

「自死遺族の声で綴る『悲しみが湧くときは、亡き人の声に耳を澄まそう』小冊子作成、配布」事業

自死を考えるパネル展を開いたり、遺族をサポートしてきた団体が問題を深く伝えるために活動の集大成となる小冊子を作成

1998年から2011年まで年間3万人を超える日本の自死者数。昨年は25374人(警察庁速報値)だが、依然として高い水準にある。なかでも健康問題を原因とする自死者が約半数を占め、その多くはうつ病や過労によるものだとされている。大阪を拠点にうつ病休職者や、うつ病による自死遺族の支援を行ってきたNPO法人が、自死遺族の声で綴る小冊子を作成した。

8年にわたって全国で40回の自死者パネル展を開催して自死の問題を社会に訴え続ける

2006年に大阪市北区で設立された「働く者のメンタルヘルス相談室」は、うつ病になって休職した人や、うつ病によって自死(同団体の呼称に従い、ここでは“自殺”ではなく“自死”と呼ぶ)した人の遺族の支援を行っている団体である。

その活動の一環として、2007年から「私の中で今、生きているあなた」と題したパネル展を継続して開催してきた。このパネル展は、過労やうつ病で自死した人たち約50人の生前の写真や遺書、遺族の手記などをパネル形式にして展示するもので、2007年4月に京都市で第1回を開いたのを皮切りに、2014年11月の枚方市での第40回まで、北海道から沖縄にかけ、足掛け8年にわたって続けられてきた。

「過剰なノルマ達成を要求されたことでうつ病になって休職し、2005年に25歳の若さで自死した元銀行員の片山飛佑馬さんの遺稿と生涯を伝えるために企画されたのが、このパネル展でした。愛する人を失う悲しみを共有し、過労やうつ病などの問題を一緒に考えようという思いで始めました。自死や遺族に対する偏見を払拭したいという思いもあり、あえて自死した人の名前や写真を公表することにしました」と、理事長の伊福達彦さんは当時を振り返る。

これまで全40回にわたるパネル展には、約15000人の

見学者が足を運んだという。2009年11月に松江市で開催された第15回からは、2回に1回の割合で、パネル展に加えて、開催地の自死遺族自助グループなどと共同して自死遺族フォーラムも開催してきた。「パネル展を契機に、そうしたグループができることもありました。全国の自死遺族グループと信頼関係や太いパイプを築けたことが、私たちにとって最大の財産です」と、伊福さん。

余裕を失くしてしまった社会に向けて自死遺族者の声で綴った小冊子を作成

昨年の第40回を節目として、「ひとまずパネル展は一区切りつける」と、伊福さんは言う。惰性で続けてはいけないという思いに加え、東日本大震災以降の日本社会の



枚方市で開催された自死遺族フォーラムでの講演



第40回パネル展で展示された自死者の写真や手記

変わりようも一因だという。それまではパネル展を訪れる人たちにも一緒に考えるという気持ちの余裕が見られたが、いまは他人のことなどには気にしてられないという余裕のない気分が社会を覆っているという。「もはやパネル展だけではダメ。自死やうつ病の問題をもっと深いレベルで世に伝えていく必要がある」と、伊福さんたちは判断した。

その方策として、これまでの活動の集大成となるような自死遺族の声で綴った啓発小冊子を作成することにした。小冊子は、自死遺族グループの代表などに配られる限定版『悲しみが湧くときは、亡き人の声に耳を澄まそう』(50部)と、その内容を一部抜粋し、自治体や自死遺族グループが今後行うフォーラムやシンポジウムなどで配布する普及版『亡き人と遺族の尊厳をどう守るか 自殺から自死へ』(1000部)の2種類。

伊福さんによれば、「特に限定版の第2章は、一人の遺族の内面を深くインタビューした内容です。私と大学院に籍を置く研究者の2名が長時間、インタビューを行い、原稿にする段階でも何度も遺族の方とやりとりがありました。自分のことは自分ではわからないものですが、遺族の方も、この小冊子を読んで初めて、自分で自分の気持

担当者より

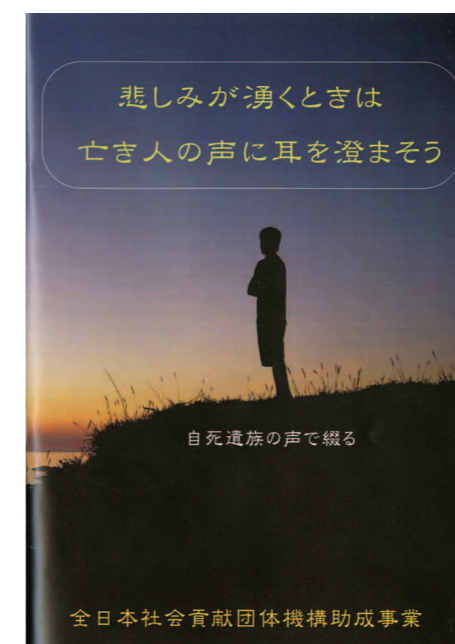


深さや質を追求しつつ
自死やうつ病を考える
活動を展開していきます

働く者のメンタルヘルス相談室
理事長
伊福達彦さん

一般のNPO法人に「命を大切に」というテーマで助成を募集している団体はAJOSC以外になく、また運よく助成を受けられたことに感謝しております。おかげさまで小冊子のインタビューのために東京やいわき市に足を運ぶことができ、私どもの団体の今後の活動の発展・展開の足がかりとなるような内容のある小冊子を作成することができました。

ちが腑に落ちた、やっと自分の感情の整理ができたとおっしゃっていた」という。「ほかの自死遺族にとっても、感情の揺れを擬似体験できるようなツールになっている」と、伊福さん。なお、AJOSCからの助成は、この2冊の小冊子の作成や第40回のパネル展とフォーラムの開催費用などに役立てられた。



限定版として作成された『悲しみが湧くときは亡き人の声に耳を澄まそう』



普及版の『亡き人と遺族の尊厳をどう守るか 自殺から自死へ』