



2021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 中村 智恵

ごあいさつ

「こころのカフェ きょうと」は、本年で16年目を迎えました。私達の活動に、いつも温かいご理解とご支援を賜り心より感謝いたしております。

警察庁の発表によると、2020年の自殺者数は2万919人と、前年より750人増加しました。2010年度から毎年減少が続いていたにもかかわらず、11年ぶりに増加に転じています。コロナウィルスの感染拡大による経済情勢の悪化や家庭環境の変化などの影響が指摘されています。亡くなった方一人ひとりのいのちとこれまで歩いてこられた人生を想い、深く悼む気持ちです。そして大切な方を亡くしたご遺族の方の悲しみ、苦しみに寄り添い、安心して分かち合える場所をつくるのが、私たちの活動の大切な役割だと思っています。

コロナウィルス流行の影響で、2020年の分かち合いの会は数回中止し、毎年開催していた年末コンサートも中止せざるを得ませんでした。中止期間を経て、参加者の方から「再開されてよかった」「この居場所が心の支えになっています」とのお声を頂戴し、私たちも、その声は本当に嬉しく、ご遺族の皆様を支えられていることを実感しています。コロナウィルスの感染対策等を工夫し皆様の安全に配慮し活動を継続していきたいと思っています。

私、中村は、昨年6月に前代表の石倉紘子さんから代表を引き継ぎました。参加者の立場から始まりスタッフとしてこころのカフェに関わるようになり、早くも10年余りが経ちます。未熟な私ですが、前代表の「つらいけど一緒に生きていきましょうよ!」というメッセージを大切に引き継いで、声をかけ続けたいと思います。

今後とも皆様のご支援をどうぞよろしく
お願いいたします。

代表 中村 智恵



大切な人を自死で亡くしたあなたへ ～わかちあいの会、フリースペースに



参加してみませんか～

「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。

参加された遺族の方々は、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。



わかちあいの会

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

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（茶菓子代として）

わかちあいの会・フリースペースに 参加された方からのメッセージ

あやぼんた さん

私は、16歳の頃に母を自死で亡くしました。母が亡くなった約1年半後の高校卒業くらいの時期からこころのカフェきょうと(ここカフェ)に父子共にお世話になっています。ここカフェに参加するまでは、自死についての苦しみ、思いを話せる相手は父しかいなかったです。そんな時に父が紹介してくれたのが、ここカフェでした。

大学生となり忙しくなってから、授業の関係で参加できる回数は少なくなって来ましたが、ここカフェは自分が苦しんだ時に助けてくれて、いつでも帰って来られるような私の居場所です。

これからも、お世話になると思いますがよろしくお願
いします。



のぶやん さん

2年前誰一人知り合いのいない京都に移り住んだ私にとっては、分かちあいの会に参加することが文字どおり心のより所の一つとなりました。

家族や仕事の問題を抱え、辛いとき苦しいときは、「死んだ方が楽になるのでは」という思いがよぎり、自死した父と母への思いで胸が詰まりそうになります。そんな時、もしかすると自分自身が自死の本人となっていたかも・・・、とすることがあります。



そんな私にとって月に1回の例会の場は、様々な立場や状況にある自死遺族のみなさんの話も聞いて、自分のその時々
の思いにありのままに向き合い、気づく機会となってい
つも励まされています。いつか自分がそこにいることで少し
でも他の方のお力になればとも思っています。

いとうさん



私は、2019年9月に次男を自死で亡くしました。その後、絶望と悲しみ、自責の念が強く沸き起こり、自分の気持ちが抑え切れない状態となりました。「どうしようもない気持ち」が溢れ、生活していく気力が失われていく日々でした。そのような時に、分かち合いの

会の存在を知り、参加しました。悲しみ、怒り、後悔の念を繰り返し話すことによって、初めて自分自身の本音を語る事ができたと思います。今まで誰にも話せなかった自分の気持ちを吐露しました。また同じような境遇の方の話を聞き、共感しひとりではないという孤独感も解消できました。

現在は、「失われた大切な息子はもとに戻らないが、悲しみを持ち続けたまま、事実を受け入れて」、なんとか毎日を過ごしていこうと思うようになりました。今後も分かち合いの会やフリースペースに参加していきたいと思っています。

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2020 報告



9月11日(金)午後3時から6時まで河原町ゼスト御池で開催しました。今年で5年目になります。

今年はコロナ感染の影響で人との接触を避け、展示とビデオ放映中心に自死啓発、遺族支援を訴えました。

ビデオ中の遺族の弾き語りは好評でした。

族の思いとともに走り続けてきた 17年間に振り返って

前 こころのカフェきょうと 代表 石倉 紘子

2006年2月ウイングス京都において京都いのちの電話が主催する講演会「自殺って言えなかった」が開催されました。講演者は、清水康之氏（現厚生労働大臣指定法人いのち支える自殺対策推進センター代表）でした。『こころのカフェきょうと』（自死遺族サポートチーム）は、その講演会の終了後、同ホールにおいて設立されました。

2006年3月、ライフリンクに所属する団体や個人数十名は、ライフリンク事務所に集まりました。その場で代表の清水康之氏は、「国や地方自治体に自殺を減らすための責務があることを法律で定めなければ、このままでは自殺者数は減らない。」「法律を作る、そのために署名活動を行う。」と話されました。その頃は、一日に100人近い自殺者があり、効果的な対策がなければ減るはずがないと日々の活動に無力感を感じていました。

『こころのカフェ きょうと』は「自殺予防、自死遺族支援、未遂者支援」を掲げて活動を始めました。そのような中、自殺対策の立法のための署名活動が始まりました。京都では、河原町で一週間にわたり署名活動を行いました。時には観光客が多く突き飛ばされることもありましたが、私にとっては勇気を与えられた活動でした。その理由の一つは、自殺という言葉が人々に伝わりにくくそのための説明がかなり重要だったことです。もう一つは、なぜ署名活動をしているかの問いに丁寧に答えているうちに、自分自身の中でも署名を集めることの重要性を強く感じたことです。また、署名活動に参加してくれた方の中には遺族の方もいらっしゃいました。その結果、全国で10万人を超える署名が集まりました。署名活動の結果を受けて、「自殺対策基本法」が成立し、2006年10月に施行されました。署名活動はNHKをはじめメディアに多く報じられ、そのことで自殺の実態や遺族についても世間的にも知られるようになりました。

翌年2007年に自殺対策基本法に基づく全国キャラバンが始まりました。当時数えるほどしかなかった遺族のためのわかちあいの場をすべての都道

府県に設立することを大きな目的とするもので、京都では、その年、全国で2番目に開催しました。またこの年には自殺対策基本法のガイドラインが内閣府から出され、国上げての自殺対策が繰り広げられることになりました。

その後「1000人に聴く自殺実態調査」が始まりました。この調査では自殺対策に取り組むにあたり重要なこととして、亡くなった方の亡くなるまでの経緯と遺された方のその後について詳細に聞き取り調査をしました。私は調査員として多くの遺族の方々にこの調査の重大性について話し、「亡くなった方々の死を無駄にしないため調査参加者として一緒に取り組み、調査結果がどのように自殺対策に活かされていくのかを今後もずっと見守りましょう。」と呼びかけました。多くの遺族の方々が参加してくれました。

2008年中間報告、さらに2012年の最終報告を経て、今や実態調査の結果は、自殺対策に役立つものとして、行政や自殺対策に関わる教育者、現場での活動家、研究者、議員に至るまで幅広く活用されることになりました。

この頃、私は各地でのわかち合い立ちあげの支援や、講演などのために全国を駆け回る日々でした。

『こころのカフェ きょうと』の最も重要な活動として、月1回の例会を行っています。当初、京都では自死遺族のためのわかち合いの会を開催する会場がなく、行政、公共の機関に要望すると共に会場確保のために歩き回り、ハートピア京都を使用できるようになるまでに約2年の歳月を要しました。その後、月1回の例会だけでは気持ちの整理ができないという遺族の声から、2007年より例会に加えて月2回のフリースペースを京都市こころの健康増進センターで開催できるようになり、ようやく軌道にのり始めました。

また、この時期には自殺対策自死遺族支援に関わる団体（全国自死遺族総合支援センター、全国自殺対策民間団体ネットワーク、近畿わかちあいネットワーク、関西遺族会ネットワークなど）が立ち上げられました。全国司法書士会はいち早く当時、多重債務で苦しむ方々への支援を名乗りでて、全国自死遺族弁護団、僧侶の会などの団体の方々が支援活動を始めました。私は、今までのような遺族支援活動だけでは生きる辛さを抱えた人たちの十分な支援には繋がらないことを実感していましたので、他団体との連携はとて

も重要なことでした。

『こころのカフェ きょうと』には、全国から多くの遺族の方の参加がありました。自死を知られたいと考える遺族も多く、その理由として、亡くなった大切な方への無知、偏見、誤解、無理解からくる差別感があり、遺された遺族に対する無理解が今でも根強いものがあります。自死によりつらい立場に置かれることに加えて、さらに追い打ちをかけるような冷たい言葉や、視線を浴びせられることの苦しさ、誰にも話せず、家族ですら話すことができず孤立感を深め、孤独と悲しみを募らせうつ状態が悪化することも少なくありません。残念なことに後追いしてしまう方もありました。

2006年ころまでは、自殺は個人の問題として考えられてきましたが、自殺対策基本法制定以降、普及啓発が行われ、さらに2018年、自殺総合対策大綱が見直され「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」、「自死自殺は追い詰められた末の死」、「国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する」、「当面の重点施策として地域レベルの実践的取り組みへの支援を強化する（子ども・若者の自殺対策）、（勤務問題における自殺対策の推進）」などが明文化されました。

振り返って、ライフリンクの活動の中からたくさんの心豊かな方たちとの出会いがありました。政策にかかわる中央で活躍する皆さん、全国の現場で活躍する支援者の皆さん、行政の立場で活動を支援して下さった皆さん達です。「響きあう音とこころ」の講演の講師はほとんどがそういった方々との出会いの中からお忙しいにもかかわらず参加して下さり、また音楽イベントは30年の保育園生活の中で培った財産を活用しました。

『こころのカフェ きょうと』の設立から17年、昨年6月、代表を引退いたしました。走り続けてきた日々でした。この間、一緒に走り続けてくれた「こころのカフェ きょうと」のスタッフの皆さん、活動を支援して下さった全ての皆さん、そして例会やフリースペースなど私たちの活動に参加して下さり、支援して下さった遺族の皆さんに心よりお礼申し上げます。今後も『こころのカフェ きょうと』をお支えくださいますようお願いいたします。感謝の言葉にさせていただきます。

お 知 ら せ

「グリーンケアについて学ぶ研修会」の開催について

日時：令和3年5月8日（土）午前10時から

会場：ハートピア京都大会議室

講師：辻本 哲士 氏（滋賀県立精神保健福祉センター所長）

定員：60名

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（2020年1月から12月までのご寄付について）

125,000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/>