

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2-3-1 信幸ビル302

Tel. 03-3261-4934 FAX. 03-3261-4930

http://www.lifelink.or.jp

代表 清水 康之

ライフリンク通信 第6号

2007(平成19年3月31日)

編集責任者 岩見琢郎

自死遺族支援へ 全国キャラバン

全都道府県でシンポジウム開催

官民学合同プロジェクト 組織作りの種蒔く

「自殺総合対策元年」の今年、ライフリンクがまた新たなプロジェクトを立ち上げる。「自死遺族支援全国キャラバン」。自殺対策基本法の柱でありながら著しく遅れている自死遺族支援をテーマにしたシンポジウムを、全国47すべての都道府県で開催して回ろうという大プロジェクトである。(全国キャラバンの概要など関連記事2〜4面に)

「自殺対策基本法という新しいツールを存分にいかして、総合対策の理念を地域に根付かせる最初の一手としていきたい」と責任者の清水代表は語る。6月からの本格始動に向けて、いま関係者・関係機関との交渉・調整が急ピッチで進められている。

「自死遺族支援全国キャラバンプロジェクト」の目的は大きく分けて4つ。



新プロジェクトを話し合うライフリンクの会議(3月4日)

ひとつは、全国47すべての都道府県で「自死遺族のつどい(分かち合いの場)」を立ち上げるためのきっかけを作ること。シンポジウムの参加者を中心に「つどい準備会」を立ち上げ、その後の正式

次に、自死遺族支援を含む自殺総合対策の必要性を地域に訴えるということ。マスコミとも積極的に連携して「全国キャラバン」を展開させることで、啓発活動にもしていくねらいがある。

さらに、「10000人の声なき声に耳を傾ける(自殺死者の実態調査)」との連動も目的のひとつだ。多くの遺族との連携を図りながら自殺の実態を解明し、有効策の立案にまでつなげていく計画がある。

最後に、官民学の枠を超えた自殺対策関係者の連携基盤づくりも、このプロジェクトの目的となっている。それぞれの開催地域において、関係者が連携してシンポジウムの準備にあたることで、開

催後の総合対策の実践における連携をよりスムーズなものにしているはずとみている。

以上4つの目的その一つひとつが、自殺対策基本法の理念を具現化するものとなっており、そのため今回のプロジェクトは自殺総合対策の足場固めになると期待されているのである。

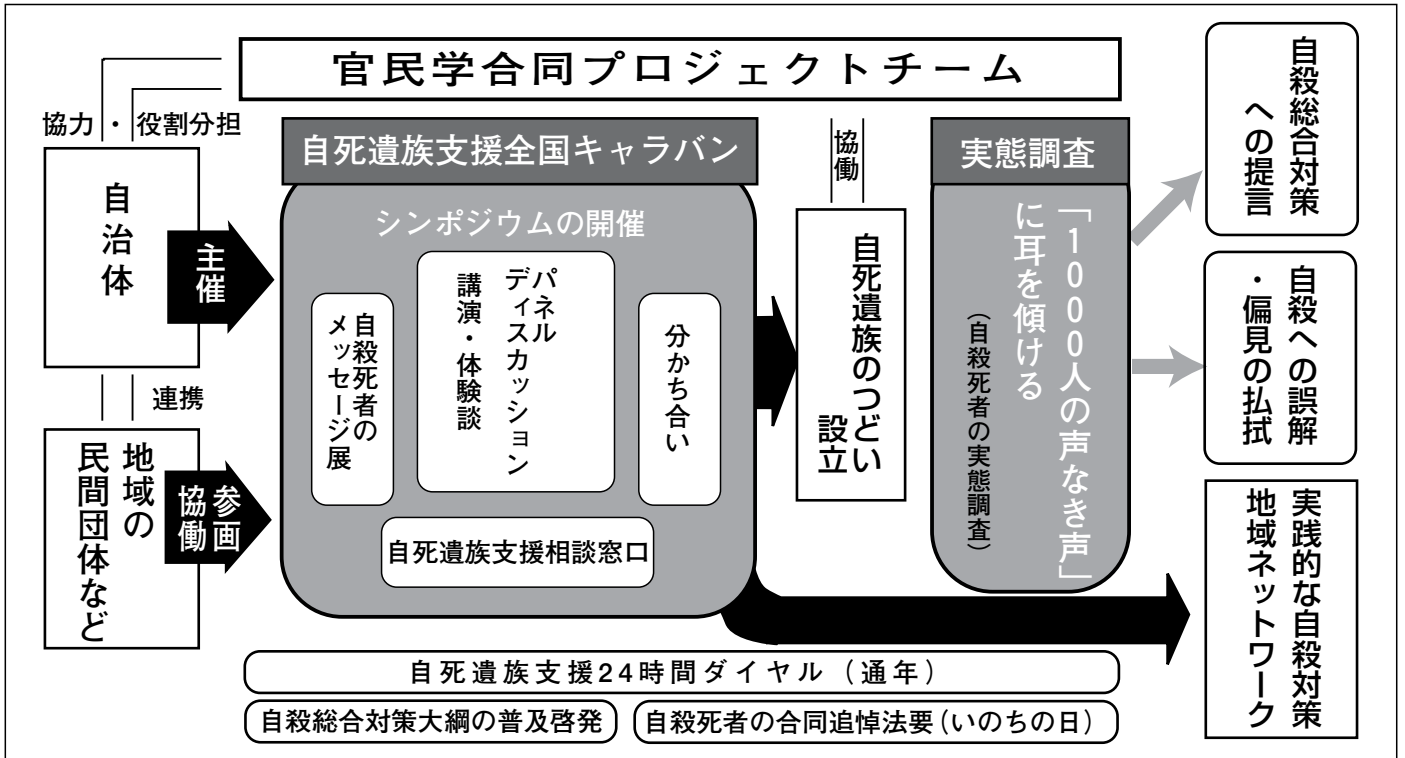
また特徴的なのは、このプロジェクトがオープンプロジェクトであるということだ。つまりライフリンクが単独で「全国キャラバン」を実施するというのではなく、まず官民学からプロジェクトへの参加希望者を募ってチームを結成し、そのチームが中心となって「3万人署名」の協力団体をはじめとする全国の民間団体や自治体とも連携をして、一年間かけてプロジェクトに取り組んでいくことが予定されている。

官民学、あるいは中央と地方、それぞれの得意分野・専門分野をいかしながら、「自死遺族支援全国キャラバン」を展開させていくことができれば、それは確かに日本の自殺総合対策の基盤づくりにもつながっていくだろう。

自殺総合対策元年を実りある年にするかどうか。「プロジェクト」に課せられた責務にもまた大きいものがある。

「地域の自殺対策をいかに進めるか」

いのちの日「自殺対策新時代フォーラム2006」秋田特集



全国キャラバンの概要

主催は自治体、地域ネットワークに繋げる

【「自死遺族支援全国キャラバン」とは】

自殺対策基本法の柱でありながら著しく立ち遅れている自死遺族支援をテーマにしたシンポジウムを、47すべての都道府県で開催して回る大規模プロジェクト。自殺総合対策という新しい枠組みの下、基本法が理念として掲げる「生き心地の良い社会」を目指して、官民学合同で取り組むための礎を築きたい。

期間は原則1年。07年4月から08年3月まで。ただし、必要に応じて延長する可能性もある。

【4つの目的】

- ◆自殺総合対策の理念を全国(それぞれの地域)に根付かせること
- ◆全47都道府県で「自死遺族のつどい」設立のきっかけを作ること
- ◆「1000人の声なき声」に耳を傾ける」との運動により自殺実態を解明すること
- ◆官民学の枠を超えた自殺対策関係者の連携基盤を各地域で構築すること

【多様なサブプロジェクト】

「全国キャラバン」では、シンポジウムの開催をメインプロジェクトに据えつつ、様々なサブプロジェクトを同時展開させる。総合対策の枠組みを存分に活用して、あらゆる立場の人たちが、それぞれの得意分野を活かす形でプロジェクトに参画できるようにする。

現在のところ、①「自殺死者のメッセージ展」と「分かち合い」の同日開催、②「自死遺族支援24時間ダイヤル」の開設(通年)、③「自殺死者の合同追悼法要(12月1日いのちの日)」、④「自殺の実態調査」対策提言、⑤多重債務相続問題の無料相談(通年)、⑥「自殺総合対策大綱の普及啓発(通年)」などを実施の予定。

【プロジェクトチームの役割】

「全国キャラバン」の推進役として、各分野の専門家からなる「官民学合同プロジェクトチーム」を立ち上げる。プロジェクトチームが中心となって、シンポジウムやサブプロジェクトの企画・立案・調整、実態調査を行い、全国の都道府県や各地域の民間団体(主に「3万人署名」の協力団体)と連携をして、一年間掛けてプロジェクトを推し進めていく。

プロジェクトチームは、各都道府県に地域の民間団体と連携しながらシンポジウムの主催者となるよう働きかけ、催しの企画や広報など側面からシンポジウム開催を支える。プロジェクトチームの事務局はライフリンクが務める。

【地域の総合力で主体的に】

各地でのシンポジウムは、各自治体に主催者となってもらい、地域の民間団体と連携をして準備にあたってもらう。当日は、原則として知事の出席を求める。地域行

政のトップとして自殺対策への決意を語ってもらうためだ。

シンポジウムは地域対策の最初の一步。シンポジウム終了後、地域の自殺対策ネットワークに繋げるよう関係者の連携を見据えて、自治体、民間団体、法律家、医療者、宗教家、企業、財団等が連携・参画できるようにする。

参加を希望される方は、具体的ななにかをやりたいのかを考えた上で、ぜひご連絡いただきたい。

【年間スケジュール】

- 4月11日プロジェクトチーム発足
 - 5月11日各自治体との交渉・準備
 - 6月11日「第1回シンポ(交渉中)」自殺総合対策大綱発表を受け啓発活動、他2カ所でも開催。自死遺族24時間ダイヤル開設
 - 7月11日4カ所で開催
 - 8月11日4カ所で開催
 - 9月11日世界自殺予防デーで「実態調査」の中間報告・7カ所で開催
 - 10月11日7カ所で開催
 - 11月11日7カ所で開催
 - 12月11日5カ所で開催・自殺死者への合同追悼法要
 - 1月11日5カ所で開催
 - 2月11日5カ所で開催
 - 3月11日「実態調査」まとめ
- 【活動資金助成団体】
日本財団、ジョンソン・エンド・ジョンソン社会貢献委員会、トヨタ財団、ウォルト・ディズニージャパン、セントラル総合研究所。

キャラバン成功へ手応え

事前検討会、行政と民間が問題点ぶつけ合う

「自死遺族支援全国キャラバンプロジェクト」を本格始動させる準備作業を着々と進めています。去る、3月17・18日、および3月24・25日の2回に分けて、ライフリンクの関係者らを集めて事前検討会を行いました。それぞれの立場で自殺対策に関わる思いの丈を語ってもらい、なぜ今自死遺族支援なのかを確認しあう時間を持ち

ました。忌憚のない意見が飛び交い、中身の濃い情報交換ができました。これを踏まえて、4月以降に行政担当者や民間団体を対象とした説明会を開催する予定です。自死遺族支援におけるそもそもの問題が何かということ話し合いました。大半の人が「遺族が孤立している」ことを最大の問題と認識していました。自殺に対する偏見があること、



「分かれ合いのつどい」といった自らの思いを安心して語れる場が少なすぎることも、また、必要とする人たちにその情報が届いていないことなど、たくさん課題が確認されました。「分かち合いのつどい」についても、地元だとスタッフに知り合いの人がいるかもしれず心配なので、わざわざ遠くにあるつどいに出かける人がいるといった事情や、遺族のつどい同士が広域で連携することによ

って、それぞれは隔月にししか開催できなくても、その地域にいる方は毎月どこかに寄ることができるといった事例が紹介されました。

自死対策を総合的に進めていくのは「役割分担と連携だ」という意見がありました。役割分担というのには「相手を認めること」であり、連携するというのには「長所を活かすこと」という意見に、参加者は大きく頷いていました。

亡くなった方を偲びつつ、「死から学ぶ」ことの大切さについて、ある僧侶から、仏教やキリスト教といった宗教の壁を超えて自死遺族を悼むつどいをする事ができるのではないかとという積極的な意見も出されました。

ある行政担当者からは「担当するからにはきちんと支援したいのだけど、民間団体の方がどこにい

て、どんなことで困っているのか、正直見えてこない」という指摘があり、民間団体側もやれること・目指すことを明確に発信していく必要があると思われました。

最後に、民間団体の方が「20年前から活動してきたけど、ついこの前までこんな状況は想像すらできませんでした。こうして自死遺族支援をみなさんとやっていくという機運が高まり、実際に顔を突き合わせて意見交換ができるなんて、感無量です。」と感想を述べられたことが印象的でした。

この事前検討会を通して、官民がそれぞれ得意な分野で連携していけば、全国キャラバンによって自殺対策の活動を社会に根付かせることができるとできるという手応えを感じました。(ライフリンク事務局 藤澤克己)

「自殺対策」国の検討会に関心を!

大綱づくりがヤマ場、ご意見をライフリンクへ

ライフリンクからの呼びかけ、自死対策に関する国の検討会に、ぜひ関心を持ってください。議事録などはすべてインターネットで見ることができ、検討会の委員であるライフリンクの清水代表や西田副代表など、各分野の専門家が検討会に提出した資料などもすべて閲覧可能です。

まずは関心を持つこと。そして

プロジェクトで事務所移転「全国キャラバンプロジェクト」の実施にあわせて、新事務所(プロジェクトルーム)を開設します。プロジェクト事務局を務めるライフリンクの事務所も、4月半ばに新事務所に移転します。

なお、事務所賃料や出張旅費などのプロジェクト経費は、社会貢献事業に熱心な企業や財団などの助成金(寄付)で賄われています。



新事務所 〒102-0071
東京都千代田区富士見2-3-1
信幸ビル302
電話: 03-3261-4934(従来と同じ)
FAX: 03-3261-4930(新設)

どの分野から13名の専門家が集まっています。

<http://www8.cao.go.jp/>
<http://www.npo.go.jp/ikiru-iisatsutaisaku/>

【厚生省「自殺未遂者・自殺者親族等のケアに関する検討会」】

自殺未遂者や自死遺族への支援策に焦点を絞って議論している検討会です。清水代表と西田副代表が共同で行った「自死遺族支援総合対策」についてのプレゼンは大きな注目を集めました。

<http://www.npo.go.jp/ikiru-hp/index.html>

ライフリンク代表

清水 康之

「自殺対策基本法ができて何が変わるのか」と尋ねられることがある。特に、『自殺対策の法制化を求める3万人署名』に参加した人々から、そう問われることが多い。

何が変わるかではなく何を变えるかだ

そんな時、決まって私はこう答えるようにしている。「問うべきは法律によ

って何が变わるかではない。法律を使って私たちが何を变えていけるかだ」と。

確かに基本法は、国や自治体に対して自殺対策に取り組む責務を定めている。6月の発表を目指して現在進められている大綱案作りの中でも、行政が実施すべき様々

な施策が議論されているところだ。

しかし、忘れてはならないのは、この法律は自殺対策の現場のニーズに応える形で、現場で活動する私たち自身が国会議員有志と連携して作りあげたものだという点である。

得意分野で「キャラバン」プロジェクトに参加を

「法律はできたけど何も変わらないのではないか」と、斜に構えるのは簡単だ。でもそれは、「変えるために自ら行動しよう」としない自分自身を正当化することにはならない。その気になれば、この法律を使って行政やマスコミを動かす、社会的な対策を展開させ

ることだってできるのだから、こんな使い勝手のいいツールを使わない手はないのである。

問うべきは、私たち自身がこの法律をどこまで使い倒していけるのか。まずそのことを、私はここで確認しておきたいと思う。

今回の「自死遺族支援全国キャラバン」は、まさにそうした意識の中で、企画立案したプロジェクトである。自殺対策基本法という自殺対策の新しい枠組みの中で、いまできる最善を尽くすための提案をしているつもりだ。

心地の良い社会作り」でもある。だからこそ、国や自治体、全国の民間団体や自死遺族のつどい、弁護士や医療関係者などの専門家たち、お坊さんなどの宗教関係者、それに企業や財団など、あらゆる立場の人たちが、それぞれの得意分野を活かす形でこのプロジェクトに参加してもらえればと思う。

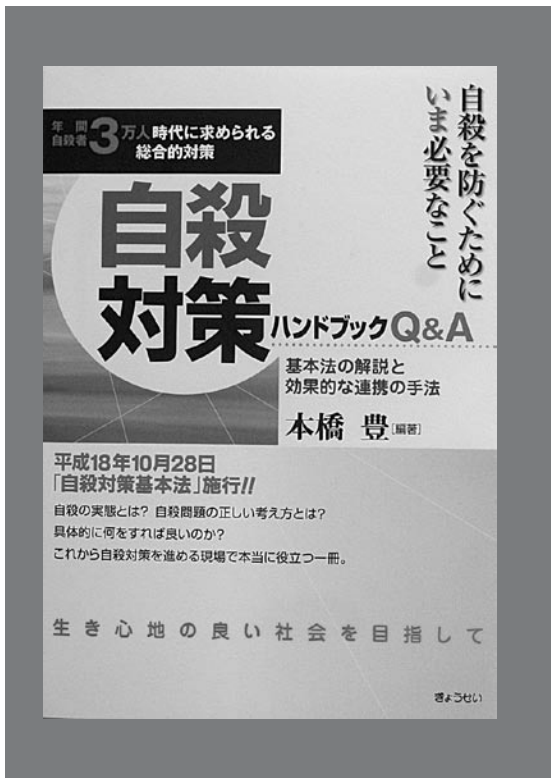
事務局(ライフリンク)としても、様々な「仕掛け」を用意して、いろいろな立場の方々が参加・連携できるようにしていくつもりだ。互いを尊重しながら、官民学が連携してプロジェクトを推し進めていくことができれば、必ずや「4つの目的(本記を参照)」を果たすことができよう。「生き心地の良い社会」への、大きな一歩を踏み出していこう。

多重債務による自死をなくす会

新しい連携仲間誕生

3月3日、自殺対策に取り組む新しい仲間が、神戸に誕生した。「多重債務による自死をなくす会」。自らが遺族でもある弘中照美さんが中心となって、弁護士や司法書士らと共に立ち上げた市民団体である。

活動の柱は大きく二つ。多重債務で苦しんでいる人々への「法的な支援」と、多重債務による自死で家族を亡くした遺族への「こころのケア」だ。遺族の中には、大切な人を亡くした上に、法的な解決策があることを知らずに借金を相続してしまい、二重の苦しみに苛まれて孤立している人が少なくないという。会では活動を全国に展開していきたいとしている。



これを読めば 自殺対策基本法のすべてが分かる

『自殺対策ハンドブックQ&A』

(ぎょうせい 2700円)

本書は、自殺対策新時代の幕開けを飾るに相応しい一冊。自殺対策基本法の解説と効果的な連携の手法とを見事なまでにまとめ上げた自殺総合対策の指南書である。

「つながり」という自殺対策の新たなキーワードを体現するべく、行政や医療、法律や報道、市民活動などの枠を超えて、30余人の多彩な執筆者が本書の中で協働しながら、自殺対策を分かりやすく解説しているのが特徴だ。

編著は、自殺総合対策の第一人者として知られる秋田大学の本橋豊教授。自殺対策関係者にとっては、必読の一冊である。

本のご注文は、株式会社ぎょうせいのHPから

<http://www.gyosei.co.jp>

設立シンポジウムには、私もパネリストとして参加させていただいた。遺族と支援者が一体となつて進めていく活動には、「深み」と「勢い」、それに「開かれたつながりの思想」がある。ライフリンクとしても、早速「全国キャラバン」を皮切りに、同会との連携を積極的に進めていくつもりだ。新しい仲間とのつながりは、新しい解決力を生む。(清水康之)

※「多重債務による自死をなくす会」への問い合わせは、事務局 080-6159-4730(午前9時から午後8時)まで。年会費2000円。

地域の自殺対策をいかに進めるかー秋田フォーラム宣言

役割分担と連携でまず実践

いのちの日ー自殺対策新時代フォーラム2006ー秋田「地域の自殺対策をいかに進めるかー総合対策の地域モデルを考える」が06年12月1日、秋田市の県庁別館講堂で開かれた。主催は秋田県、秋田大学、地元NPO「蜘蛛の糸」とライフリンク。県内と、遠くは宮崎などから参加した自治体の自殺対策担当者ら280人で定刻には満員となった。(文責:岩見 琢郎)

06年6月に「自殺対策基本法」が成立、10月28日に施行されて、地域を挙げての自殺対策が自治体の大きな宿題になったものの、さて、何をすれば、何処から手をつければいいのか……という現状に、少しでも糸口を見つけてもらえれば、そのためには地域ネットワーク作り先進県の秋田で学ぼう

う、というのがフォーラム開催のねらい。三浦亮秋田大学長は開会の挨拶で「大学として自殺予防研究プロジェクトを中心になお一層の社会貢献、地域貢献を進めたい」と述べた。ついで寺田典城秋田県知事が、「自殺率全国1位という事態に官

民学が連携して真正面から取り組んだ結果は、自殺者は必ず減るということを如実に示しており、今後も地域ネットワークの確立など着実に進めて行く」と県を挙げての決意を述べた。フォーラムは第一部「地方公共団体の自殺対策のグランドデザインを考える」と題して行政側の、第二部は「地域の自殺対策における民間団体の役割を考える」で民間の実践例が、スライドを使って披露された。最後に「総合的な自殺対策を地域で推進するため、積極的な行動を起こそう」という「秋田宣言」を発表して閉幕した。



全国各地からの参加者もふくめ満員となった会場

地域における自殺対策に関する秋田宣言(要約)

「いのちの日ー自殺対策新時代フォーラム2006ー秋田」は、わが国における自殺対策の一層の推進を図るために、ここに「地域における自殺対策に関する秋田宣言」を公表する。

●地域の自殺対策の推進において、三つの基本姿勢が重要であると考える。

- (1)個人の問題から社会の問題へ
自殺対策を個人的な問題としてのみ捉えることなく、総合的な社会的取組として進める事が重要である。
 - (2)支え合いと共生の社会の実現ー地域づくりの視点
支え合いと共生の理念に支えられた地域のさまざまなネットワークが重層的に、悩みを抱える人を包み込む体制求められる。家族の絆を深め、地域や近隣の人と人とのつながりを強化していくこと、及び地域づくりの視点が自殺対策の中核となる。
 - (3)参画と連携を重視した対策の推進
さまざまな関係者が主体的に自殺対策に参画することが重要である。行政、機関、団体等は、それぞれの立場から専門性を活かして問題の解決に貢献しなければならない。住民は自殺対策を地域の課題と理解した上で参画することが求められる。
- 以上の基本的姿勢を踏まえて、地方公共団体が重点的に取り組むべき課題として、次の四つが挙げられる。

- (1)自殺問題に対する社会の正しい理解の推進
 - (2)精神保健学的観点にとどまらない総合的な取り組みの推進
 - (3)参画と連携をキーワードにした「生き心地の良い社会」の実現
 - (4)追い詰められた末の自殺を生まない制度・慣行等を考慮した対策の推進
- フォーラムはここに、自殺対策にかかわるすべての人々、機関、団体等に、総合的な自殺対策を地域で推進するための積極的な行動計画を速やかに策定し、実行することを求める。わが国の自殺者3万人時代に一刻も早く終止符を打ち、誰もが安心して健康的な生活を送る事ができる「生き心地の良い社会」の実現に向けて、すべての人が行動を起こすことを要望する。

第1部 地方公共団体の自殺対策のブランドデザインを考える

第1部ではまず、司会の本橋豊秋田大学教授(医学部長)が、地域の自殺対策の推進に必要な3つの基本的姿勢と、これを踏まえて地方公共団体が取り組むべき4つの重要課題を説明した。(5面の「秋田宣言」参照)

教授はさらに、地域モデルをデザインするたたき台としての枠組みを図で提示し、当日の講師が発表する実践例に沿ってケース毎に

5つの柱掲げ行政・民学総がかり

齋藤信行氏(秋田県健康福祉部健康推進課長)

◆「秋田県の自殺予防対策事業」自殺問題は県の重要課題と位置づけ取り組んでいる。自殺者数が98年以降年間400人を超え、交通事故死亡数の6倍に達している。自殺率は95年以降全国1位であり、高齢者の自殺者が多い——というのが秋田の現状だが、03年をピークに減り、05年も僅かだが減った。特に自殺予防対策モデル指定の6町村では4、5年前の合計30人から15人と半減した。

これまでの実践で学んだことは、「自殺」をタブー視しないで、地域でもとに支え合ってやれば自殺は予防できるという自信を持つこと。数の増減に一喜一憂せずやるべきことをきちんとやり、人のつながりを続けていくこと。長年の取り組みの積み重ねが効果をあげるといふこと。

県の自殺予防対策は平成12年から、「心の健康づくり」事業として、すべての世代の自殺者の減少を基本目標に、重点施策として次の5つの柱を掲げて始めた。



なまはげも参加者を歓迎。スタッフジャンパーの背中には「自殺予防 心はればれ運動」のロゴ

1人を救うことこそ市民サービスに

禧久孝一氏(奄美市市民福祉部市民課主幹)

◆「多重債務による自殺の予防について」

多重債務者の35%が自殺を考えたという国民生活センターの調査がある。98年以降8年連続で年間自殺者が3万人を超え、一昨年(05年)の自殺者のうち7、756人が経済苦、生活苦で自殺している。経済苦、生活苦からの自殺者はバブル期の6倍、00年の約4倍に増加している。

しかし多重債務による自殺は予防できるものと確信している。それは住民に一番近い市区町村の行

自殺対策は地域社会づくり

図1 総合対策の地域モデルの枠組み

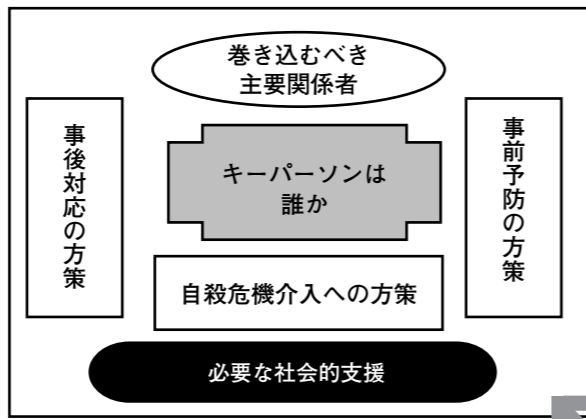


図2 うつ病対策を中心としたモデル(秋田県、仙台市のケース)

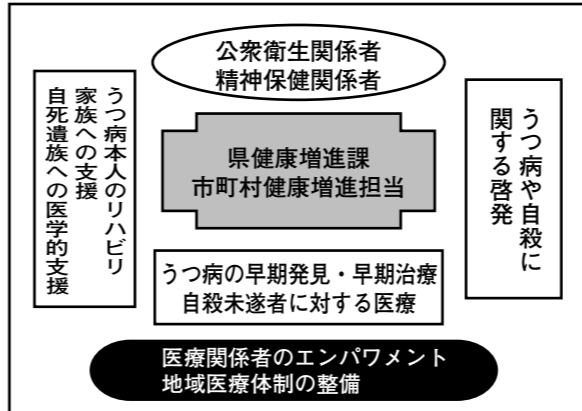


図3 民間団体を中心としたモデル(藤里町、東尋坊のケース)

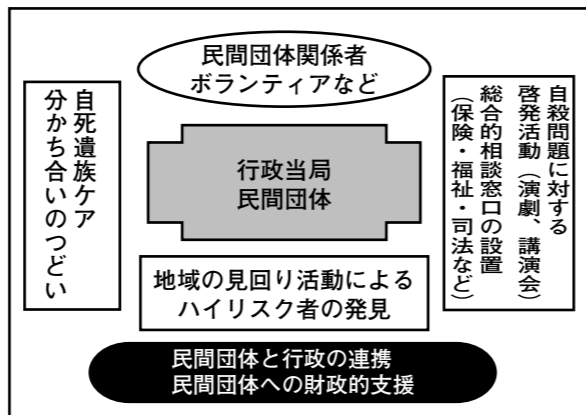
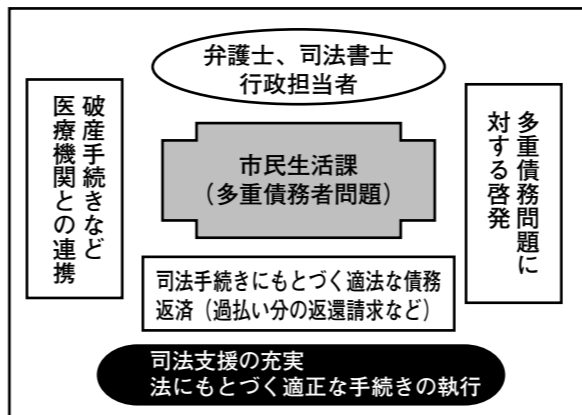


図4 経済対策を中心としたモデル(奄美市のケース)



示した。(図参照) 標準的な枠組み(図1)では、まず、地域において自殺対策を推進するキーパーソンは誰かを考える。そして、キーパーソンを中心に、事前予防、自殺危機への介入、事後対応の3段階でどのような方策をとるべきかを企画立案する。また、巻き込むべき主要関係者は誰かを明確にして、確実な参加をはかる——としている。

1) 情報提供・啓発

00年に「命の尊さを考えるシンポジウム」県大会を開催。以後01年には県内3地区で、次は保健所単位で。

04年からは市町村での開催を指導している。▲県広報誌やホームページでの啓発情報提供のほか、03年には「自殺予防リーフレット」05年には「いのちを大切にキャンペーン」リーフレットを全世帯に配布。一方、▲職域研修として経済同友会とタイアップしてメンタルヘルス研修会やセミナーを実施。

2) 相談体制の充実

地域で相談に当たる「民生委員」などの研修会に専門家を派遣。02年からは「心のセーフティネット」ふきのとうホットライン」を設立・運営し、研修会と並行して相談機関の充実に努め、現在、18分野66機関が活動している。

の「うつ病対応マニュアル」を作成した。03年からは「うつ講座」を精神保健福祉センター等で開催。04年には、「うつ病本人・家族教室」を21回開いた。

3) うつ病対策

県医師会に委託して、▲一般医を対象にしたうつ病の研修を01年から開始、これまでに10地区で開催。また03年には「保健師のため

都市では休養・心の指標が悪化

並河紋子氏(仙台市健康福祉局健康推進課長)

◆「仙台市における自殺対策の取り組み」 仙台市は人口144万人だが、

02年から2年間、東北大学との共同研究で、市内でも高齢化率の高い(26・1%)鶴ヶ谷団地で、高齢者のうつに関する研究事業を行った。自殺念慮の有無について言えば、うつのある人はない人に比べ30〜40倍に上がった。37人についてケーススタディの結果、02年の27%から03年には10・8%に減った。04年からは市の単独事業として「抑うつ高齢者地域ケアモデル」を開始し、06年度はさらに2地区に拡大する方向である。

また、02年度から「仙台市いきいき市民健康プラン」として保健所始め関係各課が健康づくり施策を進めている。その中間評価を行ったが、生活習慣の分野の中で、休養・心に関する指標の悪化が顕著になったので、重点戦略の一つとして「心の健康づくり」を掲げ、07年度から、うつ予防の観点からの保健事業を推進する計画。

自殺遺族ケアについては、この1年ほどで民間の主体的な活動がすすんでいる。自殺の問題は多岐にわたっており、保健所事業や健康づくりの視点だけで解決することは困難だし、これまでの事業手法では、近年の自殺者増加の要因である壮年期の市民に対する効果的なアクセスは容易ではない。行政がどれだけ民間と連携し、活動を支援できるかだと考えている。

はザラ。市には滞納金が入る。違法金利を返させるだけで損する所はない。 多重債務者1人を救うことは家族ごと救うことになり、社会環境の浄化にも繋がる大事な市民サービスではないか。自殺者・多重債務者救済のキーは行政にあり。

実際に肉薄することは、実態に合った自殺対策を進める上で、一定の力になると信じている。 ◆このほか、ライフリンクの清水靖之代表が、今年度のプロジェクト「自殺遺族支援全国キャラバン」(1〜4面参照)について説明した、

さまざまな弊害が生じる。ストレスからの病氣・DV・児童虐待・不登校・家庭崩壊・犯罪や自殺、また、税金や公営住宅の家賃・授業料の滞納、国民健康保険料の滞納による資格証明書発行、年金の未納や免除の原因になる。債務整理と並行してこれらの問題解決を支

メディアの役割

玉木達也氏(毎日新聞記者、厚労省担当)

メディアの役割は「届かない声を届ける」ということだと考えている。遺族の声も届かない声であり、実態を少しでも報道することで、世の中変わるのではないか。

第2部 地域の自殺対策における民間団体の役割を考える

民間だからできる個人生活への介入

茂 幸雄氏(NPO法人 心に響く文集・編集局代表)

◆「地域の自殺対策における民間団体の役割」

民間団体は活動資金不足の壁に阻まれ、崇高な考えと意欲ある人の活動も阻害されている。一方、行政は法律の根拠がないと仕事が出来ないし、個人生活への不介入の原則があり職員の削減の問題もある。

個人生活に介入出来るのは民間人であり、隣近所の住民であるから、公機関と対等の民間セーフティネットワークを構築し、民間感覚による自殺志願者の目線に合わせた生活支援活動が求められていると考えている。

27年間警察官として、主に訪問販売やサラ金など市民生活不安事



藤里町のコーヒーサロン「よってたもれ」(スライド画面から)

所を設けて支援活動をしている。何年も悩んで来た人に説得は不要で、一緒に悩み事を解決してくれる人、つまりセコンド役や代弁者が必要なのである。

そこで我々は具体的な支援行動をとる。本人に代わり家族に直接電話する。親は知らなかった事も多い。仕事のことで悩んでいる人には、職場の上司に直談判する。生活保護が必要ななら役所の窓口へ、就職ではハローワークへ一緒に行く。落ち着くまで自分の家に住まわせることもある。最近では、仕事や住居に対して支援の手を差し伸べようという声が全国から10件ほど寄せられている。

人身の保護については一応、法は整備されている。各都道府県のご都合解釈になっている面もある。法律の適正な適用がなければ自殺対策は空論になると思う。

コーヒーサロンから意識の変革も

袴田俊英氏(藤里町「心よちを考える会」会長)

◆「藤里町における自殺対策の取り組み」

「心よちを考える会」は秋田県北部の山間地で、人口4,300人余の小さな町に生まれた、自殺予防を目的とした会。発足前の00年まで年平均3・5人だった自殺者が、03年は2人、04年ゼロ、05年1人と徐々に成果が現

発足のきっかけは00年7月に、町が募集したワーキンググループのメンバーが県主催の「心よちを考えるシンポジウム」に参加した際、うつ病の薬は既に開発されているが、精神科へ行くことへの偏見から受診できず処方してもらえない人が多いと聞き、これ

はとりもなおさず住民の意識の問題だと気づかされたこと。3か月の準備期間を経て発足した。それでも、自殺予防を活動の前面に押し出すことへのためらいがぬぐえなかったが、それを破った第2の転機が、14年8月に町の施設の一角を借りてコーヒーサロン「よってたもれ」を開いたこと。

毎週火曜日の午後1時半から4時まで会員が4班に分かれて運営している。ここで語られるのは普通の世間話だが、「火曜日にここへ来れば必ず誰かがいて話が出来る」という安心感につながっている。会員も具体的に動いたことで「自分たちが出来ることをやっていこう」という意識に変わり、自殺予防を前面に謳って活動できるようにになった。

まずは自殺を「語られない死」から「語れる死」にしなければ、どんな対策も効果は上がらないと思う。そのためには「誰でも安心して悩める町」をモットーに活動していく。

経営者の習性は復元力の強さにも

佐藤久男氏(NPO法人蜘蛛の糸 理事長)

◆「経営者の自己責任と自殺」

02年から秋田市で経営者の自殺防止に取り組んでいる。これまでに県内外から180社の相談を受け、面談の回数は750回を超した。98年以来3万人を超えた自殺者の中で、昨年は3,700人11・4%が自営業者である。

自殺は倒産後よりも倒産直前が圧倒的に多く、特に倒産前6か月が一番危険。会社が傾きかけた初期に相談に来た場合は救えるが、90%の人がもう倒産しかないという崖っぷちで来る。

それは経営者の習性にも起因している。会社社長でもパパママストアの商店主にしても、経営者の求める究極は自己実現であり、心血を注いで築き上げたものが倒産で崩壊し人生の夢を失う。同時に取引業者、金融機関、連帯保証

人に迷惑を掛ける責任感に苛まれる。ギリギリまで頑張った責任の取り方の一つが自殺なのだ。

でも私は経営者の自殺は減らし易いと考えている。それは、①原因が病気でないこと。②倒産は経済事象で、せいぜい3年くらいの一過性のものであること。経済行為の破綻の後始末は財産の清算という法的行為でつけければよい。

③前述の経営者の習性は逆にいえばそれだけ復元力が強いということでもある。

応援してくれる仲間も増え、07年からは商工会議所、商工会とも連携し、啓発活動に力をいれる。全てのノウハウを公開するから、全国に同じような団体が出来るといい。「日本を支えたきた中小企業者を最後に死なせてたまるか」の心境である。(9面上段へ続く)

発表者の討議から

フォーラムの最後に短時間だが討議が行われ、どうやったらいり人たちに当事者意識をもって参加してもらえるかを話し合った。

ひとりでも始めれば必ず参画者は出てくる

本橋 まず巻き込み易い人を巻き込んで、広げていく。

袴田 活動の突破口が分かるとやるといふ人はいると思う。当事者意識は持っていないのではなく、それを外に表せない人が多い。暖簾に腕押しでも啓発していくしかない。

茂 人のためにやりたいと思っている人は多い。なぜやれないか、金がない、仲間も誘えない、いい格好しいと言われる。ボランティアの大切さを広げるしかない。行政は民間をフォローする立場。やれないなら民間にまかすべきだ。禧久 市長、議員に必要性を認識させることだ。市議にはいろんな相談が持ち込まれる。それを行政に繋ぐ。

並河 自殺問題は市の中でも保健だけでは出来ない分野。市の中と、民間と協働していく。

佐藤 世の中には認めてくれる人が必ずいる。私の場合も3年間は一人だったが4年目から仲間が増えた。「一人でもやるんだ！」があつという間に広がる。いい年して、隣がやればやる……は止めよう。(了)

「語れる死」を話す自信が

「何なのだ? この雰囲気は」——フォーラムが始まって間もなく気づいた。ライフリンクが何回か開いてきたシンポジウムやフォーラムともどこが違う。

「自殺」という重い命題を話し合っているのに、重苦しさがない。会場を包む熱気にはむしろ一種の明るささえ感じられた。「自殺を『語られない死』から『語

日本の自殺対策推進に大きな役割

本橋豊 秋田大学医学部

06年12月1日(金)に秋田市にて、「いのちの日——自殺対策新時代フォーラム2006——秋田」を開催しました。自殺対策基本法の成立と施行という大きな節目の年に、秋田市において、自殺対策の今後のグランドデザインを討議するフォーラムを開催できたことは多くの皆様の連携のおかげであると感じております。フォーラムは官民学が一体となった形を具体的に示すことができたと思えます。また、開催直前になって内閣府からのご後援を得られたことも大きな力となりました。このフォーラムで語られたことが、今後の日本の自殺対策の推進に大きな役割を果たすはずであるという確信を持って、終了することができました。

れる死』にしない限りどんな対策も十分な成果を上げられない」と、実践例発表者のひとり藤里町の袴田さんの言葉にあるように、自殺をタブー視するのではなく、県民の重要目標として公に取り上げ、同じ目標に向かってそれぞれが出来ることを実行し着実に成果を上げている。——その自信が壇上の発表者からも感じられ、会場の参加

者もまたフォーラムから学ぼうというやる気が、この雰囲気を作り上げたに違いない。

遠方からは、宮崎、大分、島根、広島、兵庫、三重、新潟、静岡の各県、名古屋など自治体からの担当者も参加もあり、「中身の濃い内容で大変参考になった」という感想が何人からも寄せられた。フォーラム終了後も主催者を囲み疑問点を質したり、お互いに意見の交換や名刺交換をするなど、新しいつながりが生まれていた。

秋田県の発表の中でも今後の課題の多さ、条件の悪化が指摘された。発表者の誰もが「まだまだこれからですよ」と口にする。しかし、価値観の多様化や経済・教育の二極化など、生活目標の拡散傾向が強まる今、これ程県民が一体となって一つの目標にまとまる運動があるだろうか。

「誰もが生き心地の良い社会の実現」——自殺対策は地域づくり——を実感した秋田フォーラムだった。(岩見 琢郎)



自殺予防「こころのネットワーク」 秋田県内の9団体が結成

フォーラム開催のこの日、秋田県内の9団体が自殺予防「こころのネットワーク」を立ち上げ、披露された(写真)。それぞれが独自の活動を続けながら、共同で自殺防止活動を目指す。会長の佐藤久男さん(蜘蛛の糸理事長)は「単独ではできないことで、他の団体と連携してできることもある」という。佐藤さんと袴田さん(心といのちを考える会)のほか、老人クラブを通して地域を元気に明るくする活動を展開している人、自殺遺族や遺児のミサを通して生きる大切さを訴えている牧師さん、自らも遺族で3人の子どもに父の死の事実を伝えた経緯を本にまとめた女性、地域に根ざした演劇活動で自殺防止の啓蒙をする女性、多重債務の相談に応じているNPO、自死遺族の相談18年のキャリアをもつグリーンケア研究会代表、県南を中心に自殺防止の活動組織を立ち上げる人と、多彩かつ全県にまたがっている。

官・学・民連携のモデルを示した

佐藤久男 NPO「蜘蛛の糸」理事長

このフォーラムは「官」「学」

「民」連携のひとつのモデルを示したといっている。講師陣は行政、大学、マスコミ、民間団体の9名、多彩な顔ぶれであった。参加者は全国から250名。会場の雰囲気は熱気があった。自殺対策は「役割分担と連携」である。役割分担によって原因別、地域別に対策の問題点を深く掘り下げる。得意分野の連携によって相乗効果を生み出す。「官」の総合力、組織力と「学」の提案力と洞察力、「民」の行動力と地域力が、地域の自殺を防ぐというの下に結集した。役割分担と連携の重要性をまだまだ感じ初冬の日であった。

「生命のメッセージ展」参加が身近な活動に

昨年9月の稲城に続き、「生命のメッセージ展」に2、3回
目の出展をしました。特に早稲田大学では、学生達と「自殺」
をテーマにセッションが実現しました。(福山なおみ)



学生と自殺テーマに
セッション in早稲田大学

「生命のメッセージ展 in 早稲田
大学：2006」は12月5～10日
に行われました。

ここでは「自殺」をテーマでセ
ッションをしたい、という学生の
要望があり、清水代表に相談して、
ライフリンクとの連携企画にしま
した。(写真)

第1部「日常を語ることから
〈自殺〉をみつめる」(清水康之・
福山なおみ)では、代表がNHK
時代にインタビューした映像を視
聴後、現代社会における自殺の実
態やライフリンクの活動などを話
し、参加者とのセッションに移り
ました。特に若者たちの課題「生
と死」といった哲学的な話にも発
展し、熱く有意義なやりとりが尽
きることなく交わされました。

第2部「自殺を防ぐため私たち

にできること」(福山なおみ)精
神看護学)では、自殺を巡る様々
な要因を日常生活・医学看護の視
点から話した後、大学生の日常生
活と自殺に関連した素材を各自取
り上げ、ロールプレイを行いました。
「good enough」の精神・共に

「千の風が流れる不思議な時間と空間」

in 湘南平塚

「in 湘南平塚：2006」は11
月28～12月3日、平塚市美術館の
大きな会場で行われました。

理不尽にも命を奪われたメッセ
ンジャーたちと場を共にすると、
不思議な時間・空間が流れるので
す。

それは彼らが放つ温かく、優し
くも力強い(千の風になって)。(注)
です。私は、彼らの笑顔によつて

追加の要望をいただきましたし、
県警の方はライフレットが確実に
活用してもらえるように一線の警
察署に通知を申しましたとおっ
しゃって下さいました。

ライフリンクの皆さん、ぜひ、

助成金にチャレンジです。公的な
助成は資金面だけでなく、活動が
社会的にも認められた証です。

今、私はその責任の重さを感じつ
つ、「みんなが支援したくなるよ
うなれんげの会づくりを」やって
いこうと思います。(金子久美子)

感じることで相手の気持ちに寄り
添うことの大切さ、気持ちを受け
止めてもらうだけで楽になる」な
どの感想が語られました。

私はメッセージ展で行っている
活動も、自殺対策(プリベンショ
ン、インターベンション、ポスト
ベンション)の一環と考えていま
す。これまでの経験を吟味し、さ
らにライフリンクの実践的活動へ
広げたいと考えています。

勇気づけられるのは自分だ、と気
づきました。息子さんを交通犯罪
で失った代表の鈴木さんも「私は
悔しい。でもこのような活動をし
ているのは私ではなく、全部、息
子に動かされているのよ」と、息
子さんに支えられていると話して
います。

会場では『ライフリンク』の資
料や冊子・書籍にも関心を示して
くれる人もおり、また、「私も(自
殺)未遂者なんです」と語り始め
る人、「命を絶とうとしたけど、
メッセンジャー達との出会いによ
って、生きてみようと思いとどま
った」という人の話も聴くことが
できました。

(注)「千の風になって」は大き
な命につつまれて(抜粋)

私のお墓のまえで涙を流さない
てください。私はそこにはいませ
ん。永久に眠ってなんかいません。
ほら、今はもう世界中に吹く千の
風の中です。

助成金にチャレンジ——が次々と相乗効果 福島・れんげの会

淡いピンクに淡い黄色、気持
ちがなごむリーフレットの彩りで
す。A4判の上質紙を三つ折にし
た表面には「福島自死遺族ケアを
考える会 れんげの会」、裏面に
は「れんげの花言葉は『こころが
和らぐ』『私の苦しみを和らげる』。
そんな場所をつくりたいと願って
名前を付けました」の文字をあし
らいました。中面は、会の目的や
つどいの案内。「話したいときだ

け、話してください。黙って聴い
ているだけでもかまいません。あ
なたの意思を尊重します」という
文言もはさみました。

れんげの会は、福島県総合社会
福祉基金から20万円の助成金をい
ただき、「れんげのつどい」一周
年の昨年12月にリーフレットを作
成しました。

さて、その配布先や配布方法で
すが、現在、県庁や県警、県社協、
県精神保健福祉センター、保健所
などと相談しながら作業を進めて
います。数年前には考えられなか
ったほど、どこも好意的で、感謝
の気持ちでいっぱいです。

また、このリーフレットづくり
を通じて、多くの方がれんげの会
の活動を温かく見守り、期待して
くださっていることを実感できま
した。ある民生児童委員協議会
は、民生委員全員に配布したいと

リメンバー福岡の「わかち合い」

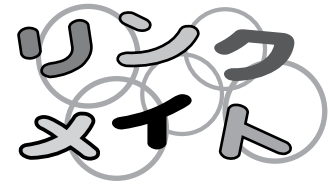
わかち合いは、単なるなぐさめ合い、頼り合いではない。もっと積極的な意味を持っている。

当事者(自死遺族)が集い、人の話を聞き、自分の心の中を見詰め、くり返し心の中を語ることによって、自分の気持ちを整理して行く。

思いを語り、人の話しを聴くことで、心の奥底に気付き自分への尊敬や、本来の自分を取り戻して行く。

この苦しみの中に居るのは、自分一人ではないことを知り、抑え続けていた感情や、自責の念から解放される。そして、生活のしづらさを減らし、社会の中での生きづらさを減らす。

岡知史著「セルフヘルプグループ」を参考に考えたリメンバー福岡の「わかち合い」です。結構自信作なんです。岡先生からはご承諾いただいています。



自死遺族の集い

リメンバー福岡

代表 井上 久美子さん

リメンバー福岡は04年9月に活動を開始しました。そのころ、九州には自死遺族のつながりの場がなく、遺族の皆さんは個人的に保健所の相談窓口を訪ねたり、ネットで調べた関東や関西の遺族会へ参加したり、それぞれに模索の状態が続いていました。
2か月に1度の集いには、福岡県内にとどまらず、県外からも多数の参加があり、毎回20人前後の方々が、グループに分かれて「わかち合い」を行います。

発足当初よりリメンバーの活動は福岡市精神保健福祉センターの側面的な支援を仰ぎ、会場の確保、会場費の負担をしてもらっています。またリメンバー担当の職員2人が、「集いの日」にはスタッフと同じ働きをするこ

とで時間を共有し、信頼関係が深まりました。私自身は自死遺族としての参加ではありません。

当事者にしか測れぬ 尺度を大切に



「リメンバー便り」を手にする井上さん

せんが、先天性の心臓疾患の子どもを2人生み、その1人を亡くした経験から、「子どもを亡くした親の会」の運営に携わってきました。障害のある子どもを生んだ母親として、決して消えることのない自責に長い間苦しみました。

その会には時々、自殺で子どもを亡くした母親の参加があり、その方々の様子から「自死遺族の集まり」の必要性を強く感じていたことも、リメンバーの立ち上げに大きな後押しとなりました。私自身、子どもを亡くした体験があるので、当事者の痛みは決して無縁ではありません。同じ体験を共有する者同士の絆を感じ取れ

「親を亡くした遺児の思いを聞いた時、『自分の考えの甘さ』のようなものを感じました。『お父さんが生きることの出来なかった社会を、生きて行けるか不安』。その言葉に私は、すごい衝撃を覚えました」
社会の壁、家庭内の壁により、遺族の集いに参加できない方々に向けて、また、始めの一步を踏み出せない方々のために、リメンバーの皆さんの「ご承諾を頂き、「便り」をHPにも掲載しています。リメンバーの活動を通して感じたことを、付け加えたいと思います。
「私たちの考えの及ばないところで人は傷ついている。これは大丈夫、これは危ないという尺度は私たちが測るものではなく、置かれた立場の人が測るもの」
当事者から主導権を奪わないというところでしようか。当事者性を尊重するというところでしようか。そのことを十分に心に留めておく必要性を感じます。
自殺とは決して良いことではないかも知れない。でも自ら命を絶つたその人も、残された遺族も決して悪くない。自殺に追い詰められた環境が悪であることを、社会の皆さんに理解していただくためにも、私たちリメンバーはこの活動を細く長く続けて行きます。

リメンバー福岡のホームページ
<http://www.h3.dion.ne.jp/~renefuku/>

ロアン・エリザベス・

コーマンさん



とにかくフツ
トワークが軽
く、行動力のあ
る人だ。ロアン
さんは現在、広
島市の会計事務

所に勤めている。とはいっても、
事務所で机に向かっていている時間は
ほとんどない。公認会計士(補)と
して、あちこちの企業を駆けめぐ
る。県内にとどまらず、東京をはじ
め海外までも出張へと飛び回る。
この取材を受けた直後も東京へ行
き、帰ってきて今度は出張へと出
た具合だ。

仕事だけでも、土日どちらかが
休めればいいほどの多忙さだが、
広島大学大学院の博士課程にも在
籍している。研究分野は金融、会
計学と心理学だ。仕事の合間を縫
っては研究に向かう。

心を休めたいときは、宮島へ足
を伸ばす。穏やかな瀬戸内海を見
て、潮風を胸いっぱい吸うと、
こわばった心身がほぐれる。

ロアンさんは
ニュージール
ド(以下、NZ)の

クライストチャーチで生まれ育つ
た。初めての日本は高校1年生の
とき。3週間、大阪に滞在した。み
んな優しく接してくれるのに、言
葉が通じず、歯がゆかった。「がん
ばれば、あの人たちと話せる」。そ
う思っ、帰国後は日本語の勉強



ロアンさん(右)お気に入りの癒しの場、宮島を訪れて(左は筆者)

世の中は 出会い 出会い 人生豊か

に打ち込んだ。その甲斐あってオ
ーストラリアの日本語スピーチコ
ンテストで優勝するまでになっ
た。高校3年生の1年間は横浜に
留学した。

01年から広島大学大学院へ進
学。NZの社会からすれば、男尊
女卑の考え方を持つ教員もいた。
「お前が他の女性みたいなバカだ
とは思わなかった」。男に絶対負

きる「ワーキングホリデー制度」を
使って日本に滞在し、次はNZへ
戻り高級ホテルで仕事をした。仕
事で学費を調達しながら、7年か
けて通信制大学に学び、会計学と
日本語の二重学位で卒業した。そ
して奨学金による日本への留学が

けるまいと父親に育てられたた
め、折れずに、言われた分きちん
と言い返していた。それがますま
すいじめをエスカレートさせた。
そんな彼女を救ったのは、夫に
DVを受けている女性だった。男
性をたてることも教わった。逆風

しなやかで芯のあるお姉さん
尾角「しなやかな柔軟さと自分
の芯を持ち合わせている魅力的な
お姉さん。若輩者の私の質問に対
し、「一つひとつ丁寧に答えてくだ
さいました。人生の岐路に立たさ
れている私に、幅のある人生経験
からたくさんヒントをいただきま
した。『出会うべくして出会う』。
今回はまさにそんな取材でした」

ロアン「取材を受けるのは今回
が初めてで、とても面白い体験で
した。尾角さんのお母様はうつ病
を抱え、4年前に自死しました。
宮島を歩きながらその体験につい
て聞かせていただき、取材ではお
母様のうつ病を通じて身に付いた
尾角さんの人を安心させる才能に
感動しました。今後ライフリンク
と希望の仕事で是非その才能をど
んどん発揮して欲しいです」

のとき、人生のよきアドバイザー
が現れると実感した。
「世の中は出会うべき人に出会
うように出来ている」
そもそも「ライフリンク」との
つながりはというと、陸上自衛隊
心理研究員下園壮太先生の著作
「愛する人を失うとどうして死に
たくなるのか」がきっかけ。パン
コンにあった「アマゾンの紹介メ
ール」を見て、気になり買ってみ
た。今まで自分の苦勞してきたこ
との謎が解けたようだった。

06年3月に入会。「メンタルヘル
スに関する偏見を減らせるならい
くらでも協力したい」という想い
もあった。
署名活動の時期は仕事も多忙だ
ったが、友人にメールを送り、そ
の友人がまた集めてくれてとい
うようにして、あるときは200人
分がポストに入っていたこともあ
った。

「先生に会いたい」。さっそく
連絡先を探すと、唯一見つけたの
は自衛隊の募集関係のもの。メー
ルを送り、とり
ついでもらった。
自殺と借金の話
を詳しく聞きたいということで、
2週間後に顔を合わせた。下園先
生は、ライフリンク主催の「第1
回自殺予防デー」に関わっていた。
先生を紹介し、初めて「ライフリ
ンク」の存在を知った。「何かヒ
ントが得られるかもしれない」と

「ライフリンクに入ってわかっ
たのは、やっぱり人の縁」。
それぞれが貢献できること、役
割をもち、みんな頑張っているこ
とが隠されているというのが、今
まで生きてきて一番実感したこ
と。人生はいろいろ経験するけれ
ど、そのとき助けしてくれた人は宝
物。その経験がなければそこまで
深くつながることも感謝すること
もなかったかもしれない。
「人生、人とのつながりで成り
立っており、おかげさまでとても
豊かだ」

決まった。
01年から広島大学大学院へ進
学。NZの社会からすれば、男尊
女卑の考え方を持つ教員もいた。
「お前が他の女性みたいなバカだ
とは思わなかった」。男に絶対負

（尾角光美記）