



“ 居場所づくり ” 始めます。

京都府は、昨年度から悩みを抱える方や親を自死で亡くした子どもらが気軽に集える居場所づくりを推進しています。当センターは、京都府より、日ごろから自死にまつわる苦悩を抱える方に関わっている経験を見込まれ、自死念慮者が集まれる居場所づくりの要請を受けました。当センターでも、以前から自死念慮者を対象とした居場所づくりの必要性を感じていたため、今年度から居場所づくりを始めることになりました。

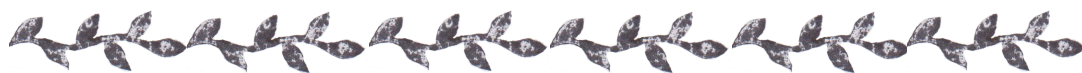
同じように「死にたい」と思っている、一人ひとは「生きているのがつらい」「消えてしまいたい」「死んだほうが楽になる」などいろいろな思いを抱え、さまざまな環境の中で生活しています。当センターでは、その中でも「死ぬことばかり考える」「何とかしたい気持ちはあるけど抜け出せない」「ひとりで居たくない」という方のために、居場所を提供できればと考えています。

とはいっても、居場所づくりの経験はありません。何の知識もないまま実施するのは困難です。そこで、すでに先進的な活動をしている団体に視察にいき、調査・研究した上で当センターで実施可能な居場所づくりについて検討することになりました。

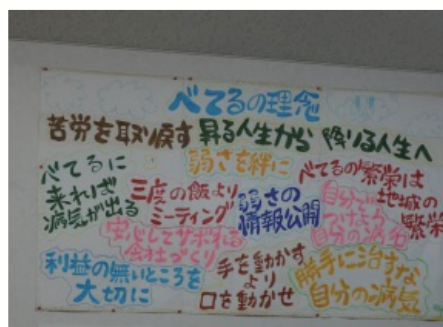
視察先に選んだのは、「べてる（北海道浦河町にある精神障がい等をかかえた当事者の地域活動拠点）」と「クッキングハウス（精神障がいをかかえた方が食事を通して元気になる場）」、そして「東京自殺防止センターやじろべえの会（自殺未遂者のケアの会）」。書籍等で活動姿勢に共感するところがあり、視察を申し込みました。いずれの団体も快く受けてくださり、視察を実施することができました。

近々、当センターが行なう居場所づくりの具体的な内容を決定し、本年度中に実施する予定です。内容については、次号以降でお知らせします。

居場所づくり視察報告①「べてる」



弱さを絆に～当事者同士が援助しあう場所～



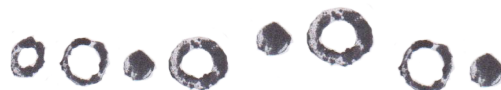
8月25日から3日間、居場所づくり事業に関する調査・研究のため、北海道浦河町にある精神障がい等を抱えた当事者の地域活動拠点「べてる」を視察しました。「べてる」は「有限会社福祉 ショップべてる」、「社会福祉法人 浦河べてるの家」、「NPO 法人 セルフサポートセンター浦河」などの活動があり、その総体が「べてる」と呼ばれています。「べてる」は「生活共同体」、「働く場としての共同体」、「ケアの共同体」という3つの性格をもち、100名以上の当事者が活動を通してお互いに援助し合いながら暮らしています。

視察では、各施設やそこで行われるミーティングを見学しました。そこで印象的だったのは、一見して、支援者と当事者の違いが分からなかったことです。施設の説明やミーティングの司会なども当事者が行う場合が多く、そこで混乱し取り乱すことがあっても、他の当事者にサポートしてもらいながら会を進行していきます。障がいを抱えているということでも多くの当事者は役割を取り上げられます。役割を持つということは同時に苦勞することでもありますが、その苦勞を取り戻すことで、それぞれ自分の存在意義を確かめることができ、「自分が居ていい居場所」となっているように感じました。

また、どの活動においても「どんな発言も否定されない」「喋っても良いし喋らなくても良い」「急ぐ必要はなく自分のペースでできる」「しんどくなったら気軽に休める」「無理に働かなくても良い」「堂々とサボれる」という雰囲気があり、居場所づくりには雰囲気づくりも大切だと感じました。

当センターでも「べてる」で体感した当事者中心の姿勢を参考にしながら、居場所づくりの準備を進めます。

被災地ノート ②②



さまざまな関わりの中で

知り合いに自死された方がいらっしゃるという男性を訪ねた。

「妻も仕事もあるのに、どうして自殺なんてしちゃったんだろうね」と知人のことを語るこの男性は、妻を震災前に亡くされ、仮設住宅で一人暮らしをされている。訪ねてくる友人もおらず、一日することもなく、夜遅くまでテレビを観て過ごすそうだ。

そんな寂しさを紛らわすために、酒を飲むこともあったという。しかし酔いが醒めてしまうと、飲む前よりも寂しくなるので、いまは酒を飲まないのだそう。そんな寂しさに比べれば、自死した知人は、自分よりも恵まれているはずなのに「どうして自殺なんてしちゃったんだろうね」と言うのだ。

「自殺のことを考えますか？」とおたずねすると、「自殺したいのは、俺のほうだよ」と答えられた。夜中や朝早くに目が覚めてしまうと、寂しさのあまり自死を考えてしまうこともあるそうだ。だから、朝まで目が覚めないよう、夜遅くまでテレビを観て過ごしているのだと教えてくれた。

この訪問から少し経ったころ、その仮設住宅で支援団体同士の情報共有の場が持たれた。集会所に常駐する生活支援員の方がいらしたので、男性の様子を尋ねてみた。

すると男性は、いつも元気に挨拶してくれて、仮設の中でも明るく振る舞っているとのことだった。お話しを伺うと、男性が生活支援員の方に見せる顔と、私たちに见せる顔とは、まるで違うようだった。

それは、毎日顔を合わせる人と、初対面の私たちという違いもあるだろう。しかし、男性のこの態度の違いは、こちらからの関わり方の違いにもよるのではないだろうか。こちらから「死にたいほどの苦悩」に関わろうとしなければ、冒頭の会話も、世間話で終わってしまったかもしれないのだ。

もちろん、さまざまな関わり方があってよいと思う。これだけが一番という関わり方はないだろう。一人の方に対して、さまざまな関わりがあること。手厚い支援というのは、そういうさまざまな関わりを言うのではないだろうか。

そのなかで、私たちは「死にたいほどの苦悩」に関わりたいと思っている。

(ボランティア2期生 A.C.)

今月のことば

あなたが欲しいのは、燃え上がるような恋愛でしょうか。
身も心も焼き尽くすような、激しい恋でしょうか。恋人が欲しい、誰かにそばにいてほしい、という思いは、しかし、ひよっとしたら、そっと誰かに抱きとめられ、受けとめられ、背中をなでてもらいたいということではないでしょうか。

(三砂ちづる『タッチハンガー がんばり続けてなお、満たされないあなたへ』マガジンハウス)

活動報告

- 10月期電話相談件数…138件（無言5件、よりそいホットライン担当63件を含む）
- 相談活動委員会
グループ研修 10月17日（木）14名
- 広報・発信委員会
委員会会議 10月16日（水）8名
- グリーフサポート委員会
Sotto 語りあう会 10月10日（木）10名（参加者1名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2013年10月1日～10月31日 受付分

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
葛野洋明
神戸市・正覚寺
大西正雄

藤丸智雄
源照寺
藤本弘信
山城智哉
久保田定自

永江武雄
鈴木八代子
姫路市・圓福寺 仏教婦人会
高木愛郁

Sotto コメント

肌寒い季節になると、温かい飲み物が美味しいですね。甘いものをちょっとつまんで、お茶やコーヒーで一服していると、ホッと体がゆるんで、心も少し軽くなる気がします。そんな時間が楽しみで、もうちょっとだけがなばろうと思う今日このごろです。(N.Y.)

発行 2013年11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 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92
TEL 075-365-1600
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>
Email so-dan@kyoto-jsc.jp