

## 2021年度兵通研集会記録（2021・11・28）

テーマ：「人を大事に」

会場：ウィズあかし 704

講演：第2部 「手話通訳者のメンタルヘルス」

大阪社会医学研究所顧問 重田 博正氏

### はじめに

こんにちは、冒頭の会長挨拶にもありましたけれども、この集会、1回企画してコロナでダメ。2回目もダメ。3回目、今度こそうまくいったらいいのにねって、私も祈ってたんですが、うまく行って良かったです。この間のコロナ禍で、ほんとにいろいろな人がいろいろな体験をしたわけですが、例えば会議なんかも zoom での会議であるとか、それからオンラインでの研修ですね。これは、そういう方法でやるからこそ参加できるという人もあって、良い面ももちろんあるんですけど、やっぱりオンラインでなくて、直接顔を見ながらがいいですね。今日はマスクで顔が半分隠れていますけど、表情というのは何も顔だけじゃなくて、私の声のトーンであるとか、身振り、手振り、これも私の表情ですね。その表情を交えながら、みなさんの顔を見ながら語りかけていく、これがコミュニケーションの醍醐味ですね。今日はやっとなフェイス・ツウ・フェイスで学習会ができるようになって、本当に良かったと思っています。この良さを味わいながらお話したいと思います。

ではレジュメにそってお話いたしますが、今日はストレスの話、ストレスに対してどう対処するかというお話をします。

冒頭にセリエという人の「ストレスは人生のスパイス」という言葉を書いています、これは非常に巧みな表現ですね。ふつうストレスという言葉は何か嫌なもの、プラスじゃなくてマイナスのものと受け止められていますけれども、そうじゃなくて、ストレスは人生のスパイスです。お料理もスパイスを上手に使うことによってすごく引き立つわけですね。逆にね、スパイスの効かないお料理なんて…ということです。ですからストレスは悪者じゃないんですよ。適度なストレスは人間にとって生活のメリハリになるわけです。

問題はその人にとって大きすぎるストレス、もう一つは毎日毎日延々と長期間続くストレス、これが良くないんです。だからストレスは悪者だといって無くそうということじゃなくて、ストレスは適度にコントロールする、これが大事だということで今日のお話を進めたいと思います。

今日の話は大きく3つの部分で構成されています。最初は、ストレス問題をどのような枠組みでとらえるか。ストレスの問題は、日本では個人的な事柄、自己責任の問題として捉えられがちですが、本当はどんなストレスも、大きな社会的な背景を持ってるんです。ここをしっかりとおさえておくことが大事だというのが、第1のポイントです。

2番目にお話するのは、そういった大きな社会的な背景をみすえながらも、やっぱり今すぐ私たちの努力でできること、個人的に対処できること、これも非常に大事なんですね。今日はむしろその話がメインになります。

3番目はやっぱり人間関係の問題ですね。皆さんは、例えばサークルであるとか、色々な人々

との関係の中で活動しているわけですが、そういう活動仲間との関係をどういうふうコントロールしていくか、こういう3つのお話をしたいと思います。

## 1. ストレス問題の枠組み

### ストレスの取り上げ方のおかしさ

これはストレス問題の枠組みということに関係しますが、まず、日本でのストレス問題の取り上げ方、そのゆがみについて話しておきたいと思います。「ストレス」という言葉と「ストレッサー」という言葉、二つを書いております。ストレッサーという言葉は、普通日常用語では使いませんが、専門家の用語ではストレスを起す原因になるものをストレッサーとよびます。そしてその結果、心が非常に不安定になったりしますね。この状態のことをストレスと言うんです。ストレッサーが原因でストレスは結果、この原因と結果を区別して考えるのが専門家の立場です。日本での取り上げ方のおかしさっていうのは、要するにストレスの原因ではなく、結果をどうするのかという対策ですね、これが中心になります。しかも社会的な背景には目がいらず、個人的な対処にだけ焦点があてられる、そういう取り上げ方が一般的なんです。これは、非常に歪んだとらえ方です。つまり結果ではなく、まずはストレスの原因になるもの・ストレッサーをどうすれば小さくすることができるのか、そのことを第一に考えることが非常に大事です。

もう一つは、難しい表現ですが、個人的対応の課題も社会的な問題構造の中に位置づけてとらえるということです。個人の努力だけでは解決しない問題が、この社会にはあるんだよということです。そういった社会的な問題が影響して、あたかも個人の性格や個人の問題として映っているものでも、よく見たら、そこは社会的な問題が背景にあるんだよという、こういう捉え方が必要んじゃないかということです。きちんと個人の問題と社会の問題とを位置づけて捉えていきましょう。

### 手話通訳者のストレス問題の階層構造

次は手話通訳者のストレス問題の階層構造の問題です。階層構造ってえらい硬い表現ですけど、ストレスの要因には、個人の問題から社会の問題まで色々なレベルの違う問題があるということです。これは詳しくしゃべると大変なんで、簡単に項目だけ見ていきます。

やっぱり一番大きい問題としては、手話通訳者だけではなく、国民全体が人間らしく働いて生活できる、それを難しくしている政治の貧しさという問題があるわけです。それが皆さん方自身の生活問題であったり、ご家族の労働問題・生活問題であったり、そういう形で皆さんのストレスに関わってくるという面があるわけですね。もちろんそれは、障害を持つ方の生活問題の背景にもあるわけですね。

そして2番目の問題は、聴覚障害者の情報保障制度の弱さ・不十分さの問題ですね。例えばこの間のコロナ禍で、登録の通訳者は業務で感染しても補償されないということで派遣されずに、専任の方がそれをカバーして頑張った、そういう事態が各地で広がりました。また通訳派遣の件数自体も少なくなってきた。そうなる聴覚障害者の情報保障は一体どうなっているのかという問題が出てくるんですね。そもそも登録の人たちに依存した派遣制度、その弱さがコロナ禍の中で表面化したわけですね。

あるいは手話通訳者の跡継ぎの問題、これなんかも背景には制度の問題、現在の制度では通訳者が食っていけないということがあるわけですね。なり手がいない、これが通訳者の高齢化問題として皆さん方の日々のストレスに影響しているわけですね。やはりそこを見ておくことが大切です。

3番目の問題、「聴覚障害」や「手話通訳」などに対する社会の理解、これも通訳者のストレスに大きくかかわりますね。この間コロナ禍の中で、知事の記者会見が通訳付きでしょっちゅう放映されました。手話通訳の姿は日本中みんなに知られましたよね。だけど、聴覚障害つまり聞こえないことが人間の暮らしにどんな障害があるのか、あるいは通訳というのはどういう行為なんだろうかなんてことは、国民にはまだまだそこまで理解されていない。でもそういった社会的な理解が皆さん方の実際の通訳場面で色々と効いてくるんですね。例えば会議なんかで熱が入ってくると不規則発言が続く、こうなると誰が発言しているのか障害者には分からない、通訳もお手上げです。会議に聴覚障害者がいるときの発言ルール、これが常識になるにはまだまだ距離がありますよね。こんなことも皆さん方のストレスには影響してくるということです。

4番目の問題、詳しくは省略しますが、通訳の作業負担の問題、通訳過程そのものが過密でストレスフルだということです。

今見てきたように、ストレスの要因には、個人的努力では解決できない社会的な問題がたくさんあるわけですね。しかし制度が悪いと言ったって、みなさんの目の前に制度の悪さが並んでいるわけではありません。ストレスの現場では社会的要因は見えにくく、実感しにくいのです。だから、社会的な要因っていうのは、みんなで議論しないと見えてこないんです。この点をしっかりとおさえておくことがだいじです。

### 健康を守るとりくみの前進

そしてもう一つ、社会的要因にかかわって、強調したいことがあります。1980年代の終わりから始まった手話通訳者の健康を守るとりくみが、他職種の運動には見られない大きな成果をおさめているということです。

1980年代の終わり頃から全国各地の通訳者の間で、非常に重症の「頸腕」（頸肩腕障害）が多発し、全国手話通訳問題研究会（全通研）が研究会の課題として取り組みを始めました。そして通訳者の集団だけではなくて、全国の聴覚障害者団体も一緒になって、自分たちのコミュニケーション保障の課題として取り組みました。その取り組みは現在まで30年を越えて続いています。

そんな中で、兵庫県でも毎年行われていますが、多くの都道府県で手話通訳者の頸腕健診が自治体の費用で行なわれるようになりました。ある特定の職種に対して、たくさんの自治体がお金を出して健診を保障していく、こんな成果は他の職種では見られません。手話通訳の世界で初めて実現したことなんですね。

また通訳作業の負担軽減も進みました。例えば、今では緊張の大きい通訳場面では、短時間で通訳者が交替しますが、当初はどんな長時間でも一人でやりとおすこともありました。今じゃとても考えられない、日本全国どこへ行っても短時間での交替が当たり前になっているのです。

そんなふうに、障害者の団体と全通研が、手をつないで長い期間取り組んできたことが社会的

な制度とか認識を発展させてきているわけなんですね。社会の条件を変えていくのは非常に大変なことです、手話通訳の世界ではここまで実現してきたのだという点に確信を持って欲しいと思います。

## 2. 個人的にできるストレス対処

以上のようにストレスの社会的な要因にも大きく目を見開いておく、その上で、個人的にできるストレス対処について考えたいと思います。日本では「自分の健康は自分で守れ」っていう表現で、社会と切り離して「健康の自己責任」が強調されます。そういう意味での自己責任じゃなくって、自分の健康の主人公は自分なんです。その主人公としての自覚的な取り組みとして個人的にできるストレス対処の問題を今からお話します。

### (1) 手話通訳者の疲労特性とストレス対処の原則

手話通訳者の疲れ・疲労には特徴があります。それをふまえたストレス対処の原則を理解しておくことが必要です。

#### 原則1：「手をうつ」のは早ければ早いほど良い

原則の第1は、「手を打つのは早ければ早いほど良い」ということです。それはなぜか。手話通訳者は疲れていても無理をして、状態をこじらせてしまう危険性が大きいからです。

例えば普通のサラリーマンや工場で働いている人たちの疲れは、その特徴として、疲れが溜まってきたらもう仕事をしたくなくなるんです。仕事が嫌になるんです。休憩したい、腰をおろしたい、こういう表れを、私たちは、ひっくるめて「労働意欲の低下」という言葉で表しますが、とにかく疲れの症状として労働意欲の低下が起きるのが普通なんです。

ところが、皆さん方もそうですけれども、学校の教師や病院の看護師など、人の健康とか発達とかを支援していく職種を私たちはヒューマンサービス労働者という言葉で表現しますが、そういう職種の人たちは、客観的に見て疲れが非常に進んでいるはずだ、そういう場合でもなかなか労働意欲の低下が起きにくいのです。例えば、皆さん方のところへ夜遅くに情報センターから通訳派遣依頼の電話がかかってきたとしましょう。最近疲れがかなりたまっているので無理はしたくないのですが、でもこんな夜遅くに電話をしてくるのだからよほど困っているんだろうと考えて引き受けてしまいます。疲れているけど「やらなくちゃ」って思えるのです。疲れていても頑張ろう、頑張らなくちゃと思ったら無理がきくんです。

しんどくても頑張るといえるのは人間としてとても大事なことなんです、いつもそれじゃだめですね。しんどくても頑張る、頑張らなくちゃいけない、そういう状態が長く続くのは非常に危険なことなんです。はた目から見ると問題なく頑張れているかのように見えるんですが、その状態が長く続くと、心身の「予備力の低下」がおきます。

予備力というのは心にも肉体にもあります。人間はその人の持っている力の100%を使っているも頑張っているのではなく、たいていの仕事や生活は6割ぐらいの力でやっているんです。後の3割とか4割、これが予備力で、日常とは違う大変な事態が起きたときに、この力が発揮されてその困難を乗り越えていくのです。しかし無理な状況が長く続くと、その間にこの予備力がす

り減っていくんですね。でもそれは予備力ですから、すり減っても、日常の生活や活動はなんとか出来るんです。しかし予備力がすり減った状態のときには、ちょっとした何かが起これば、それがきっかけでその人は破綻します。

破綻というのはきつい言葉ですが、無理に無理を重ねているので、もうだめだというときにはかなりこじらして、簡単には回復しにくいような状態で倒れてしまうのです。だから大事なことは、そうならないうちに、早く手を打ちましょうというのが第一の原則です。

## 原則2：対策のポイントは活動と私生活との心理的な切り離し

2番目の原則は、手話に関連した活動と私の生活とのけじめをきちんとつけること、特に心理的な切り離しがポイントになります。

これも手話通訳だけじゃなくて、保育士や学教の教師でもそうです。そういった人たちの精神的あるいは心理的な疲れの特徴として、「残存効果」と言いますが、後に残るという特徴があるんです。例えば、これが肉体労働者の筋肉の疲れだったら、筋肉の中を血液が回って疲れがとれる。仕事が終わったその瞬間から、血液が流れて自動的に疲れの回復過程が始まるのです。

ところがヒューマンサービスの人たちの疲れは、仕事が終わっても後に続くんですね。例えば皆さん方の場合、通訳の後、その日の通訳の出来が気になることがよくあります。またろう者が生活問題の相談に行き、その通訳をした、しかし解決には至らなかった。その問題が通訳者の頭に残り、帰宅後もそのことが気にかかるといったこともよくあります。つまり仕事が終わったからといって、自動的に疲れの回復過程は始まらないという、そういう特徴があるのです。だからそこで意識的に、切り離し・切り替えをやらないとダメなんですね。

ところが、特に登録通訳者の場合には「公（おおよけ）と私（わたくし）」の境界が曖昧になりやすいという特徴があります。ストレスがあるのは通訳の場面だけじゃないんです。派遣される前にも、自宅で、送ってきた資料を読んで予習するわけですね。しかも今度は大事な通訳だと思ったら、その日に合わせて、体調を崩さないように健康管理にも気をつける。だから通訳に出掛けるずっと前から心理的には拘束されているわけですね。そして先ほど言ったように、通訳後は通訳後で、気にかかるわけです。また通訳派遣だけじゃなくて、サークルとか様々な場面で手話との関わりがあるわけですね。そしてメールやLINEで次から次といっぱい情報が入ってくるんですね。そしてそれに拘束されている、縛られているとさえ言える状態もあるんじゃないかと思います。

通訳者の疲れは後に残りやすく、本来的に気分の切り替えが必要なのに、登録通訳者の場合「公と私」の境界があいまいです。かなり意識的な切り替えの努力が必要です。

### （2）活動と私生活との心理的な切り離しを

それでは、具体的に手話の活動と私の生活との心理的な切り離しをどうやっていくかということについてお話します。

#### ①生活時間の点検を一例えば1ヶ月間をふり返って

まず皆さん方自身が、約1ヶ月間の自分の生活ぶりを、手帳などを広げて振り返ってみて下さ

い。どんな生活をしてきたかな？

睡眠時間は7時間とれたかな？ スポーツとか運動は？ 家族と過ごした時間は？ 自分一人で過ごした時間は？ 手話関係者以外の人との付き合いは？ 手話以外に楽しめること、目標を持って取り組めることは？

今言ったようなことがこの一ヶ月間にどの程度あったらどうかという目で振り返って見て下さい。「スポーツとか運動とか色々言わはるけど、それが大事なのは分かりますよ、でもそれは私たち忙しくてダメです。」と言ってしまったらその人はそれで終わり。「ダメです」と言うたらね、そこで思考は停止するのです。そうじゃなくて、私が強調したいのは、忙しい中でもせめてこれだけは…という形で、自分の目標を決めて下さい。

## ②「積極的休養」で気分転換を

昔の肉体労働の時代はね、仕事を休んでゴロヘンとしとったら疲れはとれるんですね。そして男性だったら、風呂に入って、一杯ひっかけたら、翌日はスカッとしているんですね。ところが体を休めるだけではとれないのが神経の疲れなんです。積極的休養が重要です。

積極的休養っていうと、例えばジョギングするとか週1回ジムに通うとか、こういう何か運動をすることと結びつけて理解しがちですけども、必ずしも運動でなくても私はいいと思います。それはね、手話の活動とは全然質の違う事柄で頭に刺激を与える、そういうことであれば何でもいい、やって楽しいことであれば何でもいい。

ところで「健康のために私ウオーキングしてます」、「健康のために〇〇してますねん」と言う方多いですよ。でもそういう言い方はちょっとやめようじゃないかと提案します。私も、毎朝早くからウオーキング、歩くんですけども、これは健康のためだけじゃないんですね。歩くことそのものがものすごく楽しいんです。歩いていると、木の緑であるとか、小鳥のさえずりであるとか、同じ時間に同じところを歩いても、日によって見え方が違う、毎日毎日新しい発見があります。そのこと自体が非常に楽しいわけです。そういう生活が大事なんです。健康のために歩いているんじゃないって、歩くことが大事なんです。

### 《手話通訳者の実践に学ぶ》

「手話通訳者のストレス対策」という表があります。これはね、手話通訳者の頸腕健診の間診で、受診者がどんなストレス対策をやっているのか、聞かせてもらったことを整理したものです。ざっと上から見ていきましょうか。

- ・舞台通訳で休憩しているときは、頭を休めるために、他の通訳者がやっている手話を見ない。見たら頭が動くわけですね。

それから、二番目

- ・解決策の無い相談事の手話の時は気分を持ち帰らないようにしている。
- ・通訳後きちんと反省した後はもう忘れよう、忘れることが大事と割り切ります。
- ・クラシック音楽、映画など手話通訳以外で気分転換をします。

次の5番目がすごいです。

- ・以前はふとんに入って手話のことを考えていた。明日の通訳…あの言葉をどう表現しようか、そんなことを考えているとふとんに入っているのに手が動くわけね。最近、ふとんに入ったら手話のことは考えないで、クラシック音楽とか、特に日本語の歌詞の入っていない音楽を聴くようにしている。そうするようになってから、体調が改善された、ということです。

9番目にはこんなことも意識しています。

- ・週4、5回通訳に出て、会議も多い。しかし全く手話と関係ない日を意識して作っています。
- ・仕事・通訳活動・サークル活動・主婦業をバランスよく両立させる。  
つまり、しっかりと主婦業も務める、一生懸命美味しい料理を作って、家事を一生懸命やる、これが積極的な休養になっているんですね。

後の事例もぜひ参考にして下さい。

こんなふうに皆さん方から聞かせてもらったことをしてみると、ストレス対策にとって切り離すということが大事なんだということを、通訳者たちは体験的に知っており、実行しているっていうことですね。

### ③何もしない時間を大切に作る

先ほど積極的休養の話をしました。それと同時に、私は「何もしない時間」、これも大事だということを、欲張って言うておきます。

日本はスピードアップ社会です。人の歩く速さから社会の動きまで、何事もスピードが速くなっています。そんな社会で、何が起きているのか。何もしない時間は無駄な時間として切り捨てられる。無駄を削る、何もしない時間を削る。でもね、何もしない時間というのは無駄じゃないんです。切り捨てることで、とても大事な何かを失っている。

こんなことを書いている人の本を読んだことがあります。アメーバっていますよね。動物か生物か分からない、アメーバという原生動物の動きについて書いているんです。シャーレの水の中を、シューッと動くと止まるんです。アメーバは動いたら止まる、当たり前なんです。その人は動いたら止まるということを強調しているんです。しかも止まってじっとしている時間の方が、動く時間よりも長いということを言っているんです。その人はアメーバの話から始まって、ず〜っと人間にまで来てね、私は「なるほど！」と思ったんだけど、人間の心臓の話をするんです。人間の脈拍は1分間に60から70、多い人で90位でね。そうすると、1時間で何回ですか？24時間で○回、1年で○回、この頃人生80、90年…心臓っていうのは一生に何回動くの？私もその人のその文章を読むまでは、本当に心臓っていうのは長く働き続けられるんだなって思っていました。でもその人が言うには、心臓が動くというのは、何なんだと言うと、収縮して血液を送り出すことです。心臓は4つの部屋に分かれていて、例えば左心室が収縮したら、そこから全身に血液が流れ出るんですね。そして左心室から血液が出ていったら、隣の左心房からシューッと新しい血液が勝手に入って来るんですね。心臓が動くってことは収縮することです。1回収縮したらあとは、次の血液が入っていっぱいになるまで働かないんです。自動的に膨らむんです。で、いっぱいになったら収縮する、働くんす。つまり働いたら休む。アメーバと同じ、生命の基本的リズムですね。しかもこの先生が強調しているように、心臓も、収縮している時間よりも働かない時間の方が長いんです。だから人生90年以上いけるんですね。やっぱり、休むっていうことは無意

味じゃなくて、生きる力を蓄えているんですね。

私たちは、この休むこと、何もしないことの積極的な意義、ここを大事にしたいと思います。先ほども言いましたが、私は一年中歩いているんです。頭を空っぽにしてね。空を見上げると、「今日はすっごい青い空!」、そんな時に小鳥が「ぴー」って鳴く。あ、いいなあ〜って思うんです。私はね、このいいなあ〜と思った瞬間に、何かとても大事なものが胸の中に入っていったような感覚になるんですね。

#### ④悩み・気になることに対するかまえ

次は、悩みとか気にかかることに対する構えの問題ですね。例えば手話通訳の帰り道にいろんなことが浮かぶ、家に帰ってご飯を作っているけどそのことが頭から離れない。こういったときにどう対処するかという話です。

私たちがやっている頸腕の健診では、検査や医師の診察の前に時間をかけて問診をやります。自覚症状や生活状況などたくさんの項目を記入してもらっているアンケートを手がかりにしながら、対話を通じて、受診者の今の健康状態やその背景にある仕事や生活状況について掘り下げていくのです。そういう受診者との対話を、私は年間に1500人くらい、30年以上もやってきました。

そんな経験の中で、これはかなり早い時期に気づいたことなんですが、例えば保育所の保育士も頸腕になる人がたくさんいるんですが、同じ公立の保育園で同じ労働条件で働いている人たちの中で、痛いとかだるいという症状にいっぱい〇がついてる人と、まったく症状のない人がいる。この症状がないというのも例外的じゃない、一定の集団としてそういう人がいるんですね。みなさんの手話通訳者の場合にも同じことが言えます。

それでね、疲れやストレス症状がほとんどない人に対して、私はある時期からこんな質問をするようになりました。「あなたは職場でいやなことがあっても、家に帰ってからいつまでもそのことを考えないよね。考えてもしょうがないもんね。」

これに対しては、どの人も「そうです、考えても仕方がないですから」という返事です。

その人にはさらにこんな質問もします。「あなたは、明日、あれ大丈夫かなって心配になるときがあるでしょう。でもそんな時も、なんとかやるんって思えるでしょ。」

それに対しても「そうです。」と答えた後、決まり悪そうに「えへへ」って笑うんです。なぜ苦笑いするのでしょうか。

「私はいつも、考えても仕方がないことは考えない、ちょっと不安なこともなんとかやるろうと考える。これは人生に対して不真面目なんとちがうやろうか」と、ちょっと引け目を感じているんですね。

私は、そこでその人たちに「違うよ!」って。そして「あなたは、そんなふう思うようになったのはいつからですか」って聞くんです。

そしたらね、「そんなこと分かりません」という人ももちろんいますが、かなりの人が覚えてるんです、いつからってのを。例えば「実は私、何歳頃にこんな病気をしてね、その時からかな」と。あるいは「この職場に異動したときにこんなことがあってね、それ以来です」と。

だから私は、その人たちに「そうですよ!これはね、あなたが今までの仕事や生活の中で培っ

てきた生きる力だよ！」って言うんです。そしたらものすごく喜んでくれるんですね。

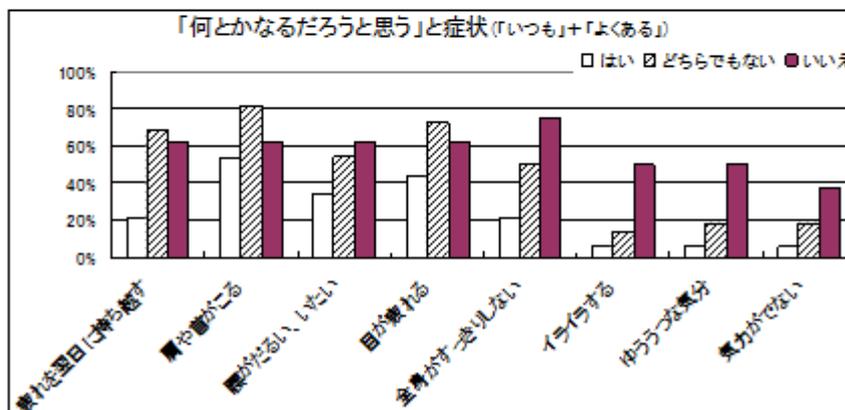
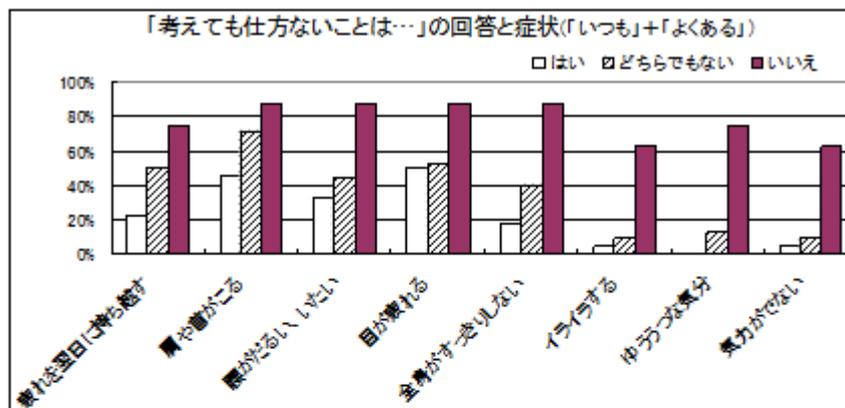
以上のことは、私の問診経験のかなり早い時期に気づいていましたが、それから少し経ってから、さらに重要なことに気づいたのです。

疲れやストレス症状がない人たちには、さらに「あなたは、周囲に、いい人に恵まれているでしょ！」って聞くんです。そしたら、みんな「そうです」と答えます。これの特徴は答えが早いんです。答えが早いということは、いい人に恵まれているということをいつも自覚しているということなんです。

続いて私は言います。「いい人に恵まれてるって言ったけど、あなたの周囲にいる人も普通の人以上だよ。だからその人たちも、あなたとの人間関係ではプラス面もマイナス面も持っていますよ。でも、あなたはマイナスのところが見えてもこだわらない。そうじゃなくってプラス面をしっかり見ている。だからあなたはいい人に恵まれてると思えるんですね。そこなんです、大事なのは。」

ここで、みなさんに努力してほしいと思うんだけどね、「人のいいところを見つけて褒めてあげよう」ということがよく言われますが、これはたしかに「その人のために…」なんです。実は、良いところが見えて褒めてあげられたら、それは褒めた私が、私自身がすごく楽になれるんですね。そこなんです、大事なのは。自覚症状がない人たち、考えてもしょうがないから考えない、こういう人たちは人生の中でそういう力を培ってきた、そしてその中で人の良いところ、プラスが見えるようになってきたとうことなんです。

以上紹介したストレス症状のない人たちとのやり取りは、大げさではなく、百発百中です。そのことの確からしさが集団調査の結果でも示されています。



このグラフは、大阪手話通訳問題研究会のある地域ブロックの人を対象にしたストレス調査の結果です。先ほどの「考えても仕方のないことは考えないということがあなたは出来ますか？」の問いに「ハイ」と答えた人が白い棒グラフで、「いいえ」が赤い棒グラフです。そして真ん中の斜線が「どちらとも言えない」人たちです。

この3つの集団の自覚症状の訴え率が、8つの症状のすべてについて、白がいちばん低く、次に斜線、赤が最も高く、きれいに並んでいますね。

この結果は下のグラフ、「(不安なことも) 何とかなるだろう」と思えるかどうかの回答でも、同じように示されています。

上下二つのグラフとも、首、肩、腰の症状よりも、右の方の、いらいらするとかゆううつな気分とか気力が出ないとか、こういったメンタルな症状のところでの差が非常に大きくなっているのが特徴です。

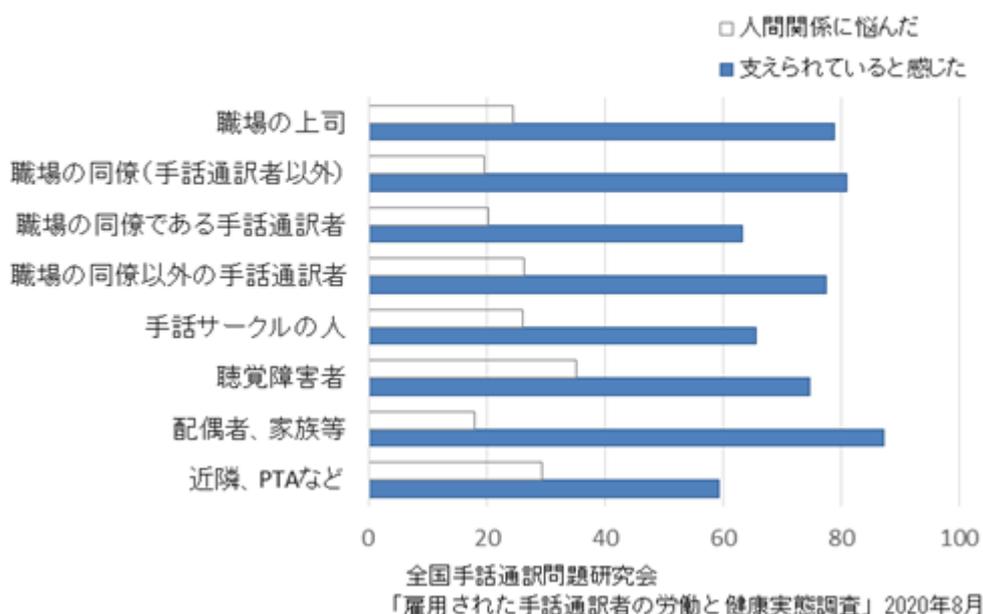
### 3. 活動仲間との関係

ここまでは、一人ひとりが、自分のことについて、自分で努力する課題について言いましたが、ここからは、手話活動を一緒にやる仲間との関係の問題です。

#### (1) 「人間関係」は支えあいの関係

「人間関係」という言葉が使われるとき、人間関係はあたかもマイナスの関係であるかのように理解されていることが少なくありません。しかし違うんです。結論的に言えば、人間関係というのは支えあいの関係なんだということです。仲間との関係の問題を考えると、これをはっきりしておきましょうと、最初に強調したいと思います。

図 人間関係の両面(「最近1ヶ月にどうだったか」女性1455人)



このグラフは何かというと、今日ここにおられる方の中にも回答した人があるかと思いますが、

全国手話通訳問題研究会が5年1回、「雇用された手話通訳者の労働と健康についての実態調査」という全国調査をやっているんですが、このグラフは、2020年の8月に実施した時の結果です。

この設問は、職場の上司とか同僚とか、手話サークルの人など、通訳者の周囲にいる人たちを列挙して、それぞれについて、「最近1~2ヶ月」に「その人たちに支えられていると感じた」は○、「人間関係に悩んだ」場合には×、「両方があてはまる」場合には△をつけてもらいました。棒グラフを2本並べていますが、上側の白は「人間関係に悩んだ」と答えた人の割合、つまり×と△の合計で、下側の青は「支えられていると感じた」人の割合、つまり○と△の合計を示しています。

グラフを見ると、一目瞭然です。職場の上司をはじめすべての人々について「支えられていると感じた」の回答が圧倒的に多いのが分かります。これが事実なんです。人間関係ってマイナス、嫌なものじゃないんです。客観的に見ればこれが事実なんです。人間関係は支え合いの関係であるという事実を、集団の中でもっと大事にしてほしいと思うわけです。そのことを意識化して、さらにその関係を発展させていくという活動を重視してください。

## (2) 仲間をみる眼・人間関係のルール

仲間を見る眼、あるいは人間関係のルールをはっきりしておきたいと思います。

一つは、メンバーの多様性を尊重することです。金子みすゞさんの詩をのせていますが、いちばん大事な点は「鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。」という箇所ですね。これは、それぞれが違っていてもいいんだという単純な話じゃないのだと思います。例えば、私は両手を広げても空は飛べないんです、ダメなんです私は、でも私は小鳥よりも地面を速く走ることができる、プラスもあるよ。これはマイナスがあっても、プラスがあるんだから自信持ちなさい、これとも違うんですね。人がマイナスもプラスも持っているのは当たり前、マイナスも含めたその丸ごとがそれぞれの人として大事なんだということではないでしょうか。これが金子みすゞさんの、「みんなちがって、みんないい」の中味だと思っています。

私と小鳥と鈴と  
金子みすゞ  
私が両手をひろげても、  
お空はちっとも飛べないが、  
飛べる小鳥は私のように、  
地面を速くは走れない。  
私からだをゆすつても、  
きれいな音は出ないけど、  
あの鳴る鈴は私のように、  
たくさんな唄はしらないよ。  
鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい。

そのことと、もう一つ仲間をみる眼として大事なことは、その人を人生を生きる人として見るということです。そうでしょ、みなさんがろうあ者を見るときには、そういう人生を歩んでいる人として見ようと努力してますよね。でもそれは仕事の対象者だけでなく、活動仲間の人もみんな人生を歩んでいる、生きている人なんです。というふうに見ることが必要ですね。いつもいつもじゃなく、時々立ち止まったときにそういう見方をしてみましようということです。

## (3) 意見の違いに対して

みんな違ってみんないい、でも、みんながバラバラではダメですよ。みんなで何かしようという場合には、みんな議論して1つのものにしていかなければね。でも意見の違いがたくさん

ある、そこで人間関係のルールですね、先程言った多様性は尊重する。それはしっかりと押さえながらも、意見の違いについてはきちんと言葉で語っていこう、話し合いを大事にしていこうということなのです。

#### 《仲間のコミュニケーションで大事にしたいこと》

一つは、自分の気持ちや意見を言葉で表現することの大切さです。「言外の意味」という言葉がありますが、「そこまで言わなくても分かるやろ」とか「1から10まで言わなくても、そのくらい分かってほしいわ」などと言われることがよくありますね。これはダメなんです。人はそれぞれ違った人生を歩んでいるわけですから、言葉で表現していないことまで理解しろというのは無理です。ここのくい違いから人間関係がこじれることも少なくありません。だから自分の気持ちや意見は言葉で表現しましょうということなのです。

もう一つ大事なこと、これは難しいことですが、人の立場や気持ちを配慮しながら発言しようということなのです。いつもそんなことばかり考えてたらものも言えませんが、時々、こんなことを言うと相手の気持ちとか立場はどうなるんだろうと想像できる力が必要です。

これと関連して、誰かが何かを言い出したとき、いきなり「それは違う！」って否定する人がいるんですね。特に新しいメンバーやいつも控えめにしかものを言わない人が何かを言い出したときに、「それ違うよ」って言っちゃダメです。それを頭ごなしで言うんですね。いきなり否定されると、それだけで心が遠のくんです。こころが閉ざされるんです。その後でいくら正しいことを言っても、その人には理屈は入っていかない。理屈が正しいだけでなく気持ちも一緒に動かないとダメなんですね。

#### (4) 課題や問題をかかえた人を支える

4つ目の課題として、大きな悩みや課題をかかえた仲間がいる場合に、その人たちをどのように支えるかを考えてみましょう。

##### ① ストレスを緩和するソーシャルサポート

集団や社会のなかで、人とのつながりから得られる物質的あるいは心理的な支えや支援のことを、心理学の用語でソーシャルサポートとよびます。ここでは、本題に入る前に、その基本的な話をしておこうと思います。

ソーシャルサポートは、一般に2つのタイプに分類されます。1つは、英語をそのまま直訳した日本語ですが、手段的支援とか道具的支援とよばれるものです。これは何かというと、問題を抱えた人、例えば仕事をたくさん抱えて締め切りに間に合いそうにないときに手伝ってあげる、こういうふうに、その人が抱えた問題の解決に実際に役立つようなかたちでサポートしていく、これが手段的支援ですね。もう一つは、情緒的支援とよばれるもの、例えば、この人が横にいてくれるだけでなんかホッとすると、こういうようなサポート、これを情緒的サポートというんですね。

この2つ、どちらも大事です。たくさん課題を抱えて困ってる人を実際に手助けするのも大事だし、心理的に気分転換をはかってあげるのも大事です。

ここでは情緒的支援が持つそれ固有の役割について補足しておきます。人の悩みというのは、

一般に、その問題をかかえた人自身が解決していかなければ解決にならないんですね。そのためにはその人がある程度元気でなければ無理なんですね。情緒的支援は、当事者が自らストレスに対処できるようになる、その状態を準備していくのに役立つ、そういう役割があるんです。

## ②相談にのるときは良い聴き手になろう！

2 番目は具体的な相談にのるという場合です。とにかく相談にのるときはアドバイスをしちゃダメ、というぐらいに思ってください。アドバイスする前に、とにかく話を聞いてあげましょう。私なんかほんとに出来の悪い聞き手です。これまでたくさんの方の相談にのってきましたから、誰かが悩みを話し始めるとすぐにどんな問題か察しがつくんです。だからその人の話が終わらないうちに、それはねってアドバイスを始めるのです。これは最悪なんです。そうじゃなくって、じっくり聞いてあげる。私の頭で聞くんじゃないですよ、その人の気持ち、なんでそんな気持ちになるんだろうと考えながら聞いてあげることですね。悩んでるといのは、整理できてないから悩んでるんですね。モヤモヤとしている、言葉になってない。人に喋るといことは、モヤモヤしたものを言葉に置き換えているんですね。そのことによってその人の頭の中で整理が進む、一歩前進するんですね。やっぱりその人の立場になって聞いてあげる、そんなふうに聞いてくれる人が私にはいるんだということが、その人にとってはすごく力になるんですね。そういうこと大事です。

## ③心の深いところで傷ついた人に対して

それから、手話活動のなかで、心の深いところが傷つくということが、頻度はわかりませんが、あるんですね。例えば通訳業務を通じて、聴覚障害者ご自身の深刻な病気であるとか、ご家族の不幸な死であるとか、そういうところに立ち会わなければならないとか、あるいはその障害者自身に理不尽な嫌がらせとかいじめが行われるような場面とか、あるいは通訳者自身に、特に設置通訳者の場合は通訳者自身が被害を受けることもあるわけですよ。そのような体験で、心の本当に深いところが傷つくんです。そして長年そのことがトラウマになって様々な障害を残していくということがあるわけなんです。

そういった人がいた場合に、1 つはその人自身が誰かに話そうかなという気持ちがあるときには、聞いてあげましょう。このときは徹底してアドバイスをしちゃダメ。ここに徹すべきなんです。聞いてあげる。

でもね、心の深いところが傷ついた場合、例えば、そういうときは誰にも話したくないんです。これが多いですね。そういうときはね、無理やり喋ってよ、ではなくて、「いいよ、また元気が出てきたらいつでも話聞いてあげるよ」ということで見守っていく。でもいつでもいいよといって放っておくんじゃないんです。時々タイミングを伺いながら「どう？この頃…」って聞いてあげましょう。「ご飯食べてる？夜眠れてる？」って聞いてみる。そこでちょっと問題がありそうだったら、「眠れんのやったらお医者に行ったら？」というふうに医者に繋げていくことも必要です。

しかし、ここで言った心の深いところで傷ついた人へのサポート、これは誰にでも出来るわけじゃないですね。やっぱり日頃その人との関係で、情緒的支援が出来ている関係にある人ですね。

## その他大事にしてほしいこと

サークル活動も、コロナで長い間お休みしてて、そしていま再開し始めていると思うけど、なかなか大変だろうと思いますね。そして若い人が一人でも入ってくれたら、めちゃ大事にしたいですね。その場合にここ（「新しい仲間に対して」）に書いているようなことですね、読んでいただいたら分かります。ということで大事にしてあげてください。それからサークルで「自己肯定感」あるいは「生きる力」、これが育まれるような集団になりたいですね。人の良いところを見つけ合う、見つけてほめる集団。子どもだけじゃなくって、大人になっても大事ですね。人の良いところを見つけてほめるってことは、悪いところに目をつむるということじゃないんです、それもひっくるめて丸ごとを尊重するんですね。そういう集団生活を。

## おわりに

「手話が育む人生に乾杯！」って書いています。

以前『手話通訳者のメンタルヘルス』という本を、手話通訳者のストレスや人間関係の問題を正面からとりあげなければと思って書きましたが、その本を買っていただいた方からサインを求められることが少なくありませんでした。

その時に私は「手話が育む人生に乾杯！」と書かせてもらいました。これまで仕事を通じてたくさんの手話通訳者と出会いましたが、どの人も「手話をすることによって世界が広がった」とみなさんおっしゃるんです。そういう大事な活動なんですから、その活動を通じて健康を害するようなことがあってはならない、そんなことがあったらダメだよね、そんな思いを込めて「手話が育む人生に乾杯！」と書かせてもらいました。今日もそんな思いでお話をさせていただきました。