



理事長 寄稿

西原由記子氏を偲ぶ

2014年2月7日、自死予防活動の先駆者西原由記子氏（東京自殺防止センター）がお亡くなりになりました。享年81歳でした。西原さんは字義通り命をかけて自死防止活動に取り組み、牽引してこられました。まさにわが国の自死対策に大きな足跡を遺された方です。私たちのセンター立ち上げにも甚大なお力添えをいただいたものです。

西原さんは1978年に大阪で最初の自殺防止センターを設立、その後東京に移り東京自殺防止センターを立ち上げたことは皆さん周知のことでしょう。その後も宮崎、熊野、岩手、愛知でもセンター立ち上げに尽力され、特段の行動力と気力を示して後進の育成に注いだ情熱には目を見はるばかりのものがありません。

当日の葬儀は東京では大雪に見舞われた後遺症で歩くのも難儀の状態でしたが、陽ざしはどこまでも明るく空は晴ればれと澄みわたっていました。まるで西原さんが、足元覚束ない参列者たちをいたづらっぽく笑っているような、雪中の「お別れの会」でした。お別れ会ではありましたが、私にとっては西原さんとのまたもう一つの出会いの機会でもありました。追憶、追想にとどまらず、西原由記子氏個人の生きざまについてもっと豊富に総合的に知る機会になりました。最晩年の自死防止活動に心血注いで熱心に取り組む彼女の内に、若き日のキリスト者ワークキャンプ活動、教会婦人会や多くの人との出会いと交流、そしてまた母親としての西原さんなど、従前の面識よりもっと多様で多面的な人生の歩みの一端を知ることができました。それでも彼女の人生行路のごく一部でしかないでしょうが、前日の雪空の下での寂しさと同時に、どこか愉しさをもこころの隅にかかえての雪道の帰路となりました。

私個人としてはハートもスタイルも西原さんとは異なる者でしたが、西原由記子氏は本当の意味でどこまでも“寄り添いびと”でした。

わが国の自死対策および全国各地での防止活動にとって、喪ったところはあまりにも大きく返すがえすも残念でなりません。その想いを私たちセンターの今後の取り組み、活動にも活かしていきたいものと念じるばかりです。西原さん、ありがとうございました。

（理事長 清水新二）

必要な支援とは何か？

2月22日、「自死・自殺に本気で向き合う」と題したシンポジウムをキャンパスプラザ京都（京都市下京区）にて開催しました。

シンポジウムでは、うつ病を経験し認知行動療法をウェブで行う東藤泰宏氏、精神科医の波床将材氏、当センター代表の竹本了悟が登壇し、〈死にたいってどんな気持ち？〉〈何が支えになるのか〉という2つのテーマのもとに議論を展開しました。

議論の最中には会場からの質問をリアルタイムで受付。その場で議論に反映することで、来場者と登壇者とが双方向に刺激を受けることができました。80名の参加者からは予想以上にたくさんの質問がよせられ、充実した議論になりました。

シンポジウムの後に開催した Sotto ボランティア養成講座の説明会には、数名の方が出席してくださいました。シンポジウムをきっかけに、ボランティア活動に興味を持ち、一歩踏み出していただけただけのことにシンポジウムを開催する意義を感じました。

また、終了後に記入していただいたアンケートの内容から、来場者の中には、今現在死にたい気持ちを抱えて苦悩している方が少なからずおられたことがうかがえました。そういった方たちにとって、同じように苦悩する東藤さんから発せられる言葉は、強く心に響いていたようでした。死にたい気持ちを抱えて苦悩している方にシンポジウム等に登壇していただくことはなかなか難しいものの、今回の反応から、今後もこのような機会を作ることの重要性を感じました。

「死にたい気持ちを抱える方に必要な支援とは何か？」という問いは、Sottoの活動を続ける上で、団体としても、個人としても、常に考えておかなければいけないものです。今回のシンポジウムをきっかけに、さらに考えを深められたらと思います。

来場者の感想

※一部抜粋



- ・本音が聞けてよかったと思う
- ・自死や自殺の内容というと暗くなるかもと思ったが、わりと暗くなることもなく、平常心で普通に進んでいたなと感じた。世間にもこのことについて普通に考えることができたらと思う。
- ・答えは見つからなかったのですが来てよかったと思います。
- ・やはり実際に体験された方の話はなかなか聴く機会もないので貴重でした。
- ・「何もトレーニングをしていない人がフルマラソンを走っていて 20km 地点ぐらいで足を止めたい気持ち」という言葉が大変印象に残りました。
- ・なぜこんな社会なんだろうと考えてしまう一方でそんな社会の中から〈〇〇だから生きる〉ということを生み出すことは難しいけど大切で、それは自分にしかできないことなんだと思いました。
- ・「生きる理由はいくつ必要。死ぬ理由は1つでいい」心に重く残りました。
- ・「死なないでいることが戦い。油断してしまうと足が止まってしまう。死んでしまう。」という部分にとっても共感しました。
- ・私自身もよく普段から口にしていた「死にたい」という気持ちが少しは和らいできたような感じがしました。
- ・自分が人の支えになれるというのはとてもおこがましい気がした。ただ、つらい人に一緒に側に居れる存在になれたらと思う。
- ・行政だからできること民間だからできること協力しあうこと。今後できることがたくさん聞けた。支援者がチームで燃え尽きないようにすることが大切だと思った。

今月のことば

さくらさくら生きて死ぬそれだけのこと

(田中悦子『水の迷宮』文学の森)

活動報告

- 3月期電話相談件数…161件（無言8件、よりそいホットライン担当72件を含む）
- 相談活動委員会
グループ研修 3月20日（木）8名
- 広報・発信委員会
委員会会議 3月19日（水）3名
- グリーフサポート委員会
委員会会議 3月13日（木）7名



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2014年3月1日～3月31日 受付分

ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野洋明
永江武雄
土井田利津子
真名子晃征

加藤泰行
佐世保市・正法寺
菅野久美
神戸市・正念寺
長岡誠学
高木愛郁



Sotto コメント

今年も桜が咲きました。満開の桜も綺麗ですが、散り際の桜も美しいですね。窓から見る景色に桜の花びらが舞うと、春の雪のようです。

(N.Y.)

発行 2013年4月

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター事務局
〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92
TEL 075-365-1600
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>
E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp