

自殺防止のボランティアは、究極のおせっかい集団

電話で自殺防止…できるの？

人が「自殺」を決意した時、

本当に電話などしてくれるのだろうか？

誰にも助けを求めず、黙って死んで行く

くのではないのだろうか？

だとするならば、私達のこの活動には何

の意味があるのだろうか？

これは、私達の中で繰り返し語られる

自分達の活動への問いかけです。この問い

かけの中から突き詰められて生まれて

くるものこそ、活動の本当の意義ではな

いかと、私は思います。

自殺者の八〇％は誰にも告げず亡く

なり、二〇％は何らかのサインを周囲に

出していたという内閣府の発表がありました。

した。

私達はその二〇％の中の誰か一人とでも繋ぎあえることを願い、信じながら、

日々の電話をとっているのだと思います。

この活動の創設者の、「人は、死にたい時

でさえも、生きたい思いはあるので

す。その一筋の思いから電話をかけてく

れる、そのエネルギーに私達はかけたい

のです。」という言葉が私の活動の原点

です。

真夜中のコールに、「自殺防止センタ

ー東京です…どうなさいましたか？」と

話しかけることから、コーラーとの会話が

が始まります。コーラー (caller) とこ

うのは、電話をかけてくれる人のことです。

この呼称にこだわるのは、電話を

けてくれる人はクライアアント・患者では

ないという認識からで、私たち電話を受

小田 宏美 (仮名)

東京都内障害者施設勤務
(東京都特別区職員)

【おだ ひろみ】2005年1月から、NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センターにて訓練を受ける。研修・実習を経て、同年7月にボランティアに認定される。勤務のかたわら、当センターでボランティア活動に従事。現在に至る。

け取るボランティアはビフレンダー (Befriender)・コーラーの気持ちに耳を傾け傍にいて、ある一定期間支えになる特別な友達」といいます。これは、私たちは治療者やカウンセラーではないということを示しています。

死にたいほどの苦しみを抱えながら、誰にもどこにも相談できない一人の人間 (コーラー)。苦しい気持ちを分かりたいと願い、コーラーの心に寄り添い、懸命に聴いている一人の人間 (ビフレンダー)。その二者だけが、自殺防止センターの電話の向こうとこちらに存在し、それ以外の立場の人間はいません。私たちはコーラーからの話を分析せず批判もしません。コーラーにとって必要と思われる専門家の窓口を伝えることはありますが、指導



はしません。もちろん思想・宗教・政治も介在させません。本人の許可なく、名前や個人を特定できるような内容を他者に伝えません。

究極には警察や救急車でさえセンターからは要請しません。緊急保護を拒否するコーラーに、今は保護が必要であることを理解してもらい、自分の意思で助けを求めてもらうよう、何とか説きます。たとえ、緊急保護の要請であっても、コーラーを超えて私達は動いてはならないのです。もし、説けなければ最終的に本人の了解を得て、私達が駆けつけます。実際の活動として、電話相談を柱に、

上記のような危機的な状況での緊急出動や、必要と思われる時には面談、訪問をします。また、自死遺族の分かち合いの会（「エバーグリーンの会」月一回）と、人間関係にたまずきを抱えた人たちの自助の会（「コーヒーハウス」週二回）があります。

こうしたことを通じて、自殺することを思い止まってくれる人が一人でも増えることを願い、信じながら自殺防止センターは活動しています。

私個人で言えば、

ここからは私の正直な思いです。

活動を始めてから三年めを迎えました。今までに取った電話の多くは、あえてひとりで表現させてもらえるなら、「孤独」な人たちからのコールでした。今すぐにも死を決行するというより、圧倒的な孤独の深さにあえいでいる人の、悲鳴のような電話でした。こちらの胸までしめつけられるような「絶対的な一人」の状態や、「心の飢えや渇き」がありました。そのために他者を恨んでみたり、自分を責めてみたり、解決するには死ぬしかないと思いつめ、だけど、死にきれない。そんな内容に、私は言葉もなく聞き入り、それでも尚「生きていて下さい」と願いながらお話をし、それしか出来ませんでした。

だから、本気で自殺を決意した人にそ

れを思い止まってももらえるような、深い内容に至れるかどうか、私には自信がありません。先述の二〇%の中の人からの切羽詰った電話を、もし、私が受け取ってしまったら、どうするでしょう…

ただ必死に聴くだけで終り、死を決意した人の「最期の会話を交わした人間」になることしか出来ないかもしれません。そしてそんな自分を責めて苦しんでしまうかもしれません。自分は何も出来なかつたと、何のためにボランティアをやっているのかと。

でも、それでも、「その人のお話しを精一杯聞いたのだ」、「自分なりに少しでもその人の苦しみに寄り添ったのだ」と、自分で自分を肯定するのだろうと思いません。また、コーラーの死の決断は、その人自身の尊厳ある選択として、その選択を尊重することで、その人の死にコーラーの人生と、自分のしたこと、私の人生の両方を肯定するのだろうと思います。そう思わなければこの活動は続けてゆけないと思っていますし、後で悔いすることのないような聴き方をいつもしたいと思っています。（出来ない時も、実はあります。難しいです。本当に）

そして何より、私の心がつまりた時、他のボランティアが私を放っておかないでしょう。単なる慰めではなく、自分だつたらどうなのか、絶えずわが身に返しながら私の苦しさを分かち、担い、そ



コーラーと話す筆者

と寄り添い、立ち直りを見守ってくれるでしょう。コーラーにするように。この信頼感こそ私の継続の原動力です。創設者の、「私たちのする事は究極のおせっかい」「答えはコーラー自身がつている」というこの言葉が、私はとても好きです。

コーラーの苦しい思いに私も引き込まれ夢中になって聴いていると、コーラーが自然に自分自身の心に気がつき、「もう少し生きてみてもいいかな…」と云ってくれる事があります。これを聞くとホッとすると共に、まさしくコーラー自身が答えを持っていると再認識させられます。

電話で自殺防止できるのかどうか、や

不安... 孤独... 絶望...

誰にも話せない辛い気持ちをひとりで抱え、自殺を考えているとき、私たちに話してください。

国際フレンズ(B.W)とは

ロンドンのチャド・グアラ氏が1993年に始めた相談機関で、苦しむ人の気持ちに寄り添うこと(B.F.レンディング)によって、自殺防止を進めているボランティア団体です。日本での活動は、1998年に大阪で始まり、1999年東京にセンターを設立し世界的なネットワークの中で活動しています。

エバーグリーンの風 (遺族の会)

毎月最終日曜日 13時30分～15時30分
家族や友人へ、最近あなたが自殺してしまつた、亡くなった周りの人は深い悲しみと喪失を体験します。このような人達が集まり、互いに語り合うことにより心の傷をいやす事ができます。

コーヒーハウス (人間関係回復の場)

毎週火曜日 14時～15時
人間関係に悩まされたり、離れた人達が集まって互いに学びあふ場です。

私たちの活動の支援、協力をお願いします。

無償の心活動 活動の場としての場外心活動費 500～1000円、(月に3回以内が希望です。)

- 募金、寄付をお願いします。金額は自由です。自由に寄付書で送付してください。

〈募金先〉 手数料がからなる1般財団法人西原由記子基金
 郵便振込の番号 口座番号 00120・5・12089 自殺防止センター東京
 銀行振込の番号 三井住友銀行 高田支店(272) 普通預金 2035047
 特定非営利活動法人国際フレンズ東京自殺防止センター

国際ボランティアとして

- 20才以上で、自分を支援できる方。
- 所在地の手続きを経て研修および電話活動の後、認定を受け月3回程度、電話活動を担当していただきます。
- 電話活動に対する報酬、交通費などの手厚は一切ありません。

っぱり私には分かりません。でも、「自殺防止の役に立てたらいいな・立ちたいな」と思いながら、仕事が終わったその足でセンターに行き、眠い目をこすりながら真夜中、電話を取っている私達の、それは切なる願いに他なりません。

出合い

四年前の夏でした。人づてに知った講演会。「自殺する私をどうか止めて」という題目。講師・西原由記子さんの著書そのままの題名でした。私は、インパクトの強いこの題目に興味をもった物見高い受講者の一人でした。お話を聞きこの活動が、夜八時～翌朝六時までの夜間活動であること。一人四時間のシフトをスライドさせながら電話を取ることを。そして、ボランティアになる為に約半年の訓練をうけ認定される必要があること等を知り、「大変ねえ」と全くのひとごとでした。本を買い、読みましたけれど、やっぱり自分にはできないと、まだひとごと。第一、仕事をしながら夜中のシフトに従事するなんて考えも及びません。及ばないと思いつながら、何かがひっかかっていました。

やれるか、やれないか…ではなくて、やりたいか、やりたくないかと、いつの間にかそんなふうに自問している私になりました。

半年、考えました。半年のひっかかり

をふっと越えて、連絡をしました。「研修を受けさせて下さい」と。これが、私と自殺防止センターとの出合いでした。

このセンターの創設者西原由記子さんをはじめ、他のスタッフ(全員ボランティア)達は、活動の理解を得るためにはどこにでも出かけ、年三回の訓練の講師を務め、絶えずボランティアのケアをし、相互研修の主催をし、募金を集め、組織運営をし、毎週と毎月にある二つの会も同時並行で実施しています。その他様々な活躍をしつつ、現場の月三回のシフトは絶対におろそかにしません。私は先輩スタッフのこうした姿勢が好きです。尊敬し、それだけでもこの組織が信じられるのです。

年間三回の訓練は、毎回五人前後の認定ボラを生み出していますが、活動時間が真夜中という物理的辛さ等から、やめてゆく人もまた多いのが現状です。大変な努力を払いながらも、実働のボラが七〇人平均を大きく超える事はありません。悲願である二四時間開設の人員確保には至らず残念です。

それでも私は組織運営には参加せず、毎月三回のシフトを守るだけで精一杯。面談や訪問もしていません。申し訳ないなあ、と思うのですが、それぞれ自分のできることを持ち寄るといふ基本的な平等さに私は支えられています。しかも、落ち込んでいる時、私から語るまでは何



デスク上の電話です。ここでコーラーとお話をします



仮眠用のソファベッド。カーテンを引くだけなので、呼び出し音や話し声は丸聞こえ。それでもいびきをかきつつ、熟睡できる愛すべき猛者もいます。

も聞かず、必要な時に手を差し伸べてくれる。そんな仲間に私はここで出会いました。

それにもう一つの出会い。電話をくれるコーラーの人々。

「聞いてくれてありがとう。真夜中に親身になって聞いてくれた人がいるという事実にも励まされて、今は何とか生きていけそうな気がします」と言い、明るい声で電話を切ってくれた時、わたしの方こそ感謝でいっぱいになるのです。弱弱しい声が聞き取れず受話器を押し付けた耳の痛さも、力を入れて握り締めていた腕の痺れも、肩や首のこりも、みんなふんわりと飛んでゆく。私、生きてよかった。この人に出会えてよかった。と、

思うのです。

私の場合・参加動機

昔のお話です。

家族が食べてゆく為、一度つぶれた商売を立て直す両親にとり、赤ん坊だった私の存在は足手まといでした。しかも、長期に遠慮なく預けられる縁故関係がなかったので、方々に何とか頼み込み、結果として、短期間・転々と私を預けるしかありませんでした。

次の家に預けるホンの束の間、手元にいる私を溺愛する両親と、他家に私を置いていく両親。この相反する両親の行動は乳幼児期の私の理解を超えていました。様々な家庭に短期に異端者として存在する経験の繰り返しは、私を不安にし、混乱させ、孤独にさせました。

私の幼少期や思春期は「混沌」という言葉そのものだったように思います。

小学三年の時、母から叱られ私は簡単に絶望しました。母が仕事に出かけた後、誰もいない部屋で初めて手首を切りました。わずかな傷にも関わらず、あまりの痛みと出血におびえました。痛い思いをせずに死ぬ為に、その足で、睡眠薬を買いに行きました。

「頭が痛くて眠れないので睡眠薬を買おうよ、母から頼まれました」と嘘をつきました。薬局のオバサンは私をじっと見つめ「どんなふうにな？」「いつから？」

等々母の様態を聞きました。その目は、

私の嘘を見抜き、子供がこんな行動をとることへの興味に満ちていました。しどろもどろになっていく私の返事を聞くだけ聞き、「子どもには睡眠薬は売れない」と、オバサンは笑いました。私は取り繕うだけの知恵もなくその場を逃げ出しました。無性に恥ずかしく、怖かった。オバサンが誰かに吹聴するかもしれない。あるいは母に言いつけるかもしれない。母が知ったらどう思うだろう。母に恥をかかせることになるかもしれない。死ぬ方法が手に入らない上にこんな展開になり、どうしたら良いのだろう。こんな自分が許せず、いつも以上に自分が嫌いでした。

こんな時には泣くものだと知らなかったし、助けてもらいたいと望んでも良いとか、悲しい、辛い、淋しい、というような「自分の素直な感情」を感じる力が私にはありませんでした。

そういう感情が自分にあることすら知りませんでした。

泣きもせず、途方にくれ、ただ立ち尽くしていました。

大人になり、私はその記憶の中に入り込み、自分なりに解決の糸口を見つけました。

それは、大人である今の自分の胸の中に、かつての小さな自分を抱きしめてやることでした。

思い切り抱きしめながら、体を撫でながら「辛かったね。悲しかったね。」とありつたけの感情を代弁します。

「泣いてもいいよ。」「生きててくれてありがとう」ともいいます。

あの時、誰からも与えられず、与えてほしかったことをし、言ってるのです。

これを繰り返しながら、私は、自分を活かしてきました。

幸いなことに私を愛し大切にしてくれる存在にも助けられて生きてきました。

そして何より、大人になりやつと分かったのです。二人共に不器用で上手な表現は出来なかつたけれど、両親がどれだけ私のことを愛してくれていたか：とということ。

この経験が、そのまま私のこの活動への参加の動機になっています。

かつての自分のような人間がいたら、私は電話線を通じて、コーラーの言葉に耳を傾け、コーラー自身が自分でも気づけなかつた素直な感情に気づけるよう、お手伝いをしたい。その感情をそのまま開放してその人を抱きしめてあげたい。苦しかつたね、辛かつたね、よく頑張ってきたね、生きていてくれてよかった。と、伝えてあげたいと：

そしてこれから

電話の向こうには、私などが想像もできない世界や人生があります。自分の狭

い経験など、物の数ではなく、人は様々な苦しむことを改めて思い知ります。電話を取るたび襟を正す事の繰り返しです。

この拙い文章を締めくくるに当たり、一つの事例を挙げたいと思いました。でも、守秘義務の関係で、具体的には表現できません。それは、私にとり忘れられない電話でした。この時に得られた事は大切な活動の指針として今も私の中に流れています。しかし内容的には決して、コーラーの思いに添い、満足してもらえないような、そういうものではありませんでした。どう考えてもコーラーの心を傷つけたのではないかと、一年以上経った今もそう思えてなりません。

逼迫した状況にあわてた私がとつた言動は、コーラーが真に望んだものではなかつた、と思います。この時の真意をコーラーに確認することはできません。もちろんここで内容の紹介をすることの許可ももらっていません。したがって説明不足で分かりづらく申し訳ないのですが：

お伝えしなかつたのは、この経験を通じて、「コーラーの思いを真摯に聴くこと」「コーラーの心に寄り添うこと」の大切さを改めて思い知ったことでした。この経験を思い出すたび、私は原点に立たされる：そんな経験でした。

実はこの電話の後しばらくは、受話器をとることがとても怖く、このボランテ

ィアをやめようと思いました。毎日毎日考えました。

私は、何をし、何をすべきでなかつたか。

私をしたことがどうであつたのか。

このまま続けても良いのかどうか。

続けたいのかどうか。

結局今も続けています。

このセンサーを作り上げ維持してこうとする仲間の熱意、私の苦しさを分かち合ってくれた沢山の温かなフォロー、そして、何よりコーラーからの「話を聴いてくれてありがとう」という言葉、それらすべてが継続の力でした。

これからもまたあの時と同じような電話がかかってきたら、私はうろたえるかもしれません。でも、それでも必死になつて耳を澄まし、心を澄まし、懸命にコーラーの言葉を聴こうと思います。そこで生まれてきた自分の感情と、コーラーの感情とを大切にしながら、その時々でやっつけてゆけなかつたし、やっつけていきなかつたと思えます。

私の心がコーラーの心の大切な何かに触れられますよう：そのことを信じて。

自分の体験したことのない様々な世界に向き合っていきます。

「究極のおせっかい」をするために：