

自死遺族による「自死遺族の会」「心に病を持つ方と家族の会」自助グループ

特定非営利活動法人 **小さな一歩・ネットワークひろしま**

私たちは上を向いて歩いている。

だれにも見せられないなみだがこぼれないように。

空の上にいる大切な人を見上げるために。

なみだを流したら、明日のために小さな一歩をふみだすために。

2013年2月：活動開始

2013年6月：特定非営利活動法人化

設立の想い

代表者は2011年6月に娘を自死で亡くした、自死遺族です。

自死直後は、いきなり深い暗闇に突き落とされたようで、立ち上がることもできませんでした。

その日から今まで、罪悪感、無力感、惜別の悲嘆、生きがいの喪失など、多くの苦しみと戦ってきました。

そして、その日々の中で自分にとって大きな救いとなったのが、

自死遺族の方や、自死遺族を支える方々、自死防止運動に携わる方との出会いでした。

話を聞きながら一緒に泣いてくれた自死遺族の方々の温かさ、

「つらいのは自分だけではなかったんだ」と心が楽になる思い、

悲嘆を抱えながら自死遺族同士のネットワーク活動に携わる方々の生き方の美しさ、

自死防止活動に全身全霊で取り組んでいる方々の潔さ、

これらの方々との出会いの都度、私は、「勇気と元気的一步」をもらった気がします。

そして今、自分自身が、色々な方と一緒に「小さな一歩」を踏み出せる場を作りたい、と思っています。

また、自分自身が家族の心の病に直面し、とまどうだけで無力だった、あのとき、心を打ち明け、助言しあえる場があれば。。。という思いから

心の病を持つ人を支える家族が、気兼ねなく思いを分かち合える場を作りたいと考えています。

ささやかでも自死防止に貢献したい思いから「小さな一歩」を設立いたします。

分かち合いの開催

2013年2月:

第1回「自死遺族の希望の会」(分かち合い)開催

2013年3月:

第1回「うつ症状のある方、またはその家族の会」(分かち合い)開催

※以降、「自死遺族の希望の会」は偶数月第3土曜日に開催

(2014年10月までに11回)

「うつ症状のある方、またはその家族の会」は奇数月第3土曜日に開催

(2014年月11月までに11回)

※各回参加者は平均10人程度。

※各回、2時間の分かち合いの後、手作り料理の「軽食会」を行っている。

自死問題シンポジウム

2013年7月20日:「自死問題シンポジウム」

基調講演 講師:全国自死遺族連絡会 世話人 田中幸子氏

(来場者数:約120人)

2014年6月29日:「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～(来場者数:約130人)

基調講演 講師:日本いのちの電話連盟理事 斎藤 友紀雄氏

～「電話相談」から見えてくる「死にたい気持ち」～

横浜市立大学教授 河西 千秋 氏

～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

～自死遺族が自らの言葉で自死遺族支援と自死予防について語る～

自死問題シンポジウム

どなたでも
参加できます。
入場無料

年間3万人前後の自死を数える日本は、1年間に十数万人の自死遺族を生む社会であります。

「自死遺族でなくなる日」は訪れることなく、遺族の人数は累積し、数百万人にのぼります。

この多くの自死遺族は、悲嘆、自責感、哀切、怒り、自身のうつなどに苦しむ者であると同時に、

「自分と同じようなつらい体験をする人がこれ以上、出てほしくない」と、痛切に願う者でもあります。

このシンポジウムでは、自死遺族本人が、自らの体験をもとに 自死予防に向けて、

また、自死遺族支援のために訴えたいことを語り、歌をささげます。私たちの想いをどうぞ聴いて下さい。

会場

広島県民文化センター 5階 大講義室

広島市中区大手町1丁目5-3（「エディオン」広島本店本館斜め前）

日時

7月20日（土）13時～15時30分

お問合わせ
申込み

「小さな一歩」ネットワークひろしま

■受付専用電話／082（221）6020

■Fax／082（511）1347

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

■メール／info@chiisanaippo.com

※お名前、ご連絡先を明記の上、お申込み下さい。

いただいた個人情報は事務局目的以外で使用いたしません。個人情報の守秘を厳守します。

■プログラム

1部：13時 基調講演

「悲しみは愛しさと共に」

全国自死遺族連絡会 世話人 田中幸子氏

2部：14時 遺族は語る

「遺族が考える自死予防」

「小さな一歩」ネットワークひろしま 米山容子

（他の遺族もゲストスピーカーで登壇します）

3部：15時 音楽の分かち合い

「亡き人を想う歌」音楽療法士 久保敬子

4部：意見交換、主催者あいさつ

田中幸子氏 プロフィール

全国自死遺族連絡会世話人。2005年に長男を自死で亡くす。2006年「藍の会」設立。仙台市・角田市・宮城県自死対策委員）

久保敬子氏 プロフィール：

エリザベト音楽大学音楽教育学科バイオルガン専攻卒業。兵庫県音楽療法士。日本音楽療法学会正会員。現在、広島県内の福祉施設を中心に活動）

■「小さな一歩」ネットワークひろしまのご紹介

2013年2月に発足した、自死遺族による自助グループ。同じ苦しみを持つ同士が集まり、想いのたけを語り合う「分かち合い」を毎月実施している他、1人で語りたい方には「心の語り場」を開設している。

5月末現在、特定非営利活動法人設立認証申請済み。

- 「自死遺族の希望の会」
偶数月第3土曜日 15時～
- 「うつなど、心に病を持つ方と家族の会」
奇数月第3土曜日 15時～
【会場】日本キリスト教団広島教会 1階集会所
※宗教活動は一切行っていません。
- 「心の語り場」随時開催（原則として平日夕方）

事務局：広島市中区鞆町1-13-403

電話：090-8358-2377（米山）Fax：082（511）1347

HP：<http://chiisanaippo.com>

Mail：info@chiisanaippo.com

【後援】広島県／広島市／広島市社会福祉協議会／独立行政法人 労働者健康福祉機構 広島産業保健推進センター／
広島西南ロータリークラブ 【協力】働く者のメンタルヘルス相談室

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、養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 斎藤 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
※斎藤先生、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

斎藤友紀雄氏 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、
北の九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 (広島市中区東白鳥町 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://chisanaippo.com/otoiawase.html>

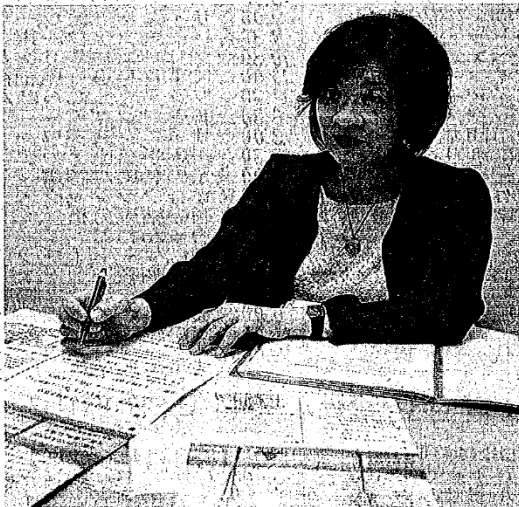
■メール / info@chisanaippo.com

あなたは一人じゃない

自死遺族自助グループ29日シンポジウム

「死にたい」気持ちに引き合って……。家族を自殺で亡くした自死遺族らでつくる自助グループ、NPO「小さな一歩・ネットワークひろしま」が29日、自殺未遂者の心にどう寄り添うかを考えるシンポジウムを開催する。自らも長女を自殺で亡くした代表の広島市西区、米山容子さん(55)は「つらさを分かち合い、一人でも未遂者を救えれば」との思いを込める。

(内田郁恵)



米山さんの25歳の長女が自ら命を絶ったのは、2011年6月。長女は前日、大量服薬で自殺を図り、救急搬送された。アパートから自宅に連れて帰るために車に乗せ、目を離れたほんの数分のうちに、長女は向かいのマンションから身を投げた。

長女がその1か月前ほど前からうつ状態で、精神科に入院していたことは知っていた。「親がおろおろするのはみっともない」。他の病院やカウンセリングの受診を勧め

たり、部屋にこもりがちだったのを外に連れ出したりして克服を試みた。それでも、死を選んでしまった長女。「自分が背中を押してしまったのではないか」。自らを責める日々が続いた。

1年がたつころ、同じ思いをする人を一人でも減らせないかと考えた。「せめて話を聞ける場を作りたい」と昨年6月、NPOを発足させた。

自死遺族同士がその苦しみを語り合う会と、うつ状態の人やその家族が思いを話し合う

「未遂者 救えれば」

「自殺未遂者の心に寄り添った対応を」と話す米山さん(広島市中区で)

会をそれぞれ隔月で開催。のべ200人以上と顔を合わせつつ、こうした人たちに寄り添う人の存在」の大切さを実感した。

県が広島大病院(広島市南区)に委託して昨年までに実施した自殺未遂者の追跡調査では、6か月以内に「再度死にたい」と感じたことがある人は回答者の半数以上を占めたが、うち「ずっと同じ相談相手がいなかった」人の割合は3割程度。一方、「相談相手がいなかった」変わった「人の7割近くが、再び死を考えていた。

県は今年度から、自者への対策を強化。心理士や精神保健福祉士、悩みを聞いたり相談に乗ったりする成を今月スタートさせた

米山さんは「受け皿たのは心強い」としながら「そこから漏れてしま受け入れ先が必要」と自殺未遂者、精神を痛への偏見や無理解は相今後はそうした人々へシエルトV作りを

時半から、国保会館(中区)。日本のちのの盟理事の斎藤友紀雄が浜市立大の河西千秋教授(保健学)が自殺未遂者状態について講演。両氏遺族らによるパネルディスカッションもある。参加申し込み・問い合わせはP.O.の米山さん(080-3588-2377)。

自死防止心に寄り添う

自死遺族たちでつくるNPO法人

「小さな一歩・ネットワークひろしま」(広島市中区)が29日、自殺未遂者の支援を考えるシンポジウムを中区で初めて開く。家族を亡くしたつらい体験を、役立たいとの思いからだ。代表の米山容子さん(55)＝西区＝は「死のふちに立つ人の心に寄り添いたい」と静かに訴える。

(和多正憲)

市内で1人暮らしをする

無職男性(66)は5月から時々、米山さんの携帯電話を鳴らす。4年前に自己破産し、自殺を図った。「結局、死に切れなくて」。うつ病と診断され、3年ほど部屋に引きこもっていた。「今でも、ふと死にたくなる時はある。話をただ聞いても



シンポの準備を進める米山さん

遺族NPO、中区で29日支援シンポ

「悲しい経験 役立てたい」

「うただけでよい」。働く意欲が湧いてきて、少しずつ準備を進めているという。NPO法人は昨年6月に発足し、約60人が参加。遺族の互助に加え、「死への願望」やうつ病がある人の相談に応じている。

米山さんは3年前、当時25歳の長女を自死で失った。薬を大量に飲んで病院に救急搬送され、一度はとりとめた命を退院直後に自ら絶った。「娘の自殺未遂は『生きたい』というメッセージだったのでは、と今も思う。この悲しい経験を、少しでも自死を防ぐ活動に役立てたい」。自殺未遂者が一時避難できるシェルターをつくる構想も抱いている。

シンポジウムは29日午後1時半から中区東白鳥町の国保会館である。日本のちの電話連盟の齋藤友紀雄理事と横浜市立大の河西千秋教授(精神科医)が講演する。無料。米山さん ☎90 (083)580-2377。

「こころのシェルター」設立計画

背景

- 広島県内の自殺者は毎年約600人。平成23年に減少したが、24年度、25年度は横ばい状態である。交通事故死亡者の6倍、近年では特に若年層の自殺率が上昇し、大きな問題となっている。
- 自殺者3割近くが過去に自殺未遂の経験がある、という調査データもあり、広島県で換算すると、200人近い人の再発防止策が地域社会の中で有効に機能する。これは重要な取り組み課題である。
- 厚生労働省は平成18年度から「自殺未遂者及び自殺者遺族等へのケアに関する研究」を開始し、その一環として「自殺未遂患者への対応」(日本臨床救急医学会:平成21年3月)が作成された。ここで「行うべき対応」は体系化されている。
- 24年度までは、同書で示された「救急医療から急性期医療、地域ケアにいたるまでの流れ」がすでに稼働している自治体は少なく、25年度になって都道府県、政令指定都市のうち39事業体が取り組みを始めている。(多くは「検討を始めた」状態)
- 広島市、広島県もこの39事業体に含まれており、ともに「自殺対策推進計画の中間見直し案」の中に「自殺未遂者への支援」を新たに盛り込んでいるが、具体的な行動としては
 - ★広島県では平成25年度から関係者による「研修」が初めて行われている。

★広島市では平成25年7月、11月の「広島市うつ病・自殺対策推進連絡調整会議」(※)の席上で、複数の委員から「今までの対策はプリベンションが中心であり、効果があがっているか疑問」「自殺未遂者へのポストベンションが具体化しておらず、不足していること」についての指摘を受けている。

- 自殺未遂者のケーススタディは広島大学医学部が実施した報告書が先日発表された。

★中間報告によると、

「自殺未遂者は若い世代、女性に多く」「9割は公的相談機関に相談しておらず」「退院1ヶ月後、3ヶ月後の再企図率は1割」
「相談相手が継続し存在する場合は退院後の希死念慮が低下する」。
「適切な支援団体へのつながりが自殺企図を抑止するために今後重要な課題である」。

- 広島県では平成26年度から「自殺未遂者地域支援事業」に取り組むため、「自殺未遂者対策構築モデル検討会議」「自殺未遂者対策ワーキング会議」を立ち上げ、広島大学を中心とする「院内リエゾンが可能な三次救急医療機関」を起点とし、地域支援につなげるためのモデル事業を始めることとしている。

「度」がうかがえる事業といえる。自殺者を減らすための対
 いる。その礎となるのが、県が広島大病院に委託した自殺
 た。2013年度で調査を終え、結果がまとまった。見え
 はやはり「つながる」だった。
 (木ノ元陽子)

広島大病院に委託 遂者追跡調査「まとまる」



広島大学院精神神経医学
 岡本准教授に聞く

「自殺者を減らすためには、人と人がもっと関わり合う地域社会をつくる必要がある」と話す岡本准教授

■ 追跡結果

退院から1カ月、3カ月、半年後に電話でフォローした。半年の間に「再び自殺を図った」と答えた人は、172人中少なくとも27人(15.7%)。途中で連絡が取れなくなった人もいるため、実際はさらに多いとみられる。

半年間、継続して調査に応じたのは105人。「死にたい」という感情を一度も抱かずに過ごした人は49人いた。その7割近くは、身近な相談相手に絶えず支えられていた。また、退院後に官民の相談機関を利用した人は約1割にとどまった。

3人に1人 相談相手「いない」 6人に1人 退院後に再び企図

② 退院後の心の状況(累積)



「つながり」生きる支えに

この調査から浮かび上がる課題は何か。どんな対策につないでいくのか。調査チームのアドバイザーを務めた広島大学院精神神経医学の岡本准教授に聞いた。

退院後の半年間で、少なくとも6人に1人が再び自殺を図っていました。未遂者がいかに自殺のハイリスクなグループを示すデータです。やみくもに対象を広げるよりも未遂者に絞り、地道に寄り添うことで自殺者を減らしていく。広島県の狙いはそこにあります。

この調査を踏まえ、本年度からいよいよ介入事業が始まります。広島大病院に専属のソーシャルワーカーが配置され、退院した未遂者を定期的にフォローする。その心身の状態に応じて、必要な社会資源につないでいく取り組みです。行政や民間の相談機関があまり活用されていないことも示されました。もっと

地域社会が連携・見守りを

いないことです。病院だけで自殺者を減らすことはできません。いろんな機関が有機的につながらなければ。この事業が、地域社会のネットワークを底上げするきっかけになればと期待しています。

寄り添っている人がいればいるほど、人は死ににくいです。そんなことも分かりました。だからこの介入事業のように、地域社会につないでいく取り組みが必要です。「心の門番」といわれるゲートキーパーと同じです。自殺の兆候に気づき、その声を聴き、必要な支援につなぎ、そして見守る。ぜひ、みなさんも身近な人のゲートキーパーになってください。

青森や岩手では、地域のコミュニティ活動の機会を増やしたら自殺者が減ったという報告があります。人と人が顔を合わせる場を積極的につくっていくことも、これからの課題でしょう。喜びというのは、人と人の関わりの中から生まれてくるものですから。

設立の経緯

- NPO法人小さな一歩ネットワークひろしま は、2013年2月より分ち合いを開いている団体です。偶数月に「自死遺族の希望の会」、奇数月に「うつ症状がある方、または家族の会」を行っています。また、それぞれの分ち合いが隔月のため、その間に、「誰かに話を聞いてほしい」と訴える方には、個別に話をうかがう「心の語り場」も開設しています。分ち合いや個別面談を通じて、延べ200人ほどの方とお話ししてきました。
- その中で、心に様々な苦しみを抱える人が、様々な支援窓口や支援団体、医療機関の門戸を叩き、実際に支援や治療を受けながらも、その心の重荷が容易に軽くない現実を目の当たりにしています。
- 分ち合い参加者の多くは、精神科の診察投薬を受けています。また、心理カウンセリングを受けている人も少なくありません。専門家の支援を受けながらもなお、心の問題が解決しない人の多くが訴えるのは、日常生活の中の孤独、孤立の問題です。
- 共通しているのは、受けられる支援が「予定された」「切り取られた時間」の中で「支援側のプログラムやスケジュール」に沿ったものしかない、という訴えです。「分ち合い」も同様です。1～2か月に1度、2～3時間程度お話しをして、「気持ちが晴れた」「同じ苦しみの人と話ができてよかった」とその時は満足できても、時間が終われば帰宅して、長い「1人」の時空間で孤立や孤独に耐えながら過ごすか、「家族にゆだねられる」という現実です。
- 家族にもそれぞれに生活時間や仕事があります。また、家族だからこそ、冷静に心の訴えに向き合えず、感情的な言葉を投じてしまったり、抱え込んで自分も抑うつ的な心理状態になる例が少なくありません。そんな自分の態度を責める家族、抱えきれずにうつ当事者を家庭から放出してしまう家族、家族に迷惑をかける自分への自責感から自己否定感がさらに強まり、希死念慮を持つ当事者。。。「うつ」は、本人はもちろん家族でも抱えきれない問題です。
- 今日の世の中には、精神的不調を訴える人が増え続けている一方で、機関も当事者周囲の人間も効率を求められる生活を強いられています。「助けてあげたい、力になってあげたい」という気持ちをそれぞれが持っていても、時間に余裕がないか、または経営・業務効率上、1人の当事者に長い時間を割くことができない、という現実問題があります。また、心理カウンセリングは、保険対象外のために高額であり、長期間継続してカウンセリングを受けるために必要な多額の出費が負担なために、完治する前に断念している人も少なくありません。
- 私は、分ち合いで出会った人から、電話やメールでこのような現状を訴える多くの声を聞きました。その中から、「安心・安全を確保しつつ」「いつでも『話し相手』になってくれる見守りがいる」自由な時空間を提供すべく、常設型サービス提供施設「こころのシェルター」の設立を計画いたしました。当事者だけでなく、家族にも平穏をもたらしたいと考えています。
- 「こころのシェルター」(仮称)では「見守り」を基本とし、受益者が自分のペースで心地よい時間を過ごすことを主眼とし、運営側が提供するプログラムは補助的なものとします。

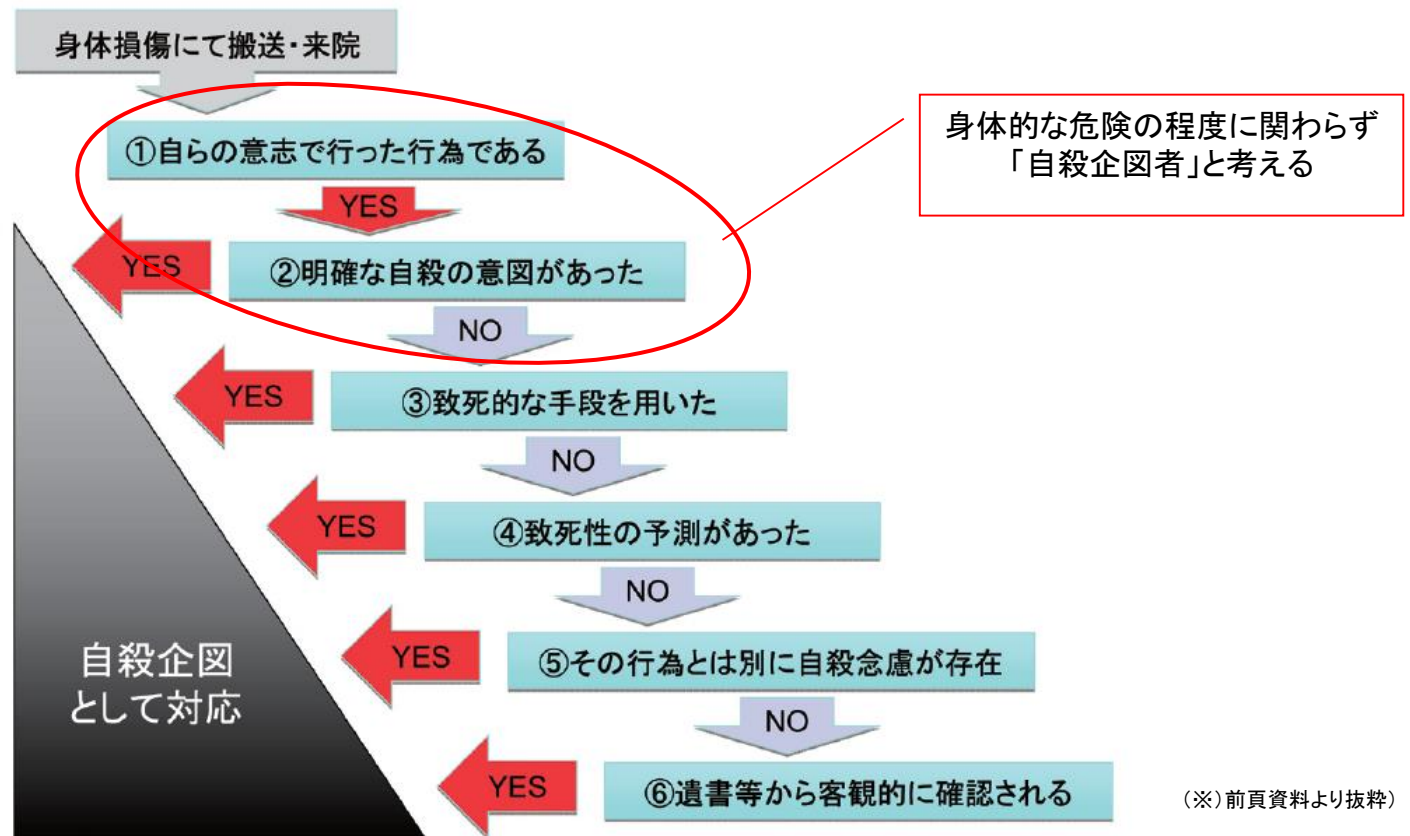
設立の趣旨

「こころのシェルター」は、
自殺防止のために非常に重要であることが
明確でありながら、
地域における対策の具現化が遅れている
自殺未遂者への事後介入や再発防止、
希死念慮者への直前介入など、
行き詰った「こころの避けどころ」を
民間団体の有志が協働するために設立する。

支援が必要な自殺未遂者とは

現在、入院措置などの直接的な事後介入がされている「致死性的状況にあるか、または重篤な身体状況にある人」「致死性が明確な手段を用いた人」「重篤な精神疾患がある人」

だけでなく、「自殺念慮をもとに」「自らの命を危うくする行為を行った人」全てを対象とした支援を目標とする。



「こころのシェルター」事業計画スケジュール

2014年度下半期

「こころのシェルター」事業計画のとりまとめ

調査結果をもとに、「こころのシェルター」にむけた具体的な事業計画を立案

方法:ワーキンググループによる検討会を複数回重ね、事業計画を自治体に提出する。

設立準備

- 事業計画地の確保
- ボランティアメンバーの募集、
- 収支計画の立案、資金集め
- 事業計画書の完成



2015年度

民間支援団体としての活動の開始

STEP1: デイサービスの開始

- いつ来ても、時間制限なしにくつろぎ、語り合える「茶の間」
 - 食事を一緒に準備し、食卓を囲む「ちゃぶ台的 体と心のいやし」
 - 昼寝や仮眠など、休憩個室
 - 一人ずつ話を聞く「傾聴カウンセリング」
 - 分かち合いの毎月開催
 - ・うつ症状のある方またはその家族の分かち合い
 - ・自死遺族の分かち合い
 - ・支援者を含めた、参加者フリーの分かち合い
- 自死、うつ、こころの健康をテーマとする研修会、体験会
- 専門家(弁護士、医師、看護師など)の相談会の実施
- 豊平「森のおうち」(仮称)で短期宿泊者受け入れの試験開始
- 自死遺族のための相談窓口、相談ダイヤルの開設



2016年度以降

自治体、医療施設と連携した支援活動の本格稼働開始

STEP2: 24時間365日稼働体制

- 広島県が推進する「自殺未遂者地域支援事業」の一環として、
救急病院、精神科医療機関、自治体の精神保健福祉窓口と連携し、
自殺未遂者や希死念慮者に対する短期宿泊を含む受入れの開始
- 豊平「森のおうち」受入れの本格稼働
- 希死念慮者1人1人に対する見守り支援の強化
- 病院、各機関への同行支援
- 救急・医療・保健・福祉の専門家との連携
- 自殺防止ダイヤルサービスの本格稼働

「こころのシェルター」事業計画案-1.施設計画

・設置場所

広島市内 庭付き一戸建て住宅または空き公共施設

※日当たり、通風、緑地、眺望など、自然を意識できる環境の中でくつろげる環境

※一定以上の交通利便性が確保できる立地性

(広島市内で鉄道駅など主要公共交通駅から徒歩圏)

・施設面積規模

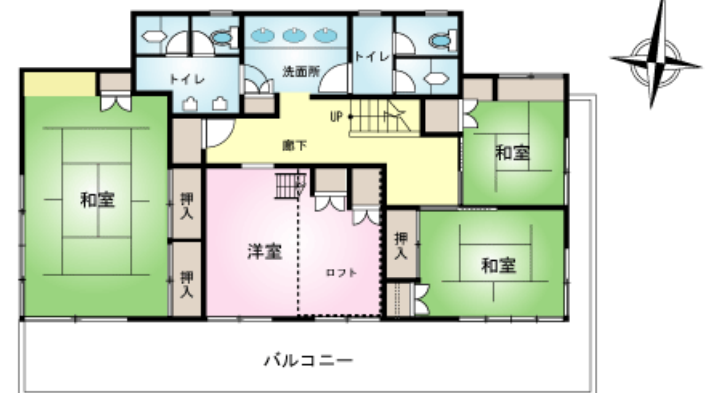
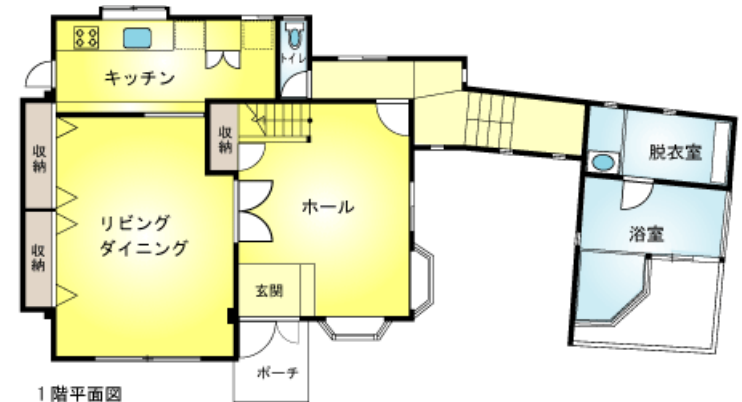
床面積 50坪以上 (5部屋以上)を理想とする

・施設概要

談話室(食事室兼用)、調理室、オーディオルーム、

図書室、カウンセリングルーム、

個室(仮眠室)、専用庭



ゲストハウス<森のおうち>

所在地: 広島県山県郡北広島町都志見



「こころのシェルター」事業計画案-2. 初年度

- フリースペース

うつ当事者や家族、希死念慮者中心とするが、受入対象に細かい限定なし、予約なしで利用可。昼食を提供。

休憩、昼寝、読書、ビデオやオーディオ鑑賞、日光浴、語り合いなど、自由に過ごす

＜開設時間＞ 土日祝日を含む週5日以上午前11時～午後5時くらい

＜昼食代＞ 300円

＜スタッフ体制＞ 傾聴基本トレーニングを受けたスタッフが2名以上常駐し、求められれば話をじっくり聞く。

- カウンセリング＜こころの語り場＞

申込み予約必要。カウンセリングルームで60分以上の個別カウンセリング(現事業の継続)

＜対応時間＞ 施設開設時間内 曜日・時刻指定(週2日程度)

＜利用料金＞ 未定

＜スタッフ体制＞ カウンセリング資格(民間を含む)を持つスタッフによる傾聴カウンセリング

- 自死遺族の分かち合いや軽食会＜自死遺族の希望の会＞

＜開催頻度＞ 1～2ヶ月に1回

＜内 容＞ 身近な人を自死で亡くした人だけが語り合う分かち合いの開催(現事業の継続)

＜参加費＞ 1回300円～

• うつ当事者やその家族の分かち合い、食事会

＜開催頻度＞1～2ヶ月に1回

＜内 容＞うつ症状がある人やその当事者を支える家族の分かち合い(現事業の継続)

＜参加費＞1回300円～

□勉強会など

＜開催頻度＞1～2ヶ月に1回

＜内 容＞自分自身や近親者の「うつ」に対する向き合い方を学ぶ勉強会
笑いヨガ、音楽療法、絵画療法、タッピングタッチ、その他

＜参加費＞1回1,000円前後

□同行支援、専門相談窓口へのつなぎ

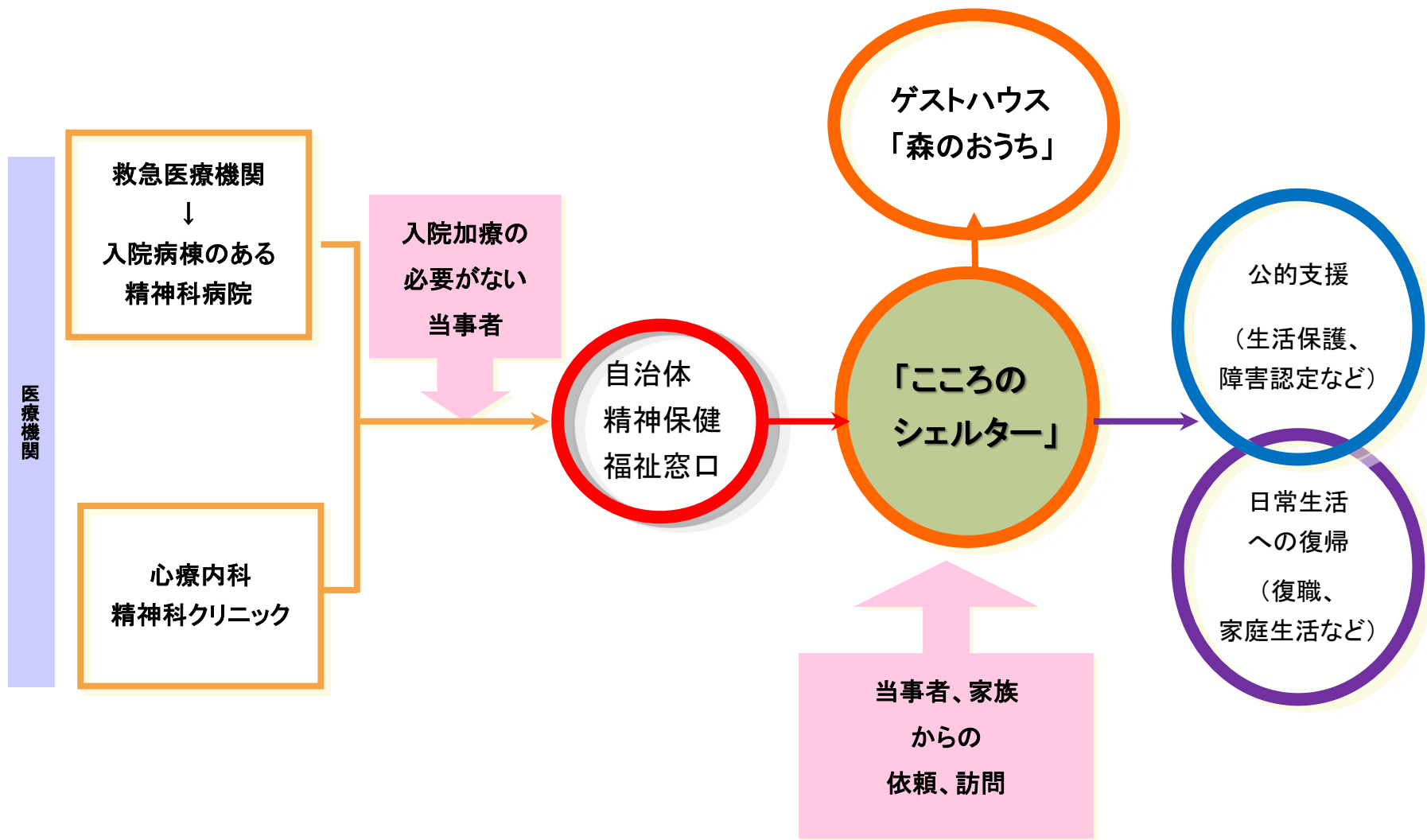
＜対応時間＞随時対応

＜支援内容＞公的・専門家の支援の必要な場合、職業安定所、法テラス、精神科医療機関、
生活保護申請窓口等へ同行する

＜バックアップ体制＞ 自治体窓口担当、精神科医師、精神保健福祉士、社会福祉士、弁護士、
A型作業所経営企業

など、支援メンバーを募り、必要な支援が迅速に行えるような体制を作る。
また、定期的な相談会の開催を検討する。

「こころのシェルター」事業計画案-3. 公的機関との連携



活動の主旨と主な内容	開催予定、新情報など	ブログ	主催者の想い	「自助グループ」とは
------------	------------	-----	--------	------------

活動内容、お知らせなど

- 2013年「自死問題シンポジウム」(終了)
- 2014年自死問題シンポジウム(終了)
- 分かち合い開催報告
- 自死遺族の希望の会
- うつ症状がある方、またはその家族の会
- こころの語り場(個別面談)
- こころのシェルター
- 勉強会・研修会の開催
- 関連機関リンク
- 新聞掲載記事
- 「広報あきたかた」掲載記事
- 「おんなの新聞」掲載記事
- 全国自死遺族連絡会 マスコミ要望書
- 広島西南ロータリークラブ 講演原稿
- 2013年7月20日「自死問題シンポジウム」講演原稿
- 全国自死遺族フォーラム

モバイルサイト

活動の主旨と主な内容 > こころのシェルター

こころのシェルター



2014年08月06日 11:33 | [コメント](#) |

★設立準備の一歩として、サポーターを募集します★

- ✦設立準備会メンバーとして参加して下さる方
- ✦ボランティアでご協力下さる方(食事の手伝い、掃除、話し相手、送迎、いろいろ)
- ✦医療・保健・福祉のご関係者
- ✦物資面で援助下さる方
- ✦「よくわからないけどテーマに関心がある」、そんな方

どんなかかわりも大歓迎します!!

「お問い合わせフォーム」からご連絡いただくか、またはメール(info@chiisanaippo.com)、電話(090-8358-2377)で「小さな一歩」事務局までご連絡下さい。

[印刷用PDFはこちら](#)

「こころのシェルター」設立準備委員会

今日の世の中には、こころの不調を訴える人が増える一方で、めまぐるしく、誰もが余裕がない仕事や私生活を送っています。家族や友人が「助けてあげたい、力になってあげたい」という気持ちを持っていてもゆっくりと時間が取れなかったり、支援者や専門機関も1人のクライアントのための時間が限られている、という現実。

私は、分かち合いで出会った人から、「誰かを一緒にいる時間はいいけど、1人になると孤独や不安が押し寄せてくる」という多くの声を聞きました。その中から、「安心・安全を確保しつつ」「いつでも『話し相手』になってくれる見守りがいる」自由な時空間を提供すべく、常設型サービス提供施設「こころのシェルター」の設立を計画いたしました。この場所が当事者だけでなく、家族にも平穏をもたらしたいと考えています。

設立にあたっては、様々な活動団体や個人、多方面の専門職の方と協働しながら計画を進めたいと考えています。

☆いま、見えていること☆

- ①くつろぎ常設空間（サロン、図書室、オーディオ室、食堂、寝室、庭）の開放
- ②スタッフによる当事者および家族への傾聴
- ③精神科医師、心理職によるカウンセリング相談
- ④食事の提供（参加者の共同作業）
- ⑤精神的回復を助けるセミナーや勉強会、癒しの提供
- ⑥うつ当事者の分かち合い、当事者を支援する家族の分かち合い
- ⑦安心・安全・自立した生活復帰への手助け（家族、弁護士、就業支援、職業紹介、他の公的支援機関へのつなぎや同行支援）

家族の葛藤

- ・家族が別居していたり、同居でも留守がちのため、1人で家に残しておくことが不安
- ・家族では回復の手助けができない事情がある
- ・家族自身の息詰りや追い詰められ感を和らげたい
- ・客観的な支援者からの助言がほしい

当事者の孤独と不安

- ・1人だと孤独感、孤立感が高まり、精神的な安定が維持できない
- ・自分の希死念慮をコントロールできず、自分が不安
- ・自宅にも居場所がない
- ・話を聞いてくれる人がいない
- ・気持ちが共有できる友人がいない
- ・生活上の困難を解決する方法がわからない、1人で行動する気力や勇気がない
- ・静かな環境でリフレッシュしたい

2015年の開設を目指し、サポーターを募集しています。

★設立準備会メンバーとして参加して下さる方

★医療・保健・福祉のご関係者

★ボランティアで参加下さる方

★とにかく関心がある、という方

アンケートに「シェルター」と一言添えてご連絡先をご記入いただくか

または、メール(info@chiisanaippo.com)、電話(090-8358-2377)で「小さな一歩」事務局までご連絡下さい