



相談活動委員会の活動

ひとりぼっちにしない。

京都自死・自殺相談センターでは現在、「相談」・「啓発」・「グリーフサポート」の3つの委員会があり、それぞれの活動をすすめています。昨年4月の設立から、はや一年半が過ぎ、ボランティアの数も40人を超え、今年度からは東日本大震災の支援に取り組み始めるなど、徐々に活動の幅がひろがりつつあります。一人でも多くの方の苦悩をやわらげ、支えるためのこうした活動は、すべて全国の皆様からのご支援にもとづくものであり、ここに厚く感謝申し上げます。そこで、今月号から3回にわたり、各委員会による活動を紹介します。今号では、最も多くのボランティアが関わっている相談活動の活動をみていきましょう。

(副代表 野呂 靖)



週末深夜から早朝にかけての電話相談

「プルルルル…」週末の深夜、静かな事務局に電話の音が鳴り響きます。2人体制で常駐している相談員が、もっとも緊張する瞬間です。「もしもし…」と絞り出すようにお話しされる方、「やっと繋がった！」とうれしそうに仰る方など、第一声はさまざまですが、どのような内容であっても決して逃げることなくお気持ちをお聴きします。

実は全国的にみても、週末深夜に窓口を開設している相談機関はほとんどありません。とくに自死（自殺）という命に関わる苦悩をしっかりと受け取り、対応できる場所はきわめて限られているのが現状です。ところが、人がいけば孤独感を感じるのはいつか、いうまでもなく、多くの人が楽しみにし、大切な人と過ごすことの多い休日です。また近年は、自治体による相談窓口も充実してきつつありますが、その多くが土日の真夜中にはあいていません。しかし、私たちは、いちばん寂しく、いちばん居場所が感じられない時にこそ、悩みをはき出せる場所でありたいと思っています。そのため、大晦日や正月も休みません。「絶対にひとりぼっちにしない」という強い思いが相談員に共通する思いです。

命を粗末にしようとは思っていない。 自らの生と死について 何度も何度も考えている。

緊急時の対応

緊急の対応が必要だと判断した場合には、いくら真夜中であろうと、車を飛ばし、その方のもとに向うこともあります。

つい先日のことですが、深夜に一本の電話が窓口にかかってきました。若い男性でしたが、第一声が「死ぬ場所を探している」というものでした。電話口からは、雨のなか道路を歩いている足音が聞こえます。消え入るような声で、ぼつぼつとお話される内容に耳を傾けます。その方はある都市に住んでいたのですが、体調を崩したことがきっかけで仕事を解雇され、家族とも別れて一人ぼっちになってしまった。必死に仕事を探しても身体が悪いことを理由に断られてしまったそうです。お金も底をつき、どうしようもなくなって、文字通り「死に場所を探して」遠く京都までやってこれたのでした。

すぐに数名で車を飛ばし、その方のもとにかけつけました。すると、「何十回となく、ここで死のう、あそこで死のうと思うのですが、直前になってなぜかできなくなるんです」と話しはじめました。そして、その方の側で2時間ほどじっくりお話をおききすると、最後に小さな声でしたが「でも…もう一度やりなおせますかね…」と仰いました。

もう生きていくことができないと思い、強く決心をしていたとしても、その心の奥底には「死にたい」という気持ちと同時に「なんとか生きていたい」という思いがある。しかし、まさに一所懸命に「生きる」という道を模索しても、さまざまな要因が重なって、生きていくことができない状況に追い込まれてしまったのです。私は、その方のお話をお聞きしながら、自死を考える方は決して命を粗末にしようとは思っていない、むしろその逆に、自らの生と死について何度も何度も考えているという事実を、あらためて強く感じました。

災害支援

3月11日に東北・関東地方を襲った東日本大震災では、多くの方が自身や津波の被害に遭われ命を落とされました。遺された人のなかには、大切な人を失った悲しみや生活の変化から、自死（自殺）を選択される方も多くおられます。私たちは今年5月から、東北三県（岩手・宮城・福島）からフリーダイヤルでかけることのできる電話相談、また関西に避難された方々の相談ダイヤルを始めています。さらに、被災地での仮設住宅へ訪問する活動を少しずつですが行なっています。

これらの震災支援の活動に共通するのは、「自死にまつわる苦悩に向き合ってきた日常の姿勢が活かされている」という点です。自死という緊急性が高く、繊細な対応が求められる事態に対応できる姿勢や態度は、あらゆる場面に共通する対人支援の基礎となっています。日頃の継続的な活動こそ、緊急時に役立つことができるという一例です。

自死にまつわる
苦悩に向きあってきた
日常の姿勢が活かされている。

活動が継続していくために

とはいえ、電話相談員の負担は、活動が充実すればするほど増しているのが現実です。例えば、交通費の負担です。電話相談員は京都市内だけでなく、大阪や兵庫から1時間以上かかって参加してくれている方、奈良県から車で2時間の距離を毎週末、通ってくださる方もおられます。交通費は一切支出されていません。相談員の負担を軽減することで、少しでも活動し易い体制を整えていくために、なんとか交通費の一部でも助成できればと思うのですが、なかなか経済的に難しい面があり、これからの課題の一つです。

私たちにとって、活動を継続していく上での大きな支えは、皆さまからのご支援です。ご寄付をいただいたり、助言をいただいたり、お手紙をいただいたことが何よりの励みです。関わりを持ってくださる皆さまが居て下さるからこそ、私たちも、安心して活動を継続していくことができます。

今後とも、ぜひとも継続的なご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

講演会参加記

平成23年度 高齢者権利擁護・虐待防止講演会

「人が命を絶つとき～高齢者を自殺から守るには～」

NPO 法人 心にひびく文集・編集局 代表 茂 幸雄 氏 事務局長 川越 みさ子 氏

東尋坊で自死についての活動をしている〈東尋坊の灯台守〉こと茂幸雄さんの講演会に参加してきました。主催は〈京都市長寿すこやかセンター〉さん。会場全体から、自死に対して真剣に向きあおうとする雰囲気を感じて、暖かい気持ちになりました。

茂さんのお話からは、多くのことを教えていただきました。実際に飛び降りて亡くなる方は、夜になるまで迷走しておられることがほとんどだそうです。死への恐怖と葛藤しながら、何度も東尋坊の縁から海を見下ろす気持ちを想像すると、胸が苦しくなりました。

〈灯台守〉としての活動には、強い気迫を感じます。お話の節々から、何とかして、死のうとしている人を救いたい、という熱が伝わってきました。〈灯台守〉は、死のうとしている方を見つけ、声をかけ、保護をして、ゆっくりと休める場所を提供します。そして、抱えている問題を具体的に解決するために、本人と一緒に奔走するのです。例えば、職場でパワハラを受けている場合は、実際に職場に乗り込んで、職場の上司と交渉をおこないます。家族の問題を抱えている場合は、家族の話し合いの場を持って、それぞれの気持ちの意思疎通につとめるのです。

「杖代わりになってくれる人、同伴してくれる人が必要です。同伴者になれば良いんですよ。」という茂さんの言葉がとても力強く響いて来ました。私自身が死にたい程の苦しみを抱えた時には、こんな人に支えて欲しいなと率直に感じました。

先日、相談センターへ寄せられた相談に、比叡山で飛び降りて死のうとした方からの相談がありました。ご本人から、ぜひ自分の経験を皆さまにお伝えして欲しいということでしたので、ここで紹介いたします。その方も、茂さんのお話と同じように、何度も飛び降りようと崖の淵に立ったそうです。「けどね、飛び降りようとして崖を見下ろすと怖くてできなかった」と、震える声で告白されました。疲れ果てて途方に暮れているときに、偶然そばを通りかかった若者たちに声をかけられ、とても親切にくださったことで、「世の中、捨てたもんじゃない。もう少しだけ生きてみよう」という気持ちに変わられたそうです。

あらためて〈同伴者〉の大切さを実感いたします。私たち、相談センターも、死にたい気持ちを持っておられる方の、心のそばに居続ける姿勢と態度を大切にしていきたいと思えます。

(代表 竹本了悟)

今月のことば

露の世は 露の世ながら さりながら

(小林一茶『おらが春』)

活動報告

- 電話相談件数…61件 (9月期)
- グリーンサポート委員会
グリーンサポート研修9月6日(火)参加者10名
分かち合い進行役研修9月26日(月)参加者12名
- 啓発活動委員会
9月6日(火)参加者5名

寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同)

(2011年9月21日～10月27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	野田潤児
株式会社エクザム	荻野昭裕
葛野洋明	玉井利尚
横田裕晃	喜多愛子
豊橋市・勸正寺	後藤壽邦
岩波久美子	竹田空尊
日谷照應	光岡理學
都城市・攝護寺(佐々木鴻昭)	足利善彰
砂山裕子	武野公昭
下河辺成子	中尾孝誠
呉市・宝徳寺	竹本了悟
深井恵純	八尾市・恵光寺
明専寺	武田慶之
街頭募金でご協力くださいました皆様	

Sotto レビュー

『歲月』

茨木のり子 著 (花神社)



冴えわたる月の光が窓から差し込む。冷気が気持ちいい。あの日、木曾駒ヶ岳から下山途中道に迷った時もこんなピタピカの月だった。けもの道を二つの光った目が通りすぎていったよね。この季節が巡るたび想い出す。いっしょに歩いた野山。手を伸ばし、採ってくれた^{あけび}通草や^{くるみ}胡桃。

『歲月』は、茨木のり子さんが亡き夫・安信さんへのあふれる想いを綴った「愛の詩集」だ。安信さんが亡くなられてから20年の間に書き溜められた詩が、「Y」と書かれた箱に40編収められていた。推敲し、目次も添えられてあったそうだ。生前には照れくさいからと本にはされなかったが、茨木のり子さんの死後、甥や詩人・岸田裕子さんや友人らで出版された。

肉体をうしなつて あなたは一層 あなたになった
純粹の^{モルト}原酒になって 一層わたしを酔わしめる
「恋唄」より一部抜粋

夜気に漂う^{ふくいく}馥郁の 花の匂いに誘われて
あの世とこの世の境の 透明な秋の回転扉を押して
ふらり こちら側にあらわれないでもない
「夜の庭」より一部抜粋

歳月を経ても詩人の記憶は色あせない。それどころか、鮮烈で、豊潤な感性にあふれている。

あの夜とこの世の境の透明な秋の扉。私も見つけたくなった。月の道を金木犀の香りに導かれ歩いてみることにする。(N.S.)

●支援方法

賛助会員 年間1口3,000円
寄付 金額は問いません
法人会員 年間1口10,000円

●会費・寄付金振り込み先

郵便振替 ゆうちょ銀行[当座]100950-0-271875
他行間 ゆうちょ銀行[当座]099店0271875

※模造紙、大判付箋、色マーカー、ホワイトボードマーカーなど研修会等で必要な物資の現物によるご寄付も大変助かります。使用可能で不要なものなどありましたら、お送りいただけます幸いです。

Sotto コメント

部屋の中にいると外から「キュッキュッ」という音が聞こえてきました。ひとは廊下を歩くスリッパの音だといって、ひとは樹の枝にとまる鳥の鳴き声だといいました。二度と同じ音はしなかったのです、真相はわからなかったのだけれど、ふたりで相談して、鳥の鳴き声だったということにしました。(N.Y.)

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