



きょうとじし・じきつそつだん
京都自死・自殺相談センター
会報第六号（二〇一〇年十二月一日発行）

〒六〇〇一八三四九

京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町九二

〇七五―三六五―一六〇〇（平日九時～一七時）

メール：so-dan@kyoto-jsc.jp

ホームページ：http://www.kyoto-jsc.jp

電話窓口の告知活動を行いました

十二月に入り、朝晩は気温がぐっと落ちて、本格的に寒くなってきました。街角を彩るクリスマスのイルミネーションも、冬の始まりを告げています。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

さて、一〇月から始まった週二回の電話相談。現在、十九名のボランティアが、夜七時から翌朝五時半まで、眠ることなく頑張っています。事務局には、そうしたボランティアの方がたが少しでも心と体を休めることができるよう、仮眠用のベッドが二台置いてあります。折りたたみ式の本当に簡易なベッドで、必ずしも快適なものではありません。でも、少し一息つくことで、またしっかりとコーラーの気持ちに向き合うことができます。

現在、相談本数は一日に三、四件です。電話番号がまだまだ広く告知されていないこともあり、かかってくる本数自体は決して多くはありません。

そこで先日、京都市内全区の保健所（北・上京・左京・中京・東山・山科・下京・南・右京・西京・伏見）を訪ね、当センターの活動内容を説明。相談窓口が書かれたカードを置いていただくことができました。各保健所の担当者によれば、死にたいほどの悩みを抱えて訪れる方はたしかにおられるとのこと。

たった週二回の電話相談ですが、少しでもそうした方々となることができるよう、今後も告知活動を進めていく予定です。

（副代表 野呂 靖）

ホームページのご紹介

当センターには、とても素敵なホームページがあることを皆さんご存知でしょうか。

実はこのホームページ。京都を中心に、官公庁や大学・企業など多くのホームページ制作を担当されている株式会社エクザムさんのご厚意により、無償で制作いただいたものです。

相談電話の告知のほか、自死に関する基礎的な情報も掲載。また、ブログでは、週に3回程度、センターのリアルタイムな活動報告や、ちょっとしたエッセイなどを載せています。ぜひ、一度ご覧下さい。

※

京都自死・自殺センター

で

検索

をクリック

<http://www.kyoto-jsc.jp>

◆自分の色メガネ

私たちは知らず知らずのうちに、それまでの人生で築いてきた価値観で測ってモノを見ています。ある人は、それを「私は色メガネをつけてモノを見ている」と言われました。また、価値観をモノサシと言い換える事も出来るでしょう。

散りゆく紅葉を見ても、思う事は人それぞれです。ある人は美しいと思ひ、ある人は寂しいと思ひ、ある人は冬の訪れを感じ、ある人は京都の街が落ち着くことを嬉しく思ひ、ある人は街が落ち着く事を悲しく思ひ。同じ一つのモノを見ても、自分の都合によったり、その時の環境や雰囲気の影響を受けたり、自分の色メガネを通してしか見る事は出来ません。

◆励ましの言葉

京都自死・自殺相談センターの理念には「あなたも、わたしも、ありのままに認めあえる関係をめざします」とあります。「つらい」、「生きづらい」「死にたい」という悩み苦しむ思いに対して、私のモノサシで測って、「そんな事で落ち込むなよ」「大丈夫」「頑張れ」などの言葉はどのように相手に響くのでしょうか。このような励ましの言葉は、相手の思いに対する自分の意見・主張を述べていうことになるのだと思います。そして、このようなあり方は、「ありのまま」を認める態度とはいえないと感じています。「もう死にたい」という思いに「私がついている、もっと頑張れ」

という励ましの言葉をかけたとします。しかし、もしかすると、悩み苦しむ方は「私は今まで十分に頑張ってきた。あなたは、まだ私に頑張れ」というの。私はまだ頑張らないといけないの。私はもう頑張れない」という思いになるかもしれません。このような気持ちになることは、「生きたいけど生きづらい」という思いをもった人にとって、ごく自然なものではないでしょうか。私たちは悩んでいる人を善意から励ますことができます。しかし、その励ましの言葉が相手を傷つける事だつてあるのです。

◆「ありのまま」を尊重する

京都自死・自殺相談センターのボランティアに参加して、私自身が今までどれだけ自分の価値観・モノサシ・色メガネをもって人々と接してきたのかを省みる事となりました。それは、死にたい気持ちを持った苦しむ人に対する時だけの問題ではありません。日常生活の中で私は色メガネをつけて過ごしています。しかし、その事に気づき、反省したからといって、すぐにそのメガネを外す事は出来ないのが現実です。

私は、ボランティアの研修中、ずっと「脱」色メガネ」を課題にしています。色メガネを外す事が出来れば、「つらい」「苦しい」「生きづらい」「死にたい」思いをそのままに受け止める事が出来るのではないかと感じていたからです。そして色メガネを外す事が相手を「ありのまま」に受け止める態度になるのだとおもっています。周囲には伝えることの難しい「死にたい」という気持ちまでも「ありのまま」に受け止めようと思ひながら私は活動しています。

「生きるって人とつながることだ！」

福島 智著（素朴社）



京都の秋は素晴らしい。東・西・北の山裾には必ず古い神社仏閣があり、楓、もみじ、銀杏の古木に出会える。山門を額縁に、赤や黄色の葉が陽に照らされて、間に松の緑もちらりと見え隠れし、さながら

ら絵画を見ているようだ。敷石や石段、苔の上に散りばめられた落ち葉も風情があり美しい。こんな景色も目が見えてこそである。

かつて、見えない世界を想像したことがある。仕事の研修で、目をして食事したり、手摺り伝いに歩いたりして、五分ともたなかった。おまけに耳を塞いだらどうだろう。もうそこは闇の世界、生きた心地はしないだろう。

十八才で失明の上に失聴という全盲聾となった著者の福島智さんは、その時の気持ちを「これからどうやって生きていけばいいのだろう。私はまるで、暗黒で真空の宇宙空間に放り出されたような、そんな魂の凍りつくような孤独感に包まれていた。」と書かれている。後に、彼の母親が発明された「指点字」で、コミュニケーションを取り戻し、仲間の支援を得て大学入学、現在は教授として活躍されている。

人間は一人ひとり異なる性質や条件を纏って生きている。しかも本質的にバラバラであり、孤独な存在だ。それでも人は皆、どうにかして互いに離れ離れにならないように、いつも必死で誰かの手を探し求めながら、暗黒の宇宙を旅している。こうした私たち一人ひとりを最後の部分でつなぎ留める「命綱」が、心に響くコミュニケーションなのではないかと感じている。つまり「生きることは人とつながることであり、つながりを持つとうとする営み自体に生きる手応えがある。

—本書より—

十八才から四十五才までに彼が会報や新聞に著された分が編集されている。どの文章も彼独特のユーモアとサービスピース精神が盛り込まれて、どのページを開いてもおもしろい。奥さんの立場で書かれているのもあり、また興味深い。だが人には見せずとも、悩み、苦しみ（自殺）をほのめかすことがあった事を、母親の書かれた『さとしわかるか』（福島令子著・朝日新聞出版）に著されている。

人はひとりで生きていけない。このことは解っていても、人の世話にはなりたくない。できれば一人で生きていきたいと突っ張ってしまいがちだ。でも私も宇宙に生きるひとりとして離れ離れにならないよう、互いに手と手を探り合い、つながって生きていきたいと思う。

(S)

参加・出展の「報告

当センターでは、自死対策など社会活動に取り組み団体との連携を進めています。十一月二三日（火）に、広島市で開催された若いお坊さんたちによるイベント「坊さんフェス二〇一〇」（青年僧侶の会）にて、ブース展示と募金活動を行ってきました。

イベントの前日、広島市内を歩いてみると、街中でイベントのポスターが貼られているのを目にしました。多くの方が参加するイベントであればいいなど、期待が高まります。

当日は早朝から、会場の広島グリーンアリーナで展示の準備作業で大忙しです。なんとか多くの人に展示を目にしておらうと、展示ブースの配置を変えたり、募金箱を入口前に設置したりと試行錯誤。準備を終えると同時に、大勢の方々が待ち構えていたようにどつと入ってきました。広島県内の自死の現状のパネルを立ち止まって熱心に見ている方や、相談をされる方などもおられました。相談電話の番号が記載されたチラシも、約二、六〇〇人の方々にお配りすることができました。

ただ、私たちのブースの前を通る来場者のなかからは、「今これ流行りよね」とか、「自殺なんて私には関係ないわ」といった声も聞こえてきました。そこで、「自死の問題は決して他人事ではない、身近な問題として考えてほしい」という私たちの思いを伝えるために、急遽、ステージ上で、自死の現状や、死にたい気持ちがある特別な気持ちではないことなどをお伝えさせて

いただきました。

京都と広島という異なった地域での展示でしたが、こうした機会を通して、多くの人に自死の現状を知って貰えたことは、とても良かったと感じています。

(M)



坊さんフェス2010
見・知・感・伝・い・ろ・は 入場無料

2010年11月23日(火)祝
広島グリーンアリーナ小アリーナ
OPEN 10:00 ~ 17:00 CLOSE

主催 / 広島青年僧侶会 www.aburjo.net/

活動のご報告

◆募金活動

二〇一〇年一月二三日(祝)

広島グリーンアリーナ 小アリーナにて

広島青年僧侶春秋会プレゼンツ「坊さんフェス二〇一〇」に

展示ブースとして出展参加

合計募金額…二一、二〇二円 チラシ配布枚数…二、六〇〇枚

◆電話相談活動

件数…十二件

◆グリーンサポート委員会(第八回)

日時…二〇一〇年一月一日(月) 一九時～二二時

参加人数…十六人

※グリーンについての座学

◆グリーンサポート委員会(第九回)

日時…二〇一〇年一月五日(月) 一九時～二二時半

参加人数…十八人

※座学、ロスラインについて

◆啓発活動委員会(第九回)

日時…二〇一〇年一月二四日(水) 一八時～二二時

参加人数…十三人

※会議とワークショップ



つながる
ひろがる
わたしの今

ご協力をお願い

募金

(振込先) ゆうちょ銀行 当座

京都自死・自殺相談センター

郵貯間 00950・0・271875

他行間 店番099 番号0271875

※現金書留も受付可

振替用紙ご希望の方には郵送致します

会員募集

当センターを支えていただく、

会員を募集致しております。

一口 年間 三、〇〇〇円

会員の皆様には、会報並びに冊子等の送付、

講演会案内等をお送りします。

街頭募金

当センターでは毎月一回街頭募金を行っています。

用途…電話相談事業の運営費

目的…電話相談事業の継続のため

皆さまのお気持ちが、

いのちの支えにつながります。

ご協力宜しくお願い致します。

ご寄付ご協力一覧

(二〇二〇年二月一日

～二月三〇日)

中山 正見 野呂 靖

玉田 義幸 久林 高伸

野村 栄 金子 宗孝

野呂 諭美 中村 スミヨ

竹本 了悟 眞光寺

中西 正導 中村 禎明

光照寺 匿名

広島春秋会イベントにて募金

(二二, 二〇二円)

活動へのご支援

株式会社エクザム

浄土真宗本願寺派

(敬称略・順不同)

皆様方のご協力に心より感謝致します。

【編集記】

この会報編集中に、「ノーウェア・ボーイ」(サム・テイラー・ウツ監督・二〇一〇英)という映画を見に行ってきた。この映画はビートルズ結成前、若き日のジョン・レノンの英国リバプール時代を描いた物語だ。厳格な育ての母親と自由奔放な生みの母親との狭間における葛藤と成長が淡々と描かれていた。周りとは違う自らの境遇を受け入れられず、二人の母親の愛し方の違いに心が引き裂かれ、行き場のない孤独に心が押し潰されそうになる。

私はこの映画を見て、自分自身が、悩んだ時のことや私たちの活動とを照らし合せ、孤独と苦悩について改めて考えさせられた。

私たちの周りには多くの人がそばにいる。悩むと、誰かに話を聴いてもらいたくなることもある。誰にも話したくない時もある。言えなかったり、聴いてもらえない時には孤独感は一層増す。

(M)

