

すべての人のグリーフが光へ向かうように
苦しみにそっと寄り添える社会をつくりたい



一般社団法人リヴオン代表理事
尾角光美さん

● 聞き手 編集部

日本の1年間の自殺者は約3万人。そしてその3〜5倍、毎年約10万人以上の自死遺児が生まれています。尾角光美さんが代表理事を務めるリヴオンでは、大切な人を亡くした人へのグリーフサポートが当たり前に行われる社会を目指して、講演・研修、「いのちの授業」、遺児の支援、出版活動を行いながら、全国に活動の輪を広げています。

「恩送り」からはじまった活動

リヴオンで出版されている「102年目の母の日」を拝見させていただきました。残された子どもたちの母への思いに胸を打たれました。

尾角 最初に出版したのは「101年

目の母の日」今、伝えたい想いでした。これは「母の日」100周年にあたる2008(平成20)年にプロジェクトをつくって出版したものです。新聞を通して「亡き母への手紙」の寄稿を呼びかけ、それを編集して毎年発行

しています。私はそれまで「母の日」は生きている母親のためのものだと思っていたのですが、もともとは母を亡くした子どもが始めたものだと知りました。母親を亡くした人に「母の日」の原点を届けるとともに、「文集」というつながる場を差し出せたらと始めた活動です。

尾角さんもお母さんを亡くされたご経験があるとお聞きしました。

尾角 約10年前、大学入学直前の2003(平成15)年3月に、私は母を自殺で亡くしています。社会の

PROFILE

● おかく・てるみ ●

1983(昭和58)年、大阪生まれ。2012(平成24)年、同志社大学卒業。2008(平成20)年、同志とともに母を亡くした子どもの手紙を集めた文集『102年目の母の日〜亡き母へのメッセージ〜』(長崎出版)を発売。2009(平成21)年、一般社団法人リヴオンを設立。集いの場をはじめとした遺児支援事業、中学校から大学における「いのちの授業」、お寺でのグリーフサポートなどを行う。京都青年会議所主催京都学生人間力大賞「京都市長賞」受賞。社会起業家向けビジネスコンペedge「優秀賞」受賞。第27回東京キワニスクラブ青少年教育賞「最優秀賞」受賞。浄土宗第5回共生・地域文化大賞「共生優秀賞」など多数受賞。

経済状況も過去最悪を記録していた2002(平成14)年、父親が事業に失敗しました。それからもとうつを抱えていた母の病状は日に日に悪化し、毎日「死にたい、死にたい」とば

かり言っていました。このころになると、私も兄も「もう母を助けられないのではないか」と感じていました。

ある日、「ちよつと公園に行つてくるから」と言つて出ていこうとする母の手を、私は強く握りしめていました。でも、もう耐えられなくなり、その手を離してしまつたのです。そしてそのまま母は帰つてはきませんでした。

2週間後、大学に入学しましたが、心の空洞は埋められず、体に不調が現れ、椎間板ヘルニアを発症し、歩けなくなつてしまいました。学校に行けなために奨学金がストップしてしまいアルバイトにも行けなくなり、同時にうつも発症し、自殺願望が生まれ、いろんな苦しみがいっぺんに襲つてきました。

しかしそんな中でも幸い、私にはたくさん支えがありました。お金のことで相談に乗ってくれる人もいましたし、ご飯が作れないときにはチキンラ

イスを作つて持つてきてくれた友人もいました。彼らのおかげで私は救われたのです。世の中には、私と同じ境遇で、すごく傷ついているのに、助けが得られない人もいます。たまたま私が救われて、たまたま救われない誰かがいる。それがすごく嫌だったので。私は「恩送り」とよく言っているのですが、自分がもらったものを次の人に送つていく、恩を送ることが必要だと思ひました。そして最初に始めたのが母を亡くしていた友人たちとの母の日の文集づくりでした。この文集の反響は大きく、もつとたくさんの人に伝えていく必要があると感じました。

それが原点となつて今のリヴオンができたのですね。

尾角 リヴオンでは中学生、高校生、大学生たちと生や死について考えるワークショップ型の「いのちの授業」



いのち
~若者の
自殺予防につながる
実践レポート~
「いのちの授業」の
現場報告



それでも生き続ける
—自死遺児たちの想い—

この社会で自殺する人が一人でも生き続けられるように、遺児一人ひとりがメッセージにしたためのもの。すべての作品が、決して下を向かず、自らを未来へ後押しするような文章で締めくくられているのが印象的



102年目の母の日
~亡き母へのメッセージ~
亡くなった母に対するさまざまな思いがこぼれている。年齢は21~92歳まで幅広い。41作品が掲載されている

を行つています。それからお寺、警察、行政などでグリーンケアの必要性をお話しています。そして私がお産婆さんとなつて、遺族たちを支えるための新しいコミュニケーションを生み出す手段などもしています。このほか自殺で親を亡くした子どもたちの集いも開いています。被災地、石巻の保健師さんとともに、ご遺族に小冊子を配りました。

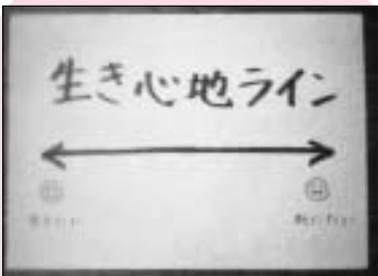
自殺せむいんではなし

「自殺」という言葉をかかげて活動するのは、難しいと感じたことはありませんか。

尾角 まったくありません。自殺について、恐れや偏見をもたずにどれだけ正しく見られるか、ということに大事にしています。

「いのちの授業」では、皆さんにいつ

もこのスライドを見ていただいています。私たちは、自殺をする人、しない人にかかわらず、この生き心地ラインの間を常にいつたりきたりしています。初めて好きな人ができたとき、大学に受かったときは「生きたい」気持ちがいっぱいでしょうし、財産を失つたり、離婚したりして誰にも助けを求められないとき、自然と「死にたい」の方向に行くのは当たり前のことです。決して心が弱いとか、強いとかで



はありません。それを白か黒で見ているので、特別な問題になっていきますが、本当は、私たちは光と闇のグラデーションの中を、ゆらゆら揺らいで生きているのではないでしょうか。子どもたちに必要なのは、「死にたい」の方向に行ったときに、どうやって「生きたい」の方向に戻っていくかということ。それは、一つは話を聞いてもらうこともかもしれないし、眠れないなら医療機関にかかることもかもしれない。「死にたい」は特別な気持ちやおかしいことではなく、誰もが感じ得ることであり、だからこそそひとごとではなく、自分のこととしていくべきなのです。

ジャッジせず、ありのままに

—尾角さんの一番苦しい時期を支えた人は、やはり同じ経験をされた人なのですか。

尾角 私を支えてくれたのは、NPO

死別を経験しています。だから非当事者・当事者、ケアする側・ケアされる側と線引きをすることに、すごく違和感を覚えます。

—たしかに自殺の場合、特別視してしまおうという部分があります。

尾角 亡くなり方で反応が違うのは当然のことだと思えます。自分が経験していないことに触れることは怖いことです。傷つけてしまうのではないかと考えるのも分かります。でも、それ自体が不平等に見ているまなざしなのです。自殺であろうが、病気であろうが、突然死であろうが、目の前の人が苦しいのであれば、一言声をかけてあげてほしいのです。そしてどんなに亡くなり方をしても、その人はその人の命を100%生きたのであって、亡くなり方でその人の生きてきた事実を消そうとしたり、見ないふりをしたりす

やボランティアの活動の中で出会った、ご両親がいる家庭の人たちです。その人たちに共通していたのは、想像力があるということ。私の気持ちを決してジャッジせず、そのまま受け止めて、「今この子が経験していることは死にたいほど苦しいんだな」と相手の軸に沿って想像し、ただそつと寄り添ってくれたのです。私たちは目の前の「死にたい」と言っている人に対して、つい「死んじゃだめ」「命を大切にしないと」などと言ってしまうのですが、死にたい気持ちは事実なのだから、仕方ありません。グリーフケアでは、死にたい気持ちも含めて、ありのままの感情を大切にすることが重要なのです。

家族を自殺で亡くした人は、自分が助けられなかった、自分が殺した、という感覚が強いため、同じ経験をした者同士、共有できる部分もあります。しかしだからといって遺族同士しか救

るのは差別だと思えます。たとえば私の母の命日をちゃんと覚えていてくれて、お花を持ってきてくれたりすると、すごくうれしいものです。死んで終わってしまうのではなく、また一



えなかつたら身も蓋もありません。遺族じゃなくても人は痛みや苦しみを抱えるし、想像力を働かせることもできる。実際、講義の中で手を挙げてもらうと、ほとんどの人がさまざまな形で

から始めていけるものや、つむいでいけるものを、一人でも亡くなった「いのち」を共有していける人がいるだけで、残された遺族は生きていく力を回復させられるのです。

保健師との出会い

—リヴォンを始めたころ、保健師さんとの出会いがあったとか。

尾角 自殺対策基本法が制定された2006（平成18）年に、滋賀県で遺族会のシンポジウムがあり、私はそこで初めて人前で自分の経験を語ることになりました。講演が終わったあと、一人の保健師さんが目にいっぱい涙をためながら近づいてきて、「今、私は、あなたがお母さんと向き合ってきたのと同じように、『死にたい』という人に向き合っています。あなたの言葉にすごく勇気をもらいました」と、お

話してくださったのです。そのときから、私の小さなたった一つのストーリーが、一人でも誰かの役に立つのであれば、皆さんにお話ししていこうと思いました。

セルフケアができないば援助はできない

— 支援者自身も、重圧に耐えられなくなることもあるのですね。

尾角 日本には支援者の支援が少ないですね。私自身も、しんどいと感じるときには人に支えを求めるようにしています。たとえば仕事の経営のことで悩みがあれば起業家の友達に相談したり、感情を出すことが必要だと思ったりカウンセラーのところにも行きません。私は心の病気だった母に、否定されて育ってきました。だから自尊心や自分を大事にするような習慣がありませんでした。今は意識して自分を大

事にするようにしています。ちょっと具合が悪くて寝込んで、「何やってるんだろう」とつい自分を責めてしまいがちなのですが、そうではなく「こういうこともあるよね」って、自分をありのままに受け止めるようにしています。

ウーンデッドヒーラー（傷ついた治療者）という言葉がありますが、当事者団体の運営者やリーダーで、攻撃的な発言を繰り返される方をたまに見かけます。そういう人は、自分の心の傷を、他者への怒りに変えて、それを原動力にして活動しています。その人の根っこにあるのは傷ついている本人です。まずはその傷を癒やさないと、本当に社会を共に変えていくことを目指すのは困難でしょう。自分の悲しみが見えていないと、人を癒やしたり、向き合ったりはできません。

アメリカで勉強してきたスキルで、「アウェアネス」（気づく力）というも

のがあります。これはケアしている自分を客観視する方法です。目の前のケアしている相手が大変感情的になっていて、自分自身つらいな、と感じているとする。大抵はこの感情を無意識に抑えようとするのですが、それを自身で観察するように、その場面を見ているもう一人の自分をつくるのです。ケアしている自分を客観的に見て「今自分は苦しいと感じているんだ」と気づいて、このセッションが終わったあとは自分をリラクセスさせたり、カウンセリングを受けることを考えます。この方法は効果的で、こうすることによって、過干渉になったり、共存になったりすることを防ぐことができるのです。

誰もが助けを求められる社会へ

— 今、ご自分の傷は癒えましたか。

尾角 心の傷は、癒えきることはないと思います。よく皆さん、「困難を乗り越えてすばらしいですね」と言ってくださるのですが、大きなグリーフであればあるほど、乗り越えきるか、立ち直りきるとかは難しいと思います。たとえば「この子は私の宝物な

のよ」なんて親子の愛を目の当たりにすると、やはり胸が苦しくなります。そのときは、「まだこんなこと思ってるの？」なんて思わずに、「そりゃあ、傷つくよね」と、自分で認めるようにしています。

今は氷土が溶けて、だんだんやわら

かくなって、少しずつ芽吹いているような感じです。戻ったり、進んだりの繰り返しですが、日々修行です。Live-on—生き続けていかなければなりませんから。今年も遺児の支援を全国に広げるために全国キャラバンを企画しています。また、自殺総合対策大綱が見直しになり、一時期は遺児への支援が外されそうになっていたのですが、昨年8月の閣議決定でなんとか文言が残りましたので、ぜひ全国、各地域での対策につなげていきたいと考えています。

行政も民間も企業もみんなが一体となって、死別を経験した人たちが「助けて」と手を伸ばせる、支え豊かな社会をつくっていき

一般社団法人リヴオン
<http://live-on.me/>

