



東日本大震災被災者支援に参加しています。

3月11日、東北関東で発生した地震から、2ヶ月が過ぎました。この5月より、岩手・宮城・福島からの電話相談をフリーダイヤルで受け付ける「死別・離別の悲しみ相談ダイヤル」が実施されます。これは、NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク（以下ライフリンク）の呼びかけによって、国内の民間の相談機関が連携し行うもので、京都からは当センターも参加します。

被災地に出向いて行う支援はきわめて重要ですが、それと同時に、離れた場所であっても、それぞれの立場でできることがあります。資金的にも体力的にも、無理のない持続可能な方法で〈支援し続けること〉が大切です。その点から、既存の設備を利用して、移動することなく支援することができる電話相談は、息の長い支援を行うことができるため、とても有意義なものだと考えています。

世の中が、「がんばれ」「復興」というかけ声のもとに、「生きる」方向に向かっているとき、「死にたい」気持ちは表に出しにくく、抑圧されてしまいがちです。「たとえ死にたい気持ちであっても、さまざまな感情や価値観をそのまま大切にする」という当センターの姿勢を、スタッフ一同、あらめて意識していきたいと思います。

(副代表 野呂 靖)

死別・離別の悲しみ相談ダイヤル

(岩手・宮城・福島からのみ利用可能です)

フ リ ー ダ イ ヤ ル こ こ ろ の さ さ え
0120-556-338

● 毎週日曜 10:00~20:00、毎月11日 10:00~24:00

大切な方との「死別・離別による悲しみ」に、少しでも寄り添うことができたらと、遺族支援に取り組む民間ボランティアが開設した電話相談（通話無料・秘密厳守）です

安心して、悩むことのできる社会。

悲しみを、しっかり悲しむことのできる社会。



4月23日(土)、当センター主催のシンポジウム「いま、わたしたちにできること～安心して悩むことのできる社会へ～」を龍谷大学アバンティ響都ホールで開催しました。当日は雨天だったにもかかわらず200名もの方にご来場いただきました。シンポジウムにご来場くださった皆様、さまざまな方法でご支援下さいました皆様に心よりお礼申し上げます。

開会の挨拶では、当センターへ寄せられた手紙の一部をご紹介します。この手紙は、相談者がご自身の経験を何らかの形で役に立てたいというお気持ち

で書いてくださったものです。そのお気持ちにわたしたちなりに応えたいという思いでご紹介させていただきました。シンポジウムや講演会などでは、自死・自殺をテーマとするにも関わらず、死にたい気持ちを持った方の声に触れる機会はほとんどないのが実情だと感じています。参加してくださった皆様にとっても、大切な経験になったのではないかと思います。

講演には『ルポ 仏教、貧困・自殺に挑む』の著者で朝日新聞記者の磯村健太郎さんをお迎えし、様々な活動を通して見えてきた「寄り添う」ことの本質とその大切さについてお話いただきました。「気持ちをくもうとする努力にこそ、寄り添いを感じてくれる」という言葉に頷かされました。

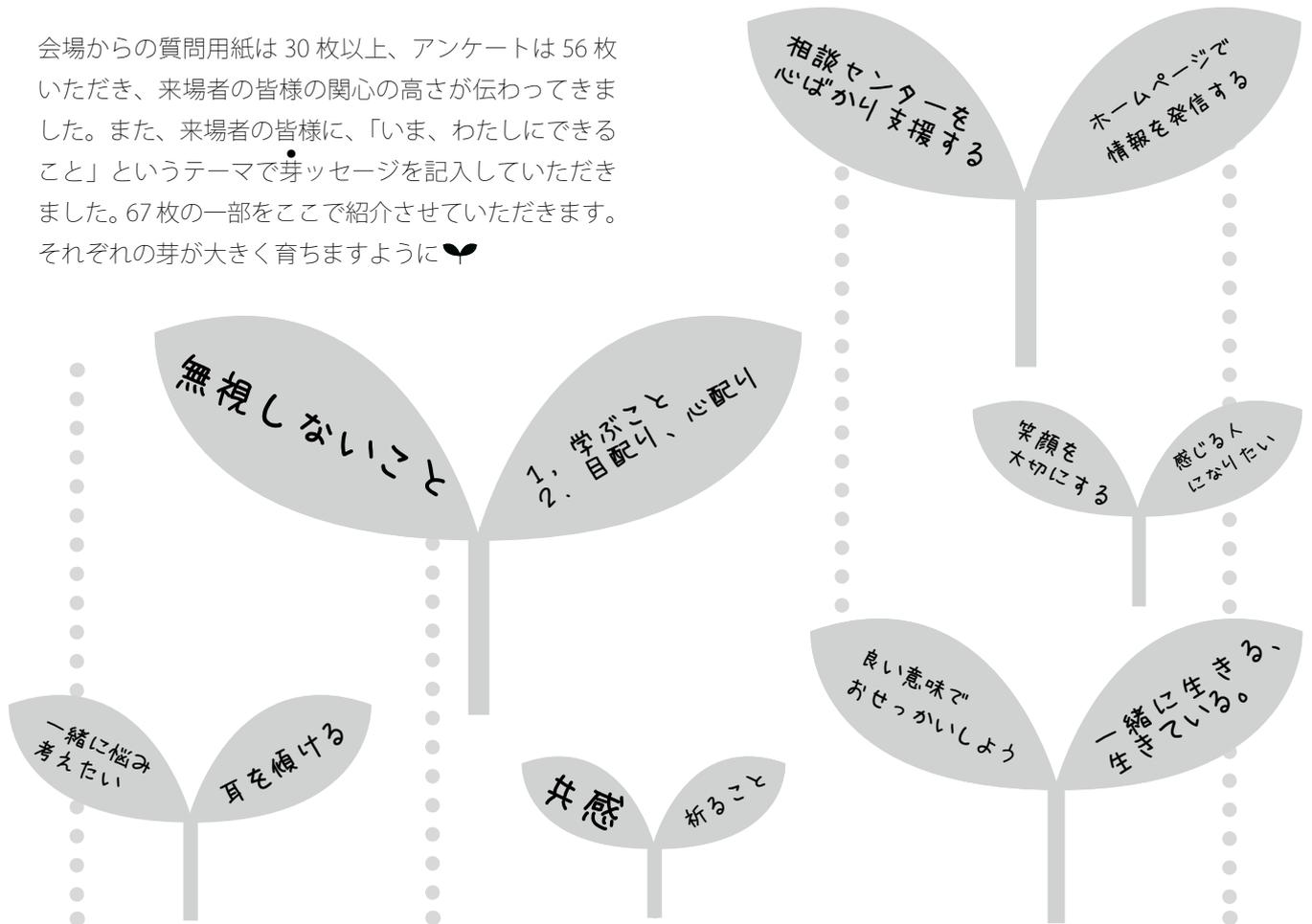
パネルディスカッションでは、パネリストとして、同志社大学非常勤講師の引土絵未さん、当センター理事長で奈良女子大学名誉教授の清水新二、コーディネーターとして、京都新聞記者の澤田亮英さんにご登壇いただきました。皆様には、優しい語り口の中にも、自死にまつわる問題の本質を的確にご指摘いただきました。なかでも「誰かをケアしようとする者は自分自身のケアができていなければならない」という引土さんのコメントが胸に響きました。自分自身に余力がなければ、どれほど誰かを支えたいと思っても、一緒になって溺れてしまう危険をはらんでいます。力を振り絞って、やっと手を伸ばしてこられた方を、結局は酷く傷付けてしまうことだけは、何としても避けなければなりません。私たち相談センターのボランティアにとって、このことは何よりも肝に銘じておかねばならないことだと感じました。

「死にたい」「大切な人を自死で亡くした」といった、自死にまつわる様々な苦悩を抱えた方の声は、日本社会のなかでとても小さなものです。だからこそ、一人ひとりがそうしたところの声にしっかりと耳を傾けることの大切さを自覚して活動していきたいと思います。また、そうした声を一人でも多くの方に知っていただくよう努めてまいりたいと思います。今後、さらに良いものをつくっていけるよう、スタッフ一同、励んでまいりたいと思いますので、どうぞ引き続きのご支援をお願いいたします。

(代表 竹本了悟)

「いま、わたしたちにできること」

会場からの質問用紙は30枚以上、アンケートは56枚いただき、来場者の皆様の関心の高さが伝わってきました。また、来場者の皆様に、「いま、わたしにできること」というテーマで芽ッメッセージを記入していただきました。67枚の一部をここで紹介させていただきます。それぞれの芽が大きく育ちますように🌱



※ご紹介しきれなかった芽ッメッセージはHPで紹介させていただきます

コラム | ココロナル

相談ボランティア養成講座開始によせて。

第1期ボランティア養成講座に参加して、はや一年が経とうとしています。夫と死別して心の空洞をいかに埋めようかとおろおろしている頃、新聞に募集記事を見つけ応募しました。スタッフや仲間にはげまされ、支えられての学びであった様に思います。少しずつではありますが、活動を通して自死の現実に向きあう心構えができてきたように感じています。人の心の深いところを探りながらの困難な課題であり、同時に、人生そのものを学ぶ機会でもあるように思うのです。

最初は全く初めての言葉ばかりでした。その中にロールプレイという言葉があります。ロールプレイとは、相談員と相談者に分かれて電話相談の擬似体験をする体験学習のことです。初めて経験する私にとって、とても戸惑いの多いものでしたが、いまでは、このセンターの養成講座の中で最も重要な体験だったと強く思っています。また、直接ではないですが、いろいろな事情で大切な家族や友人を亡くした人達への心のケアについても学ぶことができます。相談センターでの活動を通して、日々の思いやりや心使いを、今、私は学んでいるのだと感じています。

今後も、少しずつの歩みかもしれませんが、みんなと一緒に学べることを期待しています。

(ボランティア一期生 K)

活動報告

- 電話相談件数…56件（4月）
- シンポジウム街頭告知活動
4月19日（火）京都タワー前
- グリーフサポートミーティング
自死遺族の手記の輪読
4月12日（火）参加者13名
- 啓発活動委員会
4月28日（火）参加者9名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）

（2011年4月15日～5月15日）

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
飯吉弘子
葛野洋明
尾道市・福善寺（太田垣聖圓）
熊本市・浄行寺
下関市・浄満寺（新晃真）
神戸市・光瑞寺
那須英勝
小濱春子
廿日市・専立寺
下関市・光明寺
畠山俊洋
公開シンポジウムで募金に応じてくださった皆様

Sotto レビュー

ピアノソナタ第8番ハ短調『悲愴』

ベートーヴェン作曲

(Ludwig van Beethoven/1770-1827)

ベートーヴェンといえば、『エリーゼのために』などの名曲を作曲した著名な作曲家ですが、彼の生涯は、才能と相反し、決して恵まれているとはいえませんでした。自分の楽曲にタイトルを付けることの少なかった彼が、自ら表題をつけた楽曲が「悲愴」です。

この曲は、彼が音楽家としての生命線である耳が聞こえなくなったことに絶望し、自殺未遂を図った時につくられたものです。

この曲を聴くと、彼自身の悲しみを感ずると同時に、私たちが生きる人生のあらゆる状況の中で味わう深い悲しみに揺れる気持ちを表現しているようにも響いてきます。

彼は孤独で、苦しみや悲しみを誰かと分かち合うことはありませんでしたが、悲しみを抱えて生きる私たちに感動を与える音楽を残してくれました。辛いときこの曲を聴いていると、メロディーが私に寄り添ってくれている気がします。多大な苦しみを抱えてきた彼の作品だからこそ、苦しい感情を理解してくれているように感じるのかもしれません。（M）

忘れることは、おもいきり思い出してやることだ。

（若林一美『死別の悲しみを超えて』岩波現代文庫）

今月のことば

Sotto コメント

思いを込めて準備した公開シンポジウムが終了しました。予想以上に多くの方に参加していただき、本当に嬉しく思っています。当日は、たくさん印象的な言葉に出会うことができました。とくに清水新二理事長の「悲しみを、しっかり悲しむことのできる社会」という言葉が胸に残っています。出会ったことばを大切にしたいです。（N）

発行

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