

## 自分のいのちを守るとは？

神奈川県横須賀市に久里浜<sup>くりはま</sup>というところがあります。久里浜と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？おそらく久里浜は、江戸時代の終わり頃（1853 年）にペリーが日本に来航し上陸したところとして、最も知られていると思います。

さて、この久里浜に国立病院機構久里浜医療センター<sup>きここう</sup>があります。アルコールをはじめとして、薬物など様々なものに対する依存症<sup>いぞんしょう</sup>や中毒の治療が専門の病院です。この病院で、今最も予約が取りにくい診療科目は、インターネット依存症治療外来です。2 か月先まで初診の予約が一杯になっているそうです。オンラインゲームやネットサーフィンなどへの依存に深刻な悩みを持つ方がたくさんいることが伺えます。

この医療センターの院長である樋口進<sup>ひぐちすすむ</sup>さんが書いた「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」（講談社）を最近読みました。ネットやゲームへの依存で生活が破綻<sup>はたん</sup>した人たちの悲惨<sup>ひさん</sup>な事例がいくつも掲載されていて、怖くなりました。このネットやゲームへの依存は、本人は自覚しにくく、いのちの危険な状態になって家族に病院に連れてこられるケースが多いそうです。

ただ、お酒やたばこ、ギャンブルなどいわゆる依存症を引き起こすものに共通していることですが、やめたくてもやめられないのが「依存」です。自分でもまずいなあと思っているのに自分を止めることができない。気が付いたら 5 時間も 6 時間も続けてネットやゲームをしている。つながる相手を探して SNS を見続けている。その結果、昼夜逆転の生活になり、学校や仕事を休みがちになる…。

軽度の依存症は、生活習慣の見直しや、依存しているものを我慢できた時の「ごほうび」などを自ら行うことで、離脱<sup>りだつ</sup>することが可能ですが、ある程度進んだものは医療など他人の助けを借りなければなりません。

さて、この他人の力を借りるということについてですが、私たちの多くは、「自分のことは他人に頼らず自分でしなさい」と言われて育てられていると思います。それはもちろんその通りなのですが、「他人に頼るとき（頼むとき）は、〇〇しなさい」ということについては、あまり学んでないことが多いように思います。

学校生活では、9 月と 3 月が人間関係のトラブルや、人生上の課題などに悩むことが増える時期だと言われています。社会的にもこの時期は自殺者が多い月です。私は一人で悩むことやじっくりと考えることも大切なことだと思いますが、それも依存症と同じで程度の問題です。「過ぎたるは及ばざるがごとし。」

苦しい自分、変わらなければいけない自分に気づきながらも、どうすることもできないときは、他人に頼る（頼む）ときです。そして、身近な人であれ、電話やメールなどでしかつながることができない相談機関の人であれ、頼る（頼む）ときには、自らが変わろうとしている姿勢をほんの少しでも示すことができれば、頼られた（頼まれた）人も何をしたらいいか考えるヒントになると思います。相談窓口については、校内の掲示や配付した相談機関紹介カードを参考にしてください。