

聴く

新潟いのちの電話だより

2014.12

No.123

相談電話

(025) 288-4343

上 越(025) 522-4343

長 岡(0258) 39-4343

新発田(0254) 20-4343

村 上(0254) 53-4343



「虹の会」について(3)

玉橋 計治

自死で家族を亡くしたこと自体が、精神的に相当に大きな衝撃です。「心の痛み、苦しみ」の後によりやく「悲しみ」という気持ちになるように思います。一生記憶に残り、忘れることができません。「虹の会」は、遺族のその悲しみを分かち合い、支え合うことによって、希望を取り戻し、生きてゆくことを目的とした語り合いの集いです。

私自身、息子を自死で亡くしています。「虹の会」には、自死遺族として、21年4月に初めて参加しました。その後「世話人として」と要請があり、22年6月からは、世話人として出席しています。会に参加し、遺族の方から「励まして」いただいたり「気づかせて」いただいたりしたことが、たくさんありました。

ある時、「虹の会」に出席した兄弟を自殺で亡くされた女性は、「家族も、親戚も、友人・知人も、みんな悲しんだ。だから、わたしは辛いことがあっても絶対に自殺しません」と話されました。

また、悲しい体験をされた女性は「今日、ここに来て、今まで我慢して言えなかったことを、みんな話しました。これから、話すことはないでしょう」と語られました。

初めて会に参加された方で、出席者の話を聞き、うなずいているだけで、自身は何も話されなかった方がいらっしゃいました。その方は、「苦しんでいるのは、私だけではないことが分かりました」と、私にそっと話して帰られました。

あるシンポジウムで、「自死遺族には、三つの“T”が必要ですよ、聞きました。タイム（話せる時）、トーク（話せる相手）、テア（泪、泣いてもよい）」と講師はお話しされました。

偶数月の第一木曜日、午後2時から新潟県精神保健福祉センター（ユニゾンプラザハート館一階）の一室で、事前に連絡がなくても、私どもはお待ちします。三つのTのために。

（自死遺族語り合いの会「虹の会」世話人）

ある日の相談室より

受話器の向こうには、今の状況、生活に苦しみ悩んでいる方がたくさんいます。電話室に入り、ベルが途切れた時にふと思い出す方々がいます。

泣きながら、電話をして来た女性。アルバイト先で、リーダーとしてまとめ役の役職につき、その重責に耐えられず休憩時間に電話をくださいました。少し話をされて、「仲間の人たちや店長と一緒にもう少しがんばってみます」と、仕事にもどられました。今は、どうされているでしょうか。

「どうしたらいいのか。生活保護を受けるしかないのか」と今までのご自分の生活を振り返り、「若い時は、お金に困ることは無かったし、困ることがあるとは思ってもいなかった」と、ため息混じりに話された女性。娘夫婦や息子夫婦には心配を掛けたくないから。何とか自分の生活は自分でと思ってハローワークに行くけれど、年齢的なこと、そして精神疾患をもっているの、思うように就職に結びつかないと嘆かれていましたね。夫に先立たれ、二人の子どもを育て上げられた苦労も語られていました。希望する仕事はうまく見つかったでしょうか。

「体調を崩してね」と始まった電話でした。数年前に仕事を辞め、その後ずっと療養中の男性でした。気持ちが落ち込まないように、なるべく外に出るようにしている。社会復帰を望んでいるけれども、なかなか思うように事が進まず、自分だけが世界からとり残されているようで辛いと話されていましたね。体調は、その後順調に回復されているのでしょうか。

(内容は、電話を基に構成し直したものです)



新潟いのちの電話後援会 下越支部

篠田 昇

社会保険労務士という仕事柄もあり、「自殺事案」には人より多く遭遇して来たと思われるが、そんなとき「死んで花実が咲くものか」「死んでの長者より 生きての貧乏」と思う一方、万一その交錯した精神状況に我が身が陥ったとき、果たして踏みとどまれるかと自問しつつ、これは「病気だったのだ」と溜息をつき、念仏を唱えるしかなかった。

そんな折、当時の理事長・真壁伍郎氏から県内、取りわけ下越地域の自殺の実態や「いのちの電話」で救われた「いのち」があることをお聞きし、平成20年、有志で後援会が未組織のこの地に「下越支部」を立ち上げた。

そして、その後援活動の中で、「現在」…様々な機関、団体が行っている、まさに今、思い悩んでいる人への相談・支援活動の連携強化、「過去」…自殺者家族や未遂者本人への支援強化、そして、「未来」…子どもの頃から、生きる智慧、ストレス耐性、価値観の多様性を認め合う等、自助、共助の力の育成の必要性を痛感している。

下越支部では、これからも「いのちの電話」への後援活動の外、地域全体が一丸となって自殺防止活動を推進するため新発田市、阿賀野市、村上市に続き、下越地域全市町村へ「自殺防止条例」制定を働きかけ、また、こころの悩みを聴くことができる人（ゲートキーパー等）の養成セミナー開催などの自殺防止活動を実施して行く予定である。

なお、現在、運営委員13名で毎月第一水曜日に定例会議を開催しながら運営しているが、更なる仲間を募っている。



（新潟いのちの電話後援会 下越支部 支部長）

毎月10日（午前8時より翌日午前8時まで）は
フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」が実施されています。
電話番号 0120-738-556

心の健康セミナー

後援会の方をはじめ、たくさんの方々のおかげで、「心の健康セミナー」は、好評の内に進んでいます。柿崎会場では「心の健康セミナー」後、感想を書いて頂きました。その一部を紹介します。

■及川紀久雄・こころと薬の話について

- 朝日に当たり、運動、食事がバランスよく取れていると脳の働きや体の働きも健全に維持されることが分かった。薬を飲んでいれば安心と思っていたが、食事がそれ以上に大切だと思った。
- 野菜が自殺を防ぐ。食事の大切さについて、改めて思わされた話で大変よかった。

■竹育・史佳・三味線演奏とトークについて

- 津軽三味線の生演奏が素晴らしかった。
- 実際に「うつ」になった史佳さんの体験談は、心に染みた。
- 会社を辞めて帰って来いとは、なかなか言えない。しかし、その一言が息子さんの人生を変えた。母の愛を感じた。

「心の健康セミナー」(柿崎) ↓

「心の健康セミナー」今後の予定

〈長岡市〉

日時 2015年2月26日(木) 13:30から
会場 やまこし復興交流館「おらたる」
入場無料です。当日直接会場へどうぞ。



33期ボランティア相談員募集

相談室では受話器を置くと、すぐにまた呼び出し音が鳴り、なかなか電話がつかない状態です。現在約160人の相談員が電話を受けています。しかし、24時間365日体制で悩みを抱える方々の相談に応じるには、相談員の数が不足しています。一人でも多くの方々の電話相談に応じるため、一緒に活動して下さる方を募集しています。

申込期間 2014年12月1日～2015年2月27日

研修期間 2015年4月～翌年3月まで 1年間 毎週木曜日 午後6時30分～8時30分
年 齢 23歳から66歳まで

募集要項など、詳しくは「新潟いのちの電話ホームページ」をご覧ください。事務局にお問い合わせください。

クリスマス・歳末募金のお願い

6月の会費の納入に続いてのお願いで、恐縮ですが、どうぞよろしくお願いします。

2014年12月1日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上戸2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館

事務局 TEL (025) 280-5677 FAX (025) 280-5677

ホームページアドレス <http://www.ni-denwa.jp/>

ひえたころ

つらいのは 雨のなか
ずぶ濡れになって立っているとき
からだはこごえ 寒さが身にしむ

さらに つらいのは
悩みをかかえて 行きづまり
先が見えないとき

そして何よりもつらいのが
頼りにしていたひとからも見捨てられ
助けて！の声が 聴いてもらえず
ただうつろに響くだけのとき

いまは半数のひとが 雨に立ちぬれ
半数が それを見すごしにしているという
はたして そうなのか

そうではない
いまこの 私たちのいるところに
自分など 助けてはもらえないと
雨にぬれて たちつくしているひとがいる

傘をさしかけ どうぞと
声をかける その思いやりが
この場から ひえたころと
この世界をあたためる

フィル・ボスマンス