

聴く

新潟いのちの電話だより

2015.3

No.124



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(4)

玉橋 計治

これを読んでくださっている方が自死遺族のことを少しでも理解し、接していただけたらと思い、私や知人が感じていることをお伝えします。

自死で家族を亡くしたもののにとって一番つらいのは、「おまえのせい、あなたのせい」と言われることです。他人ではなく、家族同士で言うてしまうこともあります。言われたことにより、自分を一層責め、つらい気持ちに追い打ちをかけることになります。

また、私の体験ですが、「あの人の息子が自殺した」と特殊な見方をされるのもつらいです。普通に接してください。

「あなただけではない」は、自死遺族に言ってはいけない言葉だと思います。ただ、「私だけではない」ということに自ら気が付くと、少し気持ちが軽くなるように思います。

自死遺族がほしいのは、助言や解決方法ではありません。気持ちを受け止めてくれる存在です。話すことを「聴いて、うなづいて」もらえるだけで、ありがたいです。

虹の会は平成19年に発足し、8年が経ちました。会について知ってくださる方が増え、話を聞いた方が、会に参加してくださっています。初めて会においでになる方も、事前連絡はいりません。

身近にいる人を自死により亡くしたショックや自責の念は、「一生忘れることはない」と感じています。しかし、このような気持ちを打ち明ける場所があることで、少しでも前向きに日常生活が送れるようになるのではないのでしょうか。

虹の会は、「話したことをここにおいて、気をつけてお帰り下さい。お元気に…」という言葉で、いつも閉会になります。

(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

いのちの電話で、その時々、かけてこられた方から、季節や時のうつろいを教えていただいたり、感じたりしています。

「寒くなってきましたね」「冷えてきましたね。こんばんは」「ごめんください」「こんにちは」と話が続きます。

深夜から翌朝の電話のあいさつは、「こんばんは」から始められる方、「おはようございます」から話し始める方がいらっしゃいます。午前3時頃の時間帯は、夜の時間か、朝の時間かの区別は難しいところです。

電話当番が終わった後、朝の始まり、夜の終わりはいつからなのだろうと、気になったので調べてみました。【岩波 国語辞典】で『夜明け』を調べてみると、『よあけ(夜明け)』⇒夜が明ける時分。あけがた。『明け方』⇒夜のあけるころ。よあけ。と載っていました。『よる』は、日の入りから日の出までの間。太陽が地平線の下にあって暗い時とありました。

はっきりとした境目はないのか、夜と朝の境目はいつごろなのだろうか、私自身もその時々、気持ちや、体調によって時間の流れや、時間の感じ方が違う時があるように感じます。

「これから眠ります、おやすみなさい」
「このまま、しばらく様子をみます」等、お気持ちをお話しされた後の電話の終わり方も様々です。かけてこられた方の時の流れが少し見えた気がしました。

電話を終えた後、「ぐっすり眠られますように」「今日も一日、穏やかに過ごしてください」と願っています。



いのちを守ること

高澤 大介

中東で起こった残虐な事件は記憶に新しいところです。人のいのちを弄び軽んじた蛮行は断じて許されるものではありません。

冷静になってこの事件を振り返りますと、ある一つの事実に突き当たります。それは、日本国民が生命の危険に曝されていることが判ったとき、国は全力を挙げてその人のいのちを守ろうとすることです。救出のために多くの方々の尽力があったことは想像に難くありません。

一方でこのことを思うとき、私は正直なところ大変複雑な思いを持つのです。このように顕在化した事案が発生した場合、国家はそうのように動きますが、潜在化した問題、例えば自らのいのちを絶とうとしている人に対しては、端的に申せば国にはほとんど手立てが無い、ということです。関係各位の働き掛けで国や地方自治体もセーフティーネットの構築を急いでいるにせよ、未だとても及んでいる状況とは思えません。ここにいのちの電話の意義があるのだと思います。

問題が顕在化しようが潜在化していようが、いのちの重さに軽重はありません。このたびの事案から、私はいのちをどうしたら守れるのかを考えさせられました。あわせてその最前線に立ち、深い苦悩を持つ人に寄り添い、昼夜問わず傾聴されている相談員の皆さんに心からの敬意を持つのです。

(菊水酒造株式会社 代表取締役社長 新潟いのちの電話評議員)



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

お知らせ

新年度に向けて 理事会・評議員会

2月13日(金)、理事会と評議員会が開催され、2015年度の事業計画と予算が承認されました。4月からの新年度の準備が整いました。

2015年 ボランティア相談員認定式

3月14日(土) 32期生10名の認定式と1期から31期までの認定更新式が行われました。相談員は毎年、誓約書を提出することで、心をあらたにして活動しています。

また、この日は、5年継続10名、10年継続6名、20年継続1名、25年継続4名、30年継続7名の相談員には理事長から感謝状が贈られました。

5月初旬には33期生の養成講座がスタートします。

365日、1日も休むことなく24時間体制での相談ダイヤルを継続していくために、この活動に一人でも多くの方が関心をもってくださることを期待しています。



新潟いのちの電話利用状況

2014年1月1日から12月31日まで(365日間)の、新潟いのちの電話の利用状況は、

相談受信数…19,558件

(内 自殺傾向あり

1,888件 9.7%)

1日平均…53件

でした。

全国いのちの電話と協力しながら、毎月10日に実施している自殺予防フリーダイヤルは

相談受信数 …… 618件

(内 自殺傾向あり

130件 21.0%)

でした。

孤独や介護の問題、心の病の悩みなど、たくさんの深刻な相談がよせられました。死を考えていらっしゃるかたの電話が増えています。

いのちの電話では、心の危機にある人たちに寄り添えるよう活動を続けていきます。

2015年3月24日発行

社会福祉法人 新潟いのちの電話

〒950-0994 新潟市中央区上所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/>

探しものの人生

何さがしてるの？ 落ち着きなく
行ったり来たりして
あちこち探し回っているひとに
わたしたちは よくこう声をかける

大事なものが見つからなかったり
貴重なものなくなったりすると
とたんに わたしたちは不安になり
気分がわるく 探しものを始める

探すといえば わたしたちは
生涯 探しものをしている
日々の食べものや 安定した仕事
それにこの上ない健康や 幸せと成功

ところが このわたしたちときたら
なぜか 求める一つが手に入ると
またすぐ 次の新しいものが
欲しくてたまらなくなる

こんなに探しもので
明け暮れする人生に
もうとどめをさすことは
できないものだろうか

それには わたしたちが
思い切ってこういえるかどうかだ
わたしは これで足りています と

フィル・ボスマンス