

## 三商レポート

### 第三十話 「私にできることをしているだけ」

(株) 三商 内藤 雄

小さな本の、短いお話が話題になっています。

森が燃えていました。

森の生きものたちは われ先にと逃げていきました。

でもクリキンディという名のハチドリだけは いったりきたり くちばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは 火の上に落としていきます。

動物たちがそれを見て「そんなことをしていったい何になるんだ」と言って笑います。

クリキンディはこう答えました。

「私は、私にできることをしているだけ。」(全文)

(『ハチドリのひとしずく』光文社より)

南アメリカの先住民に伝わるお話だそうです。

いろいろな受けとめ方があると思います。

今、いじめによる子供達の自殺が連鎖しています。昇進うつによる20代～30代の会社員の自殺も深刻です。経済的理由による働き盛り世代の自殺も8年間増え続けています。自殺は、本人も家族も周りの人もつらいです。私たちにできることはないでしょうか。

“死なないで！ 一人で悩まずに相談して。誰かに悩みを打ち明けて。”とマスコミなどを通じてメッセージが送られています。

その通りです。でも悩んでいる人は、人に言えないのです。追いつめられている人は、相談したくても相談できないのです。「心配かけたくない」「自分の力でなんとかしなければいけない」との思い込みがますます悩みを深くし、自分を追いつめます。やっとの思いで「このひとなら」と人を選んでSOSを発したつもりなのに、気づいてもらえないのです。

あとで、「なんで言ってくれなかったの!」「どうして相談してくれなかったの!」「ひとこと言ってくれたら…」と言う前に、気づいてあげてください。

「おや?いつもと違う」 ちょっとした変化に気づいて、声をかけてあげてください。「元気ないよ。何か心配事あるの?」そして、ゆっくりと話を聴いてあげてください。励ましたり、批判したり、説教したりしないで、まず本人の

気持ちを聴いて寄り添ってあげてください。「ひとりじゃないんだ」「生きていてもいいんだ」「頑張れるかもしれない」と感じてくれます。

①気づき②声をかけ③聴く④寄り添うことは、大切な人がいる人なら誰でもできます。精神科医や臨床心理士やカウンセラーのようなプロでなくても、家族・先生・友人・上司など身近な人ならできます。相談してくれるのを待つのではなく、「おや？」と感じたらこちらからひと声かけてみませんか。そして、もとの元気な姿に戻るまで「ひとしづく」の声かけを続けてみませんか。

(2006. 12. 4)