

フォワードが語り合う公開フォーラム

自殺のない社会に向けて何ができるか

目 次

開催主旨

フォーラムの概要

オープニングメッセージ

第1部：自殺を身近に体験した人の4つの物語

第2部：会場との話し合い

第3部：参加者による話し合い「自殺のない社会に向けて何ができるか」

クロージングメッセージ

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあいの紹介

案内チラシ

2012年3月23日開催

〔主催〕

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい
フォーラム実行委員会

〔後援〕

心に響く文集・編集局 自殺防止ネットワーク風
自殺対策支援センター ライフリンク コミュニティケア活動支援センター

〔協賛〕

住友生命社会福祉事業団

〔協力〕

日本財団

フォーラムの開催趣旨

福山 なおみ
フォワードフォーラム実行委員長
(自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい事務局長)

私からは、「自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい」(以下ささえあい)の経緯と、これまで行ってきた「ゲートキーパーフォーラム」「シェルターフォーラム」について、そして今回の「フォワードフォーラム」のつながりが、どのようなものなのかを、お話をさせていただきます。

年間3万人の自殺者を出している社会が、14年連続しております。これまでもいろいろな自殺対策が行政や地方自治体などでも行われていますが、施策というのではなく、わたしたちの生き方や社会のあり方について社会全体が取り組んでいく必要があるのではないかと、社会を構成しているわたしたち一人ひとりがそうした状況を変えていくことが求められるのではないかと考えるようになりました。そこで、2009年に、ささえあいを立ち上げ、3つのサブシステムを考えました。そのひとつは「ゲートキーパー」ネットワークで、代表の茂さんたちが行っている水際の救命活動です。2つ目は、いのちを救われた人たちが、生活を保障され、就労できるまでの救急避難場所としての「シェルター」ネットワークとしてこれまで対応してきました。

しかし、この2つのネットワークを行う過程の中で、わたしたちの考え方もずいぶん変わってきました。シェルターは、核シェルターのような一時避難場所として絶対に必要ですが、そこから社会に出た時に「生きにくい」という現実があります。そうであれば、そのシェルターは、「社会全体が安全で安心した暮らしのできる場」にすることではないかと考えるようになったのです。3.11の震災で、仮設住宅ができててもそこでの人のつながりがいいことによって孤立し、淋しい思いでいのちを絶っている人がいることも否めません。

今回3回目となるフォワードフォーラムでは、当初は自殺未遂をした人、自殺企図者に焦点を当てていました。しかし、わたしたちが生きていく上での生きにくさ、死にたいほど苦しい思いを抱いた経験は、決して特別な人が遭遇することではなく、体験の内容や苦悩の重さに違いはあるかも知れませんが、わたしたちも体験していることではないでしょうか。そうした体験をした人が、どのようなことがあると生き直しができるようになるのだろうか、わたしたちは一歩前に進んでいこうという思いから、このフォワードフォーラムを考えました。当たり前前に生きている人が、いつそうした状況に遭遇するかもしれない、支えていたつもりが逆に支えられる立場になるかもしれないのです。

今回のフォーラムでは、一人ひとりが自分の問題として考えていけたらと考え企画しております。温かい社会に向かって何ができるかを、みなさんとシェアできたらと思います。どうぞよろしくをお願いします。

フォーラムの概要

<日時>

2012年3月23日 午後1時～5時

<場所>

日本財団大会議室

<プログラム>

オープニングメッセージ

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい代表 茂幸雄

これまでの経緯と今回の開催趣旨

フォーラム実行委員長 福山なおみ

フォーラム

進行：佐藤修（コミュニティケア活動支援センター事務局長）

第1部：自殺を身近に体験した人の物語

4人の当事者から、それぞれの物語を話してもらう

第2部：会場との話し合い

4つの物語から感じたこと、気づいたこと、そして自分の物語を話し合う

第3部：参加者による話し合い「自殺のない社会に向けて何ができるか」

話し合いのなかから自分ができることを考える（最後にグループごとの発表）

クロージングメッセージ

フォーラム実行委員長 福山なおみ

<参加者>

51人（取材関係者は含まない）

<主催>

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい

<後援>

NPO法人心に響く文集・編集局

NPO法人自殺防止ネットワーク風

コミュニティケア活動支援センター

NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

<協賛>

住友生命社会福祉事業団

<協力>

日本財団



第1部 自殺を身近に体験した人の物語



第3部 参加者による話し合い

オープニングメッセージ

茂 幸雄

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい代表

本日は、天候の悪い中、多くのみなさんにお集まり頂きありがとうございます。

今回のフォーラムでは、「フォワードが語り合う公開フォーラム」 自殺のない社会に向けて何が出来るか ということで、考えていただきたいと思います。

いま、自殺について盛んに言われていることは、「本人が弱いのではない、この世の中の自殺を考えている人たちを支える力が弱いのではないか」ということです。私たちも、このネットワークを「自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい」と命名し、この支える力をもっと強くしていこうということでスタートいたしました。

この14年間、日本の自殺者は3万人以上を連続しています。今日お集まりのみなさんはそれぞれの地域、職域で、「生と死」を見つめながら、活動されている人たちばかりです。

「自殺対策基本法」にも「国民が健康で生きがいを持って暮らすことができる社会の実現」と謳われています。そのためにどうしたらいいか、一つは自殺に追い込んでいる「社会的要因を排除」しなければならないこと。二つ目はパワハラとかいじめなどによって精神的に非常に弱っている多くの人たちの「こころの健康問題」です。

そして、支える力は何かということ、やはり、自殺を考えている人の相談に乗れる、いわゆる「ゲートキーパー」をもっと増やさなければいけない、というのが国の指針です。そして、数値目標として、平成28年までに、あと4年の間に、3万人を2万6千人以下に抑える、と言っています。1998年から2010年までに2万2千人に減らすことを目指したのですが、14年たっても一向に減らないため、国民がというよりも、私たち活動者も真剣に取り組まなければならないと思います。

私は、平成16年から福井県の東尋坊で自殺防止活動を始めて、今日現在まで7年11か月経ちますが、今から死のうと岩場に立っている人を発見して、自殺を思い留まらせた人は366人に達しております。あの人たちは、どんな叫び声を挙げていたかということ、誰もが、何年も何か月も考えて考えた拳句が死にたいという言葉であり、「あなた！」と声をかけますと、死にたくない、助けてください、できたらもう一度人生をやりたい、という言葉で、誰からも「死にたくない」という声が返ってきています。

「助けてほしい」という人を助ける行為は「人命救助活動である」と、私は思っています。社会から追い詰められ、逃げ場（行くところ）がないため天国に逃げていってしまう。となれば、あの人たちの叫び声は、「この世に逃げ場をつくってください、また自分の悩み事を聞いてください」であり、「聴いてくれる人がいない」「支えてくれる人が少ない」ということなのです。いわゆる『緊急避難所』『聴いてくれる人』が必要なのです。

それに合致しているのは、たとえば、「自殺防止ネットワーク風」という団体です。まさしく、緊急避難場所としての駆け込み寺であるし、そこで人生について一生懸命に勉強されている人たちや檀家の人たちが、再出発の手助けしてくれているのが「風」の支援団体であると思います。

今日は、自殺の苦しみから脱却した「フォワード」からの生の声をお聴きし、私たちに何が出来るか一人ひとりが考える有意義な機会になることを願い、私からの挨拶とさせていただきます。

第1部 自殺を身近に体験した人の物語

4人の当事者から、それぞれの物語を話してもらおう

〔ファシリテーター〕

佐藤修：コミュニティケア活動支援センター事務局長

福山なおみ：自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい事務局長

佐藤

それでは第1部の身近に自殺を体験した人たちの物語のセッションを始めたいと思います。このセッションでは、私と福山さんが聞き役になって、4人の方からそれぞれの物語をお聞きしたいと思います。

たぶん大勢の皆さんの前で、自らのお話を開示なさるのは初めてのことでないかと思いますが、不躰な質問もしてしまうかもしれませんので、途中でちょっと話すのを止めたくになったら、ストップをかけていただけたらと思います。

それではまず橋本さんからお話をお聞きしたいと思います。

自殺が頭をよぎった橋本さんの場合（企業経営者 男性 51歳）

佐藤

橋本さんは現在は会社の社長ですが、もともとのづくりが大好きなエンジニアで、休日には地域の子どものたちのサッカーの指導などに取り組む体育会系の人だとお聞きしています。自殺とはどうも結びつかないのですが。

橋本

私はずっと地域でも町内会や市の役員などもやっていて、自殺とか死とかを考えるようなタイプではありませんでした。

21年前に仲間と一緒に会社を立ち上げました。しかし、近年、業界を取り巻く状況も厳しくなり、またお客様の倒産などもあり、次第に経営が行き詰まり始めました。そして、今から3年ほど前に当時の社長が経営を引き継いでほしいと言い出しました。当時、私は工場長だったので、経営も経理もまったくわからなかったのですが、困るようにはしないからと言われ、相手が20年以上も付き合ってきた人だったので、悪いようにはしないだろうと思って、断りきれず引受けることにしました。

当時は、長年付き合ってきた人間が人を騙すなどとは頭の片隅にもなく、言われるままに実印を預け、言われるままにはんこを押したりして、会社を引き継ぎました。ところが、引継ぎが終わった時にはじめて、会社が債務超過に陥って資金ショートしていることがわかったのです。1億円を超える借入金の連帯保証人の書類と従業員20名が目の前にありました。

全くお金がないという状況でしたが、会社ではもう融資を受けられなくなっていましたので、個人で10社以上の消費者金融からひたすらお金を借りまくり、当面の給料を払い、外注費を払い、税金を払い、なんとかその場はしのいだのですが、それはその場限りのことで、状況はさらにどんどん悪くなっていきました。

当時は資金繰りのみがすべてで、四六時中お金のことばかり考えていなければならず、仕事もできなくなってしまったのです。毎月赤字は増え続け、何のために働くのかももうわからなくなって、それで、自殺ということも頭に浮かんできました。

佐藤

その頃、一番辛かったのはなんだったのでしょうか。

橋本

私は、母親、家内、大学生と高校生の息子2人の5人家族ですが、自分の不始末で家族の幸せ

をなくしたくないと思っていました。それで、だんだん家族の顔も見られなくなってきました。やっぱり演じていたんですね。強い父親、立派な夫を演じていた。孤立していたんですね、その孤立感が耐えられなかった。

妻にも何も打ち明けられず、顔を見ることも辛く、家に帰れず会社に泊り込むことが多くなりました。

仕事の面でも、格好よい話しかできず、どんな席でも周りの人との距離を感じ、人と会うほど、人と話すほど、孤立感が膨らむのを感じていました。誰にも、何処にも自分をさらけ出せる場がなく、安心で、安全な場所はもう何処にもないと感じていました。

佐藤

自殺を考えたのは、そこから逃げようという気持ちだったのですか？

橋本

逃げたいというよりも、経営者保険もありましたし、自分が死ぬことによって家族を守れる、周りの人間の幸せを保たれるのではないかと、いう気持ちでした。私がいることによって、周りの人たちが苦しむのではないかと、逃げると言うよりも、どちらかというとそのちの気持ちのほうが強かったように思います。

佐藤

周りが見えなくなってしまっていた、今から思うとそんな感じでしょうか。

橋本

そうですね、自分で周りにバリアを張っているというか、何事も受けいれないようなオーラが出ていたのかもしれませんが。

佐藤

でも思いとどまった。何がきっかけだったのでしょうか。

橋本

私は地域の子どもたちのサッカーの指導をずっとしていたんですが、息子もそれに参加していました。一昨年の11月、明日、自己破産の手続きを弁護士に依頼するか、でも自己破産するためのお金もなかったのもう自殺しかないと思いつめて、夜中に自宅のリビングで見てもいないテレビをボーッと眺めていました。

その時、当時高校3年生の下の息子が帰ってきました。この子はサッカーで全国大会を目指し、10月予選で敗れるまで勉強らしいことはしていませんでしたので、それからは毎日、がむしゃらに受験勉強をし、いつ寝ているのかと思うほど常に机に向かっていました。顔にも疲れが出ていように見えたので思わず、「身体をこわしたら元も子もない、たまには休みなさい」と言ってしまったんです。そうしたら息子は、「お父さん、俺は俺なりに高校サッカーはやり切ったと思っている。だけど受験勉強はまだやり切っていないし、行きたい大学、やりたい勉強もある。やれるだけやってみよう」と言ったのです。

そう息子から言われた時、衝撃が走り、涙が溢れて、自分は何もやり切っていない、もう少しだけこの子の父親として生きてみようと思ったんです。それがきっかけでした。

佐藤

そこから何かが変わっていったのですね。

橋本

自分のありのままをさらけだせないとしても、息子に話したように、少しずつ周りの人と話そうという気になってきました。まず家内に話してみたら、家内はそんな苦しい状況はもうわかっていて、でもあんたが傷つくから言わなかったというのです。もうわかっていたのです。

強い父親、頼りになる夫を演じていた時には、家内や息子たちと食事をするのが苦痛でしたが、いまはとても楽しくなってきました。

従業員や銀行、取引先やお客様とも少しずつ今の状況を話しました。すべての人が理解し

てくれたわけではありませんが、ともかく話を聴いてくれ、どうしたらいいかを一緒に考えてくれたのです。今までは交渉などということは思ったこともなかったのですが、それができるようになったのです。そして、周りに人たちにこれだけ支えられているんだということがわかってきました。

佐藤

厳しい状況は変わったわけではないけれど、気分的には楽になり、仕事もしやすくなってきたわけですね。

橋本

そうですね。会社の経営が厳しいという大きな状況は何も変わっていませんが、孤立感はなくなった。従業員には、私の給料も含めて、会社の状況をすべてオープンにしました。そして、こういう状況でしか会社を回していけないということをみんなに知らせたのです。みんな会社を辞めてしまうかなと思っていたのですが、一緒に頑張りたい、物を作るのが好きなので自分も残りたいと残ってくれた従業員がいました。そして会社が動き出したのです。

それまでは会社に行くのがとても辛かったのですが、今は違います。みんなで、こうしよう、こういうものを作ろうといった話が盛んになり、仕事も楽しくなってきた。会社の状況は厳しいですが、気持ち的にはみんな前向きになってきました。

佐藤

会社の雰囲気も変わってきた。

橋本

会社の実状を知った従業員たちから、こんな状況ではこんな給料はもらえない、みんな一律にしようと言われました。今は私も含めて、みんな一律の給料になっています。なかには4人も子どもを抱えている従業員もいるのですが、みんな同じ給料でやってくれています。残った人たちのつながりは深くなっています。

今は細かなものまでみんなで話し合っ取り組んでいます。問題は相変わらず多いのですが、自分としてはもう大丈夫だと思えるようになってきました。

佐藤

社長として橋本さんはついしばらく前までは資金繰りが最大の仕事でしたが、今はどうですか。

橋本

資金繰りはしなければいけないので、今でも大切な仕事ですが、資金繰りに頭を使うのは、最近では月のうちの5日くらいです。残りの25日は自分が仲間と一緒に作りたいものを考えて、お客様に提案して、お客様に受け止めてもらえれば仕事にしていくという、本来の仕事ができるようになりました。そのおかげで、仕事も少しずつ広がるようになってきました。

佐藤

好きなものづくりができるようになったのですね。

橋本

そうです。自分はものをつくっている時が一番幸せなんだと今は感じています。

佐藤

橋本さんに会うと、前向きの強いエネルギーを感じるのですが、前に向かっていて橋本さんを支えているのはなんですか？

橋本

なんといっても、私の中では家族の存在が大きいです。それと、ものをつくって、お客様に喜んでもらえる仕事ができるようになったことが今は大きな支えです。

佐藤

家族をはじめ、まわりの人たちとのつながりに気づいた、そして自分が本当にやりたい仕事

できるようになった。それが元気の源でしょうか。

橋本

まさにそういうことです。

佐藤

最後に、こういう体験を踏まえて、もし同じような悩みを持った人に会ったらどうされますか。

橋本

こういう経験をした後、不思議なことにいるんな人から相談されるようになりました。朝、いきなり電話がかかってきて、死にたいという経営者も少なくありません。そういう人たちには、まずは私の経験を話します。そうすると相手も自分の話を語りだしてくれます。そういうコミュニケーションを広げていきたい、と思っています。

佐藤

橋本さんはすでにそういう活動に取り組まれているわけですが、それをもっともっと広げていきたいと思っているのですね。

橋本

そうです。

佐藤

ありがとうございました。

自殺未遂体験者の吉田さんの場合（NPO所属 男性 73歳）

佐藤

それでは次に実際に自殺を試みた吉田さんにお話をお聞きしたいと思います。吉田さんも会社の社長でしたね。

吉田

はい、昭和44年から平成4年まで、ぬいぐるみ人形のメーカーをやっていました。会社は順調に拡大していたのですが、平成に入ってからコアラ、ラッコ、パンダ人気の中で注文が急速に伸びだし、大量注文を受けてもそれを消化できなくなってしまいました。

そうした悩みが積もり積もってうつ病になってしまったというのが発端でした。

佐藤

そして入院されたのですね。

吉田

自分の悩みや辛さを家族にもわかってもらえない。ともかくうつ病を早く治したい、悩みから解放されて楽になりたい、という気持ちでしたが、しかしどうしたらそうできるのか、わからない。それでともかく入院したら何か手立てがあるのではないかという思いから、家で狂言自殺を試みてしました。それで入院できたのですが、入院したという精神的安堵感から、今度はそう状態になってしまいました。

一度は退院したのですが、退院するとまた前と同じような状況になり、再入院することになりました。そして再入院した当日の夜、発作的にテーブルを窓際にもっていき、そこから飛び降りてしまったのです。今から考えるとバカな考えですが、その時はともかく自分の置かれている状況から抜け出たいという思いだけだった気がします。

ところが後から考えるとおかしいことなのですが、発作的だったはずなのに、飛び降りる前に窓際の病室のカーテンを閉めているのです。これから命をなくそうというのに、奇妙に冷静で、そこに恥ずかしさというのがあったかもしれません。なぜそんなことをしたか、今もって摩訶不

思議です。

佐藤

幸いにナースステーションが近かったのですぐに看護師が気づいたのですね。

吉田

はい、すぐに緊急治療室に運ばれたようです。そこで夜の10時から朝まで、9人の医師団で10時間の手術だったと聞いています。

そのおかげで、一命を取り留めましたが、頭に傷が残ってしまいました。これは命を助けてもらった証と考えています。

佐藤

生還した時に、まず思ったことは何ですか

吉田

最初は何がなんだかわからなかったのですが、不安感から解放されたような気がしました。そしてそれまでの悩みに対しても吹っ切れた感じで、気持ちが落ち着くとともに、生かされていることに感謝してすべての人に感謝するという気持ちが生まれました。精神的にも多少のゆとりが生まれたような気がします。

佐藤

しかし、それで生活が戻ったわけではないのですね。

吉田

手術後も入院が続きました。精神的にはまだ安定していなかったもので、家族が入院を希望したこともあって、結局、3年ほど入院していました。いわゆる社会的入院です。私には仕事も家も家族もありましたし、私自身は早く退院して前の生活に戻りたかったのですが、家族にすれば私が帰ってくると困るということだったのでしょうか。手術後、妻は毎日仕事を終えた後、病院に看病のために来てくれ、今でも感謝していますが、私の状況を見て、そう判断したのでしょうか。しかし、病気がほぼ治ってくるにつれ、外泊も許されていきましたから、私自身は仕事もしたくなり、病院から会社に通うというような生活になりました。それが1年ほど続きました。

しかし、その会社も倒産、さらに離婚と、さまざまなことが起こり、いろいろな問題も抱えるようになってしまいました。

そんな時にドイツにいる妹から電話がありました。

佐藤

どんな電話だったのですか。

吉田

妹からは「命が助かったのだから、人間は何のために生まれてきたのかを考え、何かを後生の人たちに訴えるようなことをしたらどうか」と言われました。その言葉でハタとわれに返りました。

佐藤

その言葉で、生き方が変わりだしたのですね。

吉田

それ以前から、地域の精神障がい者の会などに参加していたのですが、自分でも何か始めようと思いだしました。そういう活動をしているうちに、全国精神障がい者団体連合会ともつながりができ、2000年に沖縄で開催されたその団体の大会に参加させてもらいました。そこで、自分の生き方が少し見えてきました。

佐藤

それが吉田さんの新しい人生の始まりだったのですね。

吉田

アメリカには60年前から障がい者の心の拠り所になる場所として、ドロップインセンター（安心して気楽に立ち寄り当事者の会）という施設があることを聞いていました。それで自分でもそうした施設をつくりたいという気持ちから日本DMDクラブを立ち上げました。DMDとは、「ドント マインド ドロップアウト」の頭文字です。

日本にも障がい者が働く作業所などの施設はありますが、障がい者自らがやっている施設は少ない。それで、自分たち障がい者自らの力で、ソーシャルワーカーの力も借りながら、障がい者の、障がい者による、障がい者のための施設をつくりたいというのがその時の思いでした。

佐藤

そういう活動をしていた時に、自殺対策基本法が成立したのですね。

吉田

当時はまだ、何が自分にとっての本当の使命なのかはわからなかったのですが、2006年に自殺対策基本法が成立し、自殺の問題が社会で大きく取り上げられるようになりました。

しかし、自殺問題の一番の当事者である、自殺未遂者の声がなかなか社会には伝わっていないのではないかと思ったのです。そこでやっと自分がやるべきことに気づいたのです。

それで、自分を「魂の語り部・自殺未遂サバイバー」と名乗ることにし、自分の自殺未遂体験を自殺対策に役立てようと決意しました。

でも実際に何をやっていいかわからなかった。それでとにかく前に進もうと、自殺対策関係のさまざまなイベントに参加し、自分の体験を伝えようと活動してきました。自殺対策に関わっている人たちにも手紙やメールで訴え続けました。

しかし、自分では当事者の気持ちを訴えているのですが、気持ちが先行して空回りしてしまい、なかなか通じなかったとように思います。

佐藤

その体験を踏まえて、これから新しい活動に取り組もうとされているのですね。

吉田

今日も2本の旗を持ってきていますが、これをもって全国行脚をする計画です。

旗に書かれているように、自殺防止・うつ病予防対策推進のための啓発と軽減を目指して、全国都道府県の自殺対策部署に向いて呼びかけていく。今年は自殺総合対策大綱の改正の年に当たるので、それにも訴えていきたいと思っています。それで自分が住んでいる杉並区役所前から全国行脚し、キャンペーンしていくつもりです。

自殺対策推進部署に対しては、先ほど話したように、心の拠り所の場所がまだまだ少ないので、そういう場所を設けてもらいたいと訴えていきたいと思っています。そうした施設ができれば、当事者による当事者のための施設になるように、当事者として取り組んでいこうと思っています。

そうしたことを通して、自殺体験者としての生の声を伝え、自殺対策に役立てたいのです。



佐藤

吉田さんの全国行脚が話題になり、吉田さんの訴えが広がっていくといいですね。ところで、数年前に最初に吉田さんとお会いした時に比べると、吉田さんはますます元気になってきているように思いますが、吉田さんの元気の素は何でしょうか。

吉田

そうですね。ライフワーク、自分がこれから取り組むべきことが明確になったことでしょうか。旗を持って全国に自殺未遂者の声を届けていく。その中で訴えていくこともわかってきた。ともかく、病む心の旅人の「心の拠り所」づくりを訴え、実現していきたい。そうした具体的な目標ができたことで、生きる張りが高まってきたように思います。

佐藤

ますます元気になりそうですね。ありがとうございました。

伴侶を自死で亡くした小林さんの場合（医療福祉関係専門職 女性 52歳）

福山

小林さんは、医療福祉関係のお仕事のかたわら、医療制度改革や過労死防止法制定のための取り組みなど、いろいろな活動をなさっておられますが、そうしたことに取り組むきっかけはどういったことだったのでしょうか。

小林

まず、なんといっても2004年の8月なのですが、夫が自死をいたしまして、それが価値観を大きく変えたことです。

福山

ご主人が自死されて、ご自分の生き方や価値観に大きく影響したということなんですね。その時のお気持ちはどのようなものだったのでしょうか。

小林

とにかく、ただただ、悲しいということと、何が起きたかわからない、体験したことの無いことが起きたということですね。そして、遺体と対面した時は、「可哀想に」というだけで言葉はありませんでした。自分の中で、絶望ということはこういうことなんだな、と漠然となんですが、思いました。

福山

その時に、死にたいというお気持ちはあったのでしょうか。

小林

はい、ありましたね……。まず、夫がこういう亡くなり方をしたということが、私も家族も誰もがそういうことは起こり得ないという気持ちがあったのですが、現実としてそういうことが起こりましたので、自分の中で自分にも起こることだとすぐに頭に浮かんできて、誰にでも起こるんだ、夫がこういうことになったんだ、ということは自分が死なないように気をつけなきゃ、ということをもまず決心しました。

福山

そうでしたか。とても、冷静な判断のように感じられるんですけども、誰にでも起こるんだ、だけれどもそれを受け止めて、思いとどまることができた「支え」とはどのようなことだったのでしょうか。

小林

そうですね。何といっても子どもですよ。子どもも泣いて過ごしたんですよ。それで次に

子どもたちが何に目を向けたかという、私への心配です。私も子どもの心配をいつもして、しばらく仕事を辞めて家にいたんですけども、子どもたちを学校に送りだすと、明らかに自分が立ってられないくらい脱力しちゃって、部屋の中で倒れこんで、夕方までそのまま、「あ！子どもが帰ってくる」という時間になると、ふっと起き上がる、そういうことがありました。

福山

ご主人を亡くされると、妻である小林さんもそうなんですが、母親を心配する子どもの存在、子どもを心配する母親の存在、双方があると思うんですが、そうした状況を支えてくれたのはどのようなことだったのでしょうか。

小林

いろんな方が心配してくださいました。夫の知り合いも心配して絶えず連絡をくれたりしてくれました。私自身は、自分が何をどうしたらいいのかわからないので、とにかくだれか専門家に話が聴きたいと思いました。

また、同じ体験をした人、遺族会、家族会があるんですけども、いろんな方法でそういうところを探しました。やはりインターネットが一番有益でした。ホームページに映し出された同じ体験をした人たちの写真が笑顔だったのを見て、自分にもこんな風に笑顔になれる日がやってくるのだらうと思うことができました。

また、専門家の人たちが知識や情報を提供してくれたり、福祉的な側面でも支えてくれたりしたことも大きかったです。

福山

ホームページを見たり、悲しみにある人の笑顔を見たりして、自分にもやがて明るい未来が来るんじゃないかと思えたことが大きな支えになったのではなかったかと思えますね。逆にこんなことは辛かったなということはありませんか？

小林

そうですね、一番辛かったことは、それまでずっと知り合いだった身近で親しくしていた人からの「慰めの言葉」や「励ましの言葉」でした。心配して、良かれと思って言ってくれているのはよくわかっているんですが、それがとても空虚で、逆に嫌な気持ちにしかならなかったということですね。

福山

「言葉」ですね。

小林

はい、「言葉」が嫌でしたね。

福山

小林さんは、その後いろいろな考え方や意識というものは変わったのでしょうか。

小林

最初にも言ったんですけど、だいぶ価値観が変わったのではないかと思います。そして、今まで考えたことのないことが、予想していなかったことが起きているということを知ったということと、こういうことが起こらなかつたら知り合わなかった人と知り合うことになって、同じような体験をした人たちの言葉を直接聞いたりすることができたことですね。

それまで私はどちらかというと、プラス思考、とにかく前向きに行こうよ、というような人間だったんですけど、ネガティブになることって人には必ずあるよね、マイナスしか考えられない時ってあるよね、ということをもとに認めよう、という気持ちがすごく強くなりましたね。その上で、プラスに転換していけたらいいんだと思うんですけども、そのところの価値観が、物事のとらえ方に新しい側面が加わったというんですかね、変化があったと思いますね。

福山

ポジティブな自分もネガティブな自分も自分なんだ、と思えるようになったということでしょうかね。あと、ご家族との関係については何か変化はありましたか？

小林

そうですね。それまで家族との時間はすごく楽しかったんですね。私にとっては楽しい時間だったんですけど、それまで以上に、家族同士お互いを大切に思う気持ちがすごく強くなりました。こういう言葉は使ったことなかったのですが、とにかく家族って最愛の集まりだよってということが私の中で根強くインプットされました。

福山

そうですね。小林さんは今、さまざまな活動に積極的に取り組んでいらっしゃるんですけども、その「原動力」になるものはどのようなことでしょうか。

小林

そうですね。そういうわけなので、まずは子どもの存在ですね。それは、子どもたちは個人個人なんですが、多分私がいなくなっても、子どもたちが生きていくであろう社会ですよ、そこにまで思いが行くんです。

あと夫はすごくよく生きた人なんですけど、それが亡くなり、亡くなった後自分の中に、なんかすごく激しい感情が湧き上がっているのがわかったんです。それは怒りに似てるんですけど、怒りとも言えないような、ちょっと説明ができないんですが、とにかく激しい感情が芽生えたかなってというのがあって、そのエネルギーの方向先をどうしようかな、それをいろんな活動や学びたいというところに向けているように思います。

福山

先日伺った時に「感情のエネルギーに蓋(ふた)をしている」という「蓋」ということが出たのですが、その辺のことを少しお話いただけますか？

小林

そうですね。蓋をしていることについては語ったことがないんですけど、そのエネルギーは自分にも向いているのかな、と思いますね。とにかく、夫が亡くなった直後は自分を責めることしか考えられなかったです。

今思うと、あの時、あの時、あの時、あの時、と思うんですが、シグナルがたくさん出ていた。それまでとは違った様子だとか、場面が浮かんでくる。そうしたシーンを目の当たりにして、息を飲むような感じで、それを見守って、ワンショット、ワンショット残っているような感じなんです。それがすべて自責の念につながってくる。あの時、ああ言ってる、こう言ってるということもあるし、自分も含めて、なんであんなに一生懸命やってたのに、こんなことになったんだろうみたいな、彼を取り巻く環境のすべてですよ、

多分。そうしたことに対して、「なんで！」という激しい感情が出てきたんです。すべてが「なんで！」とわからないので、それが激しく学ぶことにもつながったように思います。

福山

そうすると、感情のエネルギーというのは、自分にも向けられるし、そうした環境にあったご主人の周囲の社会のあり方にも向けられていて、社会問題などにも取り組むようになった、そういったこともあるんでしょうかね。

小林

蓋をしたってことはそうなんですけど、実際、彼も会社の人たちと楽しく食事をしたり、お酒を飲んだりするそういう場が好きですから、楽しい時間を過ごしているはずだし、あとこういことになってものすごく心配をかけてしまったこともあると思うんですよね。だから、感謝の気持ちもあれば、ごめんなさい、という気持ちもあります。

福山

今こうして語っていただいて、怒りの感情であったり、感謝の気持ちであったり、そうした自分の気持ちを素直に語られたというのか、今どのようなお気持ちでしょうか。

小林

今日は打ち合わせの時も前のお2人のお話を聞いていて、ちょっと胸が痛んでしまって、心配だったんですけど、語るこことって大事なな一と思いました。

福山

今までたくさんお話いただいたのですが、こうした悲しみ、苦しみを通しての体験を繰り返すことのないようにするためにはどんなことがあったらいいとお考えですか。

小林

自分も朝が来なければいいなと思ったことがあるんですけど、そういう時はやはり追い込まれている感じと、追いつめられている感じと、ものすごくおっきな不安の中にすっぱり入り込んだ感じがするんですね。

そういった不安を助長するようなことであるとか、追いつめるようなことであるとか、そういうのは無くしていきたいし、あと何と言っても当事者ですよ。私は本人が語る言葉をとても大事にしています。その言葉に、やっぱり真実があると思うんですよね。だから、私たちはそういう真実を知らないってことを自覚すること。

あと体験した人が語ってくださっているんですけど、語りだした時に必ずしも全員が語れるわけではないので、その声を大事にすること。一人ひとりの時間軸っていうのかな、それを奪わないでほしい、誰にも奪う権利はないので個人個人の時間を、その人のための時間を。

なぜそういうかという、私の場合、結局家族と一緒にいる時間がほとんどなくなってしまったという感じがあって、永遠に続くと思っていた時間が、突然、無くなってしまいました。家族の中でも他人同士でもお互いに大切にすることができたらいいなと思います。

福山

貴重なお話をありがとうございました。

引きこもり体験をした桐山さんの場合（専門職 男性 50歳）

佐藤

桐山さんと知り合ったのは、自殺の問題をテーマにした集まりだったのですが、桐山さんはいまどんな活動をされているのでしょうか。

桐山

ボクは今、被災地に入って福島から避難してきている人たちが対話できる場所づくりや、子どもたちを守る世界市民法廷の裁判劇を演出させてもらったり、放射能をさけて避難や短期疎開をしている人たちの葛藤を解きほぐす仕事と、プロセスワークの方法を土台にしたファシリテーションのトレーニング、個人や家族に対するカウンセリングをしています。

佐藤

先ほど小林さんから「怒りのエネルギー」という言葉が出てきましたが、桐山さんとお話していると、時々、今という時代に対して激しい怒りをもって戦っているような気がするのですが、それは私の勘違いでしょうか。

桐山

はい、深いところで怒っています。そして同時に引きこもって逃げてしまいたいという気持ちもあるんです。

今に限らないですが、社会で起こっていることにはとてもおかしいと感じることがあって、そういうことに対しておかしいと伝えていきたい。苦しいところにはまって動けなくなっている人が、そこから自覚をもって選択して抜け出す手伝いをしたいと思っています。

ですから怒っているかといわれれば、怒っている部分はあると思います。

佐藤

自分に対しても、桐山さんは厳しい眼差しで見ているのを感じます。そうした今の生き方はこれまでの桐山さんの人生に根ざしているのではないかと思います。どこから始まったのでしょうか。

桐山

もう今から30年くらい前ですが、ボクは高校で決定的に落ちこぼれてました。学校の担任からお前は人間のくずだ、生きる意味がないと言われたんですね。その一言で、当時のボクのアイデンティティは崩壊し、激しく傷つきました。それから引きこもったんです。

佐藤

引きこもった生活はどんなだったんですか。

桐山

引きこもりというのは、親が外に出て行ったら部屋から出て冷蔵庫をあけて食べ物を食べる、部屋の窓はすべて閉め切り、誰にも会わずにただひたすら自分を責めている、そういう出口のない状況が、永遠に続くのではないかと思える時間でした。

親にさえ自分のことをわかってもらえない、どうしてわかってもらえないのかという気持ちでいっぱいでした。何を言っても話が通じないし、自分が何を話したらいいのか、何を伝えたいかさえわからない。それで怒り狂って、家の中のものをいろいろとぶっこわし、部屋の壁はボコボコになっているし、家の中はめちゃくちゃになっている。そんな感じでした。

佐藤

そのはけ口は自分にも向いていく。

桐山

壁を壊し、家中を壊し、その先に自分をぶっ壊したかった。破壊して滅ぼしたかった。

佐藤

その時には死ということを考えましたか。

桐山

ボクは思考が先行するタイプではないので、考えてはいなかったと思います。しかし、からだはそこに向かっていたでしょう。ハコの中に自分を閉じ込めて、それを猛烈な力でおしつぶしてしまいたい、そんな気持ちでした。それを死と呼ぶのかもしれませんが、死にたいという思いはなかった。ともかく自分をつぶしてしまいたかった。

佐藤

そうした状況から抜け出たきっかけは何だったのでしょうか。

桐山

どうしてかわからないんですが、灰谷健次郎の「太陽の子」の映画を公民館で観たんです。それを観て、そこから何か、光が見えてきたのです。

その映画に出てくる人たちはいずれも社会の底辺の人たちで、主人公の家族の喜びや苦しみが描かれている。主人公の父親は自殺するんです。その映画には5～6回通いました。それまで自分は生きている意味がないからいなくなってしまえばいいと思っていたんですが、その映画を観ているうちにもしかしたら自分も生きていていいのかもしれないと思えてきたんです。

佐藤

自分の見方が変わってきたと言っていいですか。

桐山

そうです。自分がつぶしたかったのは、親の期待や世間の期待に合わせて、良い成績をとって良い大学に行くというような、借り物の自分でした。本当にしたいわけではないのに、自分よりも何らかの力をもっている何かに合わせちゃう自分でした。

その映画を観て、その時の自分に芽吹いたことは、自分が自分だと思っていたのは、本当の自分ではない借り物の自分だった、ということでした。それ以前は、それだけがすべてだと思っていたので、そういう自分の居場所がなくなったら、もうその自分を滅ぼすしかないと思いこんでいたんです。しかし、そういう自分というのは部分でしかない、ほかの生き方があるんだということがわかった。

佐藤

そして外に出て行けるようになったのですか。

桐山

いえ、すぐには出て行けませんでした。家の中は相変わらずボコボコになっていました。

ひとつひとつ、借り物の自分をひきはがしていく中で、あるとき、親にはっきりと、今まで期待してくれたようにボクは生きられないと言えました。

それを聴いて、親父がボクの前で初めて泣いたんです。お袋も、どうしていいかわからないと

泣き崩れた。それを見て、自分が責めるのは親ではないとはじめてわかった。そしてこのままこれを続けてはいけないと思ったので、家を出ました。

金も何もなかったので、新聞専売所に入って新聞配達をすることで、今まで自分を閉じ込めていた家から初めて出ることができたのです。

佐藤

家から出たらどうだったんですか。

桐山

家から出たには出たんですが、その先どう生きていけばいいか全然わからなかった。自分の居場所も見つからない。それでわらにもすがる思いで灰谷さんの本を読んだのです。そこで教育学者の林竹二さんや演出家の竹内敏晴さんを知りました。竹内さんの経歴を見ていたら、学校をやっていると書いてあったので、そこに飛び込んだのです。

佐藤

どんな学校だったのですか。

桐山

今までの生き方に疑問をもった人が集まっている場所でした。からだとコトバのクラスと、演劇のクラスがある学校でした。ボクは別に演劇をやりたいわけではなかったのですが、他に生きる場所がなかったのでそこに飛び込みました。それでそこでそのまま演劇をやることで世界の中に自分の居場所を見つけて、生き延びたのです。

佐藤

そこで学んで気づいたことはなんでしょうか。演劇といってもかなりワークショップ的な演劇だったのでしょうか。

桐山

そうです。そこでの演劇は別にスターになるとか有名になるとかいうことではなく、創造的な演劇のレッスンを通して、自分を知るための演劇でした。自分を知り、からだとコトバを通して関係性を知っていきました。

そのころ、ボクは人と話すこともできず、姿勢も悪かった。誰かに話しかけても必ずといっていいほど訊き返されてしまうので、話すのが嫌になって自分からは話さないようになっていました。それが演劇という方法を通じて、人と話せることのうれしさというか、人とつながることで閉じ込めていた自分がゆるんでいくというか、ともかく人とつながれるんだということを再確認しながらやってました。

佐藤

演劇を通して自己表現できるようになり、人とコミュニケーションすることを通じて、小さなハコに閉じこもっていた自分とは違う自分をどんどん増やしていったんですね。

桐山

ああ、そうですね。誰とも話せない閉じこもったひとつの塊みたいだった自分が、人とつながっていったり、一緒に舞台を創っていくこと、役に入っていくことで、そのハコから自由に出入りできることがわかったのです。

佐藤

その体験を他の人たちにも伝えたい、というのが今の活動につながっていったのでしょうか。

桐山

そうです。いろんな人がいろんな苦しさのなかで、それぞれのハコに入っているように感じます。それは役割だったり立場だったり、期待だったり、その中で動けなくなってしまっている。でもそこから出られることを知ったので、他の人にもそれを知ってもらいたいし、分かち合いたいし、そのお手伝いをしたいのです。

佐藤

桐山さんは自殺問題だけではなく、広くさまざまな問題に関わりながら、社会を変えたいと思っていますね。桐山さんは最近の自殺を巡る状況をどうお考えですか。

桐山

社会全体が、何かをみないようになっている気がします。それが積み重なってきているのではないのでしょうか。社会が何かを見ない代わりに個人が自分を傷つけている気もします。

ボクの例からみると、自分の中のある部分を殺していくことは、健全で必要な選択です。

自分の全体性という命を殺すのではなく、何か違ってしまっている、“ある部分”を殺そうとしているのを感じると良いなあと思うし、それを手伝いたい気持ちがあります。

人が希望を持って生きていくこと、人とつながれること、あるいは、つながらない自由ももっていくことが大切だと思いますが、人と人とがつながっていけるといえるのか、なんだろうな、言葉にはなりませんが、ほんとは私たちは、兄弟であり姉妹であり、大きな家族の一員です。それを取り戻したいです。

佐藤

橋本さんも自分を規定していました、頑張る夫、強い父親、頼りになる経営者。自分を決めつけるのではなく、もっともっと違う自分を見つけていくことが大切ですね。ところで今は桐山さん、生きやすいですか。

桐山

生きやすいと言うか、生きにくい時に、生きにくくさせている何かを観れるようになっている自分があるので、何があっても大丈夫だという感じがあります。

佐藤

とても力強いメッセージですね。ありがとうございました。

4人からの補足のお話

佐藤

自殺を考えた人、自殺を試みてしまった人、伴侶を自殺で亡くされた人、そして小さい時に同じような体験をしながらその後の自分の人生を開いてきた人、4人のみなさんからお話をお聞きしてきました。それぞれ別々のようで、つながっているお話だったと思います。

ほかの方のお話をお聞きして、何か感じたこととか補足したくなったことなどあれば、お話しいただけますか。

橋本

当時、私自身、自動車を運転中に突然100キロを超えるスピードをだしたり、ビルの屋上に上がってこのフェンスを飛び越えたら楽になるなどと考えたりしていました。ところが、私の周り

にも同じようなことを考えたりしている人がこんなにいるんだ、自分だけが特別ではなかったんだ、ということが最近わかってきました。

そういうことがわかってくるにつれて、そういう経験をしたことが良いとか悪いことかではないんですが、私の中では価値のあったことではないかと思うようになってきました。

私の父がDVで、子どもの頃は家もぼろぼろで、そういうなかで育ったせいも、家族とのコミュニケーションがまったくできなかつたんですが、この経験のおかげで、家族はつながっているんだということも実感できて、それ以来、家族ともつながれて、ほんとに今はよかったなと思っています。

吉田

私も現在こうして生かされているおかげで、家族のことでうれしいことや悲しいことを体験できています。

私には2人の子どもがいますが、長男は34歳で亡くなりました。人それぞれに寿命があるのでそれは仕方がないことですが、子どもたちのことは私にはとても思いの深いことなのでそれを少し話させてもらいます。

離婚して子どもたちとの付き合いも長年途絶えていましたが、数年前になんとか娘と連絡がとれました。それで娘の家を訪ねたのですが、娘から「来ないでくれと言ったでしょう」と言われました。親子だからこそ、正直な気持ちを口にしてくれたと思うのですが、その時に娘と話していて、娘にも息子にも近々子どもが生まれるということを知りました。

それで子どもが生まれた頃に、娘と息子に手紙を出しました。そうしたら息子のほうの手紙が戻ってきてしまいました。どうしてだろうかと思っていたら、娘から息子が亡くなったという連絡がありました。

孫の誕生といううれしい話と息子の急死という悲しい話を一挙に体験させられたのですが、そういう喜怒哀楽も家族があればこそ味わえることです。今もまだ、娘たちとはそう交流ができていないわけではありませんが、家族がいるということが私には支えになっていると思います。

小林

お2人のお話を聴いていて、夫の話とだぶるところがありました。このフォーラムのテーマは、「自殺のない社会に向けてなにができるか」ということですが、夫のことを体験してから、私がずっと考えてきているのは、まさにそのことです。

つながりとか絆とかいう言葉が最近よく話題になりますが、少し前までは意識しなくてもそういうものがあつたのに、今は言葉にしてお互いに意識しあわないとそういうことが希薄になってしまったんだと思います。

ではつながりとか絆って、どういうことをすることなのか。やっぱり話を聴くこと、知らないということを自覚して、周りの人の声に耳を傾けることから始まるのかなと改めて思いました。

桐山

うまく言葉にならないのですが、ボクが滅ぼしたかったのは、自分という大きな全体の中の部分です。その部分だけに意味があつて価値があるとされて育ってきた、そういう風に刷り込まれてきて、そこがダメになったら生きていても意味がないと思っていた。

でもほんとにはそんなことはない。人間はもっと大きくて深い、さまざまな側面がある。その全体性においては、ボクは人間でなくてもいい。ボクは山だったり岩だったり、虫や動物や、草なんです。そういう大きな自分があることを忘れないで、分かち合つて生きたいと思います。

第2部：会場との話し合い

4つの物語から感じたこと、気づいたこと、そして自分の物語を話し合う

〔ファシリテーター〕

佐藤修：コミュニティケア活動支援センター事務局長

佐藤

それではこの後は会場のみなさんから発言をしていただこうと思います。4人の物語をお聞きして、いろいろと感ずること気づいたことがあったのではないかと思います。そうした感想でも質問でも結構ですし、またご自分の物語を語ってもらっても結構です。

参加者A

橋本さんにお聞きしたいのですが、会社の経営を引き受けられた時、非常に厳しい状況だったということでしたが、それを家族とか社員に話せなかったのはなぜですか。なにが障害になったのでしょうか。

たぶん橋本さんには、みんなに自分を理解してもらい、みんなが協力してくれたら、こんなに苦しまなくてもいいのにといい気持ちがあったと思うのですが、それができなかった。その理由を知りたいのですが。

橋本

今から思えば、たしかになぜそうできなかったのかと思うのですが、その時はとにかく非常にこわかった。話すとどういう反応があるのかこわかったんです。自分ではこれまで家族を守ってきたという自負もあった。それがすべてこわれてしまうんじゃないか。従業員に話したらみんな離れていってしまうんじゃないかと、すごく恐怖感があって、行動できないでいたように思います。

参加者A

そのこわさを乗り越えられたのはどうしてですか。

橋本

これまで自分でやってきたことを、ちょっと自分を離れて考えてみたら、自分も結構がんばっているなというのが見えてきて、少しだけ気持ちもゆるくなった。そして自分に甘くなったように思います。

参加者A

息子さんががんばっているのを見て感激され、それがきっかけになったというお話でしたが、そのあたりはどうですか。

橋本

はい、それが大きなきっかけでした。こわいこわいばかりで何も先に進めないでいるだけで、どんな状況でもどんなに格好悪くてもやりきるということが自分の頭の中になかったことを息子から教わった気がします。

参加者A

もし同じことがもう一度起きたら、もうそのこわさはありませんか。

橋本

私の場合、まだ終わったわけではなく、まだ再建の途中ですので、そのこわさはいまもあります。しかし、もしまた同じ状況になったら自分をもっと出せるようになっていていると思います。

参加者 A

会社経営を取り巻く環境はこれからさらに厳しくなっていきそうですが、また会社が大変になるかもしれない。その時はどう対処しますか。

橋本

正直言って、ボクの中では今はもうやれるところまでやれると思います。なぜかといえば、従業員とも話が通じ合えたし、家内もいざとなったら自宅を売って6畳一間でもいいといってくれています。

参加者 A

自分一人になってもいいと覚悟できたということですか。

佐藤

そうではなくて、自分一人ではないことに気づかれたのですよね。

橋本

そうです、一人じゃないことがわかった。だからとことんやれるところまでやれるようになったと思います。

参加者 B

桐山さんにお聞きしたいのですが、桐山さんは人の言うことを気にするほうですか。

桐山

昔は気にしました。でも今は相手の言葉をちゃんと聴きます。そうしたら、いろんなことを言う人も、ボクを傷つけようとしているんじゃないことが多いのに気づいた。だから何を言われてもあまり傷つかなくなりました。

参加者 B

言いたいだけ言ってもらってよいということですか。

桐山

はい、なんでも言ってくださいというほうです。

参加者 B

引きこもっていた時にはご両親は桐山さんをかばってくれましたか。それとも責めましたか。引きこもることに対して、うるさく言いませんでしたか。

桐山

言っていたと思います。当時は自分が被害者だと思っていましたし、何をやっても何を言っても、親は拡大解釈するので、とてもうざく感じていました。

参加者 B

親は恥ずかしいと言っていなかったですか。

桐山

恥ずかしがっていたと思います。その頃はまだ引きこもりは病気だと言われていましたから。

参加者B

桐山さんは自分は運命に強いと思いますか。

佐藤

今回は個人の物語を掘り下げるといよりも、4人の人たちからメッセージを出してもらっているので、それをベースに話したいと思います。あまり個人にこだわりすぎないようにしてほしいのですが。

参加者B

映画を観ていなかったらどうなっていたと思いますか。

桐山

そのまま引きこもっていたかもしれないですね。

参加者B

それではやはり運命が強いんですよ、

参加者C

みなさんにお訊きたいのですが、世間体とか自分のプライドや意志によって自分が追い詰められていたということはないでしょうか。

吉田

私の場合には世間体を思ったことはありませんでした、というのも、自殺未遂の後も入院していましたので、世間体を感じることありませんでした。それに病気だったので自分ではそうした判断もできなかったと思います。

ただ家族はかなり大変だったようです。後で娘からお父さんが入院したばかりに近所の人や同級生たちからいろいろと言われたと聞かされました。だから家族は私に退院してきて欲しくなかったのです。早く家に戻ってくると困るんだとも言われました。

自分は病院にいたのでわからなかったのですが、家族には大変な迷惑をかけたと思います。そのために未だに家族とはうまく意思疎通できなくなっています。それが当時、家族に迷惑をかけてしまったことの代償だろうと思っています。

佐藤

世間体を気にして自分を狭く規定するのではなく、自分をオープンにしていく、世間に見せていく。人とのつながりを深めるということは、相手を信頼することであり、世間体を気にしないということですね。そうすることによってすごく生きやすくなったというか、人生が変わってきた、ということが、みなさんからの共通のメッセージだったのではないかという気がします。大切なことは、どうしたらみんながそうできるようになるかということですね。

参加者D

4人の話を聴いて、それぞれに思ったことをお話ししたいと思います。

橋本さんが自殺することによって借金から解放されて家族が楽になると考えたということはものすごくよくわかる。わしは別に借金で死のうと思ったことはないが、おれがこのままだら

社会に迷惑かけるな、おれがいなくなったら社会に迷惑かけんですむなと思ったことはあるので、その気持ちはとてもよくわかります。それから、従業員と家族に状況をさらけだして楽になったというのわかる。変に格好つけるとすごくしんどいんだわ。だからしんどい時はしんどいと悲鳴をあげることがすごく大事だと思う。その悲鳴に耳を傾ける人間を増やしていくことが大切です。

吉田さんは、さんざん家族にしんどい思いをさせたから、その代償が今だと言ったが、おれは代償と受け取る必要はないと思う。たまたまそういう流れの中で今があるわけで、代償とか自分を責めるような受け止め方はあまりせんほうが良いと思う。

小林さんについては、旦那が突然にあっちのほうに行ってもうて、そのことがきっかけで家族の中の自分の立ち位置とか自分の家族のあり方とか認識されたということだが、私は家族に恵まれていないのでそういうことはわからないけど、ああそういうことなんかと思った。また時々激情にかられ、それがふき出しそうになる。それが怒りなのか自分ではわからなくなるという話だったが、それが人間なんだと思う。その時、それを無理に抑えようとすると、桐山さんの話の根底にあったように、自分を抑圧するというか、そういうことにつながっていくと思うし、だからふき出したくなったらふき出したらいいと思うし、100円ショップで皿を買ってきて、放り投げたらいい。

桐山さんについては、基本的にわしとは正反対。自分は生きるのが精一杯で、周りの人がどう思うかというようなことを考える余裕がなく、自分を押さえるようなことはしてこなかった。だからその辺は理解できないところもあるが、人間は一つじゃない、いろんな面があって良いじゃないかというのはとても共感できた。

佐藤

Dさんも死のうと思ったことがありますよね、その時に思いとどまった、あるいは思いとどまらせたのはなんだったのですか。

参加者D

睡眠薬を飲んで1週間意識をなくし、気がついた時には病院のベッドに縛りつけられていて、わしがまたやらんようにと夜通し看護師がついていた。病院は夜の9時が消灯で、外から見ると真っ暗で機能がとまっているように見えるが、病室では看護師が寝ずに仕事をしている。たまたま最初の夜の当直は見習いの若い看護師だったが、見習いの彼女も病院の組織の小さなひとつとして寝ずに一生懸命働いている。それを見た時、俺も社会の歯車のひとつくらいにはなれるかなと思ったのが、もう一度やってみるかなと思ったきっかけだったと思う。

自殺を考えたのはそれ以外にもある。やりたいことが無くなったというか、やり尽くしたと考えた時にも「もう、いいか・・・」と。でも、自分のやりたいことが尽きても人のためにやるべきことやできることはたくさんある。だから、今は誰かのために生き抜きたいと思っている。

参加者A

小林さんは先ほど、励ましとか慰めとかがとてもいやだったと話されましたが、家族以外で一番自分の気持ちにずっと入ってきた人は誰ですか。

小林

過労死の問題を専門に扱っている弁護士の方でした。その人はすぐに飛び込んできてくれましたが、専門的な知識も持っていたし、福祉的に私たちに関わってくれたので、家族にとっては正

義の味方かウルトラマンかと思えるような存在でした。娘はその時の影響で法律を学ぶようになったほどです。

参加者A

感情的な接し方よりも、理性的なものがよかったということですね。

小林

はい。その人は専門知識も豊富で、話すのが仕事の人なので語る言葉をたくさん持っていたと思いますが、ただ私に語らせて全部聴いてくれたのです。経済的にも心配をさせなかった。いやでなかったらともかく話を聞かせてほしい、費用のことは後でどうにかなればどうにかしたらいいという姿勢でした。最初お会いした時に3時間くらい話し続けてしまい、話し終わった後、しゃがんだら立ち上がれないくらいでした。

夫は会社の財務の仕事をしていました。資金繰りが窮地に陥っていたのですが、守秘意識の強い人だったので私たち家族にも何も言いませんでした。ですから家族はまったく知らなかった。亡くなる前月は苦労して何とか資金繰りができたようですが、次の月も改善の見通しが立たなかったのです。そういうことがわかったのは、夫のパソコンにすべての記録が残っていたからです。私はそれに全部目を通してびっくりしました。とても大変だったのに、家族にはまったく話していませんでした。家族にはそんな心配はさせないという古風の人だったのですが、やはりそういう窮地に陥ったら周りにオープンにしていくことが大切だと思います。

参加者E

今日はとても心に響くお話を聴かせていただき、ありがとうございました。私も何か救えることをしたいと思っています。

お話を聴いていると、みなさん自殺を考えるとところまで行った時にはたぶん周りが見えない状況になっているんでしょうけど、ゲートキーパーとか家族の方が最後に助けてくれるということだったように思います。

そこで2つ質問ですが、まず家族がいない人はどうしたらいいのか。もう一つは、自殺に行ってしまう前に、もしこういうのがあったら防げたのではないかと、あるいは思いとどまったのではないかとというようなことがあれば教えてください。

橋本

本人は必ずなにか発信していますので、家族がいない場合でも周りの人が気づいてやれるようなネットワークがあったらいいと思います。

また、そういうことにならなかったためにあればよかったことといえば、安全で安心の場というのが世の中にはないと思い込んでいたのですが、今日のような場も含めて、安心して思いを話せる場があればよかった。そういう場を、ひとつでもふたつでも増やしていく活動が継続的に広がっていくといいと思います。

佐藤

橋本さんはすでにそういう活動を始めていますね。

橋本

はい、少しずつ始めています。

吉田

私の場合は家族がいたのですが、一番困ったのは相談相手が身内だけだと、そこだけで解決しようとして、それより先に話が進まなくなることです。ですから、問題が起こった時に、外部に相談できる場所など、明かりが見えるような情報が、普段からだれにも見えるようなかたちで知らされていると良いと思います。たとえば、何か悩みごとで悶々としている時、こういう場所に相談するといいいですよとか、こういう状況になったらうつ病ですよというようなことをわかりやすく書いたポスターなどが各家庭に配布されて、家の中の誰にも見える場所にはってあれば、それを見て相談するところを自分で探していける。そして身内だけでなく、外部の力も借りながら解決に向かえる。そういう動きが広がっていくように、私は全国行脚で強く訴えていくつもりです。

小林

私もそういうことは大事だと思います。

シグナルのことですが、これは後から考えるとたくさん出ていました。私は花が好きで、当時、玄関にピンクのマーガレットを植えていました。その花がふわーっとものすごくいい感じに咲いていたのですが、私がとても大切にしていることを夫は知っていました。ところがある朝、それがゴミ袋を乗っけたようにぺしゃっとつぶれていたんです。いったいだれがやったんだろう、お父さんかな、でもそんなことはないよな、などと3日くらい考えていたことがありました。その時はわからなかったのですが、それはたぶんシグナルだったんです。そういう日常がごろごろしています。

たぶん仕事の関係でもそういうシグナルはたくさんあったと思います。これまで絶対断ったことのない先輩との食事の約束をドタキャンしたとか、社交的で人と会うのが好きだったのに、全然会わなくなっていたとか。でも仕事に関わっている人には、なかなかそこまではわからないと思います。でも後から思うとそういうシグナルはたくさん思い当たります。

桐山

ボクはチンドン屋のように音と声を出しながら街を練り歩いたらいいと思います。

佐藤

やらないといけませんね、

桐山

やりますか、佐藤さん

佐藤

ちょっと考えさせてください(笑)。

まだいろいろあると思いますが、そろそろこのセッションは終わりたいと思います。

第3部では、最後の方のご質問にあったようなことをグループに分かれてみんなで話し合いたいと思います。家族だけではなく、いろんな人とのつながりの中で、そういう問題を少なくしていけるのではないかと。それも仕組みだけではなく、私たち一人ひとりができることをそれぞれ考えていくことが大事ではないかと思います。そんなことを話し合えればと思います。

それでは前半の語りと話しあいのセッションはこれで終わります。4人のみなさん、また会場のみなさん、ありがとうございました。

第3部：参加者による話し合い 「自殺のない社会に向けて何ができるか」 話し合いのなかから自分ができることを考える

参加者全員がグループに分かれて話し合いを行ない、最後にそれぞれのグループからどんな感想を持たれたかを発表してもらいました。ここでは発表の部分のみまとめさせてもらいました。

〔進行役〕

佐藤修：コミュニティケア活動支援センター事務局長

佐藤

それではグループでの話し合いで感じたことなどを、それぞれのグループからどなたかお一人、発表していただけますか。

Aグループ

誰からも理解されないような孤独の状況、辛い状況から抜け出せなくて、追いつめられていくうちに自殺を考えるのだと思います。家族が支えになることもあるし、家族や社会が抑圧の仕組みになることもある。そうした状況をなくしていくためには、地域のなかで、いろいろな人、障がいのある人や高齢者も含めて、いろいろな人たちが出会い、つながっていくことが大切だと思います。そのために、地域の人たちとのちょっとした関わりから始められればいいと思いました。

私がとても印象的だったのは、人はみんな大なり小なり人生の中で傷ついたりしているが、必ず直る、立ち直れると言われたことです。私もそう考えたいと思います。

Bグループ

死にたいと思っている人を周りの人が救うなどということは重すぎて到底できない。それではどうすればいいか。専門家が必要です。心理学者、精神医療のお医者さん、そういう人がいて、話を聞いてもらったり、相談したりできる場、そこに行けば救われるという場所を構築し、それを広くみんなに知ってもらうことが大切です。

インターネットで調べている人も多いですが、すべての人がインターネットをできるわけではない。たとえば電信柱にそういう場所の案内が貼ってあれば、それを見て相談に行ける。そういう場所のあり処や連絡先がわかるだけで、どれだけの人が救われるかわからない。そんなことを感じました。

ただ、個人では何もできない。個人で人を救うことは無理だと思います。

佐藤

しかし、いま言ったようなことを実現するための働きかけは個人でもできますよね。そこを考えていくことが大切だと思います。

Cグループ

このグループでは、それぞれの問題意識を話し合いました。

私がこのフォーラムに参加したのは、自殺とか生き辛さに関心があったからです。でも参加者の中には、テレビに出ていた茂さんの話を聴きたいとか、社会問題の一つとして自殺の問題に関心を持ったとか、いろいろな人がいました。参加者はみんな、自分で自殺について考えたり、親

しい人を自殺で亡くしたりという人だろうと思っていましたので驚きました。

このテーマというのは、自殺を身近に接している人だけでなく、自殺を考えたことのない人も含めて、だれもが参加できるということがわかったので、これから自殺に関心のない人にもこういう場に参加してもらうように働きかけていくことが大切だと思いました。

Dグループ

人の話を聴かせてもらうことはとても幸せなことだと思います。みんなほんとに大切な人ばかりで、大切にない人は誰一人いない。その人たちが話をしに来てくれた。そのお話を聞かせてもらえたことは、とても幸せなことです。

悩みや問題を話してくれる人は自分のなかに答がある。話しているうちに、その答が形を現してきて、まっすぐ生きていこうという気持ちに変わっていく。話しているうちに、自分できつと解決策を見つけていくのだらうと思います。

他の人の話を聴くことがうまくなって、謙虚に、ずっと相手に寄り添って心をうかがう、それはとても幸せなことです。そうしたことが与えられる役割、仕事だと感じられるようになると素晴らしい。相談に来る人はちゃんと自分で答をもっている。その答が話しているうちに見つかるような場所。死にたいという人も、そこにいけば自分の解答がわかるような場所がまわりにあれば、そこに行くと思う。そこでちゃんと話を聴いてもらえれば、死ななくてもいいんだ、生きていく価値がある、生まれ変わって今までと違う人間として生きていけるんだということをきつと心の底から感じ始めると思います。

自殺と言うことをきっかけに、そういう場所づくりに取り組んでいったら、社会はもう少し良くなるんだと思えるような一日でした。

Eグループ

50代の男性は時代背景もあって、もしかしたら本音を言いづらいのではないかと勝手に思っていました。このグループで若い人の話を聞いたら、若くても大変なんだと思いました。マジョリティというか、世間一般の常識の中から外れると自分が非常にダメな存在のように感じられてしまう。周りからいじめられないようにしなくてはいけない。そのため、何かに自分を合わせてしまったり、自分ではない自分をつくりだしてしまうというお話を伺って、本音を言いづらいのは年代とは関係ない、桐山さんが話したように、自分を閉じ込めるハコに閉じこもったり、何かタブーのようなものをつくりあげたりして、それでみんな苦しくなってしまっていると思いました。そこから時々出入りできるとお互いに楽になれるのかなあと思いながら、みなさんのお話を聴いていました。

私も個人的には、生死に近い環境を体験しています。周りで自死を選んだ方もいるし、私自身も事故にあってあぶない体験もあって、生きることと死ぬこととは表裏一体で身近なことだと思っています。それに、死は避けられないひとつのゴールで、最後はみんなまた土に戻っていく。私はメンタルヘルスの仕事をしているのですが、死をあまり特殊なものと考えずに、お茶でも飲みながら、昨日は死にたくなったりとか、そういうことってあるよねとか、そんなことを、タブーでなく安心して話せる場所があったらいいなと感ずることもあります。

参加者F

先ほどの発表で、重すぎて救うことなど個人ではできないという話がありましたが、別に救おうと思わなくてもいいのではないかと。その人の抱えているものを一緒に抱えてやればいい。別に救いの輪を大きく広げようと思わなくてもいい、そうでないと背伸びになってしまうし、背伸び

は疲れてしまう。みんなそれぞれのフィールドのなかで、自分の身近にいる人のSOSに耳をそばだて、SOSを聴いたら、少なくともどうしたのと、共有してやる、それでいいんじゃないか。救うとかそんな大それたことを考えるんじゃなくて、自分が背負える範囲で背負って、自分で背負えないところは、行政なり司法なり、そういうところにつないで、そういうところの力を借りるということが必要ではないかと思いました。

吉田

最終的には心の悩みごとということなので、心の拠り所の場所があるということが大切だと思います。それは公のものでも個人的なものでも、そういう場があることが大事です。屈託なく話ができる場所が日本には少ない。最近、お寺さんがそういう場所になり、そうしたネットワークも生まれてきています。欧米では教会がありますが、心の悩みの相談が徹底していますが、日本はまだ遅れていると思います。

また、今日のように当事者が話したことをしっかりと国や行政に届けるということも重要だと思います。私は、それがために、恥も外聞も捨てて、とにかく全国行脚で関係部署にそういう場づくりを訴えていこうと思っています。それこそが、自分に与えられた仕事だと思って、自分のできる範囲で、平常心をもって自然体でやっていくつもりですので、ぜひみなさんも応援してください。

茂

人を助けるために何ができるか。私が大切だと思っているのは、自殺を考えている人の話をしっかりと聴いて、その悩みを解決するのに一緒に歩いてあげることだと思います。どこどこへ行けとか、こうしろとか言っても、そういう人たちは自分だけでは行けないのです。

たとえば生活保護を申請しようと思う人であれば、ただ申請方法を教えてあげるだけでなく、窓口まで一緒に行きながらあげるのです。そしてこの人はこういう状況ですと一緒に行きながら説明してあげるのです。あるいは法テラスと一緒にいきながら、この人にはこういう悩みがあるんですよと伝えてあげる。一緒に同伴する人がいないために、うまく説明できないため断られて、もうやめたと諦めて岩場に立ってしまうのです。杖代わりになって、一緒に行きながらあげる必要があります。

私はよく「偽善者」「いい格好し」と言われます。偽善者ってどんな字を書くのでしょうか。人偏(にんべん)に為(ため)と書く、人の為(ため)に善いことをする人のことが偽善者です。私もこの活動を始めた時、偽善者と言われました。つまり「人の為」と思ってやっていたのですが、やっているうちに自分の為(ため)にやっていることに気づきました。まず、偽善者になってください。それが自分のためになっていることに気づくと思います。

フォーラムを通しての進行役の感想的コメント

佐藤

ありがとうございました。みなさんも、さまざまな気づきをそれぞれに得られたのではないかと思います。最後に、私の話を少しさせてもらいます。

私は、4年ほど前に妻を病気で見送りました。友人たちが、私が後を追うのではないかと心配してくれたほど、私自身もしばらくは心身が動かない状況でした。4年半経った今も、昔の自分ではないのをはっきりと感じます。

その体験からたくさんのことを学びました。たとえば、自分の悲しさや辛さは他者にはわかってもらえないけれど、他者の悲しさや辛さを少しだけでも背負い合うことで、自分の気持ちも軽くなるということです。悲しさや辛さのおかげで、みんなとつながれることも知りました。

自殺と病死とは違うと思う人もいるかもしれませんが、通ずるものもあります。家族のようにしていたペットの愛犬を亡くした友人がいます。彼から、愛犬を亡くして、佐藤さんの悲しみや辛さがわかったと言われました。そう言われた時には正直、少しいやな気持ちでした。妻と犬を同じにしてほしくありませんでした。

しかし、少しして、私の間違いに気づきました。愛するものを失った時の思いはみんな同じなのだ。人は自分だけが特別であると思いがちです。しかし、人はみんなそれぞれに特別なのです。

小林さんは自責の念と言いましたが、病死や事故死で家族を失った人もみんな自責の念にかられます。死にたいほどの気持ちをわかってもらえない辛さを橋本さんと吉田さんは話してくれましたが、そうした思いを持っている人は決して少なくありません。

桐山さんは小さな自分とさまざまな自分のお話になりました。それがとても印象的です。小さな自分に引きこもっていたら、自分が見えないだけでなく、他者の悲しみや辛さも見えてきません。それでは自らの悲しみや辛さはむしろどんどん高まっていくだけです。

みんなそれぞれに重荷を背負っている。しかし、その重荷は外からは見えません。みんな自分の辛さをわかってもらいたいと思いますが、それに比べると、他者の辛さをわかるうとする気持ちは弱いのもかもしれません。しかし、まず自分が他者のことをわかることから始めなければ、誰にも自分はわかってはもらえない。それも、学んだことのひとつです。

今日は、さまざまな立場から「自殺」の問題が語られました。それぞれに物語は違っていました。同時にみんなつながっていた。そして、それは私自身にもつながっている。そんな気がします。

違いを超えて、違いを受け容れて、違いを補い合い、活かし合えるような、そしてみんなが気持ちよく暮らせる社会で、私は生きたいと思っています。

最後にフォワードについて一言補足しておきたいと思います。

フォワードという名前には「前に向かって進む」という思いを込めていますが、実際には前に進めない時もある。何が何でも前に進むというのではなく、立ち止まること、あるいは時には後向きになることがあってもいい。

でもそれも含めて、前に進んでいく人と一緒に、ゆっくりとゆっくりと自分も前に進んでいきたいと思っています。そのためにも、安心して話し合える場、安心して自分をさらけだせる仲間がもっともっと増えていくといいなと思います。

今日は、私もたくさんの気づきをもらいました。ありがとうございました。

これで話し合いの発表のセッションを終わりたいと思います。



クロージングメッセージ

福山なおみ

フォワードフォーラム実行委員会委員長

みなさん、今日は長時間にわたりお付き合いいただきありがとうございました。

冒頭にも申し上げましたが、今回の『フォワードフォーラム』では、自殺に追い詰められる状況は、特別な人が遭遇することではなく、日常の暮らしの中でわたしたちも体験しているわたし自身のこととして「どのようなことがあると、生き直しができるようになるのか」について、ともに考えることを目的といたしました。

わたしがフォワードのみなさんの貴重なお話を伺いながら思ったことです。それは、どのような苦悩の中にあっても、「誰かが、どこかで、わたしを思っていてくれる」そのように思えると、「その人のために生きよう」と、『生きる力』が湧いてくるということです。人は、支え、支えられて生きていく、そのように信じて生きていきたいと思いました。昨年、わたしは重い役割に就いたのですが、辛いなと思った時に思い出すのは、同居していた今は亡き義母のことです。「あなた、しっかりおやんなさい。守ってるわよ」という義母の声が聞こえてきて、そうしてわたしは支えられているのです。

全国各地で自殺対策が進められていますが、まだ温度差があります。「自殺」というテーマは特別な言葉として感じとられ、関心はあるが取組みにくいと言われることは少なくありません。私ども「自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい」の「自殺」という名前に反応される人もおり、検討する必要があるのかもかもしれません。

今、市町村合併が進む中、人のかかわりが希薄となることから元の小さな単位での動きも出てきています。「フォワード」が自由に安心して語り合える「こころの居場所」(シェルター)は、専門家を訪れる前の第一段階(ゲートキーパー)として心の支えになります。ただ、大事なことは、心臓病や糖尿病と同じように、状況によっては専門家の力が必要になるということです。

今日、共有した時間・空間、温かい空気を持ち帰り、それぞれみなさんにできることを実践していただけたら嬉しく思います。そして、安心して語れるこうした「居場所」を各地域に広めることを目指していきたいと思います。今日はありがとうございました。

茂幸雄

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい代表

長時間お疲れさまでした。

私が最後にお伝えしたいことは、「なぜこの世の中は生き辛いのか」ということです。

よくよく考えてみますと、私たちは他人の悪いところばかり探していると思います。家に帰っても、職場でも、悪いところばかり探されているのです。そのため生き辛くなっていると思うのです。

人は誰でも『いいところ』があるはずで、一人ひとりのいいところを探せば、ホッとするといいでしょうか、流れが変わるのではないかと考えています。

フォワードという言葉聞いて、このようなことを思いました。

また、来年も、機会がありましたら何らかのフォーラムが開催できたらと思っています。

本日はおつかれさまでした。

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあいの紹介

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあいは、だれもが安心して暮らせる社会を目指して、それぞれができることに取り組みながら、立場を超えて、支え合うつながりを大事にする、ゆるやかな個人のネットワークです。

代表や事務局長はいますが、組織全体として意思を統一したり、組織として行動したりする組織ではなく、それぞれが個人としてゆるやかにつながりながら、共感できる場合にはそれぞれの立場で応援し、誰かが呼びかけて何か活動する場合には(この公開フォーラムがその一例ですが)賛成した人たちがチームをつくり取り組んでいくスタイルをとっています。

ネットワークには、さまざまな考えの人がいて、考え方も活動もさまざまです。しかし、みんなが安心して暮らせる社会、自殺のない社会を実現するためには、そうしたさまざまな考えや活動が、ゆるやかにつながることが大切だと考えています。

参加者をつなげるのはメーリングリストと交流会です。東京での交流会のほか、地域での交流会も始まっています。その気になった人が自発的に呼びかけて開催されます。今回のフォワードフォーラムもそうやって生まれました。誰かが何かをやるうとしたら、できるだけみんなで支えあっていく。それがこのネットワークの精神です。

もし共感していただけたら参加してください。

メーリングリストへの参加方法

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあいのメーリングリストに参加したい方は事務局までメールで、次の事項をご連絡ください。招待メールを送らせてもらいます。

氏名 登録アドレス
お住まいの都道府県
もしあれば活動組織

申込先
sasaeai@gmail.com

フォワードカフェのご案内

今回の公開フォーラムを契機に、フォワードの人たちの、心を開いた語り合いの場として、誰にも開かれたフォワードカフェを開催します。

「フォワード」も、「自殺」に関係なく、前に向かって進みたいと思っている人を考えています。いまはゆっくり立ち止まっている人もフォワードです。

ですから、誰でも大歓迎です。
案内はメーリングリストでお知らせします。

場所:湯島コムケアセンター
(文京区湯島3-20-9-603)

<http://homepage2.nifty.com/CWS/cws-map.pdf>

珈琲代:500円

2012年5月20日

フォワードが語り合う公開フォーラム実行委員会
大西連 加納裕 桐山岳大 佐藤修 杉原学 中川丈士
橋本勉 福山なおみ 吉田銀一郎 吉本精樹 渡部真理子

自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい

代表:茂幸雄(NPO法人心に響く文集・編集局代表)
事務局長:福山なおみ(群馬医療福祉大学看護学部教授)
事務局

東京都文京区湯島3-20-9-603 (株)コンセプトワークショップ内(〒113-0034)

<http://sasaeai.org/> sasaeai@gmail.com

フォワードが語り合う公開フォーラム

自殺のない
社会に向けて
何ができるか

今回のフォーラムのキーワードは…

♥ **気づき**



普通に生活している人が、ある時にそのスイッチが入る
そこから抜け出して自殺を防ぐ行動ができる「気づき」とは？

「自殺」は、決して他人事ではありません。いつもの生活をしている人が突然「自殺」を考えることもあります。それから抜け出すためには何をしたらよいのでしょうか？ 自分自身や周りの人が少しの気づきを持つことで自殺を防止することができるのではないのでしょうか。自らもしくは身近に自殺を体験した人のお話や、自殺防止に活動している人のセッションを通して、『誰でも持っている自殺のスイッチ』を入れないための公開フォーラムを開催いたします。

日時

2012年3月23日(金曜日)
午後1時30分～5時
(受付開始 午後1時)

場所

日本財団 **2階** 大会議室

東京都港区赤坂1丁目2番2号 〒107-8404



参加募集数

70 名様

参加費
無料

お申込方法

お名前・所属・ご連絡先をご記入の上、
メールまたはFAXでお申込下さい。

sasaeai@gmail.com

FAX:03-6803-2575



■プログラム(予定)■

第1部

自らもしくは身近に自殺を体験した人の物語
～ 自らの物語と、そこから得た思い ～

第2部

自殺対策にかかわる方とのディスカッション
～ 社会共通の問題としてのかかわり ～

第3部

ワークショップ:みんなで考えたい 具体的方策
～ 自殺のない社会づくりのために ～

●今回はフォワードが語り合うフォーラムです。フォワードとは、「自殺未遂者」「自殺企図者」をさします。自殺を思い留まり、前に向かって進み出す人という思いを込めて命名しています。

●これまで「ゲートキーパー」「シェルター」の各フォーラムを開催し、今回が3回目の「フォワード」フォーラムです。自殺に至るまでに留まる気づきを共有することで、自殺防止の方策を考えます。

●『自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい』(代表 茂幸雄)は、「自殺対策支援センター ライフリンク」の立ち上げを支援したコムケアセンターの働きかけで、2009年に発足したネットワークです。

主催：自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい(代表：茂幸雄)

後援：心に響く文集・編集局、自殺防止ネットワーク風、
自殺対策支援センター ライフリンク、コムケアセンター

協賛：住友生命社会福祉事業団

協力：日本財団