



わかやま

No.56

和歌山県精神保健福祉センター 2013年 8月

高野山大学 助教 森崎 雅好
(臨床心理士・高野山真言宗僧侶)

「自死遺族相談を通じて - 弔問の姿勢 - 」



平成19年6月に自殺対策大綱が策定され、和歌山県精神保健福祉センターが県の自殺対策情報センターとしての機能を担うことになりました。その機能の一つとしてご遺族の方を支援するための相談業務が平成19年10月から始まり、私も相談員としてご遺族の方のお話をお聴きしています。少しでもご遺族の方のお役に立つためにはどのようなことを意識すればいいのだろうか日々悩む中、私が自分自身を支えるためのキーワードが一つありますので、ここに記したいと思います。

生きることは多くの悲しみや苦しみに出会うこととも言えますが、予期せず愛する人を喪うことは最も辛いことの一つだと思います。私たちは他者とつながらなくては生きていくことができない存在であるからこそ、愛する人との関係を大事にしながら生きています。そのため、愛するご家族、ご友人、恋人を喪うことの悲しみと苦しみははかり知れません。

ところで、日本語にはご遺族の方を周囲の人が支える言葉として「弔問」という言葉があります。これは「人の死をいたみ、その遺族を訪問して慰める」ことを意味しています。もともと「弔」という漢字は故人のお遺骨を拾いに行くことを意味していたようで、私も僧侶としてお盆参りなどをさせていただく時には故人をとむらう（弔う・訪う）ことを意識していました。ところが数年前に「弔問」は「遺族をとむらい慰める」ことも意味し、お亡くなりになった方だけではなく、今、「生きている」ご遺族の方々をとむらうことや、慰めることも意味していることを知りました。「とむらう」には、「案じて問い聞く・心配して聞く」という意味があります。また、「案ずる」とは、「考える・工夫する、心配する・気づかう」ことですから、「弔問」とは、故人とご遺族の方々に頭と心を遣って積極的に関わることを意味しているのだと思います。

自死はまだまだ解明されていないことが多く、社会における偏見は根強いと思います。そのためご遺族の方はその心情を語ることもままならず、孤立無援の状態にあるのが実情です。しかし近年、自死に関する研究が多数なされるようになり、その背景要因が明らかになりつつあります。偏見をなくすためには、まずは自死について知ることであり、まさに、「とむらう」、つまり頭と心を遣って積極的に関わるという姿勢が求められるのではないかと思います。その姿勢を表す言葉の一つが「弔問」ではないかと気づき、私の心理臨床実践におけるキーワードの一つとして意識するようになりました。ご遺族の方の悲しみと苦しみに寄り添うためにも、日々、新たな知見を学び、ご遺族の心情を慮る心を育てなくてはと自戒しているところです。※ご参考までに。白川静著『字通』（平凡社、1996）と藤堂明保編『学研漢和大辞典』（学習研究社、1980）を読み比べるとなかなか面白いです。

もくじ

- P 1 「自死遺族相談を通じて - 弔問の姿勢 - 」
- P 2 シリーズセンター長だより⑮ / 自殺予防週間のお知らせ
- P 3 ほっとする笑顔つながるこころの絵の募集 / 「第10回精神障害者ソフトバレーボール和歌山大会ボランティア募集」
- P 4 和歌山メンタルヘルスニュース
- P 5 活動紹介 わかちあいの会和歌山「うめの花」
- P 6 はあとふるネットワーク / 研修会のお知らせ / 編集後記

和歌山県精神保健福祉センター
〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階
☎ (073) 435-5194 FAX (073) 435-5193

シリーズ センター長たより⑮

和歌山県精神保健福祉センター所長 小野 善郎

翻訳家デビュー宣言！？

昨年のこの欄（センター長だより⑩）で2冊の自著の宣伝をさせていただきましたが、今年も8月31日に『子どもの社会的ひきこもりとシャイネスの発達心理学』（明石書店刊）と題する本を出版しました。この本は、幼児期から友だちの中に入ろうとしない傾向や人前で緊張して話せないような子どもたちの発達を詳しく研究した発達心理学の専門書で、子どもの内向的な問題の理解に役立つと思い、3年前からコツコツと翻訳してきました。少し専門的で難しい本かもしれませんが、子どもの不登校やひきこもりについて、これまでとは違う視点から考えるうえでとても有用な情報が得られることと思います。

じつは、この本は私にとって7冊目の翻訳書になり、自分で書き下ろしたり編集した本よりも翻訳の方が多くなってしまいました。分厚い専門書の翻訳はけっこう根気のいる作業ですが、どうやら翻訳の仕事は私の性に合っていたようで、それほど苦にならずやってくられました。もちろん、本職ではありませんが、そろそろ出版点数も増えてきたことなので、「翻訳家」と名乗ってもウソにはならないかなと思いはじめてきました。ということで、これからは「プロ翻訳家」の端くれとして、微力ながら有用な情報を発信する役割を果たしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いします。



自殺予防週間のお知らせ

誰も自殺に追い込まれる
ことのない社会に。



悩みごと、困っていることがあればご相談ください

9/10 ㊄・16㊄は**自殺予防週間**です



和歌山県自殺対策情報センター（和歌山県精神保健福祉センター内）

和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階

◆全国一斉電話相談「はあとライン」
9/10（火）～16日（月）

おこなおう まもろうよ ころろ
・0570-064-556
9:00～17:45（平日のみ）



◆自死で大切な人を亡くした方の集い
わかちあいの会和歌山「うめの花」
10/14（月・祝）10:30～12:30

対 象／大切な人を自死で失った方
（家族・知人・友人）

場 所／和歌山県精神保健福祉センター
（和歌山ビッグ愛内）

申込先／初参加の方は要申し込み

☎073-424-1700（平日9:00～17:45）

◎お茶代200円 ◎一時保育あり（※要事前申込）



ほっとする 笑顔つながる こころの絵

1 趣旨

見る人の心をほっとさせたり、笑顔にさせるような絵を描いてもらい、こころの健康の保持増進を見つめ直す機会を提供します。

2 主催 和歌山県精神保健福祉協会
後援 和歌山県

3 募集内容

- (1)対象者
県内に在住、または通勤・通学している方
- (2)規格
- ① 見る人の心をあたためる絵であれば内容は自由です。
 - ② 応募は自作の未発表の作品で、お一人1点とします。
 - ③ 応募用紙サイズ：最小・はがき大～最大・画用紙四つ切り大
- (3)応募締切
平成25年9月20日（金）
- (4)応募方法
作品の裏に、氏名(ふりがな)、性別、年齢(学年)、住所、学校名(勤務先)、電話番号を明記した用紙を貼った上、下記の『ほっとする 笑顔つながる こころの絵』募集係宛てにご応募ください。

『ほっとする 笑顔つながる こころの絵』募集係
受付先

〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2
ビッグ愛2階（精神保健福祉センター内）

4 賞

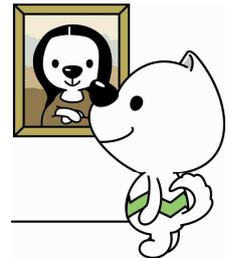
最優秀賞・1名 優秀賞・2名 入選・若干名
※入賞者には、賞状及び副賞
（小中高生には図書カード）を贈呈します。
※入賞された方には10月下旬頃に文書にて連絡します。

5 表彰

平成25年11月17日（日）に和歌山ビッグホエールで開催する『こころのフェスタ2013（「ふれあい人権フェスタ2013」と同時開催）』において表彰・作品展示します。

6 その他

作品の著作権は主催者に帰属し、応募者の承諾を得ずに啓発用教材に使用することがあります。また、入賞された方は、氏名及び市町村名（在学中の方は、学校名・学年）を発表します。予めご了承ください。個人情報については適正に取り扱い、本来の目的以外には使用しません。



精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会 (つなげ・ひろがれ・ボールとともに)

ボランティア募集

精神障害を持つ人がスポーツを楽しみ、体力の維持・増進を図り、仲間とのふれあいを体験することによって、社会の障害者に対する理解をより一層深め、精神障害者の社会参加を促進することを目的として、精神障害者ソフトバレーボール和歌山県大会を開催するに当たり、お手伝いしていただけるボランティアを募集いたします。

- 主催** 和歌山県精神保健福祉協会
共催 和歌山県作業療法士会
日時 平成25年10月24日（木）11:00～17:00
場所 和歌山ビッグホエール
競技 ソフトバレーボール
選手 精神障害者保健福祉手帳の所持者、あるいはそれと同等のもので精神障害を有するもの
保険 主催者においてスポーツ傷害保険に加入します
ボランティア内容 試合の得点係など
その他 昼食及びお茶をご用意します。

申し込み締め切り 平成25年10月11日（金）

【問合せ先】 和歌山県精神保健福祉協会
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1番2号
和歌山ビッグ愛2階 和歌山県精神保健福祉センター内
TEL：073-435-5194



【開催報告】

「認知行動療法の実践」

6月20日（木）ビッグ愛にて、和歌山大学保健管理センターの山本朗先生から、医療機関、保健福祉従事者等を対象にお話がありました。認知のあり方を修正し、問題に対処することによって、気分を改善させることが目的の認知行動療法について、その効果や治療の流れ等をわかりやすく教えていただきました。参加者からは、「最も重要な点は、ご本人と信頼関係を築く事や本人がどうしていきたいかを共に考えることと再認識できた」「グループにわかれて、ロールプレイをして、体感してみたい」等の感想が寄せられました。

「自殺予防対策：自殺を考えた自分がお話できること」

6月25日（火）、和歌山ビッグ愛にて開催しました。「いのち・人権・心・子ども・親子・高齢者・生と死」をテーマに、全国で、医療・福祉・学校・企業関係者研修や市民公開講座等の講師を勤めている岩崎順子さんに、お話をさせていただきました。体験談も交えて、「“こころのトンネル”に入り、本当に落ち込んだ人には、『ようがんばってきたね。』と気持ちを受け止めてくれるキャッチャーになってくれる人がいる」。「困難の川を乗り越えた時は、次の人が川を渡れるように、自分の船に乗せるのではなく、自分で渡れるように力をそそいでほしい“自渡渡人(じととじん)”等の話があり、参加者からは、「生かされている命、自分にもできる小さなことから始めたい」との感想が寄せられました。



「アルコール依存症とうつ、自殺の関連を知る」

8月7日（水）、和歌山ビッグ愛にて、新生会病院院長和家浩三先生にご講演いただきました。講義では、近年のアルコール関連問題の傾向として、女性や高齢者依存症者が増加してきていることや、自殺との関連では、諸外国の報告を交えながら、アルコール使用障害が自殺のリスクを高めていること、また自殺予防の観点から、大阪府断酒会・大阪市の調査の紹介があり、断酒会会員がゲートキーパーの役割を果たしていることなどの説明がありました。地域での対策としては、専門病院で治療が必要になる前の段階で実施可能な、飲酒習慣のスクリーニングテストや節酒教育についてお話をさせていただきました。

「遺された子どもの心 とともに生きる家族」

7月28日（日）ビッグ愛にて、遺族の心のケアの専門家である東京福祉大学心理学部教授鈴木康明氏を講師に開催し、一般県民約30名の方にご参加いただきました。鈴木氏は、「大切な人を亡くしたことへの受け止め方、苦しみの持ち方はひとりひとり違うため、周囲は遺族のありのままの状態を尊重し、悲しみを否定せず寄り添おうとする姿勢が大切」等と話されました。講演会のあとは、大切な人を亡くした方どうしの交流会も開催しました。



精神保健福祉協会「こころの集い」

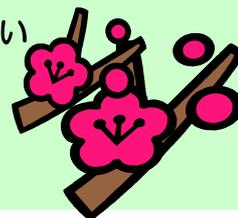
7月23日、精神保健福祉協会の定期総会の後、「こころの集い」を開催しました。今回は「自殺対策から学ぶ生きる支援とは」～映画希望のシグナル」の撮影現場から～というテーマで映画監督の都鳥伸也氏の講演会を行いました。「希望のシグナル」は自殺率が日本一の秋田県の各地で取り組まれている自殺対策活動を記録したドキュメンタリー映画です。居場所作りや人と人とのつながり作りで支援を展開する地元の人たちとの映画作りを通じた交流から、追いつめられる前に、誰でもできる身近な支えがあることが大切であることを、若い監督らしい実直な語り口で話されました。



【活動紹介】

精神保健福祉センターで、自死（自殺）で大切な人を亡くされた方のつどい

わかちあいの会和歌山 「うめの花」を開催しています



大切な人を自死（自殺）で失うつらさは、言葉では言い表せません。のこされた人は、悲しみや後悔、さみしさ、自責感など、さまざまな思いに心が揺れ動きます。そうした苦しみや悲しみを身近な人にも相談することができず、辛い状態をひとりで抱え込んでしまうことが少なくありません。

和歌山県精神保健福祉センターでは、平成21年度より、のこされた方が悲しみや辛さを安心して語りあうことができる、わかちあいの会和歌山「うめの花」を開催しています。

毎回、スタッフが会の企画・運営を考え、わかちあいの会とは別に、講演会や交流会も年に2、3回開催しています。

わかちあいの会では、少人数が集まり、お茶やお菓子を食べながら、静かに気持ちをわかちあう時間を過ごしています。もしよかったら、一度ご参加ください。

【対象】大切な人を自死で亡くした方（家族・知人・友人）に限ります。

【日時】平成25年10月14日（月）10:30～12:30 平成25年12月21日（土）13:30～15:30
平成26年 2月23日（日）13:30～15:30

【場所】精神保健福祉センター（和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛内）

【参加費】 無料（ただし、茶菓代は参加者負担となります）。

【申込先】 はあとライン（精神保健福祉センター内）電話 073-424-1700（平日9:00～17:45）

【一時保育】 1歳～小学2年生までのお子さんをお預かりします。希望される場合は事前にお申込み下さい。

【主催】 わかちあいの会和歌山「うめの花」 和歌山県



～ 参加スタッフからのメッセージ ～

同じ境遇の方々とお話をして、悲しくてつらいのは私だけではないんだ、「うめの花」に参加している方は親、配偶者、子ども、それぞれ亡くした人は違っても、悲しみやつらさを抱えているのは一緒なんだと思いました。他では理解してもらえない悲しみやつらさを「うめの花」に参加したことで、私の居場所はここなんだと思うことができました。

同じ境遇の方々を知り合い、気持ちをわかちあい、亡き人を思い涙することができて、私は一歩先に進めたような感じがしました。

遺族の方は、悲しくてつらくてどうしようもなく、先の見えない真っ暗なトンネルに入っているような状態にいると思います。このつらい状態でも、同じ境遇の方々と同じ気持ちをわかちあうと、きっと何か思いが通じると思います。勇気を出して少しだけ前に進んでみませんか。

お会いできる日をお待ちしています。

※12月21日午前、2月2日午後に講演会と交流会を開催します。

精神保健福祉の第一線で働く関係スタッフの紹介コーナーです。
今回は、和歌山県発達障害者支援センターポラリス 宇井 康介さんです。



はーとふるネットワーク



一発達障害者支援センターの相談支援員とはどのような仕事なのですか？

和歌山県内で、自閉症をはじめとする発達障害をもつ方とその家族への総合的な支援体制の整備を推進することを目的とし、様々な支援を行っています。

一具体的にどのように支援をするのですか？

相談に来られた方の困りごとに対して、障害特性を基にアセスメントし支援計画を立て、具体的な支援につなげていきます。障害者の就労支援機関や福祉事業所などの方とも連携させていただき支援を行っています。

一この仕事の魅力はどのようなところですか？

相談前は暗い顔をされていた方が、相談を終わるころには明るい顔になって帰って行かれる姿を見ると自分のやる気にもなり、また頑張ろうと思えるところが魅力です。

一難しさを感じるのはどんなときですか？

当事者の方に「一緒にこうしていきましょう」「こうしたらもう少し生きやすくなるのに」など、こちらの思いをうまく伝えられないときです。その際は、ご家族さんの協力も得ながら当事者の方にも理解していただけるよう支援を行っています。

一この仕事をされるきっかけは？

【研修会のお知らせ】

テーマ：事件・事故・災害に備える

～適切な「こころのケア」スキルの習得～

講師：兵庫県こころのケアセンター

大澤智子氏（認定臨床心理士）

対象：被災者、被害者支援に携わる可能性のある者

①「サイコロジカル・ファーストエイド」習得研修（全1日）

日時：平成25年9月11日（水）9:30～16:30

場所：和歌山ビッグ愛9階 りいふる会議室A

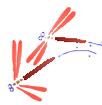
②サイコロジカル・リカバリースキル」習得研修（全2日）

日時：平成25年10月17日（木）9:30～16:30

和歌山ビッグ愛8階801会議室

平成25年10月18日（金）9:30～16:30

和歌山ビッグ愛2階201会議室



学生時代、教育実習で発達障害の方と関わる機会があった際、見た目ではわからない苦しさを抱えている方は大変だろうと思い興味を持ちました。そこで発達障害の方の役に少しでも立てればと思ったのがきっかけです。

一発達障害者支援センターポラリスの特色・PRなどを短くどうぞ。

ポラリスでは平成23年度から厚労省と県から予算をいただき中高生の感情コントロールプログラムを事業所に委託し行っています。今年度は5つの事業所で9月頃からプログラムを実施していただく予定になっております。見学も可能となっておりますので、興味のある方はポラリスまでお電話いただければと思います。

一今後の抱負を教えてください。

「気持ちは受け止めるがゆずらない支援」をモットーに頑張っていきたいです。

一次の方のご紹介とその方へメッセージをお願いします。

つわぶき相談支援事業所の相談支援員の岩橋健司さんを紹介させていただきます。お仕事ではもちろん仕事以外でも大変お世話になっております。今後ともよろしく願いいたします。

テーマ：自殺未遂者支援研修

講師：堺市健康福祉局健康福祉部

いのちの応援係 鈴木和雄氏（PSW）

日時：平成25年9月19日（水）13:30～15:30

場所：和歌山ビッグ愛2階201会議室

対象：自殺未遂者ケアに関心のある医療保健福祉従事者

「ひきこもり」家族教室

日時：平成25年10月4日（金）16:00～18:20

場所：海南保健所2階会議室

対象：「ひきこもり」の状態にある方のご家族

内容：講演会及び交流会

「若者支援の現場～10年の流れ～から見ること」

「自分なりの歩みについて」



編集後記

この夏の猛暑と、各地で頻発する豪雨には、やはり地球環境の異変を感じざるを得ません。TVのお天気キャスターによればこれはラニーニャ現象とダイポールモード現象が同時に起きたことが要因と？難しいことは分かりませんが、海水温に関係しているらしい。そう言えば10年くらい前に、温暖化による海流の変化で北半球が氷河期になるというハリウッド映画がありました。冒頭いきなり東京に巨大な雷が降るシーンに驚きました。いずれにしてもこの夏の天変に対しては体調管理と避難で自衛するしかありません。