



2022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 中村 智恵

ごあいさつ

「ココロのカフェ きょうと」は、2006年に設立し、自死遺族支援・自殺予防を掲げて活動を続けて参りました。ご参加いただきましたご遺族の方、そして支援者の方には、いつも大きなお力を頂いております。心から感謝いたします。

2022年を迎えましたが、新型コロナウイルスの流行が依然続いている状況です。厚生労働省が公表した2021年の自殺者数は2万830人(速報値)。11年ぶりに増加に転じた前年より251人少なくなっていますが、減少率は1.2%とわずかにとどまり、コロナ禍前の2019年に比べると661人増加しています。その中でも、前年に続き女性の自殺者数は高水準で推移しています。先の見通せない状況の中で悩み、苦しんでいる方々に、どのように寄り添い、支えていくかが問われています。

私たちの活動も、新型コロナウイルス流行の下で中止や変更を余儀なくされるが多々ありました。手探りでの対応に悩み、思うように活動できないことにもどかしさを感じつつ、ご遺族の方が安心して語り合える場を守りたいという思いを強くしています。

私が参加者として分かち合いの会に通っていた頃、毎月のココロのカフェが拠り所でした。誰にも話せない思いを話し、聴き、分かち合ってもらえました。この先も、「ココロのカフェ きょうと」が、ご遺族の方々にとって、つながり、支え合い、共に生きていける場となれたらと願っています。

今後とも当会の活動にご理解・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。



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、1 2 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

わかちあいの会に参加された皆様の感想を紹介します

- まわりの人には言えないこともここでは言うことができます。辛いのは自分だけではないことがわかることで、気持ちはとても軽くなり助かっています。
- つらい気持ちでいっぱいでしたが、話を聴いてもらったり、まわりの方の話を聞いて、少し心が落ち着きました。参加しようかやめようか迷ったのですが、参加してよかったです。
- 普段はまわりに話せないことを、自死遺族という同じ境遇の人とゆっくり話すことができ良かったです。
- ひさしぶりに来させていただきましたが、変わらず和やかにお話しできてうれしかったです。

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

私は、2014年5月に18歳の息子を自死で亡くしました。周りに悲しみを見せることができずに一人になった時に悲しみ、早く息子のそばに行きたいと毎日考えていました。そんな時、姉に自死遺族のわかちあいの会「こころのカフェきょうと」に行ってみない？と言われ、ここカフェに参加するようになりました。

月1回の例会で息子の話を聴いてもらったり、みなさんの話を聴かせてもらい、その時間が私は一人じゃないと思える場所になりました。

これからも自死遺族のみなさんの話を聴かせてもらったり、時には息子の話を聴いていただいたり、語り合っていければと思います。

(瀧川)



グリーフケアについて学ぶ研修会 報告

5月8日(土)に滋賀県立精神保健福祉センター所長の辻本哲士先生をお招きして、オンライン研修会を行いました。

まず、悲嘆(グリーフ)とは親しい人や大切なものを喪失した時に体験する複雑な心理的・身体的・社会的反応であり、誰もが経験しうるものであると説明してくださいました。自死遺族の場合は、突然の死別であることと自責の念、周囲の偏見や警察等第三者の介入があること、家族内の関係性の変化など、他にはない反応が考えられるとのことでした。

家族の自死は心的外傷体験といえるものであり、生活上の時間は流れているのに、遺族の心の時間はその時で止まっている場合も多く、周囲から見ると人柄や性格が変わってしまったように見えることもあるとのことでした。怒りや悲しみ、誰も分かってくれないという孤立感、なぜ? どうして? という問いに苛まれて苦しんでいる遺族に対して、支援者が本当に役に立っているのかは分からないが、人として誠実に接することが重要であり、テクニックよりも共感を持って話をお聴きすることが大切であることを教えて頂きました。遺族のペースに寄り添い、「あなたが大切」というメッセージとともに「健康な気」を送り続けることが支援に繋がるのではないかとのことでした。

研修会を受けて、辻本先生の謙虚な姿勢や、厳選されつつ紡ぎ出された言葉のひとつひとつから、腑に落ちる考え方を教えて頂くとともに、自死遺族支援の大切さと継続の必要性を改めて感じた2時間でした。



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2021 報告

2021年9月3日(金)15時~18時に開催しました。京都府・京都市・こころのカフェきょうと・Sotto・学生ボランティア団体スマイルの共催で行って

おり、今年で6年目になります。

今回は、ゼスト御池の河原町広場と市役所前広場の2ヶ所で行いました。ゼスト御池の河原町広場では、ビデオ放映で5グループの活動の紹介や展示コーナーを行い、こころのカフェきょうとは遺族のメッセージとパネルの展示をしました。

その後、市役所広場に移動し、小さなローソクを使い明かりを灯しました。広い暗闇にフワッとハート型に明るく浮かぶ様子に大きな拍手。心打たれるひと時でした。



いつもイベントのお手伝いいただいている大島さんからのメッセージ

私は数年前からイベントのお手伝いをさせてもらっています。お手伝いと言いましても、椅子や机の設営、チラシ配りといった簡単なものです。大したことはできませんが、私たちの活動を通して多くの人たちが自殺に関心をもってくださればと願っています。そして少しでも生きやすい社会が実現するように、末長く活動を続けていきたいと考えています。

減少傾向にありました自殺者数が、コロナ禍による経済不況で再び増加しているようです。私自身、20代の頃、うつ病を発症し自殺未遂を繰り返した過去があります。一方で、自死遺族となられた方の苦しみもわかるようになりました。なので、この世に生きることの苦しみを生きがいに変えていけるように、一日一日を大切に生きていきたいと考えています。

(大島 勇二)

大島さんありがとうございます。



講演会・遺族交流会 報告

12月4日(土)13:30~16:30

に講演・対談及び遺族交流会(分かち合い)をハートピア京都で開催しました。

毎年12月には、コンサート「響き合う音とところ」を実施してきましたが、今年はコロナがまん延していることから、講演・対談と遺族交流会の開催となりました。



講演は石倉紘子前代表より活動にかける思い、こころのカフェきょうとの立ち上げから現在に至るまでの様々なエピソードを語っていただきました。

その後の対談では、京都市こころの健康増進センター所長 波床将材先生に精神医学や自死の問題、自殺対策・自死遺族支援における行政の役割など専門的な話をわかりやすくお話いただきました。

そして、波床先生にも参加していただき、遺族交流会は2つのグループに分かれて行いました。久しぶりに参加された方もあり、和やかな雰囲気の中、様々な思いを語り合うことができました

終了後のアンケートから参加された皆さんの感想をご紹介します

<講演会と対談の感想>

- 石倉紘子さんが歩んできた活動を改めて知り感動しました。
- (石倉さんが言われた)「いっしょに生きていこう」というメッセージを持ち続けたいと思います。
- 波床先生は専門的な内容をわかりやすくお話いただきよく理解できました。

<遺族交流会(分かち合い)の感想>

- 長く参加された方、久しぶりの方、新しい方と色々な立場の方が参加されていてとても楽しかったです

○いつもの例会やフリースペースの雰囲気とは異なり楽しかったです。

特定非営利活動法人自殺対策支援センターライフリンク

小池亜希子さんからのメッセージ



答えのでない問いに向き合い続ける勇気

「ダンプカーみたいなおばちゃんがいる」。2008年当時、ちょうどライフリンクでは、ご遺族の語りを各地域に届け、その支援を根付かせるための啓発イベントを各都道府県で開催していくという『自死遺族支援全国キャラバン』の佳境でした。全国の自殺対策に取り組む団体およびご遺族の方々と連携しながら進めていったこのプロジェクトですが、こころのカフェきょうと前代表の石倉紘子さんと私の出会いもその頃でした。

冒頭の言葉は当時上司が石倉さんを称して言った忘れられない言葉です。力強く取り組みをけん引くださるお姿は確かにダンプカーのように頼もしく、また、あたたかく広い背中に皆を乗せて道なき道をつき進まれる石倉さんを見て、上司もそのようにたとえたのだろうと今も思います。

その後も、ご遺族への聞き取り調査から当時まだほとんど知られていなかった自殺の実態をあきらかにし政策提言へとつなげていった『1000人の声なき声に耳を傾ける自殺実態調査』など、数えきれない要所で、ずっとかわらぬお世話になっております。

最近では、こころのカフェきょうとが毎年年末に開催されている「響きあう音とこころ」の講演を数回お手伝いさせていただいておりますが、現代表中村智恵さんをはじめスタッフの皆様のご遺族に対するあたたかいお心遣いと深い慈しみをいつも感じています。

「なぜ」「どうして」と答えのでない問の中でもがき続けるご遺族の方々に常に寄り添い、ともに歩まれている皆様のお姿は、励みにもなり、心強くもあり、また、勇気も頂いております。皆様の背中を追いかけながら、私もその問いに向き合い続けていきたいと改めて思っております。

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。

現在心配されている新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言や台風等で警報が発表された場合など、活動を中止させていただく場合がございます。その時は、必ずホームページでお知らせしていますので、ご確認をいただきますようお願いいたします。

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 (2021年1月から12月までのご寄付について)

82,640 円のご寄付を頂きました。また、NPO 法人ライフリンクから 30 万円の支援金をいただきました。

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/>