

VOL.80

2014

SPRING

川崎いのちの電話

Kawasaki inochi no denwa

ひとりで悩まずに ☎ **044-733-4343**



CONTENTS

特集

「大切な人の死を語れる世の中になってほしい」

南部 節子さん 全国自死遺族総合支援センター事務局長

相談員リレーエッセイ ほっとひといき

2013年の電話相談受信状況一受信時間は 9100時間

インフォメーション

「ダ・カーポ」 チャリティーコンサート 7月5日開催

自殺予防 いのちの電話

☎ **0120-738-556**

毎月10日・24時間無料です
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

大切な人の死を語れる世の中になってほしい

全国自死遺族総合支援センター事務局長 南部 節子 さん

「分かち合い」と出会って少しずつ 楽になりました

9年前に鉄道自殺で夫を亡くしました。

同じ体験をした人とお話したいと思い、話せる場を探しましたが、当時はそのようなところがなく、「生と死を考える会」に行きました。その会では病死の方も一緒に、やはり同じように家族を自殺で亡くした方に会いたいという思いに駆られ、当事者たちだけで語り合える場、自死遺族の集い「分かち合い」の会を探し出しました。この会では、悲しい辛い気持ちが話せて、遠慮なく泣けて、居心地がよく、少しずつ楽になっていきました。

それだけではなく、私の場合は家族(子供2人)で分かち合うことができ、元気になれたのもよかったです。それが普通だと思っていました。でもほかの皆さんは「言うとか辛くなるから親子でもお父さんの話はしない」とおっしゃいます。「じゃあ、泣けばいいじゃないですか、お互いに」って言いますが、それはできないって…。私たち親子は、ほんとにもうわんわん泣きましたから。それで出さされたのだと思います。

また、友人が私の話を聴いてくれました。彼女には感謝しています。聴き上手というか、本当に毎日聴いてくれました。ああすればよかった、こうすればよかったと言っていたのだと思います。でも、4カ月経った頃、「もういい加減にしたら」ではなく、「南部さん、誰も悪くないのよ」って言ってきて、なんかスツとして、そこから、なぜ夫は死ななければならなかったのか、と調べ始めました。

どうして夫を助けられなかったのかを考えた時、自殺について何も知識がないことに気がつきました。もし自殺の知識が少しでもあったら、自死遺族の話を知っていたら、自殺を予測でき

たかもしれないと思ったからです。

自殺・自死を正しく理解してほしい

自死遺族には、家族が悪いことをした、恥だという偏見があります。一生懸命に人生を生きてきて、辛くて辛くて、楽になりたい、それには死ぬしかないとの思いで逝ったわけでしょう。それが何で恥なんですか。

実は、私の中にも自殺に対する偏見がありました。自殺で亡くなったと知られると、夫の名誉を傷つけるのではないかと思い、嘘をついてしまったのです。でも、夫の死に恥ずべきことは何もない、むしろ嘘をつくことは、その人の「生きた証」まで消してしまうことになる気がしました。

今、私は自殺、自死を正しく理解してほしい、実態を知ってほしいと思って活動しています。やはり遺族が発信をしないと、自殺の実態をわかってもらえないし、どういうプロセスで自殺に追い込まれたかを知ってもらえないと、遺された者がどういう辛い思いをしているのか、わかしてもらえないでしょう。

まだまだ自殺はタブー視されています。「そういう重い話はなるべくしないで下さい」と言われたり、「自殺しました」と言うとはっと引かれた

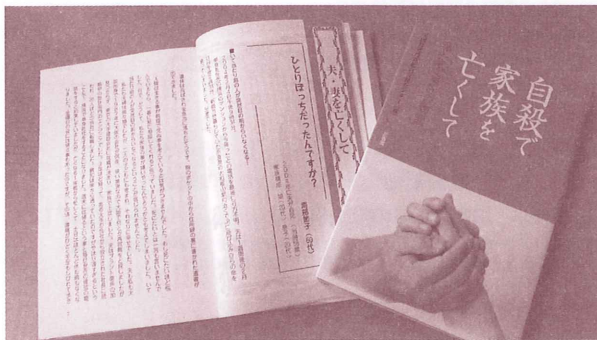


南部 節子さん

大阪府出身で、現在は茨城県に住む。2005年5月、国会議員会館で開かれ、尾辻秀久厚生労働大臣も参加した自殺対策に関するシンポジウムで、初めて自分の体験を語った。

08年1月、「NPO法人全国自死遺族総合支援センター」が発足。事務局長を務める。各地で、体験を通じての講演や研修活動を行い、「分かち合い」のファシリテーター、支援センターの電話相談員も務める。

南部節子さんは、悲しみ苦しみながらも、自分と同じような思いをする人を一人でも減らしたいと、自殺対策基本法制定のための署名活動に取り組み、全国自死遺族の総合支援センターの立ち上げに協力するなど様々な活動を行っています。基本法は2006年にでき、「自殺者の遺族に対する支援の充実を図る」と定められましたが、遺族の後追いがなくなったわけではありません。自死遺族の回復や生活の再構築のためには、どのような支援が求められているのでしょうか。南部さんは、「分かち合いの大切さ」「自殺への偏見をなくす」ことを強く訴えています。



全国自死遺族総合支援センターが編集した「自殺で家族を亡くして～私たち遺族の物語」(2008年9月15日発行:三省堂)。南部さんは第1章「遺されて～自死遺族の物語(18名の手記)」に自らの体験を書いた。第2章「『支援者から同行者』へ～ともに歩む途上にて」、第3章「自殺対策というく生きる支援」を社会で、皆で」からなる。南部さんは、「自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと」(精神科臨床サービス2012年7月号、星和書店発行)にも原稿を寄せている。

ります。まさにそこが問題だと思えます。「病気で亡くなりました」と聞くのと、「自殺しました」と聞くのとでは、違うのでしょうか。病死と同じように「それは大変でしたね、どういう風に亡くられたのですか、よかったらお聞かせ下さい」と言ってほしいのです。

死にたくて死を選んでいるのではない

亡くなった方のほとんどは揺れ動いて、生きられる道筋がつけば生きたかったはずで、「現状から逃れるために死にたい」ではありません。苦しくて、辛くて、死ぬしかない、死ぬことだけが苦しみからの一番の逃げ道、死んだら楽になるという思いで死を選んでいるのです。死を選んだ時は正常な精神状態ではなかったと思えます。

両親に見つかって未遂で助かった方のお話を聞きました。両親に助けられて、はっと気づいたそうです。それまでは「別の世界に行っていた

と。すごく綺麗な世界で「そこへ行きたかった」とおっしゃっていました。三途の川が見えて、向こうから「おいでおいで」と呼んでいるのだそうです。

「死ね死ね」という声が聞こえたとか、線路に引き込まれそうになったとか、生きられるものなら何とか引き返したいのに、そっちの方へ引っ張られて行きそうになった、と言います。

多重債務でどうしようもなくなって、はっと気づいたら屋上にいたという方がいます。その時に、娘さんの顔がぼっと浮かんできて、「何で俺はこんなところにいるのか」と我に返ったんだそうです。

最後にはっと気づく人とそうでない人がいます。この境界線が運命というか、神様が連れていったというか、生死が別れることになるのでしょうか。未遂をした方のそうした経験を、勇気を持って話してほしいと思っています。

再構築をして生活ができるようにするのが自死遺族支援です

2012年、13年には自殺者が2万7千人に減ったとはいえ、次から次へと自死遺族が増えています。1人の自殺者に5～6人の家族が遺され、自死遺族は推計で300万人以上になります。

後追いも多いのです。遺された家族の4人に1人が「死にたい」と言っています。複数の家族を亡くしている人も多いのです。お父さんが亡くなって、3年後にお母さんが亡くなって…、兄妹を亡くしている人もいます。それだけ長い間癒えることがなく、負担が大きいということです。

立ち直ったように見えて、立ち直れていないことがいっぱいあります。遺族から「何年経ったら立ち直れるのでしょうか」と聞かれますが、「何年経っても消えることはありません」と答えます。むしろ「忘れることはないし、忘れちゃいけ

ません。忘れたらかわいそうでしょ」と言います。

そして、遺族の多くが医者通いをしています。「こんなに辛くて、眠れなくて、頭がおかしくなるんじゃないかと思う。私は変でしょうか、病気でしょうか」とおっしゃるけど、辛い思いをするのも、眠れないのも当たり前ではないでしょうか。「病気ではないと思いますよ」と答えるようにしています。

自殺で家族を亡くしていると、なかなか元の生活には戻れないのです。亡くなった人が戻ってくればいいのですが、それはありえませんか。元に戻れないどころか、ひどくなったりしています。だから、元には戻れないけれど、生活を再構築できるようにするのが自死遺族支援だと思えます。支援の充実は、遺族を支え、自殺に対する誤解や偏見から解放することにも繋がると思えます。

困ったときは連絡してください

週1回、木曜日ですが、全国自死遺族総合支援センターでは自死遺族のための相談を受けています。でも、1日に3人ぐらいの方としかお話できません。一人ひとりが長いからです。

聞いていると悲惨な事情が多いです。家族を自殺で亡くした辛さだけではありません。例えば、電車に飛び込んだ場合は鉄道会社から高額な賠償請求があったり、家主からも賠償金を請求されたりと、本当に大変な状況を抱えています。

遺された家族が気づかなくても、弁護士が気づいて、「息子さんは過労死ではないか」と裁判をおこし、過労死に認定されたこともありました。法的な相談を受けられるよう自死遺族弁護団ができていますし、いろいろな相談に対して繋がられる所がいっぱいできましたから、困った時は連絡して欲しいです。

私の場合、お寺のお坊さんが、お葬式の日、「こんな時になんですが」と、手続き一式のプリントをくださいました。家、車、生命保険、埋葬料が出ること、印鑑が要るかどうか、保険証、戸籍謄本は何通必要かなど。知らなかったら手続きができなかったかもしれません。

東京都では“大切な人を自死で亡くされた方へ”というパンフレットができました。「分かち合い」について、諸々の手続き、相談場所の電話番号など。その中にはいのちの電話も載せてあります。

安心して、自分の思いを語れる場所があるといい

「まさか自分の夫や子供が自殺するなんて思ってもみなかった」。遺族の第一声は私と一緒にだし、家族を自殺で亡くしたという事実も伝えられないでいます。みんな隠しています。近所には言えない、親戚にも言えない、家族の中でも禁句。本当にお腹の中に塊のように溜まってしまっているのです。「実は自殺しました」と言いたいのを抑えているのでしんどくなるし、前に進めないのです。私はそこが一番ネックだと思えます。言ってしまうと楽になれるのになあと思うのです。

全ての遺族が安心して悩みを打ち明けたり、法的な相談をしたり、実情に応じた支援が受けられる場所があるといいと思えます。誰もが安心して悲しみと向き合うことができ、自分の言葉で自分の思いを語れる場所が、たくさん増えればいいなと思っています。

自死遺族は、一緒に生活していたのに気づけず、亡くなってから「ああ、あのときサインを出していたのに気がつかなかったんだ」と悔やみ、自分を責めます。病死、事故、事件などで亡くなくても、遺された者は同じように自責の念を抱いているのではないのでしょうか。

どんな形であろうと死はいずれやってきます。死因に関わらず、大切な人の死について語ることでできる世の中になってほしいと思えます。

(2013年11月インタビュー)

自死遺族のための電話相談・分かち合い

「自死遺族相談ダイヤル」(全国自死遺族総合支援センター)
毎週木曜日 11:00~19:00
☎ 03-3261-4350

川崎市の「自死遺族ほっとライン」
毎月第2、第4木曜日 13:00~16:00(祝日を除く)
☎ 044-966-9951

川崎市の「自死遺族の集い」
ここは、亡くなられた方への思いや、体験、願いを語り合い、気持ちを整理していく分かち合いの場です。
問い合わせは、川崎市精神保健福祉センター
診療・相談担当へ ☎ 044-201-3242

「自死遺族のつどい全国マップ」
自殺対策支援センター・ライフリンクのホームページに全国マップが紹介されている。名称、活動内容、所在地・連絡先、分かち合いの開催日時などを掲載。
<http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudoi.php>

ほっとひといき

— 相談員のリレーエッセイ —

親子の会話は救急車の中で

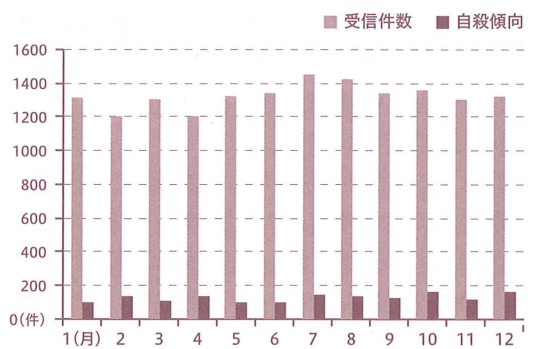
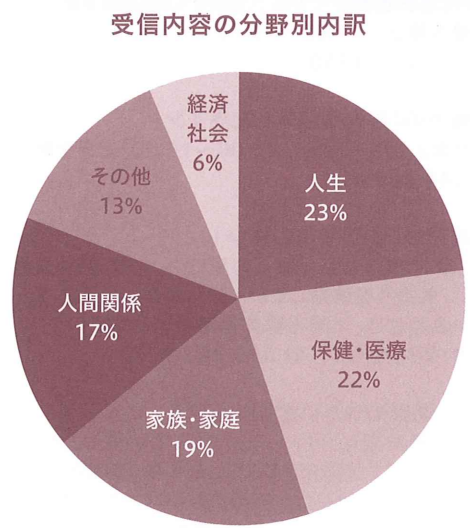
昨年12月のある晩、私がいつものように終電車で帰ってくると、駅の改札口を出たところで携帯電話が鳴りました。次男からでした。消え入りそうな声で、「今、マンションの入り口の前。酔っぱらって動けない」と言うのです。地方から単身赴任で戻ってきた次男と、独り暮らしになっていた私と、男2人の生活が始まったばかりでした。

入り口に次男が倒れています。「今日は歓迎会」と言っていたので、慣れないお酒を飲み過ぎたのでしょう。自宅まで抱えるようにして連れて行き、ベッドに寝かせました。急性アルコール中毒になりかかっているようで、調べると、「死に至ることもある。至急点滴をすること。家庭でできることはありません」とあり、さあ大変と救急車を頼みました。

救急車の中で、次男はうわ言のように喋るのです。「初めての仕事だし、前任者がいないので聞きようがない。全国の支店から問い合わせがくるので、即結論をださなければならない。もう訳が分からない。かみさんには弱音は吐けないし。こんな話できるのは父さんだけだよ。いいのかな」と言うので、「かみさんにかっこ悪くて言えないんだったら、親には弱音を吐いてもいいんじゃない」と言ったら、「そうだよ」と安心して眠ってしまいました。点滴のおかげで事なきを得て帰宅。午前4時でした。「明日は休んだら」と声をかけると、「ん」とだけ言って次男は寝てしまいました。ところが、朝7時頃ごそごそ音がするので起きて見ると、「じゃあ、行ってくる」と会社に出かけました。それからは、意識してかどうか、見事なすれ違いの生活。今思うと、一瞬の本音の会話でした。

昨年から自死遺族ほっとラインを担当しています。遺族の方には、「いったい何故」という思い、「もっと早く気づいてあげられれば…」という自責の念が何年経っても沸き起こってきます。静かに心を澄ませて聴かせていただいております。
(ドラゴン)

2013年1月～12月の総受信件数・1万5877件



2013年の送受信件数は、1万5877件で、12年に比べて69件増えました。電話を受けた時間は合計で約9100時間、1件あたり34分となっています。「自殺傾向」にある電話は1549件、例年とあまり変わりません。受信内容の分野別(6つの大分類)では、生き方・死別などの「人生」が23%で1位でしたが、身体・精神の病気に関する「保健・医療」が22%、介護・不倫・不登校などの「家族・家庭」が19%、ハラスメント・恋愛・DVなどの「人間関係」が17%で、大きな差はありません。

インフォメーション

川崎いのちの電話主催 「ダ・カーポ」チャリティーコンサート

曲目 結婚するってほんとうですか～野に咲く花のように～
宗谷岬～ などの予定

【日時】 2014年7月5日(土) 開場13:00/開演14:00
【会場】 川崎市・高津市民館大ホール
(マルイが入っているビル「ノクティ2」12階)
JR南武線:武蔵溝ノ口駅
東急田園都市線:溝の口駅より徒歩2分

【定員】 600名(未就学のお子様はご遠慮ください)
【料金】 前売券3,500円/当日券4,000円(全席自由)
【振込先】 郵便振替「川崎いのちの電話事業推進委員会」
NO.00200-1-130682

問合せ 川崎いのちの電話事務局 (平日 10:00～17:00)
TEL:044-722-7121

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支援によって運営されております。
多く方のご協力をお願い致します。
賛助会費・一般寄付金とも税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

【問合せ】 川崎いのちの電話事務局 TEL:044-722-7121
*賛助会員・一般寄付金ともに、個人の所得税・住民税・相続税(要確定申告)
および法人の法人税において、優遇措置の対象となります。

寄付感謝報告

2013年9月～
2013年12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〕

(9月) 豊後秀長 伊藤奎助 渡辺恭子 堀洋子 河合真 川崎直美 久保美矢子
千葉貞子 山田美和子 井上信夫 平井智子 梶川明美 助川公子 小松智子 西村典子
河合徹子 村上カズコ 吉泉徳子 高橋勉 浅田美子 鍋木昌代 高木圭 岡田良子
森多美子 (11月) 中村文子 太幡世記子 岩田良子 田中幸治 廣田しげよ 高橋フサノ久美子
橋本佳代子 豊後秀長 酒井靖恵 越水正明 藤真知子 白石弘巳 佐藤正明 山田美和子
梶田みどり 山本苑子 露木知美 松岡信子 岡本由利子 近藤和子 村越法子 山中光子
吉田伸一 石川俊恵 藤嶋とみ子 森岡きぬ 村田紀子 藤照邦 S・K 佐藤史朗
安藤資次 岩田洋子 鈴木清 稲葉武 島崎祥子 菅沼和香子 柴田頼子 本田雅子
(10月) 大箭富美子 秦ひろみ 市川功一 匿名1名 高村真 鈴木恵子 嘉瀬敏
小島良子 根本智子 石橋慶子 松尾信子 (12月) 熊野信子 大島良 匿名1名
長掛栄一 布施喜作 山鹿文子 矢田部光江 豊後秀長 奥秀子 広島晴美

〔法人及び各種団体等〕

川崎富士見ライオンズクラブ 東芝ソシオシステムズ労働組合 ジェクト(株) NSKマイクロプレジジョン(株)
ケベック・カリタス修道女会 カトリック鷺沼教会 東京恩寵教会 大師新生幼稚園・保育園 日本キリスト教団溝ノ口教会 東洋ロザイ(株) 共同購入 募金箱

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体等〕

豊後秀長(20万円) 徳増キクイ(30万円) 国際ソロプチミスト川崎(10万円)
川崎いのちの電話センター製作部(40万円) 川崎いのちの電話新ゆり製作部(10万円) 川崎大師平間寺(10万円)

合計 2,175,533 円

■共同募金より助成金 2013年度分配金でホームページのシステムを新しくしています。

編集後記

電車に乗っていると、人身事故による遅延・遅延に遭遇することがある。約束の時間に間に合うだろうかとかやきもきし、恨めしく思うことがしばしばだったが、南部さんのお話を伺ってからは、事故の後にいる家族が見え、その哀しみを考えると、辛く、切ない。生きにくい世の中になってきているが、遣される者のことを考えて、どうかとどまっておほしいと願わずにはいられない。(T)

柔らかな陽ざしと、冷たい外気に触れていると、まるで人肌に包まれていられるように感じる。そんな季節の中、南部さんのお話を伺った。いかなる努力をしても解決できない、どうにもならない現実があったのだと思う。何ともやりきれない思いに駆られた。

人並みの幸せ、平凡な毎日とは、何とかかけがいのないものだろう。
今日、私の身体が生かされ、心が生きていられることを実感した。(K)