

心軽くしにおいで

自殺予防NPO 広島に常設傾聴スペース

6月、ビル1階の約60平方
材のフロアに開設した。絵を
飾ったり本棚を置いたりし
て、温かな雰囲気をつくり出
している。米山容子代表(57)

たちスタッフ約20人が交代で
対応する。

自殺予防に取り組むNPO法人小さな
歩・ネットワークひろしま(広島市)が、
常設型の傾聴スペース「こころのともしび」
を同市西区庚午北に開いた。研修を積んだ
ボランティアスタッフが訪れた人の悩みや
不安に耳を傾け、心の重荷を軽くする手伝
いをする。(治徳貴子)

全員が臨床心理士の指導を
定期的な受け、「聴く」訓練
に励んでいる。米山代表自身
も広島カウンセリング・スク
ール認定のケア・カウンセラ
ー。他に看護師や薬剤師、整
体師などの資格を持つ人もお
り、専門的な知識を生かした
がら心の整理を支援してい



落ち着いた雰囲気の「こころのともしび」で打ち合わせを
する米山代表(左端)とスタッフ
(広島市西区)

カウンセラーらが対応 歩きだす力引き出す

く。利用料は無料(整体など一
部有料)。運営はカンパで賄
う。

米山代表は2011年、25
歳の長女を自死で亡くした。
助けられなかった自責の念に
駆られる中で、「自死を減ら
したい」と13年に同法人を設
立。自死遺族が思いを分かち
合う会や、うつ病患者たちが
生きづらさなどを語る会を開
いてきた。活動を通じて気付
いたことは、「思い詰めてい
る時、すぐに話を聞いてほし
い」というニーズだった。

「ともしび」のような常設
型の傾聴スペースは、県内でも
珍しいという。利用する広
島市中区の40代の無職男性は
「何かあったら来られるので、
いつでも開いているのはあり
がたい。聞いてもらうと考え
がはつきりして、心が楽にな
る」と喜ぶ。米山代表は「人
は心が折れて倒れてしまっ
ても、明るい方に歩きだそう
という力を潜在的に持っている。
その力を傾聴によって自
然に引き出したい」。

開設は月一金曜日午前10時
〜午後4時、土、日曜日午後
1〜4時。水曜日は要予約で、
第3土曜日は休み。小さな一
歩・ネットワークひろしま ☎
082(274)0414。