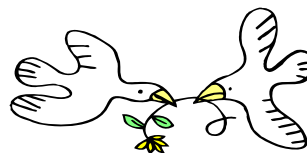


# “かたらんね”だより



第3号 H22.3. 発行

新しい年が明けて、3カ月が過ぎようとしています。

寒さは徐々に薄れ、暖かい空気が少しずつ吹き込まれていきます。

大切なあの人も、春の訪れの中で、静かに微笑んでいてくれますように。



リメンバー福岡 5周年記念講演会に参加して



先月7日、自死遺族のわかち合いの会であるリメンバー福岡の5周年記念講演会に参加してきました。基調講演ではNHK エグゼクティブディレクターである町永俊雄氏が「福祉と自殺問題」というテーマでみんなの問題として自殺を考え、メディアのあり方について語られました。自殺対策とは「“生きたい”を支援することであり、死ぬことを予防することではない」との言葉が印象的でした。

また、パネルディスカッションにはライフリンクの清水康之氏、あしなが育英会の西田正弘氏とともに2人のご遺族が登壇され、「語れる自殺 語れない自殺」と題して、自死遺族として語れなかった頃から、人前で話ができるようになった現在までの思いを語られました。自死というのは良い・悪いでは割り切れないものです。残された遺族の多くは、悲しみや喪失感だけでなく、怒りや憎しみといった感情も抱きます。ご遺族の一人は「愛しているけど憎い」という「ごちゃごちゃな感情」を吐露されていました。そのように「ふつうの人が聞いたら非常識なことでも『そうだね』と言ってもらえる」ことが、わかち合いの場の良いところであり、役割であると再認識しました。

最後は、精神科医でありピアニストである下村泰斗氏のピアノ演奏があり、会場は温かな感動に包まれました。



自死の問い・お坊さんとの往復書簡



ライフリンクの理事もされている藤澤克己氏が代表を務める「自殺対策に取り組む僧侶の会」が東京都に設置されています。この会では、自死遺族の分かち合いの会「いのちの集い」の他、「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」として自死に関する手紙相談・質問等を受け付けているそうです。

誰にも話せない、だけど誰かに話したいという思いを手紙に綴って投函すると、お坊さんからの返信が届きます。ご興味のある方は、以下の宛先まで書簡をお届けください。詳細は下記ホームページでご確認いただけます。

【手紙（書簡）の宛先】

〒108-0073 東京都港区三田4-8-20

往復書簡事務局

<http://homepage3.nifty.com/bouzsanga>

## 次回のお知らせ

次回の“かたらんね”は3月25日14時から開催します。

皆さまのお越しをお待ちしています。



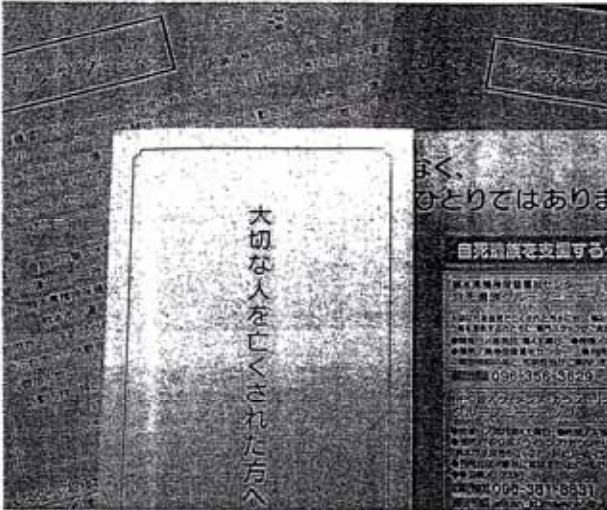
熊日で「かたらんね」が紹介されました



昨年末、熊本日日新聞で「かたらんね」が紹介されました。少しずつではありますが、このグループのことを皆さんに知っていただく機会が増えればなと感じています。

## 県精神保健福祉センター 自死遺族グループ活動1年

県精神保健福祉センターのリーフレットと「かたらんね」の会報

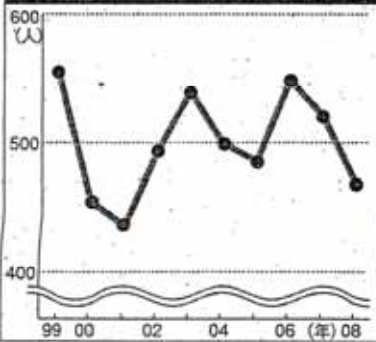


家族を自殺で亡くした遺族が寄り添い、思いを語り合う県精神保健福祉センターの自死遺族グループミーティングが活動を始めて1年。2カ月に1度の集いは、悩みを誰にも打ち明けられず、社会的孤立を強いられている遺族に、安心して語れる心の居場所を提供している。  
(本田清悟)

# みんなで「かたらんね」

## 悩み共有 心の居場所に

過去10年間の県内自殺者数(県警集計)



▽県精神保健福祉センター ☎096(356)3629。次回は26日。個別相談も受け付ける。▽「ウィメンズー」 ☎096(381)8831。毎月第3土曜日午後2時、熊本市水前寺の同法人事務所で開催。次回のみ12月26日。参加費1千円。

中島所長は「さびやかな感情を抱え、重いうつ状態に陥る遺族も少なくない。治療も長引き、命を絶つケースもある」と心のケアの必要性を強調。国の自殺総合対策大綱も、遺族支援を重点施策に挙げている。

分かち合いの会は奇数月の第4木曜日、熊本市水道町の間センターで午後2時から開かれる。会の名前は「かたらんね」。熊本弁の「参加しませんか」と、「語りませんか」の2つの意味が込められている。スタッフが医師の中島所長(44)と保健師、心理士2人の計4人。最初に「秘密を守る」「意見を尊重する」など運営上のルールを確認した上で、ため込

分かち合いの会は奇数月の第4木曜日、熊本市水道町の間センターで午後2時から開かれる。会の名前は「かたらんね」。熊本弁の「参加しませんか」と、「語りませんか」の2つの意味が込められている。スタッフが医師の中島所長(44)と保健師、心理士2人の計4人。最初に「秘密を守る」「意見を尊重する」など運営上のルールを確認した上で、ため込

全国の自殺者は、2008年まで11年連続で3万人を突破。県内は年間500人前後で推移し、08年は468人を数えた。その数倍に上る遺族には、大切な人を失った悲しみや喪失感に加え、「なぜ救ってやれなかったのか」という自責の念も強いという。中島所長は「遺族にとって、同じ経験をした人とながっていられる関係性、連帯の共有を通して、一人じゃないことを感じてほしい」と話している。

遺族ケアの取り組みとして、県内には同センターのほか、NPO法人「ウィメンズ・カウンスリンググループ熊本」が運営するグループミーティングがある。「いつもは参加できなくても、語れる場があると思っただけで、安心できると言う遺族もいる」と前川さん。中島所長は「遺族にとって、同じ経験をした人とながっていられる関係性、連帯の共有を通して、一人じゃないことを感じてほしい」と話している。

「さびやかな感情を抱え、重いうつ状態に陥る遺族も少なくない。治療も長引き、命を絶つケースもある」と心のケアの必要性を強調。国の自殺総合対策大綱も、遺族支援を重点施策に挙げている。