くらし・家庭

話聴くって何 奥深い〝聴く力〟

作家・クリエーターの、いとうせいこうさんと、精神科医・ミュージシャンの星野概念さんがズームで対談しました。テーマは「ラブというコミュニケーション　話を聴くって何だろう」。聴く力の奥深さがつまっていました。（都光子）

メンタルヘルス講座こんぼ亭

NPO法人コンボ（地域精神保健福祉機構）が主催する、わかりやすいメンタルヘルス講座こんぼ亭。74回目が3日（土）、オンラインで開かれました。司会は精神科医の市来真彦さんです。

〝登壇〟した、いとうさんと星野さんは、患者と主治医という立場でもあり、ロロロ（クチロロ）というバンド仲間でもあります。

いとうさんは昨年末、『福島モノローグ』という本を出版。福島に住んでいる8人の語りで構成されています。

いとうさんは「僕がインタビューしているんだけど、自分が話したところをズバズバって切った」といいます。取材のなかで「それで?」とか「そこのところ、もうちょっと聞かせてください」と言いながら相手の思いを引き出していますが、本にするときに、あえて自分の存在を消しています。

ラベリングせず どんな気持ち?

「解釈をするということをしていないんですね」と星野さん。「精神科領域でも重要だといわれてきていること」だと言います。たとえば、これは幻聴だ、とラベリングしてしまわずに、「それってどんな気持ちなんですか?」と話を深めていくことを重視します。

星野さんは〝聴く〟ことは、とくに精神科医療のなかで、医師と患者という立場のなかでは難しさがあることを話しました。「話が全然すすまなくて、変に細工をして話させちゃうと、相手に過剰適応させることになってしまう」といいます。

作家・クリエーター いとうせいこうさん　対談　精神科医・ミュージシャン 星野概念さん

オンラインで対談する、いとうさん（左）と星野さん（コンボ提供）

〝医者と患者〟構築された ヒエラルキーを消したい

「なるべく〝医者と患者〟という構築されてしまっているヒエラルキー（階層）を消したい。でも、とくに診察室という空間では難しい」

いとうさんは取材中、〝ぜひ聞かせてください〟と抑えきれない興味という感情があること、そして相手が抱えている困りごとなどにはアドバイスも積極的にしながら話を聴いているといいます。「聴くことのなかに、自分をさらけ出すことも入っているのではないか」と話します。

星野さんは映画「精神」の主人公、山本昌知さんという精神科医が「負ける精神医療」を提唱していることにふれ、「なかなか崩せないヒエラルキーを前に、医師の側が負けることを意識するということも話を聴くコツになる」と話しました。

星野さんは、日本語ラップのさきがけ・いとうさんに、ラップは「会話のコツが詰まっているんじゃないか」と質問。いとうさんはラップのバトルの模様を説明し、「相手のいったキーワードを全部韻に変えて的確に返す。うまいラッパーほど相手のことをよく聴いている。（その形は）素晴らしいコミュニケーションだ」と応じました。

星野さんは「この場は話していいんだっていう気持ちになっているから話が始まる。相づちの打ち方とか、相手によってみんな違う。そこが合うまでがなかなか難しい」といいます。

自分もさらけ出しながら 相手の思いを「聴く場」に

音を出し合って 癖をさぐりあう

いとうさんは「聴くという立場で、テクニックを前に押し出したりすると、相手との壁がバーンってできちゃう。セッションをするミュージシャンが最初にやるのは音を出し合って、お互いの癖をさぐりあう。あの音出しの場面が大事なのかなと思います。聴くって音楽的な場なのかもしれないね」と話しました。

星野さんは「聴くことは、興味を持ち続けること、関係性を味わい続けることなんだと思います」。

対談後、視聴者から「聴くことに疲れたらどうしたら」などの質問が寄せられました。ふたりは「向き合うとぶつかってしまう。寄り添って同じものを見るのもいいのではないか」「言葉にしなくても共感するなど、関係性が大事ではないか」と答えていました。

黒青葉台ビル1F、東京メトロ日比谷線中目黒駅8分）またはオンライン。出演＝三原由起子さん（歌人）、アーサー・ビナードさん（詩人）、特別ゲスト中筋純さん（写真家）。参加費1500円（スタジオ参加、オンラインとも）。視聴は https://furusato-nipponawakes.peatix.com/ から

スケッチ小話 えんぴつ画 ④

岡本　正和

もう40年も前の画です。「娘」誕生6週間あたりの画です。目が見え始めたころのスケッチです。

◇

個展の時には、人物画コーナーに必ず展示します。小さい画で10㌢×15㌢ぐらい。

見てくれている人が少しほほ笑んでいます。いわさきちひろさんの「赤ちゃん」には、誰もほほ笑みますね。

生後45日目

「ほほ笑み」をどうぞ

私の画にも少し…。

見ている人のそばに行き、声をかけます。「この絵に時間が入っているの、わかります?」。何のことかすぐにはのみこめないよう。そこで、もう一声。

「右目、左目」

「ああ、ちがいますね」

「お分かりになりました? ちょっと指で、向かって右目を押さえてください」

「あ、起きてます。起きてます」

「今度は左をどうぞ」

「寝てますねえ」と会話が続きます。

フ、フ、フ、そうなんです。そうなんです。この絵には時間が入っているのです。

◇

描き始めた時は起きていたのですが、途中で寝ちゃったのです。赤ちゃんはウインクする能力はありません。スケッチっていいですね。時間を込めることができるのです。

読者の皆さんも、指でこの画の片方の目を押さえてみてください。次反対、いかがです? ほほ笑んでいただけましたでしょうか。

◇

カメラの場合は、両目を開けているか、閉じているかになるでしょう。

わが子、わが孫。スケッチに挑戦してみましょう。寝ている時がチャンスです。だまされたと思って1週間、続けてみましょう。きっと、家中にほほ笑みが広がりますよ。

（金曜掲載）

お知らせ

◆デモクラTVの新スタジオ開設記念　三原由起子さんの歌集『ふるさとは赤』新装版出版記念トークイベント「ふるさとは遠きにありて思ふもの」　24日（土）午後6時半～8時半。デモクラTVスタジオ（東京都目黒区青葉台1の21の13中目

くらしの相談室

電話相談
03-3350-5246 午後2時～4時

あす24日（土）は
医療福祉
元医療ソーシャルワーカー
原　玲子さん

27日（火）●年金・社会保険
特定社会保険労務士
新山　晴美さん

●あらかじめ要点をメモしてお電話を。
●はじめに名前と電話番号、県名を。
●手紙による相談にはお答えしかねます。
●法律相談は電話がかかりにくいこともあります。ご了承ください。

プライバシーを考慮し、記事にするさいは一部修正を加えます。

西野幸枝の 今晩のおかず

■ふんわり卵の甘酢あん

◆材料（2人分）
卵3個／鶏ひき肉50㌘／ニンジン20㌘／生シイタケ1個／ピーマン½個＝計180円

ふわっと焼いた卵は朝食の定番ですが、具だくさんの甘酢をかけると、主菜になります。

◆作り方　①生シイタケは石づきを取って薄切り。ニンジンとピーマンは細切りにする。

②水⅓カップ、砂糖・しょうゆ各大さじ1、酢大さじ2を合わせる。

③鍋に油大さじ½を熱し、ひき肉を炒め、パラパラになったら①を加えて炒め、②を加えてわかし、かたくり粉小さじ1を水溶きにして回し入れ、とろみをつける。

④卵をほぐし、塩小さじ¼をまぜる。

⑤フライパンを熱し、油大さじ1.5をなじませ、強火にして④を入れ、大きくかきまぜながら半熟のふわふわ炒め卵を作り、器に盛り、③をかける。（1人分323㌔㌍、塩分2.3㌘）

投稿募集

くらし・家庭面の「ほっと」「子育て☆コミュ」「わが家の菜園自慢」「教えておしえて」などの投稿、話題提供、企画提案を歓迎します。

「ほっと」「子育て☆コミュ」「わが家の菜園自慢」（400字以内）掲載分には図書カードを進呈します。

住所、郵便番号、氏名、年齢、職業、電話番号を明記。匿名希望はその旨明記を。

◇〒151－8675 代々木郵便局私書箱62号「しんぶん赤旗」くらし家庭部◇ファクス03（3350）1904

◇メール＝henshukoe@jcp.or.jp（ファクス・メールには「くらし家庭あて」とお書きください）

ジビエを考える ❹

押田　敏雄

事故、被害の実態と対策

日本は自然が豊かです。先進国で唯一野生ザルが生息し、クマやシカなど数多くの中・大型野生動物が、約38万平方㌔の狭い国土で生きています。それゆえに野生動物が関係する事故件数は多く、年々増加しています。

北海道では、エゾシカの交通事故（ロードキル）で命を絶たれた個体処理に関わっていた企業が、ジビエ産業へ参入する例が見られます。野生動物、犬、猫はゴミと同様な廃棄物としての扱いです。

また、交通事故だけではなく、ヒトや飼育動物に対する危害も問題で対策が不可欠となっています。

鉄道・交通は

鉄道事故の影響で列車の遅延や運転取りやめなど、人間生活に支障をきたすこととなり、全国的な問題となっています。その特徴は、シカやイノシシといった大型動物との衝突事故が大半を占めることです。

新聞報道等によると、2019年度にはJR東日本管内で、1345件のシカやイノシシとの衝突事故がありました。北海道でのエゾシカによる列車支障件数は、右肩上がりで増加しています（グラフ1）。エゾシカは成獣では体重100㌔を超えるほどに成長するので、列車衝突時、衝撃による車両故障や輸送障害等の損害が生じることになります。

自動車と野生動物の衝突事故で動物が死んだり、車両の損・破壊、交通事故による運転者・搭乗者が傷害事故に遭遇したりするようなこともあります（写真）。幸い国内では大事故につながってはいませんが、早急な対策が必要です。

NEXCO東日本（東日本高速道路株式会社）、中日本、西日本などの報告では、02年には約3万6000件でしたが、18年には約4万7400件まで増加し、年間5万件近い接触事故が報告されています。

人の被害多数

18年度、全国ではイノシシによる人的事故が45件発生、1人が亡くなっていますが、この数値は狩猟や捕獲作業等に伴う人身被害を除外したものです。

例として、18年9月、静岡県内の国道でツーリング中のバイクとイノシシの衝突で51歳の男性が死亡。19年1月山梨県内の林道で、59歳の男性が2809件から4割以上増加しています。20年度も8月末までの5カ月間で既に1万1112件となっています。

クマが人間を襲うケースも増え、同省の統計「クマ類による人身被害について」によると、19年度の全国の被害件数は、前年度の51件から3倍近く増えて140件となりました。北海道や東北、北陸、信越地方で被害が相次ぎ、21年は6月末までで、2人死亡、9人が負傷しています。

実証的研究も

鉄道関係は各鉄道会社や鉄道総合技術研究所などが警戒音、忌避音、防護ネット、防護壁、忌避剤散布、シカ踏切など、被害を防ぐ対策の実践と実証的研究を鋭意行っています。

自動車関係では、野生動物用道路横断構造物（トンネル、橋）の設置、警戒音、のり面の植生構成の検討、注意喚起の道路標識の設置があります。

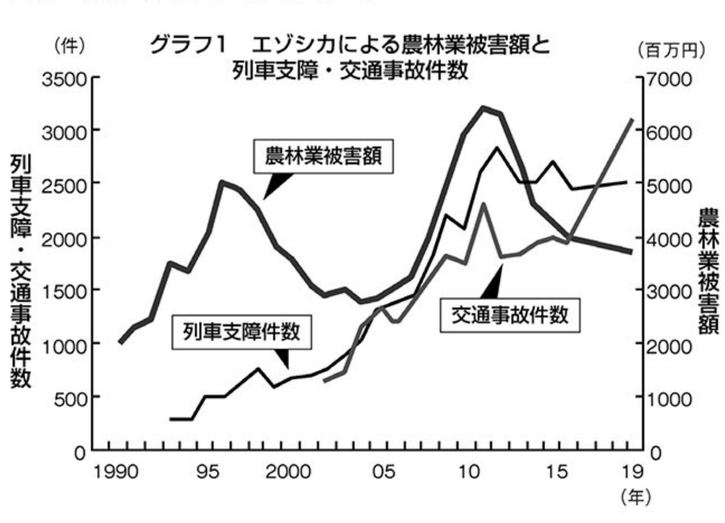
クマ関係対策としては、クマ忌避ロボットの開発（秋田県立大学斎藤先生）、食料・食材の放棄禁止があげられます。

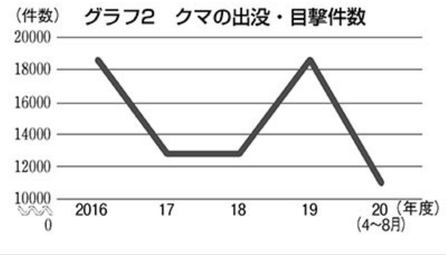
（麻布大学名誉教授、日本ジビエ振興協会理事）

（金曜掲載）

ロードキルの現場（日本ジビエ振興協会提供）

「動物注意」の道路標識いろいろ



クマ被害も増

環境省の調査によると、19年度のクマの出没情報（北海道を除く）は1万8314件あり（グラフ2）、18年度の1万イノシシに襲われ死亡、などの例が多数あげられます。