

特別寄稿

「幸せと情緒」



顧問 前川 寛

(慶應義塾大学商学部教授)

社会環境の変化が個人や家庭の生活に大きな影響を与えており、生活に変化をもたらしている要因として、核家族化、高学歴化、人口の高齢化、科学技術の進歩、情報化、国際化、個人の価値観の変化、雇用関係の変化等を考えられるが、これら要因がそれぞれ絡み合って複雑な変化をもたらしている。なかでもとりわけ強い関心が寄せられている要因が人口の高齢化である。そして、その結果としての高齢社会における諸問題への対応が目下の課題となっている。

平均寿命の伸長と出生数の減少による人口の高齢化現象は、人々のライフサイクル（生涯の生活周期）に変化を与えている。すなわち、平均寿命の伸長と子どもの養育期間の短縮化は、高齢夫婦の生活期間の長期化を意味する。また、科学技術の進歩によって生活の物質的豊かさが進むにつれて、生活の質への関心が高まってきているといえる。すなわち、人々の価値観は精神的な豊かさを求める方向へ向かっているようにみえる。それは、ライフスタイル（生活様式）が多様化する傾向が強まってきていることに表れている。

このように、高齢社会における個人や家庭の生活環境は、従来とはかなり異なってきている。高齢夫婦の生活期間の長期化、生活様式の多様化といった変化の特徴をみれば、高齢社会への対応の基本は、長い老後をどのように生きるかを自ら考えなければならないということである。自らのライフスタイルを決め老後を生き抜くことはそれほど容易なことではない。それは、それまでの生活環境とは異なり、リスクの大きい環境で一大事業を経営するに等しいと考えなければならない。

われわれは幸せを目標として生活を営んでいるといわ

れる。通常、生活の目標である幸せ、すなわち幸福とは、三つの条件が備わった状態であると説明されている。すなわち、まず第1に心身が健康であること、第2に情緒的に和合が得られていること、そして、第3に経済的に裕福であるという条件である。この様な状態を一言でいえば、それは精神的に平安な状態であることができる。一方、不幸せ、いいかえれば、不幸はこれとまったく逆の状態となる。すなわち、不幸は、病気、紛争、および貧困な状態を意味する。したがって、不幸とは精神的に不安な状態であることができる。このように、幸福の内容は多元的であり、また、われわれの欲求にはかぎりがなく、さらに、時間とともに変化するから、幸福感も人それぞれである。

このように考えると、老後の生活は、幸福の条件を欠く可能性が高いといえる。すなわち、一般的に、身体的機能が低下し、退職により社会との接触の機会が減少し、稼得力が途絶える可能性がある。したがって、多くの人が、老後生活に対し、漠然とした不安にさいなまれることになる。このような不安に対応して、身体的機能の低下に関しては医療保険制度や今後期待されている介護保険制度があり、稼得力に対しては年金保険制度等、一応の経済的制度がある。しかしながら、社会との断絶、すなわち人と人の接触が基本になる情緒的な和合に対する対応は、これまでほとんど皆無に近い状態であった。情緒的な和合は精神的に平安な状態、すなわち幸せを大きく左右する。

高齢社会を迎えるいま、幸せな生涯にとって、なににもまして、孤独からの開放と生きがいの創造が重要な課題であろう。このような意味で、メンタルケア協会と精神対話士の活動は、いま、きわめて大きな意義を持っている。



精神対話士へのインタビュー



～実際の対話を通じて～

精神対話士 石坂 美佐子氏

同 平岡 佐和子氏

同 深野 典 之氏

(アイウェオ順)



石坂氏

深野氏

平岡氏

精神対話士として関東、関西地区でご活躍中の皆様に、これまでの体験を交え、これから対話活動のあるべき姿などを語っていただこうとお集まりいただきました。それでははじめに、現在の活動状況についてお話を伺いしたいと思います。

平岡 私がお相手させていただいているクライアントは、老人ホームへご入居されている80歳代の男の方で、奥様を亡くされて、今はお一人で過ごされています。

深野 私も、老人ホームにご入居されている80歳代の男性のクライアントを受け持っています。脳梗塞のため少し言葉がご不自由で、左の手足が麻痺していらっしゃいますが、これまでの50回余りの対話が、リハビリ効果をもたらしたようにも感じます。継続しての訪問が続いておりますので、家族のような気がしてきます。

石坂 私の場合は、ご一家数名を担当させていただいており、別々に対話をいたしております。面接場所も家

の中又は公園などその時に応じて様々です。3年目に入るところで、総対話回数は230回を越えております。

石坂さんの様に対話を長い間ご一家の方々と個別に続けて行かれるのには、いろいろご苦心のことだと思いますが、何か工夫がおありでしょうか。

石坂 特に気を付けていますことは、たとえご家族であってもそれぞれプライバシーをお持ちですので、知られたくない秘密は私とその方だけに止め、信頼をいただくよう努めています。次回の対話がより良いものになるためのメモを取っておりますが、相手にご説明して他の方には決してお見せしないこともお約束し安心いただいております。

深野さんも毎週一回、一年位順調に実績を積んでこられましたが、その間の工夫などお話ししいただければと思います。



深野 まず信頼を築くことに全力を注ぎました。信頼関係ができれば、後は自然の流れでの対話ができるようになると思います。それから、私のクライアントは人生の先輩であり社会経験も豊富でいらっしゃるので、なるべくこちらから無理に話題を提供するようなことは避け、自然な形での対話を心掛けてきました。そうしますとクライアントご自身が活性化され、次第に目を輝かせて色々なお話をして下さるようになりました。

平岡さんには、阪神大震災の神戸地区へのボランティアにもご参加いただきましたが、これからも仮設住宅への派遣を計画しておりますので、その参考に、その時気づかれたことなどを伺いたいのですが。

平岡 あの時は本当に多くの方々を訪問して、一人一人には僅かの時間の対話でしたが、皆様の頑張っているという気持ちが伝わってきました。又とても明るく振る舞つておられましたので、こちらも励まされたという感じさせました。でも、仮設住宅からは早く出たいというお気持ちちは一様にお持ちのようでした。

残念な事ではあります、仮設住宅での孤独死がまだ増えています。被災者の方々の心の寂しさなど身近にお感じになったこともお話し下さい。

(兵庫県内仮設住宅での孤独死 150名)

—平成9年5月1日現在兵庫県警察発表—

平岡 強く孤独感を募らせている方は、お伺いした時も出てこられなかつたものと思います。隣人の方にお聞きしましたら、お一人でこもりつきりの状態だとおっしゃっていました。仮設住宅の中で孤立している状態です。知らない者同士での近所付き合いはなかなか難しいようです。

皆様、着実に活動をお積みでいらっしゃいますが、いつも心掛けていることはどのようなことでしょ

うか。

石坂 時には相手の方も緊張していることもあります。そのような場合はまず軽い話題でお互いが笑ったりできるよう、リラックスしていただくよう心掛けています。それから充分にお話をしていただくための場、空間を

つくれるよう心掛けています。

深野 クライアントの心の状態が不安定である場合、臨機応変な対話が必要です。現在のクライアントは結婚されずに資格取得のために青春を費やされたようです。ですから結婚に関する話題は避け、その方のご母堂への思いを尊重しています。

昔の話は同じ話が多いのですが、よく聴いてみます



とその時々で少しづつ内容が変わってきます。戦争体験は私にはありませんが、年齢的にかろうじてつながる程度ですので、よく聴き理解して相手の気持ちを受け止めるようにしております。こちらが相手の気持ち、テンポに合わせることによって、話の展開が広がり心が打ち解けてくるのがわかります。

石坂 クライアントのお一人に園芸がとてもお好きな方がいらっしゃいます。私も好きなのでそこから話が広がったり、それをきっかけに園芸用品を買うために一緒に外に出ることもあります。目的がないと外に出ることは難しいですからね。趣味を通してクライアントから教えていただくこともあります。そのことがクライアントの自信につながっていくようです。

平岡 クライアントは私の祖母と同じ位のお年ですが、お一人でおられますので、私が同居している祖母の話を出してしまふと気になさると思い、なるべく話題にしないようにしています。ご趣味のゴルフの話やホームのご友人の方などのお話のなかでクライアントの気持ちが前向きになるよう心掛けています。またご本人は「もの忘れ」を大変気にしておられますが、暖かい対話を心掛け、その不安な気持ちを少しでも和らげていただけるよう努力しております。

それでは、それぞれの対話において困難だったことがあれば、またそれをどのようにして解決されてこられたかをお話し下さい。

石坂 一家で何人かのクライアントと接しておりますと、対話を通じて私がご家族間の調整をしたいと思うことがあります。そして実際に実行しようとしましたら、クライアントが何か窮屈にお感じになられたようで、次に訪問したときに「何も話すことはないから」と言わってしまいました。それは私にとってパニックでした。クライアントがただただ話を聞いてもらいたかったのだということを知り、それからはお話を充分にお聴きするようにしてまいりました。その後そのクライアントがご自身でご家族の問題を整理できるようになってこられました。

こちらから助言や指導をしようとしてすることではなく、聴いて差し上げることが大切だったわけですね。

石坂 そうです。聴くことが基本だと確信しました。



それから、もう一つの経験ですが、ご姉妹と対話していたお宅で、姉が妹のことをありがたいとおっしゃっていましたので、プラスのメッセージだから伝えても良いと思い、妹に「お姉さんはあなたのことをおっしゃっていますよね」とお伝えしたところ、逆に私が妹のことも姉に何か話しているのではないかと警戒されてしまいました。このことについては次の対話の時に説明し、その事を謝るとともに、しっかりと話し合いました。また妹はそういう率直な事を言えないクライアントでしたので「そう言えた事はすごい事ね」と評価し、元の関係に戻りました。

これが同じ家族内でのクライアントと対話する難しさだと思いました。

深野 私はクライアントのお身体の調子に注意を払いつつ対話をしております。お顔色を見て判断をし、あまり時間にこだわらないで臨機応変に応対しています。体調が良くなさそうなときには途中で対話を中断して、自室まで車椅子でお連れしたりして。クライアントに強い孤独感があるときは、何かを訴えたい気持ちを大切にして、ひたすらお話を聴きすることに徹しています。

こういうときには、何処かでホールドする役目が必要なんですね。

平岡さんのクライアントもご老人ですね。

平岡 そうです。社会的に高い地位におられた方で、毎日お嬢様が電話で様子を尋ねてこられ、ご家族関係も充実している感じがします。

最初はお互いに緊張していて、沈黙してしまって戸惑うこともありました。2、3回目からは、クライアントがエレベーターホールまでお迎えに来て下さったり、一気に距離が縮まったように感じました。それからは80分という対話時間がむしろ短い位、自然にお話ができるようになりました。

精神対話士として活動を通してご感想をお伺いいたします。

深野 老人ホームの職員の方から、クライアントの状態が

訪問以前に比べてよくなつたと言葉をいただくことは実際に嬉しいものです。又、クライアントが私の訪問を毎回楽しみに待っていて下っていることはとても嬉しいことです。

石坂 私もクライアントのご家族の方に「本当に私が楽になりました」などと言われると嬉しいですね。それから、外に出られなかつたクライアントが外出できるようになつたり、以前に比べてのクライアントの変化はとても嬉しく、ありがたいと思います。クライアントとの関わりから自分自身が学ばせていただけることと、共に分かち合える事は大変素晴らしいことです。日々、私自身を磨いていかなければと痛感しています。又、精神対話士の活動は面接場所が特定されないので、いろいろな場面でのクライアントの反応が理解できるという点で、特徴があると思います。

深野 クライアントが私に苦労談を聴かせて欲しいとおっしゃいまして、そのとき私は、立場が逆で何か変かなと思いながらも話しましたところ、目を輝かせて聴いて下さり、人の話を聞くという立場で興味津々になられ、色々な提案をいただきました。これは嬉しかったです。

クライアントの精神状態がしっかりしていないと提案もできませんから。いつもクライアントの今まで生きてこられた歴史を尊重し、プライドを傷つけることのないように気をつけています。

人生の先輩として教えて頂くという姿勢も大事ですね。

深野 普通の対話では出てこないクライアントの体験談を引き出す事にもなります。

平岡 私が嬉しかったこともやっぱりクライアントが私の訪問を心から喜んで下さったときですね。ついでがあり、お顔を拝見にお寄りしたとき大変喜ばれて、今までの対話の関係と何となく違つたような雰囲気で、クライアントとの信頼関係も感じられて嬉しく思いました。

精神対話士としての活動は社会のお役に立つことができ、また人間について学び、クライアントから教えられることも多く、精神対話士自身の人間の幅も広がりますね。これからも心暖まる対話を続け



ていかれることを期待しております。
本日は貴重なお話をいただきましてありがとうございました。

協会ニュース

精神対話士研修会のお知らせ

精神対話士研修会を下記の要領で開催いたします。テーマは「高齢者との対話」（講義、ロールプレイ）です。
皆様ふるってご参加下さい。お申し込みは、協会宛電話又はFAXで来る6月20日(金)(東京会場)
6月30日(月)(大阪会場)迄にお願いします。

東京会場

日時 平成9年6月22日(日) PM1:00~4:30
会場 国学院大学 常磐松2号館2F中講堂
東京都渋谷区東4-10-28
TEL 03-5466-0111

交通案内
渋谷駅より学03都営バス
日赤医療センター行き 「国学院大学前」下車

大阪会場

日時 平成9年7月6日(日) PM1:00~3:30
会場 大阪府社会福祉会館 第7会議室
大阪市中央区谷町七丁目4-15
TEL 06-762-5681

交通案内
地下鉄「谷町六丁目」または「谷町九丁目」
下車5分



協会ニュース

メンタルケアのスペシャリスト養成講座札幌会場（集中コース）開講のお知らせ

この度かねてからの北海道の方々のご要望にお応えして「メンタルケアのスペシャリスト養成講座」が今夏札幌において開講されることになりました。概要は次の通りです。

日程 7月22日（火）～26日（土）（基礎課程）

会場 「北海学園」 国際会議場

札幌市豊平区旭町4-1-40

TEL 011-841-1161

交通案内

地下鉄東豊線「学園前」下車すぐ



最近の新聞、雑誌より

編集後記：

さわやかな季節になりました。この度は、関係各位のお力添えを頂き札幌に「メンタルケアのスペシャリスト養成講座」を開講する運びとなりました。これまで派遣のご依頼にお応えすることができなかった北海道にも精神対話士が誕生することになります。まもなく暑い夏がやってまいります。皆様お元気にお過ごし下さい。

