



2025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

2006年に設立した「こころのカフェ きょうと」は、今年で20年目の節目を迎えます。これも、みなさまの温かいご支援のおかげと感謝しております。これからも自死遺族の方が安心して思いをわかち合うことができる場をつくること、そして苦しみや悲しみに寄り添い、共に生きていくことを大切に活動してまいりたいと思います。

活動の中で多くのご遺族の思いに接し、大切な人を失った悲しみを前に、時に自らの力のなさを感じます。その中で、ご遺族同士が気持ちを分かち合い、寄り添い、支え合う姿に、いつも力をいただいています。「ここに来て初めてひとりじゃないと思えた」「ここカフェがあって良かった」という言葉に、こうしたつながりの場が必要であることを痛感します。

また自死に対する誤解・偏見により、苦しみや孤独をいっそう募らせるご遺族も多くあります。2006年施行の「自殺対策基本法」の基本理念として、自死は個人の問題のみによるのではなくその背景に様々な社会的要因があること、すなわち自死は社会の問題であると明らかにされています。自死に至る理由の一つではなく、個人のせいでもありません。偏見や決めつけは、遺族の心と亡くなったご本人の名誉を傷つけるものです。このことが、今一度広く認識されることを願っています。そのためにも、当会は自死に対する理解とご遺族の思いを社会に届けるように努めてまいります。

「こころのカフェきょうと」は、今後とも自死遺族支援・自殺予防・未遂者支援の活動を進めていきます。



これからもご支援をよろしく願い申し上げます。

代表 中村智恵



遺族の方のメッセージ

忘れない ～愛する父へ～

日々

私の父は、さよならもなく、突然に逝ってしまいました。

初めはただ驚き、ショックで茫然とし、そしてその後はたとえようのないほど深い哀しみと喪失感が襲ってきました。いまでも、悲しく苦しい毎日です。

子煩悩で優しく格好良かった父。家族にきつくあたったり、人を悪く言ったりすることは一度もありませんでした。その真面目さや誠実さ、優しさゆえに、たくさんのしんどさを抱えてしまったのでしょうか。

最後に言葉を交わしたのは、私でした。何気ない会話、いつも通りの日常。それがずっと続いて行くと信じて疑わなかった私でした。あの時、引き止めて一緒にいれば。何度そう思ったかしれません。今でも、あの夜に戻れるならば何を引き換えにしてもいい。

何より辛かったのは、父が私のことを愛してなかったのではないかと疑ってしまうことでした。あんなに優しくかった父が、なぜこんな形で私を置いて逝ってしまったのか。父は私のことを思わなかったのか。

なにも残すことなく旅立っていった父の心は、わからないままです。

けれど苦しみの中で、いつも心の底から思うことは、父への揺るがない愛情です。それは、父が私に、限りない愛を注いでくれたことを覚えているから。

父のたくさんの愛情を、精一杯誠実に強く優しく生きた
父の人生を、私の命の続く限り覚えて
いようと思います。



もう一度会える日まで

T

今でも振り向くと そこにあなたがいた・・と涙があふれる時があります。

2014.3.11 愛する娘が28歳の生涯を自ら閉じ10年となります。それは思ってもいかなかったあまりにも突然のことでした。

この日は、この時期には珍しく辺り一面真っ白の雪、早朝出張のため、職場の玄関を出たところで携帯に「娘さんが倒れられ、病院に搬送されました・・」ただならぬ気配を感じながらも「すぐにつけつけてます・・それまで・・」と返事したことを覚えています。

この時もまさか娘が自ら・・自殺等とはこれっぽっちも頭にはよぎらなかつたのです。夫と向かう途中、「今、警察の安置所に・・」と連絡がはいった時は、”もう取り返しつかないことをしてしまった“この思いが一番によぎり、体中が固まり息もできませんでした。

娘と最後に会ったのは、結婚する彼と報告に来た3週間前、長年夢の資格に合格！お祝いの電話を 5 日前にしたばかり・・まさかまさかでした。

生きたかったであろう、どんなに辛かったことだろう、これからやりたいこともいっぱい語っていたのに・・何もできなかった自分の情けなさや悔しさと娘への想いは今も尽きません。

強がりの私は、遺骨の前から離れられない日々の中で、娘に係ってくださった方々を支えなければ・・と、本気でそんなことを考えていました。

本当は、「娘は幸せだった」と思えなくては、いたたまれなくて、自分の言い訳のために必死になっていたのかも知れません。

でも、そんな中、不思議に娘はいろんな人との出会いを私に残してくれました。今、私は娘の縁で生かされている、そんな風を感じています。

もう一度会える日まで、あなたからのメッセージしっかり受け止めます。
いつかいっぱい話しができるように！

そして貴女の生きた証しっかり繋ぐように！



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。

「わかちあいの会」「フリースペース」では、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 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。

- <開催日時>: 毎月第4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
京都市中京区壬生東高田町 1 番地の 20(COCO・てらす内 4 階)
- <参加費>: 200 円



わかちあいの会に参加された方の感想を紹介します

- ◆自分一人が感じているような気持ちがしていた感情や考え方などが、他の人も感じておられるのを知れて、気持ちが楽になりました。
- ◆以前から一度参加したいと思って、20年を経て初めて参加できました。何十年もたっても、一步を踏み出すのに勇気がいりました。でも、皆さんのお話を聴くことができ、自分も話ができて楽になる感覚をもちました。
- ◆たくさんお話が聴けて良かったです。時々寄せていただくたびに、気持ちが整理できる気がします。少し前向きな気持ちになりました。
- ◆話せなかったことをたくさん吐き出せたので、すごく有意義な時間になったと思います。スタッフの方の傾聴してくださる姿勢がほんとに安心できるなど感じました。
- ◆今日も参加者の皆さんのお話に共感することが多く、自分だけじゃないと心を強く持てました。
- ◆立場が違ってても大切な人を失った気持ちは共通だと思いました。
- ◆孤独がゆるむような不思議な安心感がありました。
- ◆初めて参加させていただきました。同じ境遇の方がいらっしやること、気兼ねなく話ができることに不思議な感じがしましたが、気を張らずにいられることがありがたかったです。心おきなく娘の話ができる場として、このような場に参加できたことがうれしいです。

当会へのご支援をお願いします

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、ご支援いただき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



第16回 響きあう音とこころ 報告

12月7日(土)に「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。このイベントは世間が賑やかになる年末の時期に音楽を楽しみたいという思いを大切に、ご遺



族の方々と一緒に毎年開催しているものです。

16回目となる今回は、日本福音ルーテル大阪教会牧師の大柴譲治さんをお招きし「悲しむに時があり、悲しむことを手放すに時があり」と題した講演をしていただきました。「宗教を超えて『時』を深く味わい考える」「過去と他人は変えられないが、人生の意味や位置づけが変われば自分と未来は変わる、人生が私に意味を問う」「かぎらず、えらぶらず、なぐさめず、いっしょにいるという大切な基本姿勢」「レジリエンスは、傍らに自分のありのままを受けとめる人がいること、温かい共同体に属していることで強くなる」等、スピリチュアルケア、グリーフケアの理論と実践からのお話はやわらかい声に包まれ、用意いただいた資料も合わせて温かくも力強い学び深い時間となりました。

コンサートは、ご自分で「自称世界一おしゃべりな尺八奏者」と言われる安田知博さんをお招きしました。尺八が身近な存在となるように、また、出会いの中で励ましや慰め、愉快的気持ちになれたらと演奏活動をされているという自己紹介から始まり、古典的な曲、思わず歌いたくなる曲、朝ドラ主題歌、リクエストに答えての即興メドレー演奏等、尺八の印象が変わる鮮やかな音色に魅了される、楽しく心安らぐひとときとなりました。軽



快に語られる中で「古くから尺八は『仏教の楽器』や『レクイエム』とも称され、亡くなった方への哀悼はもちろん、生かされていることへの感謝をのせて演奏されてきた」という歴史の話や、また「演奏を聴いて珍しい楽器の尺八を趣味にする人が増えることで、人間関係の固定化や派閥に変化を与える大きな力になることを願って演奏している」という語りが、美しい演奏とともにとても印象的でした。

今回も多くのつながりを感じる機会となりました。講演、演奏、お越しいただきました方々、活動にご理解ご協力いただきました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

- ▶ 講演の内容は深く心にひびきました。特に「人生が私たちに意味を問うている」との言葉。愛する我が子の死は、私に何を問うているのでしょうか…。いつか気づくことを信じて丁寧に生きていきたいと改めて思いました。
- ▶ 講演では、自死そのことではなく、人間が生きていくうえで必要なことを教えていただきました。
- ▶ コンサートは、とても楽しく聴かせていただきました。尺八は遠いものと思っ
ていましたが、安田さんのトークと尺八の音の美しさに感動しました。
- ▶ コンサートは、尺八の歴史を知ることができたこと、尺八の音色に魅了されました。お話もユーモアがあり最後まで楽しかった。
- ▶ 毎年参加させていただいています。講演もコンサートも企画が大変だと思わ
れますが、来年も待っています。

「響き合う音とこころ」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・自殺予防普及啓発イベント

ライフ in 灯 (ライト) きょうと 2024 報告

2024 年度の”ライフ in 灯(ライト)きょうと”は、9 月 6 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開催しました。「自殺予防週



間」(同月 10 日～)にあわせて京都府と京都市が、こころのカフェきょうとなどの官民共催で、2016 年から毎年実施している催しです。9 年目になる今回も、自死・自殺についての偏見をなくし、メンタルヘルスを正しく理解していただくために、各団体の取り組みや活動を紹介しました。京都大学吹奏楽団のサクソ奏

者4人がミニコンサートを行い、癒しの楽曲を披露してくれました。

わたしたちは、ご遺族の大切な方への想いを伝えるパネルを新調して展示。地下街を訪れた市民は足を止め、じっくりと読みこんでおられました。

その後、地上の市役所前広場に移動して、蠟燭の形をした LED ライトを並べ(写真)、点灯しました。緑色にライトアップされた庁舎を背景に一齐に光を放った約 400 個のキャンドルが、お亡くなりになったおひとりお一人の命の輝きと重なり、それぞれの人生を思い起こさせる厳粛な時間が流れました。



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/>