

# 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7号

2007(平成19年)7月30日

編集責任者 岩見琢郎

## 全国キャラバン スタート

自死遺族支援の輪を広げよう

# 自殺を「語る」ことのできる死へ

## 官民合同シンポに600人

東京ビッグサイト

自殺を「語る」ことのできる死へ。自殺対策新時代 官民合同シンポジウムが、7月1日東京・江東区の東京ビッグサイト国際会議場で開かれた。ライフリンクが呼びかけて民間の自殺対策活動団体でつくる自死遺族支援全国キャラバン実行委員会(委員長・清水康之・ライフリンク代表)と内閣府の共同主催で、今年度中に全都道府県での開催をめざすキャラバンのキックオフを兼ねたシンポジウム。午後1時の開始前から詰めかけた参加者は600人を超し、第1部Ⅱ自死遺児の体験談、第2部Ⅱ「自殺を」語ることのできる死「へ」、第3部Ⅱ「多重債務者支援と自殺対策の融合のために」の2つのパネルディスカッション、最後にキャラバンの「出発宣言」を発表し、5時間余の自身の濃い時間を共有した。

シンポは町永俊雄NHKアナウンサーの総司会ですすめられ、冒頭、高市早苗自死対策担当大臣のメッセージがビデオ参加で会場に流れた。

「6月8日に自殺総合対策大綱

が閣議決定され、官民の連携が謳われている。これまで民間団体が様々なニーズに対応して努力されてきたが、このような官民合同を心強く思う。平成28年までに自殺



盛況のシンポジウム会場(第3部のステージ)

率を20%以上減少させるという目標が低すぎるという意見を多数いただいたが、目標が達成されたらさらに高い目標をめざすという政府の姿勢をしめしている。自殺対策はこのシンポジウムがスタートで、「生きやすい社会」の実現が究極の目標です。

次いで清水康之実行委員長(ライフリンク代表)が、「自殺未遂者や家族も含めると、この会場と同じ1日千人が自殺問題の当事者になる。皆さんもシンポを聞きに来たのではなく参加しに来たと考えて頂きたい」と挨拶した。

第1部では、福岡の大学3年生桂城舞さんが、涙で言葉をとぎらせながら40分余にわたって体験を話した。第2部では、姜尚中(東

大大学院教授・政治学)、山口和浩(NPO法人自死遺族支援ネットワークR代表)、清水実行委員長が町永氏をコーディネーターにパネルディスカッション。第3部は「多重債務者支援と自殺対策」について実務的な論議を目的に、柴田雅人(内閣府政策統括官)、木村達也(弁護士・全国クレジット・サラ金対策協議会事務局長)、本橋豊(秋田大学医学部長)、山下靖代(岐阜県環境生活政策課)、弘中照美(多重債務による自死をなくす会代表)、清水実行委員長(コーディネーター)で話し合った。

会場ではロビーで、ライフリンク企画の「遺族が語る『自死者のメッセージ』展」、「若者のリストカット」の現実を見つめる岡田敦氏の写真展、若くして自死で亡くなられた画家・長内りえさんの作品展と3つのパネル展示が行われた。シンポの開始前から多くの参加者が見入っていた。

全国キャラバンは、自殺対策基本法の柱でありながら、対応が著しく遅れている「自死遺族支援」をテーマにしたシンポジウムを、47都道府県で開催して回るプロジェクト。ただし主催はあくまでも各都道府県で結成する官民合同のプロジェクトチームであり、実行委員会はそれを支援する立場となる。7月15日に秋田県がトップバッターとして開催した。

シンポジウムの内容・キャラバン日程など関連記事 2〜10面  
1000人の「声なき声」を聞く実態調査 8〜9面



父の死と自分を一生懸命語る舞さん

第1部

自死遺児の体験談

桂城

舞(大学3年)

3年前に父を自殺で亡くした。2週間前にも近しい友人を自殺で亡くした。3日前に会っていたのに、また同じことを繰り返してしまつた。自分は何もできなかったという思いから、ここに立つのを

止めようとも思つた。でも自殺するのは特別な人ではなく、自殺は他人事でないのだと伝えたくて、この場に立たせていただいた。子どもの頃は、みんな仲良くって絵に描いたような幸せな家族だった。休みの度に、キャンプや旅行にみんなで出かけた。父は有限会社を興し2年後に株式会社にする強くて自慢の父だった。あの頃が一番幸せなときだった。中学に入學した頃、父は仕事が忙しくなって家に帰らなくなり、家族の関係が悪化した。私は家族が嫌いになって、卒業する頃には自暴自棄になっていた。そんな私の変化に気づいてくれたのは父だった。「舞、おまえシンナーやり

よる」。ごめんね、舞も淋しかったんやね」と抱きしめてくれた。父は私達を見捨てたわけではなかったのだと、シンナーを止めることができた。それでも、家族の関係は変わらなかった。父は仕事で事務所から帰らず、母は病気で入院を繰り返して、私も友人の家を泊まり歩き、家族がバラバラだった。高3のとき、父から食事に誘われたが、友達と約束があると断つたら「飯でも食え」と5千円くれた。2か月後にも誘われたが、都合があると断つた。「授業料が足りないからお金を」と嘘をついたら、翌日から2万円振り込まれた。その数日後、授業中に先生から

言われて家に帰ると、父が車の中で練炭自殺をしたと親戚から電話で教えられた。父が持っていたのは小さなノートと2千円だけ。ノートには「今日も山に行った。でも恐ろしくて死ねない」。葬式の時、心筋梗塞で亡くなったことにしようということになった。「父は弱かった、無責任だ」と言われたくなく、「私達が殺した」と言われたくなくて、友達にも本当のことは言えなかった。1か月後、祖母のところへ納骨に行ったら、事業不振で多額の借金があったことが分かった。嘘についてまでお金を要求してしまつた。なんであの時食事に行かなかつたんだろう。「大好きだよ」と伝えていたら……毎日毎日、自分を責め、責めても責めても答えが出ないのに腹が立って、(3面へ)

「自死遺族支援全国キャラバン」出発宣言

私たち、「自死遺族支援全国キャラバン」実行委員会は、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の充実を図るため、これより全国すべての都道府県を回るキャラバンに出ます。

キャラバンを通して、各地で自死遺族支援をテーマにしたシンポジウムを開催し、孤立してしまっている遺族に「つながり」を呼びかけていきます。各都道府県に少なくともひとつずつ、遺族が安心して悲しむことのできる「分かち合いの場」を立ち上げるべく積極的に支援も行っていきます。

自殺対策基本法が目的としているのは、自殺のない「生き心地の良い社会」の実現です。私たちは、自死遺族支援の「輪」を確実に広げていくことで、そのための一歩を踏み出していく決意です。

いまま大勢の遺族が、孤立したまま、辛い日々をひとり送っています。全国の至る所で、「つながり」を必要としている人がいます。

「つながり」によって育まれる「人間の回復力」を信じて。私たちはいま、官民の枠を超え、組織や専門分野の壁を乗り越えて、「自死遺族支援全国キャラバン」に乗り出していきます。

この日、この場所でのみなさんとの出会いが、「キャラバン」を推進していく原動力となりますように。

いま、ここに、「自死遺族支援全国キャラバン」の出発を宣言いたします。

2007年7月1日

「自死遺族支援全国キャラバン」実行委員会



出発宣言を読み上げるキャラバン参加団体代表ら

全国キャラバンの日程(決定分のみ)

秋田県 は7月15日に終了

<b>京都府</b>		【開催日時】8月11日(土) 開場13:00 開始13:30 終了17:00	【会場】立命館大学朱雀キャンパスホール (京都市中京区西ノ京朱雀町1番地)
【テーマ】自殺予防と自死遺族支援のための府民・市民公開シンポジウム ~自死遺族の声に耳を傾ける~		【内容】基調講演 シンポジウム	
【共催】京都府、京都市、 「こころのカフェきょうと」自死遺族サポートチーム		【後援】内閣府、京都府及び京都市教育委員会、京都いのちの電話、京都府司法書士会、自殺対策支援センターライフリンク	
【参加】入場無料。定員450名(先着順) 駐車場・駐輪場はありませんので、公共交通機関を利用(JR二条駅、地下鉄二条駅で下車すぐ)		【問合わせ先】京都府福祉総括室(電話: 075-414-4606) 京都市心の健康増進センター(電話: 075-314-0355) こころのカフェきょうと電話: 090-8536-1729)18時~21時	

父の携帯に電話をし、繋がらな  
いのにもた腹が立って、父が生  
きて行けなかった社会を自分が  
どうして生きていけるのか、毎  
日、死にたいと思うようになり  
睡眠薬を飲んだ。とにかく逃げ  
たくて、答えが欲しくて――、心

第2部 パネル  
ディスカッション

自殺を”語ることのできる死”へ

語ることで自分も  
正面から向き合う

山口氏は自分の体験から主と  
して「語る」に関して発言した。  
「聞いてくれる人がいるから  
語れる。語るためには自殺だけ  
に焦点を当てたのではなく、故  
人がどう生きてきたかのプロセ  
スを考える事になり、自分も正  
面から向き合うことになる」。  
「つどいで『受け入れてくれ  
た』という実感があつた。解って  
くれる人がいるということを知  
って語れるようになった」。  
「今も『自分が殺したのではな  
いか』と思っている。気付かなか  
った、あるいは気付かない振り  
をした。しかし、遺族というアイ  
デンティティーで四六時中生き  
ているわけではない。そのアイ  
デンティティーが出てきたとき  
に、『一人じゃない……』があれ  
ばいい」。  
清水氏は「遺児たちが、聞いて  
もらえた、受け入れてもらえた  
と感じたときの『つながり力』は  
すごい。そう感じた子たちは、今

のバランスがとれなくなってい  
たのだと思う。

今ここにいられるのは、あし  
なが育英会の「つどい」があつた  
から。同じ思いをした仲間がい  
て、「本当は辛かった」とうち明  
けることが出来たから。父と一

緒に写っている写真を持ち歩い  
ている。本当は死んで教えてく  
れるより、生きてもつともつと  
教えてほしかったけど、父が残  
してくれた使命を胸に一生懸命  
生きていきたいと思う。  
(桂城舞さんの手記10面に)



左から町永、姜、山口、清水の各氏

度は自分が人を支える仕事に就  
こうと考えもする」と述べた。

社会の制度とケア、  
個人がごちやませ

「自殺と社会」について、清水  
氏が問題点を提起し、姜氏が鋭  
く分析する場面が多かった。

清水 「強くあらねばならな  
い」という価値観の下で、弱音を  
吐けずに自殺へと追い詰められ  
る人が多い。そうした人々と  
自分の立場がいつ逆転するか分  
からない環境の中に生きている

ことを自覚して、自殺問題を自  
分の問題としてグッと引き寄せ  
て考える必要がある」。

姜 「全世界的な競争原理の  
流れの中で、従来の共同体主義  
が崩れ『あなたの不幸は私の幸  
福』というようなメンタリテイ  
が社会に広がったのでは」。  
「1年間で3万人ということ  
は三重県津市(人口30万)が10  
年で無くなる。他人事ではない  
この事態を理解する想像力が無  
い、もしくは枯渇している」。

「自殺の問題を考えると時に  
は、物質的、制度的な問題として  
攻めなければならぬ部分と、  
心の問題としてケアして行かな  
ければならない部分とまず分け  
て、それぞれをキチッとやって  
その上でそれでも最後にその人  
が個人として引き受けていかな  
ければならない問題が残るのだ  
と、そう整理すべきだと思ふ。い  
まはその辺をキチッと整理し制  
度的に対応せずにごちや混ぜに  
なってしまうている気がする。  
介護の問題でもそうなのだが」。

(4面へ続く)

<b>長崎県</b>	【開催日時】8月18日(土) 開場12:30 開始13:00 終了16:20	【会場】長崎ブリックホール 国際会議場 (長崎市茂里町2-38)
【テーマ】自殺対策シンポジウム in 長崎 ～自殺から目をそらさないで！命をまもるために～	【内容】基調講演、自死遺族からのメッセージ、シンポジウム、 各種無料相談会(心の悩み、ご遺族向け相談、消費生活など)	
【主催者】長崎県【共催】長崎市、自死遺族支援ネットワークRe、長崎いのちの電話、県民ボランティア活動支援センター	【申込み】どなたでも参加していただけます。定員500名 無料相談会は午 前10時から16時まで行います 申込みは電話またはFAX(番号右欄)で	【問合わせ先】長崎子ども・女性・障害者支援センター精神保 健福祉課 電話：095-846-5115 FAX:095-846-8920
<b>新潟県</b>	【開催日時】8月19日(日) 開場12:30 開始13:00 終了15:30	【会場】新潟県生涯学習推進センター (新潟市中央区女池南3-1-2)
【テーマ】悲しみを分かちあい、支えあう地域づくりをめざし て	【内容】自死遺族を含めたシンポジウム形式での意見交換 自死に関するDVD上映	
【主催者】新潟県精神保健福祉センター 【共催】新潟いのちの電話	【参加】自死遺族、自死遺族支援に関心のある方が対象。 当日は、シンポジウム終了後(15:30～16:30)、 支援に関する情報提供や相談の場を設けます。	【問合わせ先】新潟県精神保健福祉センター (電 話：025-280-0111 メール:ngt043040@pref.niigata.lg.jp)
<b>佐賀県</b>	【開催日時】8月25日(土) 開場13:00 開始13:30 終演16:30	【会場】メートプラザ佐賀 (佐賀市兵庫町大字藤木1006-1)
【テーマ】自殺を「語ることのできる死」へ ～自死遺族支援 今、私たちがつながりあう～	【内容】講演「自殺総合対策について」、遺族メッセージ「生 きやすさを求めて」、パネルディスカッション「自死遺族支援 ～自殺を『語ることのできる死』へ～」	
【共 催】佐賀県、佐賀ビックフット	【後援】内閣府、佐賀県自殺対策協議会、佐賀いのちの電話	
【申込み】どなたでも参加できますが、定員400名で締切 佐賀県健康増進課内『自死遺族支援全国キャラバン佐賀 実 行委員会係』宛、電話、FAX、又はメールで申込み(番号右欄)	【問合わせ先】佐賀県健康福祉本部健康増進課 電話：0952-25-7075 FAX:0952-25-7268 メール:kenkouzoushin@pref.saga.lg.jp	

(3面から続く)

姜 「日本の社会は幼稚園から有名大学まで1年でも逸脱している」と『純粹エリート』に入らない。しかし勝ち組は成功を収めるのも失うのも短期間。一度負け組になったときに再びチャレンジ出来るような制度的な保障がない。

清水 「自殺に追い詰められる人たちは、本人だけでは解決できない複雑な問題を抱え込み、その閉塞した状態に耐えきれず『もう死にたい』という気持ちになっていく。世の中には『死にたい』と声をあげる人も多いが、その声を聞いてしまうと背負ってしまうのではないかとこの怖さがあり、周りは聞く耳を持つとうとしない悪循環がある。」

第3部 パネルディスカッション  
**多重債務者支援と自殺対策の融合のために**

第3部は「多重債務者支援と自殺対策の融合」に向けて、「実務的な論議を目的とした」(コ―ディネーター清水氏)パネルディスカッション。

まずそれぞれの分野で実際にどういう対策に取り組んでいるかを説明した。

**自治体トップへの働きかけを強める**

柴田氏は「自殺対策基本法のミソは、自殺を社会問題として対処すると謳ったことにある。

姜 「個人は精一杯生きていくが、横にいる人が見えなくなっている。人の心の中を忖度するには限界がある。制度的なあやふやさからくる問題を、それぞれ個人がしんどさの中に受け入れている。本来は、社会のコンセンサスによって支えて行かなければならず、そのために税金があるのだが……。社会システムという意味では、企業の利益還元としての貢献もあって然るべき。」

生き心地の良い社会へ皆が当事者に  
 最後に『生き心地の良い社会』の実現について、清水「自殺のない社会は誰にとつても『生き心地の良い社会』であるはず。その実現のためにできる

ことは、みんなにある。」  
 山口 『語る』こと、その語りを聞くことは当事者にも支援者にも『チカラ』になる。自殺だけでなく、生き死について、もっと語れる社会にしたい。」

**生き心地の良い社会へ皆が当事者に**

姜 「清水君や山口君を見てみると、日本も捨てたものではないと思う。自分が当事者性を突き抜けて社会をどうしようかと向き始めた人が出てきた。個人は自分が出来る範囲で、行政は行政、医学や法律家はそれなりに役割を果たす必要がある。社会を再生する大きなものとして自殺対策を見ている。」

6月8日に閣議決定した『自殺総合対策大綱』でもその基本認識に基づいている。政府としては都道府県担当者会議等を通じて自治体トップへの働きかけを強める。世界自殺予防デーの9月10日から1週間を『自殺予防週間』とする」と説明した。

木村氏は「現在の消費者金融利用者は最低1400万人で東京都の人口より多い。そのうち多重債務者は267万人で、大阪市の人口に等しい現状は、『借金問題は個人の課題』と放置されて

きたのが原因であり、背景に貧困の問題がある。今日の貧困は多重債務に顕れる」と指摘した。そして、政府の『多重債務問題改善プログラム』について、「06年に貸金業法が改正されたが、施行は2年半後であり、『顔の見える融資』や『セーフティネット貸し付け』もまだ不十分。貸金業法の規制強化で、業者がヤミ金に走る恐れがあるので、ヤミ金の取締強化が欠かせない」など、民間実務側から問題を指摘した。(5面へ続く)

<b>神奈川県</b>	【開催日時】9月1日(土) 開場12:15 開始13:00 終了16:00	【会場】はまぎんホール ヴィアマーレ
【テーマ】かながわ自殺対策シンポジウム	【内容】洗講演 俳優・竹脇無我氏 浜シンポジウム「自殺問題……今私たちにできること」	
【主催者】神奈川県、横浜市、川崎市	【参加】定員500名受付(定員を超えた場合は抽選) 参加費無料	
【申込み】8月1日(水)~27日(月) 神奈川県精神保健福祉センター相談課へ電話あるいはFAXで (電話: 045-821-8822 FAX: 045-821-1711) *住所、氏名、電話番号を明記のこと		
<b>宮崎県</b>	【開催日時】9月8日(土) 開場12:30 開始13:00 終了17:00	【会場】宮崎県立芸術劇場 (宮崎市船塚3-210)
【テーマ】「自死遺族の声に耳を傾けよう」 ~そこから見えてくる自殺対策~	【内容】洗自死遺族の体験談 浜パネルディスカッション「弱音を吐けない男たち」	
【主催者】宮崎県	【問合わせ先】宮崎県障害福祉課 (電話:0985-32-4471)	
<b>宮城県</b>	【開催日時】9月20日(木) 開始13:00 終了16:45	【会場】宮城県民会館大ホール
【テーマ】みやぎ自殺対策 2007 一つながりを信じてー	【内容】洗遺族の声 浜講演:「大切な人を喪った悲しみを癒すために」 浜シンポジウム「今、私たちは何をすべきか」	
【主催者】宮城県、宮城の自殺対策を考える実行委員会	【問合わせ先】県 精神保健福祉センター(電話0229-23-1657)	
【参加】参加無料		
<b>東京都</b>	【開催日時】9月22日(土) 開場12:00 開始12:30 終了16:30	【会場】福生市民会館小ホール
【テーマ】自死遺族支援 私たちにもできること	【内容】自死遺族の方の体験談、パネルディスカッション	
【主催者】東京都西多摩保健所	【問合わせ先】東京都西多摩保健所 (電話0428-22-6141 FAX0428-23-3987)	
【参加】どなたでも参加できます。 また、自死に関する無料相談も受付ます		

本橋氏は「秋田では各自治体で必ず協議会作りから始め、顔の見える連携体制をまず築くことを重視している。7月には多重債務者支援ネットワークができた。また市町村長を対象にしたトップセミナーを開いた」と報告した。ただ「心の健康づくり運動ということで、自殺や精神疾患に対する偏見をなくす啓発などは進んだが、経済面、制度面ではこれからもっとやらねば」と、シンポジウムでみつけた課題を話した。

岐阜県で多重債務問題に取り組んでいる山下氏は、「債務整理の道は4つあり、相談に来てくれれば解決は難しくないのだが、恥と書いているようで肝心の相談にこない」と、担当者の悩みを率直に話した。また、県庁内で今年1月に、12課1署をまとめて岐阜県多重債務問題対策会議を発足させたが、「心のケア関係者が抜けている」と、帰ったら早速声を掛ける」と、ここでも議論の中から課題が見つかった。

弘中氏は「かつて債務問題で追い詰められ、市役所の無料法律相談に行ったが『夫婦で30万円ずつ用意できるなら弁護士を紹介する』と言われ、何の解決にもならなかった」と報告。「やはり当事者の心に寄り添った親身の相談ができるかがポイントではないか」と話した。今年3月に『多重債務による自死をなくす会』を立ち上げたが、その夜から電話が鳴りやまなかった。9割以上が多重債務

左から弘中、山下、木村、本橋、柴田の各氏



の相談で、役所の無料相談に行っても「お金が必要」といわれたという話も少なくないと、相談窓口の現状を指摘した。

**国の施策作りには 当事者の声反映を**

清水氏が「これまでは行政など施策側の理屈で対策を現場に押しつけてきたのではないか。その結果、現場のニーズに合わず当事者本位の対策にならなかったのは」と問題点を提起したのに対し、木村氏が、「その通り。今回の金融庁の多重債務問題改善プログラムも、被害者の会という当事者の活動があったから実現した。行政や第三者機関は他の業務もあつて片手間になる面がある」と述べた。

清水氏は「自殺対策でもがんだ策でも、現場から強く働きかけなければ当事者の声が施策に反映されない。国として、当事者の声を吸い上げられる仕組みを作るべきだ」と締めくくった。

第3部の議論の中で、内閣府の柴田氏が、大綱の基本姿勢は「相手は1人。1人に対して皆が総合的に、当事者の視点をもって対処する」と発言したが、これまでもかく該当事者の総数で捉えて論じる場面が多い行政の姿勢としては新鮮だった。また、岐阜県の山下氏の「一人の公務員として言えるのは、公務員になった初心、地域の人の役に立ちたいという心を大切にすることだと思う」という発言も示唆に富んでいた。

<b>和歌山県</b>	【開催日時】9月24日(月) 開場13:00 開始13:30 終了17:00	【会場】和歌山県立医科大学講堂 (和歌山市紀三井寺811番地1)
【テーマ】自死遺族支援 私たちにもできること	【内容】自死遺族の方の体験談、パネルディスカッション	
【主催者】和歌山県		
【参加】どなたでも参加いただけます (定員:400名)	【問い合わせ先】和歌山県障害福祉課 (電話073-441-2641)	
<b>福島県</b>	【開催日時】9月29日(土) 開場12:30 開始13:30 終了17:00	【会場】福島市子供の夢を育む施設 「こむこむ館」わいわいホール(福島市)
【テーマ】遺された子どもの心の声から ～わたしたちにもできること～	【内容】演講「自死遺児との出会いから」 浜シンポジウム 「今、自死遺児を支えるために……」(ご遺族が手記で参加)	
【主催者】福島自死遺族ケアを考える会 れんげの会	【後援】内閣府、福島県教育委員会、福島市、福島市教育委員会 ほか	
【共催者】福島県		
【参加】入場無料(ただし資料代として500円程度) どなたでも参加いただけます。*特に子供たちに関わる機会の多い方(教員、育成会、父母会、福祉関係の方)ご参加を	【問い合わせ先】福島自死遺児支援シンポジウム事務局 メール:caravan@kokorosasae.jp FAX:024-563-5996	
<b>青森県</b>	【開催日時】10月6日(土) 開場9:30 開始10:00 終了16:00	【会場】アピオあおもり
【テーマ】自死遺族支援 私たちにもできること	【内容】講演と活動・研究報告、シンポジウム	
【主催者】青森県		
【参加】どなたでも参加していただけます。 また、当日、自死遺族の「心の悩み相談」も受け付けます	【問い合わせ先】県精神保健福祉センター(電話:017-787-3951)	
<b>滋賀県</b>	【開催日時】10月8日(月) 開場13:00 開会13:30 終了16:30	【会場】滋賀県立長浜文化芸術会館
【テーマ】いのちの尊さを考えるシンポジウム ～地域ぐるみで自殺を予防するために～	【内容】講演「自殺の社会的要因をさぐる」 シンポジウム「地域の自殺対策と遺族ケアを考える」	
【主催者】滋賀県立精神保健福祉センター	【問い合わせ先】県精神保健福祉センター(電話077-567-5010)	
<b>兵庫県</b>	【開催日時】10月14日(日) 開場12:30 開始13:00 終了16:20	【会場】兵庫県こころのケアセンター
【テーマ】自死を減らそう・自死遺族を支えよう!!(仮)	【内容】基調講演とパネルディスカッション	
【主催者】兵庫県		
【参加】どなたでも参加していただけます。 また、終了後に自死遺族の「心の悩み相談」も受け付けます	【問い合わせ先】県精神保健福祉センター(電話:078-252-4980)	

語り手 藤本 佳史(息子)

◆お名前 藤本 紀子(フジモト ノリコ) 享年48歳  
略歴  
1952年2月7日 秋田県秋田市に生まれる。秋田県内の 大学を卒業。埼玉県の小学校の教員になる。

1979年 結婚。大宮市(現さいたま市)で生活  
1991年 次男を出産  
1997年 うつ病を発症し、仕事を休職する  
2000年2月14日 さいたま市内の自宅の押入れの中で首を吊って亡くなる



◆「死」に追い詰められた状況と経緯  
1991年 ～ 39歳で次男を出産。週末には率先して車を運転し、次男を公園で遊ばせるために家族で出かけたりしていた。次男が3歳になっても単語が話せない、5歳になっても排泄が上手くできないことなど、子育てへの悩みを持ち始め、気分の浮き沈みも見られた。

1997年～ 次男が6歳の時には「この子を殺して私も死ぬ」といったことを口にする。仕事や家事が手に付かなくなり、平成9年8月には次男を知的障害児施設に入所させる。母は次男の『重度知的障害』という現実、「どうしてこんな場所に入れてしまったのだろう」と施設入所への負い目など何度も父に語ることもあった。

また、「クラスの子供たちを見てるとたまらない気分になる。あの子たちは〇〇(次男)とは違って言葉も話せるし、教えれば勉強もできるから」と、どうしても比較してしまい、次男の障害を強く意識させられてしまうと悩み嘆いていた。同時に、仕事も休職し、精神科から処方された薬を飲みながら、治療と休養をとった。

1999年12月 次男の施設の保護者会などには父と二人で入所当時から欠かさず参加していた。また、クリスマス会には母がこっそり一人で施設に顔を出すなど、優しい母性的な感覚も確かに残っていた。

2000年1月下旬 「仕事に復帰したい」という思いから職場に戻る。しかし、上司は母を復帰したその日から毎日1時間近くも、職員室に残し、説教をしていたという。そんな中、いざ教室に行っても児童たちの前に立ち続けられないこと、執拗に上司が説教すること、同僚のサポートが十分に受けられないこと等で、辛く苦しいと家で泣いていた。復帰して1週間ほどで再び職場に行けなくなり、精神状態はさらに悪化した。

2000年2月14日 職場に再び行けなくなり、約2週間後。私が外出したのを見送った後、自分しかない家の押入れの中で首を吊って自殺した。遺書はなかった。

◆どのような生涯だったと思われますか。いま振り返って思われることはどんなことですか。  
性格が一途すぎたために、自分の子供が重度の知的障害である事実を受容できなかったのかもしれない。亡くなる数日前から、「死にたい」と家族や精神科医にも訴えていました。それなのに「やっぱり死なないよ」との母の言葉もあり、家族は真剣に受け止めていませんでした。母が職場復帰した時も「また次の機会に復帰できればいいよ。」「どんない辛くても絶対に死んじゃダメだよ」という風に声をかけるだけで、具体的に何かをしてあげようとはしませんでした。また、仮に母の上司がうつ病や自殺の危険性を少しでも認識できていたら、結果は違っていただのかもしれない。後悔や怒りは今でも消えません。ただ、どれだけ後悔しても、母が生き返ってくれるわけでもなく、記憶の中の母と向き合いながら生きていくしかありません。人と人との温かいつながりがこれからの人の命を救うことを願います。

◆「死」に追い詰められた状況と経緯  
1969年入社 初めてエンジニアとして就職した会社は小さいながらも、家族同士の交流もあった。  
1987年10月 会社が倒産し転職。転職後は単身赴任(11年間)となり、毎日安否確認の電話をした。  
1994年12月27日～29日、1995年8月30日と2度失踪。帰宅時に、なぜ失踪したのか理由を知りたくて夫のかばんを調べると、妻、母親、社長に宛てた3通の遺書が準備してあり、「仕事ができません。(社長には)気を遣って頂いているのにできません。」と書かれていた。最初は「ノイローゼや」と言っていたが、心配になり夫を連れて心療内科を受診するも病名は教えてもらえなかった。睡眠剤や抗うつ剤の処方を受けていたようであったが、「自分はこんな病気ではない」と、薬も3ヶ月間で中断し、3ヶ月間の休職後職場復帰した。復帰後、社長は兼任していた営業の仕事ははずしてくれた。  
2003年 後継者も体調不良で辞職して仕事量は急速に増え、土日も帰宅できない過労状態となる。腰痛が出て毎週整形外科を受診していた。責任に押しつぶされそうになりながら家族には平静を装っていた。  
2004年2月1日 最後の出勤日。私が『仕事の具合はどう?』と聞くと「限りなくある」と答えた。  
2004年2月4日9時34分 夫からの電話に息子が「お父さんがおかしい」というため、私がかねおすも、夫は「大丈夫」と答えたのを最後に行方不明となる。  
2004年2月11日9時34分 新婚当時住んでいた奈良県大和郡山市で、電車で飛び込む。23時30分、奈良警察署から電話があり、夫が亡くなったことを知らされる。

◆人柄  
長男や長女が小学校の時には、テストの成績が良くないと声を大にして怒りながら夜中まで勉強をさせるほど、教育に厳しく、妥協を許さない性格だった。夫の仕事が忙しくて帰りが遅かった時期には「離婚してやる」と言い出し、夫にも食事を出さないなど、感情的になりやすい面があった。また、仕事に対しては一途で深夜まで教材準備をするなど、真面目であったし、休みの日には子どもを遊びに連れて行くような優しい面も多かった。

\*会場に展示したパネルの一部を、遺族の了解を得て再現しました禁転載・解説8面に

# 遺 語 族



語り手 南部 節子(妻)

◆お名前 南 部 攻 一(ナンブ コウイチ) 享年58歳  
略歴  
1945年 10月 京都府生まれ (疎開先)大阪育ち  
1969年 3月 北海道大学中退  
1969年 4月 ××株式会社入社  
1981年 11月 結婚  
1987年 4月 会社倒産  
1988年 4月 〇〇建設本社入社  
1991年 7月 起業した社長に誘われ転職  
1993年 11月～2004年(11年間) 横浜に単身赴任  
2004年 2月 新婚当時住んでいた奈良県大和郡山市で 電車で飛び込む



語り手 玉橋 計治(父)

◆お名前 玉 橋 亮 治(タマハシ リョウジ)享年27歳  
略歴  
1979年 7 月 新潟県生まれ  
1998年 3 月 三条東高校卒業  
2002年 3 月 帝京大学卒業  
2002年 4 月 就職  
2002年 7 月 頸椎ヘルニアで退職  
2004年10月 ××株式会社ホームセンター〇〇店勤務  
2004年12月 職場のパワハラ行為に悩み退職  
2005年 8 月3日 強力な除草薬を飲み、搬送先の病院で亡くなる

◆人柄 一才上の姉と仲良く遊ぶ姉弟で、なにかと機転も利き、祖父の葬儀の際も頼りになった。モノマネも抜群に上手く、楽しく愉快で、堅物ではないが真面目で、頑ななところはあった。中学では卓球部、高校では山岳部、ともに三年間やり通した。ケガした小鳥を隣の動物病院に自転車で診てもらいに行ったこともあるほど優しい性格だった。

◆「死」に追い詰められた状況と経緯  
2004年10月4日 勤務先で入社早々から主任の新入社員いじめ、パワハラ行為を繰り返される。  
・入社早々の頃、出勤時間より2時間早く出社するも「来るならもっと早く来い」と怒鳴られる。  
・入社 2 週間程の頃、部門異動、又は、退職を申出ると、主任に「根性ネエナー」と言われる。店長にも慰留され、恩に報わねばと仕事を続けることにした。  
・パワハラへのストレスを強く感じ、心療内科を受診する。  
・400リットルの石油ホームタンクを一人では運べないので、二人で持って運んでいたら、下ろす時にタンクを突き放される。右脚スネに角材でぶつけた様な凹み傷が残っていた。  
・業務連絡や内線電話で呼び出され、途中にお客さんの対応で遅くなると執拗に文句を言われる。  
・タバコの煙を顔に吹きつけながら、「分かってんのかよう！」と、スネを5～6発蹴りつけ、肩を身体にぶつけてくる。  
2005年3月20日 希死念慮にかられ、手持ちのうつ病の薬200錠程飲み自殺未遂。  
2005年3月30日 主任のパワハラ行為を店長に文書で抗議する。父子で会社へ出向き頭を下げられるも、具体的な行為の指摘に対しては「憶えていません」を繰り返し、誠意のない謝罪のみ。  
2005年6月21日 労働局で、あっせん委員より抗議した内容に対し会社側の反論を伝えられる。  
・「新入社員教育の範囲内でのことで、労災事故が起きると悪いから厳しくなる」  
・「試用期間中だから、休業補償をしない、慰謝料、謝罪金等の名目では支払わない」  
・「かわいそうだから見舞金20万円は支払う」  
・「謝罪文は書かせられない」  
2005年8月2日 基本的人権侵害と新入社員教育の範囲の行為との違いについて取締役に問い合わせるも十分な返答はない。その後、自室で「調停不和にも関わらず紛争について対応する気がないと分かった。(略)絶望した。」と遺書を記す。  
2005年8月3日 8時30分 職場であるホームセンターで購入してあった強力な除草剤を飲む。16時52分 搬送先の病院で亡くなる。両親で看取る。

◆どのような生涯だったと思われますか。いま振り返って思われることはどんなことですか。  
本人が残したノートには「あいつにも家族がいるだろう。親がいるだろう。殺されたらかなしむだろう。我家もそれは同じだから、あいつを殺せば犯罪者になり、オレの家族に迷惑をかける。心身症が激しくて、とても耐えられません。無理です。ごめんなさい。自殺を決意してわかったこと、家族を愛していた。死ぬほうが私にとって楽になります。理解できないだろうけど。ごめんなさい。」と書いてあった。主任を「殺したい」と思うほど辛く苦しい中で、主任の家族のことまでも考えていた息子を私たちは誇りに思う。

◆人柄 まじめで几帳面、本音は語らないが、他人への気遣いができ、不器用で頑固なところはあった。ヘビースモーカーで、お酒が入ると歌や踊りを楽しみ、お酒による武勇伝は、一冊の本になる位であり頼もしい人だった。また、子どもが小さいころは主人を「おとぼう」と呼ばせたり、クイズ番組の正解率が高いこと等が自慢であった。中学の頃から頭痛もちで欠席も多かった。昆虫好きの優しい人だった。

◆どのような生涯だったと思われますか。いま振り返って思われることはどんなことですか。  
「仕事ができない。全くできない、ごめんなさい、かんにん、私はスカ(はずれの意)、ごめんなさい、かんにん、ごめんなさい……」を20回程、会社の住所録の裏に書き遺してあった。単身赴任の孤独の中で、今までのように仕事もできず次第に追い詰められ、家族を守るためにも、会社を辞めることはできなかったのか、それはプライドだったのだろうか。日常の目の前のことに追われ、意思の疎通を図れなかったことを一番悔やまれる。もっともっと本音を引き出せるように無理にでも話を聞けばよかったと思う。でもこれからは、姿は見えずともいつも私のそばにいて、相談にのってくれたり、どこへ行くのも一緒だと思っている。

# “声なき声”をかたたちに

「遺族語る」を企画して プロジェクト担当 福山なおみ

自殺で大切な人を亡くした「遺族のみなさまに」「自死者の生きた軌跡」や「死に追いつめられた状況と経緯」を語っていただき、パネルにして当日の会場ロビーで展示をしたいと思います。

そのねらいは、自殺で亡くなられた方は決して「特異な存在」なわけではないこと、私たちと同じ日常を生きている人たちが、いま数多く自殺に追い詰められていっているのだということを伝えていきたいと考えたからです。

また、この試みは、自殺のない「生き心地の良い社会」を築くために、自殺で亡くなった人たちの実態を明らかにし、社会的な自殺総合対策につなげていくことを主目的とする「1000人の声なき声」に耳を傾ける調査につながります。今回は、語っていただきました5名の方の中から紙面の都合で

一人が自分には何ができるのかを自分の身にひきつけて考える重要な機会になれると願うのであります。

3名の方を選ばせていただき、ご遺族の方のご了解を得て、掲載させていただきます。



ロビーでの展示に見入る参加者たち

「自殺実態の全容解明」が図れるようになっていくのです。(警察統計によって「自殺の傾向」がそれぞれ「自殺の傾向」における「個々の詳細」が分かるようになっていくのです。)

また、調査対象となる自死遺族は、自殺対策の立案に参画する「調査参加者」であり、私たちは「協力者」という捉え方をしていません。ご遺族の持つ「回復力・分ち合うチカラ」を信じて、みんなで一体となって対策を作り上げていこうと考えているのです。

# “1000人の声”聞く実態調査 遺族の「参加」で社会的対策立案へ 官民プロジェクト

ライフリンクが企画している「1000人の声なき声」に耳を傾ける調査「社会的な総合対策立案のための自殺実態調査」は、自殺のない「生き心地の良い社会」を築くために、自殺で亡くなられた1000人の「声なき声」に耳を傾けることで自殺の実態を明らかにし、社会的な総合対策の立案につなげていくための調査です。

最大の特徴は、「実践的な自殺対策の立案かつ実現」を第一の目的とした社会的調査であるということです。そして、他分野の専門家や遺

族と連携をして、みんなで作り上げていく調査であるということです。「死から学ぶ」という謙虚な姿勢で、自殺で亡くなった人たちの「声」からいのちのあり方を見つめ直し、これからの「社会を創るチカラ」を得ていこう、そう考えているのです。具体的には、自殺で亡くなった方たちの、①自殺の社会的背景・社会的要因、②自殺に追い込まれる心理のプロセス、③自殺の直前行動を、それぞれのご遺族の方たちによる「語り」と故人が遺

した「手記」などから明らかにしていきます。また調査は、大きく3つの段階に分けて実施していきます。一次調査では、自殺要因の分類および把握(スクリーニング)を行います。「遺族が自由に物語れるようにして、信頼関係を築きながら進めていく調査です。二次調査では、一次調査によって分類された自殺の要因に関連して、専門家と協力して作成した質問項目に従って、より詳細な情報を聞いていきます。

さらに三次調査では、自死遺族の生活状況、心理状況、必要としている支援等について、実態把握を深めていきます。「遺族が課題を抱えている時は、ただ聞きたければにするのではなく、その場で迅速に「自死遺族支援24時間ダイヤル」などにもつなげていきます。

調査項目は、各分野の専門家と協力しながら、警察の「自殺者統計」と連動させた形で作成してあります。本調査がすべて終了した後、警察が行っている調査の結果と重ね合わせることで、速やか

私たちがこれまでの自死遺族支援における経験から、「遺族の多くは、それぞれの体験を語り紡ぐ中で、自らの体験を社会化させていく、自らの体験に社会的な意味を見出していく」ことが分かっています。そしてそれは、それぞれの方の回復につながるものでもあり、その意味で「1000人調査」と「遺族支援」とは一体となるものでもあるのです。

また1000人調査では、全国各地で「自死遺族のつどい」を運営している団体等とも連携していきます。実態調査(直接的アプローチ)と遺族ケア(調査後フォロー)を包括的に実施していくために、また三次調査(自死遺族の生活実態や課題の把握)を速やかに自死遺族支援の充実につなげていくためにも、より多くの団体と連携しながら進めていこうと考えています。

# 「生き心地の良い社会」を 遺族と一緒に作りたい

長崎で分ち合いの会を始めて1年、参加している「遺族」と同じように辛い思いをする人は減って欲しいですね。」と語るようになり、「私の体験が何か社会に活かせるのであれば、調査に参加したい」と「遺族からの連絡もあった。これまでの自殺に関する調査

や研究は、研究者による研究本位の調査を中心に実施されてきた。特に、うつ病などの精神科疾患の罹患の観点からの調査が多く、そのため社会的な自殺予防策へは十分に活かされない現状にありました。しかし、研究本位の調査だけでは不十分で、自殺の実態

## 官民合同シンポジウムを終えて

7月1日、朝5時半。私は会場となる東京ビッグサイト近くの有明ワシントンホテルに向かうタクシーの中にいた。本来であればとくにチェックインを済ませて眠りにについているはずの時間だが、事務所で行っていた「会場運営についての最終確認作業」に時間を取られ、一睡もできずままシンポジウムの朝を迎えてしまった。

もともと、かなり過酷なスケジュールになることを覚悟の上で仕掛けたシンポジウムではあったが、それにしても、オープニングの「主催者代表あいさつ」の原稿も、急ぎよエンディングに盛り込むことを決めた「全国キャラバン出発宣言」の演出方法も、この時点でまだ詰め切れていなかった。

タクシーに揺られながら、焦りと睡魔、それにシンポジウムの責任者としてのプレッシャーとで、

に即した有効な予防策を実施するためには、自殺の社会的背景を浮き彫りにするような対策本位の調査が求められているはずだ。

また、「遺族を中心に調査を進める中では、「遺族への心理的、社会的負担がかかることも予想され、実態調査をする上では、「遺族支援」が一体不可分のものとして取り組むべきであると考えます。だからこそ、「遺族と」関わることが少なからずある現場の支援者が中心になり、調査と遺族支援

を平行して進めていきたいと考えます。そして、自殺対策基本法の柱のひとつでありながら著しく遅れている「自死遺族支援」のあり方や求められる内容も検討していきたいと考えます。

無念な思いを抱えて逝った大切な人の「声なき声」に耳を傾け、誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地の良い社会」への予防策をより多くの「遺族と一緒に作りたい」と思っています

(1000人調査担当 山口和浩)

「こらえようのない吐き気に襲われた。「俺

は一体こんなところで何をやっているのだろうか」。レインボーブリッジの上から流れて見える都心の風景に、ふとそんなことを思った。「なぜ俺はこんなところにいるのだろうか」と。

思えば、2004年の秋にライフリンクを設立してから、同じよ

## 私が「ここ」にいる理由

ライフリンク代表  
清水 康之

うなことを繰り返してきた。05年5月には、国会議員会館で初めての自殺対策シンポジウムを、当時の厚生労働大臣らを招いて開催したのだが、やはり今回と同様に、精神的にも肉体的にもかなり追い詰められながら当日を迎えることとなった。議員会館の食堂でお水をもらい、誰にも見つからないようにして、生まれてはじめて精神

策の法制化を求める3万人署名」を全国に展開し、「ここ」で失敗したら、これまで積み重ねてきたものが全て崩れてしまう」と、やはり強烈な精神的重圧の中で、署名提出までのひと月半を過ごした。

今年5月の「自殺総合対策大綱案へのパブリックコメント募集」に對しても、全国24の民間団体に協働を呼びかけて、政府に「数値目

本の自殺対策が確実に前進していくのを実感しながら、そのことを励みに進んできたのである。

ただ今回は、それが違った。シンポジウムの最中に、「ここ」に自分がいる理由がおぼろげながら見えてきた。私の周りにいてくれる仲間たちの存在の中に、その理由を見つけたような気がしたのだ。決して私はひとりではない。

きつと豊かな人生とは、一瞬のよろこびという「点」に留まるのではなく、またひとりの時間だけで完結する「線」に留まってしまうのでもなく、人間関係という「面」にまで開いていけるものであるはず。「ここ」にいること、いられることの意味を噛みしめながら、これからも自分らしく生きていこうと思った7月1日だった。

見出してきた。ひとつひとつ、自ら設定したハードルを乗り越えていく毎に、日

そして自分なりに精一杯歩んできたからこそ、自分は「ここ」にたどり着いたのだと、こうした人間関係の中にたどり着くことができただのだと、そう思えるようになったのである。

まだあどけなさが残る年齢でありながら、自分にできることを一杯全うしようとしている桂城舞ちゃんや、舞ちゃんの体験談を聞いて目を真っ赤にしながら、「よし」と言って頬を二度叩いて舞台に飛び出していった町永キヤスター。こんなできの悪い教え子である私のことをいつも我慢げに語ってくれた姜先生や、パネルディスカッションのコーディネーションに困っているとき助け船を出してくれた木村さん。取材を通して知り合ってからずっと付き合いを続けてくれていた自死遺児の子たちや、キャラバン出発宣言を高らかに読み上げた西原さん。名前を書ききれない他のみなさんも含めて、舞台の袖で、あるいは壇上で、舞台裏で、自分は何んと温かい人たちに囲まれているのかと感謝の気持ちでいっぱいになった。

# 全国キャラバンに積極参加

## 日本司法書士会連合会が決議

日本司法書士会連合会は6月22日の総会で、「多重債務者救済を積極的に推進する決議」を採択した。この中で、①司法書士制度を活かし、自殺総合対策大綱を受けて今後各自自治体に設置される自殺総合対策担当部署と多重債務者相談窓口との連携を深め、縦割り行政に陥らぬよう、官民一体となつて取り組む。②各司法書士会は、各県で行われる「自死遺族支援全国キャラバン」に多重債務者相談ブースを設けるなどで積極的に

参加する——としている。全国的な職能団体が組織的に取り組むのは初めて。

◆7・01官民合同シンポにスタッフとして活動した団体

- ▽内閣府(6名)、ライフリンク(多数)
- ▽東京自殺防止センター(11名)
- ▽こころのカフェきょうと(4名)
- ▽自死遺族支援ネットワークRe(2名)
- ▽日本NPOセンター(1名)
- ▽佐賀ビッグフット(2名)
- ▽日本財団(3名)

# 宮崎に「自殺防止センター」

## 全国3番目、スピード設立

宮崎県は、自殺率が全国で毎年10位内という状況が続いています。自殺防止対策で出遅れた分を取り戻すべく、最速・最短・最高の自殺防止活動を実践しようと躍起です。

私はもともと「ALIVE」という精神障害者の就労支援を行う民間団体で働いてきました。転職が訪れたのは、去年の11月18日です。民間団体「ヘルプ

ラ」に「まさにこれだ！」という直感が走ったのです。自殺防止センターのやりかた(国際ビフレンダーズ流)に則つて、自殺したいほど苦しんでいる人の気持ちに寄り添う電話相談をする、場合によっては面談も直接訪問も行う、自死遺族のつどいを開催する、といった包括的

### 7・01シンポに参加して

平成15年7月7日。私の父は「自死」という形でこの世を去りました。大好きだった父の死、あんなに強かった父が選んだ「自死」という道。4年前の私にはその意味を理解することができませんでした。自分が父にやさしい言葉をかけていれば父は死ななかったのではないかと。自分が父を殺したのではないかと。父が乗り越えることのできなかつた世の中を自分が生きていけるわけがない。答えのない問いに頭を悩ませては、自身を見失い、自分がなぜ生きていくのか、これからどうやって生きていけばいいのか、あの頃の私は、そんな弱い自分が嫌いで仕方ありませんでした。

## “生きていく感じ” “した時間”

高の時間でした。

人間なら誰しも幸せになりたいと願う

そんな私に転職が訪れたのは、父が亡くなって1年後の夏。あんなに育英会が主催する夏の集いに

参加したことが、私の人生観を大きく変えるきっかけとなりました。同じような体験をし、それでも必死に自分の人生を大切に生きていく仲間の存在。自分と同じように生きる意味を見失ってしまっている後輩の存在。そして、そんな私達に、どうにかして生きていくことの素晴らしさを伝えようとしてくれる人達。支えてくれる人達。支えがあつたからです。自分を支えてくれる人達。その人達への恩返しの意味も込め、自死遺族として、自分ができることに精一杯取り組みたい。“自死”という問

題を他人事とするのではなく、自分の問題として考え、1人でも多くの人の命が重要視される社会をつくっていくお手伝いがしたい。そんな想いで迎えたシンポジウムは、言葉では言い表せないくらい本当に素晴らしいものでした。たくさんの人の温かい空気の中で、時代が変わろうとしている瞬間を目の当たりにすることができ、“生きていく感じ” “がした最高

な自殺対策活動を展開するビジョンこそが、私たち民間団体有志の願いだったので。

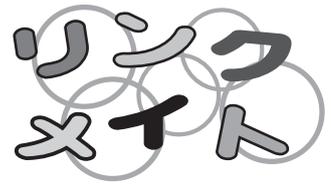
それから、スピードアップして事が進みました。まずは相談員の募集です。県の方にも協力していただいて、第1期生17名が集まり、隔週の土日に、わざわざ東京から西原さんご夫妻に来ていただき、5月までに10回の基礎研修を受けたところです。

4月28日には念願の事務所開き、6月13日には、NTT西日本

から電話機材一式の無償提供の贈呈式が県庁の福祉保健部長室で行われました。行政と企業と民間団体がコラボレートして、自殺予防電話相談が、最速最短で始められました。相談員2期生の研修スケジュールも組まれ、1期生中心に仕上げのスーパービジョン研修も始まり、10月の本格始動に向けた最終準備に入ったところです。まず電話相談から始めて、徐々に活動の枠を広げていくつもりです。

さて、宮崎の9月は熱くなりそうですね。8日(土)には「全国キャラバン」シンポジウムが開催され、私たちもプロジェクトチームの一員として参加します。15日(土)の17日の3日間は、東京自殺防止センター主催のワークショップ「あなたもできる自殺防止相談活動の実際 in 南九州・宮崎」が宮崎市内で開催されます。

「新しいつながりが、新しい解決力を生む。」を実感しているところです。(宮崎自殺防止センター 所長 甲斐 妙子)



特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ  
東京自殺防止センター

創設者 西原由記子さん

東京自殺防止センターは、自殺を考えている人々、苦悩状態にある人々に感情的な支えを提供することを目的とした、ボランティア団体です。

活動の基本は「ビフレンディング」といって、「友だちになる、味方になる」といった姿勢にあります。この「ビフレンディング」によって、自殺を考えるほど絶望している人々の訴えに耳を傾け、気持ちに寄り添うのです。自殺防止のためには、孤立無援状態の人を見捨てないで、傍に居続けることが重要であり、その人に正直に付き合うことが大切だと思っております。

活動の中心は電話相談です。毎日休むことなく夜8時から翌朝6時までの10時間、訓練を受けた相談員が交代制で対応しています。自殺にまで追い込まれる人たちの夜は特に深刻になってしましますから、夜中の相談活動の充実を図っています。夜中じゅう電話回線



活動はいつも一緒に西原由記子さんと明さん

## 電話から危機介入まで “正直な味方”になって

は一晚中ほとんど塞がっている状態です。

さらに、電話だけでは不十分と判断した場合には、直接会って面談することを勧めますし、緊急性がある場合と判断した場合には、相手の了解を得て、夜中であってもタクシーを飛ばしてその場所まで駆けつける、といった危機介入も行ってまいります。

また、借金問題などの社会的要因があると分かったときは、ライフリンクさんに紹介してもらいながら、それを専門的に解決してくれる他の団体の方とも連携をして、その人をフォローアップする

ようにしています。

私たちの活動は電話に始まり、必要に応じて直接会って話を聴き、場合によっては危機介入をする、ということを行っています。ここまでやらないと、自殺を考えている人を支えることにならないと思っております。日本で唯一、私たち自殺防止センターだけが、こういった包括的な対応をしているという状況です。

私が自殺防止センターを創設したのは、実は1978年のことです。今から約30年前になりますが、「関西ののちの電話」から独立して、大阪に自殺防止センターを創

設したのです。活動を電話に限定せず、面接、訪問、グループ活動など、やるべきことで、できることに積極的に取り組んでまいりました。東京にも自殺防止センターを設立したのは1998年でした。団体名に「自殺」という文字を入れて活動したのは私たちが初めてだと思えます。私たちの想いははっきり分かってもらうために「自殺防止」という文字をどうしても入れておきたいと思ったのです。

仲間を全国に増やしたいと思いい、全国各地に出かけては「あなたにもできる自殺防止活動の実際」と題したワークショップを毎年開催してきました。これまでに山梨県、秋田県、福井県などで開催してきましたが、今年宮崎県で9月15、17日に開催します。

その宮崎県では、自殺防止センターを是非とも宮崎に作りたいたいという熱心なボランティアの方がいて、そのお手伝いをさせてもらっています。今年2月から隔週で宮崎を訪れ、研修を続けています。大阪、東京に続いて、3番目の自殺防止センターがこの秋にオープンする予定です。

私たちは、このような自殺念慮者向けの支援活動を中心に行っているのですが、それ以外にもさまざまな活動をしています。自殺未遂者や予備軍向けの支援として「コーヒーハウス」という名前のサロンを毎週2回開いていますし、自殺者遺族のため、「エバー

グリーンの集い」という分かち合いの会も毎月1回開いています。さらに今年は、自殺未遂者を支援する活動も始めたいと考えています。自殺未遂者に必要なのは、失敗したけど生きていこうと再チャレンジする安全な「場」の存在だと思えますので、そういったプログラムの開発にこれから取り組むところです。

東京自殺防止センターでは相談員を年3回募集しています。相談員になるには、集中的で実践的な訓練プログラムを受け認定される必要がありますが、前提となる資格等は一切ありません。詳しくはホームページ等でご確認ください。

「3万人署名」をライフリンクさんと一緒に活動し、署名の束を扇千景参議院議長に渡すことができました。それが後押しとなって自殺対策基本法が成立したことを嬉しく思っています。国が動き出したとはいえ、現場を知る私たち民間団体こそが、これからもやるべきことに大胆に取り組んでいく必要があると思っています。

誰も死にたくて死ぬのではありません。追い詰められて生きる場を失って仕方なく死んでいっているのです。誰でもが安心して暮らせる環境を作ることが私たち一人ひとりに課せられた課題ですから。(西原 由記子)

◆東京自殺防止センターのホームページ

<http://www1.odn.ne.jp/~ceq16010>

NPO法人自死遺族支援  
ネットワークRe代表

山口 和浩さん



2000年の  
年明け、九州佐  
賀駅ちかくのと  
んかつ屋で3人  
の自死遺児と向  
き合ったときの

ことを今でも忘れない。「自死遺  
児だけの合宿をしたんいんだけ  
ど」とそう私は切り出した。

中・高年男性の自殺者急増はその  
まま遺される自死遺児急増に直結  
する。どのようにしたら力になる  
ことができるか？ 遺児のキャン  
プを企画する私は途方にくれてい  
た。そして出した結論は、「彼ら  
に教えてもらおう」ということだ  
った。

その提案に、「本気ですか？」  
とそう私には聞こえたような気が  
したが、無言の、しかも今までに  
体験したことのない3人の視線が  
突き刺さった。その一人が当時大  
学2年生だった山口和浩さんだっ  
た。

本気ですか？

自死遺児だけで語り合うこと、  
分かち合うことは願ってもないこ  
とと彼らは言いつつ、でも「本気  
であなたはほくらに向き合おうと  
しているのか？」それを聞きたか  
ったのだったと少し後になって気  
がついた。

◇

2月、11人の自死遺児がつどつ

た。2泊3日語りあった。泣いて、  
泣いて、泣いて、少し笑って、一  
緒にご飯を食べお風呂に入り、川  
に字に寝て朝を迎えた。みんな少  
し力が湧いてきている自分の変化  
を感じた。この力がその後いろん  
な形になりいろいろな人につなが

た。(サンマーク出版)発刊。そ  
して全国各地で体験談を語った。  
山口さんも首相への陳情を期に  
実名で顔を出し、自殺問題を考え  
る様々なシンポジウムや研修会  
で体験談を語り、自殺対策基本法  
制定のための署名活動もした。



家族と職場を離れ、キャラバンに奮闘する山口さん

# 「沈黙の悲しみ」で終わらせない

りうねりとなっていくことになる  
とは彼らも私も想像だにしなかつ  
た。

4月に小冊子「自殺っていえな  
い」を発売(12万部まで増刷)。

自死遺児の声を伝えるシンポジ  
ウムを各地で開催。01年10月  
NHKクローズアップ現代「お父  
さん死なないで」放送。12月小泉  
首相に「自殺防止の提言」を陳情。  
02年11月「自殺って言えなかつ

人にとって『語る』ことのできる死』  
にしていくことが大事だと強く思  
います。

「遺された子ども一人として  
一人でも多くの遺族の方々に『語  
れる遺族』になって欲しい。いま  
で語られることのなかったところ  
に光をあてそれを社会に届けるこ  
と。そうすることでしか偏見はな  
かなか変わらないということ。僕  
も体験してきたからです。沈黙の  
悲しみといわれることのある自死  
遺族の体験を沈黙のまま終わら  
せない。そうすることで追いつめ  
られて亡くなった方の苦しさや追  
い詰められたプロセスも明らか  
になっていくからです」。

山口さんは必ずしも顔を名前  
を出すことを求めているのではな  
い。いろいろな形で自分の言葉で語  
ることが大事だといいたいのだ。

「僕も語ることで、『遺族』とひ  
とくくりに来れない、この社会に  
生きる一人の人間としての側面も  
あることにも気  
づきました。ダ  
メージはとてつ  
もなく強烈でしたが残っている力  
を大事にすることを学びました」。

この5月から長崎の職場を1年  
間休職してライフリンクのキャラ  
バンの中心メンバーとして仕事す  
ることになった。ひとりひとりの  
遺族にはひとりひとりの痛みの物  
語がある。そして物語のその先に、  
「死から学んだ」それでも生きて  
いくという気持ち、新しいいふれあ  
い、これまでとは違う社会のあり

ようが開けていくことを彼は多く  
の人とキャラバンを通じて語り合  
いたいと思っている。

◇

06年4月自死遺族の分かち合い  
の会Re(アールイー)を職場の  
仲間と立ち上げた。月1回の分か  
ち合いには延べ80人がつどった。  
硬かった表情が柔らかく変わって  
いく姿、笑顔が出てくる瞬間の妙  
を人の力として感じている。

昨年職場で知り合った真智子さ  
んと結婚、10月にはパパになる。  
愛妻が作ってくれたトリのから揚  
げを子どもと一緒においしそうに  
食べるんだらうな〜！

(西田 正弘)

## 9・10 ことしも フォーラム開催

「WHO世界自殺予防デー」で  
あり、今年から始まる「自殺予防  
週間」の初日でもある9月10日、  
ライフリンクが主催する自殺対策  
フォーラムを今年も開催します。  
今年「自殺実態調査」に焦点を  
絞った議論を展開していきたいと  
考えています。

また「自殺予防週間」の期間中  
には、ライフリンク事務所を自殺  
対策関係者の交流の場として公開  
し、さらに最終日となる9月16日  
には「地域ネットワーク」をテー  
マにしたフォーラムを開催する予  
定でもあります。  
詳細は8月半ばまでにHP上で  
公開します。

## 付 録

## 「自殺総合対策大綱」の内容(抜粋)

自殺対策基本法に基づき政府が策定した(6月8日の閣議で決定)「自殺総合対策大綱」のうち、目次と特徴的な項目を抜粋しました。全文はライフリンクのHPから入手できます

<http://www.lifelink.or.jp/hp/taikou.html>

## 自殺総合対策大綱(平成19年6月)

## 目 次

- 第1 はじめに
1. 自殺をめぐる現状
  2. 自殺対策の基本認識
    - 〈自殺は追い込まれた末の死〉
    - 〈自殺は防ぐことができる〉
    - 〈自殺を考えている人は悩みを抱え込みながらもサインを発している〉
- 第2 自殺対策の基本的考え方
1. 社会的要因も踏まえ総合的に取り組む
    - 〈社会的要因に対する働きかけ〉
    - 〈うつ病の早期発見、早期治療〉
    - 〈自殺や精神疾患に対する偏見をなくす取組〉
    - 〈マスメディアの自主的な取組への期待〉
  2. 国民一人ひとりが自殺予防の主役となるよう取り組む
  3. 自殺の事前予防、危機対応に加え未遂者や遺族等への事後対応に取り組む
  4. 自殺を考えている人を関係者が連携して包括的に支える
  5. 自殺の実態解明を進め、その成果に基づき施策を展開する
  6. 中長期的視点に立って、継続的に進める
- 第3 世代別の自殺の特徴と自殺対策の方向
1. 青少年
  2. 中高年
  3. 高齢者
- 第4 自殺を予防するための当面の重点施策
1. 自殺の実態を明らかにする
  2. 国民一人ひとりの気づきと見守りを促す
  3. 早期対応の中心的役割を果たす人材を養成する
  4. 心の健康づくりを進める
  5. 適切な精神科医療を受けられるようにする
  6. 社会的な取組で自殺を防ぐ
  7. 自殺未遂者の再度の自殺を防ぐ
  8. 遺された人の苦痛を和らげる
  9. 民間団体との連携を強化する
- 第5 自殺対策の数値目標
- 第6 推進体制等
1. 国における推進体制
  2. 地域における連携・協力の確保
  3. 施策の評価及び管理
  4. 大綱の見直し

## 特徴的な項目(抜粋)

## 1-1 自殺をめぐる現状

人の「命」は何ものにも代えがたい。また、自殺は、本人にとってこの上ない悲劇であるだけでなく、家族や周りの人々に大きな悲しみと生活上の困難をもたらし、社会全体にとっても大きな損失である。国を挙げて自殺対策に取り組み、自殺を考えている人を一人でも多く救うことによって、日本を「生きやすい社会」に変えていく必要がある。

## 1-2 自殺対策の基本認識〈自殺は防ぐことができる〉

世界保健機関が「自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題」と明言しているように、自殺は社会の努力で避けることのできる死であるというのが、世界の共通認識となりつつある。

すなわち、経済・生活問題、健康問題、家庭問題等自殺の背景・原因となる様々な要因のうち、失業、倒産、多重債務、長時間労働等の社会的要因については、制度、慣行の見直しや相談・支援体制の整備という社会的な取組により自殺を防ぐことが可能である。

## 4-2-1 自殺予防週間の設定と啓発事業の実施

自殺や精神疾患についての正しい知識の普及を図るとともに、これらに対する偏見をなくすため、9月10日の世界自殺予防デーに因んで、毎年、9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定し、国、地方公共団体が連携して、幅広い国民の参加による啓発活動を強力に推進し、命の大切さとともに、自殺の危険を示すサインや危険に気づいたときの対応方法等について国民の理解を促進する。

## 4-3-8 遺族等に対応する公的機関の職員の資質の向上

警察官、消防職員等に対して、適切な遺族対応等に関する知識の普及を促進する。

## 4-8-1 自殺者の遺族のための自助グループの運営支援

精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺族への相談体制を充実するとともに、遺族等のケアに関するガイドラインを作成することにより、地域における民間団体が主催する自助グループ等の運営、相談機関の遺族等への周知を支援する。

## 4-8-3 遺族のためのパンフレットの作成・配布の促進

遺族のための地方公共団体による各種相談窓口の一覧表、民間団体の連絡先等を掲載したパンフレットの作成と、遺族と接する機会の多い関係機関等での配布を促進する。

(裏面へ続く)

4-9 民間団体との連携を強化する

自殺対策を進める上で、民間団体の活動は不可欠である。宗教家、遺族やその支援者などが、ボランティアとして参加している民間団体の相談活動などの取組は、多くの自殺の危機にある人を援助している。国及び地域の自殺対策において、このような民間団体の活動を明確に位置づけること等により、民間団体の活動を支援する。

4-9-4 民間団体の先駆的・試行的取組に対する支援

地域における取組を推進するため、民間団体の実施する先駆的・試行的な自殺対策を支援する。

5 自殺対策の数値目標

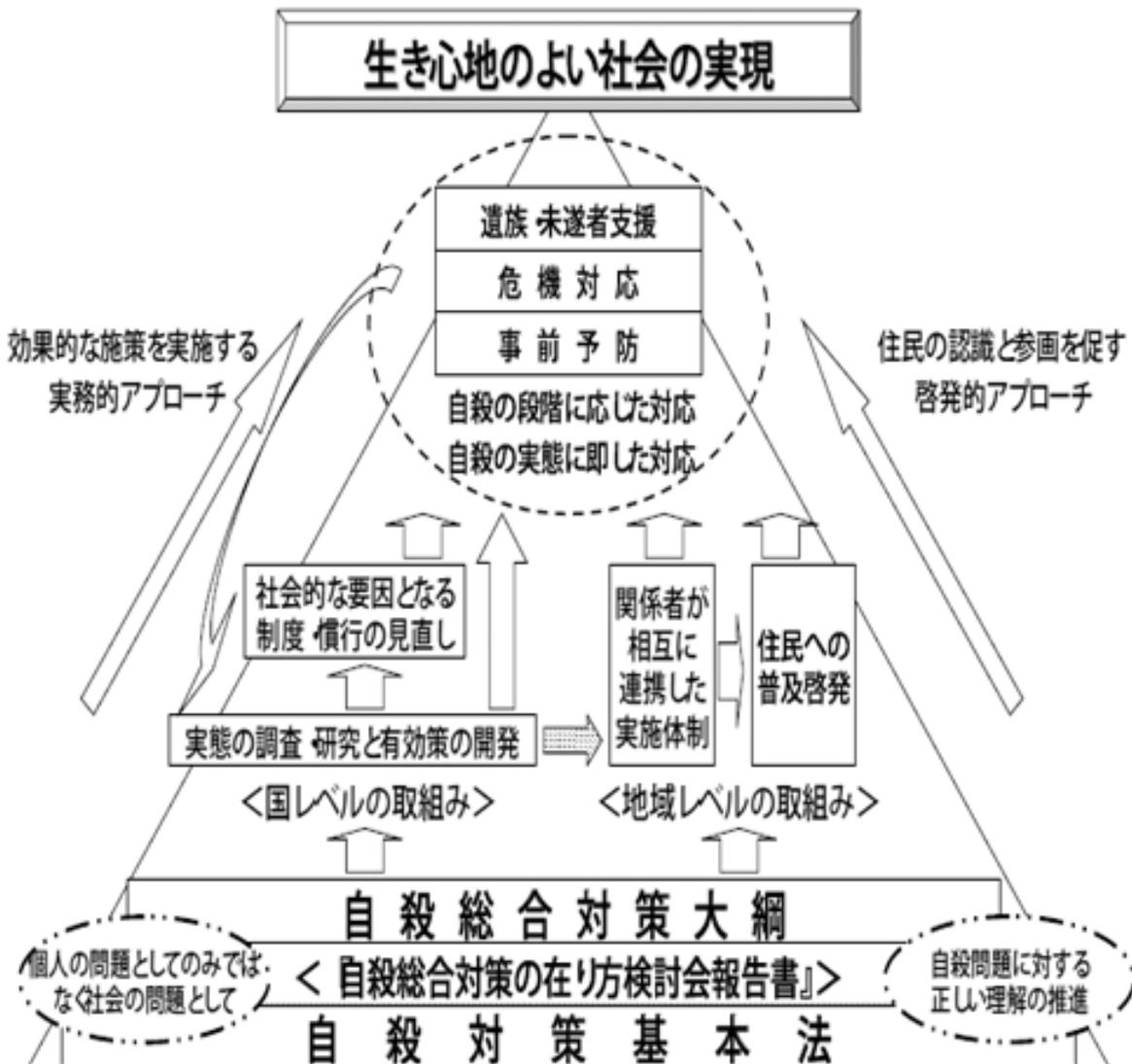
平成28年までに、平成17年の自殺死亡率を20%以上減少させることを目標とする。

なお、自殺対策の目的は、一人でも多くの自殺を考えている人を救うことであり、できるだけ早期に目標を達成できるよう努めるものとし、目標が達成された場合は、大綱の見直し期間にかかわらず、数値目標を見直すものとする。

## 【自殺総合対策の推進モデル】

内閣府の「自殺総合対策の在り方検討会」で、議論の末に練り上げられた推進モデル図です。「自殺対策基本法」を足掛かりにして、「生き心地の良い社会の実現」をどう目指すのかが、縦の時間軸で示されています。

この推進モデル図を社会全体で共有し、みんなが連携して「社会作りとしての自殺総合対策」に取り組むことができるのか。私たち自身に突きつけられている課題です。



9月10日～16日は「自殺予防週間」