

事例紹介：国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター



人とのつながりを感じ、 生きる意味を考えてほしい

国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センターは、自殺を考えている方、生きることに苦しんでいる方に耳を傾け、支えることを目的に活動を行っています。

J&Jは相談窓口の設置やボランティアの育成などの活動を支援しています。

団体の歴史 もっとたくさんの 声を聴きたい

国際ビフレンダーズは、1974年にイギリスで発足した国際的な自殺防止組織です。1970年から「関西いのちの電話」で自殺防止活動に取り組んでいた西原由記子さんが国際ビフレンダーズの活動を知り、渡英して国際ビフレンダーズ憲章と研修の方法を学び、1978年に大阪に「自殺防止センター」を設立しました。

1998年には年間自殺者数が3万人を突破。生きることに苦しむ人たちの声をより多く聞くため「東京自殺防止センター」が設立されました。以降、岩手と宮崎にも拠点を設置し、活動範囲を広げています。

活動内容 声を聴き、語り合う

東京自殺防止センターは、主に以下の取り組みを行っています。

- 電話相談
毎日20時から翌朝6時まで、自殺を

考えている方、悩み苦しんでいる方の電話相談に応じています。電話相談は年中無休で行われています。電話相談の件数は年間1万2,000件以上にもなります。

- コーヒーハウス
人間関係に疲れた方々が集まり、交流する場を設けています。
- エバーグリーンの集い
身近な人に自殺されてしまった遺族の方々が、共に語り合うことで心の傷を癒すことを目的とした集いです。

J&Jの支援内容 より効果的な 活動を行うために

- 活動のスケジュールリング
ワークショップの開催や新しいセンターの設立、人材育成など、東京自殺防止センターとともに目標を設定し、スケジュールリングを行います。
- 活動内容検証
定期的にミーティングを実施し、活動とその効果を検証します。



特定非営利活動法人
国際ビフレンダーズ
東京自殺防止センター
<http://www1.odn.ne.jp/~ceq16010/hp/top.htm>

■代表メッセージ

私たちとの対話を通じてつながりを実感してほしい

コミュニケーションが 希薄な時代の中で

年間の自殺者数が初めて3万人を越えたのは1998年のことです。以来、その数を下回ったことはありません。自殺がこれだけ多いのにはさまざまな理由があります。まず言えるのが、日本が経済至上主義になったことです。ずいぶん前からですが、お金こそが何よりも大切だと考える人が多くなり、人の心が軽んじられる傾向があります。

そして「右へ習え」の教育。集団にとけ込めなかったり、周囲の人より少しでも遅れてしまうと「自分はだめな人間だ」「生きていても意味がない」と考えてしまう人が少なくありません。

私が最も心配しているのがコミュニケーションの欠如です。今は本当に便利な世の中です。でもその分、人と触れ合う機会が減りました。電車に乗っても買い物に行っても、全く言葉を発することなく用件を済ますことができてしまいます。携帯電話やパソコンがある、と考える方もいるかもしれませんが、それらは本当の人の触れ合いとは言えないと私は思っています。



特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ
東京自殺防止センター
西原由記子さん

自殺は、人とのつながりが無い、孤独だと感じたときに起こることが多いです。私たちと接することで人とのつながりを実感し、自殺への思いを一旦忘れることができる。それが私たちの願いです。

国、NPO、企業が 手を取りながら

どうすれば自殺する人の数を減らすことができますか、と聞かれることがよくあ

ります。私はこの質問に答えることができません。言えるとすれば、地道に活動を続けるしかない、ということです。自殺をなくす特効薬などありません。自殺防止活動は長いスパンで取り組む必要があります。行政とも連携しつつ、民間・NPOならではの活動を進めていくつもりです。

J&Jの社会に向き合う姿勢は企業の見本となるものであり、J&Jの支援をとてもありがたく思っています。社員の方に私たちの活動に参加していただいたり、効果的なリサーチの方法など、お持ちのノウハウを提供していただくとより効果的な活動を実践することにつながるのではないのでしょうか。

自殺する人がいる、 という事実を受け入れる

自殺の問題はどうしても目を背けられがちですし、「自殺する人は弱い人だ」という考え方で済まされてしまっている面もあります。しかし、毎年3万人を越える人が自ら命を絶っているという現実を受け入れるべきです。現実を認めた上で解決策を見つけ出ししていくことが必要ではないのでしょうか。

■電話担当者の方より



心を開き、まっさらな気持ちで

特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ
東京自殺防止センター
伊川 徹さん

電話してきてくださった方と接するときに私たちが気をつけているのが、先入観を持たず、無条件に相手の話を聞くことです。私たちの役割は電話してきた方をさすことではありません。心を開いて、先入観を持たずに相手の話を聞くことです。その方のつらさはその方にしか分かりません。私たちができるの

は、話をし、距離を縮めていくことだけです。

自殺を考えている方と話していると、「なぜあなたは生きているのか」と問われている気がします。私たちが行っているのは「生きる意味を考えること」でもあると思っています。

「これから自殺します」と電話してき

た方が、後日「お陰様で元気になるました」「この間は死ぬって言ったけど、がんばって生きていこうと思います」といった電話や手紙をくださると、本当にほっとして、心からうれしくなるんです。