



おむすびが「生き直しなさい」

(8面から続く)

ある夕方に、たずねて来たいという人がいて、会いたくて会いたくてきたけど、1週間かかった。でも明日はどうしても帰らなければならぬから、来たんですって。1週間も旅をしていると、おもうようにならなかつたんでないかと思つて、「はん炊いておむすびをにぎって待つていたんですよ。そしたら、その人どうしてこのことに気が付いたんですかって言うから、イヤー、1週間も旅をしていると食べることもままならぬものだから、おいしいの食べてもらいたいと思つていたんですよ。食べてもらつたら大変喜んで、涙ぐんでいたんですね。」

そしたら、やつぱり自分は生まれてこなければよかつたのではないかと思つていたんですって。というのが、両親とのあいだでいつも面白くないような状況を見ていたので、自分が結婚しても子供を生まないことにして、でも、今考えてみると、自分の考えを妻におしつけていたんではないかと思つて、自分は大変反省して、今はこうして出かけて来たつて。仕事もやめましたつていうことだったんですね。だから私、この方も色々深く思いつめてきたんだらうなと思つて、そしておむすびは今晩の分、あしたの朝の分、3食くらい持つてもらつて、そしてたださよなら

つて送つてもいけないな一と思つて、玄関まで出てみたら、乗つてきたバイクも割りにきやしゃなバイクだったんです。荷物も風呂敷にひとつぐらいついていてくわらひだったので、今日はどこに泊まるんですかって言つたら、今は道の駅つていうのが方々にあるので、道の駅に泊まりやすいし、神社の境内なんかでも泊まるつていうことだったんですね。

そしたら1年たつた時にわりと分厚い手紙がきて、あれから神社の境内に泊まつて、にぎつてもらつたおむすびを食べた時においしいと思つたつて。そしてその時私が「生き直しなさい」つて言つたつて。私は生き直しなさいつて言葉では言わないと思つただけ、その人はそのように受け取つたんです。それを思い出して、そこから自分で心を変えましたつ

亡くなった人を悲しむより生かす

亡くなった人を本当に思う時、特に自死ということでも亡くなった場合は本当につらいけれど、いつまでもそのつらい思いでやつていてもいけない。それを亡くなった人もまた生かされるように、生前亡くなった人が望んだように残された者が生きて行く。これが慰めにもなるし、力にもなるし、亡くなった人の為に私は生かしていくと思つたんです。そして、大変現実的な思いなんですけど、天国は

で。そして1年間勉強して、神主さんの免許をもらつて3日前に初めて自分でおまつりを司りましたつて。あの時があつたから今、自分はこのようになりましてつていう、お手紙だつたんです。私は大変嬉しく、それを読んだんです。だからどういふことがその人のこころをパツと変えていくか、それは私たちが知らないことと、それは神様がちゃんとそのようにしてくるだらうと思つたんです。苦しいこともまた辛いことも悲しいことも神様だけは全部知つています。必ず神様はもつとも正しいこたえをしてくださる。それを信じてまずそのようにしている。だから苦しいから誰にも話せないとか言えないとかつて、ただここにたまつていると、どんだんどんそれが蓄積されて死まで考へてしまつたりする、神様が全部見ているつてとところで、私はそれを越えてきたと思つています。

てくるんですね。だからそのようにして、いつまでもいつまでも、ただ悲しい悲しいでそれが本当にいいことのように、また悲しむことがその人を大事にしているように思ひますけれども、そうでなく、残された者が元気でやつていくことが、その亡くなった人をまた生かしていつていることになると思ひます。ただただ泣いていると自分の体も悪くなつてくるし、

はるか彼方にあるように私たちは考へがちですけれども、私は天国というのは今ここにありと思つて、いるんですよ。そのように考へて、はるか向こうの天国でなく、天国は今ここにありと思つて、皆さんと一緒に集まつて一緒に食べて楽しく過ごす、そこが天国でないかと。今、皆が集まつて楽しくしている時にその人のことを考へたり、お話に出たりすることが、その人の復活でないかと思つと、また違つ



終了後も出口で挨拶を受け手をとる初女さん

病気になるてきますので、そうでなく残された者も元気で生きていくようにして、亡くなった人のために生かしていきたくと思つたつて。そのようにしていきたくと思ひます。だから何がどうつていふことでなくて、私たちのさりげない言葉、小さな行動そのもので、その人に響くこともあるんです。それは心に響くこととだと思つた。私は今考へてきましたけれども、心のまた奥の魂に響く、ということを

今は考へています。だから魂に響くような私たちが誰かにそれが感じてもらえれば、何よりなんです。だからただただ悲しんでいない。また、そういうふうな考へている人に、たましいに響くようなことがあれば、本当にしあわせだなあと思ひます。よく年寄りが私に「人にあることは自分にもあることなんだと思わなきやだめなんだ」つて言つてくれたんです。だからその時に、ただ傍観するのではなく、その人の身になつて考へてあげるといふことも大事なことだと思ひます。

◆会場での感想  
他の、初女さんの講演会と比べて、参加者の期待と熱気がまたいちだんとちがつていた。ライフリンクというNPOが主催ということでの違いだらうと感じた。  
(小さな森の会 東京 主宰 吉田俊雄氏)  
『今を生きる』ということの大切さ、基本をあらためて実感した。  
(アンケートより50代男性)

# 地方議員リンクや教職員リンク立ち上げ

## 新しいつながり求めてプロジェクト続々

この春、ライフリンクは、全国規模の「新しいつながり」を求めて、いくつかの新プロジェクトを立ち上げます。会員以外の方でも参加可能なプロジェクトもありますので、関心のある方はぜひお問い合わせ下さい。

### ◆自殺対策地方議員リンク (仮称)『発足へ』

国が示した「自殺総合対策」の大半は、地方自治体が主体となって担っていくこととなります。そこで、地方で行われる自殺対策の底上げを図るために、ライフリンクが「つなぎ役」となって自殺対策に関する地方議員同士をつなげていこうというのが「地方議

員リンク」の目的です。

「自殺対策に関して、いま議会です。どういった質問をすればいいのか」など、具体的な情報の交換もできる場にしていきたいと思っています。地方議員の方々からの参加をお待ちしています！

### ◆自殺対策教職員リンク (仮称)『発足へ』

「いのちの教育」の必要性が叫ばれていますが、いまだどうやって子どもたちに「いのち」の大切さを伝えていけばいいのでしょうか。ライフリンクでは、全国の学校の先生たちとつながりあいながら、ライフリンク的な切り口でもって「いのちの教育」「自殺予

防教育」のあり方について具体的に検討していきたいと考えています。

(株取引など、「勝ち組」になるための授業ではなく、借金などから「いのちを守る」ための授業がその一例です。「背負った借金5000万円、さあ君ならどうする?」といった問いかけから始めて、「借金自殺の現状 ↓ 借金との向き合い方 ↓ お金の価値について ↓ いのちの価値について」と、子どもたちと一緒に考えていくような授業などを検討しています。)

### ◆「自死遺族のつどい」立ち上げ支援プロジェクト

現在ライフリンクでは、京都、埼玉、長崎での「自死遺族のつどい」の立ち上げを支援しています。今後も、行政なども連携しながら、全国各地で立ち上げていく予定です。これに関連して、「ファシリテーター養成講座」も開催していきます。(時期は未定です。)

「各都道府県に少なくともひとつずつ自死遺族のつどいを作る」というライフリンク設立当初からの目標に向けて、今年度もできる限りのことをやっていきたいと思っています。



### ◆ぬちぐすいプロジェクト

「ぬちぐすい」とは、うちなぐち(沖繩のことば)で「いのちの薬」という意味の言葉です。ただ「薬」とは言っても、いわゆる処方箋のようなものではありません。そうではなくて、おいしい食事だったり、きれいな海だったり、

あるいは仲間との会話だったり、つまり「こころに良いもの」「いのちを癒してくれそうな、こころに効く薬のことです。」

ライフリンクでは、自殺対策の一環として『ぬちぐすいプロジェクト』を立ち上げることにしました。プロジェクト企画の第一弾は「おばあたちが食べてきたもの」。東京・飯田橋で沖繩料理屋を営むおばあから沖繩料理(ゴーヤちゃんぷるーやサーターアングァーなど)の作り方を教えてもらいます。(開催は5月半ばの予定です。)

なお、このプロジェクトはライフリンク会員限定になりますのでご了承ください。参加を希望される会員の方は事務局までご連絡ください。お待ちしております。

ライフリンクH.P. がリニューアルオープン

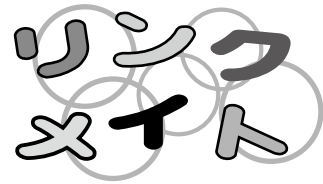
情報量5倍、遺族の会全国マップ

<http://www.lifelink.or.jp>

ライフリンクのホームページが、新年度からリニューアルオープンしました。

デザインはこれまで通り、暖色系を基調とした暖かい雰囲気のままに。しかし、情報量はこれまでの5倍以上に。「自死遺族のつどい 全国マップ」や「自殺・自殺対策に関する報道資料」、「ライフリンクの視点」や「リンクへの呼びかけ」など、情報を項目別に見やすく整理して載せてあります。「交流の場」と称して、みんなで自殺や自殺対策について語り合う場(掲示板)も新しく設けてあります。

これまで以上に「つながり」が生まれやすくなるような仕掛けがいっぱいのライフリンクホームページ。ぜひみなさんも、一度ゆっくりと訪ねてみてください。お待ちしております！



こころのカフェ きょうと

代表 石倉 紘子さん

私は21年前に前の夫を自殺で亡くしました。当時はその事実を受け入れることができずに、仕事にもいけず、カーテンを閉め切り、私をおいて逝ってしまった夫を責め、妻でありながら癒してあげることができなかった自分を責め、ひたすらお酒におぼれ、泣き、喚く、毎日でした。自殺未遂もしました。周囲の方の励ましや、電話や、心遣いや、いろんな手助けを受けて、半年後には職場に戻ることができました。



Ⓢ「こころのカフェ」の第1回準備会の講演会で挨拶する石倉さん

10年ぐらいはひたすらそのことに触れないように周囲にも隠してきました。NHKで自死遺児の番組を見たときに、強い衝撃を受けました(注:現ライフリンク清水代表が制作した番組です)。その時に、自分のマイナスの体験ではあるけれど、そのことが役に立つならばそのために

### いのちの活動輪がつぎつぎ繋がって

た。

それからは活動の幅を広げ、福祉関係者、大学の心理学講義の中で学生たちに私の話を聞いてもらうなど、協力を呼びかけるうちに、中心になる遺族と知り合うことができて、いろいろな人間関係が一気につな

がかりを持ち始めたのです。退職後、立命館大学に入学し、2年かけてようやく「いのち、こころ、死について考える会」という研究会を立ち上げることができました。そんなときに出会ったのがライフリンクでした。この会ならきっと私の長年の願いと祈りが実現するに違いないことを実感しました。

その後、ライフリンクの会議で、考え方の基礎や発想の柔軟さ、多面的な関わり方など学ぶことができました。また、経済の専門家、遺族、学生、福祉関係者、行政、監察医、研究者、議員、など幅広い分野の人が自殺予防に、また一人の自死者につながる多くの遺族に心を傾けることのできる場所に思い、心のよりどころにもなりました。ファシリテーター養成講座にも参加し、「わかちあいの場」運営の基礎も身につけまし

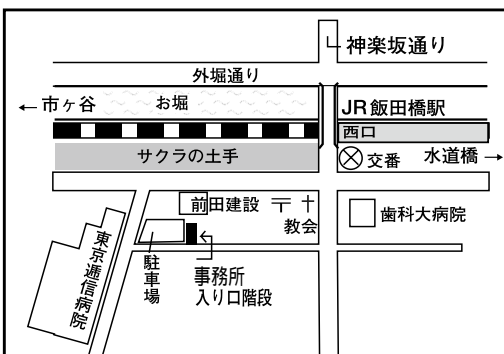
た。そのような折りに、2月25日に開かれた京都いのちの電話主催の公開講演会に、立命館大学研究会が協賛団体として参加しました。これをきっかけに、遺族支援サポートチームは、立命館大学研究会や、いのちの電話の枠を超えて、遺族、サポートする人が中心の会として「こころのカフェ きょうと」ができました。

公開講演会当日までは、遺族3人で京都府、京都市には独自に面会を求めました。その時得た感触は、「この人たちは私たちの捨て身の姿を無視しないだろうというものでした。その結果、市の職員の方から「非公式ですが準備会に出席します。」という約束をし、実際に参加してくれました。ラジオやテレビを通じて、私たちの取り組みを情報発信してもらい、新聞が取り上げてくれました。

公開講演会終了後、総勢43人で「こころのカフェ きょうと」第1回準備会を行いました。(講演会にお招きした清水代表にも参加していただきました)

このようにして様々な支援を受けて立ち上げられた「こころのカフェ きょうと」(自死遺族サポートチーム)がライフリンク第1号の会となることは大変光栄です。今後はファシリテーター養成講座などライフリンクから講師派遣をしていただきたいと思います。

(石倉 紘子)



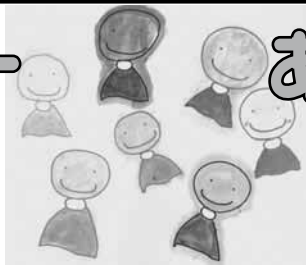
ライフリンクに待望の事務所 ライフリンクに待望の事務所が出来ました。郵便物や電話も事務所受けられるようになり、会員同士の連携がスムーズに行われるようもなってきました。

JR飯田橋駅西口から徒歩5分ほど。外堀土手沿いの閑静な場所にあります。「再開発」が予定されている地区の一角ということで、家賃はこの辺りとしては破格。大家さん曰く「まだ数年は大丈夫」とのことですので、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄り下さい。

ただ、常時誰かがいるというわけではありませんので、事前にご連絡をお願いいたします。

住所: 〒102-0071 東京都千代田区富士見2-10-17 戸村ビル202  
電話 & F A X 03-3261-4934

# ふー あー ゆー



最近のML、少し静かですね。追いかけるのにアップアップの頃は、どんな人なのかなあ？なんて想像しちゃいましたねえ。そこで、「顔の見えるML」もいいんじゃないかと、自己紹介コーナー。もちろんライフリンクらしく「パス」あり。プロフィールは100字までとさせていただきます。

お名前	ハンドルネーム	お住まい	プロフィール(知ってほしい私、職業、趣味、年齢 その他なんでも)
南部 節子		茨城県 竜ヶ崎市	趣味は浅く広く。「主婦のプロの社会参加だ」と、いろんなことに首をつっこみ大忙し。竜ヶ崎警察署少年指導委員・生活クラブでNOMGMO(遺伝子組み換え食品いらない運動)実行委員・太極拳の師範代行・「稀勢の里関心援団」準備会。
斉藤 勇輝	ゆうき	埼玉県 川口市	13歳のときに父を自死で亡くす。学生時代あしなが育英会を通じて自殺防止の活動に参加。「自殺って言えなかった。」に手記。卒業後ブラジルに1年間留学しNPOで働く。現在は福祉施設で働く地方公務員。趣味はぐうたら。好物はビール。代表をしています。座右の銘は『自分の限界を自分で決めるな』。「3人兄弟の末っ子でB型」と言うと、妙にみなさんに納得してもらえてしまうことが、どうにも納得できない34歳です(苦笑)。
清水 康之	本名のまま	埼玉県	5年前まで某ブランドショップ勤務。退社後はいろいろあり……昨年からカトリック修道会経営の出版社(といってもシステム)で働いています。初女さん講演会申し込みとほぼ同時に会員に。得意技は年齢不詳(!)
石倉 紘子		京都市	44年、千曲川沿いの村生まれのワイルド派。保育園勤務の30年間も園児に野性教育を施し、「うちの子を百姓にするのか」。今は花の女子大生。趣味は読書、園芸、ストーブ料理、旅行、聴く音楽、宴会、とにかく遊ぶことはなんでも好き。
上村 美輪子	本名のまま	中米・ホン デュラス	立ち上げ時から会員です。現在は国連女性基金という組織で国境地帯での女性・少女の性的搾取・人身売買の未然防止、アフターケア向上プロジェクトに携わっています。MLに自由学園や横須賀市の名が出て懐かしく初登場しました。
藤澤 克己	かっちゃん	東京都 調布市	今までサラリーマンでしたが、この春卒業。実家のお寺で駆け出しの僧侶になります。趣味はゴルフ。かなり真剣に取り組んでいます！ IT業界の経験を活かし、ライフリンクのサーバー・HP担当させてもらってます。
西田 正弘	にしやん	神奈川県 横浜市	99年から自死遺児大学生と関わり始めました。あしなが育英会で「つどい」企画の仕事をしています。1960年生まれかに座です。グリーンワークは「いのちの時間」だと思っています。
井上 憲司	イノケン	東京都 中野区	「まっとうなオジサン道」を目指して、試行錯誤をしています。お酒をのんで騒ぐことと、鉄道模型を走らせることが生きがい。小生のキーワードは「縁」と「愛」。要するに、浪花節が好きです。
吉田猫次郎		東京都 調布市	作家。事業再生コンサルタント。1968年東京生。著書『借金にケリをつける法』『借金力』他。仕事の合間に、「借金苦・経済苦自殺の防止」活動に取り組んでいます。 <a href="http://www.nekojiro.net/">http://www.nekojiro.net/</a>
三谷 宏子	特にありません	埼玉県	ライフリンクの庶務課係長と化している、謎の女子学生。事務所の近くの沖縄料理でランチを食べるのが楽しみで通っている。いつか食とメンタルの関係性を深く探りたいと思っている。
八木沼 卓	特になし	東京都	スチールカメラマン。以前、新聞社にいたときに自死遺児の問題に触れ、それがきっかけとなりライフリンクに関わるようになりました。昨年5月の入会です。よろしく願いいたします。
三ツ井哲哉	てつや	千葉県	清水代表とは中学の同級生、同じサッカー部で汗を流しました。今度地元でスポーツクラブを立ち上げる事になりました(将来的にはNPOへ)。この活動とライフリンクをリンクさせる事が出来ないかと現在模索中です。
柳瀬 健吾		佐賀県 佐賀市出身	佐賀の柳瀬(やなせ)27歳です。ライフリンクには第1回のシンポジウム以来、顔を出せていない状況ですが、会の思いを地域にリンク出来るよう取り組みを続けています。いつの機会にか、皆さんとお会いできる事を楽しみにしています。
岩見 琢郎	あまり使わないけど イワミッチ	東京都 国分寺市	パソコンは使えないMac使い。NGO、NPOに3つも関わる多感な盛年。趣味も木工、水墨画、バードウォッチング、山歩き、ゴルフとやりたいことがいっぱいだけど時間が足りない。今度の日曜日は山でドングリの苗木を植えています。