



埼玉いのちの電話

ひとりで悩まずに…

発行人：川端 純夫 編集：広報委員会
 発行所：社会福祉法人 埼玉いのちの電話
 〒337-8692 大宮郵便局私書箱第 29 号
 電 話：048-645-4322
 FAX：048-645-4355
<https://www.saitama-id.or.jp/>

相談電話

048-645-4343 (24 時間 365 日)

フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
0120-783-556 (毎月10日午前8時から24時間)
 (10日を除く毎日16時から21時)

ナビダイヤル
0570-783-556 (毎日10時～22時)



インターネット相談

埼玉いのちの電話

検索



雪景色～朝霞市シンボルロード 北口広場にて
Photo by H.Oasa

35 期生 電話ボランティア募集説明会

12月3日(日)14:00～15:30 越谷市中央市民会館5階会議室2・3

12月9日(土)14:00～15:30 川越市南公民館 講座室1

12月10日(日)14:00～15:30 所沢ミュージアム 会議室2

12月23日(土)14:00～15:30 大宮ソニックシティ市民ホール
401号室

2024年

1月14日(日) 14:00～15:30 浦和コミセン10階13集会室

予約の必要はありません

毎回「聴くこと」についてのミニ講義があります

この広報誌は、赤い羽根共同募金の
助成を受けて発行しています。



35 期生 電話ボランティア募集

応募資格 20歳以上の方 (2024.4.1 現在)
 お問い合わせ 埼玉いのちの電話 事務局
 TEL 048-645-4322 (月～金 10:00～17:00)

電話によるグリーフケア

—自死遺族の「悲しみの受け皿」としての傾聴電話—

講師 認定NPO法人グリーフケア・サポートプラザ副理事長 吉久小夜子氏



グリーフケア・サポートプラザの吉久と申します。

私どもが活動しているグリーフケア・サポートプラザは、自死遺族からかかってくる電話を傾聴するグループで、2001年に設立されました。設立者の平山正実先生は精神科医で、日本で最初に作られたいのちの電話に関わっておられた方です。また、いのちの電話連盟の常任理事を長く勤められた齋藤友紀雄先生も、サポートプラザの活動に影響を与えてくださいました。こう考えると両団体にはもともと関係があったと言えるでしょう。そうしたご縁もあり、今日ここでグリーフケアについてお話しさせていただくことをとても嬉しく思います。

■ グリーフ（喪失悲嘆）とは

今日お話しするグリーフケアのグリーフとは喪失悲嘆のことです。人は何かを失った時にさまざまな反応をします。喪失は死別だけではなくありません。定年退職で地位や名誉を手放したり、進学の際に慣れ親しんだ環境と別れたりすることも喪失です。人生のさまざまな場面で経験するので、すべての人が悲惨な苦しみとは言わないまでも痛みは味わっています。

その中で最も大きな悲嘆が死別によるものです。死別によって、強いストレスを感じ、急性の情緒的危機やパニック状態に陥ります。悲しみや絶望、怒りや後悔、孤立感や疎外感といった感情面の反応に加え、受け止めきれずに否認したり、現実のことと思えなくなったりする認知的反応も見られます。また、不眠になったり、食事が摂れなくなったりすることもあり、脱力感やめまい、吐き気、胸の痛み、動悸など、自律神経的な反応も出てきます。行動面では、火事場の馬鹿力のような過活動状態になったり、逆にひきこもり、寝たきりになったりすることもあります。死別を体験しても反応は個々に違い、家族の中でも同じとは限りません。

その個々の反応の違いに影響を及ぼすのは死の状況です。最も激しい悲嘆は重大事故のようなトラウマを伴う死によるもので、ベッドで亡くなるのとは違い、その衝撃は長く続きます。自死の場合も同じで、痛みは長い間消えることがありません。親として守るべき子供が亡くなったり、災害で同時に複数の家族を失ったり、強い依存関係を持つ対象が亡くなって生活上のストレスが非常に大きくなったりと、死にはさまざまな状況があり、それぞれのグリーフに影響を与えています。

■ グリーフプロセス

悲嘆を抱えながらも、人はなんとか生きようとします。そして、やがては一人で歩いていくようになります。その過程がグリーフプロセスです。病死でも自死でも共通する代表的な理論にいくつか触れておきましょう。

まず、時間の経過と共に、いろいろな思いを順番に経験して悲嘆をくぐり抜けていくと考える段階モデル。上智大学の故デーケン神父の唱えた12段階モデル（グリーフプロセス理論）は、遺族が通過するプロセスをほぼ含んでいます。次に、つらい現実を受け入れて苦痛に向き合うことで、喪失の状況に適応し、課題を乗り越えていくと考える課題モデル。また、喪失の苦しみの中で、苦しみと回復の両方を行き来する二重プロセスモデル。現在、欧米ではこの二重プロセスモデルが主流で、日本でもだんだんこの考え方が広がってきています。

最後に、他者に語ることでグリーフプロセスが進むと考えるナラティブモデル。一人で時を過ごしたり、課題をこなしたりするのではなく、他者との相互作用によるもので、最近よく取り上げられる考え方のひとつです。サポートプラザで行っているグリーフケアもこれに則ったもので、電話をかけてくる人が語り、他者であるスタッフがそれを受け止める。そのやりとりの中で苦しみが少しずつ落ち着いていくというものです。

■ 自死遺族のグリーフ

ここからは自死遺族のグリーフについてお話しします。自死による死別喪失とはどういうものでしょうか。私たちの人生はさまざまなものに例えられます。海に流れていく川のような人

地域発展のエネルギー





川越市田町32-12 TEL (049) 241-9000




もいれば、一段一段織っていく織物や、蜘蛛の巣の網目のようだという人もいます。人は小さな時から一步一步、一針一針人生を歩みますが、死別はそれが突然途切れてしまった断絶の状態です。遺族は、故人やこれまでの自分の世界や世間から切り離され、人生の連続性を失います。過去を思い出すのも辛く、現在の生活に戸惑い、今後の日々に期待や希望が持てない状態です。それを再び繋げる、繋がり直すとするその期間がグリーフプロセスです。どのように繋がり直すかは、それぞれの人が苦しみながら見つめていかなければなりません。受け入れ難い現実を翻弄され、自分を見失いそうになった私の体験を少しお話しします。

今から17年前に息子を亡くしました。息子は31歳で、学生時代の友人と婚約していました。ところが、なんかふっと死にたくなるのだと訴え、大学病院の精神科に行くと、うつ病と診断されました。早く良くなりたいと入院を希望しましたが、許可されたのは半年も先で、その入院の少し前に息子は命を絶ちました。その大学病院を勧めたのは私でした。私は、入院できるのがもう少し早ければ、他の精神科ですぐに入院できていれば、あの子は助かったのではないかという強い自責感を持ちました。

当日、息子は朝から具合が悪く、新しい薬を出して貰おうと大学病院に行きましたが、運悪く創立記念日で全ての科が休診でした。別のクリニックで処方された薬を飲んで一時は良くなりましたが、またすぐに飲もうとしたので、次の薬は夕方まで待てばと言うと、息子は頷いて自分の部屋に戻りました。疲れていた私が少し休んでいた時でした。マンションの管理人さんがドアをどンドン叩いて、息子さんいらっしゃいますかと聞くのです。えっ、と思って息子の部屋を覗くとそこに姿はなく、ベランダから下を見たら息子が倒れていました。大学病院を勧めたこと、もう一度薬を飲もうとしたのを止めたことを思うと自分が許せませんでした。あの子はいったいどこに行ったのだろう。亡くなったとわかっているのに、どこかにいると信じたくて仕方がありませんでした。

こういう状況でも火事場の馬鹿力というのでしょうか。異常な高揚感があって、仕事も親の介護も両方休まずに続けていました。けれども24時間続くわけはなく、息子を亡くしたのに何しているのだろうと帰りの電車の中で憂鬱になったり、うちに帰ると何もする気になれなかったりと、無力感にとらわれて過ごしていました。

あの頃は息子の死と同時に自分も死んだような気持ちでした。どこにも居場所がなく、灰色の世界の中で他人との間に透明な壁

を感じました。なぜあの子はこういう目にあったのだろうという不条理感に苛まれ、孤独と沈黙の中で生きる意味を失い、死にたい気持ちでいっぱいでした。でも、息子を殺したのだから自分から命を絶つことはできない、私は罪を犯した人間なのだという気持ちになっていました。ある自死遺族の方は、警察へ行き、私が殺したので捕まえてくださいと言いました。自責感で苦しんでいる遺族は人のアドバイスでは救われません。自分の中で何かを見つけないと変化できないのです。

こうして二年ほど経った頃でしょうか。私の視点に大きな転換があり、このことを自分の中で引き受けて行こうと思えるようになりました。生きて行く覚悟ができた時、ようやく悲しみが溢れ出しました。最初から悲しい気持ちはもちろんありましたが、今思えばどうしたらいいかわからない苦しみの中で当時は生きていたという印象です。

ノンフィクション作家の柳田邦男さんは次男を自死で亡くされました。彼は自分の人生全体が破壊されたような気持ちと言いました。その柳田さんが20年後に「息子の死によって心に突き刺さった弓矢はまだ抜けない。抜いて捨てちゃうと、息子の問いかけを無視することになり、私自身が生きている意味を失うかもしれないから、この痛みは自分にとっても大事である」と語っています。自死遺族の苦しみは一部分を切り取れるようなものではなく、人生全体です。その根底に生きる悲しみや苦しさがあるのです。

また、自死にはスティグマが伴います。自死者を出した家という負のレッテルが貼られたような気がして、自己嫌悪、恥ずかしさ、情けなさ、肩身の狭さなどに苛まれます。人との繋がりが難しくなり、ナラティブモデルのような他者との関わりを持ちにくくなります。喪失の悲嘆とトラウマ的な衝撃に加え、スティグマによる苦痛も自死遺族のグリーフを長引かせます。



健康をスポーツでクリエイト

卓球場 教室

T T C 浦和



■ グリーフケア

こうした悲嘆を抱えた人をどのようにケアしたらいいのでしょうか。必要なのは、大切な人を喪って苦しんでいる人の存在を温かく、丸ごと尊重し、寄り添うことです。何かを指示したり、アドバイスしたりせず、その人と共にその場において、グリーフワークを支えましょう。グリーフワークとは、人が亡くなった悲しみや苦しみを避けないで、悲しいことは悲しみ、苦痛は苦痛として味わうことです。悔やんだり、恨んだり、敵意や罪の意識を持ったり、そういうものの全部をそのままじっくり味わい、体験することです。グリーフの主演は電話をかけてきた人ですから、聴く側は邪魔をせず、安心、安全な気持ちになってもらうように努めます。

聴く側に具体的に求められるのは、まずは信頼関係を作ることです。そのためには自分の性格や聴き方の癖をよく知って絶えず意識します。相手を変えようとしなくて、わかってもらうこと、好奇心による不要な質問をしないこと、プライバシーに侵入しないことにも気をつけましょう。こちらが関心や好意を持って対応すると、安心感を持ってもらえます。グリーフケアは長期戦です。自分たちとは価値観の違う人でもどれだけ理解して寄り添えるのか、焦らずに傾聴しましょう。

グリーフプロセスのそれぞれの局面に応じた寄り添いというものがあります。まず死別直後、茫然自失の段階の電話では「あ、安心していいんだ、ここに掛けていいんだ」と思ってもらえるように受けます。睡眠がとれていますかとか、食事をいくらでも食べられていますか、という気遣いもいいと思います。それ以外にも、遺族が自責感を強く持っている場合には、いろいろな要因が運悪く重なったので、決してあなたが自殺させたわけじゃないですよと、なんらかの言葉で伝えることも大

事です。これは一般論でなく、私はこんなふうに思いますよという言葉で返しましょう。視野狭窄にならないためにも、亡くなってから一ヶ月くらいの間に私が殺したなどおっしゃったら、そうお伝えしています。私自身も、自殺は遺族のせいではないと書かれた本がある程度の救いになりました。

それから苦悶の時期が来て、嘆き悲しむ感情が溢れ出します。この時期は共感して、その苦しさを受け止めます。何を聞いても、そんなふうを考えちゃいけないとは言わず、そんなふうに考えてしまうかもしれないですねと、その人の立場で答えます。

憂鬱になって急に元気がなくなる時期には、何もできなくて、私はもうだめですという訴えもあります。そういう時には、今はゆっくり休む時です、ゆっくり休めば、少しずつエネルギーが戻ってきますよ、大切な人を亡くしたら、無理もないことですよと受け止めます。

年月が経ち、だんだん立ち直ってくると、誰もが少しずつその人らしさを取り戻します。パニックになっている時にはその人を丸ごと受け止めますが、その人が少しずつ変わってきた時、初めて理性とか知的レベルでの対話というものができるようになってきます。

やがて悲しみは自分で抱えられる大きさになってきます。同時に、ゴツゴツしてどうにも受け止められなかった大きな岩のようなものの中に、自分がこれから生きていく上で大事なものが詰まっていると気づきます。その人が立ち直ってきたのかな、一歩踏み出したのかなと感じられる時です。立ち直るまでの期間は異なりますが、どの人も喪失の痛みに振り回されずに歩いて行けるようになるのです。痛みはアドバイスで消すことはできません。痛みを抱え、上手につきあっていけるようになるその過程を傍らで支えて聴くのです。

■ 「聴くにはやく 語るにおそく」

自死遺族のグリーフでは、事柄を聴くのではなく、その奥にある感情を推測して受け止めましょう。辛すぎると感情が出てきません。気持ちはなかなか話せないけれども、いつでもどうしたということは話せます。無理もないことです。電話を受けた人はその事柄を聴きながら、どういう思いでこれを言っているのだろうと感じ、その奥にあるものを汲み取って気持ちを返します。すると、電話をかけてきた人は、私のことを分かってくれたと感じます。



おかげさまで 創業126周年

yagihashi
est.1897

〒360-8502 熊谷市仲町74番地
TEL 048(523)1111

営業時間 / 午前10時～午後6時30分
八木橋 投票



地域を元気に!

埼玉新聞社キャラクター
サイのぶん太くんと
たま子

県内のニュースは埼玉新聞におまかせ下さい。

埼玉新聞ご購入のお申し込みは
購読申込センター
☎0120-633-888
電話受付時間
平日・土曜 午前9:00～午後6:00

情報提供はTEL048-795-9930へ



さいたま市浦和区高砂1丁目2番1号
エイペックスタワー浦和中央館202

株式会社 大和不動産

<https://www.home.co.jp/>

電話は言葉を通してのサポートです。自分の「思い込み」に気がつけましょう。言葉が持つ意味というのは人によって違いがあるので、理解してからできるだけゆっくり返します。例えば、桜が咲いたという話題に、楽しみですね、と返したとします。でも苦しみの中にある電話の人は、それを心待ちにしているというよりは、何か言いたいことがあるのかもしれない。あの人はこの桜の時期に亡くなったから、私は桜の時期が辛いのですとか。だから抽象的な言葉は、具体的にはどういうことを理解してから返す方が勘違いや早とちりを避けられます。

また、喪失の苦しみと回復の間を行ったり来たりしている時には、いろいろな思いを同時に抱えていてもひとつの言葉しか口に出せないことがあります。表現していることは、氷山の一角のようなものです。うっかり思い込みをしないようにしましょう。

電話をかけてくる人は、遺族といえどもその悲しみや苦しみは一樣ではありません。そういう意味からも「聴くにはやく、語るにおそく」が基本です。万遍なく全体を聴く、慌てない、すぐに返さない。落ち着かない状態の人に落ち着いてじっくりと話してもらるようにしましょう。

そして、ご本人の感情を受け止め、味方になりましょう。例えば、亡き子の思い出を話したいのに、夫は話したくないと怒鳴るから全然話さないと言われたら、みんなで話せばどんなに気持ちが悪くなるかしらと、その人の立場でその人の訴えを受け止めて返します。もし、ご主人だつて辛いのですよと言えば、この人は私の味方じゃなくて、夫の味方だと感じるでしょう。長い時間をかけてグリーフの落ち着いてきた人なら、夫も苦しんでいたことが自然に理解できます。でも、まだそれがわからない段階の人の気持ちはそのまま受け止めます。受け止められると、電話をかけた人の心のエネルギーは増えていきます。アドバイスばかりだとエネルギーはなくなります。私たちがすることは、その人を丸ごと受け止めて、エネルギーを増やしてもらうことです。

グリーフケアでは、主観的な苦痛と客観的な苦痛には差があると知っておきましょう。本当の痛みが分かるのはその人だけです。私たちが寄り添いたい、分かってほしい、味方になりたいと思っても、実のところ、本当にはその人のことが分かりません。その謙虚さを忘れると傲慢になってしまいます。

例えば子を喪った時、死は誰にでも訪れると理屈では分かっていても、悲しいことは悲しいという主観的な苦しみがあります。それに対して、死んだ人はもう帰らないのだから忘れようと言われたらとても辛いでしょう。その死は耐え難い苦痛ではあって

も、その苦痛が去ることを親は望んではいないのです。哲学者の西田幾多郎が娘さんを亡くした時に語った「苦しみがまさに死者への心尽くしである」という考えもあるのです。このように、主観的の苦痛と客観的の苦痛にはかなりの差があります。

苦痛が一時的なものか、病気に進んでしまうかの違いは、身近に支えてくれる人の存在次第です。非常に深刻なトラウマでも、すぐそばに支える人がいたら、その人はなんとかやっていけます。温かく丸ごと受け止めてもらうこと、理解してもらうことはグリーフケアにプラスに働きます。言ってみれば人薬です。周りの人に温かく支えられているという感覚が心の痛みの回復につながります。そういう人がいなくても、電話で、大変ですねとしっかり受け止めてもらえば、それも支えになります。人にはレジリエンスという元に戻る力が備わっています。支えてくれる人がいると、ストレスや悲しみ、苦しみに対処できる力ができます。私たちはそれを信じて電話を受けています。

■ さいごに

遺族の苦しみを継続して聴いていると時にはこちらが疲れてしまうこともあります。注意点を学んでも自分の癖や価値観が出てきて、がっかりすることもあります。でも辛い話や人生が根底から覆った人の苦しみを聴くと、生きることや死ぬこと、命について、いろいろ考えさせられ、同時に気づきも与えられます。聴く側も自分なりの死生観を持っているといいと思います。ご自分なりに死や生について考えてみてください。また、つらい話を聴くには、電話を受ける方で自身の健康が大事なものは言うまでもありません。ここまで、電話によるグリーフケアについてお話しさせていただきました。どうもありがとうございました。



- 共に生き、共に育つ -

高度で信頼性の高い情報サービスを提供し、
顧客第一主義に徹します。

人皆それぞれに必ず長所があることを認め合います。
互いの弱さをカバーしあい共生し共に育ちます。

NCS 埼玉で創業 50 年、お客様と共に
ノグチコンピュータサービス株式会社
埼玉県さいたま市中央区下落合 1085-15
048(824)1099 (代表) <http://www.ncsnet.jp>



医療法人 社団 **群羊会**
<http://minamifukuin.org>

心と体の健康 大切にしたい命とひととき

耳鼻咽喉科 内科・小児科

福音診療所 **南福音診療所**
TEL048(592)2862 TEL048(591)7191



— あゆみ —



2023年	
9月16日 ～18日	34期生初級集中研修
10月1日	アサーショントレーニング
2日	第95回後援会理事会(書面決議)
21日	34期生初級講義「精神障害」
28日	34期生初級講義「性」
11月6日	理事会
25日	34期生初級講義「自死」
12月3日	35期生電話ボランティア募集説明会(越谷市中央市民会館)
9日	35期生電話ボランティア募集説明会(川越市南公民館)
10日	35期生電話ボランティア募集説明会(所沢ミュージズ)
23日	35期生電話ボランティア募集説明会(大宮ソニック)
2024年	
1月14日	35期生電話ボランティア募集説明会(浦和コミセン)

あなたのご支援を必要としています

いのちの電話の活動は、多くのボランティアの無償の奉仕によって支えられています。この活動をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

振込先

郵便振替 00140-9-137380

加入者名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

ゆうちょ銀行自動引き落としの方法もあります。詳しくは事務局にお問い合わせ下さい。

埼玉りそな銀行大宮支店 (普通) 4315510

口座名:社会福祉法人埼玉いのちの電話

インターネットから

インターネットからも寄付ができます。
埼玉いのちの電話のHP、または右の
QRコードから



埼玉いのちの電話 検索

<https://saitama-id.or.jp/>

ご寄付いただいた方へは、事業報告や広報誌の他、様々な催し物のご案内などをお送りしております。埼玉いのちの電話は寄付金控除の指定を受けている社会福祉法人です。ご寄付は税法上の優遇措置があります。

編集後記

広報誌編集員となって一年足らず、冬に発刊する号をまだ暑いうちから作り始める、その季節感のギャップにまだ戸惑いを感じています。ましてや編集後記なんて…。

相談電話を受ける時は「今の気持ち」を大事にすることを心がけますが、編集では数ヶ月先を想定することが求められます。3ヶ月後に世界がどうなっているかなんて、まったくわからないことをコロナ禍で思い知らされたばかりなのに。

今号ではグリーンケアの講座を録音から文章化して掲載いたしました。なるべく多くの方に読んでいただくためには短くまとめることも必要ですが、真意を正確に伝えるためには、話の流れを断らずに可能な限りそのまま載せた方がいい。その両立は難しいことだと痛感しました。読後感・ご意見などお寄せいただけるとありがたく思います。(H.U.)

◀ チャリティ映画会

- 2024年3月20日(祝・水)
①10:30～ ②14:00～(2回上映)
- 会場 大宮ソニックシティ小ホール
- 上映映画 **生きる LIVING**
- お申込み・お問い合わせ
埼玉いのちの電話事務局
TEL 048-645-4322(月～金10:00～17:00)



- * 協力券 1,000円(小学生以下は無料)
- * 開場はそれぞれ30分前からです
- * 午後も午後も英語音声日本語字幕で上映します

黒澤明監督の名作映画「生きる」を、ノーベル賞作家カズオ・イシグロの脚本によりイギリスでリメイクしたヒューマンドラマです。



上映劇場・予告編・レビューは映画.comで

♪ チャリティコンサート

HANDSIGN meets 埼玉いのちの電話

チャリティライブ ～つなぐきもち つなぐいのち

- 2024年4月7日(日)13:30～15:00(開場12:45)
- 会場 大宮ソニックシティ小ホール
- 全席自由席 一般 2,000円 高校生以下 1,000円
- お申込み
チケットぴあ
埼玉いのちの電話事務局
TEL 048-645-4322(月～金10:00～17:00)



チケットぴあ



HANDSIGNは、歌・ダンス・手話を融合し、新しいパフォーマンス・スタイルを確立したパイオニアとして、今話題の二人組ユニットです。埼玉いのちの電話では「きもち」や「いのち」の大切さについて考える機会にしたいと、今回のコラボを企画しました。

ポラスの分譲住宅



努力が、技術が、 笑顔をつくる。



住まい価値創造企業
POLUS
ポラスグループ

ポラスの分譲住宅

ポラス株式会社 埼玉県越谷市南越谷 1-21-2 TEL:048-989-9119