



2024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、自死遺族支援・自殺予防・未遂者支援を掲げ、自死遺族の分かち合いの会を中心に活動しております。皆さまのご支援のおかげで、19年目を迎えることができ、心より感謝申し上げます。

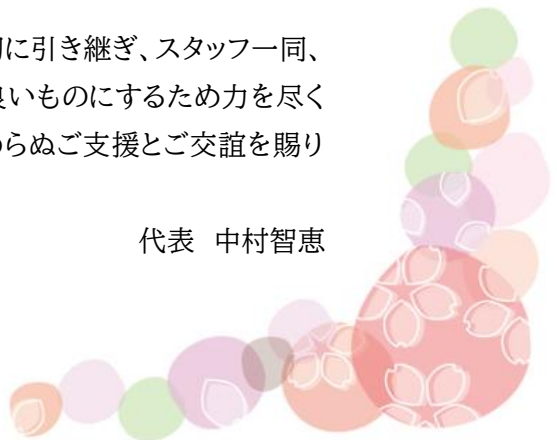
今年度の分かち合いの会でも、ご遺族の方々の、言い尽くせないたくさんのお気持ちを伺いました。そしてほぼ毎回新しい方のご参加がありました。我々の活動の意義と必要性を実感し、身の引き締まる思いであります。

2022年の男性自殺者は13年ぶりに増加に転じ、女性は3年連続の増加、小中校生は過去最多となっています。また主要7カ国(G7)のうち、日本の自殺率は最も高くなっています。社会全体で重く受け止めるべき事象だと思えます。

ひとつ、お知らせしたいことがございます。石倉紘子前代表が、2023年度をもって当会の活動から退く運びとなりました。当会の立ち上げからこれまでの間、先頭で力強く走り続け、代表退任後もスタッフとして会を支えてこられた大きな存在でした。

石倉前代表の熱い思いを大切に引き継ぎ、スタッフ一同、「こころのカフェきょうと」をより良いものにするため力を尽くしたいと思います。今後とも変わらぬご支援とご交誼を賜りますようお願い申し上げます。

代表 中村智恵



当会前代表の石倉紘子から、引退のあいさつをさせていただきます

「こころのカフェきょうと」を引退するにあたり、例会やフリースペースにご参加くださったご遺族の皆様、お世話になった行政(京都府、京都市、滋賀県、ほか多数)、支援してくださった民間団体(ライフリンク、全国自死遺族総合支援センター、関西わかちあいネット、近畿分かち合いネット、京都いのちの電話の相談員の方、ほか多数)の皆様、また、自殺対策基本法設立の署名活動やイベント毎に御夫妻でご参加くださった方(毎年のご寄付など感謝の言葉だけでは言い尽くせません)、会を支えてくださったスタッフの皆様、すべての方に感謝の意を表したいと思います。ありがとうございました。心から感謝申し上げます。 石倉紘子



## 遺族の方のメッセージ

### あなたの分まで生きる

モモ



私の娘は、兄、弟に挟まれた明るく男勝りのしっかり者でした。その娘が20年前、22歳で自死でいなくなってしまうなんて想像もしていませんでした。当時は、娘の悩み、苦しみに気が付かなかったことに自分自身を責め続け、生きる気力を失いました。私の育て方が間違っていたのではないか、私の愛情が足らなかったのではないか、という思いがずっと私を苦しめました。数か月後、大阪の遺族の会に参加し、そして「こころのカフェきょうと」にめぐり合い

ました。同じ苦しみをもつ人が多いことに驚きました。人に話すこと、同じ体験をした方の話を聴くこと、そして支え合うことが生きる力になることを知りました。

自死遺族は悲しみから逃れることはありません。

それでも愛する人を想いながら、必ず生きる希望を持つ日々が来ます。当時、お世話になった住職の「あなたの分まで私は生きるわ、という気持ちで生きなさい。」という言葉に励まされています。

辛くても共に生きていきましょう。



## 息子と生きたなつかしい思い出とともに

津吉なか

「第15回響き合う音とところ」は私にとって特に思い出に残りそうです。

ライフリンク代表 清水康之さんの「ライフリンクの19年間で振り返る」の講演の内容は、石倉紘子前ころのカフェきょうと代表の活躍と重なり、二人三脚しながら、様々な困難を乗り越え国を動かし、自死・自殺対策基本法が成立しました。清水さん曰く、「石倉さんはダンプカーのような強い女性」と話されたそうです。

この頃から前後して、北は北海道、南は沖縄と「わかちあいの会」が次々と誕生していきました。

コンサートは、金管三重奏で、若い女性三人の演奏は新鮮で素敵でした。

自死遺族として生きて、20年近くになります。毎月、ここカフェに参加するのが楽しみでした。今は、息子と生きたなつかしい思い出とともに、私の心の奥深くで生き生きと生きています。

ころのカフェきょうとで出会った皆様、ほんとうにありがとうございました。



## 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、生きづらさをわかちあい、時には怒りの感情がわいたり…、「ここに来て初めて話せた」「ここに来るとほっとする」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

一つの部屋で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(受付13:15)

<会場>: 京都市こころの健康増進センター

京都市中京区壬生東高田町1番地の20(COCO・てらす内4階)

<参加費>: 200円

京都市こころの健康増進センターは2024年1月に移転しましたのでご注意ください。

## わかちあいの会に参加された方の感想

- ◆ 今日皆様とお話ができてほっこりしました。何回か参加させていただき、自分にとって安心できる場になってきています。
- ◆ 2回目の参加です。1回目に参加した時に、すこし気持ちが落ち着いたので、同じ体験をされている方と話をできるって大事だなと思いました。
- ◆ 初めて参加させていただいて、同じような思いをされている方がいて、一人ではないんだということに安心しました。
- ◆ 安心して話をすることができました。他の参加者のみなさんのお話も、これから心の支えになります。



### 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 報告

9月10日からの「自殺予防週間」にあわせて、2016年より毎年実施している「ライフ in 灯(ライト)きょうと」。9月8日(金)に中京区のゼスト御池地下街・河原町広場と京都市役所前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、京都市などと官民共催で開催するイベントです。



8年目になる今回も、自殺についての誤解や偏見をなくし、正しい知識を啓発するために、四団体がそれぞれの活動や取り組みを紹介しました。

わたしたちは、大切な人を亡くされた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。行き交う市民が足を止め、ご遺族の思いを読み取っておられました。

陽が沈んだ市役所前広場に蝋燭の形をした約400個のライトを虹の模様にならべ、キャンドルの光とお一人お一人の人生の輝きを重ね合わせ、各人が想いをめぐらしました。





## 第15回 響きあう音とこころ 報告



12月2日(土)「響きあう音とこころ」をハートピア京都にて開催しました。このイベントは、毎年12月、世間が賑やかになる時期に、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す。当会の最大のこのイベントも、今回で15回目を迎えることとなりました。



今年は、NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク代表 清水康之さんをお招きし、「ライフリンクの19年間を振り返る」と題してお話を頂きました。清水さんが活動を始めるきっかけとなった自死遺児との出会いや今も続くつながり、そしてライフリンクの創設(2004

年)や自殺対策基本法(2006年制定)の立案に奮闘されたことなど、一つひとつのエピソードがどれも印象的でした。

コンサートは、金管三重奏として植田琴巳さん(トランペット)、日岡見紗さん(トロンボーン)、三木柚穂さん(ホルン)をお招きしました。それぞれの楽器の個性とハーモニー、そして演奏者のお三方の爽やかな魅力溢れる演奏でした。華やかで暖かい響きを皆で楽しみ、こころ安らぐひと時を過ごすことができました。

「響き合う音とこころ」は、初めて参加される方、毎年楽しみにして下さる方、遠方から久しぶりに参加して下さる方など、たくさんの方とのつながりを感じることで、スタッフにとっても嬉しい機会になっています。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

- ▶ 日本の自殺対策を20年にわたり牽引してこられた清水さんのお話に深く感銘を受けました。
- ▶ とても参考になるお話で、聞いて良かったです。自死遺児の皆さんと清水先生の行動力に感動しました。
- ▶ ライフリンクの方や、他にさまざまな方々が、頑張っていることを知り、とても感動しました。
- ▶ 活動の原点から、世の中が実際に変わっていく様子が自死者数の推移と共に示され、とても勉強になりました。
- ▶ 清水さんのお話を聞いて勇気をもらいました。今のつながりを大事にして、新しいつながりも見つけていきたいと思いました。
- ▶ 気持ちを楽しくさせてくれる演奏でした。
- ▶ 心が洗われるような美しい演奏を聴かせていただき、ありがとうございました。



- ▶ ゆっくり音を楽しむ時間をいただき、ありがとうございました。
- ▶ 日常ではなかなか聞くことのできない生演奏を近くで聴けて、良かったです。
- ▶ 会場の雰囲気、とても温かみがあり好きです。

「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。

# 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。

## 【2024年度のイベント開催予定】

- \*9月上旬 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 2024”
- \*12月7日(土) 響き合う音とこころ

当会の活動は、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。当会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

(2023年4月から12月までのご寄付について)

108,250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/>