくるからです。とくに精神的不調者との関わりは

普段の自然体の会話ではうまくいかない人も多いのです。決して難しいわけではありませんが、いくつかの注意点に留意して関わる必要があります。それらは、現在、日本全国で実施されているゲートキーパー研修で言われていることです。それを具体的な事例の会話で見えていただきますが、その前に、一人に関わるのが難しい人のための話をします。

この事例のさくらのように、親友の支援をしたいけれど、うまく行かなくなってしまうことはあり得るのです。そのような場合には、自分より対応スキルがある人に助けを求めて、一緒に関わってもらうことを考えましょう。誰かを助けるために自分が助けてもらうということは、自分一人では助けられないという自分の能力不足を認めなくてはなりませんから、少々つらいことです。普段から、困った時には助け合うという意識をもっておくことは大事なことです。また、援助希求行動には、個人差があります。自分自身、そして身近な人がどのような援助希求行動をとりやすいのかを知っておくと良いと思います。

心の危機というのは誰にでも起こることですから、この事例のように身近な人の心の不調に気づいたら、適切な支援方法を探っていただきたいと思います。精神的不調に陥った人は、誰かに助けを求めることに対して、過剰に申し訳なさを感じてしまうことが多く、助けを求めにくい状態にあることも知っておかねばなりません。特にうつ病の人では、自尊感情が低下していることが多いからです。

この事例では、自分では愛子に対応するのが難しいと感じたさくらが、自分より対処できるスキルを持ち、信頼できる、しずか先輩に対応を相談します。これもゲートキーパーとしてのつなぎ行動です。

場面5：さくら、しずか先輩に相談する

（大学内の学生休憩スペースに、しずかがやってくる）

さくら：ああ、しずか先輩、こんにちは。

（しずか、さくらの横の席に座る）

しずか：このコーヒー、結構おいしいよ。はい、どうぞ。

（しずか、さくらに缶コーヒーを渡す）

さくら：あ、先輩、ありがとございます。今日は、あの・・・しずかさん。しずかさんって、大学院の勉強、どうですか。

しずか：うん、大学院に行ったら、学部のときより、

実習とか、ほんと、面白いよ。臨床心理士になるまでは、まだ、かなり勉強しなきゃいけないけどね。

さくら：そうなんだ。あの一、きょうは、聴いてほしいことがあって。

しずか：聴いてほしいことって、何？

さくら：実は、田川さんのことなんですけど。

しずか：ああ、田川さんね。田川さんは1年のときに部活やめちゃった子よね。

さくら：はい。その田川さんなんですけど。

しずか：どうかした？

さくら：しずか先輩だけに話すんですけど。先輩、ここだけの話にして下さいね。

しずか：秘密の話にしてほしいというわけね。

さくら：はい。実は、田川さん、最近、大学、来てないんです。最近、ひきこもっていて。

しずか：ひきこもりにねえ。

さくら：去年ぐらいから、何か様子がおかしくなっちゃって、不潔恐怖っていうのかな、毎日、除菌スプレーで何回も部屋中を消毒するようになって、そのうちに、汚いからって、近くのコンビニに行く以外、自分の部屋から出なくなりました。

しずか：ふーん。田川さんがねえ。

さくら：大学に行かなくなって、経済的にも苦しいから、本人はバイトみつけて働くとか言っているけど、不潔恐怖っていうのか、手洗いの回数とかひどくて、働けそうにないんですよ。

しずか：田川さんって、一人暮らし？

さくら：はい。実家の親は、愛子のことを怒鳴りつけるばかりで、最近は全く実家にも帰ってないって言っていました。

しずか：ああ、親ともうまくいっていないんだ。そして、不潔恐怖なわけね。

さくら：そう、不潔恐怖だと思うんです。最初のうちは、除菌スプレーを部屋中にかけたりするから、「なんでそういうことするの？」とか「そういうことしないで」って、私、愛子に怒ったりしていたんですよ。

しずか：ああ、不潔恐怖がひどいから、さくらも注意してみたいわけね。

さくら：はい。だけど、そういうのがひどくなってきて、ご飯もちゃんと食べてないから、私が時々行って、晩ご飯を作っても食べないし、たぶん「汚い」って思っているんです。だから、食事はコンビニ弁当かカップラーメンで、他はペットボトルの水だけしか飲まなくなっているんですよ。

しずか：ふーん。ご飯もあまり食べていないんだ。

さくら：除菌スプレーでね、部屋の中を何度もシュツシュツとするんですよ。

しずか：シュツ、シュツってするのね。

さくら：そう、シュツ、シュツって。1日に3本も除菌スプレーを使うんです。

(二人、顔を見合わせて、困惑した表情をする)

しずか：心の病気だったら、早く病院にかかったほうがいいよね。

さくら：それで今日、急にこんなラインも来て、私、どうしたらいいんですか。

しずか：どんなラインなの、みせてもらってもいい？

さくら：はい。

(さくら、しずかに携帯電話の画面を見せる)

(しずか、愛子からさくらに送られたラインの文章を読む)

しずか：さくらへ。いつも迷惑ばかりかけて、ごめんね。これまでほんとにありがとう。さくらの作ってくれたカレーライス、おいしかったよ。さくらは私の一番の親友だったよ。ほんとに、ほんとにありがとうね。忘れないよ。

しずか：(やばいという表情で) なんか、遺書みたいな感じ。

さくら：やっぱり、そういう感じ、しますよね。

しずか：うん。うつ病みたいになっているのかもね。

さくら：先輩。どうしたらいいですか。

しずか：そうね。まずは田川さんの家に行って話してみる必要があるね。私も田川さんのことは知っているし、田川さんのところと一緒にいってあげようか。

さくら：先輩。ありがとうございます。一緒に行ってもらっていいですか。

しずか：いいよ。今から行ってみようか。

しずか：ああ、さくら。一緒に話すときにね、ひとつだけ気をつけておいてほしいことがある。

さくら：なんですか、先輩。

しずか：田川さん、結構、調子悪いかもしれないし、もしかしたら死にたいとか考えているかもしれない。そういう話が出てあわてないこと。まずは、その気持ちをありのまま受け止めることが大事なんだよ。どんなつらい話でも、とにかくありのまま受け止めるんだよ。それを忘れないでね。

さくら：先輩。わかりました。

しずか：ちょうど、大学院の授業で、こういうときの心構え、ゲートキーパーの心構えっていうのも習ったし、私も、その心構えを絶対忘れないようにしな

きゃね。

司会：そういうわけで、さくらとしずか先輩は、愛子の家に行ってみることにしました。

解説：しずかは、臨床心理学を学ぶ大学院生だけあって、落ち着いてさくらの話を聴き、さくらから愛子の情報をたくさん聴き出しています。そして、愛子に心の不調がある可能性を把握し、メール内容から、愛子に自殺の危険がある可能性も把握しました。この事例では、さくらよりもしずかの方が、うつ病や心の危機への対応について、多少の知識と経験があるため、具体的な援助行動を起こせる人と言えるでしょう。しずかのような役割をとれるようになることがゲートキーパー教育で求めている1つのモデルです。

ゲートキーパーとしての対応能力に個人差はあります。誰もが適切に対応できるわけではありません。心の問題の相談を受けることが苦手、できそうにないという人は、できそうな人に助けを求め、一緒に活動することが良い方法です。

大学には学生相談室があります。このような機関にいる専門家に相談し、助言や支援を受けることができます。地域には、精神保健福祉センター、保健所、保健センター等に心の問題についての相談窓口があります。精神保健福祉センター内には、自殺対策情報センターもあり、困った際に対応を電話相談することもできます。この事例でいえば、愛子本人を連れていけなかった場合でも、さくらが身近な人の対応で困っていることを、相談機関に相談し、助言を受けることができることを知っておいてください。

(2) 本人との面談

場面6：会う前に

司会：さくらは愛子に会いに行く前に、メールでしずか先輩と一緒にいくことを愛子に返信しました。愛子からは「わかった」とだけ返信がありました。

解説：さくらが訪問する前に、愛子にメールで訪問の同意を得たことは、会うまでに愛子に心構えを持つ時間を与え、訪問するさくらとしずかにとっても安心して訪問できるという意味で大事なことです。場合によっては、訪問の連絡をすると、本人が拒否する場合もあるので、事前に連絡せずに訪問するという選択もあり得ますが、家庭訪問の際には事前に

連絡することが基本だと思います。また、訪問しなくてもメールで定期的にやりとりすることは、本人の状態確認、安否確認のうえで有用です。ただし、メールは細かな生活状況や精神状態を把握するのが対面より困難なこともあるので、受診勧奨などは対面でする方がうまくいきやすいと思います。

場面7：さくらとしずか、愛子に会いに行く

(さくらとしずかが一緒にやってくる)

(さくらが玄関でチャイムを鳴らす)

(ピンポン、ピンポン)

さくら：愛ちゃん、さくらだよ。

しずか：田川さん、いますかー。

(間)

(しばらくして生気のない表情の愛子がドアを開ける)

さくら：愛ちゃん、大丈夫？

(ぼんやりとして立ちすくむ愛子)

さくら：愛ちゃん、メールしたけど、今日はしずか先輩と来たよ。

しずか：こんにちは、田川さん。おじゃましますね。

愛子：あ、どうぞ。汚くしていて、すみません。

さくら：愛ちゃんの家に来たの、ちょっと久しぶりだなあ。

愛子：そうだね。

さくら：愛ちゃん、こないだの時、怒ってごめんね。

愛子：うん、いいよ。私も悪いんだし。

さくら：最近どうしていた。

愛子：うん、どうってことない。

さくら：愛ちゃん、顔色悪いよ。お酒臭いし。

(沈黙)

愛子：なんか最近、死にたいってよく考えているんだよね。

解説：「お酒臭いし」は実際にそうであっても言い過ぎです。愛子の「どうってことない」という投げやりな印象を受ける返答に触発されて、さくらも言い過ぎてしまっています。相手の態度によらず、落ち着いて、穏やかに対応するという心構えを維持する意識が必要です。「顔色悪いけど、体調悪くないか、心配だな」といった返答の方がよいでしょう。

さくら：愛ちゃん、そんなこといったらダメ！元気だしてっ。

(さくら、愛子の肩をバンと叩く)

(沈黙)

愛子：ごめんね。(うつむく)

さくら：愛ちゃん、死にたいとか、冗談よね。ファイト、ファイト。まだまだ死んでられないよ。頑張らなきゃ。

(愛子、うつむいたまま無言)

解説：重苦しい雰囲気と沈黙に加えて、愛子に「死にたい」と言われて、さくらはこらえきれず、励ましてしまいました。このような場面では起こりやすい誤りです。この場面では、落ち着いて、とにかくありのまま受け止めることが必要でした。

司会：プレーバック！

愛子の台詞「なんか最近、死にたいってよく考えているんだよね」に戻ります。

愛子：なんか最近、死にたいってよく考えているんだよね。

さくら：死にたいってよく考えているんだね。

愛子：そうなんだー。

さくら：そうなんだねー。

解説：こちらが会話の主導権を持たないように気をつけて、つらい気持ちに共感します。さくらは愛子の発言を繰り返しています。「繰り返し」は、相手の気持ちを受け止めたいという姿勢から生まれるものです。「繰り返し」を用いることにより、さくらにとっては、自分の意見や評価が入りにくく、愛子の関心に沿って話を聴きやすくなります。愛子もさくらに受け入れられている感じがわかり、率直に話ができやすくなります。

愛子：ごめんね、昨日、変なライン出して。

さくら：うん。ライン読んで、愛ちゃんのことが心配になったよ。

解説：さくらは、愛子への心配を言葉で伝えていきます。

愛子：私、不潔恐怖がどんどんひどくなっているし。

さくら：不潔恐怖のことで悩んでいるんだね。

解説：繰り返しにより、不潔恐怖のつらさに共感を表出しています。

愛子：ヒロシに振られたこととか、今のままでは留年しちゃうこととか、お母さんに学費のこと迷惑かけ

ているとか、いろいろ考えて。

さくら：いろいろ考えるんだね。

解説：愛子は、不調のきっかけになった失恋のこと、その後、不調が続いて大学に行けなくなったこと、留年すると経済的な負担を母親にかけてしまうことについて語っています。それに対してさくらは、言葉を繰り返すことにより、失恋の喪失感、留年や学費の不安に共感を表出しています。

愛子：いろいろ考えたくないのに、考えている。

(愛子、無言でうつむく)

さくら：いろいろ考えたくないのに、考えているんだね。

解説：さくらは、ここでも、愛子の言葉を繰り返すことで、いろいろ考えてしまうつらさに共感を表出しました。この繰り返しが悪いわけではありませんが、「いろいろ考えたくないのに」をそのまま返されたことにより、いろいろな問題を考えようとしていない自分をさくらはどう思うのかなどと自責的な考えが愛子の頭をよぎり、沈黙が生まれました。

(沈黙)

さくら：考えたくないのに、考えてしまうんだね。

解説：沈黙になっても、先走った返答をせず、共感する。このような場面で返答を迷った際には、もう1回同じような発言を繰り返してよい。

愛子：そうなんだ。もうどうにもならないとか、頑張らなきゃいけないとか、汚い汚いとか。

さくら：汚い、汚いとかね。

解説：言葉を繰り返すことで、ありのままを受け止めていることを返す。

(愛子、無言でうつむく)

(間)

しずか：田川さん、ご飯は食べているのかな。

解説：ここで、しずかは話題を変えました。しずかは、愛子が沈黙したのを見て、これ以上、無理にこの話題を聴くのは難しいと感じました。話題を変える際には、相手の不調を確認するような問いかけ、ここでは食事を摂っているか等をクローズド・クエスション（閉じた質問）で聴くのが無難です。しずかは事前情報として、愛子あまりきちんと食事を

摂っていないことをさくらから聴いてて知っていましたので、食欲低下について、本人と話すことは有意義です。なぜなら、しずかはこの面談を通して、愛子と現状の問題（うつ症状）をできるだけ共有し、その解決のために共同し、一緒に専門家に支援を求めることが目的だからです。

愛子:最近外出できなくなって、あまり食べてません。

さくら:愛ちゃん、あとで買い物に行ってお飯作ろうね。

愛子:ありがとう。

解説: こういう提案は愛子にとって、とてもありがたいでしょう。愛子のことを心配している親友だから自然に出てくる思いやりのある発言です。この発言で少し場の緊張が緩まりました。場の緊張が緩和されると、本音でつらさを吐露できやすくなります。

愛子:ヒロシに振られたこととか思い出してね、私のどこが悪かったのってずっと考えてね、立ち直れないんだよ。

さくら:立ち直れないんだね。

解説: 言葉を繰り返すことで、失恋の喪失体験に共感します。

愛子:なんか最近、死にたいってよく考えているんだよね。

さくら:死にたいって、よく考えている。

解説: 相手の言葉を繰り返すことで、死にたいぐらいつらい気持ちに共感します。「死にたい」という発言に動揺しないように、そのような発言（「死にたい」）があるかも知れないという心構えが必要です。そして、死にたいほどつらい気持ちを言葉にしてもらうこと自体が支援になることを知っておく必要があります。

愛子:こんな状態では、みんなに迷惑をかけてしまう。私なんかいない方がいいに決まっている。もう頑張れない。もう死ぬしかないよってね、よく考えるようになった。

解説: 周囲に対する負担感の自覚、自殺願望を語っています。自殺のリスクが高いことを伺わせる発言ととらえます。

さくら:死にたいと思うぐらい、つらいんだね。

愛子:ごめんね。

(沈黙)

解説: 愛子の自殺願望が強まったと受けとめる必要はありません。引き続き、相手の言葉を聞いて伝え返すことで、死にたいぐらいつらい気持ちに共感するというスタンスを続けましょう。

しずか:つらいね。お茶買って来たから、どうぞ。

(しずか、さくらと愛子、自分にお茶を出す)

(さくら、しずか、お茶を飲む)

(愛子、お茶を飲む)

(間)

解説: しずかは、愛子の自殺のリスクをより具体的に把握したいと思っています。しかし、矢継ぎ早に自殺の具体的な計画を聞く質問をする前に、一呼吸おこうと考えました。愛子があるままの心境を話せるように、安全な場の雰囲気を作ろうとしています。

しずか:田川さん、実際に死のうとしたこともあったの。

(間)

(さくら、しずか、お茶を飲む)

(愛子、お茶を飲む)

愛子:3日ぐらい前に、ひもで・・・死のうとしたけど・・・できませんでした。

解説: しずかは、具体的な自殺行為があったかどうかを聞いています。自殺未遂があれば、自殺のリスクは高まるため、しずかはそれを確認しようとしてしました。愛子は、自殺しようとしたことを率直に話しています。

自殺の危険が高まった人は、信頼できる人と自分の死にたいぐらいつらい気持ちを共有したいと思っています。一方で、そういうことを話すと、相手に迷惑をかけてしまうのではないかと恐れている面もあります。従って、聞き手が自殺の話をするに不安を表明してしまうとこの話題は続かなくなってしまうことがあります。ここでは、しずかが穏やかで落ち着いた態度で、愛子を支援したいという姿勢を見せていることにより、愛子も具体的に話すことができたのです。

しずか：そうだったんだね。話してくれてありがとう。
また、今晚とか、死んでしまいたい気持ちになったりするのかなあ。

愛子：そういう気持ちになるかもしれません。

解説：しずかは自殺行動をしたことを話した愛子をねぎらった上で、今後の自殺行動の可能性について率直に訊ねています。しずかの問いに対して、愛子は自殺行動をする可能性があることを肯定しました。自殺したい気持ちをありのままに話し、受容してもらう体験は、自殺のリスクを一時的には下げることがありますが、それにより今後の自殺の危険がなくなったと判断してはいけません。本人が今後の自殺の可能性を肯定している場合には、自殺の危険が高いと評価し、それに沿った行動をすることが妥当です。

さくら：愛ちゃん、疲れているみたいで、心配。

解説：さくらは、愛子の体調を気遣う声かけをしました。うつ病の際には、身体的不調がみられることは多くあります。身体的不調を話し合うことは、必ずしもうつ病の治療を受けるということにより、精神科への受診には同意できなくても、内科等の医療機関を受診した方がよいという提案を受け入れやすくします。

愛子：うん・・・最近眠れないんだ。眠れないから夜
お酒飲んで・・・それでも眠れない。

さくら：最近眠れないんだね。

愛子：身体もきつくて、がんになったのかもしれない。
肝臓がんかなにか。

さくら：身体もきついんだね。

解説：愛子は、睡眠障害、倦怠感、がんにかかっているのではないかという訴えをしたのに対して、さくらは、愛子の言葉を繰り返すことで、最近眠れないことやからだのきつさに共感を示しました。

(愛子、立ち上がって)

愛子：もういつそ死んでしまった方が楽になる。みんなに迷惑をかけて・・・

(さくら、愛子を座らせて)

さくら：愛ちゃん、私は全然迷惑なんかじゃないよ。
相談してもらった方がうれしいよ。よくなるように

一緒に考えようよ。

(愛子、無言でうつむく)

(間)

解説：愛子は会話する中で、周囲に負担をかけている気持ちが高まりました。それに対して、さくらは、負担ではないこと、助けになりたいと思っていることを落ち着いて、率直に伝えました。

しずか：田川さん、かなり、こころの方が弱っている
みたい、もしかしたらうつ病かもしれないよ。

愛子：うつ病？

しずか：うん、気持ちが落ち込んで何もする気が起き
なかつたり、眠れなかつたり、食欲がなくなつたり、
死んでしまいたいって思ったりするこころの病気だ
よ。今、うつ病で100万人以上の人が病院に罹っている
らしいよ。

解説：しずかが専門家へのつなぎに向けての提案を
始めました。断定はせず、うつ病かもしれないと話
しています。しずかは愛子に、うつ病の知識も伝
えています。うつ病は日本では認知症と同じくらい、
誰もが知るようになりました。特に若い年代では、
「うつ病かもしれない」という意見は、ある程度、
受け入れられると考えてよいと思います。このよう
な話をする場合に備えて、日頃からうつ病について
の基礎知識は持っておく必要があります。

愛子：うつ病、ですか？

しずか：うつ病の人で、眠れないからお酒飲んで寝よ
うとして、お酒の量が増える人もたくさんいるら
しいよ。

(間)

愛子：私のこころが弱いからいけないんですね。

しずか：田川さんが弱いとかいうわけではないよ。辛
いことが重なるとだれでもかかる可能性があるんだ
よ。もし、うつ病になっていたとしても、きちんと
治療すれば、治せるから心配はないよ。

愛子：治療って、どんなことをするんですか？

しずか：まずはゆっくり休むことと、お薬を飲むこと
だよ。

愛子：薬って、精神科の？

しずか：うん、最近うつ病を治す薬がいろいろある
らしいよ。うつ病のときって、脳のセロトニン神経
の伝達が悪くなっているらしいよ。

愛子：へー。病院に、かかってみようかな。

解説：うつ病は脳神経の伝達が悪くなっている状態で、服薬により回復できるという説明は、受け入れやすい人が多いようです。身体的な病気ととらえた方が、理解しやすいからだと思われます。

しずか：それがいいよ。明日、まず、大学の学生相談室で相談して、病院の紹介状を書いてもらうのがいいよ。

解説：精神科病院の受診には原則予約が必要であり、紹介状が必要なこともあります。どこの病院にかかるといいかという情報も確認した上で受診した方が、うまくいきやすいと思います。また、うつ病で自殺の危険も高い愛子を今後、どのように支援していくのがいいか、特に保護者への連絡等は、学生相談（大学の保健管理センター）の医師や保健師、心理職などの専門家に関わってもらう方が賢明と考えます。

愛子：大学の学生相談？

しずか：そう、うちの大学の学生相談室って、精神科の先生とか心理の先生とかいるから、悩みの相談ができるし、病院にかかった方が良いとかも、専門的に助言してくれるんだよ。

愛子：でも、最近、学校に行っていないから、学校に行くの、怖いな。

しずか：それはだいじょうぶ。私、学生相談室の先生よく知っているから、明日一緒に行こうね。先生方もみんなやさしいよ。

さくら：愛ちゃん、私もそれがいいと思うよ。今日は私、心配だから、愛ちゃんのところに泊まるよ。そして明日、学生相談室に一緒に行こうね。

解説：愛子は、自殺のリスクが高い状態にありましたが、さくらやしずかと対話し、明日、学生相談室に行くこと約束することができました。また、今晚はさくらが愛子の家に泊まって一緒に過ごす約束もしました。この状況であれば、少なくとも今晚は、切迫した自殺の危険は低いと考えてよいでしょう。もちろん、さくらやしずかにとって、この状況のまま見守ることが不安であれば、この時点で愛子の母親に連絡を取り、今晚中に家まで来てもらうという選択肢もあります。

しずか：そうだね、そうしよう。

愛子：さくら、しずか先輩。ありがとう。明日、お願いします。

さくら：愛ちゃん、いいんだって。何も心配ないよ。（と背中をさする）

愛子：ほんとにありがとう。

司会：愛子はうつ病の状態になっていたようです。しずか先輩の助けもあって、さくらは愛子を大学の学生相談室に結びつけることができました。学生相談室からの連絡で、両親にも状態が説明され、大学はしばらく休学することになりました。

AKB48「365日の紙飛行機」を出演者全員で歌う。

解説：最後のロールプレイ場面は、結構、緊張感があるので、カタルシス効果を狙って、みんながよく知っている感動的な歌を歌っています。司会として出演している私も毎回、感動します。

おわりに

大多数の人は自殺の危険が高い人に関わりたとは思いませんし、万が一、身近な人が自殺の危険が高い状態にあっても、無意識のうちに把握することを避けるかもしれません。身近な人に自殺なんて考えないでほしい、なんとか自殺したいという考えがなくなってほしいと願うでしょう。仮に、身近な人に、自殺したいかどうか尋ねて、自殺したいと肯定されたら動揺してしまうでしょう。その支援者の不安をまず軽減しないことには、適切な支援、すなわち自殺の危険を軽減することにはつながりません。身近な人に自殺の危険が高いと察したら、できるだけ冷静に、穏やかに、そばに居続けること、そして精神科受診等に結びつけること、そのような行動をとることが必要です。そのリハーサルなくして、いざというときに適切な対応をすることは難しいと私は思います。自殺予防のための危機介入法を学ぶことは、防災訓練と同じようなものと考えてもよいのではないかと思います。

自殺の危険の程度を把握するための質問をするのか否かについては、状況によりますが、その状況を読むこと自体に難しさがあります。熟練した精神科医でも自分が担当して長年付き合いがある患者さんでも、その患者さんの自殺の危険を100%把握できるとは言えません。また、把握するには長い時間や多くの対話が必要です。

従って、状況を読むということにとらわれず、その質問は、自殺の危険度が高いと感じられたら、きいて

みる練習をしておくことが実際的ではないかと私は思っています。私が啓発劇で実施しているシナリオは架空のモデルであり、現実場面は、このシナリオどおりにはいかないでしょう。しかし、この啓発劇に参加したり、視聴することにより、一度でもこのような状況を具体的に想定しておくことは、全く想定したことがない人と比べてはるかに適切な対応ができる確率が高まると思います。

傾聴した上で、受診や相談窓口の利用を提案するという経過にも多様さがあります。

死にたいという人に病院受診を提案するか否かは状況により異なり、支援者による傾聴だけで治まる場合もありますが、話を聴いただけでは自殺の危険が治まらない場合もあります。その場合には、自殺したい気持ちを確認したり、受診を提案するような発言をすること、そのような深い関わりを持つと意図から感じられる人間味が、人を自殺から踏みとどまらせるのではないかと私は思います。身近な人でも危機に陥った際の心の中はわからない。「わからないから心配なんだよ」というメッセージを表明すること、その心構えを持つことが大切です。