

この方々を含め、たくさんの会員が
毎週皆さんをお待ちしています。



毎週火曜日 午後1時30分～4時・三世代交流館

藤里町では、これだけの絆があるのです。この物語で初めて知った人もいるかもしれません。どうか、もう少し地域を信頼していただませんか。信頼して自分の悩みや不安を語ってください。隠しておきたい気持ちもわかりますが、一人で解決出来ないこともたくさんあります。

安心して一緒に悩んでみませんか？

第5幕

自殺を予防するために

藤里町には、悩みを受けとめてくれる保健師さんがいます。そばにいてくれる社会福祉協議会があります。そして、皆さんが語ってくれるのを待っている「心といのちを考える会」があります。

自殺を予防し、自殺で亡くなる方を少しでも減らすために、もう一つ必要なことがあります。

① 死にたくなったら…その気持ちを誰かに伝えてください

自殺を防ぐ一つの方法に、「死にたくなったら、その気持ちを伝える」ということがあります。自殺を考える人がおかれている状況は様々ですが、みんなに共通していることは、「悩みを誰にも打ち明けていなかった」ということでした。

藤里町から、さらに自殺で亡くなる人を減らすために、皆さんにお願いしたいことが二つあります。

一つは、死にたくなったら「死にたい」とか「辛くてもう生きているのが嫌になった」とか何でもいいですから、辛い気持ちや死にたい気持ちを、誰かに伝えてください。グチをこぼすように伝えるのがコツかもしれません。

そして、もう一つのお願いは、誰かに「死にたい」とか「辛くてもう生きているのが嫌になった」と言われたら、「そんなこと言わないで、元気をだして頑張れ」と言わないで、「そんなに辛かったんだ。教えてくれてありがとう」と言って欲しいのです。そして、その人と一緒に役場や社会福祉協議会、そして地域包括支援センターでも、どこでも良いですから相談に来て欲しいのです。

② 相談は、家族以外の人に、早めに

ところで、皆さんはもし辛くて死にたくなったら、その気持ちを誰に伝えますか？

多分「家族」と答える人が多いと思いますが、実は家族はあんまり良い相談相手ではないようです。

私たちにとって家族はとても大切な存在です。だから、家族が死にたいと思っているということを冷静に受けとめることが難しいのです。出来れば家族以外の友だちや近所の人、そしてかかりつけのお医者さんなどに相談してみてください。

もし家族の誰かが「死にたい」とか「つらい」と口にするようになったら、気づいた家族がすぐ誰かに相談してください。

死にたくなったら、その気持ちを伝えて下さいと言っても、一番辛い時はもう誰にも相談できない状態になっていることが多いようです。少し良くなってから「実はあのとき死ぬことも考えたんだ」と言われてビックリすることもあります。そんなときは、死ななくて良かったと心から思いますし、涙が出ることもあります。それだけ、生きていてくれたというのは嬉しいことなのです。

あまり辛くなりすぎる前に、自分の気持ちを話せるようになって良いですね。



3 辛いことだけでなく嬉しいことも

雪がとけて、最初にふきのとうを見つけたとき、あなたは誰に教えますか？

春になって、桜が咲いているのを見つけて嬉しくなったとき、あなたは誰に伝えますか？

辛いときに「辛い」と言えるということは、嬉しいときに「嬉しい」と言える関係でもあるのです。辛さは、話すことで気持ちが楽になります。嬉しさは、だれかに話せたときに、本当に嬉しくなるものです。

自分に良いことがあって、嬉しくて誰かに伝えたいと思っても、遠慮して気をつかって言えないこともあります。このような関係では、辛さを本当に分かち合うのは難しいと思います。

心の健康づくり・自殺予防対策の取り組みは、嬉しいときも悲しいときも、楽しいときも辛いときも、いつでも自分の気持ちを伝えられる関係をつくることなのです。そして、その延長線上に「死にたいくらい辛い」ということも話せる関係があるのです。

子育てで悩んでいるお母さんに、「辛いときは、いつでも話をしてね」と伝えるのではなく、「辛いことも嬉しいことも、何でもいいから話してね」と伝えましょう。

一人暮らしの人に、「困ったことがあったら何でも言って」と伝えるのではなく、「困ったことも嬉しいことも何でもいいから、必ず教えてね」と伝えましょう。

4 生きる喜びや幸せと生きる意味

「死にたくなったら、その辛さや死にたい気持ちを、必ず教えてください」と約束することで、自殺の危険性はかなり減ってきます。しかし、一度死にたいと強く思った気持ちが無くなるわけではありません。何度でも、同じことを安心して言える関係であることを、相手にしっかりと伝えましょう。

「教えてくださいね」というのは、相手からの連絡を待っている状態ですが、さらに一歩踏み込んだかわりもあります。それは、こちらから大変そうな人に声をかけてあげることです。

例えば、次のような言葉を誰かに言ってもらったことはありませんか？

「私に出来ることがあったら、何でも言って」
「愚痴でも何でも聴くよ。遠慮しないで何でも話してね」
「あなたはちっとも悪くないよ」
「私でよければ、一緒にいるよ」



大変なときに、大変であればあるほど、言ってもらえたら、嬉しくなってホッと出来る言葉です。

自殺が増えた原因の一つとして「人間関係の希薄化」を指摘する意見があります。希薄化とは、このような言葉を伝え合うことが無くなったということなのでしょう。また、地域のつながりが大切だからと、あいさつの大切さを強調することがありますが、出来ればもう一歩踏み込んだ関係が欲しいところです。

生きる喜びや幸せは、自分のことを気にかけてくれている人がいるという安心感に支えられています。この安心感を支えるのがこれらの言葉だと思います。

自分のことを気にかけてくれている人がいるという安心感が持てると、辛いことや悲しいことは、私たちが生きる意味を考えるきっかけになります。

辛いことや悲しいこと、そして悩みがあることが問題なのではないのです。それを孤独の中で、一人で受けとめなければいけない状況が問題なのです。

自殺を予防するということは、身近な人を一人にしないことです。

大変な人を、何人もの人で支えていくことです。

今誰かを支えている私も、何かあったら支えてもらえると思えるようになることです。

地域のつながり

こころの健康づくり・自殺予防のためには、家族がお互いに支えあうことも大事ですが、それ以上に地域での支えあいが必要です。皆さんが歩いていける集会所をどう活用していくかが、これからの地域づくりの大きな課題だと私たちは考えています。藤里物語は、いくつかの小さな地区の物語が集まって出来ています。そして、地区の物語はそこに住んでいる一人ひとりの人生の物語でもあるのです。物語は語られないと伝わっていきません。語るためには聴いてくれる相手が必要です。「心といのちを考える会」の「赤ちようちんよつてたもれ」は、地区の集会所で開催されていますが、そこは皆さんが自分の物語を語る場でもあるのです。

平成21年1月～2月にかけて、藤里町の6カ所の集会所と開発センターで出前講座を行いました。これからも皆さんがお互いに物語を語れるようにお手伝いをしていきます。

次の写真は、集会所とそこに集まってくれた人達です。どの地区の集会所かわかりますか？



集会所の地区名と参加者の写真の組み合わせを考えてみてください。



おわりに

藤里物語には、悲しいお話もあります。平成18年二人の小学生が命を奪われた事件。機会
は減ってきたかもしれませんが、ニュースや何かのきっかけで当時を思い出すこともあるで
しょう。改めて亡くなった二人の子どものご冥福をお祈りしたいと思います。

悲しいことを、自分の心の中だけに押し込めようとすると、苦しくなってきます。嬉しいこ
とも悲しいことも、自分の気持ちをだれかと分かち合っていきたいものです。藤里物語はこう
やって語り継がれていくものなのではないでしょうか。

今、私たちは大変^{ツライ}厳しい時代を生きています。戦争中や戦後間もない時代に比べたら…と考
えることもあります。今の苦しさや大変さも、かなり厳しいと思います。

働く場を失った人、頑張りすぎて燃え尽きてしまった人、そしていろんな事情でふるさと藤
里町に戻ってきた人…。状況はそれぞれ違っても、疲れて、将来のことが不安で、緊張しなが
ら生きているのではないのでしょうか。

白神山地^{シラカミ}の^{ツラ}豊かな自然と、相手のことを気づかう優しい人たちがいれば、きっと心も身
体も癒され、自分を取り戻し、元気になっていくと思います。

次の藤里物語には、そんな癒されて元気になった人たちが、たくさん登場することを願って
います。



藤里物語 Ⅲ

〒018-3201 秋田県山本郡藤里町藤琴字藤琴8 藤里町役場
TEL 0185-79-2113 (町民生活課)

作成：藤里町・秋田大学医学部健康増進語学分野
平成21年3月 / 文部科学省特別教育研究経費（連携融合事業）で作成