



2020年3月発行
ココロのカフェきょうと
(自死遺族サポートチーム)
代表 石倉絃子

ごあいさつ

「ココロのカフェ きょうと」(自死遺族サポートチーム)の活動に常にご理解とご支援を賜り心より御礼を申し上げます。

昨年は、自然災害が多く、各地で亡くなられた方、家を失い家族をも亡くされた方、また慣れない不自由な仮設住宅での生活を余儀なくされた方も多くおられたことを思うと心が痛みます。今年 2020 年に入り、新型コロナウイルスの感染が毎日のように報じられ、日々、増える各地での感染者や感染経路、ウィルスの強さや特徴が報じられています。正確な情報を知り、あわてず騒がず冷静にそれぞれができることで一人でも重症者を出さないように予防するしかないかと思えます。

さて、警察庁の発表によりますと、2019年の自殺者数は、19,959人(男性13,937人、女性6,022人)となっています。自殺者数が減少したとはいえ日々50人を超す方が自殺で命を落としていることを考え、またそのお一人お一人には大切な方を自死で亡くし耐えきれないほどの辛さ、悲しみ、苦しみを抱えておられることを思うといたたまれない気持ちにさせられます。今後も遺された方々に寄り添い、必要な支援の情報を発信・提供し、「一緒に生きていきましょうよ!」と声を上げ続けたいと思います。

私事になりますが、3月を持ちまして代表の立場を退きます。「ココロのカフェ きょうと」を通じて出会えた遺族の皆様、関係機関の皆様、行政の皆様のお力添えがなければ活動は続けてこれなかったと思います。心より感謝申し上げます。今後もスタッフとして例会、フリースペース、イベントなどには参加させていただきます。よろしく願いいたします。

代表 石倉絃子



大切な人を自死で亡くしたあなたへ

～わかちあいの会へ 参加してみませんか～



亡くなった人への複雑な思いや、周囲に言えない苦しさを抱えておられませんか。あなたは一人ではありません。あなたの話を聴いて、悲しみをわかちあい、支えてくれる人がいます。思い出（語らい）は悲しみをよみがえらせますが、同時にその悲しみを和らげることができます。

「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？

他の人の話に共感したり、自分の思いを話したり、時には生きづらさをわかちあい怒りの感情がわいたり・・・、「ここに来て初めて話せた」「ここに来るとホッとする」と話されます。

「例会」「フリースペース」が、ともに安心してわかちあうことができる場になるようスタッフ一同願っています。今年度もたくさんの方々との出逢い（ご縁）がありました。

例 会

例会では、2 時間程度の時間、数名のグループによるわかちあいを行っています。



<開催日時>：毎月第2土曜日（4月、9月、12月は除く）

13：30～15：30（受付13：00～13：20）

<会 場>：ハートピア京都

京都市中京区竹屋町通烏丸東入る清水町375番地

<参加費>：500円

【例会に参加された皆さまの感想】

- ここで話すことは自分にとって大切なこと（感情を知るために）ですが、皆様の話を聴くことは自分の心の落ち着きになります。
- 何年たってもいろいろなことが思い出され、心の中にかかえての生活です。抱えながら生きている、こうして分かち合いの会に出席し皆様と過ごす時間がほんとうに大切な時間です。
- こころのカフェに参加させていただくと心が不思議とホッとします。

フリースペース

スタッフと共に一つの部屋で一つのグループで話します。

（初めて参加される方は、始めに個別面談をしています。）

<開催日時>：毎月第1・第3木曜日（祝日は除く）13：30～15：30

<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 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>：200 円（お菓子代として）

お菓子やお茶を飲みながらくつろいだ雰囲気の中でわかちあいを行っています。今年度も毎回 5～10 人程度の参加がありました。



※「例会」「フリースペース」の参加は、予約不要です。ニックネームでの参加もでき、個人情報、お話の内容は秘密を守ることをお約束します。

今年度台風などの影響で開催できないことがありました。今後も急な中止等の場合はHPでお知らせします。m()m



第13回響きあう音とこころ



12月7日(土)に「響きあう音とこころ」をハートピア京都で開催しました。今回は、北星学園大学社会福祉学部教授の田辺 等先生に、「大切な人を自死で喪うということ～グループカウンセリングの経験から～」をテーマに講演いただきました。講演後

は田辺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、アルゼンチンタンゴの演奏で「柴田奈穂タンゴトリオ」の柴田奈穂さん(バイオリン)、清川宏樹さん(バンドネオン)、綾部美和子さん(ピアノ)をお招きし、心を揺さぶる演奏を楽しみました。

会場の皆さんとともに、学びと素晴らしい音楽の調べを楽しんだひと時でした。

【参加された皆さん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

○自死遺族の抱える悩みや課題が丁寧な説明でよくわかりました。人は悲しみを共有しにくいこと、生き続ける限り持ち続けなければならないのですね。

○グループでのわかちあいは理論があるのだなと思いました。

○精神科医の専門的で率直なお話が聞けました。



○自死遺族は罪悪感や自責の念を持ちやすい。私はまさしく悲しく苦しくつらい思いをしています。一方「自死・自殺は脳の病気」と言われることの究明が進めばいいと思います。

コンサートの感想

○3人の息の合った演奏は素晴らしかった。

○バンドネオンはかっこよくバイオリンやピアノもとても素敵でした。

○アルゼンチンタンゴは初めて聞かせてもらいました。情熱的です。

○心地よく癒されました。

○生演奏は力強い音色でした。曲の成り立ちも興味がわきました。



「こころのカフェきょうと」の活動に対するご意見

○いつも心温まる活動をありがとうございます。これからもよろしく願います。

○人間にとって重要なテーマを携えて活動する意義を感じます。

○自死遺族だけでなく、厳しい時代に生きていくのがつらく苦しい人が多くいます。そんな社会で生きていけるよう助力をお願いします。

○今後も大切な居場所としてあり続けてほしい。応援しています。

○こういう活動があることを広めることが自死遺族への偏見をなくしていけることかと思えます。

たくさんのご意見と感想をありがとうございました。



自死遺族支援・自殺予防普及啓発イベント ライフ in ライト きょうと2019 報告



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4年目になります。

京都府・京都市・こころのカフェきょうと・SOTTOの各団体に加えて学生ボランティア スマイルが加わり和やかな雰囲気で行いました。

遺族からは、「だれもが生きやすい世の中でありますように！」「自殺に対する偏見をなくしたい」「今年は大文字の送り火を見ながら思い出しています」「ずっとみまもってください」など多くのメッセージが寄せられました。

遺族のメッセージやパネルに立ち止まって熱心に目を通しておられる姿が見られました。

全国自死遺族総合支援センター研修会 （自殺対策全国民間ネットワーク意見交換会） 報告

8月4日（日）、メルパルク京都にて開催されました。「地域における自殺対策～新しい枠組みの中で民間団体の果たす役割を考える」というテーマのもと、全国の自殺対策活動を行っている民間団体が一堂に会しました。

午前中は、NPO 法人ライフリンクの清水康之代表が、2019年6月に成立した「自殺対策の総合的かつ効果的な実施に資するための調査研究及びそ



の成果の活用等の推進に関する法律案」に基づき、地域の自殺対策支援の強化に向けての課題について話されました。

午後は、各団体の活動紹介と意見交換を行いました。こころのカフェのスタッフも参加し、年間の活動や団体の歴史について紹介しました。

全国津々浦々の自殺対策に携わる民間団体の存在に、心強さやつながりを実感することができました。

遺族と学ぶ研修会 報告

2月8日(土)の例会後、浜本愛里氏を講師にお招きし、「姿勢と呼吸を整える ハタヨガでリラックスしましょう」というテーマで研修を行いました。参加者は12名、楽しみにされていた方が多く着替えて参加される方もいました。

最初はヨガの呼吸法を教えていただき、そして体を解きほぐすように動かしていきます。先生の柔らかい声に導かれてじっくりと体をほぐしていくと、とても心地よくなり、自然とリラックスするのを感じることができました。

先生からは、体を整えることで心も整っていくこと、自分に目を向けケアする時間を持つことの大切さを話していただきました。終了後は先生への質問が相次ぐなど、皆さんとても熱心に取り組まれていました。

レッスンを通して、自身の体の硬さやコリなどに気づかされた、自分の体を労わることの大切さを感じたなどの参加者の感想がありました。



お知らせ

こころのカフェきょうとではホームページで、わかちあいの会、フリースペース、イベント、研修会等のご案内を掲載しています。警報等により中止・変更をする場合もありますので、ホームページでご確認をいただきますようお願いいたします。

こころのカフェきょうと

Q検索

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 (2019 年1月から12月までのご寄付について)

119,948 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/>