



# 木村和也さん

Kimura Kazuya

◎ Profile  
昭和44年東京都国立市生まれ。平成3年熊本放送(RKK)入社。以後、アナウンサーとして活躍中。番組取材中に事故に遭い、入院時の心の葛藤を記した自身の日記「再起可能」を書籍化。現在は精神的に講演活動を展開し、自身の体験を伝えている。

## 周りの支えや言葉を自分の力に

事故が起こったのは2001年3月、熊本に来て10年目のことでした。番組の取材でパラグライダーを体験中、約5メートルの高さから墜落、第3腰椎を粉碎骨折し脊髄を損傷しました。事故の瞬間は体験したことがないような音や感覚があり、救急車で病院に向かっていくときは不安と恐怖でいっぱいでした。手術後は腰から下の感覚が全くなく、医師から「歩けるようになる可能性は1%あるかないか」と言われ、歩けなくなることを覚悟しました。しかし、医師の「諦めないでください。歩けるようになる可能性は0ではない。1%を大きくするのにも小さくするのもあなた次第です」という言葉のおかげで、1%の可能性を信じて諦めずに向き合おうと決意し

ました。この言葉が、リハビリを頑張るための精神的な土台をつくってくれたのだと思います。しかし、現実は一人でトイレに行くことも寝返りを打つこともできず、一晩に30回もナースコールを押すこともありました。そんな自分が情けなくなり、「痛い」「つらい」という言葉しか出ず、心のバランスが崩れていきました。そのころの記憶はあまりありませんが、見舞いに来てくれた友人に「こんな両足なら事故で無くなれば良かった」とまで言ったそうです。

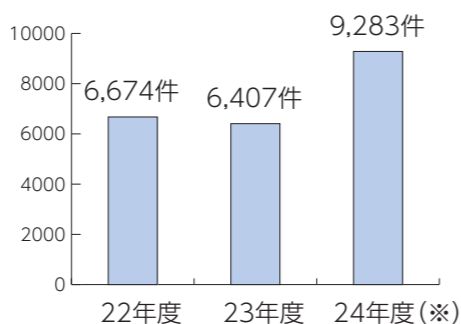
## 相手の言葉を信じるのが大事

そんなとき、父から電話で「痛い、つらいと人前で言うな。周りの人間も苦ししいし、つらいんだ」と怒鳴られ、つらいのは自分だけではないと気付かされ、も

う二度と弱音を吐かないと誓いました。優しい言葉を掛けるだけではなく、本気で怒ってくれたことは、そこに強い絆があったからこそなのかもしれません。家族だけでなく、毎日多くの友人も見舞いに来て励ましてくれました。事故に遭うまで、「頑張れ」という言葉を頑張っている人に言うのはおかしいと思い、使うのを避けていました。しかし、友人たちは「頑張れ」の言葉と共に、「神様は乗り越えられない試練を人には与えない」などの言葉を掛けてくれ、うれしく思いました。自分が言われる立場になって初めて、気持ちが込もった言葉は相手に伝わるのだと気付かされました。心のバランスが不安定なときほど、人を信頼できなくなってしまうがちです。しかし、どんなことでも話し合うことで不安が解消され、信頼関係をつくることができました。大切なことは相手を信じ、気持ちを込めて伝えることです。

木村さんはインタビューの中で「相手の言葉を信じるのが大事」と話しました。私たちは多くの人とのつながりの中で生きています。そして、人と人が信じ合うことでそこに絆が生まれ、さまざまな場面で大きな支えとなってくれるはず。この特集がつながりを見つめ直し、新たな絆を生むきっかけになることを願っています。

熊本県精神保健福祉センターなどに寄せられた相談件数



※平成24年度は熊本市に「こころの健康センター」が設置されたため、県との合計数を表記。

【こころの健康相談】  
熊本県精神保健福祉センター  
☎096(386)1166



# 信じることで生まれる絆

熊本県市町村広報担当者による合同特集

あなたは一人で悩みを抱えていませんか？大切な人がつらい思いをして苦しんでいませんか？つらいときや、環境の変化があったとき、心のバランスを失ってしまうことも少なくありません。そんなときこそ、大切なものがあるのではないのでしょうか。

## 大切なのは「つながり」

心のバランスが失われそうなときに大切なもの、その一つが人との「つながり」です。つながりがあることで、あなたの大切な人が悩んでいるとき「助けて」という心のサインに気付き、声を掛けて、話を聴いたり、寄り添ってあげたりすることが出来ます。「あれ、いつもと違うな」「今日は元気がないな」、その気付きがあなたやあなたの大切な人の支えになります。あなたは悩んでいる人の心のサインを見落としていませんか。悩んでいる人はもう一度周りを見渡してみよう。つながりは、私たちの身近なところにきつとあるはず。二

## 崩れやすい心のバランス

県の精神保健福祉センターには、「心の健康」や「うつ病」に関する相談が多く寄せられています。「うつ病」は、仕事や環境の変化など、生活上のストレスが原因で引き起こされます。うつ病などの「心の病」は決してひとごとではありません。何かの弾みであなたにも、あなたの大切な人にもかかりうる病なのです。また、若者の中には他者との交流ができず、引きこもり状態になる人もいます。内閣府の調査(平成22年)によると、全国には約69万6千人の引きこもりの人がいるとされており、県では現在約9千人の若者が、その状態だとされています。

## 「心の健康」には人との絆が大切です

熊本県精神保健福祉センター 山口喜久雄 所長



熊本県精神保健福祉センターは、現在、自殺と引きこもりの対策を強化しています。悩んでいる人に気付き、声をかけ見守る「ゲートキーパー」の養成も行っています。引きこもり、うつなどの症状の多くはサインを発していますが、周囲でこれに気付く人が少なく、本人も支えを求めにくいのが現状です。家族の理解や同じ境遇の仲間、安心して話せる人との出会いなど、「心の健康」には人との絆が大切です。どこかへ相談し、話を聞いてもらうことで、次の一歩へ踏み出せるのです。