



2019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

ごあいさつ

「こころのカフェきょうと」の活動も14年目を迎えました。かけがえない大切な方を自死で失い、どうしたらよいのか途方に暮れ、そのつらさや悲しみ、不安について話すことも語ることもできず自分を責めてしまっている方々が同じ体験をした者同士話することができる場所が「こころのカフェきょうと」です。分かち合いでは、参加される方の嘆きの深さ、悲しみの重さ、苦しみの余りの大きさ、自責の念に押しつぶされ堪え切れず参加されるご遺族の姿に言葉を失ってしまうこともあります。一方、会を重ねて参加され、時が経つにつれて前を向いて生きようとされる方もおられます。このように自死遺族が気持ちを分かち合うことができる場所はとても必要なものです。

自殺対策基本法が成立し13年がたちました。様々な分野での努力があり、支援のネットワークが築かれ自殺者数は減少しています。しかし、いまだに全国で一日60人近くの方がなくなっており、若い人の自殺者数は高い状態が続いていますし、働く人の過労自死、過労死は減っているとはいええない状況です。また、今でも自死に対する誤解偏見もあります。「自死は様々な問題が複雑に絡まり追い込まれた末の死であり、現在の社会状況の中では誰にでも起こりうること」という認識を広める必要があります。分かち合いの会の存在を知らず孤立や悲しみの淵にある遺族も依然としておられます。

課題はたくさんありますが、私たちは、こころのカフェきょうとに参加される方々が安心・安全に思いを語ることができる場所として、お一人お一人の心に丁寧に真摯に寄り添っていきたいと思います。皆様のご支援を引き続きよろしくお願い申し上げます。

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

大切な人を自死で亡くしたあなたへ



～分ちあいの会へ参加してみませんか～

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月、9月、12月を除く）第2
土曜日にハートピア京都で開催していま
す。

大切な人を亡くされた方が、スタッフ
とともに2～3グループに分かれて、分
ち合いを行っています。ご希望があれば、個別にお話をお聞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】

○みなさんと久しぶりに会えてお話をうかがいながらほっとできるひと
時でした。人とのかわりの中で唯一心をゆるせる場所です。

○日頃なかなか話すことができないことを安心して話しをすることができ
たり、苦しい思いを同じようにもつ人がいることがわかったりでき
たことは非常に大切な体験でした。

フリースペース

自死遺族の方が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、自分の体験や思い、日常のことなどを語り合える場所です。

安心して語ることができる場になるようにスタッフ一同思っています。

今年度は毎回5～10名程度の参加があり、12月には軽食を用意して食事会を行いました。



<開催日>:毎月第1・第3木曜日 13:30～15:30 (祝日を除く)

<会場>:京都市こころの健康増進センター

〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30番地

※京都市地域リハビリテーション推進センター2F

<参加費>:お茶代として200円

※予約は不要です。

※スタッフと参加者が一つのグループで行います。(初めて参加された方は始めに個別面談をしています。)

※匿名で参加でき、個人情報お話の内容の機密厳守はお約束します。

【参加された皆さまの感想をご紹介します】

○仲間の話、仲間の笑顔に毎回癒されています。ここでは気負う必要もなく格好つける必要もなく・仲間の息抜きで優しくつつまれる空間です。

感謝です。

○とてもリラックスできる場、集まりでよかったです。自分の環境が緊張する場面がまだ続くので大事にしたい場と思います。

○周りの方、家庭でも口にすることができない気持ちの時期なので、気持ちを聞いていただき本当にありがとうございました。また参加させてください。

ライフ in 灯 (ライト) きょうと 2018 報告

～自死遺族支援・自殺予防普及啓発イベント～



9月14日(金)午後3時から7時まで、河原町ゼスト御池で開催しました。今年で3年目になります。今回は京都府・市・こころのカフェきょうと・ソットの各団体に加えて学生ボランティアのスマイルが加わり賑やかな雰囲気でのびんがはじまりました。

会場の中心部で各団体の活動紹介のリレートークや大型マルチビジョンを使つての放映、遺族のメッセージとパネルの展示を実施しました。ネイルアートとハンドマッサージのコーナーもありました。

ゼスト御池は地下街ということもあって、通行人も多く、高齢の方も覗いてくださいました。相談コーナーでは、「パワハラ問題」や「死にたい」などの思いをお聴きし、様々な情報を提供しました。

「重いテーマですが、大切な取り組みですね」との声をいただきました。また「ネイルとハンドマッサージは心が和んだ」との感想もいただきました。

2019年度も開催する予定ですので、みなさま、楽しみにしててください。

遺族と学ぶ研修会報告



1月12日(土)の例会後、先生お二人をお招きし、一人一つずつ、ハーバリウムを創作しました。ハーバリウムとは、プリザーブドフラワーを専用のオイルとともに瓶詰めしたものです。

まずは、「どの色のお花がいいかな」とお花を選び、心のままに瓶詰

めしていきます。同じお花を選んでも、人によってまったく別の作品になるのが不思議！そして出来上がった作品を、‘家のどこに飾ろうかな’と、想像力をふくらませて、皆でにぎやかに楽しみました。

最後に全員のもを並べると、色とりどり個性がいっぱいで壮観でした。持って帰ってから、目にするとう優しい気持ちになり潤いを与えてくれるハーバリウム創作、とても素敵な研修会となりました。



NPO 法人全国自死遺族総合支援センターワークショップ報告

11月3日（土）、東京飯田橋で開催されました。今年度のテーマは「遺族支援～息長く続けていくために」でした。

午前中は、NPO 法人ライフリンクの根岸親副代表と NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re の山口和浩代表の講演がありました。内容は、地方自治体に策定が義務づけられた地域自殺対策計画に、遺族支援の立場でどのように関わるべきかについてでした。講演に引き続いて、フロアとのディスカッションがなされました。

午後は、「亡くなった人の尊厳をどう考えるか」というテーマで、自死遺族支援弁護団の和泉貴士氏より「死者のプライバシー」についての話があり、また NPO 法人東京自殺防止センター前所長の村明子氏より「亡くなった方の想いを受けて残された人がどのように考えるか」について話題提供がなされました。さらにテーマごとのグループに分かれて、全国センター杉本脩子代表の進行で1時間程度ディスカッションした上で、全体シェアを行いました。ここカフェの石倉紘子代表もグループファシリテーターを務めました。



第 12 回響きあう音とこころ

12月1日（土）に「響き合う音とこころ」をハートピア京都で開催しました。12回目の今回は日本アンガーマネジメントファシリテーターの川端大輔先生に、「明日につながる怒りの付き合い方」について講演いただきました。講演後は川端先生と石倉紘子代表との対談で学んだことを振り返りました。



コンサートでは、フラメンコの「グルーポ アルコイリス」代表の山本秀美さん率いる19人の皆さん、カンテ（歌手）の岡本さん、ギターの木越さんをお招きし、踊りと演奏を楽しみました。

100人を超える参加の皆さんとともに、学びと情熱的なパフォーマンスを満喫したひと時でした。

【参加された皆さまのアンケートより感想をご紹介します】

講演会と対談の感想

- 怒りについて考えることがなかったので、初めて自分に向き合う機会になり非常に勉強になった。
- とても新鮮でした。怒りの根底にあるのは「べき」思考であることがよくわかりました。
- これから怒りがこみあげてきたら6秒間心の中で数えて落ち着こうと思いました。



- 「怒りを後悔しない。」「怒りを客観的にとらえる」ことを知りました。
- 怒りは大事ですが上手に付き合い方で生活が豊かになるのではないかと思います。

コンサートの感想

- 初めてフラメンコを見ました。華やかで情熱的な踊りで感動しました。素晴らしかった。
- 力強いダンスと素敵なギターと歌。とっても良かった。感激です。
- 楽しそうに踊っておられて、楽しく元気をもらいました。
- 冷めていた感情・臆病な心が少し温まったように思います。
- スペインに行きたくなった。スペインの風が吹いたようでした
- 解説をうかがえたのもより楽しめてよかったです。
- ギターのソロが聞けて良かったです。



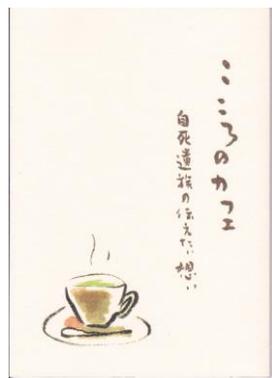
「こころのカフェきょうと」の活動に対するご意見

- 自死遺族にとってとても大切な場所です。これからも皆さんで支え合って生きていけたらなあと思います。
- 毎年お世話になっています。いつも頑張っておられますね。
- これからも一層続けてください。応援しています。
- 泣き笑いできる場と仲間の力をいただき、1年を終えることができます。
- ホッとできる場所の提供を今後も続けていただけたらとても嬉しく、ありがたいことです。
- 同じ立場の方が話せる機会はとても大事です。参加することで気持がコントロールできるのでぜひ機会を作ってください。
- こういう活動は初めて知りました。癒しと共助はとても大切。
- 数年ぶりに来ましたが変わらない「ここかふえ」の雰囲気はとても居心地が良かった。

たくさんのご意見と感想をありがとうございました！

お 知 ら せ

2015年に作成した文集「こころのカフェ
自死遺族の伝えたい想い」を増刷しました。
例会やフリースペースで配布しています。



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ために、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 (2018年1月から12月までのご寄付について)

389,400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

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/>