

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: 03-5291-4994
 HP: <http://www.lifelink.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

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、本音で語り合ひ、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。

「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」

「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。

(第二・三部の内容2面に続く)



「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まれた

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)

ないという指摘が相次いだ。

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い」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ことは、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ことだ。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つなげる「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、いまちようど「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う」

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「実態の把握はもろろん必要だが、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は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

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。／「〜がないから、〜できない」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。

◆ 今後も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%

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

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「本当は生きていたい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、そう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つ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、思いも考え方も違う。「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

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「う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「自殺関連うつ対策戦略研究」となっていることに疑問を

抱き、「自殺対策イコールうつ対策ではない」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、名称も国民にとっ

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)

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、i 国や地方公共団体等の自殺予防対策の実施状況、ii 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、iii 外国での施策実施状況を調査し、その結果をふまえて、iv 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データの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、①自殺予防対策に関する国全体の方針を早急に策定する。②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。③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、①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、②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」。③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、②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。③では、自殺の原・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。都道府県警によつて公表の項目がまちまちなどの問題が、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

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】

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、①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みこと。②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。③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を課題としている。
(4) 自殺未遂者および遺族への対応

①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。②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）

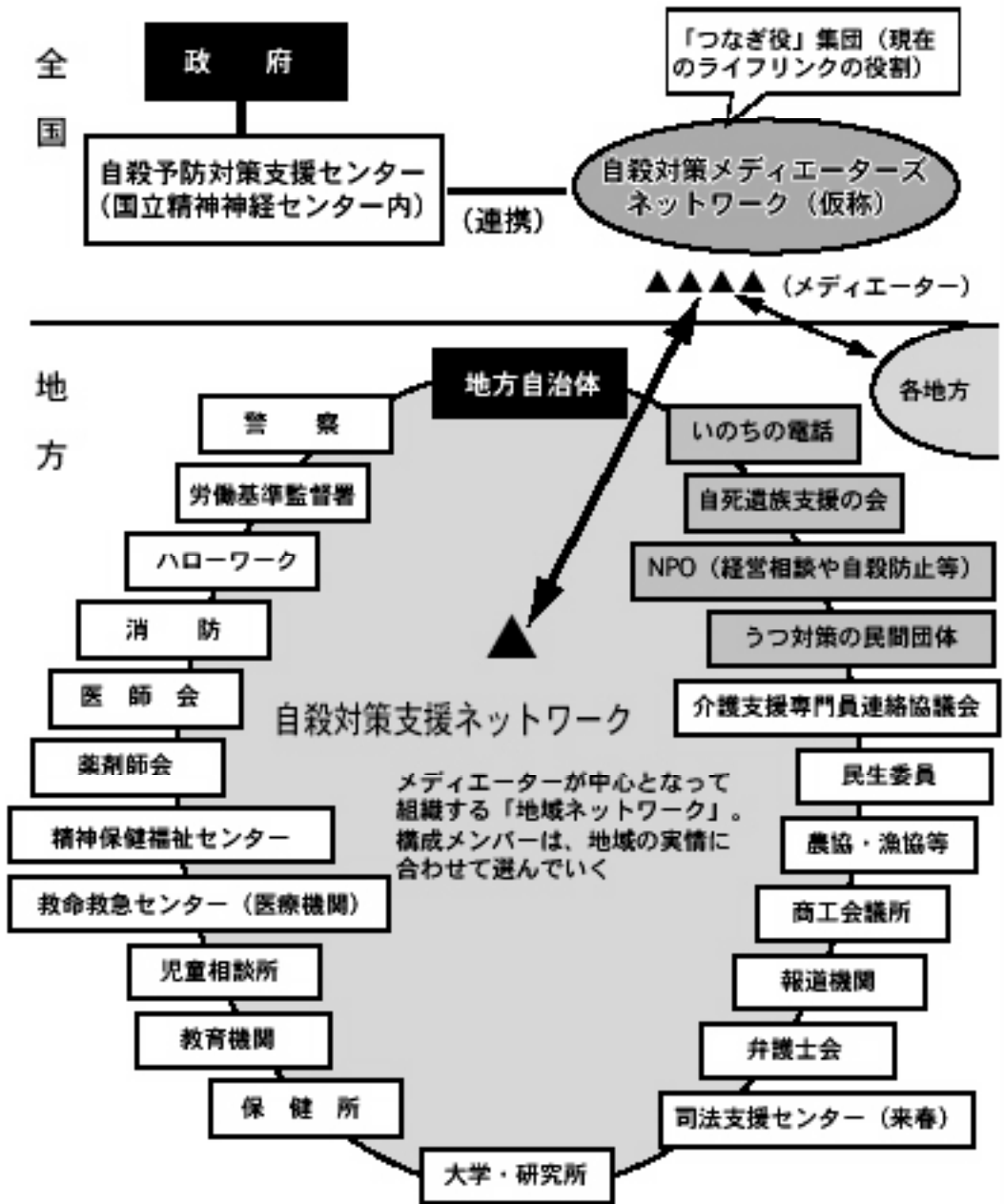
(5) 児童生徒に対する自殺予防対策

文部科学省の課題として、①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。②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。

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】自殺対策支援ネットワークとは

は、自殺予防 (prevention) と危機介入 (intervention) 、それにアフターケア (post-vention) 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】

(1)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ーフティーネットの網を広げ、かつ網の目を細かくしていくべきである。

(2)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。

(3)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ご覧ください)

米から講師招き第1回養成講座

ライフリンク主催の「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ァシリテーター養成講座」が10月30日、東京の飯田橋レインビルで行われた。米オレゴン州の癒やしの家「ダギーセンター」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ループワークでこたえた。



米ダギーセンターのジョアン・ホフ先生

家族や友人を自死で失ったとき、残された側にどんな反応が起きるのか。ファシリテーターとして、まず抑えておかない感情でなければならぬ。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す」と強調した。そして、残された側の心理状態を表す言葉として、「罪悪感」「見捨てられた思い」「怒り」「孤立しやす

う向き合えばいいのか。ダギーセンターでは日本語版ガイドブック「大切な人を亡くした子どもたちを支える35の方法」を発行しているが、ここでは「身近な人の死を経験したあと、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、「話をすると、こういうことは癒やされるひとつの体験となります。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」と記述し、「聞く」ことの大切さを繰り返して説いている。

痛みの感情を吐き出すことによつて、悲しみ、苦しみを人と分かち合い、心を癒やす。ガイドブックでは「ダギーセンターではプログラムを通して、亡くなった人の話や自分の心の痛みを話すことで、愛する人の死によつてもたらされた悲しみとともに生きることを知ることを目標としています」と、プロセスと到達点を明示している。

養成講座は、このプログラムの習得を目標にしており、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9人ずつのグループをつくり、ファシリテーター役、残された側の役割に分かれて、「オープンニングサークル」「分かち合い」「クロージングサークル」を行った。

自死遺族のグリーフワークをサポートする良きファシリテーターめざして



「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ライフリンク西田副代表を囲んで、講義から始まった

さらに、自責の念に苦しんでいる人に対しては、「人生の中には、自分でコントロールできることと、できないことがある。そこに焦点をあて、話を進めることです」と説明し、また「別れがたい」と場合については、「分かち合いのグループでは、時間をきちんと守ることが大切です」と話した。

この点に関し、ガイドブックでも「限度やルールを設けることで、死によつて壊れてしまった日常生活の感覚、何が起るかわからないという不安定な感覚を、安定させる助けになる」と述べている。

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練習が必要です。リフレクションとは、要するに相手の鏡になることです。例えば、子どもが寝そべっていたら、一緒に寝そべります。座ったままでいたら、相手はつながりを感じないでしょう。相手がより話しやすくするためにやる、ということを抑えておいて下さい。

話を聞くことが最良の手助けに

養成講座を締めくくりにあたって、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地域に戻り、力を尽くして下さい。みなさんは、勇気をもって最先端にいる方々です」とエールを送った。

また、ライフリンクの西田正弘副代表は「分かち合う力」をキーワードとして語り、「分かち合いの場」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。

その主役の人たちが自分の感情を語っ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。反応が分からないと、話しくくなります。それから、子どもたちと接するときは、前もって単語を用意しておきましょう。子どもたちが話しやすい単語を、です。

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よう、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行かないということです。二つ目は「パス」のルールについてです。話したくなければ、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。

このグリーフについて、ダギー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、「グリーフを感じるの自然であるということ」、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、グリーフを変えていける力が備わっている」ということです。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において違ったとき、どのようにワークを進行していくか、それを考えることが大事だと思えます。

◆グリーフとは

グリーフという言葉は、訳すのが難しいので、そのまま使います。死別の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。

◆大事なスキルその1

グリーフケアする側にとつて、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が、ケアする人ができることなのです。



聞くときは、視線を相手にしっかり合わせ、本当に話を聞いてほしいという姿勢をとるのも大事です。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。



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

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、話す側がより話しやすくなるために、を

心がけて質問しましょう。例えば、相手の答えが一言で終わってしまうような質問は適切ではありません。「大切な人が亡くなったのを、どのように知ったのですか」などと尋ねれば、相手は話しやすくなります。

要はグリーフを抱えている人たちが主役で、サポートをしている人たちは後回しでいいというスタ

まとめる力、沈黙もスキル

◆ファシリテーターの心得

サポートするには、まずグループ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と安心感を持つてもらおうのが大事です。

グループワークでは、「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。同じ経験をしていますが、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あります。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ない。

◆自身のケアも大切

ダギーセンターでは、1時間半の分が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

(ホフ先生の講義要旨
7面から続く)

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

スキルの向上へもつと学びたい 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、ホッといた。話を聞いてもらう場所を探していた。

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、

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が、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。

スキルが大切だと知りました。自らのグループ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。

▽グループ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つて安心できました。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。自分のグループワークを他人にも押しつけてしまふのではないかという不安もあります。そういう意味でもつとつと学びたいです。

▽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です。

▽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。



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

<p>自死遺族のグループ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</p>	
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 ウイズもとまち 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。
<p>FAX: 024-546-4026 e-mail: rengo@kokorosasae.jp 郵便振替 口座番号 02290-1-64580 れんげの会</p>	

「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、シンポジストの一人として参加し、自死遺児としてお話ししてきました。

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に感じました。

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。

元氣もらったシンポ。慶子さん輝く

「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」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

当日は会場にイノケンさんもいらして（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）

「で、あなたがこへ来て、発表することを、お母さんにご存知ですか」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考えた。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ぬと思った」。

慶子ちゃん、後で『内緒で来た』といえはよかった」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、と言つても、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。弱さ、負け、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

- ◇2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）
- ◇2005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アシリテーター・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 ボランティアフォーラムTOKYO 2006 分科会「社会問題・自殺」東京ボランティアア市市民活動センター（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）



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」に風を起し、さらにそれを追いついて進み、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。

とは言えます。それもはや過去のこと。二年目を迎えるいま、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」

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

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きた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、内部的な地道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一、専属と言えど専属ではない。無給ですが。ですか

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。他でもない私たちが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。

表康之

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)を見つけれるとき、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。

代水

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たします！
(会員用メーリングリストより)

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

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お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つ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」してきるときには、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回程度をめぐり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。



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・東尋坊の水際に人生に疲れている人を探し求めて1年半になります。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……

人生に疲れている人にセコンド役を！

などを探し求めては、その人にそっと近づき、声をかけて、その場に座り込みながら人生を語り合おうのです。

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ないのではありませんか？

「共感」を基本としています。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、勇氣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くださいのです！
今、私たちは毎日多くの人のための「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たします。

(文責・茂幸雄)

12月25日にライフリンク

今年最後のライフ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 メール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。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。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。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。(山石)



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

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ンバーリストは、まだこのNPOのキャッチフレーズを提案し、

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こ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」というものがあつたように思います。

ただのボランティア団体になつていないのは、それだけ真剣な問題に取り組んでいるからだと思えます。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のできるでしょうか。

シニヨリーナは 太陽が似合い

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「日本人は恥を恐れる、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。(なぜそつちに行くかなあ?) 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つ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。

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、部屋の雰囲気や和らいだ数十分だった。

南部節子談 「ライフリンクのブレイ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?」

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) ジュウサ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～ いのちのありがたを みつめなおそう

「食」と「生活」を感心しながら、これまでに多くの心を病んだ人々を岩木山園「森のイスキア」に受け入れ、話を聞いてもらった佐藤初女さんの体験や、みだんの石動に、映画「地球交響曲第二番 佐藤初女篇」と感動で触れて……

(日時) 2006年1月21日(土) 午後8時半
(場所) 東京・世田谷区社區居会館
(参加費) 1500円

(お申し込み方法) 岩園牧場と連絡先を下記に電話の上、規定の口座に代金をお振込み下さい。
Tel 030-4928-9042・岩園全館直: 鈴木美穂子
東京三菱銀行渋谷支店(普) 3561088 特設非営利活動法人自然体験支援センターライフリンク

主催: NPO法人自然体験支援センター ライフリンク 後援: 世田谷区

