

～ひとりで悩まず話してみませんか～



北海道いのちの電話

フリーダイヤル
毎月10日
(午前8時～翌日8時)

24時間：011-231-4343

0120-783-556

ナビダイヤル：0570-783-556

「自殺予防を願って」

自死家族支援から 自殺予防を考える

日本医療大学 吉野淳一

私が自死遺族の方たちと集いをはじめたのは、1996年7月のことになります。この自死遺族の思いを語る集い（以下、癒しの会）も24年が経過することになります。この癒しの会のおかげで私は、自死により家族を亡くした多くの方たちと出会うことができました。

自死により遺された人の心理については、これまでに数々の報告がなされてきました。また遺族と自死した人との関係性によっても、それらの心理は異なります。子を自死で亡くした親の立場は、何よりも自分を責める気持ちが強く、うつ病のように精気をなくしてしまうこともあります。配偶者を自死で亡くすということは、互いを選択し親密な関係を築いた間柄で自らの死を選択されていくことなので、遺された人の中には自分の存在意義を問い直すような体験をされていることもあります。このような関係性による心理は、ある程度類似しているものの、一人ひとり違ってきますし、時間の経過によっ

プロフィール

よしの じゅんいち



1957年 北海道釧路市に生まれる
2005年 北星学園大学大学院社会福祉学
研究科社会福祉学専攻博士課程
単位取得満期退学

2012年3月15日 論文博士
(社会福祉学)

1996年から自死遺族の思いを語る集い
「癒しの会」を開催する
癒しの会世話人代表
札幌医科大学保健医療学部看護学科教授を
経て、2019年から日本医療大学看護学科
教授・学科長。
著書に『自死遺族の癒しとナラティブ・ア
プローチ—再会までの対話努力の記録—』
(共同文化社)

でも変化していくのです。特に自死には、なぜ？という疑問が付いて回ることが多いので、このような問は遺族の中で絶え間なく長年月にわたり自問自答され、その時間経過とともに答えも移り変わっていきます。このような経過は、まさに喪の作業とか悲哀の仕事と呼ばれるにふさわしい、その人の生涯におよぶ大きな取り組みなのです。

先ほど、うつ病のようになる方もいらっしゃるで紹介しましたが、癒しの会に来られる方の中には精神科のクリニックや病院でうつの治療を受けている方もおられます。自殺は連鎖しやすいということも併せ考えると、自死遺族の方が自死に近づくことは起こりうることです。癒しの会でも大切な自死遺族の方の自死を経験しています。

苦悩体験糧に、人生に立ち向かう遺族

しかし私は、自死遺族の方を複雑な悲しみの中にあって、弱ってしまっていて、自死しかねない人とみなして一律に関わることには抵抗があります。遺族は確かに苦悩しますし、すっかりしおれてもしまします。でも深い苦悩を体験した人は、その体験を糧に、自分自身や人生を学んでいくともいえます。

先日、私を訪ねてくれた方は、体調不良はありますが、配偶者の自死を経験した後もしっかり仕事と子育てを続けていました。話をしても安定感のある方でした。その方は、自死があっても崩れない生活ができる基礎を親からもらったように思うし、自分の子どもにもそのような試練に負けない暮らしを提供していきたい、といった趣旨の話をしてくれました。

自死遺族は、ただ自死を受け入れることに四苦八苦しているだけではなく、それに耐え、生活を崩されないように努めているのです。今は**レジリアンス**とか**ストレングス**というのかもしれませんが、前向きであり、立派な自殺対策だなと感じ入りました。こんな方とも出会えるのですから、自死遺族支援は、実に教えられる機会に恵まれた仕事でもあることをお伝えしておきたいと思います。

レジリアンス

悪い状態に対してうまく適応する能力のことであり、不幸な出来事やストレス、喪失などの様々な人生の苦難を切り抜けて生き続け、跳ね返し、乗り切る能力やしなやかさである、と定義できる。

ストレングス

人が本来持っている能力や環境側の潜在能力にも着目し、それを引き出し、活用したり、セルフケア能力を高めることに重点を置くこと。

「音楽の力で安らぎを感じて」

“京都カルテット”が小樽、札幌でコンサート

「授かったいのちを大切に。生きているというだけで充分尊い」との願いを込めて、平成元年から関西を拠点に活動してきた音楽家のグループ“京都カルテット”が北海道にやってきました。

活動を企画したソロ・フルート奏者園城三花さんは、小2の時にビゼーの“アルルの女”を聴いて、「飛んで行けそう、遠くへ行けそう」と感じ「私もこれを吹きたい」と言う気持ちが、フルートを始めるきっかけになったそうです。

留学先のドイツから帰国したあと、本格的に演奏活動を展開しましたが、多忙なスケジュールなどで、アトピー性皮膚炎を発症しました。病気を隠して活動を続けていたのですが、一時はやめることを考えるほどの限界を感じました。自分の病気を公表し、病気に苦しむ患者のための演奏会や講演を始めました。その中で「京都いのちの電話」との関わりが出来「自殺予防のため、いのちの電話を知らせるため何か出来ないか」と考えたそうです。

20年以上前から交流のある親しい仲間と話し合い、2年かけて企画した「いのちの華コンサート」は、昨年9月京都の寺院の本堂で開かれ、大きな反響を呼びました。「ここに悩みを抱える人、自殺を思うほどに苦しんでいる人、さらにその傍に居て苦しんでいる人が全国に多くいる。そんな人たちに、音楽の力で安らぎを感じてもらえたら」と、今年から活動を全国に広げることになりました。園城さんは「音楽には悲しみ、怒り、孤独、喜び」などを表現したものが多く残されており、「このコンサートでは、そのことを意識して演奏構成を考えました。多くみなさんに、いのちの輝き・尊さを再認識していただく機会になれば幸いです」と話されていました。

公演会場には主旨に賛同して華道家元池坊から、見事ないけばなが贈られました。



いけばなに飾られたステージでの札幌公演



園城三花 (ソロ・フルート奏者)

京都生まれ。北西ドイツ音楽大学青少年特別クラス、ミュンヘン音楽大学卒業。86年日本での本格的な演奏活動を開始。95年より自らの体験をいかし、アトピー患者を支援するための演奏会・講演他“いのちの電話”サポートなどに従事。

園城さん他の京都カルテットメンバーは、ヴァイオリン 釋伸司さん、ヴィオラ 松田美奈子さん、チェロ 山岸孝教さん。

コンサートは7月11日(木)小樽運河プラザ3番庫、7月12日(金)札幌・六花亭きたこぶしホールで開かれました。両公演のチケット売上全額をご寄付いただきました。

植物に学ぶ

札幌の木、ライラック。5月中旬から下旬にかけて中央区の大通公園と白石区の川下公園で行われた今年の「ライラックまつり」は、69万9千人の来場で賑わったそうです。

大通公園は1869年(明治2年)に開拓使設置が決まった2年後に、官庁街と住宅地の間に設けた火防線がルーツ。

今は西1丁目から12丁目まで1.5キロ、幅65メートルの公園として市民の憩いの場になっています。公園のハルニレやケヤキ、サクラなど90種4,700本の樹木の中に白や濃い紫のライラックが沢山あり、季節になると競うように公園の空間へ花芽を伸ばします。大木の陰から枝を曲げ、陽光を少しでも早く、沢山浴びて、美しく咲こうと懸命なのです。

道東が強風に見舞われ、土煙による車の多重衝突事故も起きた5月下旬、朝のテレビが、深く腰を曲げた露地物のアスパラガス映しだしていました。農家の方によると、風に押されて曲がったのではなく、風に逆らい倒されまいと頑張っている姿なのだそうです。

厳しい環境の下で必死に自衛するライラックとアスパラの姿に感動し、努力の大切さを教えられました。



順調な気候の下で、
すくすく成長するアスパラガス

イベント報告

40期生認定式・相談員交流会 新相談員を、関係者みんなで温かく迎える催しが、4月20日(土)に行われました。2017年7月から研修を受けていた20人が、晴れて相談員に認定され、交流会で先輩相談員、評議員、理事など75人の激励を受けました。

事務局日誌 (2019年3月~6月)

- 3月23日(土) 理事会、運営会議
40周年実行委員会
広報発送(135号)
- 26日(火) 評議員会
- 30日(土) 評議員会
- 4月 6日(土) 北海道ブロック会議
- 20日(土) 40期生認定式
相談員交流会
運営会議
40周年実行委員会
- 5月11日(土) 理事会、運営会議
40周年実行委員会
- 18日(土) 評議員会
- 6月 1日(土) 42期生応募面接
- 22日(土) 運営会議
40周年実行委員会

編集後記

子どもは、「親と社会が守り育む」と言われているが、社会が機能しにくくなっていると感じる。社会は共助という人間関係として現われるが、個人主義が主流となった今、子どものいじめ、親による虐待(死)、自死が、人間関係ではなく法律や条例などの規則でしか予防できなくなりつつあるように思う。しかし、規則の平等主義のシステムでは解決に限界があり、多様性には対応できていない。人間関係の多様性に対して共助という社会機能も合わせて応答していくのが、より子どもが守られ、育まれる構造ではないかなどと考えてみる。
(Y. M.)

社会福祉法人 北海道いのちの電話(開局1979年1月)
事務局 〒060-8693 札幌中央郵便局私書箱107
TEL 011-251-6464 FAX 011-221-9095
URL <http://www.inochi-tel.com/>



発行人 南 槇子
編集人 広報委員会

開局 40 周年記念式典と柳田邦男講師の市民公開講座

9月7日(土)、札幌市中央区の「道新ホール」で、次の内容で開きます。

記念式典 (13:00～14:00)

北海道いのちの電話の南榎子理事長が、これまでの多くの方々のご支援に対する感謝と、今後のご協力をお願いを込めて挨拶し、鈴木直道北海道知事、秋元克広札幌市長、堀井茂男日本いのちの電話連盟理事長から激励の祝辞をいただきます。

このあと、開局 40 周年を記念して、全道の高校軽音楽部の生徒から募集した「北海道いのちの電話」の新テーマ曲の入選作詞の発表と表彰を行い、最優秀作に曲付けした札幌の人気ロックバンド「ナイト de ライト」が演奏で披露します。

市民公開講座 (14:10～15:40)

厚生労働省の補助事業として毎年開催しているこの講座、今回の講師は、ノンフィクション作家・評論家として活躍されている柳田邦男氏です。演題は「いのちの涙、見えますか?…きつといるよ、そっと話せる人」。約 1 時間の講演のあと、北海道いのちの電話理事でラジオパーソナリティー牧泰昌さんとの対談形式で、テーマを深めていただきます。

当日は入場無料、式典・公開講座とも事前申し込み、先着順で参加していただけますが、満席でお断りする場合があります。

自殺予防デーの催し

9月10日(火)は世界自殺予防デーです。この日をアピールする催しを例年通り行います。

- ★ JR 札幌駅構内・恵庭駅前・音更町・苫小牧駅前でのちの電話のチラシ入りのティッシュペーパーを配布しての PR 活動。
- ★ チカホ(札幌駅前通り地下歩行空間)で行う「いのちミュージックデーコンサート」(iMD)。コンサートには 9 組のミュージシャンが参加する予定です。ぜひご来場を。

ご支援ありがとうございます

期間:2019年3月1日～6月30日

2019年3月1日～6月30日の間に次の方々からご支援をいただきました。ご厚志は 365 日 24 時間眠らぬダイヤル活動の貴重な資金として使わせていただきます。

銀行、郵便局からの振り込みの場合入金まで若干時間がかかり、この期間からずれることがあります。その時は次号でお名前を掲載させていただきます。匿名ご希望の方はお知らせ下さい。また銀行振り込みの方のお名前はカタカナのままとなり住所の確認ができず領収書をお送りできません。あわせてご了承願います。

お名前の記載漏れや誤記がありましたらお許し下さい。お気付きの場合、恐縮ですがご連絡をお願いします。

*このご寄付には所得税、道・市民税に関して寄付金控除が適用されず(必要な方は領収書をご請求ください)。

〒060-8693 社会福祉法人 北海道いのちの電話 理事長 南 榎子
札幌市中央郵便局私書箱 107 北海道いのちの電話事務局
事務局電話 011-251-6464 FAX 011-221-9095