



■佐藤陽子さん、42歳。会社員の佐藤さんは、現在東京で一人暮らし。遠く離れた両親に毎月仕送りをしています。しかし昨今の不況で収入は減るばかり。150万の借金をかかえながら、日々の生活費にも苦しみ、最近では食欲もなく、眠れない日が続いています。



(相談窓口)

相談員：こんにちは。どうかされましたか？

サトウ：（元気がなく、落ち込んだ様子）少し聞きたいことがあつてきました。

相談員：そうですか。ではそちらにどうぞ。座ってください。

サトウ：（軽いうなずき）

相談員：お名前をお聞きしてもいいですか？

サトウ：ハイ、佐藤陽子といいます。

相談員：サトウさん、今日はどんな用件でいらっしゃいましたか？

サトウ：生活費が苦しく、滞納していたので相談に来ました・・・

相談員：そうでしたか？それでは情報確認してみますね。少々お待ち下さい。

（確認し戻ってくる）

相談員：サトウさん、確かにこちらの窓口でのお金を2か月滞納されていますね。
何かお困りのことがあるのですか？

サトウ：・・・ええ・・・ちょっと悩んでいることがありまして・・・

このリーフレットを見て、こちらでも相談できるということで、来てみたんです。



相談員：何かお悩みのことがおありなのですね。



サトウ：ええ、いっぱい問題がありすぎて、
自分ではもうどうしたらよいか分からなくなって・・・



相談員：もしよろしければ、もう少し詳しくお話を聞かせてくださいませんか。そして、こちらで相談にのることができるか
もしれません。



サトウ：問題がいっぱいありすぎて、もう・・・生きているのが嫌
になるくらいなんです・・・

相談員：・・・生きているのが嫌になるくらい・・・
もしかして、死にたいと思っていらっしゃるんですか？



サトウ：最近はよくそう思ってしまうんです。

相談員：なにか、具体的な方法を考えることがありますか？



サ ト ウ：具体的な方法・・・いいえ、そこまで考えることはないです。

でも、死ねたらどんなに楽だろうとは、思います・・・



相 談 員：死ねたらどんなに楽だろうとお考えになるんですね。



サ ト ウ：ええ・・・最近どうしたらいいのかわからないんです。

ひとりで考えていてもいい方法なんて浮かばないので...

相 談 員：おひとりで悩んでいらっしまったのですね。

もしよかったら、心配なことを話していただけますか？



サ ト ウ：はい・・・実は・・・誰にも話してないんですが、・・・借金があるんです。

150万円ほど・・・。収入が年々減っている状況で、もう、返せなくなって・・・、

返済できず、また別のところから、借りてしまうこともあって・・・

どうしようもなくなって行って・・・



相 談 員：お金のことで悩んでいらっしやるのですね。



サ ト ウ：はい。たった150万円かもしれませんが、私にとっては大金なんです。

借金のことを考えると、絶望的な気持ちになるんです。私ひとりではこんな大金返せない……



相 談 員：とても深刻な状況ですね…おひとりで頑張ってこられて……



サ ト ウ：はい。遠くに年老いた両親がいて、仕送りもしていますが、全然やる気がなくて……

最近、仕事で失敗することも多くなって、上司によく怒られるんです。何やっているんだろうって自分が情けなくなります。

頑張らなきゃって思うんですけど、なんか気持ちが落ち込んでしまって……（泣）

ときどき、親に電話をするんです。体調はどうか大丈夫とか聞いてくれるんですけど、心配をかけたくないから。その上、借金たくさん残っているし……



このままでは、みんなに迷惑かけてしまう……だから、もう、私なんて……生きていない方がいいんです。



相談員：ご自身の生活もあり、さらにご両親への仕送りもあって大変でしたね。
今まで良く頑張ってくださいましたね。



私たちは、これからどうしていくとよいのかをあなたと一緒に考えて、あなたの助けになりたいと思っています。

サトウ：はい、ありがとうございます。



相談員：お金のことで、借金が150万ほどあるということでしたね。



サトウ：はい。5～6社の消費者金融から借りていて・・・、利息ばかりが大きくて、返しても返しても、額が減らないんです。困ってしまって・・・

相談員：借金の相談にのってくれる専門の相談窓口もあるんですよ。消費生活センターや法テラスなどの法律相談の窓口でも相談できるし、NPO法人でもいろいろ相談できる場所があるんです。



ここの建物内には、消費生活センターの相談窓口がありますから、これからお時間がとれるようでしたら、相談してみたいかがですか？

サトウ：相談するには、お金かかるんですよね。



相談員：お金はかからないんですよ。

私が窓口までご案内いたします。

もし、ひとりで行かれるのが心配でしたら、同席することもできますので、安心なさってください。



サトウ：では、お願いします。ちょっと、ひとりでは不安ですの
で・・・

相談員：それでは、消費生活センターに相談してみましようか？

サトウ：はい。

(オフィス)

(消費生活センターへ電話)

センター：はい。こちら消費生活センターです。

相談員：相談窓口の相談員のワタナベです。いつもお世話になって
おります。

センター：ありがとうございます。今日はどうされましたか？



相談員：借金もあり、うつ状態が疑われる方が相談窓口に来られました。

借金が150万ほどあるのですが、消費者金融からの借金のように、返済のことなど相談にのって
ほしいと思い連絡させていただきました。

死にたいと考えるくらい深刻な状態のようです。

センター：そうでしたか。わかりました。

相談員：いつごろだと相談にいてもいいでしょうか。

センター：そうですね。今日でも、明日でもよいですよ。

相談員：それでは、ご本人に確認して、またお電話します。

センター：了解しました。

相談員：ご本人が同席を希望していますので、できれば私も一緒に伺いたいと思います。

センター：はい、わかりました。お待ちしております。

(相談窓口)

相談員：サトウさん、消費生活センターでは今日、明日でも相談は構わないということでした。

サトウ：そうですか。よかったです。

相談員：どうされますか。

サトウ：では、今日これから行きたいと思います。

相談員：私も一緒に伺いますよ。

サトウ：ありがとうございます。どのように相談したらよいかもわからないので。



相談員：それではこれから、消費生活センターにお電話を入れておきますね。

サトウ：はい。

相談員：それと、健康面のことですが、眠れないでしたね。

サトウ：すぐ目が覚めて、寝た感じがしないんです。もうお金のことが頭から離れなくて・・・仕事もうまくいかないし、もう、自分ではどうしたらいいかわからなくて、八方ふさがりの状態なんです。

相談員：それは、おつらいですね。

サトウ：はい。

相談員：サトウさんはいろいろと悩みを抱えていらっしゃるって、気持ち落ち込んで、やる気がでない、集中できない、食べられない、眠れない・・・というような状態で、自分を責めてしまったり、とても追い詰められて死にたくなることもありなんですね。



サトウ：はい・・・

相談員：あなたの今の状況は、とても落ち込んでいらっしゃるって、普段のあなたとは全然違う状況なのではないですか？

サトウ：はい。以前やれていたこともできなくなってるし、頑張りもきかないし・・・

相談員：そのような今のあなたの状況は、もしかしたらうつ状態なのかもしれません。

相談員：はい。今はうつに対する治療法がたくさんあります。治療を受けることで、今のつらさが和らぎ、徐々に元のあなたに戻ることができると思います。



サトウ：元の私に・・・？・・・本当にそうなるのでしょうか？
・・・もう、良くなる気がしません・・・

相談員：治療を受けることは、とても大切なことなんですよ。

確かに少し抵抗があるかもしれませんが、精神科医は、心の相談の専門家なのでいろいろな援助を一緒に考えてくれます。近くに精神科医がない場合は、かかりつけの先生に相談されてもいいと思います。



サトウ：はい。あの、例えば、精神科ではどんなことをしてくれるのですか？



相談員：具体的には、気持ちの面だけではなく、身体の問題についても調べたり、治療の必要性について相談にのってくれます。

その上で、今の病気の説明や、どう過ごすのがよいのかも相談にのってくれます。

もちろん、今、悩んでいらっしゃる仕事のことについても、どうしていけば良いか相談にのってくれます。



サトウ：そうなんです。実は、朝、気分が憂うつで、遅刻することもあったんです・・・

会社に行きたくなくて、行っても失敗ばかりだし、最近では、休んでしまうこともあるんです。

相談員：そうだったんですね。



サトウ：周囲は変だなと思っているようで、「大丈夫か？」と声をかけてくれるんですが、「調子が悪い」と言うとリストラされるんじゃないかと思って、相談できずにいるんです。でも、もう仕事もつらくて・・・

相談員：相談できずにいたのですね。お辛かったですね。

まずは、専門医を受診され、あなたの今の状態がどのような状況なのか、診て頂くことが必要だと思います。そして、自分がうつではないかと思っていることを、正直にお医者さんに伝えることが、問題の解決につながると思います。



サトウ：わかりました。

相談員：先生があなたの話を親身になってじっくり聴いてくれますよ。



サトウ：わかりました。この状況をなんとかしたいと思うので、受診したいと思いますが、まだ抵抗もあります。また、どこの病院に行ったらいいかわかりませんし・・・

相談員：ご自宅の近くにある病院が便利だと思うのですが。

もし、病院を受診されることに抵抗があるようでしたら、一度、保健師さんに相談されるのはいかがですか？



サトウ：保健師？

相談員：そうです。健康面や心の悩みについて相談にのってくれたり、どこを受診したらよいかについても相談にのってくれると思います。

保健師さんと相談しながら一緒に考えていくのはいかがでしょうか。

サトウ：そうですね。そうしていただくといいです。

(オフィス)

(電話をかける場面)

相談員：いつもお世話になっております。相談窓口の相談員のワタナベですが、相談をお願いしたい方の件で電話させていただきました。今日、相談に来られた方が、少しうつが疑われる状態で、相談にのっていただけないかと思って。

保健師：そうですね。どんな具合ですか。

相談員：借金もあつたりするようで、気分が落ち込み、やる気が出ない、眠れない、食べられないという感じで、自殺念慮もあります。かかりつけの病院で睡眠薬をもらっていたようですが。



保 健 師：そうですか。ずいぶん辛いようですね。

相 談 員：はい。借金の方は消費生活センターにこれから一緒に相談に行くところです。
その後、相談していただくのはいかがでしょうか。

保 健 師：こちらは大丈夫ですよ。消費生活センターにも一緒に行きましょうか。
その方が安心されるかもしれないので。

相 談 員：はい。ご本人に確認してみます。それではよろしくをお願いします。

(相談窓口)

相 談 員：サトウさん、保健師さんも相談にのってくれるようです。また消費生活センターに行く際にも同行してもいいということでした。どうしましょうか。

サ ト ウ：ありがとうございます。心強いのでお願いしたいと思います。
あなたも、一緒に行っていただけるんですね。

相 談 員：もちろん大丈夫ですよ。それから、今後も何か困ったことがありましたら相談に乗らせていただきたいと思います。相談後も、どのようになったか、またお話を聞かせていただけますか？
滞納のことについても少しずつ問題も解決していければと思っています。



サ ト ウ：はい。誰にも相談できなかったので、相談にのってもらえると助かります。

相 談 員：ご家族とも一緒に相談していきませんか？

サ ト ウ：心配かけるのがつらくて…。

相 談 員：そうですよね。心配かけたくないということでしたね。

サ ト ウ：はい。



相 談 員：お気持ちはすごくわかります。そのような気持も踏まえて、ご家族が安心されるように、どのようにご家族の方にお話ししたらよいかも一緒に相談していきませんか？ 私の方でお辛い状況をお伝えして、ご家族と一緒に考えられるようにしていきたいと思うのですが。

サ ト ウ：わかりました。
今日は、もう死ぬしかないなあと思っていましたが、少し安心しました。

相 談 員：そうですか。ありがとうございます。私の方でも少しお役に立てて良かったです。

サ ト ウ：私こそありがとうございました。