

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

Tel. 03-3261-4934 戸村ビル202

http://www.lifelink.or.jp

代表 清水 康之

ライフリンク通信 第3号拡大号

2006(平成18年4月7日)

編集責任者 岩見琢郎

実行段階に入る 自殺総合対策

国・地方で大プロジェクト

「政府方針」を発表都道府県へ通知

2年以内に連絡協設置、相談窓口の充実を

『自殺総合対策元年』。今年はその呼ばれる年になる。国のレベルでは、政府が一体となって作る自殺対策関係省庁連絡協議会が、『自殺対策に関する政府方針』を昨年末に発表。3月31日付けで、全都道府県知事、政令市長宛に「通知」が出された。また国家予算には、今年度はじめて『自殺予防対策の推進』という項目が盛り込まれ、9億円が計上された。名

「自立的・中立的な民間団体との協働」強調

政府方針は、政府が目指す総合対策の中身と、その目標および推進スケジュールを具体的に挙げたもの(内容2・3面に)。予算は『国民の安心と安全のための施策の推

進』のひとつとして盛り込まれた。

昨年7月に出された参議院厚生

労働委員会『自殺に関する総合対策の緊急かつ効果的な推進を求め

る決議』を受けたものだが、この決議には、昨年5月30日のライフ

と共に、自殺対策が国の事業としてはじめて位置づけられた。一方地方のレベルでも、「自殺対策先進地」である秋田や岩手が独自の総合対策モデルを打ち出し、「第二グループ」とも呼ぶべき群馬や兵庫などは『自殺対策連絡協議会』を新設するなどして地域ぐるみの対策に乗り出した。全国規模の大プロジェクト「自殺総合対策」がいま確かに動き始めた。

リンク・シンポジウムで発表した『自殺総合対策の実現に向けて』国への5つの提言』が採用されており、「政府方針」にもライフリンクが提案した「地域における自殺対策ネットワーク案」がほぼそのままの形で採用されている。

ネットワーク案の中で「具体的な事業についての連絡・調整を担う自立的・中立的な民間団体」というのは、つまりはライフリンクのような「つなぎ役」のこと。『自殺対策連絡協議会』が機能不全に陥らないようにするための、言わば「仕掛け」である。このように「つなぎ役」の重要性が「自殺総合対策」の中で明確に位置づけられたことの意味は大きい。



佐藤初女さんをお迎えして いのちのありがたを みつめなおしました

文字通り咳ひとつ
しない静かな熱気が
会場を包んだ

『森のイスキアから佐藤さんをお招きしていのちのありがたをみつめなおそう』—ライフリンク主催の映画と講演の会が、1月21日午後6時から世田谷区の砧区民会館で開かれた。青森の岩木山麓で、心を病んだり悩みを抱えた人の立ち直り支援を実践している初女さんから、「いのち」のあり方や生き方を、第1部映画『地球交響曲・佐藤初女編』と第2部講演、第3部わかちあい(質疑応答)を通して学ぼうという構成。

前夜からの大雪が残る中を集まった満員の聴衆は時間を忘れて初女ワールドに浸り、「食と生活」を柱に据え、どっしりとゆったりとした初女さんの生き方そのものの語り口に、それぞれが「いのち」について思索した夜となった。

(初女さんの講演内容特集6〜9面に)

自殺予防に向けての政府の総合的な対策 (自殺対策関係省庁連絡会議)2005年12月26日

自殺の実態解明・予防のための正しい理解の普及・啓発

- ▼自殺の実態・要因を多角的に分析
- ▼効果的な自殺予防の研究
- ▼自殺と関連の深いうつ病等の精神疾患の病態解明、治療法の開発
- ▼自殺予防総合対策センター(仮称)(厚生労働省国立精神・神経センターに18年度設置予定)を活用した情報の集積・提供

相談体制等の充実

- ▼時間軸(ライフステージ)と空間軸(地域)で隙間のない相談体制の充実
- ▼ライフステージ別
 - ・児童生徒=命の大切さを実感できる教育の推進、スクールカウンセラーの配置、自殺予防の取組の在り方について調査研究、子どもの心の問題に対応できる医師等の養成等の推進。
 - ・労働者等=メンタルヘルスの知識の普及、事業場におけるメンタルヘルス対策の指針の普及啓発、失業者に対するハローワークにおける生活上の問題についての相談、メンタルヘルスについての正しい知識の普及等の推進
 - ・高齢者=うつ状態にある高齢者の早期発見と、適切な相談の充実。
- ▼地域
 - ・保健所、精神保健福祉センター等における相談、地方自治体むけの対策のマニュアルの作成・配布、成功事例の情報提供の充実
 - ・うつ病等の患者が早期に医療を受けられる体制づくりの推進
 - ・法的なトラブル解決への道案内を受けられる体制づくりの促進
 - ・農業協同組合等の協力を得て高齢者福祉対策を推進、農山漁村において高齢者が生きがいを発揮できる農業環境・生活環境づくりを推進
 - ・商工会議所等と連携した中小企業の経営相談の推進、相談員へのメンタルヘルスについて正しい知識の普及の推進
- ▼相談員の資質の向上

自殺未遂者・自殺遺族等のケア

- ▼自殺未遂者のフォローアップ体制の充実、自殺未遂者が再び自殺をしようとないための対策の構築
- ▼自殺遺族等に対するケアのあり方の検討、自殺遺児ケアについての学校教職員、スクールカウンセラー研修の充実

各種の自殺予防対策の充実

- ▼家出人発見活動の継続
- ▼インターネット上の違法・有害情報対策=プロバイダの自主的措置の支援策、フィルタリングソフトの普及
- ▼違法・有害情報対策に関する情報モラル教育の推進
- ▼旅客の転落防止等のための鉄道駅のホームドア・ホーム柵の整備促進
- ▼事業存続の可能性がある中小企業が、安易に倒産に至らないようにするための支援の推進
- ▼倒産、リストラ等による失業者の早期再就職支援等の雇用対策の推進
- ▼自殺問題に取り組む民間団体への情報等の提供
- ▼自殺報道に関する諸外国のガイドライン等の収集・分析

●自殺対策関係省庁連絡会議を定期的に開催。各省庁の自殺対策の担当窓口のリストを作成し公表

●各都道府県でも自殺問題を担当する部署を明確化し、民間団体とも連携する自殺対策連絡協議会の設置を促す

●具体的な自殺相談に対して関係団体の連絡・調整ができる自立的・中間的な民間団体の育成

(当面の目標) 今後10年間で自殺者数を急増以前の水準に戻す

年間自殺者は1997年の二万四、三九一人から98年には三万二、八六三人へ急増

今こそ、自殺対策の「そもそも論」を

ライフリンク代表

清水 康之

「なぜ自殺を防ぐ必要があるのか」「なぜ家族を自殺で亡くした遺族を支援する必要があるのか」自殺対策が社会的な広がりを見せ始めているいまだからこそ、私たちはそうした「そもそも論」をもっと語らなければならない。

社会全体での総合的な自殺対策を進めていくためには、社会の理解と共感を得ることがまずもって重要であり、そのための手段として、時代的・社会的背景を踏まえた説得力のある「そもそも論」が必要なのである。

自殺対策の『そもそも論』。私は2つのキーワードを使って、これに挑みたい。

ひとつは、『人間の安全保障』という言葉。国際社会の中で、貧困やテロ、紛争や感染症などといった「社会的リスク」によって死に追い込まれていく「いのち」を守っていく、人として存在しているよう国際社会全体で「いのち」の安全を保障していく。そうした概念である。

私は、日本の自殺も『人間の安全保障』に深く関わる問題だと考えている。「自殺者」と呼ばれる人たちの多くは、実は社会的な要因に追い込まれた末に死を選ばされているのであって、確信的な自己決定に基づいて死を選んでいるわけではないのである。

▲3月7日『介護疲れした 84

歳夫が妻を殺し自殺』

▲8日

『3人を自殺に追い込んだヤミ金業者逮捕へ』

▲9日『パワハラ自殺 遺族が会社を提訴』

▲10日『高1自殺 いじめが原因と親が提訴』

▲11日『無理心中 重度障害の女性が死亡』

これらは、この一週間の報道で扱われた自殺に関するニュースの見出しである。

想像力をたくましくして、考えてみたい。84歳の夫が、なぜ長年連れ添ったであろう妻を殺め、「自殺」したのか。ヤミ金に追われて

ているのが実状なのだ。

こうした日本の自殺は明らかに『人間の安全保障』の問題である。

追い込まれた末の「不本意な自殺」は、「避けられる死」であり、防ぐことができる。社会的に追い詰められた末の「自殺」は、社会的な対策を講じることで防ぐことができる。これはフィンランドなど諸外国の取り組みを引き合いに出すまでもなく、借金相談などの国内での取り組みによっても、すでに実証されている。

『人間の安全保障』は守れるし、

人間の安全保障と

「回復力を社会で保証

「自殺」した3人はどんな思いで亡くなっていったのだろうか。職場や学校のいじめが原因で「自殺」した人たちはどうか。重度障害だった女性はどうなのか。自殺とい

えば「身勝手な死」だと思われがちだが、実はその多くは社会的な要因に追い込まれた末の死なのである。

介護疲れ、ヤミ金、借金、リストラ、倒産、パワハラ、いじめ、DVなど。しかも社会的に弱い立場の人たちが、「存在する・生活していく」とさえも脅かされて「自殺」へと追い込まれてい

紡ぎ直していくことによって、人は自らを再生させながら生きていく。『人間の回復力』とは、その原動力となっているチカラのことである。

結論から言えば、「なぜ自死遺族を社会が支援する必要があるのか」という問いに対して、私はこう答えたいと思っている。

それは、自死遺族の『人間の回復力』を、社会の側が発揮させないように足を引っぱっているからである、と。社会的な抑圧によって『人間の回復力』が発揮できない状態に置かれている人たちに、社会的な支援によってその力を発揮できるようにしてあげるのは当然のこと、そう考えている。

自死遺族の多くは、突然大切な人を失ったショックや悲しみに加え、自責の念や故人への怒り、無力感や恐怖心などに駆られる。ただ、これは人として感じる当然の「痛み」なのであって、これに対して社会がどうこうできるわけではない。

問題なのは、社会が、自死遺族をその「痛み」から前に進めなくさせているということだ。

「あの家は呪われている」「あいつの父親は逃げたんだ」「ご主人が自殺したらしいけど奥さんは何をやってたのかしら」など。自殺に対する誤解や偏見を社会から押しつけられ、遺された者は、故人との関係性を紡ぎ直し「辛い体験」の意味を人生の中で位置づけることができず、ただただ社会か

らの圧倒的な物語の押しつけに怯え過ごすようになってしまっている。彼らに、『人間の回復力』を発揮させられる余地は残されていない。

だから「自死遺族支援」と言ったときに私が考えるのは、なにも特別なことではない。「自らの体験を静かに物語り、『人間の回復力』を発揮できるような場所(例えば同じ体験をした人同士が集まれる「遺族のつどい」のようなもの)を、社会の中に作るということ。これは簡単そうに思われるかも知れないが、「痛み」を抱えている当事者が自らの手で作っていくというのは至難の業である。だから、社会(私たち)がそれをやっつけてほしい。

人は、生きていけば誰でも「傷」を負うことがある。そして人は、傷の「痛み」を抱えながらも前を向いて生きていくことをする。「痛み」を受容する過程において、つまり「回復」の過程において、人は「やさしさ」の意味を知り、人間として成長していく。そういう誰しもが持っている『人間の回復力』を発揮できるようにするために、私たち(社会)は自死遺族を支援していく必要があるということだ。

自殺対策の『そもそも論』。自殺対策に厚みを持たせていくためにも、多方面の分野の人たちがそれぞれ視点で語るべき時がきている。

「自死遺族のつどい」各地に立ち上げ

京都 「こころのカフェ

きょうと

3月25日の第1回「こころのカフェ きょうと」には25人の遺族とスタッフ15人が参加。5グループ、1人個人面談で、思いがあふれて時間が足りないほどでした。待ちに待った会でしたと喜んでくれました。参加者の中には本当に悲惨な状況で誰にも言えず、今まではずっと耐えてきた方が数人おられました。

ひと部屋に3グループと1人の個人面談ということで、部屋数を十分に用意しておかなかったこと、遅れて来た人の対応など、とつさの判断を十分できず、グループ分けが遅れた点など今後の反省点です。

事前の研修がとて役に立ち、初めてファシリテーターをしてく

福島自死遺族ケアを考える会れんげの会」は、おかげさまで設立1年を迎えました。およそ1年の準備期間を経て平成17年12月に初めて自死遺族の集いの場を設け、今年の2月に2回目の集いを開催しました。過去2回の参加者は、約15〜20名です。初回に参加した方のほとんどが2回目の会にも参加されました。それだけ遺族の集える場が求められていることが伺え、今後は偶数月の第3土曜日

れた人が、次も頑張りたいと言ってくれたことは嬉しかったです。京都市こころの健康増進センターの方は、今後は個人的にもこの会にボランティアで参加しますと決意表明しました。

第1回を終わり、スタッフはほんの少し要領がつかめたというところ

埼玉 分かち合いの会

埼玉県には現在、自死遺族の分かち合いの場がありません。一度はライフリンク内で埼玉でのプロジェクトを立ち上げましたが、行政の理解が得られなかったことやそれぞれの想いがあり解散しました。そこで、ぼちぼちでもやっていけたらと思います、とりあえず実行することを目標に「あんだんて」

福島 自死遺族ケアを考える会 れんげの会

の午後に定期的に開催予定です。今年1月にはライフリンクや仙台グリーンケア研究会と共催で「ファシリテーター・運営スタッフ研修」を開催し、スタッフ層の育成や近県のネットワークづくりにも着手しました。近県との連携によって遺族の方は参加の機会が増え、スタッフも協力し合え有益であると考えています。

地道に温かく、来て下さった遺族が、肩肘張らず、泣いて、笑

ころです。今後も、研修や、回数をかきねながら、参加者が安心して話せる場所、居心地のよい場所にしていきたいです。遺族の会の設置が本当に待たれていることを強く感じました。

次回は5月6日の開催を予定しています。 (石倉 紘子)

◆連絡先 (石倉 紘子)

△携帯 090-8536-1792 (18時から21時まで)

▽URL : www.cocorocafe.net

あんだんて

を立ち上げようと思いたちました。

私自身が地元自治体の保健師でもあるため、地元の相談機関の担い手でもある男女共同参画支援センター担当職員との理解を得て、会場の確保をし(登録団体になりました)、また同僚の保健師や西田副代表をはじめライフリンク会

って、怒って、そしてそれを許しあつて時間を過ごせる場となるように努めます。そして、いつかれんげの会に来なくてもいい日が訪れ、れんげの会がふるさとになることを願っています。れんげの会は、遺族の方々の通過点でよいと思っています。(金子 久美子)

◆連絡先

▽URL : www.kokorosasae.jp/

▽e-mail : rengen@kokorosasae.jp

▽FAX : 024-546-4026

▽TEL 060-0019 福島東郵便局私書箱14号

員の方々の協力を得て5月開催に向けて動いています。登録団体受付中のタイミングのよさと、理解のある人との出会い、そしてバックアップしてくれる人がいること、思い切り、が今回の会立ち上げに結びついたと思います。

「あんだんて(Andante)」は、音楽用語で「歩く速さで」という意味です。ゆっくり、その人のペースで、時には立ち止まりながら、

長崎 名前は未定

集まったみんなで考えます

大学時代からあしなが活動で自殺の問題に取り組み始めて7年。「必要だ」「大切だ」と遺族のフォローを様々な講演などで語りながら、生まれ育った長崎でそのアプローチが出来ずにいたが、その思いをようやく形としてスタート出来る。長崎に初の自死遺族会という事で不安や悩みも耐えないが、動かないと何も変えられないから、今はやりがいも感じている。

が、会の名称さえもまだない。参加者とともに会を作って行きたいそんな思いからである。

今回遺族会のスタート出来るのは、勤務先である大村橋の森学園の関連法人、医療法人カメリアから開催場所や準備、活動の為に資金も含め多大なる支援頂いたこととは何よりもありがたい。また、同時にカメリアでは、院内研修会(一般公開有り)でも4月から自殺をテーマに半年間の研修も行う予定である。こうしたバックアップは開催の運営費等に苦悩しながら

でも確実に前を向いて歩いていくように、一緒に歩んでいきたいという気持ちを込めました。スタッフは安(やすらぎ)暖(あたたかさ)の担い手になりたいものです。

◆連絡先 (大野 絵美)

▽メール : wakachiain-andante@hotmail.co.jp

▽電話 : 03-3261-9334(ライフリンク事務局)

ら活動しているグループのモデルにもなればとも考える。

また、活動を進めるなかで行政との連携を考えている。その最大の理由は長崎県内で昨年から続いた中学生、高校生の自殺があるからである。その数は昨年9月からなんと10件を超える。長崎では男児による幼児殺人、女児による同級生殺人と子供の事件が続き、今度

は自殺。こうした子供の問題に私何らかの力になれるのは自殺対策であろう。遺され苦悩する家族、友人、教師に対しフォローできればと考える。また、子供の自殺予防や遺児支援に関する研修を進めたいとの思いがある。子供の問題は行政と進めることを求められる。共に考えていきたいのである。ライフリンクに関係する多くの方からご指導、ご協力頂ければと思います。(山口 和浩)

◆連絡先 大村橋の森学園 山口

▽電話 0957-48-6678

メール yamaguchi@cameiia.or.jp



真剣な中にもリラックスモードに包まれた会場

命の大切さ、本当に子どもに伝えているか

(7面から続く)

2年ぐらい前から、子どもの命を粗末にすることがあちこちで出てきました。それで、青森県でも「いのちを大切にすること」を育てる県民運動」ってのに入ったんですね。その時、私も色んなこと頼まれたんですけど、あのー、いのちを大切にすることをコメントをついて下さいって。それを流したいってことだったんですね。そして放送局の方で自分のつくったものを持ってきたんですよ。そしたら「いのちは神さまからいただいたもの。だから大切にしましょう」とって言葉だったんですね。それじゃちよっと物足りないから「いのちは神さまからいただいたもの。だから大切にしましょう。お花にも、鳥にも、食べるものにも」とっていう

のをつけたいって言ったら、時間がないって言うんですね。(笑い)30秒間くらいでこれ放送しなければ駄目だっというんですね。私は、子どもほど言葉には出さないけれども、命っていうことをちゃんと意識していると思うんですね。森のイスキアはバスで降りると、子どもの足でも20分かないくらいで着くんですよ。山の道を通って来ますんで、来るまでにお花が道路の脇にあるんですね。こんなに小さいお花もいっぱいあるんだけど、大人の目にはそれが見えない。でも子どもは下から見ると、みんなこのくらいずつ集めて摘んでくるんですよ。そして、その摘んだのをそのまま持つてくる子はいないんですね。みんな大きな葉っぱに包んでこうして持つてきます。着くと、「早く、早く、水、水」とって言って、走って歩いて水を探している。「入れるものを入れるもの」って、なんでいい、お茶碗でもいい、何かの空き瓶でもいい、探してみんな挿す。

私はそのうちの子どもはちゃんと命を知っていると思うんですね。考えてる。命ってという言葉を使わないけれども、しおれさせないってことだろう。例えば、もっと小さい子どもたちでも、とんぼをつかんてるうちにとんぼが死んだっていうと、とんぼの墓っていうのを作って。そしてまあ墓って

言っても、穴掘ってそこへ埋めて、野の花でもあげたりしている。

それがすなわち私は命があるってことなんだろうと思うんですね。その時に大人が、何子どもがやってんだ位に思いますと、それはそれで終わっちゃうけど、一緒にあって、「あ、きれいだねー」とか「早くお水あげようねー」とか、いろんな言葉で言葉をかわしながらも大人がそれを受け取ってあげることを私達はどの程度やっているんだらうなって反省しています。

母のお腹の中で、子どもは聴いている

そうして子どもが育っていくと、自然に命っていうものを考え、大事にするんじゃないかと思うんですね。だから、この命っていうのは、お腹の中に小さい命の芽生えのときから始まっている。赤ちゃんがちゃんと出てきたときに「お誕生おめでとう」になるけれども、お腹の中で小さな小さな命が芽生えた時にもうお誕生なんです。そう思っ「両親はもとより、周りの人たちもその気持ちで大切にしていこう」と思います。

お腹の中で赤ちゃんは全部知っているんですね。ある夜に、私の友達が友達のお腹を連れて来たりして、その奥さんが大変悩んでいて。どういうことかかと思ったら、中学2年の坊ちゃんが学校へ行ったなくなっちゃって、一期ほとんど学校へ行かなかったんです。それで夏休みも済んだ

ので、もうそろそろ学校へ行く準備をするだろうかと思ってる時に、「母さん、僕は母さんと一緒にいらなくなるかもしれないね」とって言ったんです。それで、お母さん心配になって友達と一緒に来たんですよ。お母さんは学校を何故嫌いになったのか、お友達のことか、先生と性格が合わないのか、そういうところで心配してたんですね。

私はずーっと話を聞いていたんだけど、でも、こういう時って言うのは、ずーっとたどっていけば何かあるものですよ。「何か考えさせられることないか？」って言ったらしばらくこうして考えていて、そのお母さんが「うん、ちよっと少し気付くことがあります」として。そしたら、その坊ちゃんの上の子が二人いるんです。女の子が二人いるのにまた妊娠し

たのでいろいろ悩んだけれども、ただどやっぱり生むことにしたって言うんですよ。そして、生むのであれば女の子が欲しい。それで女の子、女の子と思っていれば男の子がうまれたら、喜んでいいのに、お母さんはそれ程重大なこととは考えないで、本当に不注意だった。おっしゃってましたけども、あんたが女の子だったら、おかあさんこうしてあげるのとか、女だったらこうだったのと言ってきたら、だから子供さんは中学2年生くらいになって、僕はお母さんと一緒にいらなくなるかもしれない。お腹の中でお母さんが産むか産まないかって苦しんでいたの、ちゃんと聞いていたって言うことになるんですね。だから、いのちって言うのはほんとにどんな場合でもそれはここに置いておかないと、いけないことだと思

うんですよ。(9面へ続く)

映画と講演 佐藤初女・イスキアの集い

～いまを生きる、共に生きる～
生きる上で小さいと思われることも大切に
ひとりひとりの出会いも大切に
小さいと思っているところに
大きなものがあります

日時：2006年7月2日(日)
14時開演(13時半開場)
場所：板橋区立文化会館小ホール
板橋区大山東町51-1
東武東上線大山駅北口徒歩5分

参加費：2500円(中学生以下無料)
要予約：当日券はありませんので
必ずご予約ください
予約・問い合わせ先：
小さな森東京(吉田)
Tel:03-3934-7206
chiisanamori@infoseek.jp
主催：小さな森東京 佐藤初女・
イスキアの集い実行委員会

おむすびが「生き直しなぞ」

(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つ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、食べてもらつたら大変喜んで、涙ぐんでいたんですよ。」

そしたら、やっ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よ。というの、両親とのあいだでいつも面白くないような状況を見てるので、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って。仕事もやめましたっていうことだったんですよ。

だから私、この方も色々深く思いつめてきたんだろうなと思つて、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ゃしゃなバイクだったんですよ。荷物も風呂敷にひとつぐらいついてるくらいだったので、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よ。

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。あの時があつたから今、自分はこのようになりましていう、お手紙だつたんですよ。私は大変嬉しく、それを読んだんですよ。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で、それは神様がちゃんとそのようにしてくれるだろうと思つたんですよ。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る。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ると、どんだん

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よ。それを思い出して、そこから自分で心を変えました。亡くなった人を本当に思う時、特に自死ということではな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よ。そして、大変現実的な思いなんですけど、天国は

亡くなった人を悲しむより生かす

はるか彼方にあるように私たちは考えがちですけれども、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。そのように考えて、はるか向こうの天国でなく、天国は今ここに思つて、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。今、皆が集まつて楽しくしている時にその人のことを考えたり、お話しに出たりすることが、その人の復活でないかと思つと、また違つてくるんですよ。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いますが、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つています。ただただ泣いて自分の体も悪くなつてくるし、



終了後も出口で挨拶を受け手をとる初女さん

(拍手)

◆会場での感想

病気になるてきますので、そうでは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いと思つています。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よ。それは心に響くことだと思つたけれど、心の奥の魂に響く、ということ

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ろうと感じた。(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心のあ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がら、ライフリンク的な切り口をもって「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。

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！

◆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」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ダーなど)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。

「自殺対策基本法」の法制化めざす

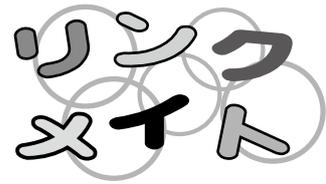
◆『自殺対策基本法』 検討チーム発足へ

ライフリンクは『自殺対策基本法』の法制化を目指します。

自殺総合対策推進の流れを確固としたものにするためには、法的な根拠が必要です。(風向きが変われば対策が後退しかねない現在の状況は、決して万全とは言えません。)そのためライフリンクでは、昨年5月に行った『提言』の

ようにして「自殺対策基本法の理念」をまとめ、政府に「国民の声」として届けたいと思っています。

具体的には、今月中に全国の民間団体に対して署名を呼びかけるなどの行動を起こしていくつもりです。(ホームページ上でも呼び掛けを行っていきます。)また法制化に関心をお持ちのみなさんからの「声」も募集いたします。ライフリンク事務局まで、あなたの「声」を届けてください。



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。



10年ぐらい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、いろいろな人間関係が気につな

何かしようと決心しました。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

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。(講演にお招きした清水代表にも参加していただきました)

「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。

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。(講演にお招きした清水代表にも参加していただきました)

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あって、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。

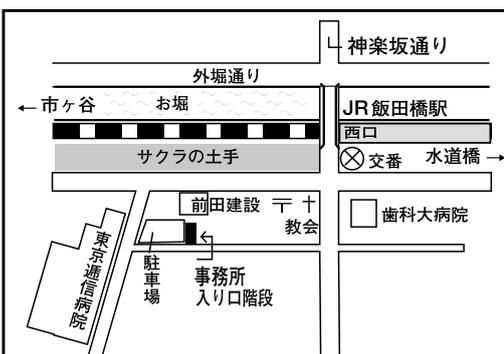
①「こころのカフェ」の第1回準備会
②講演会で挨拶する石倉さん

きょうと



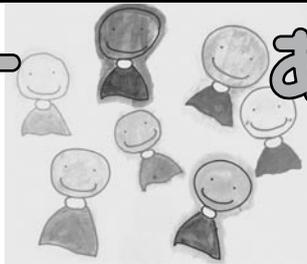
公開講演会終了後、総勢43人で「こころのカフェ きょうと」第1回準備会を行いました。(講演にお招きした清水代表にも参加していただきました)

(石倉 紘子)



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、少し静かですねえ。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・「稀勢の里関応援団」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。http://www.nekojiro.net/
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。