

自死遺族支援講演会アンケート

自死遺族支援に求めるものは何ですか？

- 誰かに話しを始めたスイッチを押すような手伝い。
- 遺族が身近な人の死を乗り越える過程で本人に寄り添うこと。抱える複雑な思い、葛藤、精神的負担、生活上の諸課題に対応する専門家の支援。
- グリーフケアが心理に熟達した者。遺族のもつ背景や状況に個別に対応する人。事情を知り受容的に関わってくれる、無言の温かみを示してくれる人。
- 自死直後の各種手続きやサポート。SNSなどのつながり。
- 安心して悩んだり、泣いたり、悲しんだりできる居場所の提供。
- 同じ立場の人との分かち合い。
- そばにいてくれること。
- 世の中への自死遺族のことを理解してもらう発信。世間の偏見をなくすこと。今回のような講演会をたくさんの人に聞いてもらうこと。
- 社会が人間性を取り戻すこと。
- 周りの人の温かい見守り。
- 必要な社会資源の情報。遺族や自死遺族に関する支援団体のつながり、橋渡しができること。
- 遺族を一人にしないこと。

※ 表現などを一部、編集させていただきました。

自殺者 10 年連続の減少

- 厚労省自殺対策室、警察庁生活安全局生活安全企画課が3月17日、「令和元年中における自殺の状況」を発表しました。
- 2019年の自殺者数は2万169人で、前年より671人減少しました。2010年以降10年連続の減少、統計を始めた1978年からも最少です。
- 男性は1万4078人、女性は6091人。年齢層別では多い順に50代3435人、40代3426人、70代2917人、60代2902人。職業別では、無職が1万1345人で全体の5割以上を占め、次いで被雇用者・勤労者が6202人、学生・生徒が888人で前年と同じ順でした。
- 都道府県別では東京2017人、大阪1231人、埼玉1110人、神奈川1076人、愛知1062人が多く、千葉977人、北海道971人、兵庫877人と続きます。
- 月別では3月が最も多く1856人、12月が最も少なく1494人でした。

当日の感想やご意見

- 善意からであっても安易な励ましはかえって傷つけるということにハッとさせられた。
- 木下さんの気づきや発見したことの中にも大切なキーワードがあった。
- 想像力、個性、多様性に共感ができた。しんどさ、悲しみを奪われない、という言葉の中で「あなたかく見守ること」の大切さも感じた。わかったふりをしないこと、目の前の人、かがわっていく人を大切にしたい。
- 勇気ある講演すばらしかった。自分を客観的にみている方だと思った。
- 木下さんも命日には心がふわふわするとおっしゃっていました。安心した。
- 自分のことを振り返って、自死遺族に限らず悪意を全く持たずにしていることが周りの人を傷つけていることもあるのかもしれないと感じた。
- 亡くなった人が悪いんじゃない、って言われてうれしかった。
- 参加してよかった。こういう機会がもっとあればいい。
- 自死した方の思い、背景をもっと考える必要があると痛感した。
- 木下さんがなぜご講演活動するようになったのか。奥さんと息子さんへ一生懸命に生きて姿を伝えるためと聞いたとき、私も将来そんな風になれたらと思った。
- 心を病んだ人を抱えた家族に対する支援を、地域など第三者がどう介入していけばいいか。どういった組織が介入すればいいか、もっと多くの人を知るといいと思った。木下さんのように会を広げたいと思う人は少ないし、木下さんがそのように思えるようになるにはものすごい時間が必要だったと思う。
- 大切な家族を亡くす悲しみ、つらさが伝わってきた。そのことを心に留めたい。
- 当事者しか分かりえない遺族の感情、思い、社会への提言などを深く知る機会になった。

※ 表現などを一部、編集させていただきました。

編集後記

除夜の鐘を聞いて年が明けたのはほんの3カ月前。今の不安や混乱が世界的な規模で広がっていることを誰が予想したでしょうか。人生で節目の出来事を迎えた人、何カ月も前から何かの準備をしてきた人にとってこの春は、恨めしく、悔やんでも悔やみきれない季節となったことなのでしょう。すでに人類は人工知能なるものも手に入れています。「自然の前では人は無力」と言います。「自然」の捉え方を、もう一度見つめ直す必要があるのかもしれませんが、2020年を締めくくるとき、自分はどうな思いを抱くのか、今はまだ、少し恐怖すら感じています。



KOKORO 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
 9月と3月は10日・20日 30日
 インターネット相談 [いのちの電話ネット相談](http://www.inochinodenwa-ne.jp/) 検索

特集 2019年 自死遺族支援講演会

Contents

自死遺族支援講演会	2・3
講演会アンケート	4
「自殺者10年連続減少」	4



2019年 自死遺族支援講演会報告 大切な人を自死で亡くして ~心あるつながりを求めて~

講師 木下宏明氏 岐阜県自死遺族の会「千の風の会」代表
NPO法人「After the Rain」理事

愛知いのちの電話・自死遺族支援学習会は2019年11月23日、名古屋都市センターでNPO法人アフター・ザ・レインとの共催による市民講座を開催しました。NPO法人アフター・ザ・レインの理事で、岐阜県で自死遺族支援の活動をしている「千の風の会」の木下宏明代表に講演をいただきました。

自死遺族、と言っても心情や背景はさまざま。自分の話もその1つ。きょうの話で遺族を考えるきっかけにしてほしい。深刻な話を、感情移入せず、冷静に伝わるよう、意識して明るく話している部分があることは理解してほしい。そうした体験で得たこと感じたこと、遺族会に関わっていったことを話したい。

高校1年のとき病気で父を亡くし、出身地の山口を出て、神戸で新聞奨学生として進学を目指しながら働き始めた。配達をしながら新聞を読み、世の中についての知識を得た。神戸は下町から高級住宅地までがあり、貧富の差も感じ、いつしか生きづらさを抱える人のためになりたいと思った。

名古屋の大学に進学し、障害者支援のサークルに入った。困難を抱えた人には、必要な手立てを必要な時期に、必要な状況を提示することが大切だと実感した。活動にのめり込み、大学を中退せざるを得なくなり、何かしなければと児童劇団の門を叩いた。

妻とはその劇団で出会った。しっかりものだった妻は結婚後、精神的に不安定になり、自分に依存するようになった。医療機関への入退院を繰り返すうちに、妻のことを理解できるのは自分だけと思うようになり、共依存の関係になった。妻が亡くなったとき、その関係性が妻を追い詰めたのではないかと、自分を責めた。妻の病気のことももっと知っておくべきだった。周囲の理解もあればよかったと今は思う。

妻の闘病生活は10年くらい続いた。息子が小6になった始業式の日、友達を家に連れてきてしまった。前からお母さんは体調が悪いから、外の人を家に連れてこないようにと、息子に言い聞かせていた。母と息子は喧嘩になり、母はその場で灯油をかぶって焼身自殺をしてしまった。

自分は、妻と息子が喧嘩をしているとき、名古屋で劇団の通し稽古をしていた。妻は度々電話をしたようだが、稽古中で電話を取り次いでもらえなかった。そのとき、電話に出られなかったことを後悔した時期もあった。

息子は、『お母さんを殺したのは自分のせい』だと言った。一方で、息子にとって母は生まれたときから不安定な存在だった。顔色をうかがいながら生活していて、『正直ほっとした』とも言った。そして、『ほっと』する自分は冷たい人間、ひどい人間だと、息子もまた悩んだ。

息子は自責の念を抱えて生きていた。母の自死を理由にいじめられていた。地域で火事を出した。周囲は理由も知っている。命を粗末にした、迷惑をかけた。かなりいじめられていた。居場所がなくなっていた。

息子なりに母親は病気だったと、反論していたが、精神的なものに偏見があった。揶揄されていた。親を全否定された気持ちだったと思う。地域で受け入れられない。地域の人に助けられたところもあったが、人の意識のどこかに偏見があった。

小学校の卒業式に行く直前、いつもは元気だった息子が、『こわくて学校に行けない』と涙を流して打ち明けてきた。親として、なんということかと。子供が辛い思いをするのかと落ち込んだ。

冷静な受け止めではなく、ネガティブな烙印が押されてしまう。そういうことがないようにきょうもお話をしている。命を粗末にすることはいけないが、亡くなった人の尊厳、辛い思いをしている人の思いを丁寧にみつめてほしい。

息子は、母親が亡くなったのと同じ日に失踪した。失踪中は宙ぶらりんな気

持ちで、どこにいるのか、生きていてほしいと願っていたが、1年3カ月後、自宅から少し離れた山中で息子の白骨死体が発見された。食事も喉を通らないくらい落ち込み、圧倒的な喪失感だった。

もっと声をかけておけばよかったと後悔した。逆に2人とも自分を残して、勝手なことをして、とも思った。怒りの感情も湧きながら、自分の役割は終わった、生きていても仕方ないと思いつつ死を意識した時期もあった。

ただ人間は不思議なもの。他人から妻や息子を否定するようなことを言われると、自分がこのまま死んだら、どうなるのかと思うようになる。病氣と闘っていた妻、がんばっていた息子が必死で生きていたのを、自分が言わなければ誰が話すのか、と。何を言われてもいいから、辛い思いを抱えている人を支えていこうと思うようになった。

息子が亡くなった2006年は自殺対策基本法が成立した年。岐阜で集会があった。自死遺族が話をしている、そこで初めて自死遺族会があるのを知った。

自分の中のスイッチが入った。岐阜に自死遺族会はあるのかと県の人に聞いたら、ないと。これから作るという県の考えと、自分の思いがうまく重なり、遺族会を立ち上げた。世の中の政策的な時期と合い、県も支援してくれた。2009年1月、「千の風の会」を立ち上げた。



遺族会を立ち上げてみると、悔しさ、罪悪感、見捨てられ感情を自分だけでなく、ほかの遺族も持っていることが分かった。

遺族はいじめられたり、遺族だけでなく、亡くなった人にまで心無い言葉が投げつけられる。個人的な性格に結び付けられる傾向も根強い。安易な自己責任論がまだまだ浸透している。

遺族は、日常で話をしようとしても地域ではできない。話をしても、周囲はひいてしまって、受け止めきれないと感じてしまう。周囲も触れられない。大切な人を亡くしたことを話せない現実、語れない、悲しみを共有できない現実がある。

遺族会に参加すると、同じような体験をした人が話すのを聞くなかで、自分との違いも見えてくる。そこに当事者の集まりのよさがある。

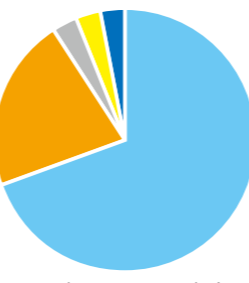
社会では「予防」とか「命を大切に」と言うが、そればかりを言われると、遺族は大切な家族を否定されていると感じる。「予防」という言葉に敏感に反

講演会アンケート集計結果 (回答数 39)

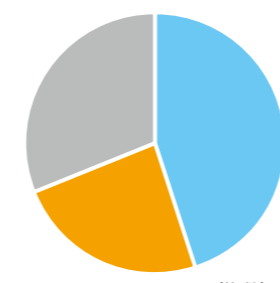
1. この講演で自死遺族への理解は深まりましたか？



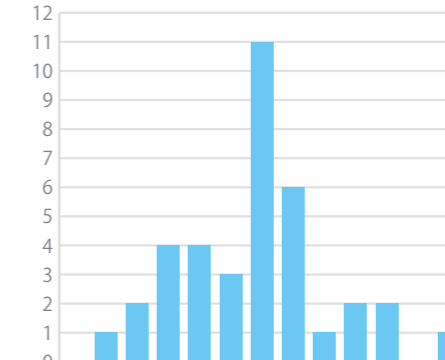
2. 講演はご自身の生活に役立つ内容でしたか？



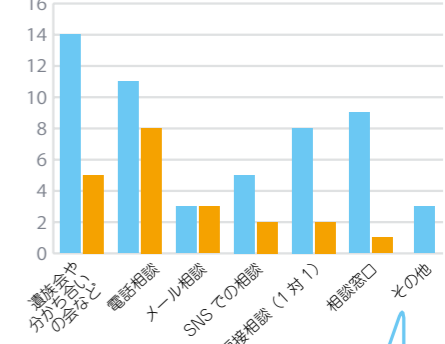
3. ご自身や周囲に自死により大切な人を亡くされた方はいますか？



4. お亡くなりになった方の年代



5. あなたが必要だと感じる自死遺族支援の方法は？



次ページに、アンケートにご記入いただいた内容をご紹介します。



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/>

名古屋いのちの電話相談受信件数 50 万件突破

事務局長 兼 田 智 彦

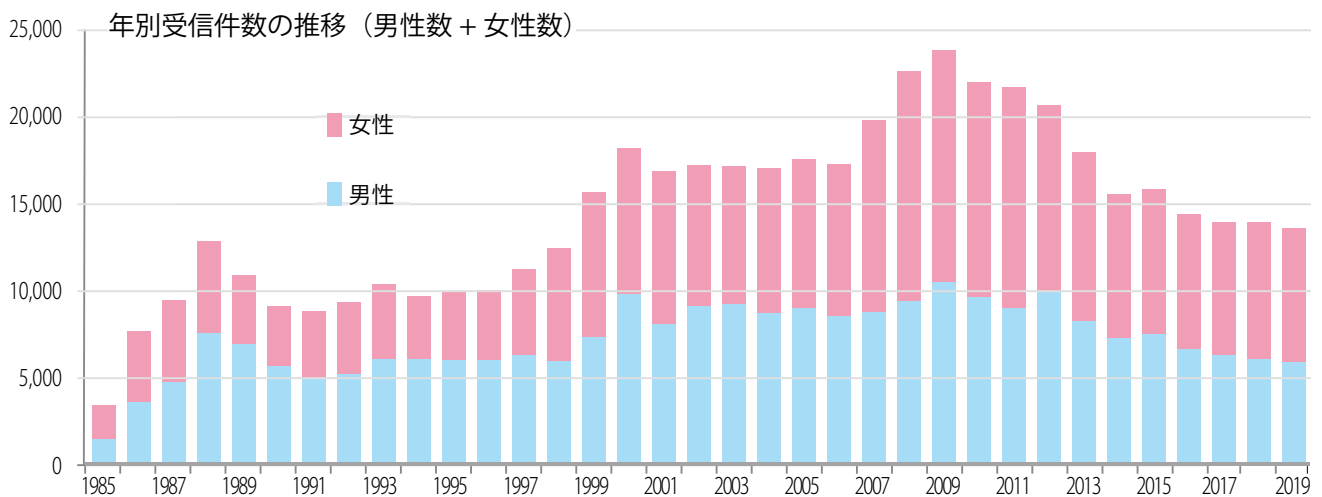
名古屋いのちの電話として1985年7月1日開設以来電話相談件数が2019年12月23日に50万件を突破しました。開設以来の相談件数はグラフの通りで、1985年の開設時の広報紙には次のような記事が掲載されています。「開局当日は30件の相談電話があり、ほとんど電話のベルがなりつづくといった状況でしたが、(中略)当面は電話1台、午前10時から午後10時までの12時間体制、原則として2名の相談員が待機しています。相談員ひとりの1回の担当時間は3時間、月5回以上を担当しています。」

その後、1999年5月から24時間体制に移行す

ることができ、電話相談員の増加に伴い、相談件数も増加します。しかし、2009年からは相談件数が減少しています。これは電話相談員数の減少が原因です。

現在、名古屋いのちの電話には1日平均648件の利用者から発信がありますが、その内電話相談としての1分以上の着信は、わずか31件です。電話相談ができているのは、かかってきた電話の内の4.8%です。これは利用者が20回かけて1回つながる計算となります。

今後も、かかりやすい電話を目指して地道な活動を続けていきたいと願っています。



活 動 報 告

10月 5日(土) 1日研修 KKRホテル名古屋

11月 16日(土) 大須観音チャリティバザー

11月 30日(土) 東海ブロック研修会:静岡

12月 13日(金) 名古屋市自殺対策ネットワーク会議

12月 14日(土)・15日(日) 日本いのちの電話連盟インターネット養成講座:東京

1月 26日(日) 名古屋市港斎場イベント展示

1月 28日(火) 近畿東海ブロック会議:和歌山

1月 30日(木) 27期電話相談員養成講座修了式

2月 6日(木) 28期電話相談員養成講座説明会
みこころセンター

コンパッションによる援助では、授受は対等に行われる

海南病院 臨床心理士 川出 英行

緩和ケアをご存じでしょうか。このことばも随分知られるようになってきました。日本緩和医療学会による「市民に向けた緩和ケアの説明文」には「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケア」とあります。主にがんになりますが、重い病を診断されたときから、人生最期のときまで提供されるべきケアなのです。

私はおもに傾聴によるケアを仕事にさせていただいています。電話相談に関わっておられる皆様であれば実感されていると思うのですが、傾聴ということばは今やごく当たり前に、気軽に用いられがちなのに、実際に行うことは簡単ではないし、どこまでも奥深い行為だと思うのです。心理士になって20年、ようやく見えてきたことがあれば、まだまだだなあと思うこともしばしばで…。それでも最近になって以前よりわかるようになったことがあります。それは「コンパッション（思い

やり）による援助では、授受は対等に行われる」ということです。これは私がマインドフルネスを学ぶ中で出会ったことばです。

よい援助ができたなあ、と思える時はもれなく、相手に提供できた（授）なあと感じられることと、相手からいただいた（受）なあと感じることを天秤にかけると、ほぼ等価なのです。そして一期一会のところで、ただいまこのときに注力して傾聴を行う時に、よい援助が実現する。そんな手応えを感じるのです。苦しんでおられる語り手と聴き手である援助者が出会い、語り手は自身の思い、願い、価値観を語り、聴き手はそこにメッセージを読み取り、受け取り返すことで共有し、確かめていく。そこにともに歩みを進められる関係性が生まれ育ち、展開していく中で、語り手も聴き手もともに生の意味や価値を確かなものにし、そして苦しみは和らいでいく…傾聴にはそんな力があると思うのです。そんな感覚を胸に患者さんのお部屋にうかがう毎日を送っています。

賛助会員コーナー・リレーメッセージ

「協力の輪を拡げましょう！」



イリヤ科学株式会社 代表取締役 入谷 直之

私どもの会社は化粧品の製造を致しており、2020年に創業70周年を迎えます。

会社の基本理念として「髪と心にうるおいを」を掲げ、心身を健やかに保つ一端を担うという精神のもと、活動しております。

愛知いのちの電話協会との関わりは、家内が以前、相談員を務めさせて戴いた事がきっかけです。24時間、無休の体制ですので、深夜に送り迎えをした記憶がございます。家庭の主婦が深夜に出掛けるとするのは尋常ではありません。それでも、ある種の使命感を持ち、また家族の理解を得て、

続けておりました。守秘義務が有ったようで、細かなことは聞いたことがありませんが、電話一本で尊い命が救われる可能性が有るので、少しでも、それに貢献できれば有難いことだと思います。社会がますます複雑になり、心を病む人が減ることはありません。個人や企業で出来ないこと、自治体や国の対応が不十分なところは団体や組織が動かねばなりません。社会貢献の機会は無数に有りますが、「いのちの電話」への協力の輪がますます拡がることを願い、これからも微力ながら協力させていただきます。

経験年数別・合同研修会 2019年10月5日—KKR名古屋ホテル—

愛知いのちの電話と三重いのちの電話で総計37名とスタッフ5名で行われました。

午前の講座は例年ご協力いただいております高橋蔵人先生の講座です。毎回切り口の違う角度から相談員に大切なことを伝えていただいています。今年の「臨床心理の現場が電話相談に期待する事」では実際の事例の経過を参考に電話相談の必要性や役割をかながえる機会となりました。



午後は、「ロールプレイ研修」と、「相談員に大切なこと」をテーマにグループでの話し合いを行いました。ロールプレイを題材に電話相談対応についてそれぞれの対応の方法・考え方の情報交換をしました。



また活動を続けていくモチベーションや、いのちの電話への自身のかかわり方等、期の新しい相談員の皆さんにとって永く相談員を続けている方のお話からは参考になる内容も多く意義深い時間になったとのご感想を多くいただきました。

(相談委員会)

大須観音様境内チャリティバザー開催

11月16日(土)10時～14時に、地元の皆さま、全国からの観光の方や多くの外国の方で賑わう大須観音様境内で、いのちの電話の啓発活動を兼ねながらチャリティバザーを開催しました。

未使用の品物はとてもお値打ち価格です。手作りのコーナーは、学生の方のかわいらしいアクセサリの作品もあり華やかになりました。好きな字をうちわに筆で清書や、日本らしい品物のコーナーは外国の方に好評でした。

また、有名な祖父江の銀杏や新鮮で大きな里芋



やピーマン、お値打ち缶コーヒー、綿菓子は声を出しての呼び込み合戦です。お買い上げ1,000円以上に手作り布小袋やティッシュケースのサービス付きも、お客様はとても喜ばれました。

人気の子どもコーナーは魚つりや缶積みゲーム。風船、バルーン作り、どんぐりサンタ作り、占い等で縁日の様です。おとなにも大人気で、子どもと一緒に参加され、会場はとても楽しそうでした。スタッフは、応援に駆け付けた懐かしい方、初めての方もいのちの電話をアピールしながら、お客様と楽しそうにお話をして販売していました。多くの品物を提供して下さった方々にも感謝です。

おかげ様で売り上げは、10万円以上あり、目標を達成でき、一同大喜びでした。

楽しく笑顔で一緒に過ごすことができ、お天気にも恵まれて、良い秋の一日でした。

(総務委員会)

事務局 だより

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため3月よりすべての会議・集会を中止しています。電話相談・インターネット相談は可能なボランティアで何とか続けています。重苦しい社会の空気に孤独を抱える人々の声を聴き続ける意義は重要ではないでしょうか。今後もみなさまのご支援をお願いいたします。

ご援助 ありがとう ございます

2019年9月1日から2019年11月30日までに下記の方々から暖かいご支援をいただきました。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かたもお名前は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

アイシン精機株式会社	アサダ株式会社	アマノ本部株式会社	株式会社エフエーエス
鹿島建設株式会社	株式会社泉製作所	株式会社三晃社	株式会社高木製作所
株式会社東郷製作所	名古屋トヨペット株式会社	株式会社ヒメノ	株式会社三浦工務店
武田機工株式会社	中部電力株式会社	中部土木株式会社	株式会社デンソー
東和不動産株式会社	豊通商株式会社	西川コミュニケーションズ株式会社	株式会社ニッショー
ホーユー株式会社	福玉精穀倉庫株式会社	万能工業株式会社	矢作建設工業株式会社 匿名1社

賛助会員 A

飯尾啓子	岩田久夫	岡島博司	樫尾一	川上厚成	小嶋洋一	酒井裕子	佐藤弘子
芝原慶次	村上一郎						匿名1名

賛助会員 B

浅井俊雄	安藤泰江	伊左治真	岩田邦子	笠井康助	黒田忠嘉	小谷充子	坂東信吾
鈴木照	島津通	諏訪昭子	竹村絹子	常富佳子	遠山千寿子	中野悦美	山本修身
							匿名1名

賛助会員 C

飯塚悦子	岩城正光	江口志のぶ	大久保義美	小笠原覚	加藤雅子	河村清子	菊地幸子
近藤和子	小坂橋秀行	塩野貞美	鈴木ひろみ	寺田弘子	藤居直哉	森田武彦	柳生球子
山田敦代	山本幸江						匿名1名

寄付協力団体

いのち奏でるコンサート	株式会社ホルプエーアント	社会福祉法人東海テレビ福祉文化事業団
宗教法人興禅寺	宗教法人崇覚寺	宗教法人寶泉寺
宗教法人養念寺	聖霊奉侍布教修道女会	名古屋教会女性会
日本キリスト教団愛知守山教会女性の会	日本キリスト教団鳴海教会婦人会	

寄付・個人

浅野恵美子	家城由香	石原容子	井坂津矢子	伊藤智美	伊藤珠理	岩川富子	岩田康子
小川邦泰	内河恵一	鹿島雅世	加藤倫子	金岡明美	神尾 隆	カミヤヤスコ	佐々木広子
杉藤はる子	高田美樹	高橋由美子	タケウチタカシ	竹村絹子	土江美千代	豊田絢子	中西誓子
西山えつこ	野澤奈美江	野田義行	野々村樹美代	藤田千勢	堀江和史	牧岡恒夫	森川浩志
柳生球子	柳澤幸輝	安井充子	吉村恵子				匿名4名

クリスマス献金・歳末募金

石園和枝	鈴木郁雄	高田美樹	竹内宏子	梨本将代	平井瑞子	村井美智子
------	------	------	------	------	------	-------

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。
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

2020年4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

2020年4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