

こころの救急箱 通信 第3号

発行：特定非営利活動法人 こころの救急箱 2012年8月

〒540-0003 大阪府中央区森ノ宮 1-16-17-708 号

事務局：電話・FAX：06-6942-9092

e-メール：cocorono9090baco@kpa.biglobe.ne.jp

URL：<http://www1a.biglobe.ne.jp/cocorono9090baco/index.html>

相談電話：06-6942-9090(月曜日夜8時～火曜日朝3時)



今年10月からは第3期ボランティア相談員養成講座が開講されます。実習で行われるスーパービジョンでは、「相談員としての原点に立ち返る」という貴重な体験を得ます。その主軸を担う西原由記子さんに、自殺防止にかかわる思いを語ってもらいました。

～あなたにもできる自殺防止～

NPO 法人「こころの救急箱」理事

東京自殺防止センター 西原 由記子

ゲートキーパー養成研修で全国あちこちにでかけていますが、一般に「自殺」となると引き下がってしまう社会です。年間3万人の自殺者を出す国は日本だけです。やっと少し減少しましたが、まだまだです。みんなが共に支えあって生きる社会を構築しなければなりません。

自殺防止を始めて30年経つのですが、しんどい活動で、「お金儲けにならないようなことをなぜしているのか」とよく言われます。自分でも「そうですね」といいながら、お金で動くのではないですね。私は自分を含めて「人間がすき」なのです。世界に私は一人の人間。この私の存在が無視されるような状態であるなら、「死にたくなる」状態が起こるのは当然でしょうし、そのグループから離れてしまいます。

今、ベストセラーになっている本に「私ね 人から やさしさを貰ったら 心に貯金しておくの さびしくなった時はそれを引き出して元気になる あなたも 今から 積んでおきなさい 年金よりいいわよ」(くじけないで・柴田トヨ著)とあります。

私の生活は多くのひとにお会いして、共に学び合い励まされ、勇気づけられ元気もらっているのです。私という者も含めた「人間」が私は大好きなのです。

注：[ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと]