

BE

会報第三号

(二〇一〇年六月発行)

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

番〇七五―三七一一九二四四 内線七〇

(平日九―一七時) 設立二〇一〇年

雨の降る日には

ちよつとひと休みを・・・

「心の雨宿り」

喪失感から孤独を抱え、ふつうの生活が続けることができなかった経験がある。いつ心が晴れるともわからない毎日常だった。その時、友人がそばに居てくれた。「会いたい」というと、すぐに会ってくれた。ただそばにいてくれた。

友人は、アドバイスをくれたわけでも、励ましてくれたのでもない。けれども、ただそばにいてくれたことで、マイペースにへ生きる力を取り戻せたことが本当にありがたかった。もし、孤独を抱えて悩んでいる人がいたら、その友人のような態度で接したいと考えていた。そういう気持ちがあったから、電話相談のボランティアに関わることになったのだと思う。

*

先日、ある本を読んだ。『心が雨漏りする日には』(中島らも著)という「うつ病」となった著者の実体験を記した一冊である。その中に心に残るエピソードが書かれていた。

寒い夜に路上生活者の男性をみかけた著者は、「どうも気になり」毛布と日本酒を差し入れた。それから何カ月後かに作業服姿の男性と出会う。「人間は変貌できるものだった」と著者はいつている。

毛布と日本酒を差し入れたことは、おそらく根本的な問題解決にはならなかっただろう。男性が変貌できた直接的な原因ではないかもしれない。毛布に包まっても外の寒さは変わらないし、酒は飲めば無くなってしまう。しかし、男性は、差し入れられた一瞬、毛布に心を包みこまれ、酒で心を潤したのだと思う。何より、「どうも気になり」差し入れた著者の気持ちに心を温められ、起き上がる力を得たのではないか。

*

電話相談は、決して根本的な問題解決方法ではない。死にたいほどの悩みの原因は、お金や病気など様々だろう。しかし、私たちは金銭的な援助はできないし、病気を治すこともできない。

私たちにできること。それは、電話がつながっているほんの少しの時間だけは、温かい毛布に包まれ、酒を酌み交わしながら、一緒に雨宿りをしているような、ほっと休まる一瞬を共有すること。そのために、「どうも気になり」関わることを、まずは大切にしたいと思っている。

石倉紘子さん（「こころのカフェきょうと代表」）のお話を聞いて

当センターにおける活動の柱の一つに、「グリーンサポート」があります。しかし、まだまだ立ち上がったばかり。今後、どのような活動を行い、何を目標とするかなど、課題は山積しています。そうした中、ここ京都の街で五年にわたり、「こころのカフェ きょうと」（自死遺族サポートチーム）を続けられている石倉紘子さんに六月九日（水）、遺族サポートの活動と課題についてお話をうかがいました。

石倉さんは、毎月第二土曜日に開催される遺族による「分かち合いの会」は、「家族間でも話せない、親友で有っても繰り返して聴いてはくれない、様々な思いや感情を安心して語れる場」であり、「亡くなった方の死と向かい合って、自分自身の生活を再構築する場」と指摘され、「話すことで、たとえ解決しなくても、気持ちが軽くなる時がある。また自分の怒りや憎しみ悲しみを客観的に見られる」と語られました。

また、遺族支援の活動は、より幅広く、経済的な支援を求める人、また法律的な手段を求める人、それぞれに合った窓口を紹介し、つなげていくことも重要と指摘されました。

「自死遺族は特別な存在では無い。しかし或る日いきなり遺族になり『まさか自分が！』と思う。その残された遺族の悲しみは尋常では無い。だからこそ遺族には幸せになつて欲しい」と語る石倉さんのお話は約二時間に及び、当センターのメンバーも熱心にメモを取りながら拝聴。今後の活動の可能性について大きな気付きを得ることができました。

（N・Y）

「私たちのこれからの歩み」

執行委員 武田 慶之

先日、自死遺族サポートチーム「こころのカフェきょうと」代表の石倉さんを内部研修会にお招きしました。私は以前より石倉さんにお世話になっているのですが、私を感じているかぎりでの石倉さんの人柄をあえて一言でいうと、喜怒哀楽の感情表現がゆたかで、その奥に繊細な感受性を携える人です。だからこそ、いろんな人との出会いやつながりを大切にし、それによって多くの人のこころの支えとなっているのでしょう。

お話を聞いて、まず感じたことは、自死という重荷を背負う人たちの支えとなる活動をしていくことはたいへん困難ですが、もつと支援の必要な領域もあり、私たちなりの活動ができるのではないかとこの可能性もあるということです。他にも多くの学びや気づきがありましたが、以下には、特に印象的だったフレーズを挙げてみます。

・「そんな簡単にわかるはずはない」という気持ちがあるが、

「でもわかってほしい」という気持ちもある。

・遺族の感情、行動はそれぞれ。家族内で衝突すること多い。

・「分かち合い」だけが遺族支援ではない。

・遺族の悲しみは尋常ではないので、遺族に幸せになつてほしい。

かねてより、人が理解し合うということとは、本当に難しいことだと感じていました。相手の気持ちがまったく理解できていないのに、「わかっていて」という錯覚に陥ることもあるかもしれません。そうなる相手の方は「何もわかっていない」と察することでしょう。他の人のすべてのことがわかるのは無理なのでしょうが、わかったつもりになることなく、また、わかっていこうとする態度を決して捨てることなく、向きあつていきたいものです。

当センターのグリーンサポートの活動は、可能性としてはいろんな



ことが考えられますが、やはり従前のサポートグループが行っているような「分かち合い」の場を提供することが中心になりそうです。深いグリーフを抱える人とその気持ちをつ分かち合う中で、共感がより深まっていき、つながりと信頼が築かれていくと思われます。それを礎として、ほっとところがやすらぐ時間と空間もつくっていききたいと考えています。その活動が、深い悲しみを背負う人の幸せにつながるお手伝いになればいいと思うところです。

さて話は変わりますが、今年四月に亡くなられた免疫学者の多田富雄さんは、研究成果と自身の体験をふまえて「寛容」であることの大切さを提唱しています。ふつう免疫は異質なものをただ一律に排除しようとはしますが、自己の成分と同じように扱って共存しようとする反応もあるそうです。これを免疫学的寛容というそうです。

人はみな違います。それでも私たちは、目の前の人が必要な思いであっても、それをそのままに認めていきたいと思っています。そして、自死で大切な人を亡くした人もそうでない人も、その想いを共有することで、支え合っていけるような社会をめざしています。

【報告事項】

● 第一期ボランティア養成講座の受講受付を締め切り、七月七日（七夕）より、ボランティア研修がよいよ始まります。一〇月の電話相談窓口開設に向けて、ロールプレイを中心に体験的に学んでいきます。

多くの皆様方からご応募いただきありがとうございました。

● 六月一三日（日）、京都タワー前にて募金活動を行いました。前回は小雨でしたが、今回は土砂降りの中、雨合羽を着用し

ての募金活動となり、配布するフライヤーがぬれないように気をつけても、湿っぽくなるのが気になりました。時間は一〇時頃から一三時半までの短い時間でしたが、呼びかけを聞いて、信号待ちの時の話題にしていたいたりし、大変ながらも頑張った甲斐がありました。今回は、初めて私たち執行委員以外の方にお手伝いいただき、心強かったです。これを機に強度を増した募金グッズをつくって次回にそなえたいと思います。

● 八月一日（日）に本願寺北境内地にて、夕刻から『本願寺盆踊り大会』が開催されます。当センターもB級グルメNo.1のホルモンうどんの露店出店、本願寺北境内地横にあります聞法会館一階ロビーにて活動内容などの展示並びに募金活動を行なうことになりました。尚、露店での売上は全て当センターの活動を支える寄付金とさせていただきます。詳しくは本願寺ホームページを御覧ください。皆様是非お越しください！

● 啓発活動委員会よりWHOの自殺防止デーにあたる九月一〇日の翌々日、九月一二日（日）に京都市下京区にある梅小路公園にて、京都市や京都の自死関連団体と共催で、キャンドルナイトや音楽や言葉を通して共にいのちについて考える「Life Fes' KOTO」というチャリティーイベントを開催する運びとなりました。詳細は次号の会報やホームページにて！

誰かを助けたい。苦しんでいる人の力になりたい。そう思うと同時に、無力感がわいてくることはありませんか？「自分に何ができるんだろうか」、「何をして、今は力にならないのではないか」、「かえって傷つけるのではないか」等々、その人に向かう前に、尻込みしたり、逡巡することがあると思います。

先日、富山に僧侶を対象とした研修会に行ってきました。私は自身、自死遺族（遺児）で、ここ4年ほど講演活動や研修に呼ばれてお話をさせていただく機会をいただいております。そこで一人の若い僧侶の方と出会いました。彼は懇親会の席で「無力だ」というお話をされました。「自分はまだまだ若いし、無力なんです。だからまずはじっくり聴くことからはじめてます」。ここに「無力の力」を感じました。無力感を抱いて、そこで引くこともできるけど、無力なまま、その人の前にあり続ける。そして、「聴く」という受身のように見えて、とても能動的なことを大切にしている。その姿は真摯なものであり、無力からはじまったからこそ、そこに生まれてくる謙虚さがあると思います。何かを「してあげる」のではなく、まずはただただ「共にあろう」という姿勢に、人は安心感や信頼感を抱くのではないのでしょうか。

親戚に自死遺族をもつ方が「自分の何気ない言葉で傷つけてしまった。力になりたいけれど、傷つけてしまうと怖くて何も言えない。何を言ったらいいのか」と相談されてきたことがあ

りました。また、僧侶の研修会で「自死遺族にどんな法話をしたらいいですか？どうしたら傷つけませんか？」と聞かれたことも重ねて思い出します。これを言えば、あれをすれば、救われる。そのような伝家の宝刀のようなものは、存在しません。逆に「こういうことに傷つきます。だから言わないようにしましょう、しないようにしましょう」というのもどこか違和感があります。つい私たちはわかりやすいマニュアルのようなものを求めてしまっています。正解と誤答を知っておきたいと思うのでしょうか。

最近興味深いエピソードを耳にしました。ある地域で「あいさつ道路」という道を決めたそうです。そこを通る時は元気にあいさつをしましょうと学校の子どもたちに呼びかけているそうです。地域の人がその学校の子にあいさつ道路で声をかけると元気にあいさつが返ってきました。ところが、もう一本別の道で同じ子に声をかけてもあいさつは返ってこず、「ここはあいさつ道路じゃないよ」と返ってきたそうです。「これをすればいい」から「あれはしなくていい」のような発想になるのは子どもが悪いのでしょうか。ひねくれているからなのでしょう。私はそもそも「決め事」であいさつをしましょうという発想をする大人に責任があると感じました。子どもたちは大人たち同士が地域であいさつをしていればきつと自然にあいさつをするかもしれません。大人は「知らない人に声をかけられても答えないように」と言う一方で、決められた場所では「あいさつしましょう」と言う。子どもたちもなかなか生きづらいものです。

こうしましうという方針や、こうしたほうがいいですよとい

う指針は、大切な人を亡くした人と向き合うときにあれば「ヒント」にはなるかもしれませんが。マニユアルを否定するわけでもありません。ただ私たちが忘れてはならないことは、大切な人を亡くしたとき、人はどこまでも、それぞれの感じ方をするのだということです。一概にこれがいい、これが悪いという答えは導き出せません。ある人はその言葉に傷ついて、また別の人は同じ言葉に救われたということもあります。同一人物でも、状況や相手によって、同じ言葉の受け取り方も変わりますそんなことを言い出すと「じゃあどうしたらいいんだよ!」と頭が混乱してしまいそうですね。その「どうしようもない」感覚のまま、それでも一緒にあり続ける。無力感を抱きつつも、その人と共に何ができるのかを模索していく。そこに「無力の力」から生まれてくるものがあると思いたいと思います。

【ご寄付協力一覧】

(二〇一〇年六月一日～三〇日)

橘 正信	園城 義孝	黒田 優美
北畠 晃融	本多 隆朗	黒田 義道
黒田 覚忍	大勢 智行	藤本 弘子
中平 了悟	西脇 修見	寺谷 美喜雄
中平 未紀	養藤 了文	東森 尚人
普賢 保之	中尾 史峰	葛野 洋明
森田 恵	池田 行信	滝口 隆誠
浄照寺	小濱 春子	

(敬称略・順不同)

皆様方のご協力に心より感謝致します。

【ご協力をお願い】

「募金」

(振込先) ゆうちよ銀行 当座

京都自死・自殺相談センター

郵便番号 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。

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。

【編集記】

九月のイベントのポスターやチラシを現在製作中ですが、キャンドルのポスターにインパクトを加えるのは難しいものです。出来上がったら京都市内のあらゆる場所で目にするかもしれません。

次号は夏の合併号となり、八月初旬に発刊予定