

(第3種郵便物認可)

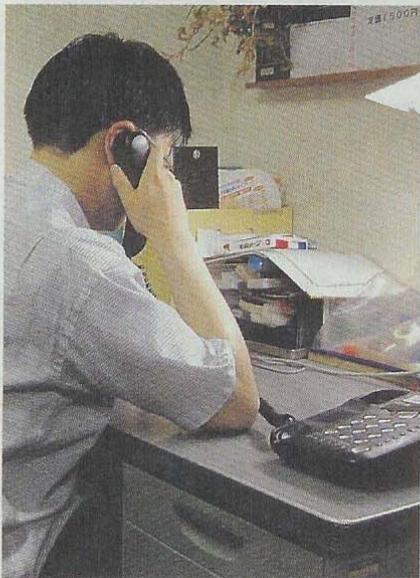


はまだ・ともたか
1973年神奈川県生まれ。臨床心理士、甲南大人間科学研究所博士研究員。京大在学中の94年、『男』悩みのホットライン」開設に参加し、2004年4月から同ホットライン代表。

先日、警察庁から自殺をめぐる調査結果が公表された。一九九八年以降、年間の自殺者は毎年三万人を超え、その七割以上は男性だ。なぜ自殺者に男性が多いのか。わたしたちは十年前に、全国初の男性専用の相談電話「『男』悩みのホットライン」を開設し、さまざまな男性の悩みを受け止めてきた。その経験の中に、男性の自殺を減らすヒントがあればと思う。

自殺者を減らすために

浜田 智崇



感情を表現することが苦手な男性からの電話に対し、相談員は時間をかけて相手をする

このハードルが高いようだ。男女平等とはいえず、暗黙のうちには男性は「男らしさ」を求められ、「弱音を吐くな」「泣き言を言うな」と教えられてきた。そのため、悩みを持っていても、誰かに相談してはいけないような気持ちになりがち。同時に、「つらい」「苦しい」

男性も「つらい」と言っても

悩み受け止める環境必要

「悲しい」などの感情を表現することも不慣れだ。誰にも相談できないまま、「もっと頑張らなくては」と自分を追い詰めてきた人を、周囲が「頑張れ」と励ますと、「これ以上頑張れない」という絶望から自殺を図るケースも多いと考えられる。

もう一つ感じるのは、いわゆる「男らしさ」が人格や人生の土台となっている場合が多いという点だ。「稼ぎが多い」「仕事ができる」「体力がある」などが旧来の「男らしい」イメージに沿うように頑張ってきた男性が、不況など社会経済環境の変化、リストラをはじめとした仕事のトラブ

ル、高齢化などによって、そこで、男性もつらいときは「つらい」と言ってほしい。これまで言っていなかった男性には難しいことかもしれないが、わすかでも自分の気持ちを口にしてみてください。どうか。そして周りの人たちは、うるたえ、焦って「頑張れ」と励まし

すべてが崩れるような衝撃を受ける例がしばしば見られる。そうしたケースの中には、女性から見れば「この程度のことだ」と思われることもあるかもしれないが、当の男性にとっては危機的な状況だ。こうした場合、「大したことではないから気にするな」という周囲の慰めは、かえって本人の孤独感を深め、追い詰めてしまいかねない。

自分自身の存在そのものが揺らぎ、人生に相対することも大切である。男性でも相談しやすい窓口が増えること、そして自ら命を絶つ人が一人でも減ることを願ってやまない。

(「『男』悩みのホットライン」代表)
「『男』悩みのホットライン」の相談受け付けは、毎月第1、2、3月曜午後7-9時 電話06・6945・0252。相談は無料で、男性相談員が交代で担当している。