

テレマカシーとは? ▶ Terima kasih = インドネシア語で感謝を表す言葉。在宅で看取らせていただいたある方は海外旅行が大好きでした。その方が最期にご家族に残された素敵な言葉を使わせていただきました。

## 暑中お見舞い申し上げます

### 自然は まるい

初夏の陽射しを浴びて  
みずみずしい大根が育ちました

太陽の光が下の葉まで届くように  
雨水をしっかりと根に届けるように  
葉が四方八方に手を広げると  
その姿は美しい「まる」になります



\*大根(だいこん)メモ

日本人におなじみの大根は、地中海沿岸からシルクロード経由でやってきた外来植物です。日本の気候に合わせて交配を繰り返すうちに、それぞれの地方特有の地大根もつくられるようになりました。夏はさっぱりと大根おろしがおすすすめ。おろすと細胞が破壊されて辛みを生じますが、辛み成分は大根の下部には多く、上部には少ないようです。根には、ビタミンCと消化酵素ジアスターゼが多く含まれます。焼き魚に添える大根おろしは和食の定番ですね。葉にはビタミンAとタンパク質が多いので、なるべくいただきましょう。

体も心も渴かないように

水分をとりひと休みして

この夏を乗り切りましょう

ひばりクリニック

高橋昭彦

### 生を聴く醍醐味

夏休み、私は廊下の端で本を読んでいた  
聞こえるのはセミの音だけ  
「なんだ、いたのか」と帰宅した父によく言われた  
日が暮れるまで、私は好きな本を読んでいた

書いたのはどんな人だろう  
もっと詳しく知りたいと思っても  
ほかに術(すべ)を知らない子どもの私には  
著者との対話は、想像するしかなかった

情報と出かける手段を得た今は  
機会があれば出かけることにしている  
その道で活動する人の話をじかに聴くのは  
本やホームページで読むのとはずいぶん違う

真摯に取り組む人の語りには  
「生の醍醐味」がある  
感動し、心に新たな灯りが宿るとき  
無理しても来てよかったと思う  
読んでよし、生で聴いてもっとよし



# 社会の課題としての自殺

## 当事者と支援者の連帯



### はじめに

私たちの社会には、存在しているけれども見えない、あるいは見えにくいことがいくつもあります。自殺(自死ともいいます)もそのひとつです。私は、知人の自死をきっかけに、この問題に関心をもつようになりました。今回は、最近成立した自殺についての法律の背景や、この6月、神戸で開かれた日本ホスピス・在宅ケア研究会の自死遺族ケア部会で学んだことなどを含めてお伝えしたいと思います。

### 自殺の多い国・日本

わが国では、1998年から8年連続で3万人を超える人が自殺しています。世界レベルでは自殺者数が減りつつあるにも関わらず、その数が増えている国、その代表格がロシア、韓国、そして日本です。世界保健機構の自殺統計(表)では、日本は先進国ではダントツの1位、全体でも10位。日本は自殺の多い国なのです。

不況で失業率が高いから自殺が多いという説もあります。しかし、ロシアより失業率が高いイタリアでは自殺率は低いのです。景気が回復中といわれる現在も、わが国の自殺者数が増えていることをみると、失業率が下がれば自殺者数が減るといった単純なものではないようです。これは、一度失敗してもまたやり直せる社会的セーフティネットの差ではないかといわれています。

### 法律ができた背景

2006年6月15日、自殺についての法律(自殺対策基本法)が成立しました。この法律の基本理念では、自殺を単に個人の問題として片づけるのではなく、その背景にはさまざまな要因があり、「社会的に取り組むべき課題」と位置づけました。超党派の国会議員が議員立法として関わりましたが、成立の間際まで強力な後押しをしたのは、10万人の署名だったといわれて

います。署名活動の中心になったのは、清水康之さん(NPO法人自殺対策支援センター・ライフリンク代表)でした。

清水さんは、NHKのディレクターとして親が自殺した遺児の取材を始めました。2001年12月、清水さんが制作に関わったクローズアップ現代「“痛み”を見つめて」の放送後、多くの反響がありました。清水さんは、これまでの「うつ病対策」中心の自殺対策に限界を感じ、「新しいつながりによる新しい解決力」の必要性を痛感し、関心のある仲間たちと立ち上がったのです。ライフリンクでは、地域における「自殺対策ネットワーク」モデルについての提示を行っています。



### 遺族の気持ち

神戸で開かれた自死遺族ケア部会では、当事者である遺族や、遺族ケアを行う組織を立ち上げた人からの報告がありました。部会の代表である医師・梁勝則(りやん・すんち)さんは、自殺に対するさまざまな偏見があるといいます。遺族も「なぜ死んだのか」という動機を理解する過程で苦しみます。ある遺族はいいいます。

「普通の死に方でないから遠巻きにされてしまい、遺族は孤立します。死んだときの様子や、なぜ死んだのかはきいてほしくないが、あとは近づいてきてほしいのに」

遺族は、いつもは普通に生きていますが、そのことだけは誰にも話せません。心のケアが必要な人なのに、ケアを受ける機会が本当に少ないのです。唯一、その思いを吐き出すことができるのは遺族会するとき。この集まりなら、自分の思いをすべて受けとめてもらえるからです。自死遺族会は心のよりどころになっています。

### 当事者でない人も関わる

「リメンバー福岡」という遺族を支えるグループを立ち上げた井上久美子さんは、自死遺族ではありません。しかし、梁さん

## 各国の人口10万人当たりの死亡者数

世界保健機構 (WHO) の自殺統計より抜粋

リトアニア	44.7人(世界第1位)
ロシア	38.7人(第2位)
日本	24.1人(第10位)
韓国	14.5人
米国	10.4人
イタリア	7.1人

から「自殺で親を失った子どもたちは、自分の将来に自殺という選択肢が加わる」という言葉を聞いたときに衝撃を受け、「これは何か始めなければならない」と、九州で初めての自死遺族会の立ち上げを決意しました。井上さんは、重い心臓病でお子さんを亡くしました。子どもを亡くした親の会に出たとき、当事者ではない人に対して「どうせあなたにはわからない、あなたには共感できない」と思ったことがあるといいます。

「だから、リメンバー福岡の中でも、私はきっと当事者の思いはわからないでしょう。ただ、安全な場所と時間を確保して提供するだけです。」

集まりは2ヶ月に一度。帰り際に「この時間だけが本当の自分を出せる時間です」、「次のリメンバーまで生きてみようと思います」と言葉を残す遺族がいるといいます。

当事者、当事者でないに関わらず、何かしたい!!という想いが人を動かすことに私は感動を覚えました。

### おわりに

梁さんは、自殺対策については、当事者と支援者の連帯がポイントであると述べています。ライフリンクの清水さんやリメンバー福岡の井上さんも、当事者ではない支援者です。もっといえば、いまのところは、たまたま当事者でない人も、明日は当事者になるかもしれません。自殺は特別な出来事ではない、私たちの社会全体の課題なのです。

今は競争と自己責任の社会といわれています。しかし、病気、借金、家族間の問題など、さまざまな理由で人生の途中で転んでしまう人も少なくありません。転んでも、また立ち上がって、歩いていける人生、やりなおしができる社会であってほしいと思います。

#### < 参考 >

「自殺って言えなかった。」(書籍)

自死遺児編集委員会(編集), あしなが育英会 サンマーク出版

\* 自死遺児である彼らの声です。彼らは深い悩みを背負っています。

NPO法人自殺対策支援センター・ライフリンク

<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>

## わっどわ〜く



### ウイメンズハウスとちぎ 10周年記念フォーラム

## 「女性と子どもに安全な社会を」

日 時：2006年9月9日(土) 13:00～

会 場：とちぎ男女共同参画センター パルティ

内 容： 基調講演 竹下小夜子氏  
 「ドメスティック・バイオレンス(DV)被害者への理解と支援」  
 分科会  
 「DVと子ども」「医療現場のDV対応」  
 「DV被害者の自立支援～地域でできること」  
 このあと交流会があります(17:30～)

参加費：1,000円

申込み・問合せ：ウイメンズハウスとちぎ

電話 & FAX：028-621-9993

### テレマカシー8号に 寄せられたお便りから

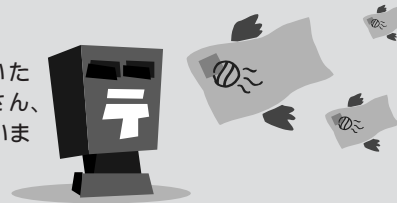
#### 「排除しない考え方」について

\* 島の人って「排除しない」んです。島の人たちにとっても迷惑をかけた人、犯罪を犯したことのある人などでも排除することなく一緒に暮らしています。なぜ島の人たちはこうも寛容になれるのかなあとと思う一方、これが狭い小さい島で「みんなで」暮らし続けていくことのできる「島の知恵」かなと思ったりしています。(Oさん 三重)

#### 「心療内科」について

\* 身体の苦しみのほとんどは心の苦しみとつながっているように思えます。どうか多くの方の心に寄り添ってください。(Oさん 群馬)

切手をお送りいただきました皆さん、ありがとうございます。



### 募金ありがとうございました!

♥ ジャワ島地震被害については、多数の方からあたたかいご支援をいただきました。ご支援いただいた募金は皆様のお気持ちとともにユニセフへ35,038円、AMDA(アジア医師連絡協議会)へ35,038円、総額70,076円をお渡しいたしました。現地では今も復旧活動や被災した子どもたちへのケアなどが続いています。ご協力ありがとうございました。



# 本場の関西から 社会の中で生きる 「バクバクっ子」来たる!

この夏、人工呼吸器をつけた子の親の会(バクバクの会)の定期総会と講演会が、栃木県真岡市(もおかし)で開かれます。一般参加できる講演会には、普段は関西に行かないと会うことができない、ほんまもの関西バクバクっ子と強力な母親たちが登場します。

日 時: 2006年8月6日(日) 13:00~16:00 一般の方の参加も歓迎

会 場: 勤労者研修交流施設 井頭温泉 チャットパレス  
〒321-4415 栃木県真岡市下籓谷41番地  
電話 0285-80-3311 FAX 0285-80-3313

内 容:

テ - マ 「バクバクっ子ファミリーの歩み  
~過去・現在・そして未来へ~」

基 調 講 演 ~子どもの命と思いを大切に歩む~  
バクバクの会 前会長ご家族 平本美代子氏  
平本 歩さん

シ ン ポ ジ ュ ム ~バクバクっ子が地域で暮らすために  
望むサポートづくり~  
栃木県保健福祉部障害福祉課 職 員(未定)  
バクバクの会 事務局長 折田みどり氏  
バクバクの会 栃木支部幹事 瓦井 千寿氏  
(コーディネーター)ひばりクリニック 院長 高橋 昭彦氏

料 金: 資料代のみ500円

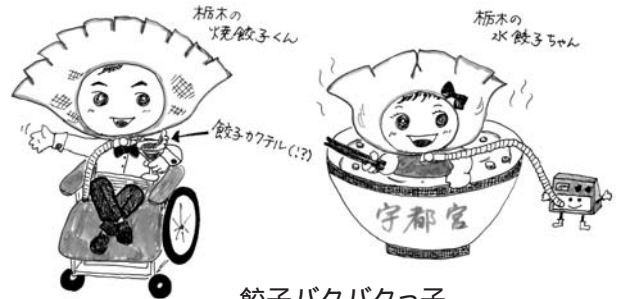
問 合 せ と 申 し 込 み:  
バクバクの会・栃木支部 瓦井さんまで  
電話&FAX 028-665-0932  
なるべくFAXをお願いします。

主 催: 人工呼吸器をつけた子の親の会(バクバクの会)

\* 会の名の由来は、人工呼吸に使う手で押すバッグからきています。  
会では、人工呼吸器をつけた子どもを「バクバクっ子」と呼んでいます。



バクバク軍団宇都宮へ  
8月の総会準備のためバクバクの役員委員会が宇都宮で開かれました。写真は右から折田みどりさん(バクバクの会事務局長)、高橋、穂土ちとせさん(バクバクの会副会長)



餃子バクバクっ子

宇都宮餃子をデザインした「餃子バクバクっ子」です。作者の穂土(おんど)ちとせさんは、もみじ饅頭で知られる広島から来訪。

## 呼びかけのことは

人工呼吸器をつけて通学している子どもはまだわずか。大阪在住の高校生、折田 涼君は、吸引などすべてのサポートができるヘルパーと共に、人工呼吸器搭載のストレッチャーのままに電車とバスを乗り継いで通学ができます。親が付き添わないでも外出できる。これは自立の重要なポイントです。

学校以外の生活の場で医療的ケアができるヘルパーを育成してほしい。母親のみどりさんは、何度も働きかけましたが、どの事業所も行政も及び腰。ならば、と自分たちで事業所をつくって医療的ケアができるヘルパーを育成したのです。

大阪は、バクバクの会の本拠地。栃木でもどこでも全国のいたるところに住む、普通のバクバクっ子が、望む生き方ができるようになるためには、私たちは何を考え、どう行動していけばいいのか、シンポジウムでは瓦井さんなど栃木のメンバーも入り、そこを一緒に考えます。

バクバクっ子ファミリーは、新幹線でやってきます。きっと新しい風をさっそうと運んできてくれることでしょう。

高橋 昭彦

## 「ひばりクリニック」のご案内

### 診療時間

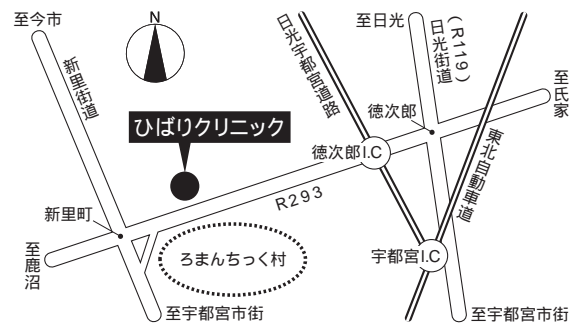
時 間	日	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	(休)			(休)		訪問診療	
午後 (在宅医療)	(診)	訪問	訪問	(診)	訪問		訪問

### ひばりクリニックの運営理念

- 1) 在宅で過ごされるご利用者に出前の医療を提供すること
- 2) 子どもからお年寄りまで診る家庭医の機能を提供すること
- 3) 障害児・者やお年寄りの生活を支える市民活動を支援すること

この通信は、子どもから大人まで、障害のある人もない人もどんな人も社会から排除されることなく、地域で一緒に生きていける世の中を目指して、ひばりクリニックが企画・編集しております。この通信についてのご意見・ご感想はひばりクリニックまでお寄せください。

栃木県宇都宮市の西北部、新里町(にっさとまち)にある、ログハウス風の小さな診療所です。



〒321-2118 栃木県宇都宮市新里町丙357-14  
TEL 028-665-8890 FAX 028-665-8899  
E-mail [hibari-clinic-01@theia.ocn.ne.jp](mailto:hibari-clinic-01@theia.ocn.ne.jp)