

BE

京都自死・自殺相談センター

会報第四号（二〇一〇年十月一日発行）

〒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
〇七五―三六五―一六〇〇（平日九〜一七時）
メール：so-dan@kyoto-jsc.jp
ホームページ：http://kyoto-jsc.jp

10月より 電話相談窓口開設

つながる
ひろがる
わたしの今

日時： 毎週金曜・土曜日
19:00～翌朝5:00

相談電話番号：

365日 いろいろ
075-365-1616

電話相談窓口開設にあたって

今年の夏は、本当に尋常でない暑さでした。この夏、私はずいぶん気持ちが揺らぎやすくなっていったように思います。どうやら気候が過酷であると、気持ちも落ち込みがちになってしまいうようです。やっと秋らしくなり、まとわりつくような熱気から解放され、いくぶんか気持ちの良い日を過ごせるようになりました。猛暑を乗り越えて、皆様はどのような毎日をお過ごしでしょうか。

私たち京都自死・自殺相談センターは、十月一日より、いよいよ電話相談窓口を正式に開設することとなりました。

一緒に活動していただくボランティアの養成講座に向けて、七月より三ヶ月にわたって行なってきた養成講座には、スタッフを除いて二十六名の方が参加して下さいました。毎週水曜日の夕方六時半から九時半の三時間、ボランティア希望の皆さまと、どうすれば死にたいほどの苦悩を抱えている人を支えることができるのか、実際の相談を想定した体験学習を通して学びました。懸命に取り組む皆さまの姿には、本当に頭が下がります。

体験学習では、「相談者の気持ちに焦点を当てて聴く」ことを中心に学びましたが、言うは易く行なうは難しの言葉通り、模擬の相談であっても相手の気持ちに気付くことは容易ではありません。さらに、その気持ちを受け止めるということは、なかなか難しく、悪戦苦闘の日々でした。そんな中、一人ひとりの気付きをお互いに共有することを通して、少しずつですが、確実に歩みを進めることができました。

これから、死にたいほどの苦悩を抱える方と直接につながる窓口を持つこととなります。いままで以上に大きな責任を感じ、とても身の引き締まる思いです。どんなときでも、相談者を中心とした相談機関であるために、スタッフ一同、常に自分自身の姿勢と態度を振り返りながら、研鑽を積んで参りたいと思います。

（代表 竹本 了悟）

「ライフ・フェス・キョウト 灯二〇一〇

「いのちを想うキャンドルナイト」開催報告

■へいのちを想うキャンドルナイト

ひとりて孤独を抱えていると、抱えればかかえるほど、人に言えなくなってしまうものだと思います。

本音に難しいことですが、勇気を出して誰かに言ってみる、一人でもそのような人がいればと思います。

京都市下京区の梅小路公園で開かれた「ライフフェスキョウト 灯（ともしび）二〇一〇ーいのちを想うキャンドルナイト」で、歌手の坂本美雨さんは、ステージ上からゆっくりと語りかけました。

九月一二日、京都自死・自殺相談センターは九月の自殺予防週間にあわせて、「今悩んでいる人に、さまざまな支援があることを知ってもらいたい、一人で抱え込まずに様々なへつながりがあることを伝えたい」という思いから、京都市、遺族会ミトラとともにキャンドルナイトイベントを開きました。

会場では、電話相談窓口や遺族会の活動を紹介する展示ブースをはじめ、五名のアーティストによる無料コンサートも開催。当日はこの夏最後の猛暑日となりましたが、一五〇〇名を超える市民の方が来場されました。国内の自死に関する啓発イベントでは最大規模といえるでしょう。

■より多くの人に現状を伝えたい

自死は、誰もが直面する可能性のある、社会に生きる私たち一人ひとりの問題です。他人事ではなく、自分自身の問題として考えてもらうためには、自死にまつわる様々な偏見や無理解を一つひとつ解きほぐしていく必要があります。とくに、「自殺は命を粗末にする行為」「自殺は弱い人がするもの」といった言葉は、大切な人を自死で亡くされた遺族の方の胸に深く突き刺さりえます。

このイベントでは、普段、自死に関する講演会やシンポジウムには足を運ぶことのない方にも正しい情報を伝えたいという思いから、より親しみやすいキャンドルナイトを企画しました。

また、当日の運営には、京都市内の大学生などを含む約一〇〇名を超えるボランティアの方に関わっていただきました。前日には、ボランティアを対象に自死の現状や偏見に関する研修会を実施。「ニュースで知っていたけど、きちんと考えたことがなかった」「はじめて自死の実態について知ることができた」などの声も聞かれ、ボランティア活動を通して、自死の問題に関心をもっていただけたように思います。



(上) 頑張ってくれたスタッフの皆様方

■寺社・教会から送られたロウソク

自死というへいのちの問題は、民間の団体や行政が取り組むだけでなく、社会を構成するさまざまな団体・機関が繋がり、協力しあう

ことが重要です。なかでも、京都の街は、古くからのお寺や神社などが集まった歴史と宗教の街です。お寺のなかには、近年積極的に自死対策にたずさわっているところもあり、京都市の自殺総合対策推進計画（きょうよういのちほっとプラン）では「寺社や教会、いのちの大切さに取り組んでいる団体等との連携」という方針が示されています。

今回は、そうしたつながりを表現するために、京都を中心とするさまざまな寺社・教会に、会場に設置するキャンドル用ロウソクのご寄付を呼びかけました。公園の芝生を埋め尽くした約三〇〇〇本のキャンドルは、呼びかけに応じていただいた国内約四〇の寺社・教団から送られた二トンを超えるロウソクを再利用したものです。

また、死にたいほどの苦悩を抱えている方や、大切な人を自死で亡くされた方へのメッセージを募集したところ、仏教・キリスト教・新宗教を含む多くの教団から、心のこもったメッセージをいただきました。会場で配布したパンフレットには、これらのメッセージが紹介され、宗教者が自死の問題にきちんと向き合おうとしている姿勢が伝わってきました。



(上) 想いを込めたメッセージキャンドル
(下) 広場を灯りで彩る京都市のマーク



■一人でも多くの方を支えたい

京都自死・自殺相談センターでは、本当に支援を必要としている方と向き合うために、今後さまざまな活動を行っていきます。

一〇月一日からは、電話相談の窓口が開設されました。また、ご遺族の方のグリーフ（悲嘆）を支える活動も進めて参ります。苦悩を抱える方を一人でも多く支えることができるように、皆様のご支援を何とぞよろしくお願い致します。

最後になりましたが、ボランティアとしてご協力いただいた方や、ロウソクをご寄付いただいた皆様にはこの場を借りて厚く御礼申し上げます。



(上段) 歌手坂本美雨さんのコンサート
(下段) キャンドル職人によるステージ上のキャンドル

想いをこめて・・・

私は縁あって、いまの妻との結婚を機に、そこに養子として入ることになった。それまでまったくの他人だった人と同居するというのは、経験のある人ならよくわかると思うが、なかなか気を使うものだ。心労も多い。

先日のこと。妻と義父と義母と夕食のときのことだ。私と義父は晩酌をする。だが、義父はそれほど酒は強くない。だからいつもすぐに眠くなって、目を閉じている。そんなときに、テレビからスタジオジブリの映画「借りぐらしのアリエッティ」を紹介するコーナーが流れていた。その一場面に小人の少女アリエッティが主人公の少年に手紙を渡すシーンがあった。それを見た私は「あの手紙は字が小さくて見えないだろうね」と軽くぼけてみた。すると、テレビを食い入るように見ている妻は何も反応しない。私にとって少し気まずい間があった後、義父が口を開いた。「テレビが小さいからねえ。字が見えないんだよねえ」と。確かにテレビは小さい。そのことをあらためて感じて寂しくなったが、もっと寂しかったことは私の発言がきちんと聴かれていなかったことである。義母は苦笑いしていた。

これは日常の何気ない会話である。また、いつもこういう状況になるわけではない。だから私にとってそれほど大きな苦しみとはならなかった。多少のストレスを感じはしたものの、心のなかで笑いすごすことができた。しかしこうしたことが続いたら、人は生きていくこと

がつかなくなるだろう。そばに誰かがいて、ちゃんと聴いてくれる。うなずいてくれる。人というのは、そうした存在を必要としている。この時の私は、このストレスを少しでもやわらげようと思い、食事が終わった後にこんなやりとりがあったこと妻に伝えた。そうすると妻は「あく、そうだったの。ごめんね」と返してくれた。これで、そのストレスを消化することができたのだった。

さて、人はさまざまな思いを抱えている。その思いのすべてを他人が理解することは、決してありえない。ある知人が「私の気持ちは、決して誰にもわかるはずはない。でも、誰かにわかってほしいという気持ちがある」と言っていたことが脳裡をよぎる。この方は、ご主人を自死で亡くされている。たとえこれが現実であっても、その人の近くにその気持ちを理解しようとしてくれる存在があることが、人の生きる力になると信じている。たとえ、すべての問題が解決されなくとも。

「僕の気持ちは誰にもわからない」。

こんなふうに気が沈むこともある。それでも僕にとっては、このありのままの気持ちを、そのままに受け入れてくれる人がいれば、苦しみの人生を生きていけそうな気がする。

そうした存在が、苦しみや悲しみの絶えないこの人生に一点の「ともしび」となるだろう。たとえ目の前が真っ暗闇であったとしても、ほんのわずかでいいから「ひかり」があつてほしいと望む。

(執行委員 武田 慶之)

「本願寺納涼フェスタ」参加報告

八月一に開催された「本願寺納涼フェスタ」に、当センターの愛称Sinoの名前で、ホルモンうどんの出店と活動内容の展示を行いました。また、これに併せて会場内での募金活動を行いました。私たちにとって出店は初めての経験です。準備から販売まで慣れないことの連続でした。売れ行きは幸いにも予想を上回る好調。ボランティアの皆さまの頑張りで、終了一時間前には完売の大盛況でした。

展示は、自死の現状や活動報告のパネルを掲示し、絵本などの関連書籍や当センター発行物などを手にとって読んでいただける形で備え付けました。多くの方が展示に見入ったり、座ってゆっくり絵本や書籍に目を通して居られました。

また、来場者の方々にセンター紹介のチラシを一枚、一枚ほどお渡しすることができました。一枚のチラシを縁として、当センターの活動に興味を持って下されば、これ程うれしいことはありません。センターの広報活動としてとても良い機会になったと感じています。

ご協力をお願い

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。

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。

用途…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。

（ご）寄付（ご）協力一覽

（二〇一〇年七月一日〜九月三〇日）

（敬称略・順不同）

江田昭道	東野久子	門上誓明
中井真人	釈恵子	佐々木隆晃
尾井貴童	古賀和則	松岡末子
笠松弘隆	中川和則	篠原美代
安樂寺	清水佳子	西村由美枝
山本利子	海野秀子	山本成樹
東野愛子	野田潤児	小林秀明
芝軒里子	前田富子	水島真理子
廣瀬良子	常德寺	尾野あつ子
喜多愛子	西義人	安田智誠
浅井一典	林敬子	小堀高生
横田裕晃	清水新二	堀祐彰
石見由嘉	大塚茜	石野富美子
小濱春子	西村多市	比嘉初枝
西正寺勉強会有志		
株式会社エグザム		
浄土真宗本願寺派（西本願寺）		

皆様方のご協力に心より感謝致します。

【編集記】

夏発行予定の会報が大変遅れてしまいましたことをまずはお詫が致します。

さて、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、今年はその言葉の通り、突然秋を感じる冷たい夜風が感じられるようになりました。これからはようやくやく美しい紅葉が京都の街並みを彩ることでしょう。そんな季節の変わり目と同じように、当センターでも多くの方とつながりが持てた啓発イベントが終わり、当この会報の編集作業をしている中で、改めてイベントでの出来事を思い出し、多くのことを振り返ることができました。多くの人に自死に関する情報が届けられた事に感謝しながら、こうしたことでまた一つ新たなつながりができたことを嬉しくも思いました。これからも秋の紅葉のように様々な色で、こうしたつながりが少しでもひろがっていけばと考えています。

（M）

