



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



風鈴市の川崎大師参道 = 川崎市川崎区

vol. **93**

2018. 7. 1

CONTENTS

特集

自死遺族が望む支援

～自死遺族ほっとライン研修から～

ほっとひといき

ふれあって笑顔

インフォメーション

天満敦子ヴァイオリンコンサート

(2018年10月20日エポックなかはら)

こころの健康セミナー

(2018年9月29日川崎市高津市民館)

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防 いのちの電話

0120-783-556

毎月10日・24時間無料
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

自死遺族が望む支援

～自死遺族ほっとライン研修から～

相談員のスキルアップ研修の一環として「自死遺族ほっとライン研修会」（川崎市との共催）が行われました。

初めに、川崎市精神保健福祉センター自殺予防対策担当の職員から、川崎市の自殺予防の施策について報告がありました。川崎市の取り組みとしては、平成25年「川崎市自殺対策の推進に関する条例」が議員立法で制定され、27年「川崎市自殺対策総合推進計画」（3年間）、30年「第2次川崎市自殺対策総合推進計画（案）」に従い、自殺予防の施策を実施しています。

「前を向くために」

NPO法人グリーンサポートリンク（全国自死遺族総合支援センター）のスタッフ・Aさんから、自死遺族の当事者としてのつらい思いや、まだ整理しきれない自分の気持ちなど、率直に話してもらいました。ご自分のつらさもさることながら、残された自死遺児への心の救済の大切さを、もっと多くの方に知ってほしいと訴えていました。当事者からの話は、相談員にとっても、貴重な研修の場になりました。

私がこのような場でお話することが、皆さんのお役に立てるかどうか分かりませんが、どうぞよろしくお願いいたします。自死・自殺には様々な形があり、私がお話することは自死遺族を代表するものではなく、ほんの一例に過ぎないということを是非ご理解いただきたいと願っております。

おもいがけない出来事

夫が亡くなったのは、平成20年、夏。なぜ夫は自死を選んだのか、私は今もずっと考え続けています。ここで詳しく話すことはできませんが、夫の仕事や家族のことなど様々なストレスの積み重ねで、だんだんと自暴自棄になり、生きていく価値を見失ったのだと思います。

夫の自死という突然の出来事に私たち家族（当時長男中学1年生、次男2歳半）は大きな不安と緊張の連続の日々を送ることになりました。普通でない亡くなり方に、どのように毎日を過ごしていたのか、あまりよく覚えていません。様々な手続きなど多くのことをしなければなりませんでした。これも全く思い出せません。

夫の死を他人にうまく伝えることができないので、人に話すことを恐れてビクビクしていたように思いますが、その反面平静を装っていたのかもしれませんが。周りの人の慰めはありがたいと思いつつも、なぜか辛く感じることもありました。けれど私だってこの経験がなければ、相手にとって的外れな励ましをしていたかもしれないのです。夫が亡くなって、「私もまた別の

世界に生きている」と考えるようになりました。そんな思いを誰かに理解してほしいとは思いません。また、他人に素直に甘えたいとも頼りたいとも思えないのです。



「わかち合いの会」との出会い

長男は夫が亡くなった時「ママは死なないよね？」と心配していました。「三人になっちゃたけど、頑張ろうね」とも言ってくれました。生活の不安は大きくありますが、子どもたちの成長を見守りながら少しでも前向きに過ごしていこうと思いました。

そんな時「わかち合いの会」の存在を知り、最初はチラシを眺めているだけだったのですが、何ヶ月も経って参加する気持ちになり出かけてみました。最初はほとんど自分のことを何も話せずでしたが、他の方の話を聞いて涙を流すことができました。それまでは、大っぴらに泣くこともできなかったのです。それぞれ亡くなられた方が違うので、本当の意味で「わかち合う」ということは難しいと思いますが、このような会は、例え参加者がどんなに少なくても存在して欲しいと、強く願っています。このような場所があること自体、遺族の心の支えになっ

ているのです。

その後、全国自死遺族総合支援センターが主催する「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」に参加するようになりました。私たち親は、子どもを気遣っているつもりですが、それ以上に子どもたちは親のことを心配しており、子どもたちの心の傷は、想像以上に大きいのではないかと考えたからです。活動は月一回、聖路加国際病院の小児外来を借りて、研修を受けたスタッフの方々に丁寧に対応してもらい、子どもたちはそこでゆっくりと皆さんに見守ってもらっています。

次男はお気に入りのスタッフのお兄さんを「プリウスのような人」と表現します。静かな寄り添いが何より嬉しいのでしょう。子どもたちにとって、話を聞いてもらえて安堵できる場所があること、同じ様な境遇のお友達と過ごす時間があることは、この先彼らが生きていく上で、とても大切なことだと感じています。

子どもとともに

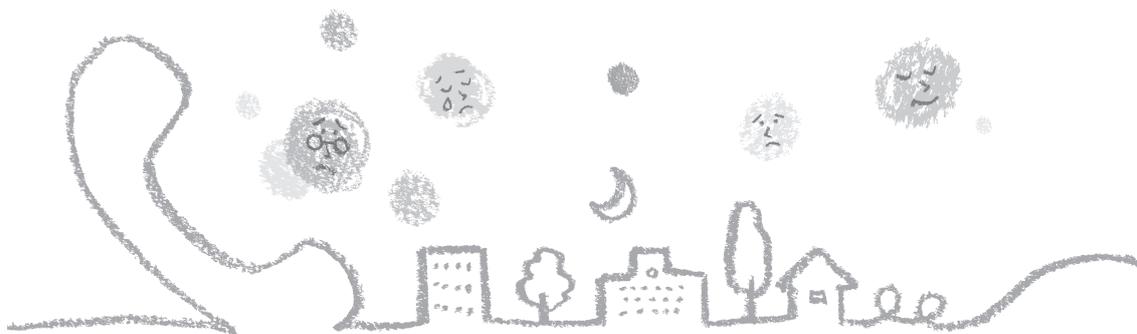
当時幼かった次男に、いつどのように夫の死の事実を伝えるのか、ずっと悩んでいました。支援センターの支えもあり、9歳の夏に夫の手紙を渡すとともに、自死であることを告げました。彼はとても悲しみ、私も大変辛かったのです。「パパと結婚しなければママはこんなに辛い思いを

しなくて済んだのに…」と言われ、私はびっくりしました。「パパと結婚したから、あなたたちに会えたのよ」と私は返しました。「つどい」に通ってくる子どもたちも、みな同様に残された親を心配して気遣います。何とかしてお父さん、お母さんに笑顔でいて欲しいと必死なのです。そんな自死遺族の子どもたちが、その境遇に屈することなく前向きに、健やかに生きて欲しいと願っています。

私にできること

私は、一番身近にいながらも、夫の死を防ぐことができませんでした。自死・自殺による遺族は年月がどれほど経っても、本人が生き返って元の姿に戻らない限り、その心の苦しみは終わりません。あの時と同じ風が吹くだけで、たまらなくなります。私は、一生この思いと共に過ごしていきます。もし、私にできることがあるとしたら、同じような立場の方や子どもたちが、できるだけ前向きに生きていかれるように、支え寄り添うこと。それがまた、私の生きる力になっていくことでしょう。そのために、今後も学んでいくつもりです。

今回このような機会を与えてもらったことに、心より感謝しています。改めて自分の気持ちと向き合うことができました。これも大きな支援と受け止め、お礼申し上げます。



「人生の再構築に向けて」

Aさんの講演の中で話された、「わかち合いの会」や「大切な人を亡くした人と子どもとその家族のつどい」などを主催するNPO法人グリーンサポートリンク(全国自死遺族総合支援センター)の杉本脩子(なおこ)さんに、活動について話を聞きました。

2006年、自殺対策基本法が制定され、自死に対する社会の受け止め方は変化してきたと思いますが、まだまだ偏見が無くなったわけではありません。最近は、若い世代と50代以降の自死に対する受け止め方の違いがあるとも思います。

当支援センターは「自死・自殺等で大切な人を亡くした人が、偏見にさらされることなく悲しみと向き合い、必要かつ適切な支援を受けながら、その人らしい生き方を再構築できるように、総合的な遺族支援の拡充をはかり、もって誰に

とっても生き心地のよい社会の実現に寄与することを目的…」(パンフレットより抜粋)として2008年に設立されました。活動は、遺族、遺児のつどいの立ち上げ支援や運営、ネットワークの構築、政策提言などのほかに、自死遺族の電話相談も週1回行うなど多岐にわたっています。



30年以上前に夫を病気で亡くし、その頃出会ったグリーフケア(家族など大切な人を亡くした人に対する心のケア)の考え方に出会い共鳴しました。そして自分を立ち直らせてくれたこの活動を、もっと社会に広めたいと活動に参加しました。阪神淡路大震災(1995年)をきっかけに電話相談を開始しましたが、相談内容は震災関係から徐々に自死遺族からの相談が増えてきました。そんな折、ライフリンク(特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク)の代表から自殺対策防止の活動に参加しないかと誘いを受けました。自殺防止だけでなく遺族支援も視野にいれた活動であるという言葉と、一緒に活動していた自死遺族の若者が背中を押してくれて、支援センターを立ち上げることになりました。

この活動を支えるエネルギーは、誤解を恐れず言えば「人間への尽きない興味」です。人間の可能性には限りがないし、知らないことばかりで、学ぶことがたくさんあり、逆にエネルギーをもらっています。活動の中で大切にしているのは、遺族にかける言葉かけです。感情が揺れている方は、少しのことで感情の転換が生じやすいので、慎重に言葉を選ぶことを心がけています。

同時に自殺防止活動の難しさも感じ、自殺を否定すれば遺族を追い詰めていくことになりません。自殺を否定も肯定もせずありのままを受け止めるようにしています。社会は往々にして「早く元気になるれ」「もう大丈夫でしょう」と言いがちです。しかし、人によっては泣く時間、落ち込む時間、悔しがったり、怒ったりする時間が必要だと思います。その気持ちに寄り添いながら遺族が、その人らしく生き続けられるようにサポートしていきたいと考えています。人は、苦しい時ほど苦しい道を選びがちで、苦しい時ほどSOSを出せないことが多いのです。視野狭窄に陥ってしまっている時、第三者が関わることで、課題を明確にし、整理することを一緒に行っていけたらよいと考えています。人は変わる可能性を持っていると信じ、これからも遺族の方が、その人らしく生きられるよう寄り添い、必要な情報を提供していく活動を続けていきたいと思っています。



川崎いのちの電話では、2009年9月から川崎市の委託を受けて自死遺族「ほっとライン」を実施しています。

044 - 966 - 9951

第2・4木曜日 正午～午後4時

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方のための、電話相談窓口です。ゆっくりお話ししてみませんか。

★ NPO 法人グリーフサポートリンク (全国自死遺族総合支援センター)

東京都千代田区飯田橋4-6-9 STビル5F NPO法人 ライフリンク内

TEL:03-3261-4350 080-5428-4350 FAX:03-3261-4930

Email:office@izoku-center.or.jp

自死遺族相談ダイヤル:03-3261-4350(毎週木曜日 11:00～19:00)

★自死遺族の集い「かわさきこもれびの会」

問い合わせ:川崎市精神保健福祉センター診療・相談係

TEL:044-201-3242 FAX:044-200-3974



(イラスト 中林多恵子)

ほっと
ひといき

ふれあって笑顔

3月の初旬、名古屋のウィメンズマラソンに参加してきました。その時の気持ちをお伝え出来たら嬉しいと思います。

私は何とか制限時間に間に合えばいいというレベルのランナーなので、ただ苦しい思いだけで走るのは辛過ぎると、ずっと思っていました。そしてコスプレをして、沿道の人達の声援を受けて楽しんでいる方々を、とても羨ましく思っていました。

それで私も4年前この大会に初めて参加した時に、コスプレに挑戦しました。桜の花を散らしたピンクのアフロヘヤーのかつらを被りました。そうしたら、何と「桜ちゃん」という声援を沢山頂き、とても嬉しかったのを覚えています。



2回目の時はイチゴの形をした被り物に、イチゴをイメージするウェアでした。これが受けて「イチゴ」「イチゴちゃん」と、沢山応援して頂きました。

そして今年は上野の赤ちゃんパンダにちなんで、白黒のシャツ、パンダの帽子とポシェット、背中には「シャンシャン」のゼッケンを付けました。沿道の人達から「パンダ」「シャンシャン」と声援を頂きました。交通機関を利用して追っかけをしている方々も結構いて、何度か同じ顔に出会いました。お互い声を掛け合って、ハイタッチをしたりして…

この沿道の人達とのふれあいや熱い一体感が、もつれている私の足を何とか前へ前へと押し出してくれ、ゴールすることが出来たのです。

この見ず知らずの人達とのふれあいは、走らなければ味わえなかったことなので、参加出来たことに感謝すると同時に、次はどんなコスプレをしようかと、楽しく想像している私です。

レインボウ

◎2017年の実相談電話件数は1万2827件

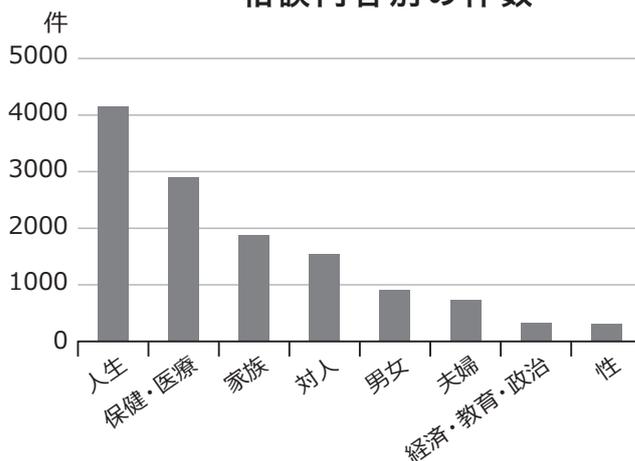
2017年(1～12月)の実相談電話件数は、1万2827件で16年に比べて154件少なくなりました。

男女別では、男性が5677件(44.3%)、女性が7150件(55.7%)。自殺傾向の件数の割合は10.1%でした。

内容別では、「人生」が4178件(32.5%)で最も多く、「保健・医療」2932件(22.8%)、「家族」1894件(14.8%)、「対人関係」1551件(12.1%)、「男女」906件(7.1%)、「夫婦」739件(5.8%)、「経済・教育・情報」323件(2.5%)、「性」304件(2.4%)の順になっています。

年代別では、50代が23.8%、40代が22%とこの2つの世代で全体の半数近くを占め、以下、30代15.3%、60代14.9%、20代7%、70代以上3.1%、10代2.6%の順になっており、世代不明が11%でした。

相談内容別の件数



インフォメーション



川崎いのちの電話チャリティーコンサート 天満敦子ヴァイオリンコンサート

[日時] 2018年10月20日(土) 開場 13:00 開演 14:00
 [料金] 全席指定 4,000円 (税込み)
 [予定曲目] タイスの瞑想曲 (マスネ)・ジュピター (ホルスト)
 アヴェ・マリア (シューベルト)・落葉松 (小林秀雄)
 望郷のバラード (ポルムベスク) 他
 [会場] エボックなかはら (川崎市総合福祉センター)
 (JR南武線「武蔵中原駅」改札口を出て右に徒歩1分)
 [前売りチケット購入方法]
 ① 郵便振替 (申込日 2018年8月1日より)
 通信欄に住所、氏名、電話番号、希望枚数、合計金額を記入して、郵便振替 00200 - 1 - 130682 「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込んでください。入金確認後にチケットを送付します。発送まで時間がかかる場合がありますのでご了承ください。

② チケットぴあ (2018年8月1日より発売)
 ・電話申込 0570 - 02 - 9999 (Pコード: 107566)
 ・セブンイレブン、サークルK・サンクス、チケットぴあ店舗で直接購入 (Pコード: 107566)
 ・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申込み購入
 ③ e+ (イープラス) (2018年8月1日より発売)
 ・ファミリーマート端末 (ファミポート) で直接購入
 ・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申込み購入
 ※チケットぴあ、イープラス及び指定コンビニで予約・購入する場合は、発券手数料やシステム使用料等が必要となります。

[問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
 TEL: 044-722-7121 (平日 10:00 ~ 17:00)



こころの健康セミナー「睡眠と健康」(仮題)

[日時] 2018年9月29日(土) 13時~16時
 [会場] 川崎市高津市民館 (ノクティ2) 12階大会議室
 (JR南武線「武蔵溝ノ口駅」、東急田園都市線「溝の口駅」から徒歩5分)

こころの健康に関する市民アンケートでは睡眠は大きな関心事でした。また、かわさき健康づくり21の目標の一つに「休養・こころの健康」が掲げられています。そこで今回のセミナーでは、北里大学大学院医療系研究科 産業精神保健学の田中克俊教授が、睡眠とこころの健康について講演し、引き続きシンポジウムも開催します。

資金ボランティアとしてのご支援を!

川崎いのちの電話の活動は皆様の温かいご支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会費・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象となります。

① 賛助会員 (年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

② 一般寄付 (金額、回数を定めません)

[振込先] ■郵便振替 00240-2-36798
 社会福祉法人 川崎いのちの電話
 [問い合わせ] 川崎いのちの電話事務局
 TEL: 044-722-7121 (平日 10:00 ~ 17:00)

寄付感謝報告

2018年1月~
2018年4月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

[個人]

北村信子	漆原敦子	伊藤奎助	小笠原光一	木澤静雄	早崎悦子	小島良子
松本英彦	鈴木清	仁上喜久夫	柴田武子	近藤八千代	渡邊実和	金子圭賢
岡田祐子	(2月)	常松恭子	武田信平	竹内光代	(4月)	深瀬正子
中里君江	末松涉	岡田良子	久保美矢子	吉川真希子	小林美年子	若杉信子
原勝代	山本苑子	河合徹	酒井靖恵	藤野竹子	早崎悦子	前山英二
山田美和子	金子顕	粟井清	石原淳子	大石眞理	中村文子	手塚豊子
安達廣二	石川公一	瀧野修	小林英機	山岡道夫	片山世紀雄	匿名 3名
本田雅子	浅田美子	(3月)	澤洋子	山田美和子	鷲巣浩代	
馬場邦枝	村上カズコ	藤嶋とみ子	渡部佳代子	平井智子	立川典子	
	藤野芳郎	松岡信子	白石弘巳	磯村博子	齋藤正	

[団体]

株飛鳥典禮	おくせ医院	株アドバンスホーム	株三泉
株日本ヴェーテック	株美幸軒	株由貴工務店	カリタス学園同窓会
久津間製粉株	捜真女学校中学部・高等学校	藤屋産産(有)	日本基督教団川崎教会教会学校
日本キリスト教団元住吉教会	村井不動産株	(有)アイディーイー	(有)湘南安全硝子
(有)福一	(有)モクダイ	(有)渡辺設計	横浜指路教会
書道部	共同購入		

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

株櫻井興業	森清	大本山川崎大師平間寺	ライオンズ国際協会 330-B 地区
センター製作部	新ゆり製作部	企画部	

合計 2,587,000円

編集後記

最近、何本が続けて映画を観た。コメディやサスペンスから心温まるものまでジャンルは様々。楽しんで観ている時、素直な自分がいた。相談員になりたての頃、先輩から「相手の正面ではなく、横に座っているようなつもりで」と聴く姿勢についてアドバイスを受けたことがあった。その時、頭で考えてしまう癖のある私に、感受性を養うために映画を観ることを勧めてくれた。そんな一コマを思い出した。(トトロ)

感情が揺れ動いている人に寄り添うにはどのようにすればよいか。相手を思いやったつもりで発した言葉が、心の傷口を広げてしまうこともある。ただ黙って傍らに立ち尽くすしかないのだろうか。しかし、同じような苦しみを抱える人たちが、心を開いて語り合うことのできる場が、人生の新たな一歩を踏み出す大きな力となっているという。ひとりでも多くの人に、そのことを伝えることができたいと思う。(S)