

BE

会報第二号

(二〇一〇年五月発行)

京都自死・自殺相談センター

〒六〇〇―八三四九

京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町九二

TEL 〇七五―三七一一 九二四四 内線七〇

(平日 九時―一七時) 設立二〇一〇年

「ボランティア募集開始」

早朝、近くの公園でウォーキングをしている。新緑が目によわらかい。昨日池の端に歩を止めると、若葉の間を縫って、朝の陽が一直線に私を射した。朝一番の光は私に何を告げようとしたのか。私は「生きよ」というメッセージと受け取り、光の方向に顔を向けた。

生きにくい世の中である。私自身、喪失感から立ち上がれなくなり、一歩も前にすすめなくなった事がある。悩みを聴いてくれたのは遠くの知人。私の話す言葉に、ただ耳を傾けてくれた。身近な人には言えなかったことを聴いてもらったことで、心の荷が軽くなったと感じた。あとで聞くと五時間近く話したそうだとっても感謝している。

「心と心がしつかりつながるような聴き方」の研修がいよいよ始まる。緊張と期待が高まる。

(S)

◆ボランティア募集のお知らせ

1、趣旨

京都自死・自殺相談センターは、私たちが生きるこの社会を、「ありのままに互いが認め合い、安らぐことのできるような、生きやすい社会にしたい」という思いから、死にたいほどの悩みを抱える方の声に耳を傾ける民間の相談機関です。

このたび、①電話相談、②啓発、③グリーフサポートの三つの活動を推進するための第一期ボランティアを募集します。

2、参加資格・活動条件

(1) 二〇歳〜六五歳で心身ともに健康な方

(2) 当センターの活動理念・内容に賛同し、養成講座受講後、

①電話相談、②啓発、③グリーフサポートのいずれかの活動にボランティアとして関わっていただける方

「電話相談ボランティア」

・養成講座受講後、電話相談ボランティアとして月三回の深夜電話担当、および、月一回のスーパービジョン研修を行っていただきます。

・毎週金・土曜、一九時〜翌朝五時半(一〇時間半)を分担し、一回の担当時間は三時間半。

・深夜の時間帯となるため、家族の了解が必要です。

(3) 当センターの活動を通じて知り得た相談者の個人情報、相談内容などの秘密を厳守できる方

3、養成講座内容・研修期間

「日程」全一〇回…月三回

毎週水曜日一八時半～二一時半（三時間）

七月… 七日・二二日・二八日

八月… 四日・一八日・二五日

九月… 一日・一五日・二二日・二九日

「内容」下記の内容について、ロールプレイを中心に体験的に学びます。

- ・オリエンテーション、講座の概要、体験学習について
- ・センターの理念、活動内容
- ・自殺の現状について
- ・傾聴とは
- ・自殺に至る感情とは
- ・自殺したい気持ちに向き合う
- ・感情を言葉で表現する
- ・自殺の問いをする
- ・危険度の確認をする
- ・生きる方向を共に考える
- ・死にたい気持ちが変わらない場合、自殺の決意をいかに尊重するか

「ボランティアの認定」

- ・電話相談ボランティア希望者
- 前期最終日（九月二九日）に面接を実施し、後期受講の可否について決定を行います。

・啓発活動、グリーンフサポート活動ボランティア希望者

前期最終日（九月二九日）に面接を実施し、啓発、遺族支援活動ボランティアとして認定を行います。

4、受講料 受講料 二〇、〇〇〇円

※但し、養成講座の途中で辞められた場合でも、受講料は返金されません。

5、場所

西本願寺の研修施設 聞法（もんぼう）会館 三階研修室

〒六〇〇―八三五七 京都府京都市下京区堀川通花屋町上ル

TEL…〇七五―三四二―一一二二

6、募集期間

六月一日（火）～六月二一日（月） 必着

※申込書を郵送またはメールにて送付してください。

※申込書は、ホームページよりダウンロードするか、

電話にてご請求ください。

7、お問い合わせ

京都自死・自殺相談センター 事務局

住所…〒六〇〇―八三四九

京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町九二

事務局TEL…〇七五―三七一―九二四四 内線七〇

事務局携帯…〇八〇―三八〇八―九二二八（九時～一七時）

浄土真宗本願寺派 教学伝道研究センター内

メールアドレス…so-dan@kyoto-jsc.jp

ホームページ…<http://www.kyoto-jsc.jp>

【事務局長の挨拶】

「無理」じゃない

金子 宗孝

「自殺対策」「防止」「予防」、文字にしてしまうとイメージから、「とても手に負えない無理難題」に感じてしまいます。でも本当に私たちには何もできないのでしょうか。

一人ひとりがいつまでも「自分にはどうすることもできない」「誰かがなんとかしてくれる」といった姿勢では何も変わりません。ひとりの人間がどのように在るかは、世の中がどのように在るかということに密接に関係しているからです。

あなたはわたしで、わたしはあなた。

支援活動を考えるときに、どうしても、支援を「する側」と「される側」を想像しがちです。例えば「情けは人のためならず」という言葉は、色んなことが結局は回りまわって自分に返ってくるという考え方です。人に寄り添うことはすなわち「情けをかける」というわけではありませんが、自分の行動が自分に返ってくるという構図を描くと、結局は「する側」も「される側」も境界はないのだということがわかります。

例えば、身近な人が辛い気持ちになっているとします。知らんぷりでやり過ぎるのは楽かもしれませんが。では逆に自身が辛い気持ちを抱いているとき、親身になってもらえたらどんなに楽でしょうか。

少なからず人は「孤独」を感じるまで「孤独」を考えないもので、そのつらさに思いが及ぶことはなかなかありません。

「どつちの色がいいかな？」服を選ぶときにちよつと声をかける。日常的に見られる風景ですが、ただそれだけのことで、そばに人がいる安心というのは大きなものです。ちよつとした相談事にこたえることは何でもないことですが、それによつて潜在的に得られる安心の価値は計り知れません。孤独を感じたり、精神的に追いつめられたりしているときは、押さえ込んでいる感情を表すことで気持ちが楽になります。

あなたはわたしで、わたしはあなた。

人の生きやすい世の中は、お互いに認めあえる関係の中で奏でられる。そのしらべをいっぱいに響きわたらせたい。そのひとつひとつというの、本当は何でもないことの積み重ねです。私でもきつとできる、「無理」じゃない。こんな思いです。



自殺対策に取り組む僧侶の会代表 藤澤克己氏講演

「自殺といういのちの問題にどう向き合うか」をきいて

IT企業で、二〇年間コンピューターエンジニアをされていた藤澤さんが自死の問題にかかわるようになったのは、数年前。実家のお寺を継ぐことになった時だ。年間自殺者数が三万人を超えているというニュースを聞いて、「何かできることはないか」と考えたところから始まった。そして、三年前、自死の問題をなんとかしたいと思ってお坊さん達が集まり、「自殺対策に取り組む僧侶の会」を設立。「死にたいほどの悩み」を受けとめる手紙相談を行っている。

これから活動を始めようと考えている私たちに、藤澤さんは印象的なお話をして下さった。

「自殺対策において、今私たちにできる3つのことがある。それは、相手に関心を持ち、相手の気持ちを受け入れ、一緒になって考える、ということ。何か特別な資格が必要なわけではない。誰でも今すぐにできることだ。」

藤澤さんが言われる「安心して悩める社会」。そうした社会になるために、社会に生きる私たち一人ひとりがこの三つを「すること」。相談活動を行うにあたって大事にしたい姿勢であると同時に、研修会や講演会を通じて多くの人と共有していきたい言葉だ。

⑤

【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

郵便貯金 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、講演会案内等を考えております。

「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…電話相談事業の開始と継続のため

皆さまのお気持ちで、いのちの支えにつながります。

協力宜しくお願い致します。



「ほっとできる今 ありのままで認めあえること」

執行委員 武田 慶之

■初心を忘れずに

「京都自死・自殺相談センター」が開設されて一ヶ月あまり。一ヶ月がすぎたものの、相談電話の受付もまだまだ先のこと(夏から秋ごろを予定)だし、ひとつひとつの活動も「産みの苦しみ」を感じている段階である。相談を受けていくには、私たちスタッフもこれから研修を受けて、経験を積んでいく必要がある。けれども、開設に向けて議論を重ねたうえで作成された当センターの「理念」が確立され、具体的な活動も少しずつ見えはじめてきている。いま、スタッフの「思い」は共有できていると感じる。これからも紆余曲折はあるだろうが、この「思い」を忘れずに活動が続けていきたい。

■最近の報道記事を見て思ったこと

そんな折り、こんな新聞報道記事を見かけた。記事の内容は、ある政治家が平成二十二年に二十代、三十代の自殺率が過去最悪を記録したこと(平成二十二年五月一三日警察庁発表)に言及するものだ。その中で彼は、若者の自殺が多い理由について「夢が持てない社会となったこと、若者がひよわになったこと。この二つが影響しているのでは」と述べていた。

「夢が持てない社会」については大いに賛同する。これについて彼は、「結果の平等」を重要視する社会を疑問視したうえで、「互いに優れている所を発揮し、認め合えるようにする教育が必要だ」

と主張している。そして「チャンスがあふれる社会にすることが必要」とも語っている。私もこんな社会が望ましいと強く感じる。

ただ、二点目の「ひよわ」という指摘には理解を示したい気持ちはあるのだが、どうしても首をかしげるしかなかった。誇り高き若いその政治家は、いまの若者は環境が整いすぎているがゆえに「それぞれの年齢で経験すべき、夢中でスポーツなどに打ち込む肉体的苦痛、失恋などの精神的苦痛を体験していない。自分の限界も知らないまま育つばかりで、忍耐力がやしなわれないのは当然」という。

■そつとよりそう

これは確かに事実を言い当てているのかもしれない。こうした厳しさも必要なかもしれない。しかし、どこか第三者的で冷ややかな態度を感じたのは私だけだろうか。「ひよわ」という表現を私は使いたくないので「繊細」という表現に置き換える。確かにいまの若い世代の人々は繊細だと感じる。しかしそうした人々に対して「忍耐力を身につける」「強くなれ」「図太くなれ」というのは違うように思う。繊細であることを前提として、それをそのまま受け容れて、接していく。そうした人間関係の築きから、「弱さを語れる強さ」「強くなればしない自分を認める強さ」が生まれてくるような気がする。

「よりそう」ということは目の前の人のすべてを受け入れて、肯定すること。「ありのまま」を「そのまま」に認め合って、ほっとやすらげる、こんな雰囲気をつくっていきたい。生きづらさは、そんなにかんたんには変わらない。けれども、どこかに「ほっと」できる一瞬がある、「そつと」よりそってくれる人がいる。そんなつながりがひろまってほしい。

(二〇一〇年五月一日～三一日)

霍野 廣由

水谷 真美

二宮 朋生

田中 晃

石丸 哲也

植田 豊

小林 賢五

蓮本 史郎

高田 文英

石黒 堅司

長岡 岳澄

森本 覚修

藤丸 智雄

打本 弘祐

霜尾 孝紹

古田 久人

竹本 幸美

正木 良直

板原 充弘

喜多 身和

中井 公孝

西 義人

柳田 澄子

東中 一子

源照寺

真名子 晃征

那須 公昭

皆様方のご協力に心より感謝致します。

【報告】

五月二十六日、清水寺にて募金活動を行いました。午前中大雨で心配しましたが、募金活動中は一時的な小雨はあったものの募金日和。京都新聞と朝日新聞社の取材も受けました。時間は一四時から一六時半までの時間でしたが、多くの修学旅行生の方や旅行中の方々にご協力いただきました。中には「お疲れ様です」と声をかけてくださる方もいてくださり、とても励みになりました。

今回は六月一三日(日)に京都タワー前を予定しております。

【編集記】

ハイテクな電子機器が一般的に普及して、生活に不自由なく情報量の多い現代社会において、私たちはどこを見つめて生きているのだろうか……。日常でもインターネットや携帯電話など身近なツールで様々なことをすぐに検索している。しかしそんな私たちはただ過去のモノを検索しているだけに過ぎない。新聞の朝刊記事を見ても、それら事実はずべて過去のこと。テレビのニュースを見てもそれは過去のことをなぞっただけ。人と接してもどこか過去を考えてしまう。私たちは知らず知らずのうちに「過去」ばかりを追いかけている。それは私たちが無意識のうちに、過去に、過去の自分に執着しているのかもしれない。過去にとられずるのは決して賢明なことではない。しかしそんな自分があるののままの自分なのかどうかもわからない。

そんな時、「あなたとこうして出会っているこの時間は、二度と巡ってこないたった一度きりのものです。だから、この一瞬を大切に思い、今出来る最高のおもてなしをしましょう。」という意味の「一期一会」のお話を恩師から伺った。

その時に、わからなくていいんだ……。色んなことに執着していた自分に気がついた。言い換えるならそのまんまの自分で良かったんだ……。ただそのままの姿でいいんだ、と思うようになっていった。このお話を聞かせていただいた、その時間が私にとってはとても有り難いと振り返ることができた。