



被災された方のこころを支えるための

## ボランティア養成講座@仙台

当センターでは、「寂しさや悲しみを抱えている方をひとりぼっちにしたくない」「少しでも孤独感を和らげることができたら・・・」という想いから、お坊さんたちと協力して、被災地の仮設住宅を一軒ずつ訪問する活動を行なっています。

また、11月28・29日と12月17・18日には、訪問活動を担うボランティアの養成講座を仙台で開催します。ボランティアの数が激減し、被災地では「わたしたちのことは、もう忘れられてしまっているのではないか」と感じられている方も多いと耳にします。被災された方のこころを支えるには、長期間にわたってそばに居つづけることのできる現地のボランティアの養成が必要です。私たちの活動が現地で根付くことを強く願っています。

### 被災地ノート①

当センターでは、現在、浄土真宗本願寺派東北教区ボランティアセンターを拠点に、名取市を中心として、応急仮設住宅の居室訪問を戸別に行っている。

「被災体験を傾聴する」と一口に言っても、いきなり被災体験を語られるケースは、まずない。最初は、自己紹介や時候の挨拶、なにげない日常の会話を続けてゆく中からポツリポツリと震災にまつわる感想が漏れはじめる。

ある女性は、お茶会の菓子皿を見つめつつ、「自宅の食器類はすべて流された」ということを、ふと漏らされた。ふと漏れた言葉から、想いが呼び覚まされるのか、しばらくの沈黙。津波によって流されてしまった食器類の中には、自分で作った世界でたった一つの湯呑み茶碗があったのだという。それは、決して、湯呑み茶碗のみに込められた想いではなかったであろう。

彼女の話を耳を傾けつつ、ひとつの菓子皿を一緒に眺めていた。

(ボランティア2期生 A.C.)

※現場での活動から生まれた雑感を今後毎月ご紹介します

# 安心して語りあえる空間づくり

前号からひきつづいて、相談センターの各委員会の活動をご紹介します。今回は、大切な人を自死で亡くした方を支える活動をしているグリーフサポート委員会の紹介です。

(グリーフサポート委員長 武田 慶之)

## 大切な人を自死で亡くすということ

大切な人がみずから命を絶つ。一瞬にして目の前の状況が大きく変わる。決定的な不在の感覚。その悲しみ、寂しさ、苦しみ、どうしようもなさ…。悲しいという感情すらおこらない。

こうした非現実感におそわれるなかで、その環境の変化に適応し、現実を受容していくことは容易ではありません。その気持ちは、他人の想像が及ぶものでもないでしょう。それほどに深い悲嘆の底に沈む人に対して、日本社会のなかでは、感情を抑えて必死に耐えながら、早く回復することが美德とされてきたように感じます。そうした風潮のなかで、なかなか自分の気持ちを出し表すことができずにいる人も多いのではないのでしょうか。しかし、そう簡単に立ち直れるはずはありません。悲しみという感情も消えてなくなるようなものではないでしょう。そして、その複雑な思いは、とても一人で抱えきれないものではないと思います。

## 感情を率直に語りあえることの意味

グリーフサポート委員会では、そうした苦悩を何とか支えることができないだろうかという思いで、研修と話し合いを重ねてきました。そこで、同封のご案内チラシのとおり、そうした方々が、出会い、交流し、語りあい、気持ちを分かちあえる場所をつくっていくことになりました。自死による喪失という点で共通する困難な体験をした人たちが、安心して語りあえる空間になればと思います。

「ただ語りあうだけで何が解決するのか」、そんな疑問が出てくることもあります。たしかに深い悲嘆というのは、語ることで、解決の方法や癒しが見つかったり、「もうこれで大丈夫」と思えるようになったりする性質のものでもないのかもしれませんが。死別体験後の歩みは、人それぞれなのでしょうが、人はかつての出来事や当時の感情を物語っていくことで、新たなその意味づけをしていくといわれます。たとえば、大切な人との別れであれば、それを語っていくなかで、自分の気持ちを確かめながら、その後の人生のなかで折りあいをつけていくことができるように思います。ところが、死別を体験した人のなかには、ふだんの生活の中では、周囲を心配させまいとして、自覚的にも無自覚的にも深い感情を抑えこんで、気丈にふるまったりすることもあるようです。そうしたところの奥底にある感情を少しでも表現することができれば、気持ちのうえで、何かしらの変化がもたらされるのではないのでしょうか。こうした率直な感情表現は受け止めてくれる誰かがいてこそ、はじめて生きた言葉になります。そして繰り返し語りあう中で、新たな気づきがあったり、徐々に折りあいがつけられていくのでしょうか。そんなふうにして、死別と共に生きていくことができるのではないのでしょうか。

# 死別と共に生きていく。

そうした感情を表出する場と受け止めてくれる人がいなければ、苦しみがなおいつそうつのだけかもしれません。「その糸口でも見つけることができれば」「そのお手伝いができれば」という思いで、語りあう会をすることになりました。どうにもならないさまざまな感情に、微力ながらそっとよりそっていきたいという気持ちです。つながりをひろめつつ、ひとりひとりの方に丁寧なサポートをしていけたらと思っています。

## Sotto 語りあう会

大切な人を自死で亡くされた方が、数名のグループで想いを語りあう会です。研修を受けたボランティアが運営しています。個人情報ならびにこの場のお話内容等、秘密を厳守しています。

日 時：偶数月（2、4、6、8、10、12月）の第2木曜日  
18：30～21：00頃まで [受付 18：00～]

会 場：ひと・まち交流館（変更する場合があります  
ので事前に確認してください）

参加費：500円

問合せ：075-365-1600 [平日 9：00～17：00]  
so-dan@kyoto-jsc.jp

※詳細は別紙チラシをご覧ください

## Sotto コラム

### 広報活動に参加して

啓発活動委員会では、広報活動として、今年の6月から各病院にリーフレットを配布しています。京都市内の各区に分かれて回ります。一日に行くことができる病院の数は限られているのですが、回数を重ねてなんとか京都市内の病院の大半に設置できました。一生懸命な思いは徐々に病院関係者の皆様に伝わっている様に思います。電話相談でも「病院でリーフレットを見ました」とかけてきてくださる方が増えています。少しずつでも多くの人にわたしたちの活動が認知されて来ているのではないかと感じます。着実に少しずつの歩みが型を成してきているのです。暗い気持ちでひとりで悩む方にあたかな手を差し出す事に目線を置いて、ひとりはおみんなのために、みんなはひとりのためにの気持ちで、これからも広報活動に参加し続けたいと思います。

これからも皆さんよろしく願いいたします。

(ボランティア1期生 K.A.)

## 今月のことば

孤独は山になく、街にある。  
一人の人間にあるのではなく、  
大勢の人間の「間」にあるのである。

(三木清「人生論ノート」『三木清全集』第一巻 岩波書店)

## 活動報告

- 電話相談件数…79件 (10月期)  
グループでの振り返り研修 10月12日(水) 参加者25名  
グループでの振り返り研修 10月26日(水) 参加者23名
- グリーンサポート委員会  
語りあう会進行役研修 10月20日(月) 参加者10名  
語りあう会会議 10月27日(木) 参加者10名
- 啓発活動委員会  
10月11日(火) 参加者5名
- 街頭募金活動 in 京都タワー前  
10月21日(火) 参加者8名

## 寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同)

(2011年10月27日～11月21日)

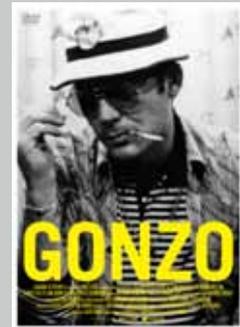
### ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派	青地敬水
株式会社エクザム	波多野昭方
吉田郡永平寺町・本覺寺	出口湛龍
葛野洋明	山階照雄
出雲市・明圓寺(寄藤信子)	小笠原義宣
平島義仁	高石彰也
君津市・光明寺(石上智康)	江田昭道
桑羽隆慈	八橋大輔
松原功人	釋恵子
木下慶心	奥野聰一郎
管義成	北九州市・西法寺(西村達也)
成川和行	
井上孝雄	
那須野淨英	
街頭募金でご協力いただいた皆様	

### Sotto コメント

京都岩倉の寺院に紅葉狩りにいきました。拝観料を払って見た紅葉はそれほどキレイに見えなくて、それよりも行く途中に見た鴨川の紅葉の方がよほどステキに思えて、500円分損をした気分になりました。本当は美しいものをみてこころ和むはずなのに、そんなことに気をとられるなんて… (N.Y.)

## Sotto レビュー



### 『GONZO』

～ならず者ジャーナリスト、ハンター・S・トンプソンのすべて～  
[DVD] ファントム・フィルム

『GONZO』は、「ゴンゾー(ならず者)」という新たなジャーナリズムの地平を開いたジャーナリスト、ハンター・S・トンプソンの人生を描いた映画である。彼は、客観的な取材が当時の常識だったジャーナリズムのなかで、主観的な取材を敢行した。暴走族の取材をするために自ら暴走族となり、ドラッグに溺れる若者を取材するために自らドラッグ漬けとなった。狂気の中に深く身をゆだね、60～70年代という時代のリアルを描き出す。この取材スタイルは、世間の常識に飲み込まれることに抗う姿のようにも思える。

有名ジャーナリストとなった彼は、2005年2月20日、拳銃で自らの命を絶つ。彼がジャーナリズムによって抗い変えようとした世間に、期せずして、成功者として迎え入れられた時、彼の生は大きくバランスを崩してしまったのかもしれない。

(M)

#### ●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

### 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)