

# 人権さんだ

6月号

令和3年(2021)

No. 507

いのち

なや  
悩みに寄り添う～大切な人の心～

《問い合わせ》  
福祉共生部共生社会推進室人権推進課  
TEL : 559-5148 FAX : 562-1294  
E-mail : jinken\_u@city.sanda.lg.jp



大切な人が悩んでいたらどのように声をかけると良いのでしょうか。

昨年度、コロナ禍で自殺件数が増加傾向となりました。自殺は8月・9月が多いと言われてい  
ますが、ここ数年では10月が一番多くなっています。死にたくなる主な原因は経済的な理由や、人  
間関係、様々な要因が重なった結果、追い込まれた末の選択ではないのでしょうか。

今号ではそんな自殺を防止するため、ゲートキーパー（※1）として活動されている竹内 志津香  
さんに、大切な人の心のサインにどのように気づき、命を守るのかをお聞きしました。

※1「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（傾聴し必要な支援につなぐこと）  
ができる人で、見守る人「命の門番」とも位置付けられています。

写真：Shige

UD FONT  
見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。



Interview  
辛い時は誰かに話を聞いてもらおう

NPO 法人ゲートキーパー支援センター  
理事長 竹内 志津香さん  
尼崎市を拠点に活動されています

## Q コロナ禍での自殺の状況の変化は？

相談業務で感じることは、人は新型コロナウイルスの自粛生活による辛さだけで死を選ばないだろうということです。

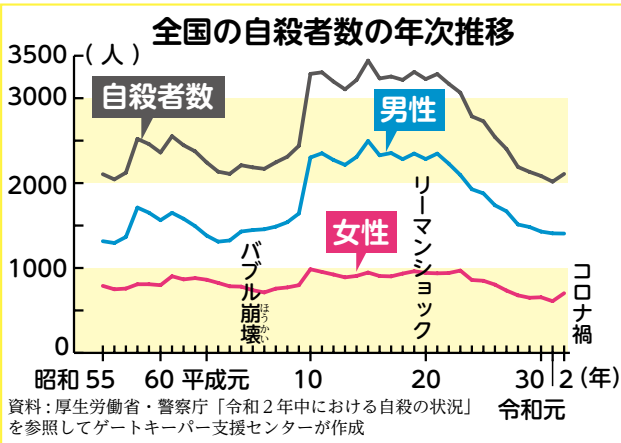
コロナ禍の中で誰にも言えない悩みを抱え、更に新型コロナウイルス感染症による悩みが加わって心が持ちこたえられなくなるのでしょう。元々辛い気持ちでいる時、コロナに感染するなどが原因で「お前なんかいなくていい」など周囲の人に責められたりすることで徐々に行き場を失ってしまいます。日頃から家庭でのコミュニケーションが大切です。



## Q 全国の自殺者の現状は？

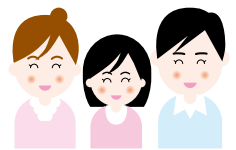
自殺死亡者が急増し社会問題化したのは、1998年（平成10年）頃です。自殺防止に向け全国的な取り組みもあり近年では減少傾向でしたが、死亡率は、16・7人（人口10万人当たりの自殺者数）にも上っています。「令和2年度自殺対策白書」によると15歳から39歳までの死亡原因第一位は自殺であることが特徴です。

若い頃って、本当に辛いことを打ち明けるのは難しいと思いませんか？特に思春期の頃からは精神疾患の発症や性の問題で家族にも打ち明けられず、悩むことがあります。



## Q 辛くて追い詰められたら？

ます。日頃から子どもたちが「悩みを打ち明けやすい」ように、日常の用事以外のことを話す時間を持つことも大切です。



## Q 逃げ出したいという気持ちはどんなふうに現れますか？

たとえば、「リストカット」は、生きる実感を得るために行う人も多いのです。それを頭ごなしに辞めさせるとやり場のない辛い思いを解消できなくなり、「リストカット」でなんとかやり過ごしていた辛い気持ちが行き場を失ってしまいます。そのため、行為自体を否定してはいけません。切った場所が悪い場合は、死に至ることもあるので軽く扱わないように気をつけることが大切です。

この女性に、私は「あなたが思っている価値観以上に娘さんは外が怖い世界であり、シャットアウトしなければ辛くなるほど追い詰められてしまったと思います。家で健やかに過ごせる環境づくり（運動不足にならない工夫など）をしてみてもどうですか」とアドバイスをしました。

一般的に家庭問題では「家庭内の不和」が一番の自殺原因だと言われています。家が快適な場所であれば、引きこもっていても死を選ぶことが少なくなります。家族は本人の気持ちを考えず、行動だけをみて注意しがちですが、辛いことがあっても家だけは安全な場所なんだと実感できることが大切です。



# Q

## 周りの人の気づきや支援で大切なことは？

学齢期の子どもの行動は、暴言を吐く、布団から出てこないなど、そうしないと生きていけない「行き場のない状態」に陥る場合があることを理解する必要があります。だからといって暴力・暴言を容認してよいということではありません。当事者は渦中にいるので、正しく答えを導くことが困難な状況であるため、第三者からの支援が必要です。それが学校の先生であったり、ゲートキーパーであったりします。

問題行動の中には発達障害が隠されていたことが判明して解決するなど、第三者が立ち入ることで解決できる場合もありますので、他から介入してケアしてくれる人を探すことも大切です。

また家庭内の問題を抱え、一人で悩んでいる「ヤングケアラー」(※2)と言われる子どもたちにも周りの温かい支援が必要です。

※2 通学や仕事のかたわら障害や病気のある親・祖父母・年下の兄弟などの介護や世話をしている18歳未満の子どもの指します。

## 「自分自身のケアも忘れずに」

悩みが深刻であればあるほど人に話すのは難しいことで、色々な感情を聴いてくれる人に対してぶつ

けてしまいます。ですから相手から理不尽な怒りをぶつけられたときや急に泣かれてしまったとき「ここで吐き出せて良かったね」と思うようにしています。しかし、傾聴は思った以上に、心が疲れてしまいます。誰かのために頑張っている人ほど、気分転換など、自分自身のこころのケアも忘れないでいただきたいと思っています。

## 編集後記



人の命は何ものにも代えがたいものです。自殺は「個人的な問題」と思われがちですが、その多くが防ぐことができる「社会的な問題」であることから自殺予防は地域全体で取り組んでいく必要があります。「社会的な問題」とは、私たちが暮らす地域社会で、どれだけ豊かで温かい人間関係や信頼関係ができていくかが問われています。「コロナ禍」の今こそ、皆で取り組みたいものです。

## 支えあおう心といのち

三田市ホームページではさまざまな悩みや心配ごとを相談できる窓口を掲載しています。詳しくは、下記QRコードから「支えあおう心といのち(自殺対策)」(<https://www.city.sanda.lg.jp/tiikifukushi/jisatsu.html>)より『三田市悩み相談窓口一覧』を閲覧できます。



## Jinken Topics

三田市人権のまちづくり推進委員会 会答申書(第7期目)が提出されました。



三田市まちづくり推進委員会神原文子委員長と井上彰委員

三田市人権と共生社会に関する意識調査の分析及び報告書のとりまとめを行いました。答申内容(詳細)は、下記三田市ホームページ(<https://www.city.sanda.lg.jp/jinken/dai7kitousin.html>)のQRコードを読み取ってご覧ください。アンケート調査のご協力ありがとうございました。



三田市人権と人との共生条例策定に関する懇話会報告書が提出されました。



三田市人権と人との共生条例策定に関する懇話会勝木洋子座長

自分らしく生きやすい社会の実現に向け、「人々との共生のまちづくり」を進めていくための柱となる「(仮称)三田市人権と人との共生条例」を策定するにあたり、懇話会からの考え方が示されました。

市では条例案策定にあたり、条例の仮称を「人権を尊重し多様性を認め合う共生社会を目指す条例」に改め意見交換会を予定しております。詳細は広報さんだ15頁をご参照ください。

## 令和2年度 人権標語・ポスター受賞作品



藍中学校3年(前年度) 有賀 柑奈さん

大人でも助けを求めていいんだよ  
富士中学校PTA 山元 葉子さん

## 人権に関する総合相談

TEL 559-5062 FAX 559-5063  
月曜～金曜 9時～17時(※祝日・年末年始を除く)

## 専門相談員による性的マイノリティ特設電話相談(予約)

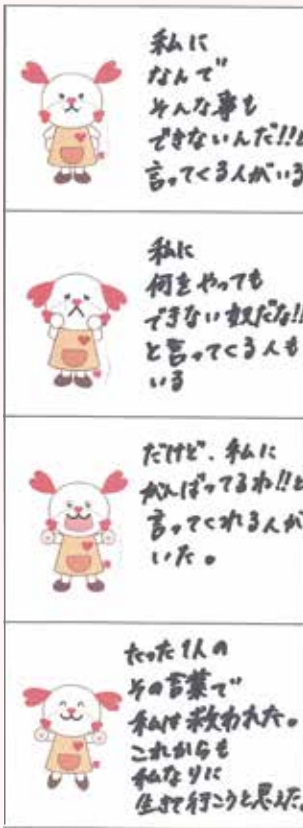
TEL 559-5062 FAX 559-5063  
月曜～金曜 9時～17時(※祝日・年末年始を除く)  
※専門相談員との相談日は予約後に調整

## 人権擁護委員による定例人権相談(予約)

TEL 559-5148 FAX 562-1294  
《次回相談日》6月24日(木) 13時～16時



「何気ない一言」



八景中学校 2年(前年度)  
金光ゆきのさん

わたし

No.174

出会う 気づく つながる

『今、思うこと』

～人とのつながりの大切さ～  
本庄幼稚園 古林 奈美

今、生活している環境には、常に温かな「人」とのつながりがあります。私は、幼い頃よりたくさんの人に支えられてきました。ありがたいことに人とのつながりで、仕事をさせてもらっています。未来ある子どもたちと過ごさせてもらいはや28年になります。私は、子ども達からたくさんのお宝をもらってきました。小さな小さな手紙や数々の絵、折り紙で作った花やペンダントなど、家の宝箱に入っています。

毎日、子どもたちの「元気」「自分らしさ」に気づきながら自分の幼き頃を振り返ることがあります。高度な情報機器が氾濫する社会の中、子どもの頃は、学校から帰ると近所の友だちと自分たちで作っ

た「秘密基地(裏山)」に行き、木の枝や落ち葉などを使い、お家ごっこに没頭していました。目の前の子どもたちの姿を見ながら、何十年たった今でも子どもたちの「ごっこ遊び」が続いていることを嬉しく思っています。自分たちで役を決め、役になりきり集中して遊ぶ子どもの姿を見ていると「ごっこ遊びがこれからも続いて欲しい」といや、続いていく必要があると思います。今の時代、コミュニケーションが不足しがちである中、人とのつながりというものを大人が鑑となり、示していく必要があるのではないかと思います。毎日、保護者の方と関わらせて



頂いている中で、自分自身の子育て時代を振り返ることがあります。子どもの成長で悩み「これでバッチリ子育て！」という本があればすがりたいと思ったことが若かりし頃にあります。今、考えたと子育ての本の代わりは、祖父母をはじめ、地域の人の支えや温かさがあつたと考えます。

他にも自分自身の振り返りで大切にしていることは、一年に二度ある職場での人権研修です。仕事と家事に追われ、時間に余裕がなくなる毎日が続いてしまうことも多くあります。そんな時、この研修で一旦、気持ちの整理をしています。人権研修の場は、仕事のことだけでなく、家庭や地域、友達、そして、両親のことなど、自分の思いを話せる場、思いを聞く場として、これからも大切にしていきたいです。これまで過ごしてきた毎日の中で、私は数えきれないほどたくさんの人に会い、人の気持ちやかけがえのない温かさを感じてきました。出会いを通して、自分の気が素直に向き合おうとする自分が見えてきたような気がします。近頃は、私なりにできることを考え、自分から進んで行動しています。そうすることで「なんだか、そんな自分が好きなのかな」と感じ

る時もあります。今の子どもたちにも自分のことが大好きになってほしいと思います。そして、自分の生まれ育った所を大切に思える人になってほしいと思います。私も生まれ育った所、働いている本庄の所、そして今、働いている本庄の地域の温かさに魅力を感じ、目の前の子どもたちと共に地域の方の思いに出会い、きづき、つながっていきたいと思います。日々、振り返ることで、人との出会いが私にとって心の深呼吸であり、自身の価値観も更に向上しているように感じています。

最後に、人との出会いの中で、我を振り返ることがあります。相手の気持ちを聞き、自分ならどう考えるのか、どんな行動をとればいいのかなど、意識を持つようになりまし

た。互いに認め合うことが、人との関係(つながり)を豊かにしてくれます。私は、これからも更にたくさんさんの人と出会い、互いの良さを感じ「自分らしさ」を磨いていきたいと思っています。

