



2018年3月発行  
こころのカフェきょうと  
(自死遺族サポートチーム)  
代表 石倉紘子

ご挨拶

「こころのカフェきょうと」の活動をいつも支えていただきましてありがとうございます。

2017年の自殺者数は、年間21,302人と先日公表されました。私たちが活動を始めた2006年には3万人以上の方が自死自殺で亡くなっていました。減少の大きな要因は、2006年に自殺対策基本法が成立し、翌年、自殺対策大綱が施行され2回の改訂を経たことで、支援の内容がより幅広く「生きる支援として」強化され、様々な取り組みが全国各地で実施されたことなどだと思います。司法、民間団体、行政等、この問題に取り組むあらゆる関係団体の努力の結果と感謝しております。とはいえ、今も一日に50人から60人の自殺者がいることを考えると、決して安心できる状態ではありません。「こころのカフェきょうと」の分かち合いでは、毎回新しい方の参加があり、必要とされていることを実感しております。自死遺族の想像を絶する悲しみ、嘆き、苦しみ、怒りなどに寄り添いながら安心して語り合える場を提供し「つらいけれど一緒に生きていきましょう。」と声を掛け続けたいと思います。

さて、こころのカフェきょうとは2006年2月に設立され、13年目を迎えました。まだまだ必要とされる活動は十分ではございませんが、報告にありますように、皆様と共に学びを深めていきたいと思っております。HPや折々の案内を通して皆様にお知らせしたいと思いますのでご参加ください。

今後とも皆様のご支援を  
よろしくお願いいたします。

代表 石倉紘子



# 大切な人を自死で亡くしたあなたへ



## ～分かちあいの会へ参加してみませんか～

1

呆然としていませんか？

驚きとショックで 何をしたら良いのかわからなくて 困っていませんか？

あなたは一人ではありません。

あなたの話を聴いて 悲しみを分かちあい、支えてくれる人がいます。

「こころのカフェ きょうと」は、自死で大切な人を失った方々が集い

それぞれの体験や気持ちを 語り合い聴きあう場です。

一人で悩まないでください。勇気を出して参加してみませんか？

### 例 会

毎月（4, 9, 12月を除く）第二土曜日にハートピア京都で開催しています。大切な人の生きてきた姿をこころに思い浮かべ、今のあなたの胸の内を語ってみませんか。2～3のグループに分かれて、分かちあいを行っています。ご希望がある場合は個別にお話しをお聴きすることもできます。



#### 【参加された皆さまの感想をご紹介します】

○今年もこころのカフェを心の支えに、みなさんの笑顔に会えることを気持ちの軸にして一日一日過ごしていきたいと思います。（Nさん）

○共通の体験をもつ方々のお話を伺い、また、自分の話をする事ができて心が楽になりました。話すことが出来ないときは苦しかったです。

（Uさん）

○お話をさせてもらったり、聴かせていただいて、今回も“気づき”がありました。ありがとうございました。(Yさん)

## フリースペース

フリースペースは、毎月第一、第三木曜日（祝祭日を除く）に京都市こころの健康増進センターで開催しています。くつろいだ雰囲気でお茶を飲んだり、お菓子を食べたりしながら自死遺族の方が気持ちを語り合っています。4～10人くらいの遺族の方とスタッフ2～3名が一つのグループで行っています。

12月には軽食も用意して食事会を行いました。



(みなさんをお迎えする入口です)

### <会場> 京都市こころの健康増進センター

京都市中京区壬生仙念町 30

京都市地域リハビリテーション推進センター 2階

TEL : 075-314-0355      FAX : 075-314-0504

### 【参加された皆さまの感想をご紹介します】

○ドアを開けてここで知り合った人達の顔を見るとホッとします。経験した辛い話だけでなく、とりとめのない日常の話なども交えてのスペースは癒しの空間になっています。(Yさん)

○落ち込んでしまいがちな毎日なので月2回の参加の日を心待ちにしています。(Nさん)

○今年も大変お世話になりました。本当におかげ様で一年生きていれました。最後にお顔馴染みの方々に会えて嬉しかったです。(Nさん)

## ライフ in 灯 (ライト) きょうと 2017 報告

9月8日、新京極六角公園でライフ in ライトきょうとが開催されました。

これは、4者（京都府、京都市、SOTTO、こころのカフェきょうと）が自殺予防週間の普及啓発活動を行うために実施したものです。



段ボールの構造物に、京都府、市は自殺の実態、相談機関など、Sottoは悩みの解決方法など、ここカフェは自死遺族の声を LED キャンドルにくるみ、夕やみに照らし出しました。

例会、フリースペースの参加者もたくさんの方に書いていただき、遺族の悲痛な思いを知る機会になったのではないのでしょうか。

反省としては、全体に見にくく、足元に置いてあるため字が読みにくい、

アーケードの照明が明るくキャンドルの効果がなかった、観光客も多く興味を持つ人が少なかった、などです。

学生団体の方々が熱心にチラシ配布などの協力をしていただきました。



## 遺族と学ぶ研修会報告



11月11日(土)例会後に、コーラスグループ ココ・ローズを講師に研修会を行いました。ココ・ローズによるハーモニーを楽しんだ後には、遺族、スタッフも一緒に声を出して合唱しました。曲は、「時代」や「ハナミズキ」、「世界にひとつだけの花」など親しみやすいものが多く、

メロディや歌詞にさまざまな思いがこみ上げる瞬間もありました。メインボーカルの麻喜さんによるミニボイストレーニングもあり、声を出す効用について説明を受けながら首周りや顔の筋肉をストレッチしました。

普段はなかなか大きな声を出したり歌ったりする機会がない中、みんなまで声を合わせて歌うことで音楽の力やお互いのつながりを感じながら、こころとからだ解きほぐされるひと時となりました。

(※ココ・ローズは、こころのカフェに関わりがあり、歌を歌うことが大好きというメンバーがあつまり、こころのカフェ設立 10 周年を記念して 2016 年に活動を開始しました。)

## ダギーセンター研修報告

全国自死遺族総合支援センターとの共催で、ダギーセンター元所長のドナ・シャーマンさんを京都にお招きして、遺児支援のための支援者養成研修会を実施しました。

12月9日(土)にはハートピア京都で「大切な人を亡くした子どもたちを支えるために」をテーマとしたワークショップを行い、遺族や支援者が定員いっぱいの50名参加しました。また、10日(日)にはメルパルク京都で「学校コミュニティに関わる死に周りの大人はどう対応するか」と題した講演会を行い、行政・教育・医療・福祉・遺族支援団体などから約80名が参加しました。ドナさんはダギーセンターにおける遺児サポートの具体的なお話を交えながら、グリーフは安全な環境で気持ちを表現することが大切であること、そして誰かに理解されていると感じられることが重要であることを述べられ、基本から応用まで分かりやすく教えてくださいました。





## 第11回響きあう音とこころ



12月3日（土）「響きあう音とこころ」をハートピア京都で開催しました。第11回になる今年は、福祉ジャーナリスト 元 NHK 福祉ネットワークキャスター町永俊雄氏をお招きし、「生きるを支える・つながりを創る～私たちの

未来を拓くために～」と題してお話を頂きました。

講演後は町永氏とこころのカフェきょうと代表石倉絃子との対談、そして関西学院ハンドベルクワイアの皆さんによる心に響く演奏を頂きました。

初めて参加された方、毎年楽しみに参加してくださっている方、遠方から来てくださっている方等総勢80人の参加があり、会場はあたたかい雰囲気につつまれました。



## 【参加された皆さまのアンケートより】

### 講演会と対談の感想

- ・みんなで支えあっていかないという気持ちを新たにしました。平易な言葉で説得力のあるいい講演会でした。
- ・社会で支えあうというお話、今後も視野にいれていかなければいけないことだと痛感しました。
- ・「つながれば強い、孤立すれば弱い」の言葉が印象的でした。
- ・初めて参加させていただき気持ちが落ち着きました。
- ・良い講演だったと思います。私の心が小さいので自死遺族に向けての講演としてどうだったかな？と思ってしまいました。責められている気持ちになることもありました。被災者と自死遺族は状況が違うという思いがあり素直に受け入れられない部分もありました。

### コンサートの感想

- ・学生たちの新鮮で調和のとれたハーモニーは心に響きました。若い人たちにも自死の問題に関心を持ってもらいたいと思いました。
- ・ハンドベルの音色に心癒されました。まだまだ聴いていたかったです。
- ・素晴らしい音色、じっと聞いていると涙が出そうでした。いい時間を過ごしました。
- ・テーブルの飾り、イチョウとキャンドル良かったです。

### 「こころのカフェきょうと」の活動に対するご意見

- ・こころのカフェがあってよかった。その心しか、思いしかありません。
- ・今年も素敵なコンサートありがとうございました。毎年楽しみです。
- ・12年続いている大きな力、これからも繋がっていきますよう、みんなの力が大きくなりますように。
- ・活動がずーと続いてほしいと思います。・来年も参加したいと思いました。

その他たくさんのご意見ありがとうございました。

今後の活動に活かしていきたいと思っています。

## お 願 い

「こころのカフェ きょうと」の活動は、会費・参加費、助成金、そして皆様からの寄付金によって支えられています。「こころのカフェ きょうと」の活動を継続していく為に、会の趣旨にご賛同いただき、運営をご支援くださいますようお願い申し上げます。

### 寄付受付

ゆうちょ銀行 00990-2-226541  
こころのカフェ きょうと

### ご報告 (2017年1月から12月までのご寄付について)

113,500円のご寄付を頂きました。

皆様のご協力に心から感謝申し上げます。



## お 問 合 せ

こころのカフェきょうと

メール：[kokocafeweb@yahoo.co.jp](mailto:kokocafeweb@yahoo.co.jp)

電 話： 090-8536-1729 (午後6時から9時まで)

当会ホームページ：<http://kokocafe.org/>