



## 関西被災者支援相談ネットワークによる 相談ダイヤルはじまりました。

東日本大震災から3ヶ月が経とうとしています。被災された方、支援に奔走されている方、被災地とは離れた場所で自分なりのペースで生活されている方、それぞれの関係性のなかで、さまざまな気持ちを抱えながら過ごしておられることと思います。

被災された方のなかには、遠く地元を離れて生活しなければならない方々があります。京阪神には約2,000の方が避難されているそうです。震災による直接の苦悩に加えて、知人のいない慣れない土地での生活は、どれほどの負担を抱えることになるのでしょうか。その中には、死にたいほどの苦悩を抱える方も多くおられることと想像します。

そうした現状をふまえ、自死にまつわる活動に取り組んできた関西の5団体が協働して、関西へ移転してきた方を対象とした電話相談窓口を開設しました。私たちにできることを、無理のない範囲で、継続的に取り組んでまいりたいと思います。 (代表 竹本了悟)

こころの相談ダイヤル  
0120-760-222

● 毎週月曜日 14:00 ~ 20:00

※東日本大震災で被災され関西へ移転されてきた方専用の電話相談窓口です

※個人情報はず守られます

※相談期間は2012年3月末までです

運営：関西被災者支援相談ネットワーク（NPO 法人多重債務による自死をなくす会コアセンター・コスモス／NPO 法人国際ビフレンダーズ大阪自殺防止センター／NPO 法人京都自死・自殺相談センター／白浜レスキューネットワーク／自死に向き合う関西僧侶の会）

# " 自死はある " というより他はない。

だからこそ、その苦悩を支え合うことが大切。

鷹見有紀子<sup>さん</sup>

×

野村 清治<sup>さん</sup>

×

京都自死・自殺相談センター  
ボランティア

5月26日、リメンバー名古屋自死遺族の会・代表幹事である鷹見さんと野村さんのお二人をお招きして、ボランティアとともに学びを深めました。お二人の絶妙な掛け合いを紙面でお伝えできないのが残念ですが、とても貴重で意義深いお話を聞かせていただきました。ここでは、その中でも特に印象に残っていることを報告します。

グリーフサポート委員長 武田慶之

## ●遺族本人の気持ちを大切に

もっとも心に残ったのは、「遺族会では自助的なもの（セルフヘルプ）を大切にする」ということです。「自分に何ができるだろうか」といつも考えていた私にとって、原点に立ち返らされたような言葉でした。私自身は、いわゆる非当事者なので、「こんな私にできることは何だろうか」と思いあぐねることもあったのですが、自分に何ができるかを考えるよりも、どんなかたちの支援であれ、遺族本人の気持ちを大切にしなければ、と感じました。

## ●当事者同士が出会える機会や場所の必要性

様々な支援が必要な現状で、やはり今もって必要とされているのは、遺族の出会いの場、交流の場、分かち合いの場を提供することだと思います。しかし、どれほど十全な準備をしたとしても、遺族同士が気持ちを分かち合おうとしていく中で、お互いに傷つけあってしまうこともあると想像します。その意味で、分かち合いが最良の手段であるかどうかは、まだ判断が付きません。このように、私たちの今後の方向性については、もっと検討していかなければなりません。鷹見さんが「いろんな場所にたくさん遺族の分かち合いの会があればいい」とご指摘くださいました。人が人を求めることは自然な衝動であるのかもしれませんが、現時点では、当事者同士が出会える機会や場所がたくさんあればいいのかなと思っています。

## ●そこにある自死を受け入れていく

「自死ということをどうお考えですか」というボランティアの質問に対する答えの中で出てきた、こんな言葉も心に響いています。それは「遺族の感覚として、“自死はある”というより他はない」という言葉です。これは自死を“認める”“認めない”とはまったく別の視点です。厳しい現実として、そこにある自死を受け入れていくという姿勢に近いのかもしれませんが。さて、時に「こうした活動がなくなればいいのに」という声を耳にすることがあります。確かに理想としてはそうかもしれませんが。しかし誤解をおそれずにいうと、この社会から自死がゼロになることはないでしょう。たとえ、もしそうなったとしても、人の悩みや苦しみゼロになることはありません。だからこそ、その苦悩を支え合っていくことが大切だと思っています。

当センターの活動の一つである「グリーフサポート」については、なかなか具体的な活動ができていないのが実情です。それは、これまでに支援者としての活動経験がある人が少ないという理由もありますが、繊細な課題もたくさんあるからです。ですから、しっかりとした準備が必要で、焦らずに慎重に歩を進めていこうと思っています。

### コラム | ココロナル

## 「頑張れない」

相談活動委員長 廣谷 ゆみ子

東日本大震災から3ヶ月が過ぎました。皆さんはこの3ヶ月間をどのように感じておられますか。「まだ3ヶ月」それとも「もう3ヶ月」のどちらでしょうか。

ある被災者の方は何から手をつけていいのかわからずに、呆然としているうちに「もう3ヶ月」過ぎてしまったとしみじみ語っていました。関西におりますと東日本の復興はまだ始まったばかりで「まだ3ヶ月」しかたっていないように感じるのが正直なところではないでしょうか。被災の渦中で生活している方々と、地理的に被災地から遠く離れて暮らしている人たちとの時間の感覚にズレがあるのは当然のことだと思います。

時の感覚ばかりではありません。怖いのは気持ちのズレです。よく言われることですが「頑張って」という励ましの言葉は被災者の方々を二重に傷つけてしまいます。

被災地に暮らす友人と電話で話した時に、「頑張ってって言われるたびに、私はもう頑張れない。これ以上どう頑張ればいいのか。あなたに何がわかるのって言い返したくなるのよ。でも、後で思い返すと、みんな善意で言ってくれているのに自分はなんて嫌な人間なんだろうって思って、今度は自己嫌悪でたまらなるの。私みたいな大して人の役にも立たない人間が生き残って、なんだかホントに今生きているのが申しわけなくって、申しわけなくて…。」友人はため息をつきながら、申しわけないと繰り返します。

相手の心に響くような気の利いた慰めの言葉や、励ましの言葉を探そうとする前に、その方のこの隣の隣に座って気持ちを聴く姿勢が今こそ求められているのではないのでしょうか。

## 活動報告

- 電話相談件数…44件（5月）
- グリーンサポートミーティング  
鷹見有紀子氏・野村清治氏との勉強会  
5月26日（木）参加者30名
- 啓発活動委員会  
街頭募金活動 in 京都タワー前  
5月27日（金）参加者4名

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）

（2011年5月16日～6月17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  
街頭募金に応じてくださった皆様  
葛野洋明  
長岡裕之  
東広島市・西福寺（満田尊磨）  
廿日市市・西向寺  
高梁市・善教寺  
薩摩川内市・永照寺  
福岡県粕屋郡・信行寺  
熊本県益城郡・法光寺  
我孫子市・真栄寺  
神戸市・勝光寺  
竹本了悟  
野呂靖  
呉市・専徳寺  
福岡県築上郡・覚円寺  
広島市・安楽寺（武田美希子）

## Sotto レビュー

### 『空が青いから 白を選んだのです』

寮美千代 編  
新潮文庫



心にわき上がる感情、それは受けとめてくれる誰かがいてこそ言葉になるものだと思う。

うれしい時や、つらい時、感動した時、聞いてくれる人がなくて、いつも心に折りたたみ、閉じ込めていたらどうだろう。やがて自分の感情にすら気づかなくなるかもしれない。

いろいろな事情から、子どもらしい感情をあたりまえに出せなくて、鬱屈した感情が溜め込まれ、抑えきれないほどの圧力になり、爆発して、時に不幸な罪をひきおこしてしまうことがある。どこかひとつでも助けになる何かがあったら、理解してくれる人がいたらと思う。

この本は奈良少年刑務所で社会復帰のための教育を受けている少年たちの心の奥の葛藤や悔恨、優しさがあふれている詩集だ。表題は、Aくんの書いた、一行詩。題は「くも」。これを朗読することによりAくんは、亡くなった母の事を初めて語る。他の少年も語りだす。自分の詩に心を傾けて聞いてくれる仲間がいて初めて素直な自分の気持ちを表現できるようになる。自分の心を見つめ、自分の感情に気づくことができる。自尊感情が生まれ、他の人を大切に思う気持ちも生まれる。著者は少年たちが変化し成長していく様子を暖かく見守り、書きとめる。

乾いた大地とと思っていたところに突然小さな芽がめばえ、ぐいぐい伸びていく。数行の詩のもつ「言葉の力」と共感できる「場の力」はすごい。

（本文より）

これらの詩を読んでいると、彼らを待ち受ける家や学校、地域社会の空が青いことを願わずにはいられない。(S)

いろんなことが 思い通りになったらいいのになあ

今月のことば

甲本ヒロト（THE BLUE HEARTS）『少年の詩』

### Sotto コメント

梅雨に入り、いろいろなものがジメジメしています。食べ物も腐りやすいし、洗濯物は乾かないし、そういえば心もジメジメしているような気がします。でも、雨にぬれた緑はツヤっとして綺麗です。しっとりした京都・東山は湯がきたてのブロッコリーみたいで美味しそうです。  
(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](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)