



2023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

私たち「こころのカフェ きょうと」は、自死遺族支援・自殺予防・未遂者支援を掲げ、2006年の設立から今年で18年目を迎えます。活動を続けてこられたのは、みなさまのご理解・ご支援の賜物と深く感謝致しております。

まず自殺対策の現状ですが、2022年10月には、5年おきの見直しで今回で第4次となる、「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が閣議決定されました。平成18年の自殺対策基本法成立時に比して、自殺者数は年間3万人台から2万人台に減少し、これまでの自殺対策の取組は一定の効果が見られています。一方で、女性は2020年から2年連続の増加、小中校生は2022年に過去最多の水準となり若年化の傾向が強まっており、大綱では子ども・若者、女性の自殺対策の強化など総合的な自殺対策をさらに推進していくこととされました。

また同大綱では、自殺に対する誤った認識や偏見により、自死遺族が悩みや苦しさを打ち明け辛い状況がつかられており、遺族支援の妨げにもなっていることから、こうした偏見を払拭することの重要性についても強調されています。

「こころのカフェ きょうと」は、分かち合いの会やイベント等の開催を通じて、ご遺族の方が安心して思いを語れ、つながり合える場所として活動を続けてきました。その中で、ご遺族の方々が、大切な人を失くした悲しみ・苦しみに加えて、自殺に対する偏見にも傷つき苦しむことが数多くあることを思い知らされてきました。こうした偏見をなくすため、当会は、自殺に対する正しい理解を啓発するとともに、ご遺族の思いや声を、行政や関連する団体等に届ける役割を果たすべく務めていきます。

引き続き、「こころのカフェ きょうと」にどうぞみなさまのお力をお貸し下さいますようお願い申し上げます。

代表 中村智



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、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>: 200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

わかちあいの会・フリースペースに
参加されている方からのメッセージ

愛するあなたへ

秋桜

もう7年も経つのですね。。

小さくなったあなたを抱いて毎日毎日涙していたわたし。

真っ暗闇に突き放たれ底なし沼に沈み埋まっていた日々。

死因が”自死”ゆえに誰にも言えず辛い哀しみに苛まれる日々。

当時のわたしは生ける屍でした。

また一方では、”この世の中、大切な人を自死で亡くした方は何処かに必ずいらっしやるはず”と思うようになり、自死、自殺、死、等のワードでネット検索をする日が続きました。

やはりありました。『遺族の会』

巡り会えました。『遺族の会』

初めての参加、不安と緊張で震える手でドアを叩きました。仲間が笑顔で迎えてくれ優しく話を聴いてくれました。

泣くことしかできなかった初回。しかし、初めてここで

29歳で自らこの世を去った愛する息子、あなたの死因を話すことができました。

この会で自ら話し、同じ経験を持つ人の話を聴くことは、私の癒やしになり、かつ
通い続ける原動力にもなりました。

この会では様々な事に気付かされ、色々な事を教わります。

世の中の殆どの方は自死に対して非情で冷酷で「自死＝悪」の偏見を持っています。わたしもそうでした。



また死にたい、消えたい、等の言葉には正論を以て励ますのが当然のことだと思
っていました。

でもね、あなたのお陰で気付かされました。間違った認識と偏見しか持って
なかったわたしにたくさんのことを教え気付かせてくれて本当に有り難う。限り
ある失望は受け入れ無限なる希望は失わずに『今』を大切に感謝とともに日々丁
寧に生きて行きたいです。底なし沼に沈んでいたわたしがこう思えるようになった
のもあなたが繋いでくれた遺族会に通い続けているおかげです。
この世にあなたはいないけどお母さんの中にあなたはいつもいます。

愛してるよ。ありがとう。

拓磨 逢いたいよ

ゆーきやん

私の息子の名前は拓磨といいます。平成7年10月に3人きょうだいの長男
として産まれました。

息子は2014年5月、18歳の時、自死で亡くなりました。当時つき合っていた
彼女に最後のラインを残して…。

つき合った事を嬉しそうに私に話してくれたり、悩み事も話してくれていたの
に…。なぜ、あの日あの時話してくれなかったのと悲しみでいっぱいです。息子
にとって失恋が、生きる事ができないくらい辛かったのでしょうか…。

私の本心としては、彼女と出会っていなければ、息子は死を選択せずに済ん
だんじゃないかと思う時があります。18歳と若い、これからもっと素敵な恋愛も

できたのにと悔やんで仕方ない日々を過ごしてい
ます。願いがかなうなら、あの日にもどって息子の
サインを受け止めてサポートしてあげることができ
たんじゃないかという気持ちでいっぱいです。

純粋で優しい拓磨。私が働いていた仕事先によく
買い物へ来て、帰りに自転車に乗って振り返って
手を振ってくれたのを今でも目に焼きついて離れ




ません。天国で寂しい思いをしていないか心配です。私もいつかそちらの世界へ行ったときには、たくさん話しましょうね、待っていてね。

天国でみんなを見守っていてね。あなたに逢えないとわかっていても、最後の場所に逢いに行くからね。あなたはいつまでも大切な息子だよ。

息子が亡くなって辛く悲しみを周りに話すことができなかつた時、「こころのカフェ」の遺族会を知りました。分かち合いの会やフリースペースに参加するようになって、私は一人ではないと思えました。他の人の話を聴いたり、息子の話を聴いてもらい、涙を流してくれる方もいました。

ここカフェは、私にとって悲しみをわかち合える大切な場所です。

第14回 響きあう音とこころ 報告



12月3日(土)に「響き合う音とこころ」をハートピア京都にて開催しました。コロナ禍のため2019年の開催以来中断を余儀なくされていましたが、約3年ぶりによく開催することができ、スタッフ一同の喜びもひとしおでした。もともと、このイベントは世間が賑やかになる年末の時期に、ご遺族の方々と一緒に音楽を楽しみたいという思いを大切に開催しているもので、ここカフェ最大のイベントになっています。

そんな念願の14回目となる今回は、まず講演として、京都市こころの健康増進センター所長の波床将材先生に、自殺対策・自死遺族支援の現状やメンタルヘルスについてお話頂きました。とくに、この数年のコロナ流行下において、さまざまなメンタルヘルスの問題が増加していること、そしてその中でこころの健康を保つにはどうしたらよいかなど、精神科医の立場から分かりやすいお話を伺うことができました。





コンサートでは、「グランドハーブ弾き歌い&バイオリン」を、ハーブ・ソプラノの速海ちひろ氏とバイオリンの木下真希氏をお招きし、美しく豊かな演奏を皆で味わいました。宝石のようなハーブとバイオリンの音色、そして心揺さぶられる歌声がすばらしく、心をつなぐ音楽の力を改めて実感しました。

講演者、演奏者の方々、そしてお越しいただいた参加者の皆様に、深く感謝申し上げます。



参加された方の感想を紹介します

- ▶ 年に一回 12 月に「響き合う音とところ」を開催していただき、ホッと心が落ち着くいい時間を過ごさせてもらってありがとうございます。家族を自死で亡くしたという同じ悩みをもつ仲間と語れる機会はほんとうに大切です。
- ▶ 講演では、コロナ禍の中での心の健康を保つことの大変さがよくわかりました。
- ▶ 素晴らしいお話と音楽に心が癒されました。
- ▶ 心にしみる歌とハーブとバイオリンの音色、とても癒されました。
- ▶ 美しく、強い心に響く演奏と歌でした。「いのちの歌」は何度聴いても涙が出てしまいます。

「響き合う音とところ」は、自死遺族も、そうでない方も共に同じ場を共有し、自死遺族が置かれた状況への理解等を深め、自死遺族への支援の輪が広がることを願って毎年開催している、講演会と音楽を楽しむイベントです。



自死遺族支援・自殺予防普及啓発

“ライフ in 灯(ライト) きょうと 2022” 報告

2016年から9月に実施している“ライフ in 灯(ライト)きょうと”。2022年は9月8日(木)に中京区のゼスト御池地下街・河原町広場で実施しました。

「こころのカフェきょうと」のほか、京都府、京都市、京都自死・自殺相談センターSotto、学生団体SMILEが集い官民共催で開催してきたイベントで

す。7年目になる今回も、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発するために、五団体がそれぞれの活動や取り組みを紹介しました。

WHO(世界保健機関)などが、9月10日を「世界自殺予防デー」と定めています。日本でも自殺対策基本法で、毎年9月10日からの一週間を「自殺予防週間」と設定し、市民参加による自殺予防の啓発活動を幅広く推進してきました。この“ライフ in 灯(ライト)きょうと”も、この週間に合わせて企画しています。



「こころのカフェきょうと」は、自死遺族からのメッセージと活動紹介パネルを展示しました。大切な人を亡くされた方の思いや身近な人への感謝の気持ちなどが書かれた展示物を、地下街を歩き交う人びとが足を止め、熱心に見つめておられました。

予定では陽が沈む午後7時頃から、地上の市役所前広場に約400個のLEDキャンドルを並べ、いのちの大切さに想いをめぐらしてもらおうとハート模様に光を灯す計画でしたが、あいにくの雨天で中止しました。



お知らせ

「こころのカフェきょうと」のわかちあいの会、フリースペース、イベント等活動は、下記のホームページでご案内をしています。

【2023年度のイベント開催予定】

- *9月8日(金) 自死遺族支援・自殺予防普及啓発イベント
“ライフ in 灯(ライト)きょうと 2023”
- *12月2日(土) 響き合う音とこころ

ご寄付のお願い

「こころのカフェ きょうと」の活動は、会費、参加費、補助金、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よろしく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

(2022年4月から12月までのご寄付について)
140,752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。



© dak

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/>