

団体名	特定非営利活動法人 働く者のメンタルヘルス相談室
活動テーマ	自死遺族の自責感を和らげる公開シンポジウムと支援冊子の配布



2016年10月29日ラポール枚方での講演



2016年10月29日ラポール平方での「私の中で今、生きているあなた」パネル展



10.29 竹井大地さん10周忌での追悼



10.29 公開シンポジウム

『病』は市に出せ」自殺最希少地域、旧海部町の言葉です。岡檀著「生き心地の良い町、この自殺率の低さには理由がある」で全国に知られるようになりました。「病」とは生きていく上でのあらゆる問題を意味し、「市」は公開の場を指します。隠して耐えるより、思い切ってさらし、相談せよという教えでもあります。あしなが育英会での「自分史語り」は自己に対する省察をふかめ、亡き人への理解を深めます。過去を振り返り、自分の生き方を認識するための欠かせないツールです。自死遺族の自助グループでは手記集が盛んに出版されています。これも「市に出す」「自分史語り」と同様喪失感、自責感を和らげる効果があります。私たちのNPOは過去42回全国で「私の中で今、生きているあなた」パネル展を開催してきました。自死を理解する啓蒙を行ってきました。そのなかで今回初めてフォーラムの中で「追悼」の場を設けました。6の方が実名で写真を掲げて追悼しました。追悼は亡き人の短い伝記でもあり、追悼者と亡き人とのかけわり合いを深く考える場でもあります追悼文は書くことによっても読むことによっても喪失感や自責感を和らげます。そのことを通じて自死遺族の社会復帰への道のりを進めるとともに、自死予防の効果が期待されます。愛する人を助けることができなかった。愛する人を失った喪失感と自責感、自死遺族を苦しめます。そのため社会復帰も困難になり、後追い自死もあとを絶ちません。自死遺族の自責感をどうやわらげるかは長い間大きな課題のひとつでした。そこで自死を考える公開シンポとともに、亡くなった方を真正面から追悼することで、もう一度自分自身と参加者が事件を追体験し共有することができれば一歩前進するのではないかと考えました。貴財団の助成によりこの大胆な試みは実現し、成功しました。