

虹

心に寄り添い続け

①93 元警察官の精神対話士



相談者の話を聴く吉野さん

県民会館で毎月開かれる「ほっ！と相談」は今年で8年目を迎えた。寄せられる内容はさまざま。家族を亡くした悲しみ、職場の人間関係の悩み、引きこもり。中には「死にたい」と口にする人もいる。

会場は、いつも角部屋。ほかの部屋より窓が多くて明るい。相談に来た人の気持ちも明るくなればと考えた。

精神対話士の吉野豊明さん(68)＝黒部市＝は相談者の話に耳を傾け、相づちを打つ。傾聴の技術は学んでいるが、自然体を心掛ける。「共感が一番大事ですね。テクニックで聴いていると思われたら逆効果。一緒に悩み、一緒に考えるんです」

精神対話士は、悩みを聴いて心をケアする専門職で、メンタルケア協会(東京)が認定する資格。吉野さんが存在を知ったのは12年前、県警本部で人材育成を担当する警察官だったころだ。

つらい経験があった。

以前いた部署で、気に掛けていた部下がいた。彼は心の病を抱えていた。何度も面談し、通院にも付き添った。だが、吉野さんが他部署に異動して半年が過ぎたころ、その部下は自ら命を絶った。

人間関係を築けたと思っていた。苦しんでいたのなら、相談してほしかった。自分をもっと話しやすい人間になれていたら。その思いが精神対話士を目指すきっかけとなった。



吉野さんは黒部市の農家に生まれた。物心つくころから、母は腎臓病で入院を繰り返していた。父は農閑期になると、県外に出稼ぎに行くため、富山市内の病院に入院する母の身の回りを世話するのは吉野さんの役目だった。

夜はベッドの横に布団を敷いて寝た。外でまかれていたチンドンコンクールのチラシを病室に持ち帰ってきたこともあった。母を喜ばせたかった。

中学1年の時、母が亡くなった。喪失感から、ぐれた時期もあった。だが、母親に付き添って過ごした日々が、後の吉野さんの原点となる。

明治大を卒業し、警察官になったのは1979年。オイルショックで企業が採用を控えていた時代だった。機械工学を学んでいた吉野さんは大手メーカーへの就職を志望したが、かなわなかった。父親の勧めで県

警の試験を受け、採用された。

主に交通や生活安全の部署を歩んだ。もともと目指していなかった警察官の職だったが、住民や被害者からの感謝の言葉にやりがいを見いだした。事件の証拠固めで論理を組み立てていく仕事は、理系の自分に合っているように思えた。

定年退職する前年、精神対話士の資格を取得。第二の人生で活動を始めた。



「うちの活動は、煙突掃除のようなものなんです」

精神対話士として10年のキャリアを持つ前木場昭さん(68)＝高岡市＝は言う。1人で悩みを抱えていると、煙突の中につらい気持ちがすすりとなってたまる。そのうち煙突は詰まり、逆流した煙で部屋の中まで真っ暗になる。「だから、一緒に煙を吐き出すことで、相談者の視界が広がる」



「水辺の山吹」西治字

前木場さんにも苦い記憶がある。自動車部品メーカーで健康管理部門の責任者だったころ、復職を目指していた社員が自殺した。前木場さんは担当者として、職場の調整をしていたが、その社員のプライベートの悩みには十分に目を向けられていなかった。「もっと悩みの深いところに触れていれば、という後悔があって。自分は単なる会社の窓口でしかなかった」

それで取得したのが、精神対話士の資格。社外でも活動しようと考えたが、当時は県内で精神対話士の相談会は開かれておらず、金沢市で活動していた。

「県内でも相談の場をつくれなにか」と考えていた時、声を掛けてきたのが吉野さんだった。同い年で似た経験を持つ2人は

意気投合した。2018年3月、資格を持つ元教員や主婦ら有志6人が集まり、初の相談会を県民会館で開いた。

3日間の日程で相談に訪れたのは、想定を超える延べ20人。自分たちが必要とされていることを確信した。継続的な開催に向け、その2カ月後に「メンタルケア協会富山事務所」を設立。現在、メンバーは16人に増え、富山、高岡、黒部の3市で相談会を開く。



吉野さんの現在の本業は行政書士だ。公務員経験を生かして資格を取り、自宅に事務所を構える。保護司などの活動もし、名刺の裏には11個の資格や肩書が並ぶ。

国家資格の精神保健福祉士は、北陸ビジネス福祉専門学校(富山市)に65歳で入学し、取得した。

相談者やその家族には、精神疾患や知的障害を持つ人もいる。医学的な知識を深め、

支援制度なども学べば相談に生かせると考えたからだった。

20人のクラスの中で、吉野さんは最年長。子や孫のような年代の学生たちと机を並べた。精神保健福祉学科長の岩城小百合さん(58)は「『寄り添う』という言葉は教科書でよく使われていますけど、行動に示すのが難しい。実践している吉野さんは若い学生の模範だった」と振り返る。

吉野さんが専門学校に通って2カ月がたったころ、親しくしていた男性が自殺した。いつも笑顔で、優しい人だった。

「何か関わっていれば、1分でも、1秒でも長生きしたかもしれない。延びた時間だけ苦しんだかもしれないけど、楽しい思い出が一つでも増えていたかもしれない」。

自殺の防止に向けた活動をしている自分が、力になれなかったことを悔いた。

昨年1月1日、能登半島地震が発生。吉野さんは被災者の相談相手が必要になると考えた。だが、被災直後に避難所を訪問したり、行政に電話したりすれば、逆に迷惑を掛けてしまうかもしれない。

悩んでいると、長男から「できる限りのことをすべきじゃないか」と言われた。自分のできることに全力を尽くそうと、腹を決めた。新聞やインターネットをチェックし、活動できる場所やタイミングを探った。地震発生から2週間後に氷見市の入浴施設、翌月には2次避難者がいる宇奈月温泉のホテルで相談会を開催。身近な人や住まいを失った被災者たちの声に耳を傾けた。



吉野さんによると、精神対話士が対面の相談に応じられるのは、心的な疲労を考慮して1日に3人が限度。電話やメールの相談は24時間対応できない。「みんな、対応したいけどできないという忸怩たる思いを抱えていると思うんですよ」。それを生成人工知能(AI)で補えないかと考えた。

東京大大学院生の小川凜太郎さん(24)＝朝日町出身＝に、吉野さんからメールが届いたのは、昨年11月のことだった。小川さんはAIアプリ開発のスタートアップ企業の経営者でもある。

最初は長文のメールに面食らったが、読み進めると、AIを相談業務に生かしたいと、熱い思いが記されていた。小川さんは「年配の方がAIに対し、ポジティブに可能性を感じていて、すごくうれしかった」と言う。申し出を快諾した。

開発を目指すアプリは、精神対話士と相談者とのやり取りを学習したAIが、性格や価値観を踏まえて相談に乗る。相談者は、夜中でも気兼ねせずに悩みを打ち明けることができる。

相談内容に自殺の可能性など緊急性があれば、精神対話士に連絡するシステムを想定している。「新しい時代が来れば、受け取れなかったシグナルが届くかもしれない」。吉野さんはそう期待している。

吉野さんたちに寄せられる相談には、身内や友人には話せないという悩みもあるそうです。赤の他人だからこそ、打ち明けられることもあるといいます。相談に関する問い合わせはメンタルケア協会富山事務所、電話080(5851)7270。人の心に寄り添うプロたちがいます。



「虹」第9集 販売中

「虹」を書籍化しています。最新刊の第9集『虹 海の匂いを覚えて』は2022年9月から24年5月までに掲載した20編を収めています。1,100円。問い合わせは北日本新聞社出版部、電話076(445)3352(平日午前9時～午後5時)。

心があたたまるエピソードや、この紙面についてのご意見、ご感想をお寄せください。

〒933-0911 高岡市あわら町13-50
北日本新聞社西部本社「虹」係
FAX 0766-25-7773
mail niji@kitanippon.jp
次回掲載は6月1日(日)です。

紙面提供/人と鉄のあいだに



企画・制作/北日本新聞社
メディアビジネス局