

(7面から続く)

少人数であったので、お話をいただく時間も十分にあり、開始前の緊張とは違う、穏やかな時間になったことと思います。

いよいよ第一歩を踏み出した「あんだんて」です。実際に開催してみても、事の難しさを実感するとともに、長く続けることが大事

「あんだんて」ファシリテーターの勉強

京都
「こころのカフェ
きょうと」

京都の「こころのカフェ きょうと」の2回目は、5月の連休明けの土曜日に行いました。参加者は17人、スタッフも17人。実をいいますと、今回はかなり問題がありました。

終わってからの参加者アンケートを見ますと、「場所がわかりにくい」「場所の問題で話しくかかった」「時間的に足りない」「話が深まらなかった」「時間厳守してほしい」などの意見がありました。また、スタッフの中からも「進行について、ファシリテーターとアシスタントとの間に考えの違いがありストレスを感じた」「遅れてくる参加者を想定できず、結果的にグループ分けがうまくいかなかった」「グループミーティングで突然の対応ができなかった」「終わってからのシェアリングが十分でなくて持ち越してしまった」な

だということを再確認しました。まだまだ始まったばかりで、試行錯誤を繰り返しながらの私たち。足りない面は一生懸命さでフォローするという感じですが、「あんだんて」らしくやってければと思っています。次回は9月9日(土)の午後を予定しています。

(大野 絵美)

どの感想が出てきました。

というところで、研修を望む声が強く出てきましたので、さっそくライフリンクによる「ファシリテーター養成講座」を開いてもらいました。西田正弘副代表に来ていただき、「こころのカフェ きょうと」「立命館大学サークル、自主ゼミ」の共催により、19人が参加して6時間の講座をたっぷり有意義に持つことができました。

急に決まったためにスタッフの参加はほぼ3分の2ほどでしたが、「他人を受け入れるためには、まず自分を開示しなければ」「演習グループが変わるたびに、新たな自分を発見した」「気持ちの変化を自分でおさえていく」「感じたことに焦点を当てながら、そのつど言葉で表現していく」などについて、身体を使いながら学びました。参加者からは「最初長いと感じた6時間が、あつという間に過ぎた」「ぜひ、この次も」という声が続出しました。

(石倉 紘子)

遺族でない人は、遺族と気持ちを分かち合えないのか

7月16日に開いたライフリンク(会員の懇談会)で、出席者の一人から、「自死遺族の会で『遺族でない人には、遺族の気持ちを分かち合えない』と言われた」という話題が出され、意見が交わされました。今後の自殺総合対策にとっても大きな命題なので、ML上で発言された方も含めて紙上で再録します。(発言順)

- そうおっしゃりたい気持ちを「どう受けとめるか」が肝心。
- グループの主役は誰なのか? 遺族会のような集まりを続けていくと、主役は「遺族」だけでなく、つくっているメンバーもだとわかる。「どういう合意の上でやっているか」きちんと説明をするのが大切。何より、そういう発言、違和感をオープンに話せるということは、その集まりが健全だという証拠。
- 遺族の側からすれば、「してみなきゃわかんないだろ」という怒りや悲しみは沈殿している。でも、それでも、それを「言える」ことが良い。
- あしながの活動をしていても、一緒にやっている遺児でないボランティアスタッフに同じことを言われてきた。そのたびに、言うのは「遺児だから遺児の気持ちがわかる」とも限らない」ということ。遺児だって、後輩遺児のこと、同期の遺児の気持ちをわからない子はいる。

結局は、遺族である前に一人の人間。 一対一(多)の「人間」のやりとり。「相手を想って、自分のできること、相手の望むことを精一杯やっていることを認めてあげれば」と伝えるようにしています。

「遺族会」という現場でも近いものがあると考えてます。それと、私が遺族でない立場で同じことを言われたら、どうしてスタッフとして参加しているのかを伝えた上で、「じゃあ、今あなたのために私ができること、してほしいことは何

でしょうか」と聞きます。

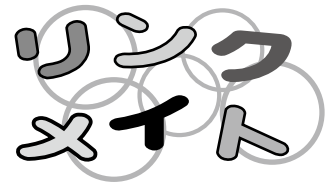
そもそも、人間同士、「わかりあえない」から出発して、どこまで「相手を尊重 地方からの参加も多かったライフリンクして考動するか」と思います。共感よりも似た境遇の人や、自分のことを想って一生懸命になってくれる人が、そこにいる、傍にいることに、私は価値があると考えています。

- (メール参加)ライフリンクには参加していないので、断片だけ取って言うのは取り違える可能性があるのですが、「遺族でない者には……」の言葉だけとれば、当たり前のことだと思っています。

例えば、私は自死遺族だけでも、がん遺族の人・交通事故の遺族の人などに同じ事を言われたら、「ハイ、そのとおりです」と、腹が立つ事も多分傷つくこともないでしょう。それでも自分が活動していくかということ自分を問うていくだけかなと思います。実際、自分も自死遺族だからって理解できるとか何かしてあげたいと思うこと自体が奢りだと思ってしまうからです。

以前、自分一人で遺族会を始めたときに苦しくなって休止しました。その時に、皆さん御存知の佐藤初女さんに相談したところ、一言だけ「何かをしてあげられると思っている時は苦しいものですよ」といただき、ハッと気がつきました。今は毎回、毎回、自分が苦しくなっていないか、自分のエゴではないかとリセットしながらです。





分かちあいの会 あんだんて

代表 大野 絵美さん

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

あんだんて代表の大野さん(右)と
職場の同僚で会員の吉田智子さん



録団体募集の情報を知り、理解ある人に恵まれたおかげで、まったく実績もないのに登録されることになりました。これも偶然なのではないか。そのまま勢いにのっただという感じです。

その後、数回集まっていた打ち合わせでイメージを膨らませつつ、今年5月に初めての分かちあいの会を開きました。事前に齊藤さんを中心にPR活動を展開し、いくつかの新聞に取り上げてもらうことができました。

しかし、ほとんど反応のないまま当日を迎えました。ライフリンク副代表の西田正弘さんや埼玉県精神保健福祉センターの職員も駆けつけてくれ、準備万端だったのですが、訪れてくれる人はいませんでした。

会場で待機しながらメールをチェックし続け、携帯電話が鳴るたびに、みんなでドキドキしたり、

いビールが飲みたいね」なんて言いながら、スタッフの打ち合わせに入りました。

その後、数人から問い合わせや申し込みがあり、「勇気を出してメールしました」「一人でどうしていいのかわからないんです」などという言葉を受けていました。7月の2回目には4名の方の参加があり、少人数のため落ち着いた雰囲気です。じっくりお話をでき、あんだんてらしいスタートができたかと考えています。(7面参照)

「分かちあいの会」は2か月に1回、越谷市内で行います。まだまだ会の存在が知られていない面も多いかと思えます。また、知ったとしても、すぐに参加できない気持ちや状況にある方もいるのでしよう。その方たちが、いつか「行ってみよう」と思い立った時に対応できるように、会を長く存続しつつ、質の向上を目指し、一人ひとりの勇気をきちんと受け止められるようにしたいものです。

その辺を踏まえて、先ごろ、埼玉県の担当者と話をしてきました。自殺対策基本法により遺族への支援が法的根拠をもったことは、私たちにとても活動しやすくなると思います。

私事で恐縮ですが、未遂により介護が必要となった母の病状により、弱音を吐いてしまった時にも、『あんだんて』はぼちぼちペースでいいんだよ』と言ってくれた仲間感謝しています。(大野)

有志の地方議員を 紹介してください

◇ライフリンクのメンバーであると同時にライフリンクが進めるプロジェクトの1つである「地域の自殺対策を推進していく地方議員有志の会」の代表もしています。

みなさまの日々の関わりの中で自殺対策に取り組んでいる地方議員がいまいたらご紹介していただけませんか? 地方議員は都道府県・市町村の政治家。「実際に地方議会で自殺対策に取り組む」という行動力と意欲のある方によってメンバー構成されています。

みなさまのまわりにそんな議員さんがいたらぜひご紹介お願いします。よろしくお願ひします。

(横須賀市議会議員 藤野英明)
◇横須賀市は「自殺対策連絡協議会(仮)」を正式に設置することになりました。この6月議会で僕が提案してそれがまさに実現しました。現場の保健師さんたちの理解と市幹部のおかげです。(藤野)

◇宮崎県でも精神科医や行政、教育界、企業など18の団体の代表からなる自殺予防対策協議会が発足しました。その委員に、私どもヘルプラインの代表も選出されました。私どもが2000人を対象に、「自殺予防アンケート」を今やっているところですが、その結果を協議会も注目しているようです。

(ヘルプラインのち 副代表 水谷もりひと)

(いずれもライフリンクMLより)

若い集団、ぼちぼちと息長く

「あんだんて」は、ライフリンク会員の
大橋聡子さん、齊藤
勇輝さん、元会員の方、そして私に引きずりこまれた勤め先の同僚という5人のスタッフで構成しています。平均年齢はなんと20歳代後半。他の会に比べて、立ち上げからの年月も短ければ、年齢も若いというところでしょうか。

自治体の保健師をしています
が、埼玉県内に遺族の会がな

ったことから「それなら、とりあえず自分たちで始めてみよう」ということで、難しいことは考えず、若さがゆえの勢いで会の発足に至りました。代表ということになっていきますが、私はただの言い出しっぺです。始めてみなければ、何も変わらないので、立ち上げてみたというのが素直なところなんです。

たまたま、会場の平成18年度登

問い合わせだと分かるとなぜかホツとしたり、そんな時間をいつしか共有していました。

4時間の待機時間が過ぎ、やむなく今回は終わりとなったとき、なんとなく残念な気持ちと、安心した気持ちが入り交じる複雑な感情に襲われました。まあ、緊張感から解放されたというのは実感としてありました。「次はおいし

ライフリンクでは、自殺対策の法制化に向けて、賛同団体と一緒に
 行った「全国一斉署名活動」を5月13日に展開した。秋田駅前、
 東京・新宿駅西口、神奈川・横須賀中央駅前広場、京都・四条河原
 町、福岡・天神、佐賀駅南口……。各地の「その日」を報告する。

◆修学旅行の中高生が

「3万人署名なんて、ほんとうに達成できるのかな。そんな不安を抱きつつ、京都の街頭署名はこの地で最もぎやかな河原町で始まりました。」

結果メンバーを見て、心配は吹っ飛びました。福井県・東尋坊から「No心に響く文集・編集局」の茂幸雄さんと川越みさ子さんがはせ参じてくれ、それに立命館大学のサークル、自主ゼミの面々、さらに地元の「いのちの電話」の方など、なんと19人に膨らみ、がぜん勢いづいたのです。

河原町では高島屋近辺が工事中でやりにくかったですが、そこは茂さんと川越さん。工事中の柱の影に、通りがかりの人を呼び込んで、持ち前の粘り強さと説得力で、いねいに署名の趣旨を訴えてくれました。

阪急百貨店前では、立命館の学生さんが良く通る声で呼びかけ、みんなの耳を奪いました。

そうそう、ほろ酔い加減のおじさんから「自殺はいけん。1万円あったら死なんですむんか」と、

10万人の声 が街から湧いた

自殺対策法署名運動の現場から



5月13日の全国一斉署名活動は雨の中。東京・新宿西口で

おれを出されそうになったときはちよっとぐっと来ました。

それに、修学旅行に来ている中学生、高校生が一生懸命に署名してくれたのが印象的でした。観光都市「京都」ならではの光景。

この署名活動は、地元の新聞やテレビで報道され、それが5月24日からの「5日間連続街頭署名」

で新たな出会いをもたらしてくれました。テレビで知った「あしなが育英会」の関西地区の皆さんがやってきてくれたのです。

意気投合し、私が自分でビデオ録りした「自殺っていえなかった」の上映会を秋には開催しようという計画ができました。署名活動は次の運動への歯車にもなったのです。(石倉 紘子)

◆雨空の下耳傾けて

前日から降り続く大粒の雨。でも、街頭署名を始めるころにはほど

うやら上がり、福岡・天神を歩き交う人の群れにも快活さが戻ってきました。

「年間自殺者3万人、この数字は社会的な対策を講じることで防ぐことができます」私たちが訴えるこの言葉に、多くの人が足を止め、耳を傾けてくれました。

署名のあと手を差し伸べ握手を求められる方、「頑張ってくださいね」と声を掛けてくださる方、学校帰りのカバンを提げたまま、チラシを配ってくれた女子高生たち……その一人ひとりの心の中に、きつと「他人事ではない」という思いがあったのでしょうか。

ちよっと離れた場所から、私を手招きした男性がいました。ちよっと目が合ったのです。彼はおもむろに「どうして自殺をしたくなるかわかるかね」と語りかけてきました。

思いがけない問いかけに口もつてしまった私に、その男性は「寂しいからだよ、孤独だから、人は死にたくなるのだよ」と言いながら、署名のペンを握られました。

「私たちはライフリンクでつながっている」「全国に同じ志をもった仲間たちがいる」。そのことに安堵(あんど)を覚え、さらなる活動のエネルギーへとつながることが出来ます。法律によって、官民を問わずみんながつながり、孤独や孤立から抜け出すことができる。そんな世の中がやって来ることを祈りながら、「3万人署名」を訴えました。(井上 久美子)

◆温もりの商店街で

「うーん、ちよっと芳しくないな」。5月13日の「全国一斉街頭署名」では新宿駅西口でやりましたが、雨にもたたられ、これでは3万人署名は難しいというところを追いつめられてしまいました。

「集まらないなら、集めるしかない」「待っているより、行動するしかない」「私たちが動かなければ始まらない」

で、27日、賛同団体である「自殺対策防止センター」「生と死を考える会」と一緒に、まず午前中、ライフリンクの事務所に近い神楽坂商店街で街頭署名の再挑戦に乗り出しました。「できることは、すべてやるよ」「私たちがこの国の自殺対策をつくりあげるんだ」という思い詰めた心情でした。

午後は荒川区の熊野商店街に移動しました。まだ、道路上を都電荒川線が走る下町情緒の香る商店街です。ここでは、なんと商店街の理事長さんが協力を買ってでくれました。お店に飛び込んで、理事長さんのお名前を出して趣旨を話すと、みなさん、二つ返事で署名してくれました。とても、ありがたかったです。

この日に限れば結果は91人でした。確かに3万人の署名の中では非常に小さな数かもしれませんが、参加メンバーにとっては、なんとも温もりを感じさせられた充実の一日でした。(斎藤 勇輝)

(10面から続く)

◆これぞご近所の底力

「なあに、1000人がひとり300人ずつ集めれば3万人」と簡単に言ったものの、よくよく吟味すれば3万とはすごい数字だなど圧倒されて始まった署名活動。これだけの人が毎年亡くなっているのかと、その重さにもつづされる思いでした。

わずか1か月半で集められるだろうかと、気は焦れどもなかなか動けず、一斉街頭署名も終わった

署名に寄せて1000通超すお手紙

署名活動の期間中、ライフリンク事務所には1000通を超す手紙が寄せられました。そのなかから「ご本人の承諾をいただいた4通を紹介いたします。」

◇ 前略 「3万人署名」に心より賛同します。

私の娘は平成14年5月に自殺しました。私自身も10年程前から「うつ病」で、自殺企図も3回あります。手のひらいっぱい薬をのせ、片手で「いのちの電話」にダイヤルして、何度かけても話し中のツーツーという音に絶望した日の事を今でも忘れられません。そして娘を救う事のできなかった事で、今でも自責の念でいっぱいです。

年間3万人以上ともいわれる自殺者、その一人一人にそれぞれの

ころからやっとな所に署名用紙を配り始めました。知っている団体にも手紙を送りました。

5月も半ば過ぎだったでしょうが、10年間活動してきた生活クラブ生協の仲間のところへ「実は個人的なことなんだけど署名をお願いに来たの」と出かけていきました。すると、「知ってるわよ、これでしょう。うちの近所の分だけだけ」と、すでに署名した用紙を数枚渡されました。表現しようのない感情に見舞われ、私は絶句してしまいました。

理由があり、悲しみ、苦しみがありません。また、その数倍もの遺族のつらさがあります。

◇ 私たち家族は心を込めて名前を書きました。知人にもたのんで署名を集めているところです。たくさん署名が集まる事を祈っています。ライフリンクの皆様よろしくお願いします。(千葉県、女性)

◇ 貴重な支援の輪が大きくひろがりますようお願いしております。夫婦のみの署名ですがよろしくお願いたします。これから心掛けて参ります。(東京都、女性)

◇ 私は、大切な姉を自殺という形で死なせてしまいました。ああすればとか、こうしておけばなどの思いでいっぱいでした。そんな時、ライフリンクのサイ

それからでした、毎日のように家のポストに署名がつづられた紙が、1枚、2枚と入っているのが、夕方、インターホンが鳴って出てみると、「〇〇さんから頼まれて書いて持ってきたよ」。テレビで見たと、20枚ほどもらいに行くからとか、なんと自分が動かずとも署名が続々と集まってきたのです。

最終的に927人が私の手元にありました。「ありがとうございます」。ほかに言葉が見つかりません。(南部 節子)

◇ トを見つけ、自分と同じ悩みで苦しむ人が同じ考えでいることを知り、自分も少しは楽になりました。もし、助けを求める人がいて、助けたいと思う人がいるのなら協力せよ、私にはいられません。

◇ 私の姉に何もしてあげられなかったことが、今は他人に協力することで姉も喜ぶのなれと思ひ、ペンを取りました。

◇ 1人でも、私と同じ苦しみを持つ人がいなくなりますように。がんばって下さい。(山形県、男性)

事務局泣き笑い

今、振り返ってみると、たくさん署名が集まったものだなあ、それぞれの思いを持った人がやっぱりこんななんだなあ、ある意味感慨深いのですが、そのころはもうハラハラものでした。

「3万人署名」が始まったのは4月17日。1か月半という短期間に集めるという例によってライフリンクらしい突然のプロジェクト。会のメーリングリストに、清水康之代表が「3万人署名」の構想を初めて持ち出したとき、誰もがびくつき。しかし、これもライフリンクらしい反応がありました。「できる、できないじゃなくて、『やろう』という発想が素晴らしい」と。

で、さっそく作戦会議。①広く署名活動を知ってもらうためマスコミに報道してもらう②組織票を見込める団体に働きかける③の二点を柱に展開することにしました。

報道されると、その直後から事務所には問い合わせの電話がひっきりなしにきました。「署名したいので、どうすればいいか教えてください」「どこへ行けば署名できるのですか」「私にも協力させて下さい」……。

しかし団体は、「こういうことは理事会に諮らないと組織としては動きません。1か月早く言ってくれば協力できたのに」。どこ

最後の1週間でドーンと

も賛意を表しながらも、なかなか積極的には動いてくれませんでした。やがて5月に入ると署名した封書が連日届くようになり、1000人の署名をクリップで留め、それを10個重ねてひもで縛り、千人分の束を作っていました。

とはいえ、3万人というと、これが30束なければなりません。締め切りまで2週間というころ、票読みの手配をみなさんにしました。どう見積もっても2万人にやっとなかなか届かないかという状況に追い込まれていました。

ならばと、5月13日の全国一斉街頭署名活動に続いて、「もう一度、街頭署名を」と呼びかけました。それでもまだ、「3万人」は見えてきませんでした。

ところが、確か5月30日だったと思います、「3万人」がやっとな実感できたのです。まさに「ドサツ」と表現できる署名が、この日から立て続けに届いたのです。千人の束が30、31、32とどんどん増え、最終的には101束を数えるに至ったのです。1週間後の6月7日、扇千景参院議長に提出しました。

この間、千通ものお手紙もいただきました。拝読しながら胸が熱くなりました。

署名活動の事務方の責任者として非力でしたが、おかげさまでたくさんの人とつながることができ、自分自身も成長できたと思います。どうもありがとうございます。(藤澤克己)

自己他己 紹介 紹介

元IT業界のエンジニアで、約20年間サラリーマンとして働いてきました。

初めてライフリンクのことを知ったのが、ちょうど去年の今頃。自身の身の振り方を考えながら自殺予防対策について知りたいと思い、ネットを検索して見て見つけました。世界自殺予防デー(9月10日)に緊急フォーラムを開催するという盛り返り上がっていた頃です。

藤澤 克己さん



さすがITエンジニア。パソコン2台駆使など朝飯前

ライフリンクに入って最初に手がけたのはサーバーの移設。それに引き続いて今年の春先にはホームページを刷新するプロジェクトを手がけました。エンジニアではあったものの、かなり苦戦?を強いられました。そして今年4月、自殺対策推進のための「3万人署名活動」の事務局を担当しました。署名活動自体も良い経験でしたが、参議院の扇千景議長に請願する場に同席できたことは特に貴重な経験でした。扇さんは「なんで法律が必要なの?」と素朴な質問をしてくれました。そこで清水代表が熱い想いと

ともに実態と必要性の説明をしたところ、きちんと理解をしていた。だき、「まだ(国会の会期は)ありませんから大丈夫ですよ」とメールを送ってもらえたのです。あの10万人超の署名の束が文字通り後押しとなり、議長の心を動かした瞬間だったと思います。

ITお坊さんは 引き出したくさん

果的に推進されるよう、全国の地方議員同士が繋がりが合っていくのです。このプロジェクトにはこれからも事務局として関わっていく予定です。

ライフリンクと並行して、自殺念慮者に対する電話相談のボランティア活動にも関わっています。電話相談員としての研修で学んだことは、感情に寄り添うことの難しさ。相手の気持ちに傾き、自分自身も自然に気持ちを動かさないと電話のやりとりが空々しくなってしまうことを学びました。

三谷宏子談 私にとって藤澤さんは、ズバリ、「PCの師匠」です。事務所でのPC作業で、色んなショートカットキーを伝授してくれます。しかも、それは達人並み!なので事務所に来るたびに私のPCスキルがアップするのです。そして普段は、穏やかなゴルフが趣味の僧侶なのです。様々な引き出しを持ったミステリアスな人物なのです!

署名活動と並行して「自殺対策を推進する地方議員有志の会」の発足にも関わりました。法制化後の実際の対策が、タイムリーにかつ効果的に推進される

いう思いが強かったので踏み切りました。私自身は、近い将来に実家のお寺を継ぎ僧侶として活動する予定です。また僧侶として本格的に活動していかないのに生意気なことを言うようですが、現代の伝統教団における僧侶の活動範囲が限定的だと思うので、もっと広く社会に貢献したいと思っていました。

実はこの4月でサラリーマンを卒業してしまいました。半分勢いもあつたのですが、このまま忙しいサラリーマン生活を送るよりも、1日でも早く自分が本当にやりたいことに取り組み始めたいと

あと、基本的に身体を動かすことが好きです。高校時代までは野球少年、今は転向して競技ゴルフに真剣に取り組んでいます。東京都調布市という緑豊かな街のマンションに住んでいて、よせばいいのに?マンション管理組合の理事長に立候補したり、親睦ゴルフ大会を企画したり、プライベートでも仕事みたいなことをしています。ライフリンクを通じて、これからも成長していきたいと思っています。みなさん、今後ともよろしくお願いします。

リンク・カレンダール

くお願いします。長野 いのちの電話公開講座

- ◇日程(全4回)
- ▼第1回 9月2日(土)△テーマ:「自殺って言えなかった」(対談)
- ▽講師:自死遺族 久保井康典(ライフリンク会員)、長野県精神保健福祉センター所長 小泉典章氏
- ▼第2回 9月16日(土)△テーマ:「いのちの電話と自殺予防」
- ▽講師:日本のいのちの電話連盟常務理事 斉藤友紀雄氏
- ▼第3回 9月30日(土)△テーマ:「やさしい人間関係の作り方」
- ▽講師:長野県臨床心理士会会長 筒井健雄氏
- ▼第4回 10月21日(土)△テーマ:「自死遺族支援のため私たちに何ができる」
- ▽講師:自殺対策支援センター ライフリンク代表 清水康之氏
- ◇時間 14:00~16:00(各日共)
- ◇会場 9/2のみ長野県社会福祉総合センター。他は長野市ボランティアセンター
- ◇受講料 3000円。個別受講1講座1000円
- ◇申込み 電話またはFAXで氏名、住所、連絡先電話番号を連絡
- TEL026-225-1000
- FAX026-225-6139
- ◇問合せ 社会福祉法人 長野いのちの電話 電話、FAX上記
- 〒380-8691 長野中央郵便局私書箱第25号