



きょうと じし  
**京都自死・自殺相談センター**  
会報第七号 (二〇一一年一月二十五日発行)

〒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―一七時)

メール: [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)

ホームページ: <http://www.kyoto-jsc.jp>

## 新年のご挨拶

厳しい寒さが続く日々、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。京都では年末年始、粉雪が舞っており、久方ぶりの冬らしい冬のように思います。

昨年末の十二月二十四日と三十一日、今年の一月一日は、たまたま金曜日・土曜日でしたので、クリスマススイブ・大晦日・正月といった街中がお祝いムードで賑わう日に、相談窓口を開くことができました。

私たちは、大きな苦悩を抱えているとき、周囲がとても楽しそうであったり、幸せそうであると、孤独感が強くなる場合があります。そんなときは、自分ひとりだけが世界から取り残されたような絶望的な気持ちになったりします。実際、当日の相談窓口には、いつも以上に強く苦悩を抱えて過ごさねばならない、といった声が届けられました。改めて、世間での記念日に、相談窓口を開くことの大切さを痛感しました。今後、こうした記念日には、積極的に相談窓口を開くような企画を考えたいと強く感じております。

「死にたいほどの苦悩を抱えておられる方」へ、必要な時に必要な支援をきちんと提供できるように、いつでも、「苦悩を抱えておられる方」の声から活動を考える相談センターでありたいと思います。

まだまだ、不十分なことばかりの駆け出しの私どもです。それでも、死にたいほどの苦悩を抱えておられる方の「味方になる」「そばに居る」姿勢は、決して揺らぐことのないよう、本年も鋭意精進して参る所存です。

私どもの活動に日頃よりご理解とご支援を頂戴いたしております皆様方には、本年も引き続き、ご指導ご鞭撻たまりますよう、何卒、宜しくお願い申し上げます。

代表 竹本 了悟

### - 電話相談 -

日時: **毎週金曜・土曜日**  
**19:00 ~ 翌朝 5:30**

相談電話番号:

365日 いろいろ  
**075-365-1616**

# センターの活動

## 相談センターの活動から

### 遺族支援シンポジウム参加報告

昨年一二月一日(日)、NPO法人全国自死遺族総合支援センター主催のシンポジウム「共に生きる社会に向けて」(これからの自死遺族支援)が、龍谷大学セミナーハウス「ともいき荘」(京都市上京区)で開催されました。京都自死・自殺相談センターからも、ボランティアスタッフ七名が参加してきました。

#### ◆大切な人を亡くした体験から伝えたいこと

はじめに、大切な方を自死でなくした三人のご遺族から提言が行われました。木下弘明氏(分ち合いの会「千の風の会」代表)は、当事者だけでなく、非当事者がともに繋がりに取り組むをすすめていくことの重要性を指摘され、丁寧に話し合うことでその解決の糸口を見出された体験を報告。さらに、そうした活動を通して、遺族の視点から社会にメッセージを発信できるように活動していると述べられました。

続いて、西村由紀子氏(リメンバー福岡自死遺族の集い)と、南部節子氏(NPO法人全国自死遺族総合支援センター事務局長)も、ご自身の自死による死別体験を報告。体験を通じたお話から、自死遺族の悲しみは個人によって重なりあう点があると同時に、それぞれ固有のものであり、一人ひとりにあった支え方が必要であることを感じました。

「なくなつた息子のことを、自分が行動することで、社会の一員として生かしてもらえたらと思う」「主人は身勝手に死んだのではないと社会に発信しなければ」と語る三名のご遺族の提言をお聴きし、その心の叫びに胸が絞め付けられました。

自死の後に生じる、身内や学校・社会・地域との軋轢は、まさに自死へ

の偏見・無理解から発したものと見えるでしょう。三名の方のお話に通じていたのは、そうした苦悩を抱えた状態のなかで、支援の方々や分ち合いの会の参加者などとの繋がりによって救われ、生きる希望を得られたという点です。「独りではない、目を向けてくれる人がいることで救われた」「明るさを見ることが出来た」という言葉はとても象徴的でした。

#### ◆これからの遺族支援

その後のパネルディスカッションでは、遺族支援に取り組んでいる四名の方によって、討議が行われました。石倉絃子氏(こころのカフェきょうと代表)は、遺族が自分と向き合い、安心して語り合える場の重要性を指摘し、地域で支えあう場の大切さを話されました。

また、生越照幸氏(弁護士)は、法律問題の解決に向けての取り組みを紹介。医者・カウンセラー等の様々な専門家とのネットワークづくりの大切さを述べられました。本場に必要の人に必要な支援の手が差し伸べられることを切に願います。さらに、吉岡まどか氏は、自死遺族の子供たちが抱える問題について指摘。吉岡氏のお話からは、私自身も経験したところも重なって、その辛さを肌で感じる事が出来ました。

シンポジウムに参加するなかで、強くこみ上げてきた思いは、「互いに思いを共有することがもっとも大切である」ということです。「一人では生きてゆけない」「二人では困難に立ち向かうことが出来ない」と話される遺族の方々の力強いメッセージを受け、ボランティアとしての思いを新たに、まだ弱々しい一歩ではありますがしっかり前を向いて進みたいと感じています。

(第一期ボランティア養成講座受講生 K・Y)

## 「きく」カウンセラー

「カウンセリング」

「聞く」ということは、ただ漠然と耳に入れることではありません。聞くことは理解することなのです。音や言葉を聞くことは簡単ですが、相手を理解することはむずかしいことです。また、しゃべることは、対人恐怖症でないかぎり、案外楽にできるのですが、聞くことは苦行になることさえあります。しかし、相手理解は聞くことからしか生まれません。

『プロカウンセラーの聞く技術』東山紘久（創元社）

「電話相談」

相談相手に対して何を聴くのか、どのように聴くのかと、よく質問されます。何を聴くのかははっきりしています。相手の辛い気持ちです。（中略）訴えてくる事柄も大切ですが、感情に焦点を当てて聴き、それを受け取ることが重要なのです。しかし、この「感情に焦点を当てる」ことがなかなかできないのです。

『自殺する私をどうかとめて』西原由記子（角川書店）

「聞く」、「聴く」と文字は違っていても、「カウンセリング」「電話相談」とそれぞれの立場から、「きく」ということの重要性、難しさが伝わってきます。

京都自死・自殺相談センターでは昨年の一〇月から二〇名弱のボランティアスタッフが電話相談員として活動しています。私たち相談員は「どうすれば相手中心のききかたになるのか」「どんなききかたをすれば相談者に寄り添うことができるのか」等をテーマに幾度となくロールプレイを重ねてきました。果たして、養成講座が進むに従って、私自身も自分で意識していなかった自身の思い込みや、考え方の癖に何度も気づかされました。

電話相談員のきき方は研修で身につけたこと、習得した学びをベースにするのはいうまでもないことですが、中でも最も大切なことは感情の共感です。しかし、口先の共感では声だけの相手だからこそ、案外簡単に見破られてしまいます。さらに相談員の共感のスタンスで重要なことは上から視線になることなく、また相談者と自分を混同することなく、相談者のこの隣の腰掛けることであると私は個人的に思っています。

私もいつ死にたいほどの苦しみを抱えて、誰かに話を聞いて欲しいと思うときがくるやもしれません。そう思うと電話の向こう側にこちらの気持ちを分かってもらえる存在の意義に身の引き締まるような思いがします。

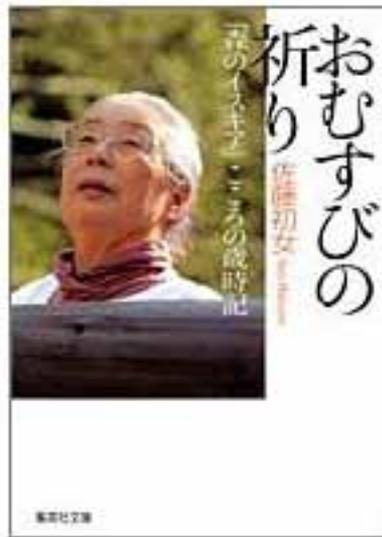
二〇一一年、京都自死・自殺相談センターは設立して二年目を迎えます。私はスタッフの一員として、プロのカウンセラーではない、あなたの隣りに座る「きき役」として、相談者の気持ちに少しでも寄り添い、こころを支えるお手伝いできればと、新年を迎えて思うところです。

(Y・H)

## おむすびの祈り

「森のイスキア」二ころの歳時記

佐藤 初女著（集英社）



この本を初めて手にとつたのは数年前。食べることが大好きな私は、食べ物に関する本も好きで、この本を手にとつたのも「おむすび」という題名の言葉に惹かれたからでした。

「森のイスキア」とは佐藤初女さんという方が、青森の岩木山麓に三〇年も前から開設している施設です。そこに、悩みをかかえた人がやってきて、初女さんと一緒に、土地で採れた新鮮な材料を使っておいしいものを作り、食べ、休息し、元気を回復していきます。

初めて読んだ時は、「こんな大変なことをされている人がいるのだなあ」「初女さんが作るおいしいものを食べてみたいなあ」というもので、初女さんの活動を素晴らしいと思ったものの、あまり身近に感じられませんでした。

もう一度手にとつたのは、相談センターの活動に関わるようになってから。不思議なことに、読み返すと、以前は気づかなかつた、わたしたちの活動につながる言葉がたくさん散りばめられていたことに気づきました。

「おむすびを握るといふことは、それを通して、握る人の心伝えるということ」という初女さんがつくるおむすびは、ご飯の炊き方からちがいます。

私はご飯を炊くことも人と会うことも同じだと思っています。ひとりひとりの抱えている悩みや苦しみがすべて違うように、お米の様子もそのときそのときで違います。人に会っているときに、その人が一番望んでいることは何だろうと心をつかうように、ご飯を炊くときも、お米の気持ちに添うように接したいと思っています。ですから私は、じつとじつとお米を見つめて、そのお米に一番合った水加減を決めます。そのようにして炊きあがったご飯は、一粒一粒がふっくらと立ち上がって、見た目にも本当においしいそうです。

初女さんのすごさは、一粒一粒のお米に向き合おうとする、態度です。お米の様子をみてご飯を炊いたこともなかった私は、お米一粒一粒の氣勢を想像することもむずかしいように思います。しかし「いのちあるものと接するときには、私は精いっぱい心の心をつかいたいと思っている」という初女さんの態度は一つ一つのお米を通して、おむすびを食べる人に伝わるのでしょうか。だからおむすびを食べた人が元気を回復することができるのだと思います。

ご飯の炊き方修行中の私は、お米一粒一粒の気持ちはなかなかわかりません。やっぱり初女さんのおむすびが食べてみたい。どんな味がするのでしょうか。

# ご協力について

## ご寄付ご協力一覧

(二〇一〇年二月一日

～二月三二日)

中神 浩子	霍野 廣紹
浄住 護雄	藤原 克憲
浄音寺	青木 和栄
竹本 了悟	野呂 靖
野呂 諭美	匿名
本願寺宗務所財務部一同	

京都駅前にて街頭募金活動

## 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。

## ご協力のお願い

### 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。

【賛助会員】 一口 年間 三、〇〇〇円 (一口以上)

【法人会員】 一口 年間 一〇、〇〇〇円 (一口以上)

会員の皆様には、会報や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。

使途…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

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。

# 報告事項

## 【募金活動】

二〇一〇年二月五日(水) 一五時～一七時  
京都駅・京都タワー前にて  
合計募金額 … 八、四四四円  
チラシ配布枚数 … 四四七枚

## 【NPO化申請状況】

二〇一〇年二月二日(木)に、京都府庁にて「京都自死・自殺相談センター」のNPO化を申請しました。二〇一一年三月頃に認可予定となっております。

## 【報道紹介】

昨年末から年始にかけての当センターの電話相談活動が、産経新聞朝刊(二月二八日付)、京都新聞朝刊(二月三〇日付)に紹介されました。

## 【電話相談活動】

### ◆電話相談件数

二五件(二二月度)

### ◆相談活動委員会

二〇一〇年二月四日(火) 一八時半～二二時  
※ 相談活動の原則を確認

## 【グリーンフサポート委員会】

◆グリーンフサポート委員会(第一〇回)  
二〇一〇年二月三日(月) 一九時～二二時  
参加人数…一四人  
※ 分かち合いの体験学習

## 【啓発活動委員会】

◆啓発活動委員会(第一〇回)  
二〇一〇年二月二日(水) 一八時～二二時半  
参加人数…一〇人  
※ 二〇一一年度の活動内容について

## 【編集記】

年末に、前職の職場の上司から突然連絡があった。話しを伺うと、赴任先の地域では「若者の自死者が多く、遺族の後追い自殺も多い」という。だから、何か自分にできることはないか、遺された遺族の方にどう向き合ったらいいかというものが、あった。それに対し、私は実際に言葉にしてみても、ただ悲しみに暮れるご遺族の気持ちに寄り添い、思いをそのまま受け止めることしかできない今の自分自身にもどかしさも感じた。今、私にできること・・・安心して悩むことのできる社会の実現のために、一人でも多くの人に情報を届けられるように啓発活動の大切さを改めて思った。

(M)

## 京都自死・自殺相談 センター

〒600-8349  
京都府京都市下京区西中筋通花屋町下ル塚町 92  
事務局 TEL: (075)-365-1600 (平日 9時～17時)  
E-mail: so-dan@kyoto-jsc.jp  
HP: <http://www.kyoto-jsc.jp>