

自死問題シンポジウム

「自死の淵に立つ心」にどう向き合うか

日時：6月29日(日)13時30分～16時30分

誰でも参加できます。参加費無料。

自死者は直前まで、「生きるのが辛い！誰か助けて！」という壮絶な心の苦しみと戦い、なんらかの形でSOSメッセージを発しています。
私たちは、「死にたい」という訴えや自殺未遂行為に対してうろたえ、立ち往生し、正面から向き合えず、「まさか死ぬことはない」という思いこみに逃げ込みたくなります。自死遺族の多くはその経験をしています。そしてそのことで、終生自分を責め続けるのです。このシンポジウムは、自死遺族が自責の体験をもとに、「自死の淵に立つ心」に対して、どのように向き合い、寄り添うべきかを多くの方と共に考えたいという思いから、自殺防止対策の第一人者を講師に迎え、お話しを聞くために企画しました。
広島県も「自殺未遂者支援」に取り組むことを発表しています。
このシンポジウムが、医療・福祉・地域の支援者連携のもとでの自死者減少にささやかでもつながることを祈念します。

主催：NPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま

共催：広島県、広島市

後援：広島市社会福祉協議会、広島県医師会、広島県看護協会、広島女学院大学、広島いのちの電話、自死遺族ケア団体全国ネット、全国自死遺族連絡会、中国新聞社、広島テレビ、中国放送、テレビ新広島、広島ホームテレビ（順不同）

■プログラム

1部 : 13時30分～14時30分

～「電話相談」から見えてくる「死にたい気持ち」～

日本いのちの電話連盟理事 齋藤 友紀雄氏

2部 : 14時30分～15時30分

～自殺未遂者の支援は自殺予防対策の1つの柱～

医療、地域保健・福祉の連携による再発防止の取り組み

横浜市立大学教授 河西 千秋氏

3部 : 15時30分～16時30分

パネルディスカッション、会場との意見交換

※齋藤先生、河西先生と遺族や関係者を交えた

意見交換、会場との質疑応答や意見交換

■講師プロフィール

齋藤友紀雄氏 プロフィール

日本いのちの電話連盟理事、日本自殺予防学会理事長、民間相談機関連絡協議会会長、青少年健康センター会長、北の丸クリニック常任理事、日本臨床死生学会理事

河西千秋氏 プロフィール：

横浜市立大学医学群健康増進科学教授（精神科医）。専門領域は精神保健、自殺予防。日本自殺予防学会常務理事、国際自殺予防学会日本代表委員、日本うつ病学会自殺対策委員会委員長など。著書は、「自殺予防学（新潮社）」など多数。

■会場 国保会館 （広島市中区東白島町 19番 49号）



■お申込み、問い合わせ■ NPO法人小さな一歩・ネットワークひろしま

■電話／090-8358-2377（米山）

■申込みフォーム／ <http://chiisanaippo.com/otoiawase.html>

■メール／ info@chiisanaippo.com

■小さな一歩・ネットワークひろしま のご紹介

NPO 法人小さな一歩・ネットワークひろしまは、哀しみ、悩み、苦しさ、閉塞感など、心に抱える「大きな重荷」を安心して降ろせる場所として、分かち合いの会、心の語り場、セミナーなどを提供する活動団体です。

同じ苦しみを抱えている人同士がボランティアで参加する「自助グループ」として運営されます。

医療や心理の専門家の診断、治療、助言を受ける場所ではありませんが、「分かち合い」や「語り場」でお話した方が、専門機関の助言や対応を希望される場合は、協力機関と連携しながら、紹介や同行支援を行います。

自死遺族の希望の会（偶数月第3土曜日 15時～）

「分かち合い」とは、同じ苦しみを持つ人たちが互いに、他では言えない思いを遠慮なく語り合う会です。

愛する人を自死で亡くした悲しみは、決して、薄らいだり忘れていくものではありません。

「希望の会」では、このようなお互いの想いを自由に語りあいたいと思います。

そして、話した後に小さなことでも元氣や励みが持ち帰れる会にしたいな、と考えています。

※参加者：愛する方を自死で亡くした方

うつ症状がある方またはその家族の会（奇数月第3土曜日 15時～）

「うつ」に苦しむ方はもちろん、その方を支える家族も「何をあげられるだろう」「自分が悪いのだろうか」「私も苦しい」と、日々、戸惑いと模索の連続です。また、思いを打ち明ける相手がなく、悶々としてしまいます。

「分かち合い」では、精神科医や臨床心理士の専門的な助言を仰ぐ会ではありませんが、語りあいの中から、心苦しむ人との向き合い方について新しい発見があったり、有益な情報が得られるかもしれません。

また、お話しを伺う中で、医療や法律関係、公共サービスなどへの「つながり」が必要な方へは、可能な限りの情報提供やお手伝い、同行支援などを行います。

※参加者：うつ症状がある方、またはその方を支える方（原則として親族）

【両会とも共通】※変更されることがあります。詳細はお問い合わせください。

- ★会場★ 日本基督教団 広島教会 1階集会室（広島市中区大手町5丁目16番23号 無料Pあり）
※宗教、宗派は問いません。宗教勧誘活動は一切致しません。
- ★会費★ 分かち合いは茶菓代として300円／食事会、茶話会、研修会、勉強会は500～1000円
- ★託児★ あり。（詳細は電話またはHP「お問い合わせ」から）
- ★初めてご参加の方はお申込み下さい。（託児希望の場合は必ず1週間前までにお申し込み下さい）

こころの語り場（個別面談）

心が苦しい、誰かと話したい、なんだか寂しい、どうしていいかわからない、涙が止まらない…

そんな、思い詰めていることが、「洗いざらい話してみる」ことがきっかけになって、少しずつでも光がさしてくることもあります。お話しを聞く中で、医療機関や法律関係、公共サービスへの「つながり」が必要な方へは、できる限りのお手伝いや同行支援を行います。気軽におこし下さい。

★場所★ 小さな一歩 事務局（広島市中区鞆町1-13-403 ☎090(8358)2377） 要予約

★日時★ 原則として 土日祝を除く 18時～20時 その他の時間の希望も相談に応じます ★相談無料

詳細は ホームページから <http://chiisanaippo.com>（検索：小さな一歩ネットワークひろしま）