

# 自死遺族支援のためのシンポジウム

————— 支援のための提言 —————

平成25年11月



NPO 法人自殺防止ネットワーク風

# 自死遺族支援のためのシンポジウム

開催日：平成25年11月9日（土）午後1時～午後4時

開催場所：京葉銀行文化プラザ 6階 檜Ⅱ

主催：NPO法人自殺防止ネットワーク風

後援：千葉県

協力：自殺のない社会づくりネットワーク・ささえあい

シンポジウム内容

第1部 ■鈴木康明氏 自死遺族代表 東京福祉大学 心理学部教授

講演テーマ：自死遺族に寄り添う

第2部 ■南部 節子氏 NPO 法人全国自死遺族 総合支援センター事務局長

講演テーマ：自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと

第3部 ■質疑応答

コーディネーター：篠原鋭一氏 自殺防止ネットワーク風 理事長

## 講師ご紹介



■鈴木康明 東京福祉大学 心理学教授 悲嘆学研究所所長

1956年生れ。早稲田大学教育学部、筑波大学大学院教育研究科で学ぶ（教育学修士）。東京外国語大学助教授、国士舘大学教授を経て、2008年4月より現職。専門は死別ケアと芸術療法。日本カウンセリング学会理事、認定カウンセラー会理事（危機支援部会長）、神奈川県支部会支部長。NPO 全国自死遺族総合支援センター・グリーンサポートリンクによる「親を亡くした子どもとその家族の集い」の運営委員。



■南部節子 NPO法人全国自死遺族総合支援センター事務局長

大阪府出身 茨城県在住。2004年、夫を自死で亡くす。当初は「何で」の思いが強く自責の念と怒りが交互に押し寄せたが、夫の死は追い詰められたのだと考え自分のような思いをする人をひとりでも減らしたい、社会問題としなければと活動を始める。2005年5月、尾辻厚生労働大臣も参加した国会議員会館で開催の自殺対策に関するシンポジウムで初めて遺族としての体験を語る。NPO 法人ライフリンク会員。共著：「自殺で家族をなくして」（全国自死遺族総合支援センター編三省堂）他



■篠原鋭一氏 NPO 法人自殺防止ネットワーク風理事長

成田市・曹洞宗「長寿院」住職。1967年に駒澤大学仏教学部卒業。曹洞宗人権啓発相談員、同宗千葉県宗務所長を歴任。1994年にカンボジア国王より小学校建設活動に対し「国家建設功労賞」を受賞。1995年から自殺を救済する活動をはじめ。

著書：「この国で自死と向き合う」（ヒトリシャ）他

## 自死遺族支援のためのシンポジウム開催に当って

NPO法人自殺防止ネットワーク風  
理事長 篠原 鋭一

ここ10年余、日本では自殺者が毎年3万人を超えるという事態になっており、社会問題化していますが、この問題の裏側に潜む自死遺族の存在がそれ以上に深刻な社会問題となっています。自死遺族のうち、死にたいと考えている人が4人に1人とも言われています。統計がないものの自死遺族の数は国内で300万人を超えるものと推測されております。私のお寺も自死ご遺族の方にお出でいただいて、1年経った方もいらっしゃいますし、5年経った方もありますし、10年お付き合いしている方もいらっしゃいますし、15年お付き合いしている方もいらっしゃいますけれども、とてもとても人ごととは思えません。こうした自死遺族の方々と如何向き合い、如何接し、如何支援の手を差し延べることができるか。自死遺族の方々が「生きやすい社会環境づくり」が私達の大きな課題といえます。この度、当法人では千葉県のご理解、ご協力を頂き「自死遺族支援のためのシンポジウム」を開催いたすことになりました。

本日は自死問題において日本を代表するお二人の先生をお招きし、この自死遺族に関わる諸問題を皆様と共に考えてまいりたいと思っております。

鈴木康明先生は東京福祉大学で心理学部の教授として、「グリーフ&モーニング」の研究をされ「死の教育」という講義を実践されております。本日は「自死遺族に寄り添う」という題目でご講義いただきます。

南部節子先生はNPO法人全国自死遺族総合支援センター事務局長でいらっしゃいますが、ご自身自死遺族としての体験、経験からのお話を頂戴すると共に、NPO法人において全国の自死遺族の方々と繋がり多岐にわたる諸問題解決に向け活動されております。

本日は「自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと」という題目でご講義いただきます。上でご助言を頂きたくお願いいたしました。

お二人の本日のご講義を私自身も拝聴いたしまして、私の心にあります問題を解放できる条件とは何かということをご学ばせていただきたいと思っております。

なお、お二人のご講義の後、私がコーディネーターとなりまして先生方への質疑応答、自死遺族の諸問題についての討議を予定いたしておりますので、そちらの方にもご参加下さい。

それではこれより、鈴木康明先生、南部節子先生から続けてご講義を頂戴したいと思います。

## 第1部 ■ 自死遺族に寄り添う “グリーフ&モーニング”

東京福祉大学・大学院  
教授 鈴木 康明

改めまして、こんにちは。今ご紹介いただきました鈴木でございます。何卒よろしく願いたいと思います。

私はこういった形で南部さんと一緒に皆さんとお会いすることが増えてまいりました。その時必ず申し上げることは「私はただの露払いでございます。南部さんの話が中心ですので、心してっていうのは本当に失礼かもしれないけれど受け止めていただくために、私でよろしければ、多少の理論的なものをご紹介申し上げます」とこんなふうにもいつも考えて皆さんとお会いしてございます。

本日は、約1時間という時間をいただきました。沢山考えていきたいことがございます。時間を考えましたので、的を絞って、散漫にならないよう、なお且つこれから続く南部さんのお話に役立つようなそういうお話をしていきたいと思っております。私はいろんなことを言い出しますので、たたき台が必要です。皆さんのお手元の資料をどうぞご覧になりつつ、それから画面は、ほぼ一緒なんですけれども、チョッと微妙なニュアンスのものを併せてお見せします。

それでは、早速ですが、貴重なお時間でございますので、本題に入りたいと思います。自己紹介を簡単に。私は心理学の教授として死別ケアというお話をいたします。ただもう少し補足が必要かな。実は私、教育からの領域に入っています。教育とはどういうことかと言いますと“Death and Grief Education”日本語では「死と悲しみから学ぶいのちの教育」ということですね。私は大学は三つ目ですけど、最初、東京外国語大学において始めたことがきっかけとなっています。どういう学生がこのような講座を必要としているか、現実にこのような講義を受ける中でどういうことが起きてくるのか、放置してはいけない問題がここからが生じてきました。すなわち、「死別に対する悲しみ」への関わりですね。そこで私は提案いたしました。「もし私でよろしければ、お話を聞かせていただきたい」。ですから、最初は大学ベースですね。これがいつしか社会と繋がり、現在にと、こんな形をとっております。その後、国士舘大学時代に、実は犯罪被害者の方との出会いがございました。少しずつではありますが、2000年の12月31日に東京の世田谷で起きたことです。私の国士舘大学の研究室が世田谷にございました。それを契機に遺族ケア、死別ケアときて、少し特化せざるを得ないということで、自死とそして犯罪とつながり、現在に至っております。

今回はですね、その大きなテーマの自死遺族支援ということですので、そちらの方を中心にいきたいと思います。

先ず予習編になります。この領域にハウツーはないと思っております。ただですね、「いや、そんなことを言わないで、もうちょっと何かないんですか」と言われた時に、自分への気づきが大切です、とします。繰り返して申します。死別ケアに技術的なことがあるとは思

えない。でも、もしあるとしたらと仮定します。

さて、資料の方お手元に届いていると思いますので、ちょっと見ていただきましょう。

先程もご紹介しました自殺対策基本法でございます。大変ありがたい法律でございます。

ただですね、第1条があまりに有名なためにここに私達が魅かれてしまいます。

例えば、自殺者の“親族”という言葉が初めて入ってまいりましたね。まあ、私は浅薄な人間です。全ての知識、教養があるとはどうてい思えませんが、少なくとも法律の文言の中に、“遺族、親族”に関わるというのがある。これはすごいことではないかと思う。で

## ※参考 自殺対策基本法

### 第一条

・・・自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図りあわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。

### 第二条

自殺対策は、自殺が個人的な問題としてのみとらえられるべきものではなく、その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。

すから、あまりにも第1条が私達にとっては衝撃でした。親族等に関わるのが大切、でもですね、もうひとつございます。それが第2条になります。

見て下さい。第1条も大切です。第2条もさらに大切ではないか、読みます。「自殺対策は自殺が個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではない」。どういことでしょうか。

続けます。「その背景に様々な社会的な要因があることを踏まえて、社会的な取組として実施されなければだめなんです」。言い切りました。

2006年でございます。誤解というかですね、偏見というかですね、こういう言い方。「死にたいから死んだ」でしょうか。私はですね、死にたいから死ぬ人はいないと思っております。じゃあ何故死ぬのか、それは「死ぬしかない」と思い込む。これでやっとな

なれると思ひ込んでしまったとすると、それは勝手に死んだんだらうかな。この辺は私達の理解ですよね、どう捉えていったらいいのか。そこでですね、はっきりと言い切りました。個人的な問題としてのみ捉えるのではだめなんです。社会的な課題なんです。

この文言に出会った時ふと築地本願寺を思いました。そこには交通事故の死者を弔う慰霊碑がございます。ありがたいですね。ではですね、何年かかってここまで来たかですよ。

ちなみに、昨年交通事故で亡くなられた方はどの位いらっしゃいますか。私達頑張っている訳ですよ。“交通事故防止キャンペーン”子供達には安全教育を。でも、お酒を飲んで運転する不埒なものは絶えないですよ。まだまだやることはありますが、少なくとも、1万人を割るところまで来ましたし、本願寺に行きますと慰霊碑もありますし、じゃあ今回のテーマでございます自死はどうなっていますか。

自死はまだまだですね。これからのテーマ、もっと、もっとです。そういう意味ではですね、第1条が大事です。第2条も大事です。これをご紹介申し上げて本題にいきましょうと思ますね。

こういう場が設定されたということは“社会の健康”を目指してということであろうと。健康とは一体何なんだろう。WHOあたりは相当細かいことを言ってきますけれど、もっと私、素朴でいいのではないかと思うんですね。これ私の癖なんです。どうしたら訳の

分からない難しいことを簡単にストレートに使えていけるか、いつも悩んでいます。役人と違って私のような人間はおそらく難しいことを難しくいうことが好きなんだと思います。それを得意なんだと。でもそれでは伝わらないと思いますので、私は“健康”をこうやって考えています。

先ず、“周囲との安定した良い関係”これを目指すことである。もしくは、これができることである。

二つ目。何のために生きているのかを考えてみた時に、誰かのために役立っている自分ということがある。併せて“いきがい感”ですよ。ちなみに、統計的にはですね、自殺大国と呼ばれていた国が二つございました。皆さんご存知でしょうか。ひとつはフィンランドです。二つ目はハンガリーです。理由は分かりません。多かった事実はぬぐえない。ところがですね、近々のデータを見ますと、フィンランドはワースト10から抜けているんですね。何故なんだろう。大変私達も関心のあるところですよ。

現在日本はどういう取り組みをしているか。言うまでもない。“うつ病対策”を一生懸命やっています。これはとても大事です。繰り返して申すまでもないと思うんですよ。うつ病の方と、死の関係を考えた時に、先ずうつ病対策が優先するのは当たり前かもしれません。

## ※ 参考

### これからのメンタルヘルス

- 対象は？ 社会全体
- 目的は？ 予防と開発
- 時間は？ 未来へ
- 視点は？ 長所の伸長  
→ネットワーク、チームアプローチ、人材活用

けれどもフィンランドは“いきがい対策”なんです。国のプロジェクトとしてのいきがい感。一体何なんだろう、どういうことをしているのか。今個人的にも非常に興味を持って“いきがい”ということを考えていきたいし、おそらく健康度ということではこのいきがい感がひとつ見えてくる事柄ではないかなと思っております。

それから1枚めくっていただきましょう。メンタルヘルスという言葉を使うんですよ。これも難しいことは沢山あるかと。でも素朴でいい

でしょう。これまでの反省を踏まえてですね、例えばですね、何か関わりって言いますと個人が対象ですね。でもそれもいいですけども、併せて社会全体を見るような、併せて目的もそうです。私、今日のタイトル“死別ケア”これを出しましたね。ということはですね、私の視点、主眼は“治療”なんです。治療という言い方、ふさわしくないですね。元に戻すということがベースになってくる。でも、大変単純に考えた時に起きないに越したことはないだろう。これは視点としては予防と開発になっていくと。でも、チョッと怖いなと思うこともありますよ。子ども達に自殺予防教育なんて言ってしまっているんだらうか。どうするつもりなんだろう。するなどは申し上げてはおりません。慎重にやっていきたい。だからその願いを込めて治療的な関与も大事ですが、もっと今捉えていることは起きないようにどうするかではないか、ということですね。臨床心理学はやはり治療的な行為がどうしても中心になってしまうけれども、治療も大事、でも予防と開発もっと大事。どうぞこの辺もですねこれからの関わりといった時に起きないようにどうしようか。おそらく今日のテーマはこれかなと思っております。

それから時間軸のお話です。過去ではない、私達これからです。これから先を見据えた関わりということでしょうね。最後に、視点としてはですね、短所を埋める。それもいいでしょう。もうひとつ、長所を伸ばす。ですから、なんかですね、メンタルヘルスそのものに対する見方も今検討が必要なのではないかとそんなふうに思っております。

さて、本題です。ここはですね、的を絞りこんで皆様と共有したいと思います。

でも、おそらく多くの方は「今さらなんだ」と。でも、言わせていただきたい。遺族とはどなたでしょうか。

誰を思われますか、ご遺族とは。私、この2つを考えたいんです。

ひとつ目、あえてそのまま出しました。“survive(サバイブ)” “survivor(サバイバー)”。直訳しましょう。「災害や事故などをくぐり抜けました。助かりました。そして生き延びました」。そうするとですね、皆さん「あなただけでも助かってよかったわね」と言われれば、言われるほど苦しい。ネガティブサバイバーはどうしましょう。だから単純な言葉じゃないですよ。翻訳すると、「生き延びた人、良かったですね、でしょうか。こんな苦しい思いをするのであれば、一緒に死んでしまいたい」。ただ単純なサバイバーではないということをお伝えしたい。これは自死のご遺族にも関わってくると私は思いますよ。

2点目でございます。これは直訳せずにそのまま出しました。“bereaved family(ビリーブドファミリー)”ですね。まあ、言葉の意味合いとしては「奪われた家族」になります。じゃあ、どういうことでしょうか。当然のことながら、奪われた、それは人であると。ただですね、私達は関係存在ということを見失ってはいけません。常に人との関わりの中でしか生きていけない。その方が亡くなってしまった時に、ただ単純に人が奪われたものではないでしょうということを申し上げたい訳ですよ。てことは、生きる喜びです。それから希望、人生、人間関係等への期待も奪われるだろう。

とどのつまりは、私達の持っているだろう知性も奪われます。ですから、死別というものがいかにすさまじい力を持っているかをそこを見た時に、ただ単純に、サバイバーでしょ、ビリーブドファミリーでしょ、とは言えないと私は思っております。

このようなご遺族に対しての関わりでございます。よ〜く、ここではですね慎重にお付き

#### ■これまでの遺族へのかかわり

①地縁や血縁身近な人間関係が支える



★人間関係、人間観の変化

②宗教 信仰心が支える



★価値観の多様化

合い下さい。決して私ですね、①を否定しておりません。大切です。どちらかといえば、私達のこれまでの関わりを地縁、血縁がベースであった、ここはとても大事だと思いますので、今まで以上にですね、ここは強化していくことが必要であろうと思っている訳だけれども、価値観は相当動いている。かつて、私が関わっていた死別ケア、こんなことがありました。かつてです。

もう20年くらい前でしょうか、わざわざですね地方からいらっしゃる方にこういうことを申し上げたことがあります。「何々さん、あなたの住んでいらっしゃるところにもこういう会ありますよ」。彼女はこう言いましたね。「いや、先生困りますよ」と。「私のことをもしかして知っている人間がいるような場所で怖くて言えません。東京なら誰れも私のこと知

らないと思うから、気が楽なんです」。地縁、血縁の関わりはとても大事です。けれども、そこにおさまらない方達もいるんじゃないかな。気付かさせられました。そういうふうに捉えてください。全て物事を私否定的に申し上げていないし、ありがたいなと思っているんだけれども、現象は動いているんです。それが2点目。

宗教、信仰心も同じだと思うんです。今まで以上に、ここは私達きちんと考えなければいけないと思いますよ。何故ならば、NHKがついに報道しましたね。東日本大震災と幽霊です。結論としてはですね、幽霊がいる、いないではないと。それはどうでもいいことであって、被災した方が見ているというその事実が大事なのであろう。じゃあ、この方達はですね、どこに、どのようにご自分の想いを伝えていくのか。

### ※参考 東日本大震災と宗教

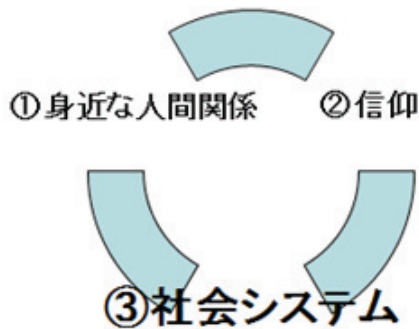
○たとえば、幽霊が出る、幽霊を見るとして  
当事者 どこで、誰に相談したらよいのか？  
社会 いる、いないはともかく見ている、  
感じている事実をどうしたらよいのか？

思想、哲学  
精神医学、心理学 PTSD  
宗教 survivors guilt

チョッと下の方を出してみたんですね。思想、哲学で救われるだろうか。精神医学で救われるだろうか。じゃあ、私のような心理学で救われるだろうか。考えました。いろいろなことが考えられると思います。例えば、精神科へ行った時に「見えないものが見えるんですよ」と。「聞こえない声が聞こえるんですよ。ほら、そこに人がいる」。その時の精神科の反応、「見えないものが見えるんですね」「聞こえない声が聞こえるんですね」「あるものを出しますよね」でも、統合失調症ですべてが語れるかどうか。じゃあ、私のところに来たとしましょう。ああ、そうですか。辛い思いをされましたので、PTSDという考えがありましてね、それでその方、どうなるんでしょうか。

(Posttraumatic stress disorder 心的外傷後ストレス障害)

もう一つの選択肢としての宗教がないでしょうか、ということなんです。このこと、心理職はできませんよ。逆立ちしてもできませんよ。そして死者を弔うことも。「先生、死んだ人どこ行ったんでしょうか」と言われても分らない、それが正直なところですよ。ましてや供養なんてとてもできませんよ。じゃあ、このスペシャリストは誰なんだ。今ですね、東北大学がついに臨床宗教師の育成に入ってきましたね。果たして、それがどんなものなのかということがありますけれども。ですから、こういうことです。あのシステムですね。個人的な努力も勿論大事ですし、地縁、血縁なども大事なんだけれども、冒頭申し上げた第1条、第2条、社会が頑張ろう、社会がやれと、社会システムの拡充でしょう、今問われているのは。繰り返して申します。①番大切です。②番も大切です。じゃあ、三つ目、頑張りましょう。現実、この③番、非常に弱い者じゃありませんか。



■これからのかかわり

①+②+③(カウンセリング活動、  
自助グループなど)

- 遺族が選べること 遺族の主体性の  
尊重
- かかわる側の連携
- チームアプローチ
- 情報 [yasuzuki@ed.tokyo-fukushi.ac.jp](mailto:yasuzuki@ed.tokyo-fukushi.ac.jp)

1枚めくっていただきます。小さくって申し訳ございません。左上になります。今問われていることは、こういうことだと思います。①があります。②もあります。③もありますよ。いかがですか。キーワードは苦しんでいる方が選べること、そのためにはたくさんの関わりが問われる、必要になってきます。もう一度申し上げます。1番大切です。2番もっと大切でしょう。でも3番もあってしかるべきではありませんか。この3番がいかにも心もとない国であります。もう一度申し上げます。ご遺族が選べること。ご遺族に選んでいただきたい。そのためには何が必要なんでしょうか。1対1の対応も勿論いたしますけれども、先ずグループを考えてみますね。何故かという、やはり横並びの関係が人を支えているということがある程度見えてきている。ただですね、交通整理が必要なんですよ。皆さんね、悪意の持ち主なんていないと。

皆苦しいから、皆良くなる、良くなるというか、何とかなりたいなと思って、でもですね、よく発言がですね、混乱しますね。ですから、先ずそこを整理しないと。紛れ込んでくる方がいるんですね。明らかに目的が違う。

チョッと厄介なことが起きたりする、やはり入り口での交通整理、非常に大事になりますね。共通の問題もしくは対等、上下なしです。教えてあげるよとかですね、私が指導するのはありえない。皆対等です。

細かくは当事者グループとサポートグループ。サポートグループは専門家が関与していいです。それがもともと目的ですし、プログラムも持っている。

さて、とかくですね、悪気はないんだけど気が付くと批判をしてしまう。気が付くと評価をしてしまう。おそらく、1対1の対人援助でも起きることかもしれないですね。それはあってはならないと。例えば、「だからあなたはだめなのよ」と言われた時に、じゃあ、どうしたらいいですか。

ここってそういうことを言われる場ではないはずですよということなんですよ。繰り返して申しますよ。発言している側に悪意はないんです。苦しんでいる方を何とかと思って、出てきた言葉が「それですか」ということなんですよ。言われた側の身になっていただきたい。あと、もうひとつ典型的なこと、こういうことですよ。

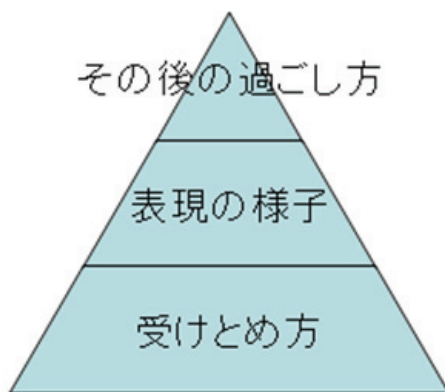
「何々さん、大丈夫よ。私もね、あんたと一緒だった。でもここまで元気になれたから、きっとあなたも大丈夫よ」。分かりますよ、言いたいことは。でも、言われた側の気持ちになっていただきたい。ああ、教え込まれてしまった。あなたはそうかもしれない。でもあ

なたと私は別人格でしょ。ここらをきちんと整理しておくことが必要なんです。ファシリテーターというのはそういう意味ではある程度は専門的なトレーニング必要かなと思います。

では、二つ目でございます。

そのようなご遺族をどのように理解してですね、ご遺族そのものではない、ご遺族理解ってどういうことなのか。二つ、考えてみたい。

## 遺族理解の二つの視点



ひとつ目でございます。三角形をここに作ってみました。こういうことです。あまりにも私達個別なんです。決定的に個別です。同じ体験をしても、みんな違います。これがベースになります。何が個別か。まず、起きた受け止め方ですね。亡くなったという事実を動かすことはできない。でも、それをどのように受け止めていくか。これが本当に人それぞれ異なる。

二つ目。それをどのように表現していくか。悲しみということなどをどのように表現していくか。これも人それぞれ異なっている。

そして三つ目。その後の過ごし方です。ですから、人間はですね、さみしい生物っておそらく

こういうことではないかと思えます。生まれるのもひとり。死ぬのもひとり。生きていくのもひとり。誰も自分のことなんか分かってくれない。分からないんです。でも、そう、嘘をつかれない方がいいと思う。嘘と言ってしまいましたけども、良くあるのは、そう、そう、あなたの気持ち分かるわ。分かるんですか。本当に分かるんですか。「死別の悲しみ」という科目を大学院で持っていますが、「分かったふりをするな」「え、どういうことですか」「考えて。あなたは人のこと分かるんですか。分かるってどういうことなの」。先ずこの確認から入っていくんですね。分かったふりは傷つけるということを見ているのでね。分からないことは分からないです。親子といえども分からないんです。夫婦でも分かりません。恋人でも分かりません。そのくらい私達は個別なんです。そこがベースになってきますよ。これはですね、ご遺族にこそ伝えるべきかもしれない。というのもすぐ比較するから、「5年経ってもまだめそめそしている私って変ですよ」「変じゃないですよ。あなたなんでそう思うの」「だって、同じ体験している何々さんて立派じゃないですか」「人は人、あなたはあなた」だから、デス・エデュケーション (Death Education) とか グリーフ・エデュケーションとか、大切ってそういうことなんです。特に私、日本社会は大事だと思います。ことさら、他者評価ですね。自己評価がどうされているか。気になって仕方ないから、「いいじゃないか、あなたはあなただから」。

とにかく、徹底的に個別なんです。受け止め方もバラバラ、表現の仕方も、その後の過ごし方も異なります。じゃあ、どうしようか。メッセージ出します。反応はそれぞれですよ。それは先ず、ご遺族の方に申しあげます。あなたはそれでよろしい。

どうぞ、ご遺族の方に伝えていただきたい、そんなふうに思います。手掛かり無いですね。でも、大丈夫です。大丈夫というのは無責任な言い方なただけけれども、次のこれは共通していると思います。



ここがブレルご遺族は私はいないと思います。ですから、二つ申し上げております。どのようにご遺族理解しましょうか。ひとつは個別性。二つ目は共通する点でございます。その共通点は先ず無力化です。徹底的な無力化。まあ、これは説明するまでもないと思いますよ。先ず、私達、死を想定しては生きておりません。そんなことをしたら生きていら

れません。いつも、ずっと一緒にいられるという前提でやっていますね。実はですね、私の最初担当したケースがこれなんですね。ご兄弟を亡くしたんですね。だから、朝出かける時には「行ってきます」って言って「お帰り、只今」ということが大前提な訳なんだけれども、その「行って来ま〜す」っておうちで別れたきり、ご兄弟には会っていなかったんですね。だから、知らされた時には、もう霊安室で亡くなっている訳です。その人こう言いましたね。「私1回もお別れ言っていない。私、一番大事なあの子に1回もお別れ言っていない」、「そうか、ここで言えば、ここで言えば」「1回も先生私泣いていない」「ここで泣けば。遅いかもしれないけれど、今泣けば」そういうことだと思いますよ。想定していないこと起きちゃっているんですよね。その時、私達どうするか。もう息することも辛いです。考えられませんよ、面倒くさい。徹底的な無力だと思いますね。これですね、次に繋がっていくんですよ。「何でこんな目に遭うのよ、なんなのよ」。もうここまで来ると私達お手上げですよ。だって答えられませんもの。ただ、分かったふりをする。またこういうアプローチなんですね。「何々さん、あなた辛い目に遭うのはあなたに耐える力があるからですよ」「きっとこのチャンス生かして、より良い人生歩めるわ」って言われても、根本的なものに答えてないですよ。

何で私にこれが起きるのか。それには誰も答えてない。にもかかわらず、一生懸命後付していく訳ですね。分かりますよ、支えたいという気持ちが。でも、言われた者はそれが辛い。

“不健康”これも共通すると思いますよ。

さっきのメンタルヘルスとかですね、そこのところでWHO云々出しましたけれども、これだっていっぱい、いろんなことあると思うんですが単純でいいと思う。楽しい時に笑える、悲しい時に泣ける、怒ることができる。それは私達が健康だからです。楽しくても笑えない、悲しくても泣けない、いかにも不健康ではないでしょうか。とどのつまり、生きていくことに関心がないんですよ。どうなってもいいんですよ。これはやっぱり、私はね、人として不健康かなと思いますね。この2点共通している。この提案というか、データに関してはですね、皆さん今さらってということだと思いますので三つ目をご紹介します。

圧倒的な喪失の感覚ですよ。喪失感でしょうね、おそらくね。やはり、ありえないことが起きてしまいました。その時に対象との関係の中でしか私達生きられない訳ですから、そ

#### ■共通する気づき

##### ①無力感

自分の存在、ひいては人間存在への疑義  
大いなるものへの懷疑

##### ②不健康

気力がない  
生きることに興味が  
ない  
楽しいことなどなにもない

##### ③喪失感

対象の喪失  
愛や憎悪など感情のエネルギーを誰に  
向け たらよいのか？

##### 方向の喪失

自分はこれからどこに向かうのか？  
今、立っている場所はどこなのか？

の対象そのものが失われた訳ですよ。如何したらいいのかということです。もう何もできないんじゃないでしょうかね。こう言葉にしてしまうと、いかにも陳腐だなどつくづく思っております。ですから、その辺私露払いでございます。南部さんの方からもっともっと丁寧な言葉で発言されてくるんじゃないかなと思っております。でもね、先程も篠原先生、仰いましたよね。

「南部さん語っていることは、南部さんとても苦しいじゃないかな」いつも思っています。本当に私も申し訳ないと思っているんですけど。以上の3点に関してはブレることはない、そのように私思っております。ですから、徹底的な個別性を理解しつつ、共通点を見ているということだと思えます。

これはですね、皆さんのレジメにはございません。それから私も直に言われたことはただの1回もございません。ただ、私はこう思っています。きっと、大勢の方は言いたいんじゃないか。

ひとつ目、どうしてあの人は死ななければならないのだろうか、教えてほしい。

二つ目、どうして私がこんな目に遭わなければならないのか、教えてほしい。

三つ目、どうしてこんな苦しい思いをしてまで生きていかなければいけないのか、教えてほしい。こんなに苦しいのであれば、もう死んでしまいたい。

繰り返して申します。私はご遺族の方から言われたことはございません。ご遺族の方とっても紳士的です。とっても誠実です。とっても人を傷つけることに関しては怯えてらっしゃいますから、言われたことございません。私が勝手に思っております。きっと、これ言いたいんだろうな。皆さんいかがです。仮にこう言うとり方をされたとして、どのように、どういう対応を心掛けていらっしゃるか。おそらくですね、こういう講座が設定されるということはこのことを考えていることじゃないかと思っておりますね。社会全体がですよ、皆が考えていることではないかと。そんなふうに思っております。

さて、三つ目のテーマでございます。繰り返して申します。遺族をどうするんですか。

二つ目、遺族理解をどう考えますか。

そして、三つ目、死別の悲しみって何なんだろうか。

またですね、三角形を作ってみました。下から上に遡っていきます。一番下でございます。

個人差ですね。先程来、ずっと個別、個別と申し上げましたが、ほんとに人により異なります。ここもう一度復習です。悲しみの表現方法が異なりました。勿論、前提として受け止め方が異なるってことがありますよね。それから悲しみの程度、頻度、そして耐性。

## 死別の悲しみ



りませんよ。だからこそ、痛みに対する関わりを一生懸命ホスピスはしていますよね。それでも亡くなっていくんだけれども、せめて残された時間ぐらいその人らしく何とかということで、モルヒネ使ったり、いろいろやっている訳じゃないですか。

でもその痛みは私には分からない訳です。ご本人は痛いと言っている訳ですよ。だから、私達は「ああ、痛いんじゃないのかな」。そのくらいしかできないんですね。じゃあ話を元に戻した時に、悲しみもご本人は徹底的な悲しみを味わっていらっしゃるけれども、それが私には分からないんです、ということはいかがですか。どうも、共感の対象から外されやすいのではないだろうか。そして関わる私の主観的尺度が優位に立っていくんじゃないだろうか。さらには私の経験、社会通念による思い込み、これって差別ではありませんか。先程ちょっと申しました。5年も経って、悲しい私って変ですよ。変ですか。5年しか経っていないんですね。にもかかわらず、如何してそう思っているか。誰かと比べてらっしゃる、もしくは私ですよ。

「何々さん、またその話ですか。またあなたそこで泣くんでしょ。何時まで泣いているんですか」。こうなると完全に私の主観に持ち込んでいますよね。物差しを私に持ってきていますよね。繰り返し申します。その方にとってはたった3年しか経っていません。にもかかわらず「私はもう3年」こういうニュアンスですよ。

### ■グリーフとモーニング

- ①グリーフ grief 悲嘆:悲しみ嘆く  
死別体験がもたらす一連の反応  
自然で健康的なあたりまえの反応
- ②モーニング mourning 哀悼:悲しみ  
悼む喪の期間における変容の様子  
個別性の理解

どういう体験をされて、今また体験されているのかなということは徹底的に異なりますよ。お隣の方と皆さん全く異なりますよ。合わせる事が非常に難しいです。これが一点目です。

そして二点目。当たり前のこと申し上げますけれど、ここキーワードだと思います。あまりにも悲しみは主観的なんです。誰にも分からないことなんです。質量ともに悲しみを測れないんです。

何かですね、皆さん、共通するものをお感じになりませんか。質量ともに測れない。でも、ご本人が悲しいという以上、悲しいんです。今日もちょっと関係の方いらしていますね。悪性新生物末期の例えば痛み、いかがですか。痛み、私には分かり

ご遺族の方に対してのメッセージも含めて、大きな課題を私達背負っています。とかくですね、整理されずに使われる概念で“グリーフとモーニング”がありますのできちんと分けます。“グリーフ”は“反応”ということでしょう。これは実はただ単純な“反応”ではなく、4領域にまたがってくるとてもつものなものなのですが、ひとまず“反応”です。併せて、“モーニングプロセス”。これも日本語にしました。

“哀悼”喪の期間におけるプロセスですよ。

## グリーフの4領域

情緒面	身体面	行動面	その他
悲しみ、怒り、攻撃、 弛緩、抑うつ、 不安、罪悪感、自 責、恥感、無力 感、思慕、解離感、 枯渇感、安眠感な ど	胸部の圧迫感、辛 悶感、喉の締め感、 音への過敏さ、離 人感、息切れ、筋 肉の痠痛、方が人 にない、口の乾き、 眠れない、食欲が ない、寒気感、倦 怠感など	ぼんやりしている、 引きこもる、八方 当たりする、衝動的、 故人の夢をみる、 思ひ出させるもの を回避する、故人 の姿を求める、泣 き叫ぶ、ため息を つく、落ち着きがな いなど	否認する、回避す る、混乱する、茫然 自失、故人に氣を とらされる、故人の実 在感、空虚、集中 力の欠如、注意力 散漫、意味の追 求、信仰の喪失 など

二つ合わせてグリーフ。グリーフの4領域。細かくて申し訳ございません。4つです。まず、情緒面。二つ目、身体面。三つ目、行動面。そしてその他。とにかく私達は、例えばですね、分かりやすいということで、グリーフ、情緒面を見てしまいますけれども、それだけではないですよ。併せて、身体面に対しても相当破

壊的な力を持っています。

医療との連携はとても大事です。でも、薬物の投与は対処療法なんですね。確かに、その場はひとまずいいでしょう。でも根本に死別の悲しみがあつた時に、胸が苦しい、息が苦しい、音が怖い、歩けない、如何しようかってことなんですよ。あの決して大げさに申ししていませんよ。本当にそうです。筋力も本当に弱まってきます。だから、すさまじい力を持っています。行動もバラバラです。お一人の方が矛盾したものを出します。そうすると私達混乱します。如何してなのか。その無茶苦茶ぶりがまさにグリーフだと思いますよ。そして分類できませんものをその他に一括しました。否認、歪曲にしますね。「死んでいませんよあの人。生きていますよ。遠くに行っているだけですよ」。受け止めたくありませんから。あの、東日本大震災だけではない。今回も私、大島のあの台風がこれは考えられない災害だと思うんですね。そうすると行方不明者何名ですか。東日本大震災における行方不明者何名ですか。大島の今回の行方不明者何名ですか。行方不明って分かりますか。死が確認できないんですよ。

気仙沼のある方はこう言います。「もう2年経ったのだから死んだぐらいは分かる。でももしかするとどこかで生きてるんじゃないか」。こういう言い方をする、腑に落ちないです。頭では分かるんです。でも、腑に落ちてこないんです。そういう時に、否認する、歪曲する、いいじゃないですか。生きてるかもしれないです。本人そう思っていますよね。それから幻覚、それから個人の実在感、いろんなものがですね。その他に入ってきますのでいかにも破壊的なんですってことを申し上げます。

参考までに子供です。チョットお暇な時にですね、子供を見直しておいて下さい。大人と重なる部分も大いにありますけれども、異なる分もあります。例えば身体面。子供特有でしょうかね。皮膚感覚ですね。痛いのも辛いですよ。かゆいのも辛いですよ。本当に辛いですよ。本当にかゆいですよとか。それからですね、行動面もどうだろうな。性的な行動に結びつくかもしれない。



記念日反応とか、言葉にしていればよかったこれだけです。私達にとって、とっても大切なイベントこそが苦しめてしまっている。併せて、子ども達が、理由は勿論分かりませんよ。何故か第一発見者になるとか。子ども達の語りです。それからお母さんが親戚のおばさんに怒られている。「あなたがしっかりしないからあの人死んじゃったのよ」と言われているのを子どもはじっと見ている。これどう思われます。せめて子どものいないところでできないんでしょうかね。そして、「このことを誰にも言ってはいけません。聞かれたらね、『病気で死んだ』って言いなさい。誰にも言ってはいけません」。嘘ついて生きていけって言われている訳ですよ。徹底的に強制されていますね、いろんなことをね。だから、子ども達にも語る場があつていいんじゃないですか。これ先程の自死遺族と関わるところなんだけれども、よりストレートですね。子ども達の気持ちとして「捨てられちゃった」とか、「防げなかったとか」とか。チョッとママの帰りが遅いと最悪のことを考えちゃう。ママもどこかで死んじゃっているんじゃないか。自分もそうしちゃうんじゃないか。大人と重なる部分もありますけれども、子ども特有な部分もあるんですね。そろそろまとめに入らないといけませんね。

じゃあですね、グリーフケアって一体何なんだろう。もしですね、ケアに技術があるとすれば、私はこんなことを考えています。まず、ご自分ですね。関わっている私達がどの程度ご自分のことに気付いていらっしゃるか。例えば、過去の喪失、どうなっちゃるか。それから、今現在抱えている個人的な問題、どうなっちゃるか。身体的なものも、経済的なものも、人間関係も含めてどのくらい、ここ良く聞いて下さいね。気付いていらっしゃいますかということなんです解決していらっしゃいますか、なんてことは誰にも言えません。そんなこと言っちゃいけないと思うんですが、少なくともご自分の気づきがどうなっちゃるか。これが1点。それから2点目。今日こういう時間を頂きましたので、私なりにグリーフのお話をいたしました。ご理解いただけたいと思います。

## グリーフケア

### ■かかわるあなたが振り返ること

- 自分の状態に気づいていますか？  
過去の喪失や、個人的な問題など
- グリーフについて理解していますか？
- 自分の行動の癖に気づいていますか？  
相手にもっている感情や、接し方など
- 自分の弱みに気づいていますか？  
苦手な人や話題、感情的になりやすい話題など

そして三つ目。ご自分の癖、如何ですか。これどうということか言われますので次と合わせて考えて下さい。ご自分の弱点いかがですか。例えば、どんな人が嫌いですか。どんな人が苦手ですか。如何いう話題が辛いですか。如何いう事柄が聞きたくないですか。チョッと、方向も異なるところあると思うんですよ。如何いう人が好きですか。如何いう事柄が得意ですか。如何いうお話だと身を乗り出して聞きたくなりますか。ご自分の癖にどのくらい気付いていらっしゃいますか。私が南部さんとやっている研修なんかもここなんです。どのくらいご自分のこと分かっていらっしゃるのかな。そういう研修をしましょうという

ことで、やっていく訳です。でないと、二次的被害が出ちゃうんです。こんな人達に言わなければ良かった。こんなところに来なければ良かった。これは絶対防ぎたい。ただでさえ苦しんでいらっしゃる方をまた苦しめてはいけません。非常に難しいことなんです。

だからこそ、この辺から抑えていきたい。関わる私がどの程度自分のことに気が付いているか。もし、ですからね、ケアがあるとすればこういうことなのかなと私思っております。それからですね、ケアの中ではこんなことをご遺族の方をお願いしています。言葉にはしません。私が心の中でお願いしてます。どうぞ亡くなったってことを理解しましょう。だから、死んだ人、どこに行っちゃったんですか。それは分かるけども、先ず亡くなったってことを理解していきましょう。だから、それはあなたの中にいらっしゃるかもしれないしね、ということなんですよ。それから気持ちですね、とくにネガティブな部分、こういう発言って周りは抑えちゃいますよ。恐れとか、悲しみとか、衝撃とか、否定とか、嫌悪感とか、敵意とか、憎しみとかですね。こういう表現をすると周りは抑えちゃいますよ。

#### ■ご遺族の方へ心のなかでお願いすること

- 亡くなったということを理解していただけませんか
- 亡くなった方についての気持ちを、正直に感じていただけませんか  
恐れ、悲しみ、衝撃、否定、罪悪 etc
- また感じたものを素直に表現していただけませんか
- なによりこれから亡くなった方を愛し続け、ともに人生を歩んでいっていただけませんか

#### ■ご遺族に伝えましょう

- ①自分はおかしいのではないか??  
悲しい体験のあと、心身が変化したり動揺することはあたりまえ
- ②もうどうなってもいい!  
やけをおこしたり、混乱している時、投げやりになっ  
て何かを決めない
- ③みんなどうせ私のことなんか、、、  
自分が思っている以上に、周囲の人はあなたを  
支えたいと考えているでも、その人たちもどうした  
らよいかわからない
- ④不規則になりやすいので、規則的な生活を心がけてほしい  
→自己コントロール感の再構築
- ⑤気晴らしは? 趣味は? 好物は?  
→生きがい、目標を見つける手助け

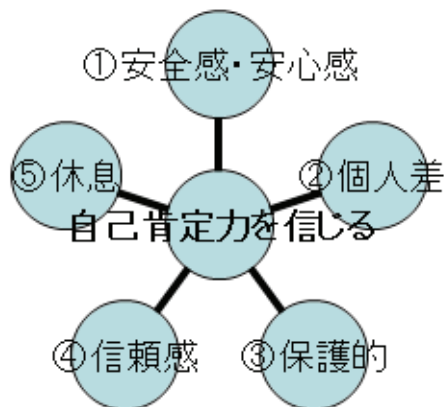
そうじゃない、自由にお話してかまわないんです。何よりも、亡くなった方を愛し続けて共に人生歩んで行っていただきたいなと勝手に思います。これをお願いして、言葉になんかしません。何時もこう思って会に顔出させていただいています。この辺具体的ですよ。ご遺族の方ですよ、多いですよ、こういう発言。「私って変ですよ。俺っておかしいですよ」。おかしくない。これはちゃんと云います。

悲しい体験の跡に心身が変化したり、動揺することは当たり前。全然おかしくない。それから2点目。これも良く云います。もうどうなってもいい。ここは難しいですよ。その方の人生だから。でも言うことあります。「あなたね、今決めない方がいいよ。混乱している時に、やけを起こしている時に、投げやりになっている時に、決めない方がいいよ。これだけは聞いてね」ここはもう言葉にしてちゃんと言うべき。離婚する、引っ越しする、学校をやめる、今はしない方がいいよ。それだけは言わせてね。分かるよね、ということは云います。「でも、どうせきっと皆、私のことなんか」矛盾するんですね。関わってもらいたいのだけど、でてくる言葉はこうですよ。ここも悩ましいですね。「だって、私達何かできる訳でもありませんから正直に云います。あなたが思っている以上に、私あなたを支えたいんだけどごめんね。どうし

ていいか分からない、教えて、一緒に考えて、それしかできない」。何をそんなに情けないことなんてと思う方は今日来てないと思います。そこがベースになってきます。

4番、5番はですね、悲しみもね、あなたの一部なんだよね。そこに気付いてもらいたい。ゆっくりいきます。これいきなり言っても聞きやしませんから、ゆっくり行きます。悲しい、悲しい、それもそうなんだけど、それもあなた一部なんだよね。あなたにはそうでない部分もあるよね。以上留意点になります。

## かかわる際の留意点



最後、ここ見て下さい。今日お話ししてきたことの総括です。ぐるぐるっとまとめました。まず、何はさておいても安心感と安全感を提供していきましょうよ。難しく考える必要はないです。まず、物理的な安心と安全です。それは話している言葉はでないということですね。それから他から聞かれない。「ここで話したことは絶対ここだけなのよ」っていう、ここ保証して下さい。それから具体的に関わって下さい。

やはりですね、発言の評価は人を傷つけますね。点数付けないで下さい。なので“×”付けました。ハイ、発言の評価はバツテンです。

それともうひとつあります。勝手な意味付けをしないで下さい。勝手な解釈をチョッと抑えましょう。これされてしまいますと怖くて言えなくなります。

次に行きます。何をさておいても、個人差の尊重です。なので比較することは厳禁です。それではですね、ちょっと最近の傾向で、私、気になっていることがあるんですけど、どうもグリーンカウンセラーさんと称する方達が出始めて来てるんですね。ひとつのアプ

ローチとして認めてはいきますけれども、何か専門性に特化することが怖いと思うんですね。繰り返して申します。そういうアプローチもあってよろしいかと思いつつも、何か理論とか枠組みが先行してしまっていることは恐ろしいと私は思います。だから、きちんとですね、個人差の尊重って私申し上げていますのでね、先行研究は先行研究。もっと大切なのは目の前のその人。

そしたら三つ目です。バツ付けました。根掘り、葉掘り聞き出さないで下さい。根掘り、葉掘り聞き出さないとやっていけないお仕事ありますが、少なくともこの領域ではないと思います。何故なら、根掘り葉掘り聞くということはその人ではないです。

### ■かかわる際の留意点

#### ①安全感と安心感

傷つき動揺している遺族に、安らかで心落ち着く場所と時間を提供する×発言を評価する  
×発言に勝手な意味をつける

#### ②個人差の尊重

一人一人抱えている課題や歩みのペースは異なるのであり、まずその独自性を尊重し、寄り添う姿勢を大切にする  
×他の人と比較する  
×先行研究などを枠組みにする

聞いている私の興味本位ですね質問は大事なんですよ。今日はそのまで入り込みませんけれども、質問は大事です。とくに開かれた質問は大事です。けれども訊問、詰問は必要ございません。早く話して下さいと。焦らないで下さい。話している方のペースです合わせて下さい。具体的にどうぞ合わせて下さい。先回りもしないで下さい。先程のチョッと解釈と関わりますが、「あなたの言いたいことはこういうことね」。先回りしないで下さい。待って下さい。バツテン、感情の表現を抑え込まないで下さい。例えそれがネガティブであればあるほど受け止めていって下さい。

### ③保護的

ゆっくりその人のペースで気持ちを言葉にしてもらうなか、自責や罪悪感に着目し、むやみに自分を責めすぎないように話す

- ×根掘り葉掘り聞き出す
- ×早く話して下さいと焦らせる
- ×先回りする

### ④信頼感と連帯感

同じ人としてかかわっていることを感じてもらう

- ×感情の表現を抑え込む

### ⑤自己肯定力を信じる

死別の悲しみの消滅を目指すのではなく、必ず、悲しみと上手に付き合える時が来ることを信じる

何故、これ、私こだわっているか。それはこういうことです。

人間には自己肯定力あります、ということです。

それとグリーフワークが一番知っている方はその本人ですから、その方にお任せなんです。余計なことを言う、余計なことをする。それはその方の力を阻害すると思います。目的はですね。こういうことです。死別の悲しみの消滅を目指す、これは嘘だと思う。何故か。単純です。無くならないからです。併せて、ご遺族の方も無くなることは望んでいない。何時までもずっと思っていきたい。だとすれば何ができるか。そのこととのお付き合いの仕方を一緒に考えていく。無い知恵絞って、ああでもない、こうでもない、ず～と考え続けていくことじゃないかな。いかがでしょうか。これが私の提案なんです。人間信じていきたいし、人間はそういう

## まとめにかえて

一あたりまえのことをあたりまえに一

- ① 相手の様子をよくみて下さい  
→いきなり話しかけない  
→無理やり話題をつくらない  
→「聴く」という態度を押し付けない

- ② 心して話してもらうためには？  
→責めない

あなた自身が  
→落ち着いている  
→穏やかである  
→自然である  
→ゆっくりしっかり話す

- ③ 聞かせていただけますか  
→お教え下さい  
→こちらのこだわりを抑える  
→忍耐強く  
→ふりはしない

- ありのままの自分が受け入れられていると  
感じてもらえるように！

### ④ 主体はだれ？

- お話ししたいものだけをどうぞ
- お説教は弱まっている力を奪う
- 自分の体験談は二の次

### ⑤ 気をつけましょう！！

- がんばろう
- アドバイス
- 達観、俯瞰
- 気持はわかります
- 推測、憶測そして気休め、さらに思いこみ

一あたりまえのことをあたりまえに一

素晴らしい生きものだと思っております。ということかな。

どうぞ“当たり前のことを当たり前”。これ以外にないと思います。本当に当たり前のことを当たり前にし、ひとつ付け加えるとすると、“丁寧に”ってということかなと思います。何が当たり前か。①②③④そして⑤これ全部当たり前だと思っています。どうぞ、丁寧にしていただけるとありがたいなと思っています。

ひとまず、用意したものはこういうことでございます。この後は南部さんのお話です。さらに皆さんとやり取りがあるということでございますので、そこですね、ご質問、ご意見等頂けたら幸いです。ひとまずお礼申し上げます。ありがとうございました。

## 第1部終了

## 第2部 ■ 自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと

NPO法人全国自死遺族総合支援センター  
事務局長 南部 節子

皆さんこんにちは。今も先生という紹介がありまして、どこでもどうしても先生と呼ばれると、何かこそばゆいというか、私何か教えるとか、専門家でもありませんし、研究者でもありません。ただのおばさんで、現場の人間です。

皆さんと一緒に考えてみたいと思っています。皆さんに配りものが多いとですね、読んでいただけないと思って、このパワーポイントは印刷しておりません。どうして夫が亡くなっていたかという、これを見て頂けるとだいたいの経歴というか、どういうふうになくなっていったかというのが分かります。



この写真も彼、北海道大学で、家族と一緒に旅行に行ったんですね。得意げにすごく案内してくれて、最後の日は雨が降ってしまいまして、クラークさんの銅像の前で撮りました。やっぱり、今考えれば寡黙な人で、あんまり笑わなかったんです。

故 南部攻一氏 2004年2月享年58歳

皆で、これは少し笑っているということでこの写真にしたんですけれども、歯が欠けているんですよ、この前歯。この頃から彼チョッと身体に出て、うつ病って、身体が先に病んで精神が病むのか、精神が先で身体が病むのか、それは私分からないんですが、この頃から歯が抜けたり、胃が痛かったり、身体がチョッといろいろ。でも病院に行かないんです。そういう状態でした。ですから、実物はもうチョッといい男。そういうことです。今日は「自死で家族を亡くした経験から伝えたいこと」というテーマでお話をしたいと思っています。思っていることを全部しゃべったら何日もかかると思います。ということで、お聞きください。

私達、全国自死遺族総合支援センター、先程篠原先生も舌をかみそうになっておられましたが、とても言いにくい。言いにくいので、“グリーンサポートリンク”という名前を副称で付けました。言いやすいかなということですね。

そして「全国自死遺族総合支援センターって全国にあるんですか」って言われちゃう。「いいえ、東京に事務所があるだけです」と。私達は全国にあるいろんな活動をしている団体とか、自死遺族とかの人達を繋ぐ役です。ですから、支店とか、支所とかいうのはありません。

私達は大切な人を、自死で亡くした人を、痛み、心の痛み、身体の痛み、ありますよね。そういう方々と向き合いながら互いに繋ぎあって、支えあって、共に歩いていく。そんな

ことが当たり前でできる社会づくりが私達の希望です。そして、今私達は東北の震災の分かち合いの方もやっております。ということで活動しています。

先程、篠原先生にすごくいいように言っていただいたんですが、皆さんなかなか知っていただけてないんですね。電話相談などをやり、ホームページにもいっぱい載せて広報しているつもりなんですが、なかなか見て頂けない。年配の方はパソコンをなさらないし、「全国自死遺族総合支援センターのことを全然知りませんでした」と。「10年も抱えたままでいました」と相談を受けたりしますので、「何とか少し宣伝してもらおう」ということで参りました。それで、私達の活動は今言いましたように全国にいろんな団体があります。その繋ぎ役です。

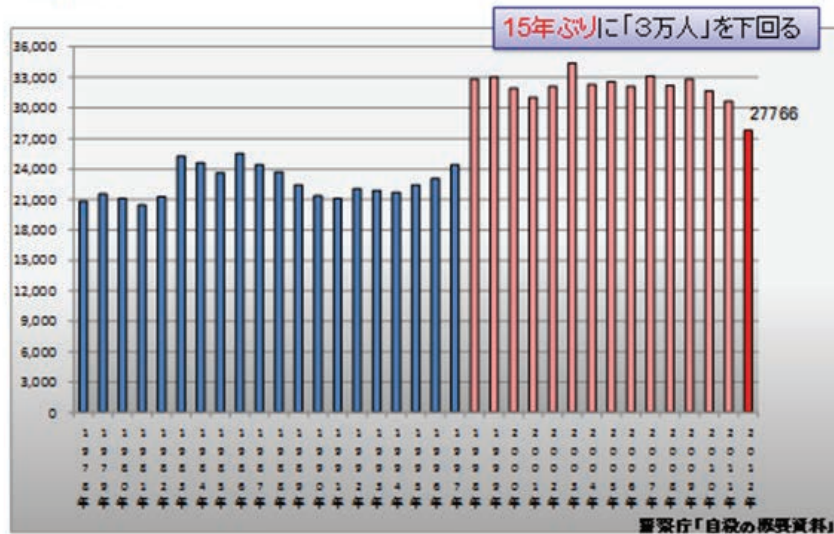
(ホームページ <http://www.izoku-center.or.jp/index.html> にアクセスしてください。)

先程鈴木先生も仰いましたが、最近子供のことがすごく気になっています。

遺族、親だけではありません。夫を亡くした私、子供がいます。子供が成人していましたが。でも今、自殺する年代が30代、40代が多くて、残される子供が小さい。そして第一発見者がすごく多い。子供達は近所に親戚もいるんだけど、小さいながらも胸に持ったまま生活しているんです。でも、学校に行けば、先生がちゃんと守ってくれるのかというと、それもないんです。ある保護者の方は先生に知っておいてほしいと言いに行かれたところ、「すみません。そういう重い話はやめて下さい」言われちゃったと。「エッ、じゃあどこに行けばいいの」、ということになりますよね。偉そうですが、今私は本当に教育から変えないといけないなと思っています。

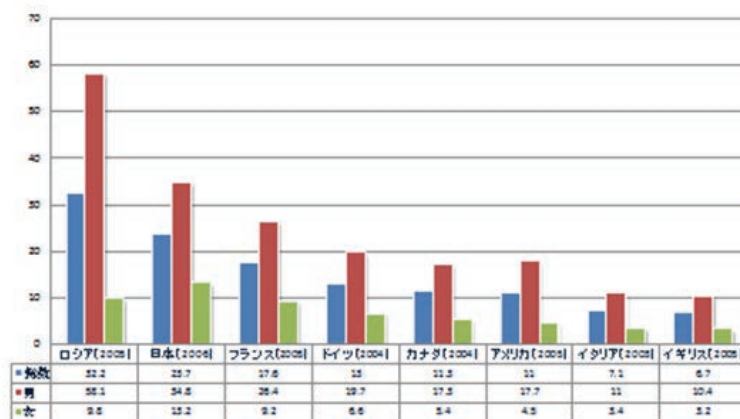
それで今、聖路加病院のご協力を得て、すごく良いところなんですが、ここに親御さんと子供さんと一緒に来ていただいて、子供さん達は遊びながら鈴木先生にも一緒に可愛がっていただいています。一方で親だけの分かち合いをしています。ひょっとしたら、親御さんは無理に子供を連れて来られたんじゃないかと思ったりしたのですが、お聞きするとやっぱり子供さんの方が「毎月カレンダーに聖路加って書いている、子供が行きたいと言うから来ました」と仰っていました。良かったなと思っています。子供は遊びを通して分かち合いで遊んでいる時にポンと「うちのお父さん、こういうふうになくなっちゃったんだよ。ここに来ている子は皆お父さんがいないんだよね」そういう話をポロッとしてくれて、その辺でチョッと分かち合ってくれたらいいのかなと思っています。

## 日本の自殺者数



これは皆さんもうご存知ですよ。ずっと1998年から3万人越えています。私、このこと全然知りませんでした。自殺は自分のこととはほど遠い、全く無関係の話とと思っていましたし、3万人以上自殺者がいるっていうことを知りませんでした。昨年は27,766人。減りました。まあいろんな対策、方法が良かったのかなと思いましたが、私はそれだけの問題ではないと思っています。もっと、もっと本当は半分以下になったらチョツとはね、と思うかも分かりません。まだまだ毎日のように人身事故ありますよね。今駅にはホームドアがいっぱいできている、良かったなと思いますがお金がかかるらしいですよ。

## 主要国の自殺死亡率 世界保健機関資料より



これはご存知ですよ。やっぱり1位、2位、7位ぐらいまではロシアとか、先程言われたフィンランドとか、舌を噛みそうなリトアニアとか・・・、暗くて北方の方が多いようですが、先進7カ国では断然日本。やっぱり切腹の歴史というか、文化があるというのが一因かなというふうな気がします。

## 自殺対策の経緯

- 1988年 年間自殺者がはじめて3万人を超える。  
(1997年の24,391人から32,863人へ急増)
- 1999年 WHOが、自殺予防のための国際的な取組を開始。
- 2000年 小冊子『自殺って言えない』発行。大学生遺児が中心になり、親を自殺で亡くしたつらい胸のうちの、社会に対して明かす。反響は非常に大きく、13万部が配布される。
- 2001年 10人の自死意地が、小泉首相(当時)に「自殺対策の必要性」を訴え、陳情。
- 2002年 厚生労働省「自殺防止対策有識者懇談会」を発足。
- 2003年 WHOが毎年9月10日を「世界自殺防止デー」と定める。
- 2005年5月 ライフリンクが第2回「自殺対策シンポジウム」を開催。  
尾辻厚生労働大臣(当時)は政府として真剣に取り組むとの約束。
- 2006年4月 自殺対策法制化を求める3万人署名運動を全国23民間団体が参加して展開。  
～6月 10万1,055人の署名が集まった。
- 2006年6月 自殺対策基本法成立。
- 2007年6月 自殺総合対策大綱決定。
- 2013年8月 自殺総合対策大綱大幅な見直しが行われた。

私が全く知らなかった1998年から自殺者が3万人になりました。ある程度の流れをチョッと皆さんに知っていただきたいなと思いましたので、参考にして下さい。

そして2000年にあしながの子達が「自殺と言えない」という冊子を出し、「自殺と言えなかった」という本を出しました。読まれましたか。私も夫が亡くなって初めて手にしました。知りませんでした。それで彼達が顔を出し、インタビューにも答えて、小泉首相に「何とか社会問題としてやってほしい」と訴えに行きましたが、小泉さんは「君達の気持ちは分かる。だけどこれは個人の問題だから」と言われてしまったんですね、当時は。そして、厚労省の自殺防止対策有識者懇談会も発足しました。私全く知りませんでした。WHOの世界自殺予防デーが定められました。私が「何で9月10日、この日に決まったんですか」と聞いたら、いろんな何やらデーとか記念日があつて、10日が空いていたというふうに聞きました。

2005年の5月、私が初めてデビューした日です。ライフリンクの清水さんとお会いして、何故か、私、死んだお父さんが出会わせてくれたような気がしました。

私、それこそ宗教家でもないんですが、そういう不思議なことがいっぱいありました。そして「厚労省でこういうシンポジウムするけれど、南部さん、体験談話してくれないかな」と言われまして、ここで初めて話をしました。

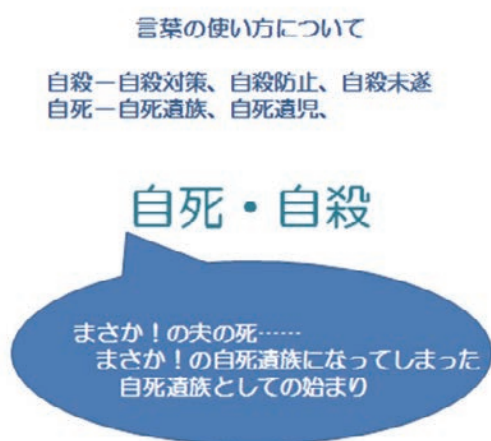
2004年に夫を亡くして、これが2005年。1年後だったんです。でも、「こんなのしゃべれるかしら」と思ったんです。今皆さん信じられないと思われるかもしれませんが、私その昔、人前に出たら震えていたんです。声も震え、もう嫌で、嫌で、仕方なかったん

です。人前でやること。清水さんに言われて「どうしよう。清水さん、何の話をしたらいいんですか。すいません、原稿下さい」って言ったんですよ。そしたら「いいえ、すみません、僕も忙しいし。南部さんの思うことそのまま話して下さい」と言われて、え～って思いました。その時、厚労省の尾辻さん(尾辻秀久厚生労働大臣)が目の前にいらっしゃって、話をして泣くまいと思ったんですけども、もう泣きながらしゃべってしまいました。それがまた、上手くしゃべれたんです。もう不思議なこと、お父さんが付いててくれたんだなという気がしました。

それであれよ、あれよと自殺対策基本法が成立しました。新宿にも立ち、署名を集めました。3万人集めようと思っていたらなんとふたを開ければ10万1千人いづらかが集まり、そして政府に提出しました。そして、私達はライフリンクに2009年まで、ライフリンクにいたんですが、その後自死遺族支援という部門だけ別個にしようということで、NPO法人を立ち上げました。でも事務所も何も一緒です、親子関係のままです。

私には全くまさかの夫の死なんです、本当に。日本人はだいたい死という言葉が家庭の中であまり出しませんよね。私、家族がなんというんでしょう、今になって夫とか、子供とかと死ということについてもっと話しておけば良かったと後悔しています。夫は本当に疲れていて、「お父さん死なないでね」って言いたかったんです。ここまででかけてたんですが、“死”ということと言えなかったのを記憶しています。夫は58歳の人生をここで終わってしまいましたけれども、私は自死遺族として始まりになってしまいました。

今ちょっと自殺、自死という言葉、はっきり言って私どっちでもいいと思っています。私自身も「自死で亡くしました」「自殺で亡くしました」両方言っています。そして、自殺対策っていうのかな、自死防止っていうのかな、自死未遂っていうのかな、とちょっと不思議だなと思っています。



こういうふうに私は社会的に皆様の前では自殺という言葉を使い、自分のことを言う時は自死というふうに使っています。両方使っています。ただ、今島根県と鳥取県で条例ができて、自死に全部変えることになってしまったんですね。ちょっとこれは全部変えるって、どうかなと。全国にこれが広まったらどうなんだろう、全部変えるのはどうかなということで、私達はガイドラインを出すことにしました。

皆さんね、ガイドラインというと“提案”ということですよ。こうしたらいかがでしょうかということなんです、ある人は「いや、自死だけでいいと思っているのに。自殺も使わないといかんのか」「いえいえ、こういうふうにしたらどうですか」と言うだけで、それも「あなた様のいいような使い方でもいいですよ」って言うんですけど、なかなか難しいですよ。

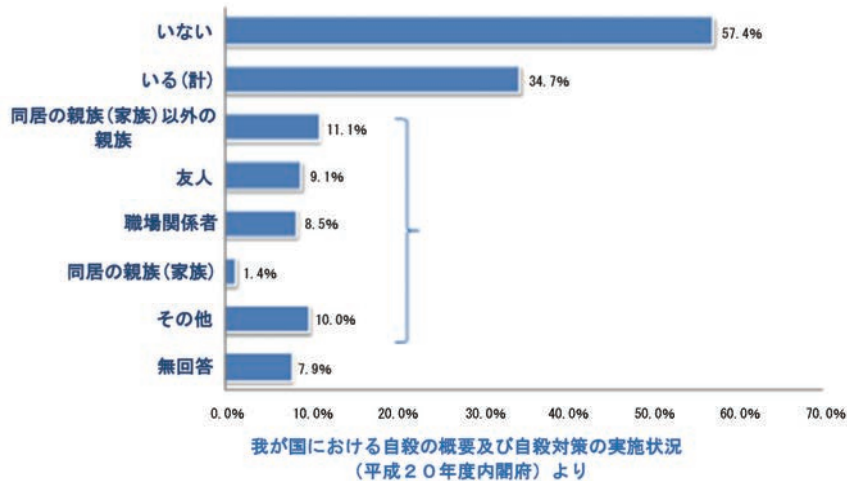
皆さんの中にご遺族がいらっしゃるかわかりませんが、私自身は夫を亡くすまでは弱い人が自殺をする、このように思っていました。「死にたい」と口にする人は自殺はしないと。だから遺族の方も「死にたい、死にたい」とずっと言っていた。でも、「死にたい」と言っていたから、死なないと思っていました。「まさか死ぬとは思っていませんでした」と言われます。実は死にたい人は死なせてやればいい、そう思ってたんです。でも死にたい、生きたい、揺れ動いているんですよね。生きていられるものなら生きたい。でも、苦しくて、苦しくて、今この状態から抜け出すには死ぬしかない。要するに、“死にたい”は“楽になりたい”ということなんですよ。私は夫を亡くしてそのことが分かりました。楽になりたい方法が死ぬことなんです。覚悟のうえの死、ひょっとしたら三島由紀夫さんがそうかな。私は遺族の方の話をいっぱい聞きましたがそんな中で覚悟の死と思ったのはありませんでした。

自死、自殺未遂をする人でリストカットをずっとしている人に聞いたら、「切ると気持ちがすっ～とするんです」って。「それこそ切ると楽になるから切る」と仰っていました。若い子からある相談を受けました。チョッとくらいならお話してもいいかなと思うんですが、1時間お話ししました。「今切りました。何回も切っています」「すいません、すぐ、救急車呼んで」と言いました。「いいえ、自分で何とかできるし、そんなにいっぱい出ていません」「抑えてくれる」「ハイ、大丈夫です」「刃物チョッと横置いて、便所のどっか遠いところに置いて下さい」「置きました」それから最初は「ハーッ、ハーッ」って、こういう感じでしたけど、1時間しゃべりました。そうすると最初とは全然違う声になって「もうあなたとっても可愛い子に私思えるけど」「いいえ不細工です」とか言っちゃって。でも、しゃべる人もいない。部屋の中にひとり。「お母さんどうしたの」と言ったら、「統合失調症になったんで、お母さんもひとり」と言う。「追い出されてしまった」「生活保護を受けながら、お医者さんや作業所に行きながらひとりで暮らしています」と仰っていました。「雨戸も開けない」と仰っていたんで「天気の良い日は少しでも雨戸を開けて光を浴びてみたら。少しは元気が出るかもしれないよ」と言ったら、「じゃあ、これからそうしてみます」「似顔絵描いて壁に貼ってね、あなたとあなたでお話ししてみたらどう」って言ったら、「不細工だから嫌だ」って言っていましたけど、幸い「やってみます」と言ってくれて・・・最後すごく明るい声で「作業所は嫌だと思っていたんだけど、今日行ってきます」と言ってくれました。だからやっぱり、皆寂しいんですよね。孤独だということが良く分かりました。孤独、孤立、それを何とかできないかなと思いました。私達もどこかへ繋がれば繋がりますけれども、その方も週に何回かヘルパーさんが来てくれて、「お医者さんにも行く、作業所にも行く」って言ってましたので、それだったらいいかなって、「またしばらく経ったらお電話下さい」と言うことにしました。

先程鈴木先生も仰っていましたよね。私も自殺者のというより自死遺族とか言ってほしいなという気はしていますが、でも法律を変えるって大変なことで無理かもしれません。こういうふうには自死遺族について考えて書かれている法律っていうのは多分自殺対策基本法だけだと思います。

## 身近に自死者がいるか

該当者1,808人 回答率(複数回答)105.5%



毎回こういう会場で身近に自死者がいるかどうかを聞くんですけど・・・。「目をつむって下さい。家族、恋人、親戚、友人で、自殺で亡くしている人は手を挙げてください」。ありがとうございます。今日は何人いらっしゃるのか。その中で7人いらっしゃいました。いつもこういう会場で3分の1はおられます。と言うことはこの統計では3人に1人と言うことなんですね。そうすると自殺する人が3万人、残された人が5～6倍いる訳ですよ。ですから、今自死遺族が300万人以上いると言われていています。

先ず自死遺族の話を聞いて、死者から学ぶというか、伝わってくるんじゃないかと思っっているんですね。私みたいにもっともっと遺族の方が自らの体験としてお話ししてほしいと思っています。でもほとんどの方が隠している。「言えないよね」と仰るんです。分かち合いの中でしか言えません。何故でしょう。何故か、教えてほしい。言わないのか、周りが言わせないのか。これ全部ありますよね。「言えないよね～」と仰る方、「何で言わなくちゃいけないんですか」と言われる方もあります。でも、ほとんどの一般の方に聞くと「自殺しました」と言われたら、何とっていいか分からないから「逃げます」と仰るんです。私も当初は近所に内緒、「心筋梗塞で」と嘘をつきました。葬式は夫の会社の人と親戚だけでやりました。

でもうちはたまたま、どういう訳か、娘に「何で嘘つかなならんだ」と怒られました。「嘘をついたら嘘の上塗り、もっと苦しくなるやない。私は友達に本当のことを言うよ」と娘に言われ、息子からも「お母さん何で嘘つくねん。親父はなんか悪いことしたんか」と怒られました。今でもその時の光景は覚えています。

考えたら、お父さん一生懸命仕事をして、悪いことをしていないのに死んじゃったんだなと。嘘をついたらお父さんの生きた証を消すことになるということに気が付いたんですね。58年間一生懸命生きた、そのことを他の人にもちゃんと知ってほしいと思うようになりました。じゃあ、私自身どうしたらいいのか。こんな思いはひとりで抱えていられないと

思っていたところタイミングよく、清水さんから厚労省の尾辻さんの前で話す機会をいただいたということになりました。

私達大阪出身で、新婚当時奈良に住んでおりました。晩婚で夫も私も36歳。子供できへんかなと思ったんですけど、二人の子供に恵まれて、奈良時代は本当にそれなりに幸せだったんです。でも、1987年に夫の会社が突然倒産してしまいました。夫は石油のコンビナートでプラント関係の加熱炉を設計していたエンジニアです。仕事を大阪で探したんですが、なかなか見つからなくて、東京の大手の建設会社が来ないかと誘ってくれました。子供もその時は3歳と5歳だったので一緒に上京しました。

そして、夫は東京に来て、最初はちゃんと定刻に帰っていましたが、仕事のこと言わないんですね。3年くらい経ってから、夜になると電話がかかってくる、「うちへ来ませんか」というお誘いの電話が4~5件ありました。会社の内容を聞くと大きな会社が2件ありました。私はそこへ行ってほしい、行ってくれると思ったんですが、一番小さな会社、大手の企業から独立された社長のところへ決めちゃったんです。20人くらいで、それも遠い横浜。最初からだったんですが「足がしびれる」とか言い出しまして、単身赴任することになりました。1週間にいっぺん、金曜日に帰って来ました。それも洗濯物を持って帰るんです。「俺が洗濯したらお前は何にもすることないやろ、お前のために洗濯物持って帰っている」と言われて、せっせっと持って帰りました。その会社が変わってから、会社が小さいし、土日、完璧に休むことはなかったですね。亡くなったのが2004年ですが、2003年頃からとくに忙しくなりまして、金曜日帰っても洗濯物を置いて土曜日帰って、土曜日帰っても日曜日帰る。その頃腰痛が出ていたので、2週間に1回家に帰って来た時に、整形外科の病院に通っていたんですが、朝から晩までかかって、ようやく家に帰って来てもチョッと寝て、朝には出かけていました。

だんだん、身体が悪くなっているのが分かってきましたから、私は身体のことだけを心配したんですね。仕事が忙しくて身体が疲れているんだ、そういう理解をしていたんですよ。「うつ病」なんていうことは考えられなかった。実は10年前に2回失踪しているんです。その時にうつ病を発症していたのに、私は気まぐれやったんだと思ったんです。お医者さんも行ったんですが、教えてくれなかった。亡くなってから、精神科医の先生が「南部さんね、ご主人はうつ病ということをご自分で知っていて、家族には心配させまいと思って、必死で普通を装っていらっしゃったんじゃないですか」と言われ、ショックでした。私、本当に鈍感で、お医者さんもうつ病のことを教えてくれなかったんです。それもご主人が奥さんに知らせてくれるな、と言われていたんじゃないかって。その精神科医の先生が教えてくれました。

私は全く鈍感でした。只々、主人があと2年で定年になったら世界一周の船旅に行こうと。テレビ見ておいしいものが出てたら「あ、おいしいもの食べに行こう」と言ってくれたんです。私はそっちのほうばかりで、新聞切り抜いて「お父さん、お父さん、あるよ、船旅あるよ」とか言っていたんです。その頃、今考えれば全然反応が無かったです。いつもだと「あ〜」とか言ってくれるのに、全然無視というか。何で気付かなかったのかなど、本当に後悔ばかりです。

あとから会社の人からいろいろお話を聞くと、職場の人間関係もあつたらしいです。「自分は技術者で技術がちゃんとしていけば仕事はついてくる」という考えだったらしいですね。

でも、営業の人は口で上手くいって仕事を取ってくる。そしたらそれを技術で補うことはすごく大変で、クレームが来たり、その処理も大変辛んどかったらしいという話を聞きました。

そして身体に疾患があつて、腰痛、胃も悪い、歯も抜けてる。食事の時等に、子供も、私も「歯医者へ行こう、お父ちゃん、歯医者へ行こう」と毎回言いました。「お医者さんも、日曜日やっているところを探して行こう」って言いましたが、「行く暇ない」と言われました。それも「定年になったら、人間ドックへ入って、きれいに治すから」と言われちゃったんですね。だから、それ以上私も言っちゃいけないのかなと思いました。

そしてすでにうつ病になっていましたが、私は気付かずに只々身体のことばかり心配していました。そして、2004年の1月31日に、私も一緒に整形外科に行ったんです。そしたらお医者様が「ヘルニアでしょう」と言われ、痛み止めの薬だけくれました。私はその時入院って言ってくれたらいいのにと思いました。5時頃に家に帰って、話を聞かなくちゃと思ったんですけども、聞けずに、夕飯にしたんです。ご飯を出したら、「ウウ」って吐きそうになって無理やり食べたんです。それを見ていたら腹が立ってきました。「なんで無理に食べるの!」「何で休まへんの。何でそんなとこ辞めてしまい」そんなことしか言えなかった。亡くなる前は怒ってばかりいました。

でもあとで、こういう会場で一番前の男性が「僕、南部さんの気持ちすごく分かります」と言われました。「自分も病院の医者で、患者は山ほど来るんです。休めだとか、辞めろとか言われても耳に入りませんでした。只々患者が待っているから行かなくちゃと思いました」と言われました。その方は奥様が看護師さんでおかしいと思われて、病院に行かさなかつたらしいんです。それで助かったと仰っておられました。

「はあ、そうだったのか。辞めろとか言わなくって、もう行かさなかつたらよかった、そこに」。私は本当に鈍感だなと後悔しました。私が殺してしまったんだと当初は思いました。そしてそれからですね、2月1日に駅まで送っていったのが最後でした。それで2月4日の9時34分。亡くなった時間とこれまったく一緒なんですよ。私の携帯に最後にかかってきたのが夜の9時34分。でも、私他の電話に出ている、息子が取ったんです。「お母さん、お父さんおかしい、何を言っているかわからん」と言われ、あわてて電話を取ったんですが、切れてしまいました。すぐにかけなおして、「切ったらあかん。心配するやないの」と私はまたそれを怒ったんですね。すると夫は「切れてしもうたんや。大丈夫」と答えました。

その後、もやもやしなながらも何で電話できなかったのか自分でも分かりません。毎日毎日電話を持ったまま、どうしよう、どうしようと思って日を過ごしました。そして、その最後の電話以降、電話をかけてもかかりませんでした。

会社から「ご主人帰られていますか」との電話に、しまったなと思って横浜のマンションに飛んで行きましたが、綺麗に片付けられていて、1月31日に買った回数券11枚がそのまま、家に帰るための回数券が。洗濯ものもそのまま。ただ、会社への出勤用のカバンがなかったんです。きっと会社に行かなければとそのカバン持って出たけれども、行けなかったと言うことかなと解釈しています。会社にも「チョッと辛んどくって、遅れて11時頃に行きます」という電話があつたらしいです。そのまま来なかつたということでした。

私はマンションの廊下のカメラのビデオを借りて、持って帰って見たいと思ったんです。何時出て行ったのか、でも残念ながら業務用で見れなかったんです。だからどこへ行ったのか、1週間も行方不明になって、最後の電話のあった2月4日から1週間後の2月11日、夜の9時34分、JRに飛び込み自らの命を絶ちました。私達は新婚当時暮奈良県の大和郡山で公団に住んでいたんですが、その楽しかった時代が丁度見える場所でした。それがたまらなく辛かった。私の携帯と同じ時刻、私に「助けて」と言っていたのに、何で気付かなかったのか、もう本当に自分を責めることしかなかったですね。この自責の念と夫は私達を捨てたという怒りが交互に押し寄せました。腹が立ったのか、息子も「織田信長みたいに俺は位牌を投げつきたい」と言っていました。でも、子供達も捨てられたという怒りの反面、「ああ、あの時こう言っといたら良かった、お父さんと一緒にいてたら死ななかつた」。娘も最後に「お父さん、こんなこと言ったのよ」、「私がこう言っていあげれば良かった」と。それを私たち親子3人で分かち合えたことが良かった。もう、やりようがない、大泣きに泣きましたし、あれだけ泣けるかというぐらい泣きました。お互いに子供も「お母さんが後追いしたら、俺等も死ぬからね」と言われて、監視するように何処へでもついて来てくれました。そのことで今の私がいる、私は助かったと思っています。これが私の心理というか、もう最初から信じられないんですよね。死んだと思えない、認められないということでした。

また、他の方から私が責められなかったということも良かったですね。親戚からも。「姉さんいて、何で」ということは一切なかった。むしろ、「お姉さん大丈夫」って言うてくれました。とても助かりました。

精神科の病院に行って、ひとりにしちゃあいけないのに独りぼっちにして、亡くなった人の話もいっぱい聞きました。病院を変えるとか、そういう方もいっぱいいましたけども、なかなか難しいのではないかと思います。この気持ちは一生消えません。皆さんが分かち合いにいらっしゃって、こういう気持ちが何時になったらなくなると思いますか。無くなりませんよ。だから、それはそれとして持ったまま人生の再構築、新しい生活をしていくということですよ。「南部さんはどうやって立ち直ったの、乗り越えたの」と言われます。

「まだです」。この言葉が大嫌いでした。克服していません。立ち直っていません。乗り越えていません。忘れる、そんなしたら可愛そうでしょう。「亡くなった人を忘れちゃいけませんよ」と言っています。鈴木先生も何回も仰っています。「そのまま受け入れる。受け入れてほしい」。

私はお蔭様で、あるお友達がいたから、助かったと思っています。亡くなった時から、妹や親戚もいつも心配して、皆電話をくれました。主人の大学の友達もよく来てくれました。でも、いちばん近くにしてくれたのは子供の幼稚園の送り迎えのグループのひとり、彼女は4ヵ月間ですよ、4ヵ月間毎日。本当、毎日来てくれました。いつも来てくれて、お茶出さないといけない、話をしなくちゃいけない、そんな時に彼女はお茶を出してくれて、子供を駅まで送り迎えしてくれて……。私が用意していたご飯を出してくれて、お茶も一緒に飲んでくれる。あと全部用意したものを出したり、片付けたりしてくれたんですよ。すごい助かりました。そして、私は帽子かぶって、黒い眼鏡かけて、マスクして、家にい

てたんですが、ずっと泣いてまいした。「ああしたら良かった。私がフォローしたら良かった」何言っているか覚えてないんです。彼女は「いいかげんにしいや」とか、「死んだ人、浮かばれないよ」とか一切言わなかったです。ずっ〜と話を聞いてくれました。最後に「南部さん、だれも悪くないのよ」と言ってくれました。

「そうや、そうだ」と思って、お父さん何で死んだかっていうことを一生懸命調べました。それで私ある程度納得できたんです。遺書があったから、「仕事ができない。全くできない。何でか分かりません」って書いてありました。きっちりした人なのに字が乱れて、もう正常じゃなかったんだなと思いました。そして何でか分からなくて、本人も何でか分からなかったんじゃないですかと思いました。何で自分が死にたくなるのか、死んじゃうのか。本当なら戻りたかったんじゃないかなと思います。

これはどうなのでしょう。分からないですけど、松澤大樹先生という方ご存知ですか。「心の病は脳の傷」という本を出されています。読みました。こういう特殊な機械“MRIやCT”脳の画像を見る機械を開発されて、正常者は何にもない。うつ病とアルツハイマーは少し傷があるというのを発見されたそうなんです。これをちゃんと証明できれば、自死遺族の方も病気と一緒にということに理解できるんじゃないかと思っています。

先ず、自死、自殺はどうして起こるかというプロセスを皆さんに理解してもらって、皆に伝えてほしい。そして、自死遺族の方がちゃんと話せるようになってほしいと思っています。「どうして亡くなられたんですか」「え、自死で亡くしました」「病気で亡くしました」「癌で亡くしました」「交通事故で死んだ」「事件に巻き込まれて亡くなりました」。皆が言えるようになってほしいと思います。

私は電話して「調べてほしい」と言ったんです。そしたら、「先ず精神科に行って、うつ病か、統合失調症か、アルツハイマーかの診断書をもらってから来て下さい」と言われました。

そうじゃなくて、正常かどうか診てほしかっただけなのに。だからそういう人がいればいっぺん診てほしいと思うんです。お金もかかります。4万円と言われました。いっぺん行こうかと思っています。

自死、自殺、この表現ですが、良く議論しないで、どっちかの言葉に決めるっていうのは私は危険なように思います。自死、自殺、自決、自認、自傷、皆“自”が付いているじゃないですか、自から。言葉を変えるなら私はコロリとこの“自から”外しちゃったらどうかなと思っています。だけど今はまだ自殺、自死両方を使っていいんじゃないかなと私は思っています。

自死遺族ですね。只々皆さん心のケアとか言いますけれども、生活がちゃんとできないと生きていけないですよ。いろいろな問題があるんですよ。

「うちはJRから来ました」。知らなかったんです。でも、私はお蔭様でいろんな人に助けられました。亡くなった時に、あるお坊さんが「こんな時になんですが」と言って、葬儀後のアラカルトをいただいたんです。すごく助かりました。大黒柱を亡くしたら、手続きがいっぱいあって、何をしたいか分からない。それは一覧表になっていました。東京都

ではそれを参考に自殺、自死と書かないで“大切な人を亡くされたあなたに”というリーフレットを作って、これを死体検案の時に渡している。それと遺族の人がその時に行けなくても大事に持ってらっしゃって、「やっと来れました」という方結構いらっしゃいます。身体が悩みですよ。私はもう死にたいと思わない。自分に腹が立ちました。夫はあんなに苦しんでいるのに、何で自分は死にたいと思わないんだろう。自分に腹が立ちました。でも身体にきました。夫が足がしびれて歩きにくい、私もその通りになったんです。ある朝しびれて壁伝いでないと歩けなかった。目は真っ赤、頭が痛い、もう、子供が心配して連れて行ってくれたんで私は帰ることができました。家族の健康状態ですね。

それから、家庭内の後追い。私が後追いしないかと思っただけで、子供も、私は出かけて行って帰ってこないんじゃないかとすごい心配で、ひっきりなしに電話をかけまくり、怒られました。「お母さんは監視しているのかどうか」と言われ、でも心配で、心配で帰ってこないと今も心配ですので、遠慮して1週間に2回くらいしか電話しないようにしています。

私はお陰様で生命保険とか遺族年金とかあって生活はできますが、多重債務を抱えてらっしゃる方とかは債務の整理の方法を知らないんです。ご自身が朝昼晩働き、一生懸命返済して、やっとのことで電話をくれた人ありました。「何で、整理できるのに、放棄できるのに」と言っただけで弁護士さんに繋いだら期限が明日までやったと言う人があったけど、何とかできて良かったです、本当に。そういうことがいっぱいありますね。

身内や親戚に私は責められることなかったですが、ご主人が亡くなられた方はほとんど舅さん、姑さんに「お前と結婚したから亡くなった」とか言われているんですよ。それは辛いですよ。うつになっちゃいますよ。ですから皆ひとりで何もできませんよね。ひとりではできないんで、皆が繋がり合って、生活し、そして寄り添う。寄り添うって簡単に言うことができますが、なかなか難しいと私は思っています。言葉って難しいですよ。ある保健師さん、私等の仲間の保健師さんですが、どうしても保健師って指導しちゃうんですよ。指導ってビックリしました。何とかしてあげなくちゃって思ってしまった。「いや、そうじゃないんです。一緒に、一緒に考えていきましょう」という姿勢でお話を聞いているうちに、何が困っているかっていうことが出てきますよ。だから「あ～こうしなくちゃ」とか言っちゃうと、相手は引いてしまう。私も嫌でした。「元気出して頑張って」って言われるの嫌でした。こんな時にどうして頑張れるのと思いました。でもある人は「頑張れ」って言われて、嬉しかったという人もあるんです。だからもう、人それぞれ。だからマニュアルありません。

ゲートキーパー研修で、言っただけいけない言葉、言っただけいい言葉、言わない言葉がありますけれど、それはないなと私は思っているんです。何この人、何を考えてくれているのかと思っちゃう。それよりも、誠意をこめて、自分自身が相手のことを考えて、出た言葉は通じると私は信じています。そしたら相手に通じますよ。先程鈴木先生からもありましたんで、“集い”が全てではないですけど第一歩。やはり、亡くなった人との出会いがあるし、人生の再構築のきっかけ。そして先輩を見て、自分もあんなになれるかもしれないと思いますよね。

それから、「ポスト トウラウマティック グロス (Post Traumatic Growth)」。“心的

外傷後成長”って言うそうです。何時かの新聞に、阪神大震災でご両親を亡くされて、助かった方がいましたが、当時何歳だったのかな。今何年経っていますか、震災から……。もう20歳かなんかなっていらっしゃる娘さんが、「医者になりたい」と言って、なったという話が載っていました。そういうのをPTGと言うらしくて、私もそう考えています。何かして辛い思いをしたけれども、ひとりでもこんな思いをした人を無くしたいと思ってやっている。分かち合いでもいろいろ考えたら、遺族の方がやっぱり何年か、何回か、3回かやっているうちに、この経験を生かして、何とか手伝いたいという言葉が出てくるんです。そして、亡くなった人の証を見せたい、亡くなった人の人生を消したくないと仰るんです。やっぱり、死を無駄にしたくないと仰る。だからそれがやはりPTGになるのかなと思っています。

黙することは、

たんなる沈黙ではない。

秘密の哀しみなど存在しない。

語られることのない哀しみは、

もっと耐えがたい重荷となる

(フランシス・リドレイ・ハヴァガル)

このことが、これが自死遺族の方ほとんどそうなんです。耐えがたい重荷を抱えているということです。

悲しみに変わるもの、変わらぬものがあります。“もうあえて変えようなんてと思っても変えられない。過去は変えられない。だから未来のため。自分なら変えられるかもしれない、少し。”という話をしていました。

そういうことで、終わりにします。ありがとうございました。

第2部終了

### 第3部 ■ 質疑並びにディスカッション

コーディネーター：篠原 鋭一  
討論者：鈴木 康明  
南部 節子

篠原：お二人のご講義をお拝聴いたしまして、大変分かりやすく、何かいろいろと疑問に思っておりましたことが、頭の中ですっと整理をすることができたというふうに私自身は感じました。

これよりどうぞ皆さん、先生方のお話の中でお聞きになりたいことがございましたら、どうぞ遠慮なく手を挙げていただきましたら、マイクを回しますので、お願いをいたします。どうぞ、どなたかいらっしゃいますか。ハイ、どうぞ。

質問：本日は貴重な時間をどうもありがとうございました。福井県から参りました。自死遺族の会、アルメニアの会が発足して約4年近くとなっております。

私、個人的に申しますと、バブル崩壊後、平成9年2月16日に夫を自死で亡くしました。当時建設業をおこなって、2代目でして、バブル崩壊後、零細企業は仕事が上手くいかない、仕事をいただいても赤字になるというふうになってきました。そういった中で拓殖銀行が崩壊に至ってから自殺者が増えていって、うちの夫が亡くなった時は2万人に達していなかったんですが、そういったことで、私遺族となりました。その後本当に辛んどい思いをして来て、今回南部さんのお話を聞いても、非常に思い当たることがあったり、また私は舅、姑と生活していましたし、夫が亡くなったのは40歳で、女の子が二人いまして、5年生、中一です。まさに思春期の盛んな時期で、そういった大変な状況もありました。現在17年が経過していますが、変わったこともあれば、変わらないものもあるし、変える必要のないものもあるなっているようなことでした。



今回私がここに参りましたのは、平成9年に夫を亡くして、辛いので、こういった人達が沢山いるんだなという時に、やっぱりものをしゃべるといこういった場所が必要というようなことで、地元でチョッと活動を始めて、動き始めるまでに5年かかっているんです。自分の気持ちが回復してきているなって感じたのは5年後です。ですから、平成14年。それもチョッと仕事の関係で、全国大会で事例発表しないといけないということがあって、私を語る時には、自死した夫のことを語らずして私は語れ

ないと、仕事のことも語れない、ということで初めて話したんですけど、当初自殺ということはそれほど取り上げられなかった。自殺対策基本法が通ってからかなり取り上げられるようになり、その時の動きって必死になっていたってことがあると思うんですね。社会全体が何とか3万人減らしたいとか、これ良くないとか。ところが広がったことによって、当時のとっても大事なものを失しかけているような、そんな社会の風潮を非常に感じて、私は今いるんですね。遺族会の方々とおしゃべりしていても、なんかチョッと非常に危険な流れの中に流されていくようなそんなことを感じて、今とっても大事な時期じゃないかな。自殺対策に対してそんなことを思ったんで、改めてここに来て先生方のお話を聞かせていただこうと思った次第です。

お聴きしたいのは、先ず社会の仕組み。地縁、血縁、宗教は非常に大事で、行きつくところは、社会の仕組みを変えないとだめだなというようなことです。とくに私、学校現場にいまして、たまたまカウンセラーの資格を持っていたんで最初幼稚園の教諭をしたんです。教諭をしていて、夫が亡くなって子供を育てなければならぬと思っ、必死に3年間やってきました。私の人生これでいいのかなと考えた時に、幼稚園の教諭を退職して、1年フリーでいたんですけど、根が貧乏性なので、じっとしてられない。その時にカウンセラーの資格を持っていたので、小学校、中学校にカウンセラーとして入ったんです。いろんな子供達に出会いました。不登校とか。それでひとりの子との出会いを通して「私の夫は自殺したんですけど」というような話になっちゃったんですよ。そしたら、その子が第一発見者だったんですね。私がそれを言ったことで、彼女もリラックスしたんですよ。でまあ、その子と付き合うようになったんですけど、こういった子供達の支援、先程先生も仰られましたが、全く行き届いていない。学校は喪中で欠席する、忌中ですね、忌引きですね、それも把握しているはずなんです。だから、多少のことは入るんだけど、先生方もどうしたらいいかわからないというようなことで、子供達のケアというものを具体的にこれからどういうふうにしていったらいいかということが1点。

それから、社会の仕組みのハード面。これは私もそうなんですけども、遺族年金、年金問題は沈静化しているんで、いろんな課題が社会の中にあると思うんです。うちは自営業でした。自営業なので従事者は厚生年金ではなく国民年金でした。それで子供が18歳になるまでは遺族年金が出ておりました。うちも遺族年金、妻の私の分と子供二人の分を頂いていました。私の人生設計では私の年金がいただけるまで夫の遺族年金をもらえるものとして人生設計してました。今の日本は国民年金の場合は、子供が18歳の3月に達したら、妻の、親の年金も切られちゃうんです。自分の年金をいただくまで数年あったので人生設計が狂っちゃったんです。高度成長期には、自営業はとっても豊かだったんです。だから当然自営業の人達は国民年金を掛けていても財産を持っているだろうというようなことで、こういった年金制度がつけられてやってきたんですが、今現在自営業は本当に大変な時代なんですね。こうした中で、自営業の方の遺族年金は子供が18歳になると切られてしまう。厚生年金は自分が年金をもらうまでは夫の遺族年金をいただけるというようなことです。

これは何とか声を上げないといけないかなと。私の場合も子供が18歳になって遺族

年金が切れちゃったのでとっても大変でした。丁度その頃になると子供が上の大学に行く時期になっちゃうので大変でした。こういったことも社会の仕組みの中で、何か手だてがあればと言うようなこと。以上2点お伺いしたいと思います。

南部：なかなか社会の仕組みを変えるって大変なことですね。ある人に生き心地の良い社会をと言ったんです。そしたら「生き心地の良い社会なんかになる訳ない」と言われました。確かにね、そういうふうになるには百年かかるかもしれないって言われました。でも、ひとつずつ細々とでもやっていかないといけないと私は思っています。具体的にどうやっていけばいいかと言うことですが、やっぱりライフリンクとかと繋がりながら、今繋がっていますよね。今は繋がりながら、相談しながらという程度ぐらいいしか、「私はできます」とは言えません。勿論考えて、私達の仲間ともこれをどういうふうにして変えていけばいいか。議員連盟の人に相談するとか、ということもありますので、一朝一夕というようにはいかないと思いますが、やっていきたいと思えます。

鈴木：今南部さんは二つ目の方の問いにお答えになりましたので、じゃあ、私はひとつ目のことで。

すごく大事な点だと思うのですが、二つ考えられますね。誰をどのようにするかということです。

先ず、そのどのようにと考えてみた時に、当然先ほど申し上げたように治療的な関わりですよね。死別で悲しんでいる子どもに対して、どう関わっていくのか。これ治療的な関わりだけです。同じぐらい、それ以外の子どもも含めて起きないようにですね、予防的な関わり、やっぱり子ども達は命に非常に敏感なところだから、起きてしまった子どもに対しては、当然治療的に関わってくる。それ以外の子どもにはどうしたら起きないかということも含めて、予防的な関わりを……。これまさに教育だと思うんですね。ただ、日本の教育のひとつの欠点で言うのは言い過ぎかもしれないけれども、できるだけ触れないように、なかったように。でも現実起きる訳だから。別に子ども達を脅かす訳ではありませんけども、やっぱり死のこととか、悲しみのことは伝えて共有していいと思えます。

それではもう一点。もっと私心掛けているのは、関わる側の問題なんですね。南部さんの側からも発言が出ているけども、教師が逃げてしまう。自分のクラスで起きたことから、逃げてしまって、如何いう逃げ方をしていくか。「いや、それは専門ではないから」。こういう問題はスクールカウンセラーに渡す前に、私は、あなたが専門家なんです、子どもにとってあなたこそが専門家なんですよ、こういう生命の問題に関して専門家はいないと思えます。皆専門家なんです。とくに教師のあなたが専門家なんです。だから子どもに関わるものをどう育てていくかですよ。ケアラーのケアを如何するか。ギバーを如何、育てるかということで、今私は、ここ千葉ですから申し上げれると思うんだけど、船橋の教育委員会で毎年私は教員研修でこれを伝えているんです。これは船橋の教育委員会の依頼で、子ども達に関わっている教師にグリーンケア、グリーンカウンセリング、グリーンエデュケーションを教えてください。手間かか

るかもしれませんがけれども、関わっている人、関わろうとするのに対して伝えていくことだと思う。

そうするとすごい手間が掛かります。実際に子供に対する関わりと関わっている教師達に対する関わり両方やっていかなければいけない。本当にやりがいのあることだと思いますので細々と始めました。

先ず、ここまでお答えします。

南部：ごめんなさい。ちょっと紹介したいことがあります。グリーンサポートリンクの全国センターのホームページ見ていただいたら、“大切な人を亡くした子供とその家族のつどい”というパンフレットを無料配布しているんですけど見られたことがあります。

(質問者：ハイ)

そうですか。ああいうのを参考にさせていただいたらどうかな。ある人は、あれはアメリカの話じゃないかと言われる人もありましたけれども、ドナさんはアメリカだって偏見の塊だし、まだまだ遺族がこう言えるような環境ではないって仰ってますので、共有できる部分は共有してほしいと思います。



篠原：ありがとうございます。今子供達に対しての命の教育の話が出ましたので少しだけお話をさせていただきます。鈴木先生はグリーンケアということがテーマなんですが、今私に小中学校、高校から言われておりますのは、「命はつukれないよ」ということなんですね。タイトルは「命の不思議にありがとう」です。私達がこの世に存在するということは命がある。じゃあ、命というのはどういうメカニズムで誕生してきたか、というような話を具体的にしている訳なんですけれど、高校生が体育館で300人いるとしますね。「亡くなった人が生き返りますか」と言ったら、今30人が手を挙げます。だったら殺してもいい、傷つけてもいいという理屈が成り立ってしまいますね。中学生だと12～13人が手を挙げますね。

これはですね、自死防止等々の教育の一環でもあるんですけども、もっと本質的に我々がここに生存しているということは命があるということ、その命というのは連続と続いてきた命であり、しかも命誕生のメカニズムとはとてつもなくこの地球上に38億年の歴史を持つ生命体としての我々の命であるというようなことを子供達にずっと絵解きをしていきますと、感想文にすごく新鮮な感想が現れてきます。

「私は1ヵ月父親と話をしませんでした。でも今日の話聞いていたら、僕の私の命

を与えてあるいは授けてくれたことがわかった」と書いている子供もいます。「父があつて、母があつてのおかげなんだ。今日から父と母に感謝をしたいと思っている」と、はっきり書くんですね。そこで命というのは傷つけてはいけない、殺してはいけない。自他共に、つまり人の命も殺してはいけない、自らの命も殺してはいけないという。高校生達は「俺の命だったらどうしたっていいだろう」と言う、「勝手にしょう」と私のところに来て言う。「本当にあなた達の命なら勝手に殺してもいい命なの」という問いかけをします。命というのは実は一般的に子供をつくるといういい方しますけれど、絶対つくれません。昔からおじいちゃん、おばあちゃんの話で、“授かる”という言い方がありましたけれども、とんでもない不思議な、不可思議な条件がずっと、つまり人間技ではない条件が整って今私がここにいる、命があるという教育をですね、もっとしたら如何かという話をしております。来月は5校位行きますが、小学校、中学校、高校での「いのちの教育」を見直して進めていく必要があるかなと思っているんですね。

すみません、他にご質問ございますか。

鈴木：補足で。教育の話が出てチョッとびっくりしたことなんですけど、この教室に東京外大の時に私の“死の教育”というものを受講した人がいるってということで、先程声をかけていただき本当に驚きました。あの一番最初なんです。私はだから、私が初めて“死の教育”をやろうと思った時に、受講生。今の精神保健福祉士さんなんだそうです。ありがとうございます。千葉で活動されているんですか。(ハイ) だそうです。チョッと嬉しかったです。

篠原：なんか補足の補足になりますけれど、今日皆さんにさし上げました相談窓口の手引きの最初に、“子供や若者に死を教える”ということで私が一文を書いておりますのでぜひ一度お読みいただきたいと思ひます。

ついでに今日、私が書きました一番新しい本(この国で自死と向き合う)で、この中にもこの問題を少し書いております。それから自死遺族の方々との対話の問題も書いておりますのでお帰り時に是非お手に取っていただきたいと思ひます。

他にいらっしゃいますでしょうか、もしいらっしゃらなければ、チョッと私の方からお二人の先生にお聞きしたいんですけれども、先程ですね南部先生の方が「覚悟の上の死はない」ということを言い切られましたね。「皆生きたい」というふうに続けられましたけれども、しかしこのことってすごくですね、自死のご遺族の方からも、我々が対話させていただいている立場からもとても重要なことなんで、お二人の先生にもチョッともう少しこの問題を付言いただければと思うんですね。

南部：“覚悟の死”って全くない訳ではなくて、あるかも知れないけれども、私が聞いたご遺族の中ではなかったという話です。三島由紀夫さんはひょっとしたらね、覚悟の上だなんて思ひますという話。

鈴木：だから死んだ方に伺うことはどうていできないから、当然私達は生き延びている周りの方に聞いている訳ですよ。本当に私も“覚悟”ってどういうニュアンスで仰ったのかなと思ひて。私の乏しい経験で言うと、ひとつの家族だけこういう形なんです。「で、あなたたちはこのことを知った時、如何思ったの」「あ、やっぱりと思ひました」

という方が一件だけあったんですよね。別にそれは“覚悟”云々ということをして死んだ方に聞くことはできないけれども、残された人が確認的に「ああ、やっぱり死んだかと思いました」ということありました。

篠原：私は先程南部さんが仰った例にお出しになった三島由紀夫さんは明らかに自らの命を自殺という言葉がまさにその通りで、覚悟の上の死を選ばれたと思いますね。この覚悟の上の死というのは、言い換えてしまえば、自己責任という言い方になったと思うんです。でも今、私達が対峙しているこの社会の中の死というのは、私はこれは絶対と言ってしまおうんですけれども、自己責任ではないと思います。連帯責任という言い方をしています。何故か、つまり我々の責任、日本社会の責任だと。

これをですねある例で言いますと、私の寺は成田空港に近いもんですから、いろんな国のテレビ局が来るんです、アルジャジーラが1回来たんです。中東で活躍している。それで1週間か10日いました。私はプロデューサーに「何をしに来たの」と言った時に、「こんな、世界中にこんなおかしい国はないよ」と。

「何がおかしいの」と言ったら、「年間32,000人以上の人が一いわゆるNHK的に言うところ一孤独死をしていると。ひっそりと亡くなっていると。さらに日本で言う自殺という形で亡くなる方がその頃、当時3万人、去年は27,766人、彼等が来た時は3万人でしたから、そうすると合計で1年間に6万人以上の方が亡くなる、こんな国って、例えば中近東で戦争が起きたとしても1年間に6万人以上の方が亡くなる、死を遂げる国なんてないよ」と。「きっと日本のどこかにどでかい穴が開いていてね、穴というのは日本人を死へ誘い込む穴じゃないかと。私達は、日本人を死へ誘い込んでいく穴を探しに来たんだよ」と言い切ったプロデューサーが。これはですねとっても上手い表現だと私はその時思いました。じゃあ、その死へ誘い込んでいく穴とは何か。日本のこの社会的な構造です。死へ誘い込んでいく穴という表現を彼等はしたけれども、そういう穴をおそらく我々は日本の社会の中につくってしまったんだということが言えると私は思っているんです。その社会的な構造からくるさまざまな苦悩をいつの間にか背負わざるをえない状況が来てしまって、実は知らない間に何時か自分をどんどん、どんどん孤独から孤立へというふうに進んでしまって、最後にある人は実行をしてしまう。例えば、三島由紀夫さんの場合は、明らかに個人的な責任においてきちっとけじめを付けておられますけれども、今亡くなっている方々は、先程南部先生が仰ったように、本当は生きて、生きて、生きたいんですよ。そうすると誰が死へ追いやったかと言ったら、この社会をつくっている構造が、社会を形成している私達じゃないかというこの理屈は、私はもう一度しっかりと受け止めて考えてみると、今の3万人近くの方々の自死という本質がどこかいい加減になってしまって、結局自己責任だよと。

「死にたい奴なら死なせれば」ということになります。近頃こんな電話が私のところに月に3本~4本入るようになりました。それは人ごとだからですよ。そういう電話を掛けた方に、「じゃあ、あなたのお嬢さんが『私は苦しいから死にたい。お母さんいいね』と言ったら『あなた死ぬことによって苦しみが亡くなるんだから、どうぞ、どうぞ』と言うんですか」と言ったら「可愛い娘にそんなこと言う訳がないでしょ」と言

う。人ごとだからなんですね。だから我々がこういう社会をつくった、そこから生まれてくる苦悩を背負って自ら命を絶っていかざるを得ない、この本質を見つめていかないと日本の今のこの自死の問題等々は、私はですね見間違ってしまうような気がして仕方ないんですね。先生方どうでしょうかね。

鈴木：本当に仰る通り。だから私も申しあげたように、死にたくて死んだ人はいないだろう。勝手に死んだ人もいないだろうと。じゃあ、何で死んだか、死ぬことによってこれでやっと何とかなるんじゃないかと思込ませる、これ自殺じゃないんでしょていうことなんです。それともう一転、チョッと私さっき時間の関係でスライド、スーッと飛ばしちゃったんだけど、南部さんがご紹介になったね、子ども達。小泉さんと会って、あの人達のメッセージを3つ出しているんですよ。先ず死んでいったお父さん達に「どんな理由があろうと、僕達、私達、あなた達と一緒に生きたいんだよ」これが1点。それから自分達のあとに続いてくるかもしれない子供達に「あなた達は一人じゃないよ」。このひと言分かりやすいんですが。もう1点あるんです。「社会が私達に無責任の無を取ってくれ」と。「何で知らん顔しているんだよ」と言う。実はメッセージが3つあるんですね。まさにこれは今仰ったことだと、自分の問題ですよ。如何して人ごとのようにって思いますよ。

南部：もう、お二人の言う通りであります。

篠原：あとお二人にお聞きしたいことが何かあったら手を挙げて下さい。

ところで日本の社会はかつては農村型社会だった。この農村型社会っていうのは良い点もあったけど、悪い点もあった。間違いないですね。しかしどこかやっぱり一緒に生きていこうよという世界があった、社会があったことを私は今でも信じています。皆で生きていこうよという。ところがですね。丁度、池田内閣のあたりからだと思いますけれど、どんどん、どんどん日本というものが農村型社会から都市型社会に変っていく、その都市型社会に変わるということは皆で生きていこうよという感覚ではなくて、「お前ひとりで生きて行け」という社会を日本は作り始めたと言えます。

丁度、今の時代はそれが極端に発達してしまって、若い方も、お年寄りも「もう、あなた一人で生きていけ」と。若者に対して「お前ひとりで生きていけ」という社会を我々がつくったとしか思えないですね。そうすると「お前ひとりで生きていけ」と言っ、生きる方法を何とか構築できた若者は生きていくでしょう。それからお年寄りもそういう環境にある方は幸いにして長寿で、そして見事に最後の人生を終えられるということになるでしょうけど。今の形だとですね「ひとりで生きていけ」と言われても、生きる条件が整わなければ生きていけないですよ。そうすると何が起きるかという、「私は孤立だ」と思っているんです。ただ、孤独というのは、これは私の誠に個人的な考えですから反論があると思いますが、孤独というのは解放されると私思っているんです。時々寂寥感というか、いろいろこの人生良かったかなというような思いがありますよね。

でも、友達が「今夜食事をしない」というふうなことを言ってくれたら、「ふ、ふ、ふ」て言って、「ありがとう」と言って飛んで行けば、あるいは家族がなんか声を掛けてくれれば、孤独だってことはすっとなでしまうことがあるけれども、孤立というの

は自分と自分以外の関係が断絶しますから、これを取り戻すのはすごく難しい。だから私は結論的に言いますが、孤立させない、それから孤立しない環境を日本の中につくらない限りはこの問題の解決はあり得ないと思っています。そのあたり先生どうですか。

南部：あの確かにそうです。チョッと紹介したい本が「自殺の少ない町」っていうのご存知ですか。岡檀（まゆみ）さんとライフリンクで2年位一緒にお仕事してて、徳島県の海部町、そんな小さな町にずっと研究に行ってるって、「何でそんな町に行っているの」と言ったら「あの、自殺が少ないんですよ、徳島は。何かというと阿波踊りがありますでしょ。皆で一体になって“わっ”とやることがあるのがひとつと、その町で研究すると、未だにね、決して豊かな町ではないんですが、未だに縁台が出て、ご近所で話し合っ、嫌なこととか、苦しいことをすぐ誰かに相談できるという町らしいです。だから自殺が少ない。この町の体制がずっと広がればいいなと。もう本がすぐ売り切れているらしいです。きっと増刷されると思います。

篠原：孤独と孤立の問題、チョッと。

鈴木：私は今逆のことを考えて伺っていたんだけど、日本は皆一緒主義って言われていますよ、何をすることも皆一緒。それはそれとして、もう一回原点に立ち返ってみた時に、逆にひとりってことを見つめ直してもいいと思うな。生まれるのもひとり、死ぬのもひとり。それで終わりじゃないですよ。だからこそ皆で何できるかってもっていく方も必要な。それをぶっ飛ばしやって、「さあ、皆一緒だよ」というのがチョッと如何かなって気もするしね。実際に教育的に子ども達に「さあ、君達ひとりだよ、如何伝えるか」というのはまた別の問題かと思うけど、考え方としてはチョッとそれもいいかなって感じしていますよね。

篠原：いずれにいたしましても、つくづく若い人達はこう言いますね。「二つのいきづまりで私達は死にたい」「二つのいきづまりって何だ」と言ったら「息が詰まる。こんな社会息が詰まる」それから先が見えない「行き詰まり」これは私二つのいきづまりっていうのを勉強させられたんですけど、若者との対話で。まさに日本はそういう社会になっていますね。その背景にすごく人に迷惑をかけるってことは悪だっていう考え方がもう日本人の古来からずっと定着しているって、これはおかしいと思う。つまり生きているということは人に迷惑を掛けないでは生きていけませんよ。だから幼稚園、保育園の先生達は、あるいはそのお母さん達との講演の時に子供達に何を教えますかと言うと、「人に迷惑を掛けない人間になるようにと教えています」と仰る。「あ、そうですか。じゃあ、お父さん、お母さん、今迄人に迷惑を掛けないで生きてきましたか」と言ったら、シ～ンとなりますね。世の中で我々が生きているということは迷惑をかけるのが当たり前です。その代り、だからこそ人からの迷惑もかけられる、生きられるというこの相互があって生きているんだということをひとつきちっと皆が認識すべきだろうと思いますね。そしてもうひとつは一人では生きていけないよと言うことですよ、人間は。人と人との関わりでしか生きていけないよというこの辺りのことをもう一回、大人も、子供も、皆が再認識をして、その辺りからこれからの日本人の社会の在り方を見つめていくみたいなことが、結果的に自死、自殺というふうなことの防止にも繋がるだろうと、私はずっと思い続けて、あっち、こっちで話している訳なんですけどね。

では最後に、先生おひとりずつお一言ずつお伺いして終わりにしましょうか。

南部：今仰った通り、うちの夫も、男性は特に弱みを見せないという社会、これを大きく変えないともう駄目でもいいじゃないの、弱みを見せてもいいじゃないのという、子供もそうですよね。いじめ、誰にも相談しない、だから苦しいこと、嫌なこと、いいことを言うんではなくて、嫌なことを言ってもいいという教育をしないと私も根本的に変わらないと。それはずっと思っています。でも、それをを変えるにはすごく年数もかかるだろうし、大変なことだと思いますが、少しずつでもやっていかないといいかなというふうに感じています。



鈴木：最後に“迷惑”の話が出て。本当にそうだなと思うんですね。迷惑かけちゃいけない。それはそうだと思うんだけど、私もうひとつ奥があって、あなたが迷惑をかけると逆に迷惑かけられるからね。それが嫌なんじゃないかなと思うんですね。人間ていうのは突っ込んだ関係性の中にある訳だから、それこそお互い様なんじゃないかという、そこがおそらくむずかしいのかな。そんな気がするんですね。だから、ちょっとお帰りになっちゃったけども、さっきの教育の部分、そういうことも子ども達に、それから関わっている教師、大人達に伝えるというか、共有していく社会を目指すことかなと思うんですね。まあ、最終的に命の尊厳がそこに繋がってくれたらすごく嬉しいなと思っています。本当に今日は逆に勉強させていただいたから、ありがとうございます。

篠原：本当に今日は寒くなった時期にこうしてご参集いただきまして、ありがとうございました。お二人の先生に自死遺族という実に分かりやすく、私達がお話の中でこれは私達にもこういうことはできるなというふうな、具体的な行動を教えていただいた。そして自死遺族のお気持ちを辛いにもかかりませず、南部先生には本当に詳しくお伝えできましたこと心から御礼申し上げます。

それでは皆さん、今日はありがとうございました。これにて終了させていただきます。

### 第3部終了

## NPO 法人自殺防止ネットワーク風 全国相談所

お気軽にご相談下さい ★印は電話予約後面談のみ承ります。

都道府県	寺院名	住職名	住所	電話番号
北海道	青龍寺	安念密富	紋別郡滝上町元町	090-3390-2137
北海道	寶積院	新田忍澄	札幌市白石区菊水元町八条1丁目15-6	090-4024-0119
秋田県	月宗寺	袴田俊英	山本郡藤里町大沢字向山下 89	090-3120-4620
山形県	松林寺	三部義道	最上郡最上町大字富沢 1826-1	090-2276-3066
宮城県	通大寺	金田諦應	栗原市築館薬師 3-6-8	090-8787-0783
福島県	長秀院	渡辺祥文	福島市田沢字寺の前18	024-548-1240
東京都	東京相談所	伊地智市子	豊島区南大塚 1-51-18-201	03-6912-1012
東京都 ★	正山寺	前田宥全	港区三田4-8-20	090-3298-0569
東京都		新田忍澄	板橋区西台 2-3-32	090-4024-0119
東京都	新宿駆け込み寺	中下大樹	新宿区歌舞伎町 2-42-3	080-1138-1971
東京都	仏の赤川塾	赤川浄友	中野区弥生町 4-24-1-314	090-4533-5090
千葉県	長寿院	篠原鋭一	成田市名古屋346	0476-96-2204
千葉県	NPO法人 印旛たすけあいネット 金子 修		成田市南平台 1143-59	080-3730-3294
千葉県	元倡寺	大塚秀禅	山武市成東 2697	0475-82-2028
千葉県	瑞岩寺	伊藤仁志	南房総市宮下 108-1	0470-46-2814
神奈川県	臥牛院	藤木隆宣	相模原市緑区谷が原 2-9-5-5	090-3066-7406
神奈川県	養周院	上形泰俊	川崎市高津区久地 3-10-32	090-2548-8299
群馬県	長学寺	生沼宏元	富岡市上高尾700	0274-62-1600
群馬県	三松会	塚田一晃	館林市高根町109	0276-75-4732
群馬県	長楽寺	峯岸正典	甘楽郡下仁田町本宿3788	0274-84-2518
群馬県 ★	長岡寺	酒井晃洋	太田市西長岡町 728	0276-47-3009
群馬県	川龍寺	今橋憲雄	利根郡昭和村貝野瀬 1129	0278-22-3387
群馬県	瑞岩寺	長谷川俊道	太田市矢田堀町 388	0276-37-1231
新潟県	東岸寺	野田尚道	村上市荒島1055	0254-62-4367
新潟県	称光寺	林 道夫	佐渡市宿根木 468	0259-86-3118
新潟県	慈眼寺	船岡芳英	小千谷市平成 2-3-35	0258-82-2495
新潟県	布施庵	児玉浄信	新発田市下石川 639	0254-29-3666
長野県	法泉寺	丸山素香	長野市松代町西條293	090-1765-3608

静岡県	龍谷寺	笛岡賢司	浜松市南区飯田町628-1	053-463-2360
富山県	本淨寺	佐藤崇道	富山市東老田 274	076-436-6475
岐阜県 ★	大禪寺	根本紹徹	関市上大野355	080-3716-2988
愛知県	地藏寺	神野哲州	名古屋市天白区島田3-113	052-801-0432
三重県	萬重寺	西 育範	熊野市育生町長井 220	090-7694-4202
三重県	龍光寺	衣斐賢讓	鈴鹿市神戸二丁目 20-8	059-382-1189
滋賀県	洞源寺	奥谷良晃	高島市拜戸 1080	080-6150-0739
奈良県	景德寺	畑 圓忍	吉野郡上北山村大字河合 136	07468-2-0052
奈良県	平等寺	丸子孝仁	桜井市三輪 38	090-7119-8767
兵庫県	宝林寺	飯田正人	丹波市青垣町栗住野1104	079-587-0869
広島県	超覚寺	和田隆恩	広島市中区八丁堀 5-2	090-9999-3113
広島県	知足庵	柚原康峰	呉市安浦町中畑立小路 509-42	090-3740-4453
山口県	慶福寺	西本慶雅	岩国市周東町中山 141-5	0827-84-0867
愛媛県	安国寺	浅野泰巖	東温市則之内甲2781	089-966-3647
愛媛県 ★	仙遊寺	小山田弘憲	今治市玉川町別所甲483	0898-55-2141
徳島県	八棒寺	京寛和房	阿南市長生町宮内 464-1	090-2780-3954
長崎県	正覚寺	雲山暁春	長崎市矢上町 13-25	080-1719-6711
長崎県	天福寺	塩屋秀見	長崎市樫山町887	095-850-1316
佐賀県	普恩寺	金子謙三	東松浦郡玄海町普恩寺369	090-2078-7830
大分県	龍興寺	林 浩道	大分市徳島 1 丁目 7-27	097-527-3767
熊本県	法泉寺	藤井慶峰	宇土市神馬町708	0964-22-0471
熊本県	地藏院	荒木正昭	上天草市松島町阿村1061	090-3013-7141
熊本県	泰巖寺	磯田浩隆	熊本市下通 2-7-18	090-2397-9004
鹿児島県	花林寺	小野静妙	霧島市霧島田口 2614-1	090-4775-7867
ニューヨーク	親蓮坊	名倉 幹	P.O.Box 103. NewYork. NY10113.USA	1(米国)-917-769-8253

★印は面談のみ

## NPO法人自殺防止ネットワーク風

本 部：千葉県成田市名古屋 346 電話：0476-96-3908

東京相談所：東京都豊島区南大塚 1 丁目 51 番 18 号 大塚 NOZAKI ビル 201 号室

電話：03-6912-1012 <http://www.soudannet-kaze.jp>





**NPO 法人自殺防止ネットワーク風**