

活力ある人生をどうデザインしていくか ①

前回までは、「児童虐待」の予防や「ひきこもり」を支援する活動から、子どもの育ちを社会の中でどう支えていくかを考えました。

今回から二回は、不安定な社会情勢の中で生まれている壮年世代の様々な問題について考えます。今回は、「自殺」の問題に取り組み、「NPO法人国際ビレンダーズ日本支部東京自殺防止センター」（以下、センター）所長の西原由記子さんにお話を伺いました。

急増している自殺者の数

警察庁がまとめた、平成十四年中における全国の自殺者の数は三万二千人余り。その七〇%以上は、三十代以上の男性であるという結果が出ています。

これまでは自殺は、個人の問題として、社会全体の課題と捉えることをタブー視する傾向がありました。しかし、急増する壮年層の自殺を重くみた政府は、平成十三年度頃から、相談体制の整備や心の健康に関する研究・研修、啓発活動、対策推進に向けた連絡会議の開催など、自殺防止に向けた対策に乗り出しています。

心の叫びに耳を傾ける場所づくり

センターは、自殺を考えるほど絶望している方々を、相談を通じて支援している団体です。

「悩みや相談を電話で聴く活動をしていく私は、子どもたちの自

殺件数の増加を背景に、自殺が低年齢化していることに危機感を待つとともに、自殺の問題を電話で受け止めることの限界を感じていました。そこで、自殺の問題を専門的に支援していこうと準備を進め、昭和五十三年に、大阪に最初のセンターが誕生しました。同年には、世界的な自殺防止団体『国際ビレンダーズ』に加盟し、本格的に活動を開始しました。それから二十六年。社会情勢の変化の中で、大人からの相談、特に、大阪だけでなく、東京や神奈川などの都市部からの相談が多くなってきたということもあり、平成十年に、日本で二カ所目となる東京センターを、東京都新宿区に開設しました。現在約四十人のボランティアが交代で、夜八時から朝の六時まで、年中無休で電話相談に応じるとともに、必要な場合は手紙や面接による相談を行うほか、緊急時には、出動して救援にあた

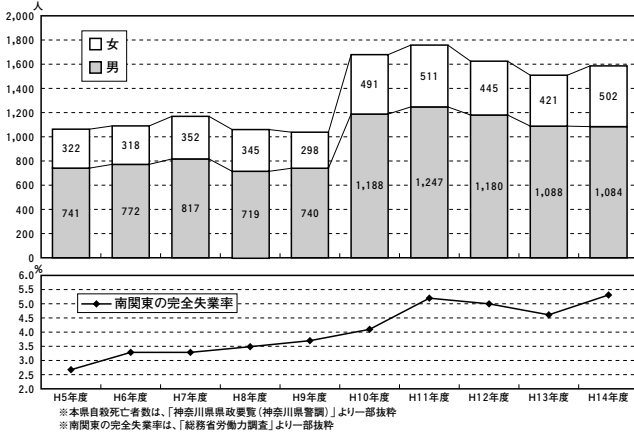
つています。また、いつでも対応できるような体制を整えていけるよう、相談ボランティアの育成にも力を注いでいます」と西原さん。

気持ちに焦点をあわせ受け入れる

センターに寄せられる相談は、年間一万件余り。毎日三十件弱の相談があることになりました。

「働き盛りの方からの相談が増えています。会社で一生懸命働いても報われない、あるいは過度な仕事を要求されるなどの悩みを持つ一方で、上司の評価や業績、リストラなど、常に緊張した状態に置かれている。私たちは、そんな状況に耐えられなくなり連絡をし

本県の自殺死亡数



皆で一緒に生きる道を探していく

センターでは相談のほか、関係者が集い交流できる機会づくりも積極的に進めています。

「死んではいけない」と言ってしまったら、死にたい気持ちを話したくて連絡をしてくださった方々は、ここでもまた話を聞いてもらえないと孤立感を抱いてしまうからです。『死にたいほど辛い』という心のサインに注意しながら、死ぬ意志の有無を積極的に尋ねるとともに、相談者自身が気持ちや感情を自分の言葉で表せるようお手伝いすること。また、自殺をすることに関してどれだけ具体的に考えているのかを伺い、相手がどれだけ切迫した状態にあるかを確認し、必要な支援につなげるよう努力します。死ぬか生きるかを最終的に決めるのは相談者自身で、誰も止めることはできません。しかし私たちは、相談者の心の奥底に潜んでいる『生きたい』という気持ちに感情を合わせ、共に生きる道を探します。そこから、もう一度生きる道を選びつつ、欲しいと願っているのです」