

【NPO通信】

とやま cocolo 会（1） 「命無駄にしない」と決意

2014年4月29日

とやま cocolo 会というと、自殺予防に取り組む団体というのが最もメジャーな顔かもしれませんが、命の大切さを見つめて、人と人、自然とのつながりに目を向けた活動もしていますので「smileづくり」を看板に掲げています。

まず、とやま cocolo 会の設立までのお話です。

富山の県民性は、保守的で緊密な人間関係が特徴的であるといわれることがあります。そうした中で、うつ病を患い、治療生活を送り、とても生きづらさを感じたことが団体設立に至るひとつのきっかけとなっています。

うつ病になり、深い絶望感に陥ったが故に、いわゆる普通の生活、家族との会話や笑顔といった当たり前のことがいかに大切かと思い知らされ、それを伝えていきたいとの強い「想（おも）い」が源泉になっています。

県内での自殺対策の草分け的存在である赤穂依鈴子さん（46）＝千葉県在住、とやま cocolo 会前代表＝は、こうした自身の経験から、うつ病患者のための家族会や交流会を始めました。2005年にはNPO法人エッセンスクラブを設立し、自殺対策にも取り組みだしました。

以前に居住していたマンションで投身自殺があったときの出来事が、彼女を大きく動かしたのです。言葉を交わしたこともない同じマンションの住居人だったにもかかわらず、「あなたの命は決して無駄にはしない」と強く思ったのでした。

そんな固い決意を持った赤穂さんですが、自分一人だけで自殺対策に取り組むのではなく、社会全体で取り組まないととても立ち行かないと気付くのに、時間はかかりませんでした。

富山には、いろいろな分野で活発な活動をする団体、個人がたくさんいる。こうした人たちが「私たちも自殺対策に取り組んでいこう。いえ、取り組みたい…、もう取り組んでいます！」と、声を上げるだけで、大きく環境が変わっていくのではないかと。そんな「想い」から09年9月に、とやま cocolo 会を設立したのでした。

（とやま cocolo 会 代表 五十田 由子）



人と人とのつながりが、大切な命を守っていくことを表現するとやま cocolo 会設立時のポスター

とやま cocolo 会が団体を設立した当初、自殺対策への取り組みについて世間はどのような状態だったのか、国や行政はどうだったかを紹介します。

国では、2006年に自殺対策基本法を施行し、翌年に自殺総合対策大綱を策定、さらにその翌年には自殺対策加速化プランを決定し、09年度からは、各都道府県に地域自殺対策緊急強化基金を設置。地域における自殺対策が急務であるとして、富山県でも本格的な自殺対策事業に着手されました。偶然ですが、とやま cocolo 会の設立も、この動きに呼応した形となりました。

みなさん、「自殺」という言葉から何を連想されるでしょうか。また、その防止のために何をすればいいとお考えでしょうか。こうした国を挙げての取り組み以前は、自殺というと個人の問題とみなされがちで、ややもすると、その家族すら地域社会で住みにくくなるという偏見がありました。また、人の生き方、死生観に関わる非常にデリケートなことなので、自殺対策に取り組むことは、なかなか難しいことだと思っています。

しかし、実際に自傷行為や自殺未遂の経験者、自死遺族の方など、多くの方に接すれば接するほど、それは、本当に身近なことなのだということが、よく理解できます。死線を越えるという言葉があります。生と死の紙一重という言葉もあります。私たちは、人の理解の及ばない深い海溝のようなものが横たわっていて、その向こう側に自殺や死があるのだと思いがちです。でも、実際はそうではない。難しくいうと、非線形ではなく、線形。つまり、日常生活の延長線上、もっというなら、ごく身近な日常風景であることが分かります。

だからこそ、私たちは、毎日毎日の生活の一部のこととして、自殺対策に取り組むことができるのだと考えています。あるいは、そう考えないと、どこにもたどり着くことができないと思うのです。

（とやま cocolo 会 柴垣 禎）



伸びる影。離れていても届く思い＝富山市住吉の梨畑で

とやま cocolo 会では、2010年から県の委託を受け、自殺対策人材養成講座を開講しています。

養成講座には、さまざまなつらい経験を持った人が参加されています。病名としては同じうつ病を患った人であっても、その背景や原因はさまざまです。仕事上のつらい経験であっても業務内容も異なれば、人間関係も異なります。家族関係もさまざまです。ひとつとして同じケースはないといってもいいでしょう。

専門家であれば、そのひとつの事案に対して、専門的な見地からアドバイスや解決策を提示されると思いますが、私たちは専門家集団ではありません。相談機関ですらありません。

ですが、お話を聞いていると、いろいろな問題が知らず知らずのうちに連鎖して堆積し、深刻化していった様子がかがいが知れます。そして、その過程で、誰にも話を聞いてもらえない、相談してもらえないという状況が起きていることがわかります。

私たちが講座でお伝えしているのは、簡単に言うと、そのことを意識化することです。絡まりあった糸をゆっくりと、逆回しのように解きほぐすこと。いろいろな問題を無意識のうちに進行させるのではなく、ひとつひとつの問題を丁寧に切り分けて、本人自身が意識化すること、しっかりと向き合うこと、言葉にすることです。

概して表面的なトラブルの奥底に、人間的な原因が隠れています。病気や障害、DV、ひきこもりなど、自分が悪いと結論付けることで解決しようとする、また、問題をすり替えたり、他人に転嫁したりすることで、問題の本質が隠されてしまうことも多々あります。本質が隠されてしまうと、本人自身ではなかなか気付くことができなくなってしまいます。そのとき、他者の目線が必要になってきます。丁寧に伝えることも大切ですし、きちんと話を聞くことも大切です。こうしたことが、いかに日常生活でなおざりにされているか。私たちの講座では、ちょっとした心くばりをお伝えしています。

（とやま cocolo 会 柴垣 禎）



えてして話すことに夢中になって、相手への心くばりを忘れてしまいがち＝富山市内の喫茶店で

今回から、とやま cocolo 会の自殺対策人材養成講座の内容を紹介します。

「命を大切にすること」「人のつながりを大切にすること」の普及から始めたとやま cocolo 会。しかし、一人一人がそのことをしっかり自覚していくことが大切ではないか、遠回りに見えても、一人一人に伝えていくことが、自ら命を絶つ社会を変えていくための最も近い道りではないかと考えるようになりました。一人一人が輝き、笑顔になっていくことで、あたたかな家族、地域社会が生まれるのではないかと。

とやま cocolo 会では 2010 年から県の委託事業を受け、自殺対策の人材養成講座に着手しました。五年で約 250 人の方が受講することになる「つながろう、こころと cocolo のプロジェクト～こころのサポーター養成講座～」が始まったのです。

この講座ではまず、ヒアリング調査事例や統計データなどを用いて、現代社会が心の危機を迎えている現状を客観的に捉えます。個人的な経験だけでは、一つの事例に振り回されることもあるからです。

それを踏まえ、うつ病を克服した経験から自分自身を見つめ、自律していくことの大切さ、他者への共感の必要性を学びます。

さらに、さまざまな団体や個人による具体的な活動を知ること、自分一人では何もできないと思っている気持ちに変化を促し、具体的なアクションを起こしていくことをメッセージとして伝えています。

この講座の特長の一つに、起業型ワークショップを取り入れていることがあります。現状の課題を見つめ、背景となる原因を分析し、解決に至るアプローチや手法を考え、自分たちの活動を起業化するプレゼンテーションを行うといった実践的な内容です。

そして、この講座を受講した後、実際に、自殺対策などに取り組む団体を設立したり、個人として活動を始めたりする人が現れてきたのです。自分たちだけではない、たくさんの仲間たちがいるのだ。講座から、笑顔いっぱい、巣立っていく姿に、喜びを抑えることができませんでした。

（とやま cocolo 会 代表 五十田 由子）



必要なものはすべて備わっている。自分の足で一歩踏み出すことが大切＝富山市内の里山で

今回は、とやま cocolo 会が開催している講座の特長のひとつであるワークショップの説明をします。

ワークショップは、目的に応じていろいろな手法が採られますが、この講座のワークショップでは、講座で講師から学んだ内容をワークショップで実践していくことが求められています。いきなり実生活への応用ではなく、まずはワークショップの中での実践です。

参加者が5人程度のグループに分かれ、各グループ単位で共通のテーマに沿って話し合い、参加者全員で答えを導き出すことに取り組みます。キーワードは、自律と共感。そして、答えではなく、その過程、プロセスこそが醍醐味（だいごみ）です。

人には年齢や性別、障害、病気などさまざまな多様性があるため、一律の理解は難しく、自らの経験を顧み、時には想像力を働かせないと、他者と共感することは難しいものです。例えば、日常的に耳にする「今どきの若者は…」 「女性には…」といった言葉の裏には、相手のことを理解しようとする試みを拒否する気持ちが潜んでいるともいえるでしょう。

講座にはさまざまな経験や属性を持った人たちが参加していますので、時として相手の意見や考えを理解することが難しい場面に遭遇します。しかし、このワークショップの場こそが社会の縮図。「命を大切に、あたたかな地域社会をつくる」という共通の目標を持って、相手に共感しつつ、また否定もせず、それぞれの視点で意見を出していくことが大切になります。

実社会で、同類項ばかりの母集団に属していると、ややもすると、異なる属性を持つ人々を排除してしまうくらいがあります。さらには、自分自身の価値観を押し付けようとさえしてしまいます。こうした心の動きが私たちの社会を生きづらくしている大きな原因とも言えます。ワークショップでは、これを自律し、理解し合える共感力を養うことに力点を置き、どんな人でも笑顔で暮らしやすい地域社会を考えるワークに取り組んでいます。（とやま cocolo 会 柴垣 禎）



フェルトペンや模造紙を使い、和気あいあいと取り組むワークショップ＝富山市のサンシップとやまで

今回は、とやま cocolo 会の養成講座を巣立ち、さまざまな活動を行っている方のうち一人の声を紹介します。

養成講座を受けて、第一期生として修了の日を迎えた時の格別な思いは、今も忘れることはできません。この日で何かが終わるのではなく、これから私にとって新しい日々が始まるのだという、確かな予感がありました。

2011年8月、NPO法人エッセンスクラブでの集いの席で、会員有志が、新たにコミュニティー・カフェを開くことを決意

しました。法人の代表である赤穂依鈴子さんが富山で切り開いていかれた道を、その大きな功績の恩恵に甘えることなく、私たちの自発的な歩みで踏み固めていこうという思いから、その年の12月に「なごみちやや」を開店させました。

お越しくくださった方に、穏やかな和みのひとときを提供する。この極めてシンプルな目的のために、私たちは細部にまで真心こもった配慮がなされるように努めました。この事業は、うつ病患者やその家族の方のための居場所づくりが目的で、県の自殺防止草の根活動助成事業に採用されました。

そして私個人の思いからも、この場所は、一人一人の心の奥底からの声をしっかりと聴き遂げるために、静かに開かれていなければなりません。草の根の活動による新しいコミュニティーづくりは、既存の社会的関係を否定するのではなく、その根底を優しく包み込むものであるべきだからです。

アンケートに寄せられた声には「母と子の行き詰まった場から、しばし解放されていくように思われました」や「安心して行ける場所があること、ありのままを認めてくれる人がいることが大切です」など、ありがたい言葉がありました。こうした声に私たち自身もまた支えられていることを、喜びとともに感じています。

ここで培われた「共感の根」が広がり、さまざまな場所で新しい花を咲かせていくことを願いつつ、この試みを続けていくつもりです。

（とやま cocolo 会 宮井 徹）



見晴らしのよい一室、居心地の良い空間「なごみちやや」
＝富山市のサンシップとやまで

「つながろう、こころと cocolo のプロジェクト～こころのサポーター養成講座～」では、実際に行動を起こす人がたくさん現れ、予想を超える手応えを感じました。しかし、それ以上に、受講者の多くが、とてもつらい人生経験を持っており、その経験を生かし誰かの支えになりたいという熱い気持ちを持っていることに、驚きを隠せませんでした。



同じ経験を持っているからこそ、つながり合える仲間＝氷見市内の海水浴場で

うつ病、事故などによるけが、介護や病気などの健康面の問題、家族、会社や近所付き合いなど人間関係、失業や倒産など仕事のトラブル。ありとあらゆる困難を現に

抱えている人、過去に抱えた人、家族や友人が抱えている人など、さまざまな人間もようがありました。きれいごとではない、これこそが現実世界なのだと思が引き締められました。

そして、そこには大きな光明があることにも気付いたのです。つらい経験をしたからこそ、できることがある。つらい経験とは、単に支えられ、励まされるのではなく、むしろ大きな財産を持っていることなのだ。

この気付きから生まれたのが、後続講座となる「ピア・カウンセラー養成講座」でした。ピアとは「仲間」の意味。医者と患者という「治す人、治される人」という関係ではなく、同じ経験を持った者同士だから分かり合える「仲間」の関係。そしてここでいう「カウンセラー」とは専門的な技術による相談援助者ではなく、仲間として共感し合える者のことです。

ピア・カウンセリングはアメリカ発祥の手法ですが、日本においても薬物などの依存者同士が互いの経験をわかち合うことで、依存を断ち、自立するという共通の目標を持って活動している団体が知られています。がんやアルコール依存だけでなく、うつであれ、認知症の介護であれ、病気でなくとも、例えば県外出身者に共通するつらい経験をピアとして共感できる関係。これこそが、あたたかな人と人が笑顔でつながりあえる社会への次なるステップなのだと思確信しました。私たち自身、たくさんの受講者から大きな気付きと財産を得た瞬間でした。

（とやま cocolo 会 柴垣 禎）

「ピア・カウンセラー養成講座」では、自分自身が経験してきたことを生かし、「ピア＝仲間」として共感し、寄り添うことを学んでいます。

これは何も特殊な病気や経歴のことだけではありません。例えば、女性やサラリーマンというものにも特有の出来事や悩みがあるでしょう。

とにかく他人の悩みや痛み、苦しみというものは理解しにくい。でも、似た境遇にあったり、同じ病気や痛みを経験していれば、同じ苦しみや悩みを共感することができる。そして何より、共感していこうという気持ちがあたたかな地域社会をつくっていくはずです。

この講座では、他者への共感を切り口としつつ、苦しみの原因となっている事象（病気や人間関係など）の見方を変えていくことを学びます。同じ現実遭遇しても、物事の捉え方や心の在り方で解釈が変わってきます。コップに入っている半分の水。これを「半分しか水がない」と捉えるか、「半分も水がある」と捉えるか。物事によっては随分、差が出てくることになります。

うつ病になったからこそ分かることがあり、病気になってこそ健康を維持していく大切さを知ることができる。物事のマイナス面をプラスに転じていく。自分自身をコントロールしていくことで心が安定し、人との関係も改善されていく。これが簡単そうで難しい、また、難しそうで案外、簡単。これも心の在り方ひとつで変わっていくことですね。

とやま cocolo 会の講座に参加した方が、さまざまな活動を展開していることは以前に紹介しましたが、この講座を修了したメンバーが中心となり、「日本ピア・カウンセラー協会」という団体も設立されています。

現在は、高齢者や障害福祉の現場でピアによる活動が始まっていますが、この仲間による共感する力には、まだまだ潜在力があると考えています。ママ友だってピアなのです。こうしたピアの視点で、これまでの関係性を見直していくことも大切ではないかと思いません。

（とやま cocolo 会 澤田 雅子）



平面の背景画の前に立ち、手を伸ばす少年。カメラで撮影すると立体的に見える＝富山市内のショッピングセンターで

今回は、「ピア・カウンセラー養成講座」の受講生の声をご紹介します。

人間は同じ顔、同じ声、同じ境遇の人はいません。物事の見方、捉え方、考え方もさまざまです。みんな違っています。世界に一人です。このため悩みもさまざま。問題が多様化し、余裕のない生活の中、ストレスを抱え、深刻な状況に陥っている方も非常に多いのではないかと、心を痛めていたとき、この講座に出会いました。

当たり前が当たり前でなくなったときに、当たり前に感謝するように、どんなにつらい経験であっても必ず意味があるはずだと思っています。しかし、人生は突然と予期せぬ出来事が起きたり、思いもよらなかった方向に展開したりします。私自身もここ数年、身近な人が突然に亡くなるなど、立て続けに心がつらくなる出来事に直面しました。



子どものように素の心で物事を捉える＝富山市内の幼稚園の写生大会で

講座では心の保ち方を学習しました。カウンセリングのロールプレイでは、受講している仲間たちに、いろいろな話を聴いてもらいました。

ありのままの感情を誰かに受け止めてもらい、胸に押しとどめた気持ちを言葉にすることで冷静になり、自分の気持ちが自然と整理されていきます。これが共感して聴いてもらうということかと氷解していくようでした。

「相手の感情を推察して、自分がその感情を持った時にどんな感じだったか」。それを思い出し、心に寄り添う聴き方を大切にすること。どんな小さなことでもいいから気づき、今、自分ができていることを大切にしていくこと。また、この講座を通じ、大人はもちろん、幼児期から「自分の心を育てる」「共感」「自律」を十分に学んでいくことで、現代社会に多い人間関係のトラブルや病気などが少なくなっていくのではないかと思います。

和顔愛語で心の通う日々を意識すること。そして自己受容、寛容さを大切に、肉眼に振り回されるのではなく、心の目で物事を見つめる力を養うこと。私は、そうしたことで、「自律」を大切に、少しでも人の役に立てればと思っています。

(明 敏子)

とやま cocolo 会では、座学による学びや理解、ワークショップによる多様な主体の気付き、共感性の高まりなどを中心とした講座を行っています。その目標は自殺のない社会であり、一人一人が笑顔で元気になっていくスマイルづくりにあります。

それは、人と人との絆はもちろん、自然との触れ合い、さらには地球や宇宙の中で生き、生かされているということを実感できることが大切ではないかと考えています。

このため、昨年度は実際に自然の中に身を置くこと、土や木に触れること、そして自然と共に生きてきた人たちの知恵を学ぶ「里山とココロの育成事業」を実施しました。

昔から人と自然が共生していた里山で、人と自然との関係をいま一度見つめ直し、里山が人に与える効果や、環境との調和を再発見しようというものです。現代社会では、利便性や効率性を追求するあまり、人間が命の循環の中の一部であることや、心身の調和が置き去りにされています。自分とそれ以外を分断することにより、環境破壊やうつなどの心の病が増加しているのではないかと。だからこそ、最も身近な自然である自分自身の体を里山に置き、木々の緑や命の連なりの中に解放することで、萎縮してしまった心も解放されるのではないかと考えています。

実際に、参加者も主催者も、緑の中を散策し、木を切りまきを割り、タケノコをほお張ったりすることで、自然に笑顔があふれてきます。何より頭も心も洗濯されたようにすっきりして、一日、里山の中に身を置くだけで、こんなにも効果があるものかと本当に驚きました。

里山では現在、高齢化による担い手不足や伝承技術の衰退、森の荒廃に直面しています。一方で、仕事を失った若者や非正規職員として不安定な状態にある人もたくさんいます。

すばらしい潜在力を持つこの里山で、困難を抱えた人たちが出会う。困難+困難=笑顔と緑が輝く地域社会。こんな未来の可能性を実感した瞬間でもありました。

（とやま cocolo 会代表 五十田 由子）



すがすがしい木漏れ日の中でのまき割り体験＝高岡市内の里山で

とやま cocolo 会では、講演会などへの講師派遣も行っています。

昨年度は県内の各大学で、学生の皆さまを対象に「ゲートキーパー養成講座」の講義を行ってきました。「ゲートキーパー」とは、直訳すると「門番」。この講座でのゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。その養成は、内閣府による自殺総合対策大綱の重点施策の一つとして位置付けられています。富山県では二、三十代の若年層の自殺者が全国平均を上回っていることから、全ての県民に対する普及啓発に加え、学生に焦点を当て、ゲートキーパーの養成に着手したものです。



いつもの友だちたちのおしゃべりが、当たり前じゃないことを実感＝富山短期大で

とやま cocolo 会では、これまで開催してきた講座の骨子は変わらぬものの、講座内容は大幅に変更しました。講義の副題を「空気を読まないコミュニケーション」として、言葉を紹介して伝え合う難しさをロールプレイングを交えながらの講義としました。

学生の皆さんが社会人になったとき、最初に立ちはだかる大きな壁のひとつにジェネレーションギャップがあります。これは文化摩擦と言ってもよいほどの高い障壁です。異なる文化背景を持つ者同士が同じ空間で生きていく難しさは、何も日本人と外国人の間にだけあるものではありません。学生同士、細かなことは言わなくても分かり合っていた生活から急激な変化を強いられます。学生にとっては、企業理念や営業目標、経営手法、顧客サービスなど、まったく異なるバックボーンを持つ文化の中に放り込まれるのです。

また、年齢が異なれば、時代の考え方や価値観が少しずつ変わっています。ある世代にとっては良いことでも、ある世代にとってはあまり良くないことが多々あります。そこで大切になってくるのが空気を読まないコミュニケーションです。空気を讀んだつもりが全く異なるニュアンスで受け取っては、コミュニケーションが成り立ちません。ほんのちょっとした配慮がのちに大きな差を生むこともあるのです。

（とやま cocolo 会 柴垣 禎）

ときどきこんな質問をいただきます。「専攻はどちらですか?」「どんな資格をお持ちなのですか?」と。ときには学術的な見解を問われることさえありました。

私たちは専門知識も、実務的な技術もほとんど持ち合わせていません。むしろ積極的に持たないように努めてきました。なぜなら、体のいい道具を持ってしまうと、いつの間にか、それに頼ってしまうばかりか、その道具を妄信し、誰かを救うつもりが逆に苦しめてしまうケースも見てきたからです。一人として同じ人がいないように、万能の道具や正答があるとは考えていません。

また、心が折れてしまったとき、励ましやアドバイスがほしいのではありません。どんな掛け声も、暗闇の中ではむなしく響くばかりです。そのとき見えなくても、感じるができなくても、どこかに、こんこんと湧き出る命の泉に気づいてほしいと思っています。

それに触れるためには何かを握りしめていた手を開き、直接、肌で感じるしかありません。手放すのは怖くとも、命の力を信じる。私たちは、人には生来、生きる力が備わっているはずだと信じています。

そして、その命の力は、一人の人間の内側に潜んでいるものではなく、多くの命の連なりの中にこそ宿っている。それは自分の外からやってきて、また自分の外へと出て行く。自分のものは何一つないが故に、惜しまず積極的に手放していく。こうすることで、初めて命の循環、心と心のつながりが生まれてくると思っています。

2009年に「自殺のない社会を」との想（おも）いから産声を上げたとやま cocolo 会。この5年間、実に多くの方々のお世話になりました。皆さまの助言や支えなくしては、この年月の積み重ねはあり得ませんでした。今年は、これまでの養成講座に加え、講座修了生向けのスキルアップ研修、さらには各大学での「こころのふれあいサポーター入門講座」を開催します。誰もができる「smileづくり」を合言葉に、命の連なりに感謝し、たくさんの笑顔と出会っていきたいと思っています。

（とやま cocolo 会 代表 五十田 由子）



自らを生かしてきた葉が落ち、土を作り、他の命を生かし、また自らの命の源へとかえってくる＝射水市内の公園で