



KOKORO^こ^こ^ろletter

広 報

相談電話 **052-931-4343** **365日 24時間**
 ナビダイヤル 0570-783-556 **受信 受信**
 フリーダイヤル 0120-783-556 **毎月 10日**
 インターネット相談 **いのちの電話ネット相談** **検索**
<http://www.inochinodenwa-ne.jp/>

特集

自死遺族を「知る」
 そっと寄り添うために



Contents

自死遺族を「知る」そっと寄り添うために	2
自死遺族支援勉強会を訪ねて：座談会	2
座談会の声	2
電話相談現場から「共感」	4
インフォメーション	4
紹介：身近な自死遺族支援機関	4

2018年、全国の自殺者数は2万598人（警察庁発表）。私たちは年間2万人の方が亡くなる現実を考えるとともに、大切な人を失った自死遺族にも目を向けなくてはなりません。

愛知いのちの電話協会には、相談員が中心となって作った「自死遺族支援勉強会」があります。勉強会には自死遺族をはじめ自死遺族支援に関心のある相談員が参加し、活動の輪を広げて来ました。

勉強会は立ち上げから、もうすぐ3年を迎えます。これまでに、市民向けのセミナーを開催したほか、将来は「日本いのちの電話連盟」が推進している自死遺族からの専門電話の参加を考えています。私たち相談員は自死遺族からの相談に、どのように対応したらよいでしょうか。

今回の特集ではまず、広報委員会が「自死遺族支援勉強会」に参加し、座談会を通じていろいろと教えてもらいました。そして勉強会のメンバーからは、座談会を振り返りながら、普段感じていることや伝えたいことを語ってもらいました。質問させていただいた広報委員の感想もあります。この特集が自死遺族について何かを知るきっかけになれば幸いです。

座談会の声 ①

いつも自死遺族支援の勉強会は私を優しく包み込んでくれます。私達の活動を知ってもらうために広報委員の方に参加してもらった座談会では、「何を聞かれる?」「どう答える?」と緊張しました。ところが参加してくれた人から「大丈夫?しんどくない?」と声を掛けられ、その優しさ、気遣いのある言葉に私はほっとしました。殻を破れば、かけらを拾う人がいるのです。

普段、自死遺族の自分が悲惨な経験を話さないのは、目の前の人を困惑させてしまうことを申し訳なく思うからです。話が凍りつき、止まってしまいます。

電話の向こうが遺族だと感じた時は「分かる、ここにいるよ」と言いたいけれど、1人の相談員としての対応に集中します。

実は自死遺族は誰のそばにもいて、数や頭で分かるのではなく、あなたのすぐ隣りにいて同じ空気を吸っているのだと、肌で感じてほしい。

誰もがいのちは大切だとわかっているけど、死にたい気持ちを、いいとか、いけないとか簡単に言わないでほしい。そんな願いを込めて勉強会に参加しています。(相談員 A)



自死遺族を「知る」 そっと寄り添うために

座談会の声 ②

広報委員の方に勉強会に参加してもらい、一緒に話ができることがうれしかったです。話すことで何かを感じてもらえる、分かってもらえる。私たちも勉強会に目を向けてもらうことで力になります。

自死遺族は想像よりはるかに大勢います。当事者として、普段は自死遺族ということを書かずにはいます。相手の人にショックを与えないようにと振る舞っています。

では自分は大丈夫なのか、というそれは一生、大丈夫にはなりません。一般的に使われる「支援」ではなく、ほんの一言の声かけや思いやりを、誰もが自然にできることが気持ちの「支え」になります。生き続けられることの力になります。

「なぜ死んだのか」
自死遺族にとって、この問いかけは永遠に続きます。私はなぜ生きるのか、何のために生きるのか、と誰もが模索します。

【自死遺族の気持ちとは?】

遺族になってかなり時間が経っていて、自分の中で自死遺族について話すことは平気なことだと思っていました。でも最近、日常会話で何の前触れもなく自死遺族について質問をされて、うまく答えられませんでした。無意識に自分の中でこの話題をブロックしていて、心を閉ざしてしまうのだと気づきました。

【自死遺族にとっての支援とは?】

自ら命を絶った人が1人いれば、家族、友人、同僚という何倍もの自死遺族の方がいます。きっと皆さんの身近にいます。自死遺族は大きな声を上げられません。傷つきたくないからです。いのちの電話に「いつでも相談ができ、話すことができる」と分ってもらえたら、それは支援になると思います。

【勉強会で心がけていることは?】

参加してもらって、1つでも新しく電話の向こうの景色が見えるようになってもらえたらうれしいです。いのちの電話は、自死遺族だけではなくいろいろな方が集まって、一緒に活動できることが大切だと思っています。

(まとめ：広報委員会)

とある小さな学習会にて

もちろんアタマでは知っていた。そう、自殺によって遺された家族が“自死遺族”と呼ばれていること……。世間は自殺を偏見で見つめ、自死遺族は辛い思いをしていることも……。だから遺族が心の傷を負っていることを……。自死遺族ということで生きづらいことも……。でも、それはただの知識だった。

まさか、今、ここ、目の前にいる普段は明るいCさんが当事者だったとは。

自死遺族にとって、この社会には家族を自殺でなくした、持って行き場のない気持ちを素直に話せる場所はないという。

話せないということは即ち生きづらい。傷ついた心を言葉にして話すことの癒やしは間違いなくあり、話すことができない弊害もやはりある。それは傾聴の経験が物語っていて、話す場があることは「いのちの電話」の存在理由でもある。

そんななか、Cさんはこの勉強会では傷を隠すこともなく本音で話せる、という。「話ができる」だけでどれだけ救われているか解らないと聞き、当事者でない私も安堵し気持ちが和らいでいった。

勉強会で、3年の月日をかけ、当事者の解放されたいという思いと、周囲の受け止めたいという心が育まれたのだろう。ここでは自死遺族と非当事者双方の垣根が徐々に消えてゆくことの温かさを感じさせる。

ただ、こうした勉強会は稀な場でもあるらしい。『当事者の深い傷を理解するという』困難な場ではなく、『当事者の話しを聴き共感すること』それだけの場でさえ現実にはなかなかないのだ。

勉強会のメンバーは、この場に一人でも多く加わって輪がひろがって欲しいと願っていた。いつか、この場に収まることなく、小さな部屋を飛び出し広がることを願いながら。社会には、まだ誰にも本心を話すこともなく一人で苦しんでいる当事者も多くいる。また自らの無理解を疑わない非当事者も多い。現実はどうあっても、双方の壁が解消し、生きづらさが和らぐ社会が可能であることは、この勉強会が物語っている。

この場にいた私自身もただの「知識」から、感覚をとまなう「実感」に少し近づくことができた気がする。(広報委員 伊左治真)

そして電話の向こうにも、自分の存在を確認したい、生き続けていいのだということを感じたくて掛けてくる人がいます。

その時、同じ遺族だと感じることがあります。相談員として、自らそうだとは言いませんが、安心して電話を掛けていい、倒れそうな気持ちをこちらに寄りかけていい、ちょっとつかまってもらっていい、と思いながら話を聴きます。

「当事者の視界」を、当事者ではない人が勉強会に来て分かろうとしてくれます。気持ちを寄せようとしてくれます。同じように私たちも、様々な理由により「当事者」となっている人たちに心を寄せていきたいです。今回、広報委員の人たちと話をして気づきました。

「自死」は悪いことではなく、悲しいことです。悪いといえば抑止力になるかもしれませんが、それこそが偏見につながることもあるのではないのでしょうか。(相談員 B)





電話相談の現場から ③



共感

思い起こせば、初めての電話相談には、深呼吸をして緊張を静め白紙の状態で聴かせていたかどうかと受話器を握り締めたことを、今でも鮮明に覚えています。発端は子育ても一段落して「何かお役に立てることがあれば」との思いで、電話相談に関わらせていただくことになりました。

研修では「共感」の大切さを学び分かったつもりでした。利用者の気持ちに寄り添いたい、理解したいとの一心で一生懸命に耳を傾けているつもりなのに、理解できないときには私の思いと交錯してしまうことがあり、受話器を置いたときに「もどかしさ」「不甲斐なさ」に疲れ果てました。どうしてなんだろう？との自問自答の日々の連続でした。

そのような状況でスタートしてから、いつの間にか30年の年月が流れていました。今回この原稿依頼を受け、その道のりを振り返るチャンスを得ました。それらの葛藤は全てなんとかお役に立ちたいとの心のおごりである、と同時に心の狭さであったと思います。

共感とは私にとっても難しく、限界を感じながらも利用者の「分かってくれたい：きつと分かってくれたい」と「そんな思いを受け止め、せめて寄り添うことが出来ればと務めてきました。いつの間にか焦りや不甲斐なさなどの心の葛藤を自覚することも少なくなっていました。それはひとえに利用者の方々に育てていただいたたまものだと思っています。

今、この相談電話に関わらせていただいたことを振り返り、私の心の成長の機会を与えていただいたことに心から感謝申し上げます。

(70代 女性相談員)

第27期電話相談ボランティア養成講座受講生募集

研修期間

2019年5月～2020年1月 木曜18:30～20:30 宿泊研修・実習研修があります。

研修会場

みこころセンター (名古屋市中区丸の内3-6-43)

応募資格

- ① 22歳以上66歳以下の男女 学歴・職業は不問
② 趣旨に賛同し、活動に参加できる方
③ 無償ボランティアとして活動できる方
④ ご自身の健康管理に配慮できる方

受講料

前期14,000円 後期14,000円 宿泊研修費9,000円 納入された受講料は原則お返しできません

応募書類

- ① 受講申込書 (HPからもダウンロードできます)
② 作文「電話相談ボランティア応募の動機」1600字程度

申込締切

2019年4月30日(火) 受講申込書と作文を郵送。詳しくは事務局までお問い合わせください。

編集後記

自殺対策に欠かせないとされる自死遺族への支援を、この愛知の地でより進めようと活動されている「自死遺族支援勉強会」取材させていただきました。当事者だけでなく当事者でない人と一緒に活動だからこそ出来る支援があるはずとの想いを受け止めました。

身近な自死遺族支援機関

《自助グループ》リメンバー名古屋自死遺族の会

自死遺族による自助グループ

「分かち合いの集い」(偶数月・日曜日/名古屋市内)

電話 090-8544-9408 (遺族会の案内専用)

FAX 020-4668-8925

Eメール remember_nagoya@yahoo.co.jp

HP http://will.obi.ne.jp/remember/

～こころの居場所～ AICHI 自死遺族支援室

自死遺族、精神保健福祉士等支援グループ

「分かち合いの集い」(奇数月・土曜日/名古屋市内)

電話 090-4447-1840 (事務局による情報提供)

Eメール cocoroibasyo@yahoo.co.jp

HP http://cocoroibasyo.org

名古屋市『自死遺族相談』

《面接相談：予約制・無料》

日時 毎月第3火曜日 10時～12時(1回2組)

場所 名古屋市精神保健福祉センター こころほ

電話 052-483-2095

対象 名古屋市内在住、在勤または在学中の方

《電話相談》

こころの健康電話

052-483-2215 (月～金*祝休日除く 12:45～16:45)



社会福祉法人愛知いのちの電話協会

名古屋いのちの電話

<http://www.nagoya-inochi.jp/>


「いのちの電話」の働き方

社会福祉法人愛知いのちの電話協会 監事 内河 恵一

機関誌 101 号の巻頭言の原稿用紙を前に、いのちの電話を改めて考えた。私は創立当初(1985年)からこの活動に関わってきたが、その頃は、まだ私の属する法律の世界でも「電話相談」はなかった。電話で相談すると間違いが起きると考えていたのである。しかし、いのちの電話に「破産をしたいが弁護士に払うお金がない。内臓を買ってくれるところはないか」というショッキングな相談があったことを聞いて、弁護士会でも電話相談をすべきだと考えるようになった。それから30年。電話相談は、各所で実施されるようになり、弁護士会でも、「・・・相談 110 番」という企画が定着することになった。

いのちの電話も、その後「ネット相談」を立ち上げ、更に「攻めの相談」を考えようとする時代になってきた。社会の多様化と共に電話相談も又多様化して行かなければならない時になった。

ネット相談の導入が話題になった時、私は、これに対して消極的な考え方を述べた。いのちの電話の本領は、聞きながら、話しながら、そのコミュニケーションを通して、相談者の心を和らげ、生きる力になっていくことであり、「ネット相談」には、こうしたプロセスが欠落し、聴くこ

とにより相談者の気持ちを穏やかにすることは難しいのではないかと思ったのである。「説得とは相手の心の土壌に花を咲かせること」という信念を持っている私は、電話の良さは、「対話」を通して、相手の心の中の土壌を耕し、そこに種を蒔き、花を咲かせるその過程での「呼吸」と「タイミング」により相談者の心に、ある種生きる力を与えられるのだと考えている。しかし、時代の変遷、媒体の進化の中で、それ以外の「ネット相談」にも、文章を十分工夫することにより、「思いの交換」をしっかりと果たすことができるようになるようになった。

今一つの課題は、「無言電話」「いたずら電話」対策である。誰をも制約しない「いのちの電話」ではあるが、多くの真剣な相談者が「いたずら電話」等によって生きる機会を失う様なことがあっては、主客転倒である。限られた電話回線、24時間体制という相談員にとっても厳しい状況の中で、生き辛さに喘ぐ人に対して、必要な時に必要な声を届ける「いのちの電話」の目的を少しでも果たして行く知恵と勇気を発揮していきたいものである。(弁護士)

活動報告

- 11月～1月 電話相談実態調査 一日にどれくらいの利用者が掛けてきて、その内相談できたのは何人か、など利用実態の調査を行いました。
- 12月1日 いのちのともしびチャリティコンサート 寒いなか200人以上の皆様にご参加いただきありがとうございました。カンパありがとうございました。

性暴力防止について学ぼう

2018.10.27

名古屋第二赤十字病院性暴力被害者救援センター「日赤なごやなごみ」が発足し、センター長の片岡さんが「なごみ」のことをたくさんの方に知ってもらいたいと、いろいろな機関でお話をされていることを伺っておりました。性暴力被害を受けた方のお話は、いのちの電話の利用者さんへの寄り添いにプラスになり、「なごみ」の役割を知ることで重要課題への知識が増えることと考え、研修会が企画されました。

講演は、性暴力被害を受けた方の深く、重く、長い期間のダメージ、心に重い蓋を閉め、何年後かにあるきっかけに蓋が開いた時の障害の大きさ、忘れさろうとして、乖離性人格障害・多重人格、PTSDに長く悩ませられる被害者の現実。その原因として加害者の多くが知人であることで、人を信じられなくなることや、被害にあったことは自分に非があると自分を責めるなど、心の傷は一生癒すことが困難です。

その傷を少しでも軽くするためには、早期の対応がとても重要で、「なごみ」の果たす役割は



大きなものがあります。24時間の受け入れ態勢、病院拠点型であるため各職種の瞬時の対応が可能、警察、弁護士など他機関との深い連携も取られている現状をお聴きしました。

講演を聴き、性暴力被害者が我が娘と想像すると、息もできないぐらいとても苦しい気持ちになりました。いのちの電話でも、子どもころ肉親から性被害を受けた方のお話をする利用者さんもありますが、その時の利用者さんへの寄り添いは難しいものがあります。

また、被害者の方が、いつでも相談できる24時間体制が欲しいとお聴きし、愛知は厳しい相談員体制の中24時間を維持していますが、何とかして24時間体制を継続していきたいと気持ちを新たにしました。(総務委員 酒井裕子)

賛助会員コーナー・リレーメッセージ

「いのち」と「働き方」

株式会社 三晃社 代表取締役社長 川村 晃 司



弊社(株)三晃社は名古屋を本社として、東京、静岡、大阪、広島に支社を置く総合広告会社です。「いのちの電話」には昨年10月に他界した会長の川村悌式が長く係らせていただきました。本来でしたらこのリレーメッセージも川村悌式が寄稿すべきであったのかもしれませんが、その遺志を継ぎ書かせていただきます。

働き方改革が社会問題となったきっかけのひとつが大手広告会社での悲しい出来事です。弊社も対岸の火事とはせず、さまざまな施策を進めてき

ました。月2回の「ノー残業デー」を毎週にし、月末金曜だけでなく「ファミリーフライデー」として毎週金曜日15時の帰宅を奨励するなど、先進的ともいえる方法を社員とともに生み出しています。しかし、これは単に労働時間の短縮だけでなく、生じた時間を心の余裕につなげ、生きがいを持って暮らしてほしいとの思いからの施策です。

今後とも貴会の活動を支援し、命の大切さを共有していければと考えています。

いのちのともしび チャリティーコンサート

12月1日、名古屋市中区の名古屋中央教会で「いのちのともしびチャリティーコンサート」を開催しました。

ボーカルアジアアカペラフェスティバルに日本代表として出演したこともあるアカペラコーラスグループ「Be in Voices」がクリスマスシーズンに合わせた SilentNight や、ちょっと変わった趣向でソーラン節（教会で!?!）といった曲を披露し、素晴らしい歌声と軽快なトークで会場を盛り上げました。

また、金城学院大学 OG で結成された金城学院みどり野ハンドベルクワイアがクリスマスシーズンに合わせて、お馴染みのクリスマスソングや賛美歌を演奏し、澄んだ音色



で観客をうっとりさせました。

音楽だけでなく、いのちの電話についての説明時間も設け、また、会場入口では、会員手作りグッズを集めたクリスマスバザーも行いました。

こうした音楽イベントは、講演会などとは違った方に来ていただけるため、活動への理解を広めるという意味で、大変よい機会になったと思いました。来ていただいた方々にとっても、忙しい師

走の時期に心を休めていただくいい機会になったのではないかと思います。これからも、様々な方法でいのちの電話の啓発に努めていけるといいと思いました。

（総務委員 関 利春）

チャリティーバザー報告

11月17日（土）大須観音境内において、いのちの電話秋の縁日 チャリティーバザーが開催されました。

天気予報では、数日前まで雨の予報でしたのでかなり心配していましたが、実際は暑い位でお天気に恵まれ大勢の方にご来場いただきました。バザーの日を迎えるにあたり総務委員として、打ち



合わせチラシ作り・品物集め・大須観音様への挨拶・作品作り・ポップ作り・看

板作り・値札つけ・段ボール詰め…バザー当日はスタッフの昼食作り（おにぎり&ゆで卵）から始まり、荷物運び出し・販売・会計・挨拶まわり・片付け売上表作成・Tシャツ洗濯・（打ち上げ）など、沢山の事柄に関わらせていただきました。

自分一人の力では小さすぎて何も出来ませんが、相談員・OB・講師の先生・東海学園の学生さんにお手伝い&ご協力をいただいて、パワーが集結して大きな大きな力となって、バザーを盛り上げていただき、大成功に繋がった事を実感しました。皆さまに感謝しております。ありがとうございました。バザーを通して、一緒に乗り切った仲間との強い絆も出来ましたし、売上も目標を大きく上回り強い充足感と達成感で溢れていて、嬉しい限りです。皆様、次回バザーも是非ともご協力お願いいたします。（総務委員 杉浦志保）

事務局 だより

2018年度は、これまでの組織や活動を見直し、次世代の担い手にバトンタッチするために、みんなで話し合い、改善策を具体化することができました。これからも私たちの活動が社会に必要とされる限り、持続できるよう努力を続けたいと思います。

ご援助 ありがとう ございます

2018年8月1日から2018年11月30日までに暖かいご支援をいただきました方々に一同、深く感謝いたしますと共にご報告を申し上げます。(順不同・敬称略)

なお、上記期間内に何度もご支援くださった方もお名前は1回にさせていただきます。

社会福祉法人愛知いのちの電話協会 理事長 小山 勇/財務委員会

法人会員・寄付

愛三工業株式会社	アイシン精機株式会社	アサダ株式会社	天野エンザエム株式会社
株式会社泉製作所	株式会社エフエーエス	株式会社オチアイネクス	株式会社三晃社
新明工業株式会社	株式会社高木製作所	武田機工株式会社	株式会社東郷製作所
東和不動産株式会社	豊田通商株式会社	社会福祉法人東海テレビ福祉文化事業団	
名古屋トヨペット株式会社	西川コミュニケーションズ株式会社	株式会社デンソー	ホーユー株式会社
株式会社みどり造園	矢作建設工業株式会社	ユニー株式会社	匿名1社

賛助会員 A

岩田久夫	川上厚成	小久保裕美	永田由美	梨本將代	丹羽咲江	松浦孝幸	望月千年成
------	------	-------	------	------	------	------	-------

賛助会員 B

青山玄	石川堯子	岡部美代子	笠井康助	河野登喜子	黒田忠嘉	小谷充子	須田静代
諏訪昭子	遠山千寿子	中野悦美	牧岡恒夫	山下タカ子			

賛助会員 C

大久保義美	太田立男	小笠原覚	近藤和子	佐藤尚江	鈴木淑子	樋口啓子	平田たづ子
藤居直哉	北條献示	北條とく子	湯瀬美知子	山田敦代	山本幸江		

寄付協力団体

曹洞宗興禅寺	日本基督教団愛知西地区教会婦人会連合	日本基督教団春日井教会婦人会
宗教法人専念寺	日本キリスト教団鳴海教会婦人会	宗教法人カトリック聖霊奉侍布教修道女会
宗教法人寶泉寺	在日大韓基督教名古屋教会女性会	特定非営利活動法人イエローエンジェル
社会福祉法人名古屋キリスト教社会館		

寄付・個人

浅井俊雄	粟田昌子	井坂津矢子	石園和枝	石原容子	伊藤恵美子	伊藤智美	伊藤美佐子
今泉佳代	今野良彦	植田望	大澤一矢	太田立男	岡崎強	岡田和子	小川邦泰
河野登喜子	加藤厚子	加藤厚子	兼田智彦	神野啓子	神田喜代子	小板橋秀行	河田いさを
近藤和子	近藤直枝	桜井淳子	佐々木広子	佐野美奈	末本まき	鈴木栄子	須藤はる子
相馬幸子	高木政一	高田美樹	高橋紀代子	高橋孝子	田中丸義治	土屋美恵子	中西誓子
西山えつこ	丹羽咲江	野田義行	野々村樹美代	野村純一	平井端子	深谷由季子	藤田千勢
松浦孝幸	水野愛子	宮里及子	森宣子	森川浩志	森田武彦	安井充子	柳澤幸輝
山田初代	横井弘子	吉田加代子	渡辺直人				匿名4名

クリスマス献金

石園和枝	植田望	岡崎強	河野登喜子	望月千年成	神田喜代子	近藤和子	相馬幸子
高田美樹	平井端子	水野愛子	吉田加代子				

いつも温かいご支援を誠に有難うございます。本当に感謝を申し上げます。

毎年ご寄付をしてくださる賛助会員を募集しています。ご協力をよろしくお願いいたします。

定期的に一般寄付を随時受け付けておりますので、振込用紙を同封させていただきます。

- (1) 法人賛助会員 (年間1口) A 20万円 ・ B 10万円 ・ C 5万円
- (2) 個人賛助会員 (年間1口) A 10,000円 ・ B 5,000円 ・ C 3,000円
- (3) 一般寄付を随時受け付けております。
- (4) 夏季及び歳末・クリスマスの特別寄付を随時受け付けております。

口座名 : 社会福祉法人愛知いのちの電話協会
 銀行口座番号 : 三菱UFJ銀行大津町支店(普) 477029
 郵便振替口座 : 00810-8-53758
 寄付金は、社会福祉法人として税法上優遇措置が受けられます。



社会福祉法人愛知いのちの電話協会

2019年3月

〒461-0001 愛知県名古屋市東区泉3丁目11-29 クシダビル2階
 事務局 ☎052-508-8381 FAX052-508-8384
<http://www.nagoya-inochi.jp/> E-Mail info@nagoya-inochi.jp

2018年3月1日発行
 発行人 小山 勇

編集人 愛知いのちの電話協会総務委員会