



きょうと じし  
京都自死・自殺相談センター  
会報第八号 (二〇一一年二月二十五日発行)

〒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>

## 相談活動の現場から

### ■増えてきた相談件数

週二回深夜の電話相談が、この二月で半年を迎えます。次第に件数も増え、私たち約二〇人の相談ボランティアが交替で対応しています。

大晦日・お正月の電話では、年末の時期に突然の悲しみにあわれた方からの電話も相次ぎました。世間は正月休みに入ったとしても、いうまでもなく突然の別離やさまざまな苦悩が休まることはありません。「まさかこの日に開いているとは思わなかった」「本当にありがとう」の声に、自治体の窓口がすべて閉まっているなかで苦悩を受けとめることのできる場所の大切さを、ボランティア一同、深く感じたことでした。

### ■継続研修

コーラーからいただく「ありがとう」。相談員がホッとする言葉の一つです。しかし一方で、本当にコーラーの気持ちに向き合えたのか、本当に自分たちの対応でよいのか、慢心することなく振りかえることもきわめて重要です。そこで、相談センターでは、自分たちの対応をメンバー同士が振り返る研修を継続的に行っています。

「独りよがりの対応になっていないか」「コーラーの伝えるメッセージを聞き漏らしていないか」、自分では気付かなかったことが、ともに活動する仲間からの指摘によってみえてきます。相談員にとっては、自分の対応が批判されるわけですから、決して楽しい作業ではありませんが、とても重要なことです。

こうした研修を通じて、私たちが大事にしているのは、相談員自身の「気持ち」です。「このような相談にはこう答える」「このタイミングでうなずく」といった「テクニク」では決してありません。たとえ、さまざまな傾聴スキルや対人援助の手法を学び、それらが活用されたとしても、相談員自身の心が動いていない、たんに上辺だけのものであれば、生と死の狭間で苦悩するコーラーとのコミュニケーションは成立しません。

細い電話線の向こう側のコーラーと、どれだけ太い関係性が築けるか、これからも互いに確認し合い、活動を進めていければと考えています。

野呂 靖 (副代表)

# センターの活動

## センターの活動を通して感じること

この講座に参加させて戴いて、自分のなかに付いていた「重し」が、不思議に緩んでいくのを日々感じています。その重い物とは何だろうと考えていくうちに、私の思考は我々の親たちの世代に行き当たってしまいます。すべての人ではありませんが、その多くが世間の軌範にからめとられ過ぎて、誤解や差別を私の中にすり込んでいたように思います。それが、学ぶ事によって少しずつ解き放たれて行くのが分かります。「知る」、そして「学ぶ」ということはこういう事なのかと、今さらながら思い知らされています。

早いもので夫を亡くして三年目を迎えました。あの頃の空虚な想いを誰かに聞いてもらいたいと思いました。「グリーン」という言葉を知ったのもその頃でした。でも今、夫が生きていたら、私はこの講座に参加する事はありませんでした。

しかし私の場合、「自ら命を絶つ」という行為を、どのように理解したらいいのか、そこから考えなければなりません。そのなかで、ロールプレイを体験して何回目かで、少し何かに気付いたように思いました。そして、それが錯覚でなければいいのにと考えたりしました。苦悩を、かかえている人に寄り添い、少しだけでも「あつ大丈夫なんだ」と思ってもらえたら、そして大

切な人、身近な人を亡くした人に、ひとときでも横にいてあげる事が出来ればいいなと思うのです。

この間、私は百貨店のトイレに入っていました。すると私と同じような年頃の女性二人の会話が聞こえて来ました。

「誰やのん？会話してた人は」

するともう一人の声が、

「あの人やんか、ほら何年前か前、お母さんが・・・」

「ああ、あの人・・・」

聞こえてきたのはそれだけの会話でしたが、人のうわさ話の不快感を感じた一コマでした。講座に参加できて、学ぶ事が許されて良かったと思えた瞬間でした。この活動をしていくなかで、募金活動も大切な啓発の手段だと考えています。しかしながら、まだまだ私は慣れません。たんに道行く方々にピラを受け取ってもらうだけでも、なかなか難しいのです。でも、これからは禅の托鉢僧の如く、心を真っ平らにして、啓発にも望みたいと考えています。

## 大切な人を亡くしたら・・・

## 死別とともに生きる

私事だが、五才の時に父を亡くした。私にとって最初の大きなグリーフ。そして、これまで生きてきたなかで最大のグリーフである。

もう三〇年以上になるが、当時のことを思い出せば、お葬式の場面など、いまでも鮮明に記憶が蘇る。ところが、小学生の頃には、頭の中で「自分には最初から父がいなかった」というふうに思いこませていた。「死」を理解はしていたが、そう思わなければ、やりきれなかったのである。そんな時期もあったが、数年前より父のことをよく思い出すようになった。その大きなきっかけとして、自死により大切な人を亡くした方々が、その思いを語り合って、分かち合う場所にボランティアとして参加するようになったことがある。

そこで語られるご遺族の方の気持ちは「悲しみ」や「苦しみ」などの一語ではとても表現しつくせない。絶望感、孤独感、疎外感、そして自責の念などのさまざまな感情が渦を巻いて交ぜになっている。「胸が痛む」「胸が張り裂ける」「心に棘が突き刺さる」「身体の一部が引き裂かれるような感覚」という言葉を見聞きすることがあ

るが、これは比喻や誇張表現ではないと思う。文字通り、そういう心境なのだ実感する。これほどまでに複雑で、深く重い感情をお持ちなのかと言葉にならないことも多い。聴き役に徹しなければならぬが、沈黙の時などには、「もし自分の家族がそうなれば……」といった考えが頭をよぎることもある。とても重くて、なんとも表現できない緊張感のある時間が流れる。

気持ちを語ったところで現状が改善するわけではない。だから、語ることに意味がないと捉える方もいるかもしれない。しかし、そんなことはない。一生懸命に聴いてくれる人がいることで、人はふさがれた心が開かれて、ほんのわずかもいいが、落ち着きや安らぎを得ていくのではないだろうか。また、電話相談をとおしても感じるのだが、聴いてくれる存在を求めている人は多いと思う。分かち合いの場では、遺族の方も、知人に漏らすことのない思いを語っているのだろう。そしてそれを一生懸命に理解しようとしてくれる人が目の前にいる。最初はこわばっていた表情が、当時の感覚や現在の感情を語っていくなかで、だんだんと柔和になっていくすがたをみることもしばしばある。

私も自分なりにグリーフと向きあっていこうと思う。

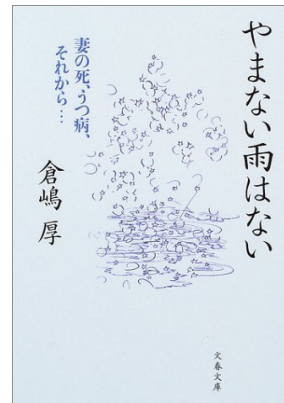
「いまの自分を父を見ると、どう思うのだろうか」。

時折、そんなことを考える。

「やまない雨はない」

「妻の死、うつ病、それから……」

倉嶋 厚著（文春文庫）



やまない雨はない

伴侶に死なれて、ひとつ

の後悔もなく見送れる人は、

そうはいないらしい。ああも

しておけば良かった、あんな

事言わなければ良かったと、

後々まで悔やみ、自分を責め

てしまうのだそうだ。

奥様を亡くされた後、自分が寄り添ってあげられなかった事や、自分の死生観をおしつけてしまったのではという思いから自責の念にかられ、強い「うつ病」にかかった倉嶋厚さんが著された本である。死んで罪をつぐなうしかないと決意した倉嶋さんが、「今を生きていこう」と思えるに到った経緯が書かれている。気象庁に勤めておられただけあって、人生を「小春日和」「木枯らし」「時雨」などと、季節の移ろいになぞらえて表現されている。

「うつ病」という名の暗用のなかに長くいると、もう二度とそこから抜け出せないような気がしてきます。私は何とか抜け出せました。時間の力も必要だったが、支えてくれる廻り

の力があつたればこそです。

苦しい時にはSOSを出せばよい。十人に一人くらいは何かを返してくれるでしょう。

話を聞いてくれる人が必要です。自分以外の誰かに苦しさ

を吐き出したこと、それを受け止めてもらえたことによる

満足感は、思いの他、心を楽にしてくれます。

今、悲しみの最中にいる人に、かける言葉があるとしたら、

「自分を責めるな」ということです。あなたはあなたのキャパシティで、やれるだけのことはやったのだから。

（本文より）

倉嶋さんは三回忌を過ぎた頃、妻が向こうの人になったと思えてきたそうだ。そして、「やっぱり自分はベストを尽くしたんだ」と考えられるようになったと書かれている。お子さんを持たなかった仲の良いご夫婦の様子が、文章を読んでいる、私には羨ましく思えた。そして、テレビで観たご夫婦の散歩する姿を思い出していた。仲の良いご夫婦であればこそ、厳しく長い冬が続いたのか。

今頃は奥様との小春日和の日々を想いながら、めぐりくる季節の句を詠んでおられるのだろうか。

# 報告事項

## 【募金活動】

二〇一一年一月一三日（木） 一五時～一七時

京都駅・京都タワー前にて

合計募金額 … 一七, 二六三円

チラシ配布枚数 … 三三二枚

## 【報道紹介】

月例で行っている当センターの街頭募金活動（二〇一一年一月度）の様子が、京都新聞（二月二四日付朝刊）、仏教タイムス（二月二〇日付）に紹介されました。

## 【電話相談活動】

◆電話相談件数

三三件（一月度）

内訳（男女比… 二三件…一〇件）

◆相談活動委員会

二〇一一年一月一九日（水） 一八時半～二二時

※ ロールプレイ、スーパーヴィジョン研修他

## 【グリーンフサポート委員会】

◆グリーンフサポート委員会（第一一回）

二〇一一年一月二六日（水） 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（第一一回）

二〇一一年一月二〇日（木） 一八時～二二時

参加人数…一〇人

※ 今年度の活動計画について

## 【その他】

一月末、事務所を置いている京都市下京区の西川下京区長にご挨拶を兼ねて、当センターの設立経緯や設立目的をご説明に伺いました。西川区長は「無縁社会と言われている中で、自殺の問題は社会環境も影響しているだろうが、もう少し周りが悩んでいる人を含め、そのまま受けとめて、話をきくという姿勢をもたないといけない」と話しておられました。

## 【編集記】

うつ病や自殺の増加、人々の価値観の多様化する中、人の話を最後まで聞く「傾聴」や、グループワークを促進する「ファシリテーション」が有効的だと言われ、今とても注目されています。

私たちの研修にも活用しているグループワークですが、自身でも実際に経験して、様々な価値観がある事の大切さに気付き、自分の自己中心的な思考や行動を振り返る良いきっかけになった事がとても重要だったと、改めて感じています。

(M)