まとめる力、沈黙もスキル

（ホフ先生の講義要旨　7面から続く）

◆ファシリテーターの心得

サポートするには、まずグリーフワークを行う安全な環境を提供しなければなりません。ちゃんとサポートしてもらえる安心感を持ってもらうのが大事です。

グループワークでは、ファシリテーターとして、「まとめる」という仕事があります。逆に、異なるところを指摘するスキルも求められます。同じ経験をしていても、感じ方は違うということに気づいてもらう必要があるからです。

沈黙のスキルも大事です。相手は沈黙の時間によって、自分の考えをまとめられるかもしれない。ファシリテーターがお手本を示すことも忘れてはいけません。自己紹介のときでも、率先して自分を語ることで、みんなが話しやすくなります。

グループワークでは、自分だけ長く話す人や攻撃的な人、じっと静かにしている人などいろいろなタイプがいます。長く話す人には遮る必要があるし、攻撃的な人にはグループのルールを思い出してもらいましょう。静かな人は、自分に声がかかるのを待っているのかもしれません。

◆自身のケアも大切

ダギーセンターでは、1時間半の分かち合いのグループワークを行うにあたって、前後にファシリテーターだけのために1時間ずつとっています。

プレミーティングは日常生活から深い心の状態に入っていくための準備会合です。忙しさや日常のわずらわしさを持ち込まれたら、遺児たちとの時間が持てません。ファシリテーター自身が自分の気持ちを落ち着けるのです。

ポストミーティングでは、遺児たちと接して何を感じたか、自分の気持ちを振り返ります。ファシリテーターとしての気持ちを家に持ち帰らないというのが、ここでの主眼になります。

ファシリテーターとしては、日ごろのセルフケアも大切です。こういう仕事には、よくバーンアウト（燃え尽き症候群）があります。私はカヤックに汗を流したり、絵をかいたり、自然のなかに入って素敵な景色に感動したり、自分に見合ったセルフケアを心がけています。みなさんも、ちゃんとセルフケアをしているかどうか、点検しながらやって下さい。

リフレクション（反映）のスキルのトレーニング。話者が出すメッセージは言葉だけとは限らない。相手の動きに合わせて同じ動作をすることで、「見ているよ、受け取っているよ」というメッセージを体で返す

スキルの向上へもっと学びたい アンケート

養成講座を受けたみなさんへのアンケートで、こんな感想をもらいました。

▽自死という言葉を知り、ホッとした。話を聞いてもらう場所を探していた。いまは自身の救いを求めているところだが、『第三の人生』をお手伝いできればと思っている。

▽遺族に寄り添う心だけでなく、スキルが大切だと知りました。自らのグリーフワークが終わっていない人は、ファシリテーターとしては疑問符がつく。それを知って収穫でした。

▽グリーフワークをサポートする際の考え方、具体的なスキルについて学べてよかったです。スキルの維持と向上ができるような場があればいいと思います。

▽講座の会場では、きめ細かな配慮があって安心できた。自死に焦点をあてながら、グループワークまで体験できたことはとてもよかった。セルフケアのことを深く考えさせられた。

▽今までは体験を話す方の立場にありました。きょうは『聞く』の方の立場を勉強しました。自分のグリーフワークを他人にも押しつけてしまうのではないかという不安もあります。そういう意味でもっともっと学びたいです。

▽どんなことをするのか、たいへん怖かったけど、やはり来て良かったです。いろいろな難しさを痛感しました。

▽同じ志の人が全国に少なからずいることに、心強い思いがした。欲を言えば、宿泊研修などでトレーニングできればよかったのですが。

▽内容が非常に濃密で、有意義だった。ただ、休憩はもう少し欲しい感じがした。

▽疲れた。でも、勇気をもらいました。たくさんの人たちと顔合わせでき、充実の一日でした。

自死遺族のグリーフワークをサポートする
ファシリテーター・運営スタッフ研修

主催　福島自死遺族ケアを考える会れんげの会
共催　ライフリンク
日時　平成18年1月7日10時～17時
会場　福島市男女共同参画センター　ウィズもとまち　4階大会議室（福島駅東口徒歩5分）
内容　「分かち合いの場」のより具体的な立ち上げに焦点を当てた実践的な研修
費用　2000円（茶菓・資料代）
申込方法　下記のFAXまたはメールで　お名前、職業、連絡先、参加動機（簡単に）を記してお申込ください。
申込をしたうえで、参加費2000円は郵便振替にてお支払いください。

FAX：024-546-4026　e-mail：renge@kokorosasae.jp
郵便振替　口座番号　02290-1-64580　れんげの会

「ストップ・ザ自殺」秋田シンポに参加して

地域の「つながり」から地域の「力へ」

10月9日の日曜日に、秋田県大館市で「ストップ！ザ自殺-秋田の活動から日本の自殺対策を提言する」というシンポジウムが開かれ、シンポジストとの一人として参加し、自死遺児としてお話してきました。

秋田は本当に地域単位で密着して自殺対策を行なっているんだなあ、というのが今回の実感です。近く地域単位で自殺対策の協議会を設けて、保健師・民生委員・警察・ボランティアなどが連携して対策に取り組めるような構想もあるとか。現場の方々の負担はかなり重いものがあるようですが、地域のつながりを深めるために皆さん前向きに尽力しているようでした。

しかし、なかなか都会のような人口も流動人口の多い地区では真似するのは難しいだろうなあというのも実感で、うう～んどうなる日本の自殺対策…、という感じがしました。

前回のシンポジウムからずっと考えていたのですが、自殺対策の現場に関わる人であったり、このようなシンポジウムに参加する人であったり、一人一人が本当に活動の実行者になっていければいいな、と思います。

ライフリンクが有名になるのも素晴らしいことだけれど、ライフリンクがトップにいて、その活動待ち・指示待ちになっても仕方がないし、求められるほどのキャパシティも築くのは難しい。現場で携わっている方々が、それぞれに目撃した人の命の危機的状況について、社会に対して改善を要求していければ、今よりもっと自殺対策も進むだろうし、危機も広く認識されるのではないかと。そう思いつつ、お話をしてきました。

元気もらったシンポ。

「ストップ・ザ自殺」のシンポは、「第21回日本精神衛生学会大会」の最終日に開かれました。この大会には、精神科医、研究者、臨床心理士のほか、保健師さんや家裁の調査官、公・民の生活相談・教育相談担当者、ソウシャルワーカーなどが集まりました。

慶子ちゃんは、自らの体験を切々と語り、「だから、つながる力を」とライフリンクをアピールしました。

語り終えたそのとき、会場の中ほどにいた人から、手が挙がりました。「たいへん感銘を受けました」。日本精神医療界の泰斗、90歳を越した土居健郎先生（『甘えの構造』といえば、思い出してもらえますか）でした。

当日は会場にイノケンさんもいらしていて（というかイノケンさんは土曜から参加していたらしいですが）、二人合わせて10回くらい「ライフリンク」をアピールしてきましたよ（笑）。

問題意識のある人が繋がって本当の解決力を持つ、そんなきっかけになったらいいなと。そんなことを再び考えました。

（会員・松谷慶子）

（会員用メーリングリストより）

慶子さん輝く

「で、あなたがここへ来て、発表することを、お母さんはご存知ですか」と尋ねました。

「はい、伝えてあります」。

ここで、司会者が「土居先生、いまのお尋ねの心は」と問いました。土居先生いわく、「私はお母さんに伝えていないのではないかと思った。伝えていないなら、お母さんに学会から感謝状を贈らなければならないと思った」。

慶子ちゃん、後で『『内緒で来た』といえばよかった」と苦笑していました。

シンポでは、会場からも「がんばろう、take it serious でなく、take it easy、弱くてもいいじゃないか、負けてもいいじゃないかの社会をつくりだすには」。「大分で住民検診に心の健康をチェックする問診票をとりいれたら、これは鹿児島方式の真似ですが、とにかく保健師さんが生き生きしてきた。ここが大事だと思う」。「負けてもいいんだ、と言っても、この競争社会でどれだけの説得力を持つのか」などなど、意見がでました。

これらについての土居先生のコメントが面白かった。「負けてもいい、が通じる社会ではないと言うが、日本には昔から『負けるが勝ち』という言葉があるじゃないか。take it easy と言わなくても、日本には『無理するな』があるじゃないか。それで、日々の生活を送っている」

最後は大御所の吉川武彦先生（98年ごろの国立精神・神経センターの所長）が会場から締めました。「うつ病という言葉を使わないで自殺シンポが展開した。これが日本精神衛生学会だ」と語りました。ちょっと、逆説的に聞こえますよね。私の解釈です。疾病像でなく、状態像で語ったという事だと思います。そう言えば、シンポでは「落ち込んだ人」という表現が使われていました。そうです、うつ病という「病」に向きあうのではなく、「人」に向き合うのです。

自殺問題という重いテーマながら、終わったときは「よし、明日もがんばろう」という元気をもらえた不思議なシンポでした。

（会員・井上　憲司）

（会員用メーリングリストより）

リンク・カレンダー

◇12月14日　シンポジウム「親には見えない！？　子どもの孤独」午後1時30～4時。大宮ソニックシティ　小ホールで。講師・清水康之。主催・問い合わせ＝埼玉県高等学校ＰＴＡ連合会（０４８－８２２－３６９０）

◇18年1月7日　「自死遺族のグリーフワークをサポートする　ファシリテーター・運営スタッフ研修」主催＝れんげの会　共催＝ライフリンク。詳細は8面に。

◇1月21日　森のイスキアより佐藤初女さんをお招きして「いのちのありかたを　みつめなおそう」主催＝ライフリンク。詳細12面。

◇2月4日　秋田大学自殺予防研究プロジェクト・シンポジウム「広げよう地域づくりの輪　自殺は予防できる」。午後1時15分～午後3時、同大学で。清水が参加。主催＝秋田大学。

◇2月12日　ボランタリーフォーラムＴＯＫＹＯ　２００６　分科会「社会問題・自殺」東京ボランティア市民活動センター（飯田橋）で。清水、西田が参加。主催・問い合わせ＝同センター（０３－３２３５－１１７１）

◇2月18日　講演会「ひとりの命、大切な命（仮題）」。午後1時30～3時30分。群馬会館ホールで。講師・清水康之。主催・問い合わせ＝群馬県こころの健康センター（０２７－２６３－１１６６）

内に外に足場固めの2年目

「ライフリンクと自分」を皆が見つめ直して

ライフリンクの活動は、10月15日をもって、二年目に突入しました。小さな無名のＮＰＯとして活動を開始したライフリンクでしたが、さまざまな困難を乗り越えて成長を続け、確実に実績を積み上げてきました。

２月、５月、９月と、立て続けに開催したシンポジウムでは、自死遺族支援や自殺総合対策の重要性・緊急性を社会に訴えてきました。ほぼ「無風状態」であった自殺対策の〝世界〟に風を起こし、さらにそれを追い風にして進み、日本の自殺対策の推進に大きく貢献してきたことは間違いありません。

「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を具現化すべく、自死遺族や研究者、弁護士や行政、あるいは他の民間団体や報道関係者など、あらゆる立場の人たちと縦横無尽に連携してきた結果が、さまざまなカタチで実を結んできた。そんな一年であったと思っています。

とは言えです。それももはや過去のこと。二年目を迎えたいま、大切なのはライフリンクの過去よりも今、そして明日です。

そこで今日はライフリンクの二年目の展望について、少しお話ししたいと思います。

◇

結論から言えば、ライフリンクの二年目は「足場固めの年」になると思います。一年目同様、ライフリンクが主体となってさまざまな社会的活動を展開していくという、その点に何ら変わりはありません。

しかし、そうした対外的な活動を主軸としながらも、ライフリンク内での活動にも積極的に取り組んでいきたいと考えています。会の運営を支える事務局を新たに発足させて、みなさんのプロジェクトの立ち上げをサポートしたり、会員向けのプロジェクトを充実させていったり。そうやって、内部的な地固めもしていければと考えているわけです。

ただし、これは「言うは易く行なうは難し」です。ご承知の通り、ライフリンクには専属スタッフがひとりもいません（私が唯一、専属と言えば専属でしょうか。無給ですが）。ですから、内部的な地固めをしていくためには、これまで以上に皆さんのチカラが必要になってきます。事務局が中心となって、皆さんが活動に参加する「枠組み」までは作ったとしても、最終的にそこに参加するか否かは、もちろん皆さん自身が決めることだからです。

この「二年目を迎えた」という節目に、どうかあらためてライフリンクとの関わり方について、皆さんも少し考えてみてはいただけないでしょうか。ライフリンクは、私たち会員一人ひとりのもの。他でもない私たち自身が育てていくしかないものです。「なにができるか」ということは、ひとまず脇に置いていただいて構いません。「なにかやりたい」という気持ちがある方は、ぜひ事務局までご連絡ください。

私を含めた会員一人ひとりが、自分なりのライフリンクとの関わり方（距離感）を見つけられたとき、ライフリンクは、また更なる成長を遂げられると思います。

ライフリンクのため、私たちそれぞれ（自身）のため、そしてもちろん日本を少しでも生き心地の良い場所にしていくため、ぜひ二年目もしっかりとつながり合いながら歩んでいきましょう。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします！

（会員用メーリングリストより）

代表　清水　康之

また２つの新プロジェクト

『いのちの電話帳』作成プロジェクト

新プロジェクトをひとつ立ち上げました。（助成金を申請中）プロジェクトリーダーは清水。

▽内容：『いのちの電話帳』とは、心の悩み相談や借金相談、いじめ相談やパワハラ相談、ＤＶ相談や虐待相談など、自殺の要因となっている諸問題の相談に応じている個人や団体の連絡先をまとめたものである。

ただし、一般の人たちへの配布を目的としたものではない。それぞれの分野で活動する相談員たちが、自分の専門外の話に相談内容が及んだとき、「信頼して利用者（相談してきた人）をつなぎ渡す相手（他の分野の専門家）」を見つけるのに役立ててもらうためのものである。

この7年間、日本の自殺者数は年間3万人を超えており、その中には「必要な情報を入手できていれば自殺を避けられたであろう人たち」が数多く含まれてきた。

そうした事態を改善させるためには、これまで団体別に縦割りで行われてきた各種相談を、『いのちの電話帳』で横断的につなげていけばいい。「相談」という社会的セーフティーネットの網の目を細かくすることで、「避けられる死」である自殺を減らすことはきっとできるはずであるから。

「もう死にたい」と思い詰めている人には、自分が必要としている情報を自らの手で集めるだけのチカラは残されていない。ただ、だからこそ最後の気力と体力とをかき集めて誰かに「相談」してきたときには、その「生きよう」とする意志を最大限に尊重してあげたいと思う。『いのちの電話帳』作成プロジェクトは、そういう趣旨のプロジェクトである。

ライフリンク会員の分かち合いの会

年明け3月初旬を目指して、会員で自死遺族の方々のための分かち合いの会をスタートさせたいと思います。2ヶ月に1回程度をめどに実施予定で責任者は西田正弘が勤めさせていただきます。つきましては実行委員を募集します。西田までメールで連絡下されば幸いです。

また、各地の遺族の分かち合いの会立ち上げを支援するための「遺族の分かち合いの場立ち上げマニュアル」を新年早々に発表します。

リンクメイト

NPO心に響く文集・編集局

代　表　茂　幸雄さん
事務局長　川越みさ子さん

観光客が引いた午後遅く、ひとりぼっちで気がかりな人がいないか、今日も東尋坊の断崖から人さがしをする茂さん(左)と川越さん

人生に疲れている人にセコンド役を！

人生に疲れている人には、どのような事が「支援」になるのでしょうか？

福井県・東尋坊の水際で人生に疲れている人を探し求めて1年半になりますが、今までに73人の人と遭遇してきました。

薄暮時の時間帯に松林の中でひとり泣きしている人、岸壁の最先端に位置して一人でじーっと海面を見つめて考え事をしている人、また、店舗の軒下にうずくまって日本酒を飲みながらひとり泣きしている人……などを探し求めては、その人にそーっと近づき、声をかけて、その場に座り込みながら人生を語り合うのです。

人にはそれぞれいろいろな人生がありますが、「なぜ、こんな小さなことで悩むのですか？」と思うことばかり。嫁姑の関係、親子の断絶、上司との信頼関係の破たん、夫婦関係の破たん、世間体を気にしての見栄・プライド、生活苦、色恋の精算、病気苦……など、どれひとつとっても『命』と引き換えにすべき問題ではないと私は思います。

でも、それに耐えきれない人が終末の選択として考える世界は「死」の世界です。

「人生、諦めたらあかん！　生きてさえおれば、必ず“生きていて良かった！”と思う時がやってきますよ。今のあなたは、一時的な感情や衝動ですべてを結論づけてしまっているのではないですか？」

カウンセリングでは「傾聴」と「共感」を基本としていますが、人生に疲れている人がいちばん欲しているのは何でしょうか？

岸壁の水際に立っている人がいちばん欲している事は、「共に行動をしてくれる人」「セコンド役をしてくれる人」なのです。

自分ひとりの考えや行動では、もうどうにもならなくなっているのです。だから、次のような悩み事を解決してくれるサポーターがほしいと訴えています。

・一人でもいいから語り合える友がほしいのです！
・自分の問題を解決するために共に歩いてくれる人、悩み事を共有してくれる人がほしいのです！
・自分をこのようにした相手を叱って欲しいのです！
・今の自分に起こっているいろいろな問題は、自分にとって「命がけである」……という事を相手に伝えてほしいのです！
・自分の環境を変えるために、勇気づけてくれる人がほしいのです！
・当座の安らぎがほしいのです！
・一時の休憩所がほしいのです！
・幸せや自分の人生って何なのかを教えてほしいのです！
・自分の周囲にあるものすべてを捨て、この苦しみから逃げたらなぜいけないのかを教えてほしいのです！

今、私たちは毎日多くの人たちの「思い」と向き合いながら、地道に活動を続けています。今後ともよろしくお願いいたします。

(文責・茂幸雄)

12月25日にライブリンク

今年最後のライブリンクを開催します。日時＝12月25日14時から17時。会場＝青山・東京ウイメンズプラザ　2A会議室

その後、都合のつく方は忘年会へ。(西田)

◆会員のみなさんへ　メーリングリストで募集していたメル友自己紹介は、次号へ延期します。

編集後記

2号もまた、予定より大幅遅れの発行となった。自殺防止に関するニュースが次々と出てくるためだが、それだけ政治や行政が、今度は本気で取り組んでいる証と受け止めたい▼2001年12月、自死遺児たちが小泉首相に直訴したのをきっかけに、厚労省が自殺防止対策有識者懇談会を設けた。ライフリンクの活動も「お父さん死なないで」の遺児たちの声に衝き動かされて始まった▼9・10フォーラムにはその時の遺児たちの顔もあった。遺族や地方の現場で自殺対策に苦闘している人達の発言は重いが、それが会場を静かな熱気と意見の違いを超えた一体感へ導いたのではないか。行政からの出席者も本音で話した▼鉄は熱いうちに――この機運を逃してはならない。1998年以来、自殺者は年間3万人を超したままだ。あの「交通戦争」の時代でさえピークの70年の年間死者は2万3000人(厚生省調査)だったのだから。(岩)

自己他己 会員紹介

三谷　宏子さん

9.10フォーラムはこの人なくしては……の大活躍だった三谷さん

シニョリーナは太陽がお似合い

ライフリンク設立から、なぜか会員になっていて、微力ながら主に裏方でのお手伝いをさせて頂いてきました。

私のつまらない経歴等は、あえて省略させていただきます。そして、年齢はS代表と同級生とだけ記載させていただきます。（笑）

思えば当初の会員専用メーリングリストは、まだこのNPOのキャッチフレーズを提案してあっていたりして、一年後には既にこの様な結果を目の当たりにしているとは、誰も予想していなかったと思います。

そんな私もここまでライフリンクに関わるとも思ってもみませんでしたし。私の場合は影のお手伝いといったところで、代表や理事のみなさん方の精力的な活動をジッと見守っていた訳ですが、ここまでの結果を出してきた要因の一つに、総てに於いてその「徹底した姿勢」というものがあったように思います。

ただのボランティア団体になっていないのは、それだけ真剣な問題に取り組んでいるからだと思います。そして結果として、自殺対策を推し進めたことで、またさらに人との繋がりが広がって、どれほどの人達が自死を踏み止まることができるでしょうか。

日本は特に、心に関する悩みや思いを他の人と共有する場が少な過ぎます。社会的立場や他人からみた自分をとても気にする人が多いように思います。

4年程前までヨーロッパに在住していた当時に「日本人は恥を恐れ、ヨーロッパ人は罪の意識を恐れる」ということを耳にしましたが、そういったことも少なからず背景にはあるかも知れないと思います。

そんな私も、久々に帰国した母国の冷めた空気に、未だに時々変な虚無感を感じることがあります。

最近、その原因に五感の麻痺があるのではないか？と思ったりしています。（なぜそっちに行くかなぁー？）それは、冷たい色の建築物や、添加物だらけの味の食品などがその原因です。

帰国当初「こんな味付けの食事を毎日食べていたら物事の判断までおかしくなりそうだ」と言いつつ食べていた食品添加物の味が、今では外食してもすっかり麻痺して判らなくなりました。

今後、この勝手な持論を勝手に追及してみたいと思っています。名付けて「独り善がりプロジェクト」（笑）最近の私は徹底した無添加生活をしようと自家製石鹸作りを開始しています。

昨年、勤めていた会社を退職しイタリアの大学でコミュニケーション科学を専攻するはずだったのが、突然の病に一変。入院し、手術となりました。しかしその経験は、私の人生観を180度変化させることになり、看護の道を志すこととなりました。

そして先日、ある学校から合格通知を頂き、来春から看護学生になります。ある方からのお祝いで「この歳で、ではなく今がこの時」という言葉が胸に沁みました。頑張りたいと思います。

八木沼卓談　「9・10フォーラムの準備が押し迫り、非常にピリピリとした空気の中で、三谷さんの携帯が鳴った。携帯を取った三谷さんが発した言葉は『チャオ！』。

それまでの疲労と緊張で固まっていた表情が一変、突如変身したかのように流暢なイタリア語で話しつづける三谷さんは、身振りも表情も確実にラテン系だった。

三谷さんの心は一瞬にしてイタリアに飛んだにちがいない。そのとても楽しそうに話している姿は、すぐ隣で作業をしていた私と清水代表にも伝染し、部屋の雰囲気が和らいだ数十分だった。

南部節子談　「ライフリンクのブレーン的存在と言えるでしょうか。9・10フォーラムでは、事務処理、内外への対応と、最後の最後まで本当にごくろう様、そしてありがとうと言いたいです。息抜きに見せてもらったイタリアの景色も素敵でした。ヒロコさんには、あのイタリアの太陽が似合っているかも。免許取り立ての車に乗せてもらおうかな？　命がけで？」

◆定期購読のお願い◆

ニューズレターをライフリンクの会費だけでまかなっていくには限界があります。ぜひ年4回の定期購読（年間2000円）をよろしくお願いします。

振込先：東京三菱銀行渋谷支店普）3561088　トクヒ）ジサツタイサクシエンセンター　ライフリンク

～森のイスキアより 佐藤初女さん をお招きして～

いのちのありかたを みつめなおそう

「食」と「生活」を楽しんじながら、これまでに多くのひを病んだ人たちを岩木山麓「森のイスキア」に受け入れ、話を聞いてこられた佐藤初女さんの体験やふだんの活動に、映画「地球交響曲第二番　佐藤初女編」と講演で触れて……

（日時）2006年1月21日（土）午後[illegible]時半
（場所）東京・世田谷区砧区民会館
（参加費）　1500円

（お申し込み方法）参加枚数と連絡先を下記に電話の上、振込の口座に代金をお振込み下さい。
Tel　090-4628-3042・事務局担当：鈴木[illegible]子
東京三菱銀行渋谷支店（普）3561088　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

主催：NPO法人自殺対策支援センター　ライフリンク　後援：世田谷区