



公開講演会参加報告

1月15日、京都いのちの電話が主催する公開講演会が開催されました。講師は、自死遺族の会「リメンバー名古屋」の鷹見有紀子氏。相談センターのボランティアによる参加報告を掲載します。

「〈自殺予防〉を苦痛に感じる時～自死遺族当事者である私の心の傷み～」を聴講して

「自死遺族として、私には何が出来るのだろう。」と、今までずっと考えてきた。そうしたらなんと、叔父が自殺してしまった。つい先日のことだ。私は何をやっていたのだろう。ショックと申し訳なさ对自己に対する怒りとで、もうぐちゃぐちゃだ。悲しむことすらできない。でももう逃げることもできない。さあ、どうしよう。そんな時にその人の講演に行ってきた。

2007年、「社会的な取り組みにより自殺は防ぐことが出来る」として内閣府は「自殺対策総合大綱」を打ち出した。その内容は「自殺は追い込まれた末の死であり、本人はその過程で何らかのサインを出している、周りのものがそれに気付けば救う手立てはある」というもの。自死遺族にとってこれは堪らない。残酷である。この内閣府の自殺対策に違和感を覚え、遺族の心情を大切にしたいうえで、自死を一つに定義しない、自殺予防活動は会としては行わないなどのコンセプトのもと、自死遺族の会を存続させている「リメンバー名古屋」の鷹見有紀子氏の講演だ。

自死遺族だからこそ、「同じ思いをさせたくはない」と自殺予防活動に積極的な遺族もいれば、消極的というよりむしろ自殺予防に批判的な遺族もいる、という。様々な自死があり、様々な遺族がいる。どれもみなそれぞれ違うのに、国や諸団体が「自殺予防」をスローガンとして掲げ、前向きにひたむきに「予防」に取り組むことによって傷つく遺族もいる、ということ思い出させてくれた。

楚々としたその人は1時間あまりの講演の中で繰り返し言っていた。「私たちは会としての自殺予防活動はしません」と。それでいい。そんな遺族会があってもいいんだ。私は少し嬉しくなった。

(ボランティア2期生 KK)

被災地ノート④被災地支援活動～仮設住宅居室訪問活動の現場から～

居室訪問活動を行なう相談員は、相談相手が、「震災当初、どこにいたのか?」「どうやって津波から逃れたのか?」「仮設住宅に入ったのはいつか?」「生活費は一ヶ月でどの程度かかるのか」というようなことを、ほとんど知らない。なぜなら、居室を訪問する相談員は、そうした情報や事柄、周辺事項を聞き出すことを、そもそもの目的とはしていないからである。

「ほんとうは、思い出したくなんかないんだよ」

そう言いながらも、震災当時のお話や、その直後のことをお話される女性がいらした。「ほんとうは、思い出したくなんかない」ことなのに、誰かに話さずにはおれない。一人で抱えるには大きすぎる悲しみを、誰かに分かってもらいたい。そんな思いが、「思い出したくなんかない」震災の話をさせるのであろう。「誰かに分かってもらいたい」こと、「話さずにはおれない」こと、とは、地震が起きたときにどこにいたのか、津波から逃れた際の避難経路はどうだったのか、誰と一緒に逃げたのかとかいうような情報や事柄などではなかっただろう。それは、一人で抱えきれない悲しみであったはずだ。

私たち相談員は、そんな、一人で抱えきれない悲しみ、そんな悲しみが溢れ出て、ついには抑えきれずに、少しずつ零れ落ちてくるような、そういう気持ちを大切に受け取ろうとしている。

(ボランティア2期生 A.C.)

Sotto コラム

こころのカフェ きょうと研修会参加報告

先月22日に、若者の心の病気に関する研修会に参加してきました。講師は、横浜カメリアホスピタル院長の宮田雄吾先生。親や教師などがどのような対応をしていけばよいかについて、豊富な診療経験やデータをふまえながら、ときにユーモアを交えながらのお話でした。ここでは、電話相談の現場でも参考になると思われる二つの点を紹介したいと思います。

一つめは、世間一般で精神疾患について言われていることの誤りと弊害です。一般には、心の病気を患う人は特別な人だと考えられがちですが、決してそうではなく、何らかの病気を抱えている人は6人に1人であるなど誰にでも起こりうるものであること、また親の育て方や本人の性格は無関係であることを指摘されました。精神疾患を「親や本人の問題」とみる社会のなかでは、本人も病気を隠しがちになって孤立し、結果的に治療の機会が失われてしまいます。周囲の人がいかに正しい知識をもっておく必要があるかを強調されていました。私たちも電話相談の現場で、正しい知識をもった上でコーラーの話を聴くことが求められていると思いました。

二つめは、心の病気をかかえた子どもへの接し方についてです。子どもにとって、第一の相談相手は親や教師ではなく「友人」であり、話をきくといった「抽象的なケア」よりも、暖かいご飯を食べさせてあげるなどの具体的な支援が重要と指摘されました。また、その子の良い部分をきちんと認めてあげること、ともに歩むという姿勢で親を支えること、そして、親や子が相談できる窓口が整備されることが大事であるとも強調されました。これらは、私たちの活動のなかで直接行なうことはできませんが、たとえ具体的なアドバイスはできなくても、気持ちを表現する場所としての夜中の電話相談の意義は大きいと感じます。たとえば、その子の気持ちが本当にはわからなくても、その気持ちを共に感じられるように聴き、寄り添えるようにしなければと思いました。sottoの相談窓口は、どのような年齢のどのような方からであっても、きちんとつながる場でありたいと考えています。

(ボランティア1期生 K.M. & M.M.)

今月のことば

津波にも地震にも奪いきれないものが、
わたしたちの中にはある。

(川上未映子 著『ぜんぶの後に残るもの』新潮社)

活動報告

- 電話相談件数…73件 (1月期)
- 相談活動委員会
グループ研修 1月18日(水) 参加者 19名
- グリーンサポート委員会
語りあう会打ち合わせ 2月7日(火) 6名
- 啓発活動委員会
啓発活動委員会会議 1月24日(火) 参加者 10名
街頭活動 1月16日(月) 参加者 10名

寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同)

(2012年1月20日～2012年2月20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 株式会社エグザム 葛野洋明 高丘樹俊 広島市・光西寺 今井庸子 石黒堅司 能美潤史	石丸哲也 山西米子 真行寺(渡邊哲彦) 加茂順成 藤岡大英 野村淳爾 板原充弘 街頭募金にご協力いただいた皆様
---	--

●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

郵便時間 ゆうちょ銀行[振替口座] 00950-0-271875
他行間 ゆうちょ銀行[当座] ^{ゼロバンク}〇九九店 0271875

●現物によるご寄付も助かります

(例) えんぴつ、模造紙、付箋、ホワイトボードマーカー 等

Sotto コメント

先日、分厚い封筒が事務局に届きました。プレゼントを開ける気持ちで封筒を開くと、鉛筆などの現物によるご寄付が入っていました。お金でのご寄付をいただいたり、お手紙をいただいたり、皆様のお気持ちに日々励まされています。お気持ちを無駄にしないように、大切にしていきたいと思っています。(N.Y.)

Sotto レビュー

『くじけそうな時の 臨床哲学クリニック』

鷲田 清一 著 (ちくま学芸文庫)



毎日、何かしらくじけている私。「気になるでしょ?」「いいこと教えてあげるよ」と上から言われているようなタイトルに、少々複雑な思いを持ちつつこの本を手にとった。

ところが、複雑な思いは、序章で一扫された。「あなたの問題もわたしの問題として、あなたといっしょに考えつづけることは約束します」と宣言されたからである。

何をしたいのかわからない、ほんとうの友達がいなくて、自分の居場所がない・・・など悩みは様々。そんな悩みに対して著者が丁寧にコメントしてくれている。取り上げられている様々なエピソードに、時にうなずき、時に涙をこぼしながら、読み終わったあとは少しあたたかい気持ちになった。

自分にしかないものは何かというふうに自分の個人的なあり方を求めるかわりに、自分がだれかにとって意味のある人、かけがえのない人でありえているだろうというふうに、考えてみよう。(中略) 自分というもののかけがえのなさは、自分のなかをのぞき込んでもなかなか見えてこない。それよりむしろ、自分がいまここにいることが、だれにとって、どういう点で意味のあることなのかを考えることのほうがたいせつだ。わたしのかけがえのなさは、わたしではない他の人たちとのかけがえのなから生まれるのだと思う。

自分自身が実感できてなくても、誰かにとって意味のある人、かけがえのない人になれるのかもかもしれない。毎日くじけている私でも、誰かにとってそんな存在であれば嬉しと思う。(N.Y.)

発行 2012年2月

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