

活動報告 7・8 月号

NHK 松山「ラジオまどんな」出演 ～著名人の自殺とグリーフワーク～

8月6日(木)の出演は、前回と同様コロナ対策のため電話によるリモート出演でした。今回はこちらから提案して「命を守る」をテーマでお話をさせていただきました。8月は毎年新学期を控えた子どもたちの自殺が突出して多い月です。今年は特にコロナ禍の一斉休校による夏休みの短縮や行事中止などによるストレスを心配していましたが、人気俳優の自殺が報じられたことで影響を受ける子どもやティーンにメッセージを届けたいと思いました。



7月18日、俳優の三浦春馬さんの死が伝えられました。状況から自死とのことでしたが、テレビや映画で大活躍の若手俳優の死は大きな反響を起しました。まず心配したのは連鎖的に自殺が増える現象についてでした(1986年に起こった女性アイドルの自殺はその後連鎖自殺を起し、社会問題にもなった)。

メディアの扱い方によっては自殺を誘発しかねないことから近年ではWHOを始め、専門家やNPOからも自殺の場所や手段などの具体的な情報を公開しないこと、やむを得ず公表するときは必ず相談先の情報も伝えることなどが提言されています。今回もメディアの伝え方は様々でしたが、相談先の情報も同時に伝えていた点でWHO等のガイドラインが活かされている、と感じました。

自殺の連鎖を防ぐ第一の方法は最初の自殺を防ぐことです。一人の自殺は何倍、何十倍もの人々に大きな影響を与えます。家族や親族に自殺者がいると遺された人の自殺率は高くなるともいわれています。また自殺を考えている人の多くは実行前に何らかのサインを出しているということです。

もし身近な人が普段と違う言動があり、違和感を覚えた感じたときは声をかけてあげてください。「もしかして何か思い詰めてる?」、「私で良かったら話を聴くよ」で大丈夫です。話をすることで自殺を誘発することはなく、むしろ自殺予防になると言われています。身近な人からの親身な声掛けは「あなたは一人じゃないよ」というメッセージを伝えることになり、次の支援につながります。



コロナ禍の学び

優しい空気を創り、送り、分け合いたい
～BE TOUGH, BUT BE KIND～

“Be tough, but be kind”

コロナ自粛中にニュージーランドのアーダーン首相はこう言って国民に呼びかけました。乳児をかかえた彼女は子供を寝かしつけた後にネットを通じて直接国民に笑顔で語り、我慢を強いられる状況でも強く、ただし人には優しくあろうと呼びかけました。先の見えないパンデミックの中、国民に安心と安全を与えた彼女の言葉は非常時のリスクコミュニケーションの大切さを教えてくれます。



アーダーン首相
Wikipediaより

活動報告 (7-8月)

- ◆ スクールカウンセリング
- ◆ ケース会議
- ◆ NHK ラジオ出演
- ◆ 愛媛県臨床心理士会 ZOOM 研修会開催
- ◆ ロールシャツハ研修会
- ◆ 日本臨床心理士会 ZOOM 研修会参加
- ◆ 個人カウンセリング



ウイルスに負けない知恵 「大事な5つのこと」

お勧めのアイデア👉

「コロナウイルスに負けないために大事な5つのこと」 枝廣敦子(イーズ代表取締役)

有限会社イーズ代表取締役の枝廣敦子さんがコロナに負けない知恵をホームページで紹介しています(図参照)。5つのこととは、① Stay Healthy (体力・免疫力を保つ)十分な睡眠や栄養、適度な運動で感染防止、② Stay Positive

(ポジティブな気分で行こう)暗いニュースや数字にとらわれ過ぎずに気持ちを保つことを選ぶ、

③ Stay Connected (つながりを保つ)ソーシャルディスタンスが求められるが、できる限りSNSなどを活用して連絡を取り合う、④ Stay thankful (感謝の気持ちを忘れずに)医療や、物流など生活に必要なサービスを担ってくれている人々に感謝の気持ちを伝えたり無事を祈ったりする、⑤ Stay Focused (大事なことは考え続ける)目先のことに囚われ過ぎず、環境や社会の問題にも目を向け続ける、です。

ホームページでポスターが公開されていたので早速印刷してリビングの壁に貼りました。知恵のある言葉に力をもらえました。

https://www.esinc.jp/insight/2020/ist_id010284.html

コロナウイルスに負けないために 大事な5つのこと

- 1 Stay Healthy
(体力・免疫力を保とう)
- 2 Stay Positive
(ポジティブな気分で行こう)
- 3 Stay Connected
(つながりを保とう)
- 4 Stay Thankful
(感謝の気持ちを忘れずに)
- 5 Stay Focused
(大事なことは考え続けよう)

私の本棚

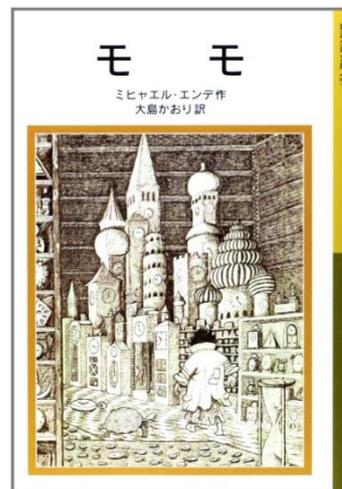
ミヒヤエル・エンデ 「モモ」

日々の生活の中で最近よくこの物語を思い出します。円形広場で何気ないお喋りを楽しんでいた人々は突然現れた灰色の男たちに「もっと効率のいい生き方」を説かれ、時間の無駄をなくそうとするうちにどんどん不幸になっていく……。灰色の男たちの陰謀に気付いたモモは一人敵地に乗り込んで闘いを挑みます。

近年、私たちの価値観にコストパフォーマンス、効率化、成果主義、勝ち組・負け組といった概念が浸透してきています。インターネットやAIが人の代わりに考えたり判断することができたりするようになり、運転すら自動になろうとしています。

便利になった一方でなんだか時間があつという間に流れ、早く仕事をすればするほどもっと仕事に追われる、そんな皮肉な現象もあります。

何のために、誰のためにこの作業をしているんだろう？ そんな風に思ったときは少し立ち止まるほうが良いのかもしれない。そして周囲をそっと伺ってみましょう。灰色の男たちが側で潜んでいるかもしれませんから……。



岩波書店、Mエンデ作、大島かおり訳 (2005)



愛媛県松山市湊町 4-3-2 こがねビル2F

HP: <http://grieffbewith.com>

✉ grieffbewith@gmail.com

Twitter @himenokaibewith

Facebook: カウンセリング工房姫の会 @himenokaibewith

☎ 080-8631-3230

