

第 6 回 「生と死を取り巻く現場から～自殺防止活動三十年の歩み」

2009 年 5 月 25 日

NPO 法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

創設者 西原 由記子

◇人が生き生きできる条件は？

人間関係を豊かにすること
お互いの心を通じさせること
言葉を使って、態度で、
気持ち・感情を大切にすること
おはよう・こんにちは・ではさよなら・おやすみなさい・・・・

◇「よろしく」 さよなら

自殺した青年 事実を認めることがいかに困難か
自殺と認めたくない。タブー視することは、自殺防止にならない。
私たちは必ず死を迎える。生と死をしっかりと見つめて生きることが大切。

◇自殺防止センターが取り組んできたこと

今を大切にすること。悩んでいる人の気持ちに寄り添うことができるよ
うにしっかり聴く半分聞き・聞き流し・聞き置く
自分のいいように聞く癖がある。
自分のくせに気づくこと。いやなことは無理にでも忘れたい。
大切なことはしっかり心に留める。
人を生かすコミュニケーション

自殺者遺族への配慮
自殺未遂者へのケア

◇共に生きる社会を目指してあなたはどうしますか？