



■佐藤陽子さん、42歳。  
半年前に夫と死別。  
最近自宅に引きこもりがちであり、民生委員が電話をかけ、約束の時間に自宅を訪問することになりました。



(リビング)

民生委員：こんにちは。

サトウ：わざわざ、お出でいただいてすみません。（元気がなく、落ち込んだ様子。）

民生委員：最近はどうしていましたか。外にも出てこないしね、みんなどうしているんだろうねえと噂していましたよ。

サトウ：はあ～、ちょっと・・・本当に、申し訳ありません。

民生委員：こちらは、いいんですけどね。なんで出てこれないんですか。

サトウ：ええ、少し眠れないんです。食欲もなくて、体重もずいぶん落ちました。  
なんだか疲れてしまって一日中横になってます。頭痛もするし、めまいも。あと手も痺れて。



民生委員：ええ（驚く）？  
一日中横になっているんですか。それはよくないですね。



いったい、なんでそんなことになってるんでしょうか？

サトウ：どうにも疲れてしまって。



民生委員：疲れたっていても…。しっかりしないと。

サトウ：血圧でかかっているお医者さんのところにいったら、特に血圧以外は問題ないといわれました。

民生委員：じゃあ、大丈夫でしょう。ちょっと疲れてるだけです。眠れないとか食欲がないとかもよくあることです。

サトウ：主人が亡くなってしばらくたってから調子が悪くて。何をしても億劫で仕方なくて…

民生委員：でも、ご主人が亡くなったといっても、もう半年前のことですよ。

サトウ：でも、とてもさびしくて仕方ないんです（泣）。

民生委員：そんな弱気になってどうするんですか。ご主人が亡くなったの、もう半年も前のことなんだから、早く忘れないと。

サトウ：すみません。

民生委員：今、だれか面倒見てくれる人いないんですか？

サトウ：実家の家族がいますが、私はお荷物なんです。毎月仕送りをしていただいているんです。これからはきっと医療費や生活費やらで、たくさん家族に迷惑をかけると思います。それが申し訳なくて。

民生委員：そうよ。だから早く元気にならなくっちゃねえ。

サトウ：でも私さえいなければ、もっと家族は自由に…

民生委員：そんなこと言っではいけませんよ。なんで、そんなことばかり言って。良いご家族がいらっやあっていいじゃないですか。ご家族のためにも、もっと前向きに生きていかないと。

サトウ：実は、私、借金も抱えて、生活も厳しくて、とても辛いんです。

民生委員：ええ（また驚く）、サトウさん、あなた借金あるんですか？困ったわねえ。

サトウ：夫が少し借金を残して色々精算したら、まだ他にも借金が残っていたんです。自分自身のお金も使ってしまっ。それで、ほかのところから借金して…



民生委員：それじゃあ、大変ねえ。でも、困ったわねえ。ご家族には相談したの？

サトウ：いえ、父や母に申し訳なくて、いえません。

民生委員：でも、お金ないんだったら家族に相談しないと。だって生きていけないでしょ。

サトウ：生きていけないんです。申し訳ないから、死ぬしかないんです。  
私には生きていく価値なんてないんです。



民生委員：そんなこといったら負けよ。

そんなに大変だったら、借金の相談できる弁護士さんとか借金の相談窓口についてみたら？



サトウ：それはどういうところですか。

民生委員：私もよくわからないけど、そんなような相談窓口があるって、この前、聞いたわよ。

自分で調べてみたらわかるわよ。



サトウ：はい、わかりました。

民生委員：とにかく、弱気になったら負けよ。しっかりしなきゃね。なんかあったら連絡してくださいね。



サトウ：はい、ありがとうございます。（最初よりかなり憂鬱な表情）





■佐藤陽子さん、42歳。半年前に夫と死別。最近自宅に引きこもりがちであり、民生委員が電話をかけ、約束の時間に自宅を訪問することになりました。



(リビング)

民生委員：こんにちは。

サトウ：わざわざ、お出でいただいてすみません。

民生委員：最近はどうしていましたか？外にも出てこれられないので心配していました。

サトウ：はあ～、ちょっと・・・本当に、申し訳ありません。

民生委員：いえ、こちらこそわざわざお出で頂いてすみません。どのようにお暮しでした？

サトウ：なんだか最近家事も手につかなくて。外に出る余裕がないんです。

民生委員：そうでしたか。お身体の方も調子すぐれないですか？

サトウ：ええ、なんだかよく眠れないし。食欲もなくて、体重も少し落ちてしまっ

て。なんだか疲れてしまって一日中横になってます。頭痛もするし、めまいもするし。なんか手も痺れてしまっ



民生委員：それは、ずいぶん大変ですねえ。どこか身体の具合が悪いんじゃないですか。一度病院へ行った方がいいんじゃないですか。

サトウ：この前、血圧でかかっている先生のところに行ったんですけど、特に問題はないということでした。

民生委員：眠れなくて、食欲がなくて、頭痛とめまいと手の痺れですか。それはお辛いですね。  
何か心配なこととかあるんじゃないですか？

なにかあったら遠慮なく話してみてください。



サトウ：特にはないんですけど。ただ、主人が亡くなってからしばらくしてから、どっと疲れがでてしまって。一人でいるとさびしい気持ちになって。



民生委員：そうですねえ。ご主人お亡くなりになって大変でしたね。

サトウ：ええ。今までは話し相手にもなってくれていたし、病院にも一緒に行ってくれたりしていたので。

民生委員：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、こちらで相談にのれることがあるかもしれません。



サトウ：はあ……でも、話をしてどうにかなることだったらいいのですが……、  
もう……生きているのが嫌になるくらいなんです……

民生委員：……生きているのが嫌になるくらい……  
もしかして、死にたいと聞いていらっしゃるんですか？



サトウ：ええ、最近をよくそう思うてしまうんです。

民生委員：そうですか。死にたいと思うほど、つらい状況だったのですね。

サトウ：はい。



民生委員： 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、そこまでは考えたことはないですけど。  
ただ、死ねたらどんなに楽なんだろうと、思うこともあります・・・



民生委員： 死ねたらどんなに楽だろうって思うんですね。

サ ト ウ： ええ・・・なんか、わからないんです・・・

どうしたらいいのか・・・ひとりで考えていてもいい方法なんて浮かばなくて・・・



民生委員： おひとりで悩んでいらっやっただのですね。だいぶご苦労されてましたね。

もし、よかったら、心配なことを話していただけませんか？



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。

夫が周りの方に残した借金があって、精算したつもりだったんですけど、まだ残っていたみたいなんです。少しずつ最初は返していたんですけど、だんだん返せなくなって・・・、返済できなくて、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いっ



民生委員：お金のことで悩んでいらっしゃるのですね。



サトウ：はい。たった80万かもしれないんですけど、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。

民生委員：大変な状況なんですね。



サトウ：はい。私ひとりでは、こんな大金返せない……

ただ、家族に申し訳なくて。私はお荷物なんです。これからきっと医療費や生活費やらで、たくさん家族に迷惑をかけると思います。それなのに、借金もあって、それが申し訳なくて。



民生委員：そうでしたか。ご家族は遠方にいらっしゃるのですよね？

サトウ：ええ、時々電話もくれるし。でも、仕事が忙しいのでなかなか会えなくて……私さえいなかったら、もっと家族は自由に……



民生委員：ご家族に迷惑ばかりかけていると置いていらっしゃるのですね。それはお辛いですね。



サトウ：家族はそんなことないっていつも言うんですけど。でも申し訳なくて。

私には生きている価値なんてないんです……  
家族のお荷物になって。



民生委員：そうでしたか。それで、死ねたらどんなに楽だろうって思っていたのですね。

サトウさん、本当にお辛かったですよね。

サトウ：はい。

民生委員：いろいろと悩んでいたことを話してくれてありがとうございます。

私は、これからどうしていけばより良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：ありがとうございます。

民生委員：あなたが今、困っている気持ちのこと、お金のことなど、それぞれ専門の窓口があると思いますが、ご存じでしたか？

サトウ：いいえ・・・知りませんでした。自分のことだから、自分で何とかしなきゃと思っていましたし、何から手をつけたらよいかわからなくて……

民生委員：今までのお話を伺ってみると、サトウさんはいろいろと悩みを抱えていらっしゃって、気持ちが落ち込んで、やる気がでない、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おありだということでした。

サトウ：はい…。

民生委員：今の状況は、とても落ち込んでいらっしゃって、以前のサトウさんとは全然違う状況なんじゃないですか？

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

民生委員：この前、民生委員の集まりで、精神科の先生からうつ病の話聞く機会があったんです。うつ状態だと、悲しい気持ちになったり、自分を責めたり、死にたいと思うことがよくあるそうなんです。



サトウ：そうなんですか？

民生委員：はい。サトウさんの今の症状は、うつ状態に当てはまるように感じました。

サトウ：そうですか……………



民生委員：先生の話では、今はうつに対する治療法がたくさんあるそうです。治療を受けることで、つらさが和らぎ、徐々に元の状態に戻ることができるという話をしました。



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

民生委員：治療を受けることは、とても大切なことだと思います。

サトウ：たとえば、今かかっている先生ではダメですか？

民生委員：いいと思いますよ。かかりつけの先生に相談してみて、もし必要があればその治療や対応を考えていただけたらと思います。



民生委員：もし治療に心配があれば、一度、保健師に相談してみるのはいかがでしょうか？健康面についても相談できますし。

サトウ：保健師ってどんな人なんですか？

民生委員：行政の職員で、住民の健康面や心の悩みについて相談にのってくれたり、どこにかかったらいいかも相談にのってくれる人ですよ。

サトウ：そうですね。それはありがたいですね。

民生委員：それにお一人で生活するのも大変になっていますし、治療でいろいろな制度を活用するかどうかについても、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。

民生委員：それと、お金のことですが、借金が80万ほどあるということでしたね。



サトウ：そうなんです。2-3件からお金を借りていて・・・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・・・

民生委員：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、法テラスなどの専門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ところはあるんです。

この地域には、消費生活センターの相談窓口がありますから、こちらもお時間がとれるようでしたら、一緒に相談に行きませんか？

サトウ：相談って、お金かかるんですよ。

民生委員：お金はかからないんですよ。  
私が消費生活センターの窓口にももって連絡を入れて、ご案内いたしますので、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、ひとりでは不安なので・・・

民生委員：わかりました。消費生活センターに相談してみましようか？

サトウ：はい。

## (リビング)

(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。

民生委員：民生委員のタナカです。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。どのようなご用件でしょうか？

民生委員：借金もあり、うつ状態が疑われる方の相談にのっています。  
借金が80万ほどあるのですが、返済のことなど相談にのってほしいと思って連絡させていただきました。うつ状態については、まずは保健師さんに相談して、かかりつけのお医者さんを受診することになっています。  
自殺念慮もあり、深刻な状態です。

センター：そうでしたか。わかりました。

民生委員：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。



民生委員：それではご本人の問題について少し相談させていただければと思います。

センター：了解しました。

民生委員：私も都合がつけば一緒に伺おうと思います。

センター：分かりました。お待ちしております。

### (リビング)

民生委員：消費生活センターの相談は、今日でも明日でもよいということでした。

サ ト ウ：そうですか。では、できれば早いほうが…。

民生委員：わかりました。それでは、連絡をとってみますね。

サ ト ウ：ありがとうございます。

民生委員：また、心の悩みについて保健師さんにまずは相談してみましよう。

サ ト ウ：はい。

民生委員：私の方で電話をかけてみますね。

サ ト ウ：はい、よろしく願いいたします。

### (リビング)

#### (保健師へ電話)

民生委員：いつもお世話になっております。民生委員の田中ですが、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、相談対応した方で、少しづつが疑われる状態で、お時間に都合がつかずなら相談にのっていただけないかと思っ



保 健 師：そうですか。どんな具合ですか。

民生委員：借金もあるようで、気分が落ち込み、やる気が出ない、眠れない、食欲がないという感じで自殺念慮もあります。かかりつけの先生に高血圧を診て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。

民生委員：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ようか。その方が安心されるかもしれないので。

民生委員：はい。それではご本人に確認してみます。それではよろしく願いします。

## (リビング)

民生委員：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相談に行くときに一緒に行って下さるとのことでした。どうしましょうか。

サトウ：ありがとうございます。お願いしたいと思います。

民生委員：私も一緒に伺おうと思いますが、どうでしょうか。

サトウ：心強いのでお願いできますか。

民生委員：もちろん大丈夫ですよ。また、今後も、困ったことなどがあれば、相談にのらせていただきたいと思います。相談した後も、どのようになったか、またお話を聞かせていただけますでしょうか？

少しずつ問題を解決しながら、考えていくことができ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。

民生委員：ご家族とも一緒に相談していきませんか？

サトウ：いえ、心配かけるのがつらくて…。

民生委員：そうですね。心配かけたくないということでしたね。



サトウ：はい。

民生委員：お気持ちはよくわかります。そうした気持も踏まえてどのように家族にお話しすれば良いか保健師に相談してみてもいかがでしょうか？私も相談にのります。

サトウ：わかりました。最近はまだ死ぬしかないと思っていましたが少し安心しました。

民生委員：そうですか。ありがとうございます。私の方でもお役に立てて良かったです。

地域で佐藤さんが暮らしやすくなるようこちらも相談にのりますので、よろしく願いします。

サトウ：こちらこそありがとうございました。

