

LIFE LINK
 N P O 法人
自殺対策支援センター ライフリンク
 〒102-0071 東京都千代田区富士見2-10-17
 戸田ビル202 Tel&FAX: 03-5261-4994
 HP: http://www.lifeink.or.jp
 代表 清水 康之

ライフリンク通信 第2号拡大号
 2005平成17年12月9日
 編集責任者 岩見 琢郎

民官学が結集 初のフォーラム

WHOも後援

「自殺対策のグランドデザインを考える」と題した緊急フォーラムが9月10日、ライフリンク主催により東京・渋谷の国連大学で開かれた。医師、研究者、国や県の精神保健担当者、民間の電話相談団体、カウンセラー、遺族ケアの民間団体、弁護士、ライフリンク会員……。 「自殺問題をなんとかしたい」という共通意識のもと、組織横断的に専門家100人が一堂に会する画期的な討論会となった。この日は、世界自殺予防デー。WHO(世界保健機関)も後援してくれた。

討論の構成は、第一部「遺族ケアの現状・課題・展望」、第二部「自殺対策のグランドデザインを考える」、第三部「つながり作りに必要なこと」。各部とも、テーマに

『自殺対策のグランドデザイン』を考える

「総合対策」へ連携の第一歩



「自殺対策の現場の経験と知恵を総結集」……全国から100人を超す「専門家」が集まった会場は静かな熱気につつまれた

の討論テーブルにつき、それを囲む席の参加者も発言出来る形式。午後1時から始まったフォーラムでは、初めに清水代表が「これだけ多くの関係者が集まるのは初めてのこと、本音で語り合い、自殺対策の方向性を考えていきたい」と挨拶。「何よりも当事者の声を反映しよう」という意思を込めて10人の自死遺族にも入ってもらい、5時間半もの熱い議論が展開された。

第一部の「遺族ケアの現状・課題・展望」。各地での遺族分かち合いの会や「いのちの電話」など民間での活動があるが、それらが孤立し、行政機関からのバックアップ、あるいは連携がほとんどないという指摘が相次いだ。

「自死遺族のケアを民間団体としてやっているが、思いを打ち明ける場所を必要としている人はたくさんいる。ケア活動を広げるには精神保健福祉センターなどの協力が欲しい」「自死の場合、検視の過程で遺族はさらに傷ついていると思うが、それをケアするシステムが行政のなかにない。行政マンの一人として、『どうしたらいいの?』と悩んでいる」

次いで、遺族に対して有用な情報が届いていないことが焦点になった。「国立の研究所として、遺族に対し、支援グループの存在を知っているかどうか調べたことがあったが、みなさん、知るすべもなかった」「自死の場合、残された側は社会の視線が気になり、結果的に遺族ケアの情報も入ってこなくなる」

(第二・三部の内容2面に続く)

「新しいつながりが、新しい解決力を生む」。休憩時間にもあちらこちらで自己紹介し合う参加者の姿があり、民間と行政が、当事者と当事者ではない人たちが「リンク」の一步を踏み出した一日だった。

自死遺族のグリーフワークをサポートする
 第1回ファシリテーター養成講座開く
 (6~8面に)

フォーラムを振り返って
ライフリンク代表 清水 康之

今回のフォーラムを通して、私は日本の自殺対策の「限界」と「可能性」を実感した。「これまで通りのことをやっても自殺は減らせない。しかし、自殺対策を大きく推進させる土壌はすでに整っている」。そうした「確信」を持つことができた。

自殺対策の「限界」を感じたのは、フォーラムの準備段階でのことだ。私たちのような小さなNPOが相当な無理をして企画しなければ、日本では「WHO世界自殺予防デー」にイベントのひとつも開催することができない。自殺対策の推進に必要な「社会からの理解・支援」を得るための、この絶好の（かつ極めて限られた）機会を他の誰も掴もうとしない。自殺対策の必要性を声高に叫ぶ人はいても、実際に行動する人がいない。そうした「相変わらずの状況」に、日本の自殺対策の「限界」を感じたのだ。

しかし、フォーラム当日を迎えて、自殺対策への「可能性」も実感するようになった。

全国の対策現場から集まった100名を超える人たちの真剣な眼差し。それぞれの立場や活動内容は違っても、みんなが共有している自殺対策への想い。会場を包んでいた不思議な一体感。そうした

ものに触れ、「まだまだ捨てたもんじゃな」と思うようになった。

多くの人たちが「つながり」を渴望していたことにも大きな意味を感じた。「私たちひとりひとりでできることは限られている。ひとつの現場だけでやれることには「限界」がある」。そうした意識がない人は「つながり」の必要性には気付かない。気付いている人が多いというところは、総合的な対策

自殺防止へ期待もてた 不思議な一体感

を実践していく土壌がすでに整っているというところだ。私はそこに大きな「可能性」を感じたのだ。

自殺対策の「限界」と「可能性」のギャップを埋めるもの。それは、自殺対策の現場で活動する人同士を具体的に上げる「自殺対策のグランドデザイン」だ。

社会全体として、どういった理念をもつて、どういった方法と手順とで自殺対策を推進していくのか。その全体構想をみんなで共有できたとき、そこには連帯感が生まれ、ひとりひとりが「全体における自分の位置・役割」を感じ取ることができるようになる。そして、必要に応じて他の分野の人た

ちとつながり合いながら対策に取り組めるようになる。

これまで自殺対策がそれぞれの現場毎に散り散りバラバラに行われていたのは、決して個々がそうなることを望んでいたからではない。単純に、連帯する機会・手段がなかっただけなのだ。「自殺対策のグランドデザインを考える」というテーマで行った今回のフォーラムを通して、私自身はあらためてグランドデザインそのものの必要性を強く認識することができた。

なお、国の自殺対策関係省庁連絡会議は、いまちよつど「自殺対策の政府方針」のとりまとめ作業を行っており、私も自殺対策に関する「私案」をまとめて、現場の実態を汲んだ内容にして欲しいと働きかけているところだ。自殺を、単にうつ病の問題としてだけでなく、日本社会における「いのちのあり方」の問題として、時代的・社会的な文脈の中でしっかりと捉え直すよう、具体案を示したつもりだ。（5面参照）

「新しいつながりが、新しい解決力を生む。」というライフリンクのモットーの意味を、どこの現場にいても感じられるようになる日が早く来ることを願いたい。そしてこれからも、その実現のために積極的に発言しつつ、また果敢に行動していこう。総合対策の実現へ、私たちはようやく一歩を踏み出したに過ぎないのだから。

予防に不可欠な基礎データすら欠落

（1面から続く）

フォーラムの第二部は「自殺対策のグランドデザインを考える」の表題だったが、まず浮かび上がったのは、予防に不可欠な基礎データの欠落。欧米の調査から、自死の既遂者のうち、9割が何らかの精神疾患を持っており、うち6割はうつ病だったと言われるが、日本では亡くなる前の精神状態について調べる心理学的剖検も大がかりには行われていない。

「実態の把握には警察が持っているデータの分析が必要だが、守秘性の高いデータであっても公開して、自殺予防につなげようという社会的合意ができていない」。自死は社会的殺人といっても過言ではない。追い込まれての死だからだ。現在の統計の取り方では、遠因を探れない。統計の在り方を考えるべきと思うが、社会的な制約を感じてしまつ

時間待つ余裕はない 地方からでも行動を

そうした中で、秋田大学の本橋教授から「実態の把握はもちろん必要だが、データをもとに戦略をたてている余裕はない。いま、現状を前提にして、どうアクションを起こすかが大事だ」との発言があった。秋田県では条例をつくらせて、自殺防止対策を進めることを

明記したという。「国全体でコンセンサスを得られないのなら、まず地方の自治体で自殺対策に取り組む根拠を探らばいい」

討論ではほかに、「やはり、うつ病対策が自殺対策の大きな柱になると思うが、余りにもうつ病対策に偏りすぎている」「救急医療に精神科医を置いていないのは、その後のケアなどを考えるとき、大きな問題ではないか」などの意見も出た。

第三部の「つながり作り」に必要なこと」は、今後、自殺予防対策のため、具体的にどんな官民の行動があるのかという模索の討論。文字通り、「つながり」をつくるうとの提案だ。

ただ、この場には政策担当者もおり、あえて本音の議論を交わすため、マスコミ陣に取材を遠慮してもらって行った。清水代表は、何もすべて行政にやって欲しいと思っているわけではない」と語りながら進めた。国の研究機関からは、行政側からみた自殺対策実施の際の問題点が説明されるなど、自身の濃い討議が続いた。

フォーラムを締めくくるにあたり、清水代表は「今後このような機会を設け、みなさんとのつながりを広げ、つながりを太くしていきたい」とあいさつした。

連携と行動の大切さ 参加者アンケート



司会の清水代表(左)と本橋秋田大教授(その右)



休憩時間もあちこちで名刺交換が行われた

9・10フォーラムでは参加者にアンケートをとった。さまざまな意見や感想が寄せられたが、そうした中から、いくつかの共通点も見えてきた。

今回のフォーラムでいちばん印象に残ったことは何ですか。

自殺の問題には、多彩な分野の、実にさまざまな人たちが関わっているのだということ。/自殺する人の多くは「本当は生きていたのに死を選択せざるを得ない人たち」だということ。また、そうした人たちへの支援が、可能であるにも関わらず不足しているということ。/自死遺族の方々の言葉。自分の痛みを人に言えない苦しさ、そつすることを認めない社会のあり方について。/遺族やNPOと、行政との意識の差。/自殺

は「社会的他殺」であるという言葉。/「アクション・リサーチ」(対策を実践しながら、その中で分かってきたことを、さらに質の高い対策の実践に活かしていくこと)という言葉。/自殺問題が個人を取り巻く社会の問題として認知され始めてきたこと。/立場が鮮明になるにしたがってギャップも明らかとなり、総合対策の難しさが分かってきたこと。/立場が違えば、思いも考え方も違つ。「違うこと」からスタートすることの大切さ。

本日の感想・ご意見をお聞かせ下さい。

あらためてネットワークの必要性を感じた。ぜひ今回のメンバーで情報交換をしていきたい。/た

くさんの専門的な立場の方から話を聞いたことは有意義だったが切り口が多すぎて、提供される課題も盛りだくさんすぎた。小グループに分けて議論する時間があると良かった。/〜がなければ、〜できないのではなにも変わらない。とにかく思いを行動に移していくことが大切なのだ実感。/行政も、国民の声がないと動けない。自殺対策は行政が先に動いていくことが難しいテーマ。民間からの声があると助かる。/こうしたフォーラムは、ぜひ継続して実施して欲しい。/こうしてみんなで顔の見える関係を築ける機会が足りない。来年もあれば、ぜひ参加したい。

今後このようなイベントに参加したいですか。
参加したい 94%
情報だけ欲しい 6%
あまり興味がない 0%。

清水代表が「自殺対策戦略研究」の評価委員に

有効な自殺対策を探るための、国の「戦略研究」が始まっています。高止まりを続ける日本の自殺者数を減らすために、国が10億円(5年間で)の予算を投入して、「有効な自殺防止策」を研究・解明しようという大プロジェクトです。

二つの大きなテーマがあり、「地域特性に応じた自殺予防地域介入研究」と、「つつによる自殺未遂者の再発防止研究」、つまり「社会」

を対象とした公衆衛生的な研究と「人」を対象とした精神医学的な研究を行うことになっています。ライフリンクの清水代表が「戦略研究」の評価委員会メンバーに選ばれており、第三者的な立場から、研究のテーマや内容、成果について評価していくことになっています。清水代表は、「戦略研究」の名称が「自殺関連つつ対策戦略研究」となっていることに疑問を

抱き、「自殺対策イコールつつ対策ではない」という視点から、名称を「自殺対策戦略研究」にあらためるべきだと提案。現在、研究の実施母体である「精神・神経科学振興財団などで協議を行っているそうです。

清水代表は「国民のお金(税金)を使って、国民のために行われる研究ですから、名称も国民にとつて分かりやすい、誤解のないものにするのは当然のこと。」と語っています。(代表ブログより)

参加者の所属団体・職業など(順不同)

- 【民間団体】 自殺対策支援センター ライフリンク、日本いのちの電話連盟、東京自殺防止センター、大阪自殺防止センター、グリーンケア・サポートプラザ、親の自殺を語る会、ジェントルハート・プロジェクト、過労死遺族の心のケアを考える会、蜘蛛の糸、心に響く文集編集局、MDA - Japan、神戸分かち合いの会「風舎」、茨城生と死を考える会、佐賀ビッグフット、青い空の会 TOKYO、大村椿の森学園、あいち自殺対策プロジェクト
 - 【行政関係者】 厚生労働省、総務省、国立精神・神経センター、国立保健医療科学院、青森県健康福祉政策課、神奈川県保健福祉部、茨城県障害福祉課、東京都立中部総合精神保健福祉センター、神奈川県精神保健福祉センター、愛媛県精神保健福祉センター、宮崎県精神保健福祉センター、横浜市衛生局保健政策課
 - 【医療関係者・研究者】 秋田大学、岩手医科大学、東京医科大学、東京学芸大学、ものづくり大学、筑波大学、東京女子医科大学、広島大学保健管理センター、聖徳大学、神奈川県立保健福祉大学、茨城キリスト教大学、共立女子短期大学、理化学研究所脳科学総合研究センター、国立社会保障・人口問題研究所、神奈川県立精神医療センター 芹香病院、自衛隊中央病院、国保八日市場市民総合病院
 - 【その他】 自死遺族、ジャーナリスト、僧侶、国会議員秘書、市議会議員、保健師、自然食運動家、編集者、小学校教諭、中学校教諭、弁護士、企業コンサルタント、心理カウンセラー、児童相談員
- 生命保険会社、中小企業家同友会、PTA、製薬会社、財団法人など

国の方針急げ！省庁へは課題提示

総務省が自殺防止対策の「行政評価」発表

総務省は、自殺予防のための施策に関する国、地方の行政評価を行ってきたが、12月1日、自殺予防に関する調査結果として発表するとともに、関係省庁に改善の方策を「通知」し、2日の閣議で竹中総務大臣が協力を求めた。

調査は、同省行政評価局が行ったもので、国や地方公共団体等の自殺予防対策の実施状況、専門家(自殺予防に取り組んでいる医療関係者や民間団体代表180人)の意識・意見アンケート、外国での施策実施状況を調査し、その結果をふまえて、基本的な行政上の課題及び、個別(省庁別)の行政上の課題を明らかにしている。これだけ日本の自殺対策の課題が体系的な裏付けに支えられて明らかにされたのは、無論はじめてのこと。

報告の要約は次の通り。
(1)自殺及び自殺予防対策の現状
問題点として、国の自殺予防対策は各省庁がバラバラで、しかもうつ病や心の健康問題など部分的。県レベルでは特設の取り組みがないところも16都道府県ある。調査した14政令指定都市と109市町村のほとんどが自殺予防対策の取り組みなし。国や都道府県の

対策も比較的自殺の危険性が低い段階で予防を図るもの(プリベンション)が中心。等を挙げている。
専門家のほとんどが、行政機関による取り組みの強化が必要と考へ(180人中176人)、中長期的な方針のもとに官民一体となった取り組みと、地方段階での様々な関係機関、団体の連携を求めている。

この結果をふまえての行政上の課題として、自殺予防対策に関する国全体の方針を早急に策定する。国、都道府県、市町村、関係機関の役割を明確にし、地域においてこれら行政と関係機関・団体が連携して取り組めるような枠組みを作る。予防にとどまらず、危機介入(インターベンション)および事後対策(ポストベンション)を組み合わせた自殺予防対策に取り組む必要があるとしている。

(2)自殺に関する統計及び自殺の実態の把握
自殺に関する統計としては、厚生労働省が自殺者数、死亡率、死因順位について毎年発表する「人口動態統計」と、同統計の特殊報告の一つとして6～9年おきに、曜日別、時間帯、手段別等

の自殺者数を集計する「自殺死亡統計」。警察庁が、自殺者数、自殺の原因・動機等について毎年集計し公表している「自殺の概要資料」がある。
しかし、については、省内の自殺対策関連部署でも活用されておらず、都道府県の精神保健福祉関連部署からも、集計が不定期で間隔が長い上、都道府県別の集計項目が少ないので参考にならない。専門家からは、現状の統計による実態把握では自殺予防対策を推進するには不十分という意見が7割に達した。では、自殺の原因・動機について「家庭問題」、「経済・生活問題」など大分類でしか公表されない。都道府県警によって公表の項目がちまちまなどの問題が、自治体や専門家から指摘された。

このため個別の行政上の課題として、厚生省には、「自殺死亡統計」の実施時期、集計項目を充実させること。警察庁に対しては、「自殺の概要資料」について、自殺の原因・動機をより細かな分類で発表すること、都道府県版の作成・公表を行うことが求められた。
また、統計以外による自殺の原因・背景の解明の方法として、自殺未遂者または遺族を対象とする

自殺の実態把握が不十分であったとして、厚生省に対し、自殺予防に役立つような心理学的剖検法などによる自殺の実態把握について、遺族へのケアにも考慮しつつ具体的な方策を講ずること、と課題を示している。

(3)自殺予防対策事業
「自殺予防に関する正しい理解の普及・啓発」、「自殺に関する相談内容の実態把握」の2点をとりあげ、これまで国も自治体も不十分だったとして、厚生省に対し、関係省庁等との連携を図り、多様な手段、媒体を通じて、広く国民を対象とした自殺予防に関する正しい理解の普及・啓発に早急に取り組むこと。自殺予防対策に活用出来るよう精神保健福祉センターおよび保健所の精神保健に関する相談の件数、内容を把握、集計する措置。相談窓口における

電子メールの活用について検討すること課題としている。
(4)自殺未遂者および遺族への対応
自殺未遂者に継続的なケアを行うため、地域の救急医療機関と精神科医、保健所、医師会等との連携による対応策を講ずる。自殺未遂者および遺族に対する具体的な支援方策(ケアの情報提供、関係者の研修、相談窓口の充実等)を検討する。(いずれも厚生省)を検討する。

(5)児童生徒に対する自殺予防対策
文部科学省の課題として、学校での児童生徒の自殺予防への取り組みについて、早急に調査研究を開始し、その成果の普及を図る。学校での取り組みに役立つ情報を収集し、都道府県教委を通じて関係者に提供すること、を挙げている。

ライフリンクが翻訳、原価で配布
『フィンランド報告書』

国を挙げて・地域ぐるみで
自殺減少に成功した

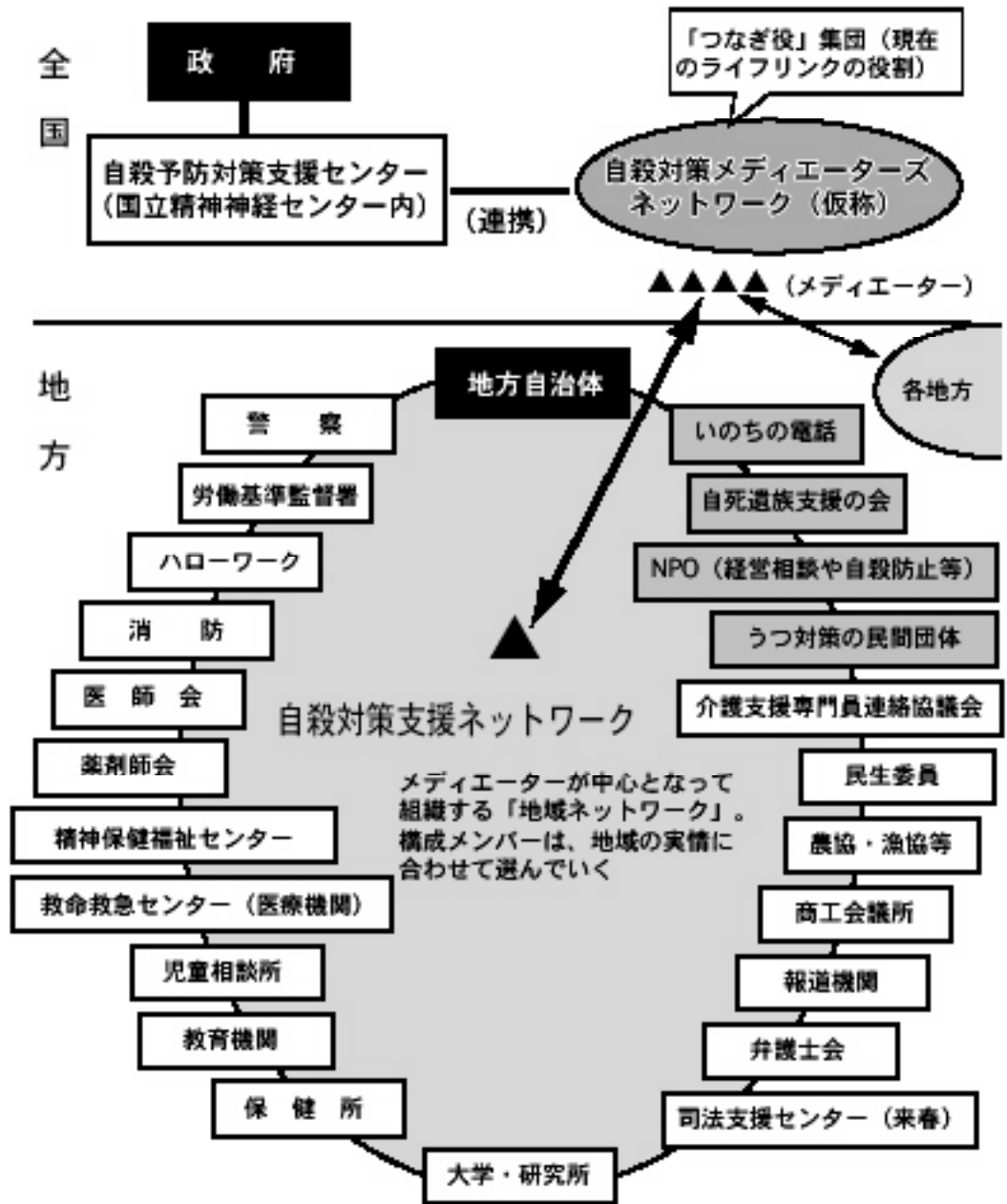


お申し込み・お問い合わせは
03-3261-4934 (ライフリンク)まで
送料は1冊300円、2冊350円、3、4冊450円
5冊以上とお急ぎの場合は500円から
【本体価格 1,200円】

地域における「自殺対策支援ネットワーク」のモデル案

～効果的かつ効率的な自殺総合対策を目指して～

＜文責・清水＞



自殺対策の実践において、自治体の担うべき役割は大きい。国は、自殺対策における基本戦略の策定を行い、関係機関による連携の枠組みを構築し、そのために必要な法律の整備などを行う。しかし、実際には自治体が、それぞれの地域の特性に応じた自殺対策を立案

し、実務的な取り組みを推進していくことになるからである。自殺という「避けられる死」から、地域住民の生命の安全をどう守るのか。「自殺対策ネットワーク」のモデル案を提示したい。

「自殺対策支援ネットワークとは」
「自殺対策関係者のつながり」のこと。精神科医や弁護士、民間ボランティアや学校関係者、報道関係者

は、自殺予防 (prevention) と危機介入 (intervention)、それにアフターケア (postvention) を、それぞれの地域の特性に合わせて包括的に行うことを目的とした「自殺対策関係者のつながり」のこと。精神科医や弁護士、民間ボランティアや学校関係者、報道関係者

係者や行政担当者など、直接的あるいは間接的に自殺の問題に取り組んでいる人たちをつなぎ合わせ、より効果的かつ効率的な自殺対策の実現を目指すものである。「地域の自殺対策力をアップさせるには」
相談窓口を増やしてネットワ

ークを強化する：自殺の要因となる「心の悩み」や「借金」「DV」や「いじめ」などに関する相談窓口を増やし、地域における相談の窓口を広げていく必要がある。そして、どこかの相談窓口に助けの手を伸ばせば相談者が確実に救われることになるよう、相談窓口同士が連携して対応に当たれる体制を築いておく必要がある。そうやって地域におけるセルフティーンネットの網を広げ、かつ網の目を細かくしていくべきである。

メディエーターを置く：メディエーターとは、自殺対策における「つなぎ役 (推進役)」のこと。危機介入にしても、遺族支援にしても、自殺対策の活動は非常に過酷であり、みな目の前の活動に一杯である。構成員が多様になればなるほど硬直化しやすくなるネットワークを常に有機的な状態に保つためには、それぞれの構成員と信頼関係 (つながり) を築くことのできるメディエーターの存在が欠かせない。またメディエーター同士がつながりを持つことも重要である。情報交換などを通して、メディエーターが孤立しないよう支援する必要がある。

既存の社会資源を最大限有効活用する：新たに組織を立ち上げるのではなく、すでにある組織にテコ入れをすることで、素早く効率的に活動の幅を広げていく必要がある。

(詳細はライフリンクのホームページを「見下さい」)

自死遺族のグリーフワークをサポートする 良きフアシリテーターめざして

ライオン主催の「第1回自死遺族・遺族のグリーフワークをサポートするフアシリテーター養成講座」が10月30日 東京の飯田橋レインホールで行われた。米オレゴン州の癒やしの家「タキセンター」から招いたジョアン・ホフさんの講演と実技指導に、38人の参加者も熱心な質問と即興のグリーフワークでこたえた。

家族や友人を自死と失ったとき、残された側にはどんな反応が起きるのか。フアシリテーターとして、まず抑えておかなければならない感情がある。

この点について、ホフさんは最初にグリーフを感じます。何かを喪失したと

きの深い悲しみの感情です」と述べながら「この痛みは、人それぞれによって異なりま

ら「社会からの偏見」などを奪

「PTSD(心的外傷後ストレス障害)が出現する可能性もある」



「まず安心と安全の場づくりが大切です……ホフ先生と通訳、コーディネーターのフアシリテーターが中心で、講義から始まった

話を聞くことが最良の手助けに

ホフ先生の講義要旨

◆まず安心感を

ここでは、みなさんに安心して話してもらえるように、二つのルールを徹底したいと思います。一つ目は秘密を守ること。この部屋の中で話されたことは外へ持ち出さないこと。二つ目は「パス」のルールについて。話さなければ「パス」しても構いません。この二つのルールを実行することによって、この場の安全が守れます。

◆グリーフとは

グリーフという言葉は、歌すのが難しいのでそのまま使います。死別するときに使われる言葉で、深い悲しみから出てくる感情を指します。喪失の悲嘆です。

このグリーフについてタキセンターでよく言われている三つのポイントがあります。

まず、「グリーフを感じるは自然である」とのこと。次いで「グリーフの感じ方は人それぞれに異なること。そして、人には、グリーフを委ねてくれる力が備わっている」とのことです。

各人がグリーフワーク(悲嘆作業)の力を持っているのです。ただ、グリーフについて、他の人と自分とが感じ方はおいて違つたと

◆大事なスキルその1

グリーフケアする側にとって、大切なスキルは「聞く」ということです。心の痛みを負っている人と一緒にいることだ。ケアする人

ら「向き合えばいいのが、タキセンターでは日本語解説ガイドブック「大切な人をこした子どもたちを支える35の方法」を発行しているが、そこでは「最近亡くなった人を追体験し、子どもたちの多くは自分の体験したこと感じたことを話したいと思っています」と指

摘し、「話を聞く」ということは、心が癒やされることの体験となります。彼らの話を聞く、ということ

は悲しみのなかにいる子どもたちのために、大人ができる最良の手助けなのです」と述べ、聞く、ことの大切さを繰り返し説いている。

養成講座は、このプログラムの習得を目標としており、ホフさんの講演・質疑応答・実技体験を織り交ぜながら展開した。グループワークの体験場面では、実際に、5人ずつのグループをつくり、フアシリテーター役、残された側の役に分かれて、「オープンニングクル」「分ち合い」「クロージングクル」を行った。

参加者からは、こんな質問や感想が出た。「きょうは、自分自身



実技指導で9人ずつのグループ(写真上)や、対1でフアシリテーター側と残された側の役にわかれて(下)実体験

聞くときは、視線を相手に向けたり合言葉、本音に話を聞いているという姿勢をとるのも大事なことです。うなずきながら、言葉一つひとつを受け入れていることを示すのです。

質問は、ケア側が自分の理解のために行うのであれば、有効ではありません。あくまでも、話す側

が勉強しようと思つてきているので、グループワークもうまくでき、しかし、いざ実際にやるとなると、出かけてきた人に後悔させることもあるのではないかと不安になった。「人の心に寄り添う」とか、とても大切なことだと実感できた。「分ち合いの余が終つても、別れがたまたま寂しなくなる」とかある。そのこと、どうしたらいいのか、「自尊心にさいなまれている人」どのように向き合

うべきか、ホフさんは「分ち合いの余とこの話をしよう、話すまいと、遺族としてその余へ参加したことの意義が大きい」「グリーフの感じ方は人によって違うので、参加してよかったという遺族もいれば、参加しなかったほうがよかったと思う遺族もいる。次から来

る人にに対しては、「人生の中で自分でコントロールできること」で、できないうちがある。そこに焦点をあて、話を進めること」と説明し、また「別れがたい」場合については、「分ち合いのグループでは、時間をきちんと守ることが大切だ」と話した。

養成講座を締めくくりにあつて、ホフさんはこの日一日の参加者との共同作業を「希望」と表現し、「きょう、ここにいられた方はそれぞれ神様に力、力を尽くして下さい。みなさんは、勇気をもちて最先端にいる方々です」とエールを送った。

また、ライオンの西田正弘副代表は「分ち合う力」をキーワードとして語り、「分ち合いの場」の設立と運営のマニュアルを年内に完成させたいとした。

その主治の人たちが自分の感情を話つてもいいと思うのは、ケア側に受け入れられていると感じられた時でしょうか。反応が分からないと、話しにくくなります。それから、子どもたちと接するとき、初めて単語を用意してあげよう。子どもたちが話しやすい単語を、です。

◆大事なスキルその2

次は「リフレクション」(反映)です。たくさんある中の一つのスキルですが、身につけるにはたくさん

相手の顔になることです。例えば、子どもが寝るべつていたら、一緒に寝させます。座つたままでいたら、相手はつなかりを感じないでしよう。相手がより話しやすくするために、ということを抑えておいて下さい。

リフレクションには、動作、絵画、言葉の三つのやり方があります。動作のリフレクションでは、言葉は一切使わないで下さい。相手の動作に合わせ、こちらも同じ動作をします。これが要諦だと思います。

次は絵画。ここで気持ちを伝えなければならぬのは、絵の解釈をしないことです。「きれいな」「かわい」「きれいな」と言ったりしないことです。例えば、相手が花のような絵をかいたとしても、「きれいなお花ね」と言つてはいけません。相手は家族でビクニックに行つて、そこに花から飛んできたハチに刺されて誰かが死んだかも知れない。きれいなと言つたら、解釈が通つてしまひます。

もう一つ、言葉によるリフレクションです。自分が使つた言葉を返つてくれれば、もちろつと返す気持ちになるに違いありません。相手が子どもなら、子どもの言葉を使います。ケア側は、返すことが重要でしょう。

◆自死遺族のサポート

フアシリテーターとしてなすべき一つ目は、偏見を持たず、また解釈せず、相手の話を聞くことです。二つ目は、真を語れるようにサポートすることです。親が子どもに自死を説明していない場合が多い。そのようにして子どもに真実を伝えたいのか、そこはフアシリテーターとして知恵をこらして下さい。

三つ目は、話している人の感情を受け止められるようにして下さい。四つ目は、遺族はいろいろな感情で混乱しているでしょうが、「それは決しておかしなことではない」と伝えましよう。

ほかに、遺族に大切な目を意識しましよう。遺族にとっては、緊張感を感じる日かもしれませんが、さらに、遺族として故人の思い出を戻すように儀式を尊重して下さい。いじめや、フアシリテーターとして自死というつらい体験を聞くことができるのが、聞く力が大事です。自死というテーマをより多くの人に理解してもらつ努力も欠かせません。

(8面へ続く)