

講演の感想一覧

・50代

重い内容なのに、明るく前向きな話し方や情報提供で、講演が頭に入ってきやすかったです。

・50代

ご自身の体験を踏まえた講演でよかった。子供の自殺も増加しているので、その対策なども聞いてみたい。

・50代

とても具体的でわかりやすい内容でした。自殺を考えてしまう人の思考や専門家へ繋げる事がとても重要だと改めて理解できました。相手の話を共感したり、傾聴することをこれからは仕事の現場、プライベートでも気づきがあれば行って行きたいです。とても勉強になりました。歌川さんの話が重いテーマなのに、分かりやすく具体的で勉強になりました。沢山の方が視聴してくれて、ゲートキーパーが増えることを期待します。

・50代

希死念慮などがある方には大変よい内容だと感じました。

・50代

ものすごく良かったです。芸人さんのようなソフトで明るい語り口にまず引き込まれました。ご自身も言われる通り逆境を乗り越える明るさが動画全体から伝わってきて、憂鬱な気持ちをふきとばしてくれました。ぜひ、悩まれている子どもさんたちにいつでも見られるように、ツルノスで紹介、群馬県のCMで紹介してほしいです。ちょっと苦しくなった時に、気軽に見られるように。本当にありがとうございました。医療や教育の専門家のかたのお話は、もうたくさん聞いて、いつも第三者目線を感じてしまうのですが、歌川氏の動画は違いました。素晴らしいので、もっと視聴期間を延ばして小中学校の先生方の研修にしてほしいとも思います。ありがとうございます。歌川さんのお話、3年に一度くらいで、繰り返し、お聞きしたいです。

・50代

歌川氏のことを知りませんでしたが、こうしたお話の中で、今までで一番といってよいくらい素晴らしい動画でした。医療や教育の専門家によるお話を聞く機会がよくありますが、なんとなく第三者目線を感じるがあります、歌川さんの当事者目線と過酷な逆境体験を乗り越えてこられた生まれ持った明るさと明るく温かでテンポ良い語り口に最初から引き込まれました。本当に素晴らしい動画を提供して下さい、ありがとうございます。もっ

たくないじゃない、という言葉、自分の家族にも伝えたいし、苦しんでいる人たちが、見られるように、Tsurunosu チャンネルで、限定ではなくて、小・中学校の先生方に紹介してほしいものだと思います。とても聞きやすく、わかりやすく、効果がある動画だと思います。歌川さんのお話を聞く機会を下さり、ありがとうございます。息苦しい社会や世の中を生き抜くには、歌川さんのような「伝える力」が必要です。歌川氏のお話を聞いてきっと救われる当事者がいるはずです。また、歌川さんのお話は、聞きたいので、ぜひ3年に一度くらいで機会をいただけたら、ありがたいです。

・60代

歌川さんのすさまじいまでの逆境人生、波乱万丈の人生にびっくりしました。ダーウィンの「強いものや賢いものが生き残るのではない。変わるものが生き残るのだ。」という言葉や連携した人類だけが生き残った話などがとても印象に残りました。覚悟をもって積極的にゲートキーパーとしての行動「TALK」につなげていきたい。

・50代

私は学校現場で働いていますが、教師になる人材の多くは、真面目で能力は高いと思います。それ故に、失敗したことがない、できないことが分からない、といった話をよく聞きます。または、そこから精神疾患になる教師も多いです。今回のようなお話を、共感しながら聞くことができると良いと思いました。

・50代

小さな変化の積み重ねで、死に追いやられることがあると改めて気づかされました。常に、相手と真摯に向き合っていこうと思いました。

・50代

講師ご自身の逆境体験を聞くのは、心情的につらかったですが、もしかしたら同じような体験している人には勇気づけられることなのかもしれません。また、講師は50代半ばくらいの方とお話を聞いて思いましたが、同世代として、当時は一部裕福なお家はありましたが半数くらいは貧しかったと思いました。今なら、通報されるくらい家庭内のしつけという名の虐待は、ほんとにありました。親自身が、子ども時代にはさらに貧しく、同じように親からしつけという名の虐待を受けたり、食事を抜かれたり、学校を休んでどこかの仕事に労働力として行かされたりすると、より簡単に、虐待があったのではないかと思います（これは自分の父親が繰り返し語る思い出で、当時でもかなり特殊だとは思いますが）。個人的には、最後のスライドが印象的でした。スマホで撮影しました。レジリエンス、とかネガティブケイパビリティとも似ていると思いました。講師の著作も読んでみようと思いました。

・50代

歌川さん自身の壮絶な人生に基づいたお話しだったので、時間を忘れるように聞き入ってしまいました。「逃げ活」など、一般的に言われていること以外の情報もあり大変参考になりました。類似のものがありましたら、定期的にお知らせいただきたいです。

・40代 ご自身の体験を交えた講演で非常にためになりました。

・50代

自殺予防について、分かりやすく説明いただき、大変参考になりました。「メタ認知」という既成概念に加え、講師の先生がお考えになっている「逃げ活」「逆境力」という語の中で自殺予防に関する認識を深めることができました。

・50代

自殺者の25%の人しか誰かに相談しないという話に驚いた。TALKの原則を基本に相談できる体制を整えたい。

・40代

壮絶な生い立ちを公表することで、かなりの心理的負担があったと思います。それをオープンにさせていただいたおかげで、真剣に拝聴出来ました。貴重な意見を無駄にしないよう、業務に活かしていきたいと思います。

・40代

高校生や中学生にも聴いてもらいたいと思いました。

・50代

「ばあちゃん」の存在の大きさを感じたとともに、そのような人に出会えたことは偶然ではないと思いました。「つながりたい」という脳の機能を一部を持っているのが人間だと思います。自殺を企図する人がいる場合には、「TALK」の原則に沿って話をじっくりと聞き、一緒に解決方法を考えたいと思いました。

・50代

興味深く公演を聞かせていただきました。幸いなことに私自身はこれまで、恵まれた環境で過ごすことができている。たくさんの人に助けられています。人それぞれ生まれてくる環境、育つ環境に違いがあり、同じものを見ても感じ方が違ったりするのではないのでしょうか。しかし一緒にいる友達や仲間ができることが変わるきっかけになるのだと思うし、思いやることもできるのだとおもいます。美しいものを一緒に見てうつくしいと感じ

ることです。人は一人では生きられないと、よく言われますがその通りだと感じました。貴重な公演をありがとうございました。

・50代

何年も前に歌川さんのブログのファンになり、その後映画も拝見いたしました。許すのは難しいが、許すことで自分も救われることを学びました。魂のこもった講演でした。『逃げ活』いい言葉だと思います。逃げるのは生きること。そのとおりですね。どうしていいかわからない時は人のマネをしてみると言う言葉も良かったです。この言葉は生きることの難しさを感じている小中高生にも教えてあげたい言葉だなと思いました。

・50代

自らの体験を踏まえた内容であったので良かったと思います。励ましたり、支えたりする人の存在が大きいことを改めて実感しました。今後も今回のような講演会の実施をお願いいたします。

・50代

自分のことを見つめ直すことができました。また、今後も様々なことを抱えた子どもたちと向き合っていくことになると思います。教育相談を行う際の参考にさせていただきます。

・30代

死にたいと思っている時に逃げる事が大切と知って、自分も美味しい物を食べたりきれいなものをみたり実践したいと思いました。

・50代

いつもと違った切り口で、自殺予防について話が聞けて、大変勉強になりました。生きるための逃げ活、心が折れないために逆境力を身につけるといった話は、とても参考になりました。

・40代

自身の経験を多く語っているからこそ、身近に感じることができ、話がずっと入ってきました。命の電話相談員に、何年か前より興味がありますが、自費の出費があることや、人数が少ないと負担がかかるのではないかと踏み出せずにいました。この講演で、なかなか電話が繋がらないことのお話があり、他の相談方法を教えてくれていたのでとても役に立つ情報だったなと思いました。とても良い講演でした。ありがとうございました。

・60代

わかりやすく説明していただいた事、相談窓口などの具体的情報提供があった事がよかった。自身のプライベートをオープンにして語るのは大変勇気のいる事だと思われ、心に残るものがあった。

・40代

聞きやすく、わかりやすい内容で、大変勉強になりました。講演のテーマは重いものでしたが、自分でもできそうなことや、今回の講演を聞いて発想を変えられる部分がたくさんありました。

・50代

有り難う御座いました。

・50代

歌川さんの元気なお姿を見ることができて良かったです。「母さんがどんなに僕を嫌いでも」の映画を見た当時、私は特別支援学校に勤務していました。そのため、この映画を見たとき、知的障害がない、というだけで生きる力があるなあ、と思いました。そして歌川さんは高校を中退してもその後のステキな出会いや歌川さん自身の地頭の良さなどあり、逆境を乗り越える力があつたのだらうな、と思いました。今回の講演を聞いても、彼の生きる力、逆境力を感じました。歌川さんの活躍する姿を見ることができて本当に良かったです。

・50代

生きてると、起きてほしくない色々な事が起こることがありますが、ほとんどの事は、何とかなると信じて、希望を持って過ごしたいと思います。

・50代

とても心に響きました。ありがとうございました。

・60代

シングルマザーが付き合う男性が連れ子に虐待をする事件が毎日のように報道されるのに、何故減らないのか。学校でのいじめが何故無くならないのか。きれいごとでない支援が必要な時がある。行政は助けてくれなかった。住まい、食事、仕事。シェルターなんて使えない。仕事が無ければ公営団地も入れない。SOSを出している人への支援がスムーズに出来るような社会になって欲しい。差し支えなければ歌川たいじさんの講演料を教えてくださいませんか？

・60代

具体的にまた実体験も踏まえお話いただき、心に残るいい講演でした。

・50代

飾らない言葉で具体的、現実的で大変勉強になりました。また歌川たいじ先生の講演を開催してほしい。

・40代

当事者として困難との向き合い方、また支える側の受けとめる姿勢が参考になりました。

・60代

とても勉強になりました。ゲートキーパーとして役に立ちたいと思います。

・50代

講師である歌川さんのブログや本を読んで自身の周りではなかった出来事について知る機会を持ち何度か歌川さんの講演を拝聴していますが、今回の講演は身近な人を気に掛ける、小さな変化に気づく、など日本人のIQや平均偏差値をうまく利用して心の余裕を持って過ごすように、また、悲観的なことを結びつけて負の連鎖にならないように心がけられたらと思える内容でした。科学的な根拠や症例を取り上げながら話ししてくださり大変わかりやすかったです。

・40代

歌川さんの話し方が優しくて耳に入る感じがする身近な視点での話なので聴きやすかった。

・50代 歌川さんへメッセージを送った事がありますが、とても丁寧なお返事をいただきました。映画も拝聴しました。ユーチューブの内容も大変勉強になりました。生きていく上、色んなアクシデントに遭いますが、逃げ活しようと心に留めました。また勉強させていただける機会がありましたら是非宜しくお願い致します。大変内容が詰まっております勉強になりました。このような勉強になる動画がございましたらお知らせいただけるとありがたいです。観てほしい人がたくさんいらっしゃるのをお知らせしたいと思っております。

・50代

講師が逆境を乗り越えられてきた体験も、自殺してはいけない理由も、逆境力に関する知見も、大変参考になりました。初めにおっしゃっていたように、暗くなりすぎないよう適度に笑いの要素も混ぜていただいて、ありがたかったです。

・50代

私は入人の介護で疲弊してるときに手足のしびれや脱力、肩こりなどの症状がひどく熱中症じゃないかと思って内科を受診しました。しかし先生が精神的なものでは?と、処方してくださった抗不安剤を飲んだらものすごく体が楽になりました。今は精神科に必要な時診察を受け、薬を処方してもらってます。自律神経の病気でしびれや脱力があるのか!と驚いたものです。歌川さんがおっしゃっていたようにプロの力を借りるのはおすすめします。心療内科もたくさんの患者さんが来ていて私だけじゃないんだ、と勇気をいただきます。体が調子悪いと気持ちが悪い方向にばかり行くのでお薬に助けられています。どうか自殺者が減ってくれる世の中になりますよう。

・50代

今回は御講演とその提供をなさってくださいありがとうございました。以前より歌さんのブログのファンです。うちもDV家庭で、私は深刻な自殺企図サバイバーです。その親の介護問題にも直面しております。やはり自殺の最大危険因子当事者として、日々悩んで過ごしています。そんな折、敬愛する歌さんの御講演ということ、すがる思いで応募しました。素早い視聴のURLのご返信も嬉しかったです。講演内容も良かったですし、いざという時に頼る所の情報提供も感謝しています。ブログを楽しみにしています。お身体をご自愛なさってくださいブログのアップを続けていただけると嬉しいです。余談ですけど、私も読んだのですが、歌さんもNEXUS読まれたのかなあ!! って御講演の最後のほうで感じる部分があり、親近感が湧きました。

・40代

ゲートキーパーのTALKが参考になりました。実践できるよう精進します。

・60代

自分自身の気持ちを保つために、他者をサポートするために、たくさんの情報とヒントをいただきました。また、エネルギーッシュな歌川さんのお話の様子から「希望の土台」もいただけた気がします。ありがとうございました。

・50代

同じような思いをしている方々にとって、今、囚われている思いから少しでも気持ちをずらし、良い方に向かう勇気をくださるお話でした。項目ごとに短く編集して、ひとりで悩んでいる子供たちにも届けてあげられると良いのでは、と思いました。参加させていただき大変勉強になりました。ありがとうございました。

・50代

勉強になりました。ありがとうございました。

・50代

ご本人のサバイバル人生に驚いたのと同時に、本当に良く生き抜いてきてこられ、また、その経験を本や映画で広めてくださり、今日出会えた事に感謝申し上げます。自分の心を労ったり、人の弱っている心にも気づいてあげられるヒントもあり、大変勉強になりました。ご自身の体験談の他、祖先の話から、遺伝子、幸せホルモン、現代の相談アクセスの情報までいただき、とても充実した内容であつという間の時間でした。そして、何より優しく明るい話口調にとっても、癒されました。どの人も、自分らしさに自信を持ち、周囲もそれを温かく愛を持って受け入れ見守り、足りない事はお互いに助け合っていければ、いつかは自殺という言葉も死語になる日がくるかもしれないと信じながら、日々、自分と、周りの人に寄り添っていきたいと思います。ありがとうございました。講演会を開催していただきありがとうございました。

・50代

自殺をしてはいけない理由、がとても興味深かったです。4年経てば問題ではなくなるというのも体感として同意です。後半の逆境力のお話も面白かったです。素晴らしいお話ありがとうございました。

・60代

75%の方々が、だれにも相談されずに自殺されていることに、納得しています。本当に重要なことは、なかなか、他人に、相談できるものではと思うのです。だから、「逃げ活」のすすめに、とても、共感しています。未来は、良いことも悪いことも、何が起きるか分からない訳だし、過去は変えられないのだから、今を継続する努力は、必要だと思うのです。歌川さんの、とても分かりやすく、コツコツと積み上げられた説明は、「自殺するなんてもったいない」という価値観を、皆さんに共有させるだけの説得力のあるお話だったと思います。ありがとうございました。

・50代

実際に体験している人の言葉はとても重みがありました。

・50代

自殺を防止するために、私たち教員ができることについて再考する機会となった。とても聞きやすく、また、分かりやすい内容であった。

・70代以上

鬱にならない反面教師として役立ちました。一般公開ありがとうございました。自殺防止

は、自分を大切にする・・・これにつきますね。

・50代

具体的でわかりやすい言葉でのお話でした。日々の生活に活かしていければと思います。貴重な研修をありがとうございました。

・60代

とてもためになりました。ありがとうございました。

・50代

経験からお話しされる内容には説得力があり、仕事だけではなく自分自身の今後の生きていく上での貴重なアドバイスを聞くことができたと感じました。

・60代

話が上手でとても聴きやすかった。

・40代

分かりやすく、話のテンポも良かったので、聞きやすかったです。ありがとうございました。

・50代

とても分かりやすく、興味を持って聞くことができました。大変参考になりました。ありがとうございました。

・20代

講師の体験談に基づく話が多く、今悩んでいる当事者に寄り添った内容だと思った。

・40代

聞いているのがつらくなるほどのこれだけの逆境体験を語れる歌川さんは、すごいと思った。逆境体験を経験している人の思考回路を説明してくれたので、そういう知識を持って、接したいと思う。

・40代

当事者ならではの、その時の感情や苦悩、問題解決方法について、社会の対応まで話を聞くことができ良かったです。

・40代

個人、周囲の人、社会、それぞれがすべき方向性を示されているのが良かった。また講師の話が良い意味で力の抜ける話し方で聞きやすかった。医療機関や公的機関で受けられる支援の詳細の講演もあれば良いと思う。

・20代

逆境力、、、身につけていきたいと思いました!

・50代

すべて、わかりやすく、とても勉強になりました。ありがとうございます。毎年受講したいです。

・20代

先生のお話しはとても分かりやすく、聞いていて飽きないような内容でした。また、当事者として困難をどう乗り越えたのか、貴重な体験談をお聞きできたのがよかったです。今後の対人援助に生かしたいと思います。

・40代

サバイバーとしての立場から、自身の体験と理論を結びつけ、語ってくださったので、とても参考になりました。

・50代

講師の著書を読んだり、ブログ等を拝見していますが、実体験をご本人の言葉や動画で体験できた事は、理解を深められたと思いました。自殺防止に複合的な対策が必要で、本人、周囲、社会と、それぞれの立場からのすべき事がよくわかりました。歌川さんは、今回の自殺に関するだけではなく、トランスジェンダーやいじめ、虐待、様々な体験をされているので、他のテーマでも今回の様な動画配信での講演会を聞きたいと思いました。

・60代

具体的でわかりやすかったです。ありがとうございました。

・60代

とくに逃げ活については、参考にしたいと思いま。歌川先生の人生劇場が何より説得力がありました。著書を読みたいと思いました。とても良い講演を視聴できました。ありがとうございました。

・40代

ゲートキーパーに簡単にはなれそうにはありませんが、守りたい気持ちはさらに強くなりました。

・40代

講師の方の壮絶な人生を伺って、本当に、色々な人生があるんだなと思いました。自分も他人も思いやることの大切さ、社会全体で自殺を防ぐ工夫や意識を高めることの大切さを感じました。

・40代

歌川さんの著書を拝読したり、講演は何度かお聞きしておりますが、いつも楽しく気づきをくださいます。ありがとうございます。このような講演をまたお聞きしたいです。企画いただきありがとうございます。

・50代

自らの体験をお聞きすることができ大変ありがたいと思います。ひとりでも救おうと思いました。このような知る機会を与えていただきありがとうございました。

・50代

歌川さんの本「母さんがどんなに僕を嫌いでも」を買い読んでいるが、その後の話の経過（お母さんが、海に溺死して、その対応や保険、裁判などの経験）を聞くと精神的に本当に、追い詰められる状況で、自殺しなくて良かった。歌川さん自身のお人柄がまわりの人とのつながりを保たせることにつながったのだと感じた。人は、必ず誰かとの出会いがあり、それによって打ちのめされることがあるが、そのなかでも、希望を持ち続けて、何かできることを見つけて、行動して生きていくことが大切だと感じた。辛い人には、とにかく、話を聞いて、自分の意見やアドバイスを挟まないで寄り添うことができる人がいたら、自殺という行動につながらないのかもしれない。

・50代

TALK とか押さえていかなければならないことはたくさんあるが、相談される側も一人で抱えないことが大切なのだと思う。とても勉強になりました。

・50代

今、私も生きることに疲れています。ふと、死ぬことができたらどんなにいいかと、考えることもしばしばあります。変われること・人を思いやれることが生きることに繋がるという言葉を聞いて、少し、自分が変わりました。いつも私は自分が一番かわいそうで恵ま

れていないと思っていた自分に気がつくことができました。ありがとうございました。自分のペースで、少しずつ歩いていきたいと思います。これからもこのような機会をよろしくお願いいたします。

・20代

当事者の講師の方からの貴重な話を聞いて大変勉強になりました。身近な人の少しのサインを見逃さず、ヘルプが必要な時は覚悟を持ってしっかり話を聞いて共感して適切な相談機関につなげるようにしたいと思いました。

・50代

かなり特殊な体験の方のお話を聞いてよかった。やはり当事者の話には説得力があります。今後活かしていきたいです。ありがとうございました。

・50代

ご自身の体験を交えてのお話だったので、とてもわかりやすく、興味がわいてあっという間の時間でした。もっと聴きたいと思いました。高校の息子がいます。夏休中に身近で悲しい出来事がありました。若い世代の命をなんとか守りたい。みんなに聴いてほしい講演でした。

・40代

歌川さんの体験談は重いテーマなのに、語り口が温かくて笑いもあって、あっという間の時間でした。私も産後、辛いときにネギを刻んでたのを思い出しました。講演を聞いて、“誰かの声に耳を傾けること”が社会を変える第一歩なんだと実感しました。深刻なテーマをこんなに前向きに伝えてくださり感謝しています。またお話を聞きたいです。楽しみにしています。

・60代

悩んでいる人に伝えたいと思ったので、繰り返し視たいと思った。大変良かったです。今後も期待しています。

・30代

ご自身の経験を踏まえながらの説明がインパクトがあり、ひきつけられました。

・50代

死にたいと思う人にどのように接したり声をかけたらいいか、少しわかった。また、自分も含めて誰もがそういう気持ちになる可能性があると感じた。

・50代

ご自身の体験を赤裸々に告白くださることにより、「それでも生きていたらなんとかなる」という気持ちが伝わる素晴らしい講演だと思いました。自分自身はどんなハプニング（苦しい、辛いことも含めて）も「これでまた自分の持ちネタが増えた」と考えるタイプなので、不安感ばかりで生きている友だちが正直理解しづらい部分がありました。今回の講演で「日本人の98%が不安遺伝子を持っている」ということを聞いて、私がマイノリティか、と気付きました。でも、自分なりの経験を通して感じた様々なことを伝えていくことが誰かの助けになることもあるかもしれないと思うので、人に興味を持ち続け、寄り添える人でありたいと思います。ありがとうございました。

・50代

当事者でもある講師のお話は、とても言葉に重みを感じるものでした。私は現在、医療機関で働いていますが、つながらない電話ひとつにしても課題は山積しているものだと気づかされました。改めて自分自身にできることはなんだろうかと振り返り、微力ながら人にやさしくなりたいと思いました。

・50代

わかりやすく、説得力のある講演会でした。ありがとうございました。

・50代

これならできるかもと思える内容でありとても参考になりました。

・40代

自殺に関して、実体験を踏まえた伝え方をされて暗くなることも無く、分かりやすくお話して頂けてありがたかったです。

・30代

多くの具体例や歌川先生の経験を元にお話いただいたので、大変分かりやすく、聞き入ってしまいました。ありがとうございました。

・60代

人との関わり方を学校教育の段階である程度付けさせて卒業することが、大切だと改めて感じた。自分ケアの方法も知ることが大切。生徒の声を聞ける立場をこれからも大切に仕事をしていきたい。

・60代

自殺を考えている人が身近にいる場合の対応のしかたがとてもわかりやすく説明されていた。歌川さんは、壮絶な幼少期だったが、従業員のおばさんがいてくれたことが救いとなっていたこと、そしてもともと持っている人間性がすばらしく、だからこそ友人にも恵まれ困難を乗り越えていくことができたんだと思った。

・40代

壮絶な人生を生き抜いてきた講師の歌川先生が、実体験をもとに、いのちを守るための方法をお話ししていただき、大変参考になりました。逃げ活の方法や逆境力を身につけること、社会がどう変わるべきなのかなど勉強になりました。「自分を大切に」が具体的にどんな風にアドバイスすると良いのかがわかり、今後の実生活に役立てていきたいです。ありがとうございました。

・50代

なぜ自殺したらいけないのか。良い答えをいただきました。逃げ活すすめていきたいと思えます。

・60代

いろいろな角度からのお話が聞けて参考になりました。ありがとうございました。

・40代

わかりやすく良かったです。

・40代

これほどに充実した講演を無料で聴かせて頂き、恐縮です。人が人と繋がること、自分の大切な人に大切だと伝えること、それが想像以上に大きな力になるのだと改めて感じました。歌川さんの著書は何冊か読了していますが、実際の言葉で聴くと更に重みが増します。ありがとうございました。

・50代

歌川さんのお話、本当に良かったです。堅苦しさがなく、心に響きました。ありがとうございました。大人だけでなく、厳しい状況にいる、子供たちにもぜひ聞いてもらいたいです。繰り返し、歌川さんのお話は、お聞きしたいです。またぜひ企画してください。

・40代

専門家ではないので、目の付け所が他の講演会と違って面白かった。知識を得たい場合に

は物足りないかも知れないが、学びの入口としては良い。

・40代

壮絶な人生をおくって来られた講演者の方に、深い感謝をささげます。わかりやすく教えてくださって、ありがとうございました。

・50代

自殺を考えている人をどうサポートしていくのかという視点で、もう少し聞きたかった。

・40代

講演者自身の実体験を踏めての話が聞けて、大変良い機会でした。

・60代

悩んでいる人との接し方、言葉かけ、悩みから開放される方法等が参考になりました。

・60代

講師の方の背景が凄すぎましたが、勉強になりました。

・40代

死にたい人は生きてい、という言葉が心に残りました。また逃げ活もやってみたいと思います。良いお話しをありがとうございます。

・60代

講師の方のプロフィール等、前半部分は、『『人寄せパンダ』を呼んでくれたおかげで』ですとか「中小企業相手の泥沼営業をさせられて」ですとか、耳を覆いたくなるようなお話しぶりをされるなあと感じてしまいました。けれども、後半部分は、そういった人生を歩み、乗り越えてきたからこそその発信で、具体的な対処方法、考え方について説明があり、ずっと心にしみ込んだ気がしています。マッサージとかエステに行くと人のぬくもりを感じると「オキシトシンが分泌される」これは本当に大切なことだと思います。孤独な方は人のぬくもりを感じられることが少ないです。虐待をする人もされる人も「オキシトシン」(愛情ホルモン)が足りない。人に愛され必要とされている感覚は「オキシトシン」に支えられていると思います。今日のお話は、自殺防止の観点の講演でしたが、少し広げたら少子化対策のお話にもつながりそうで、最後は大変満足して講演を聞き終えることができました。ありがとうございました。

・60代

虐待体験から派生する様々なトラウマ反応を実体験から語っていただき、とても参考になりました。このように話せるようになるには、相当な覚悟と時間がかかったことだと思います。講師の歌川たいじ先生に心から敬意を表します。現在、こどもの人権教育プログラムを普及させる活動をしており、こども自身が「自分は大切な人」だという感覚をもっているよう大人としてどのように対応したらよいのか？という講座もしています。その口座にも活かせる内容だったと思います。ありがとうございました。

・60代

以下、大変に素晴らしい講演でした。・講師の体験、様々な逆境を乗り越えられたことについて詳しく具体的に触れていたところ・死にたくなかった時に具体的に何をすればよいか明確に示していた・「逃げていい」同感、頑張らないといけない、というような日本の風土が苦しめているところもあるように思った・そもそも日本人は悲観遺伝子を持っている人が多い、というのは初耳で、知れて良かった 毎年、素晴らしい企画をありがとうございました。

・60代

生きるための逃げ活等具体的に聞いたこと。

・50代

この度は素敵な企画を作ってくださいありがとうございます。私はシングルマザーで3人男の子を出産しました。一番上の子は9歳の時に川でお友達を助けて亡くなりました。二番目の子は高度強度障害がある自閉症で現在病院で生活しています。いっしょに生活してる三番目の子も軽い発達障害あり、高校2年生の二学期で中退。私自身も5年近くうつ病で苦しくて、ただひたすら仕事と子供のことを考えて必死に生きてきましたが、そんななか、歌川さんの講演や、母さんがどんなに僕をきらいでもの映画や書籍も拝見しました。使われている言葉が、ガサガサになった心に水分が沁みこんでいくような、心が柔らかくなって息がしやすくなったのを覚えています。今回の講演は、そんな内容がぎゅっと凝縮されてまとまった内容になっていました。情報量が多いので、専門の方とか心に余裕があるかた向けかなと感じました。自殺を考えたり精神が衰弱してる状態になるまえに、定期的に少ない情報量でも発信し続けるセーフティネットがあるといいなと思います。歌川さんは、ご自身が経験されて若年層の自死とステップファミリー IGBT 問題に取り組んでこられた。学校の現場で先生たちの指導とか、地域の支援では全然足りてなくて、子どもたちになぜもっと国の予算が使われないのか憤りしかありません。一般に意見を問うだけではなく、自殺や精神衰弱者の増加の原因と減少するために何が必要なのか徹底的に検証と反省していただきたいです。

・70代以上

いのちの電話が繋がりにくいと聞いて24時間は大変なのかと思いました。ゲートキーパー的に仕事しているが、ひきこもりを部屋から出すのは年齢が高くなるにつれ時間を要する。専門家に繋げるまでがたいへん。解決策の紹介がありましたが、実践しているものもあり、これからできそうなことがありました。参考になります。

・50代

講師の方の本やブログ等で、とても救われたので申し込ませて頂きました。講演内容がとてもボリュームがあったので、何度も見返しています。沢山の方の目に届いて欲しい内容です。

・50代

ご自身の体験などをまじえ、わかりやすく語っていただき、ありがとうございました。

・30代

全体的にわかりやすく、内容も親しみやすかった。

・60代

当事者としての実体験からのお話でとても説得力があった。繰り返される逆境の中でも死を選ばずに生きてこられた理由として、ばあちゃんのような理解者が一人でもいることや、いつでも味方になってくれる友達など人との繋がりが最も大切であることがわかった。こうした人が周りにおられたのは、ご本人が少しでも人とつながっていたいとの願いが言葉や態度として表出されていて、周りの人がそれを受け止めていた結果だと思う。「死んだらもったいない」「なんとかなる」「逃げ活」「逆境力」といったキーワードを胸に刻んでおきたい。とても素晴らしい講演でした。ありがとうございました。

・50代

人生に絶望している友人がおります。どうしたら友人を励ますことができるか、何かヒントが得られれば...と思い視聴いたしました。とても参考になりました。歌川さんのお話はとてもわかりやすく、共感できるポイントがたくさんありました。どうもありがとうございました。

・50代

堅苦しいだけの内容ではなく、気負わずに聞くことができました。綺麗事を並べるような上辺だけの言葉ではなく、とても説得力がありました。

・60代

歌川さんの講演はオンライン2回目、実際の会場で1回お聴きしています。いつもたくさん気づきがあり、学びになります。彼の経てきた人生、環境（人的にも）からの発言は重みがあり共感できます。幾つもの経験が、人としての強さ優しさ溢れる人格を作られたのかなど。これからも歌川さんのお話が悩んでおられる方々の力になれば、と心から願います。ありがとうございました。

・40代

神田沙也加さんを例に出して話が始まった際には、聞くのをやめようかと思いました。人の噂で、だれかの生死について話すなんて、どうなんだろう?と思いました。しばらく我慢して聞き続けました。逃げ活の話を知っていると、今まで自分がやってきたことが、自分や他人を回復させる方法として間違っていなかったことを確認できたのでよかったです。ボランティア活動に参加することや技能資格を獲得する事の意味の、一般的に考えられていることとは違う側面（人の役に立っている感、自分にも何かできる感の獲得）を指摘されていた点は、なるほど...と思え、今後に活かしたいと思いました。当日その場で聞くことがもっともよいと思いますが、このように自分の都合のよい時間に聞くことができると、聞いてみたいと少しでも思う講演会に申し込むことができるので、ありがたいです。そして、聞いてみることで、はじめて知り得ることがまだまだたくさんあるのだなあと思うと、もっといろいろなことが知りたいなあ、もっと生きていたいなあと思えます。

・50代

自分自身の考え方、また周りの人への接し方がとても参考になりました。

・40代

自身の実体験を赤裸々に語りつつ、自殺予防対策についての見解を興味深く聞くことができた。当事者目線で考える内容であり、いろいろな方の背景を大切にかかわることがとても重要であると感じた。かかわるこちらの感情も揺さぶられることも多いため、チームとしてどう動くかを考えていきたい。

・50代

講師の経験を踏まえての講演は、わかりやすかったです。

・40代

自殺を相談された時、また自分が精神的に追い詰められた時の両方で活用できる内容でした。誰にでも汎用できる便利な方法などはないけれど、小さな心がけや気遣いをたくさん集めて、どうにかつなぎ留めるよすがにすることが重要なのではないかと理解しました。

お話も聞きやすく、面白かったです。

・30代

自殺を予防するための具体的な方法を学べて勉強になりました。

・50代

講師の歌川たいじさんのブログを読んでいて、ブログでこの講演を知りました。夫が精神的に繊細な人で、鬱傾向があり、自死について言及することもあるので、この講演に興味を持ち、視聴させていただきました。講師の方のブログを読み、著書もほとんど購入して拝読しているので、どのような方であるのか（親からの虐待サバイバーであること、パートナーの方が鬱になられたことがあること、お母様が自殺を疑われる死に方をされていることなど）は知っていましたので、主に参考になったのは講演の後半部分です。逃げ活のススメは、すでにやっていること（ウォーキング、でも午前中にする方が良いというのは知りませんでした）もあれば、ぼーっとするのが良いなどは知らなかったです。周りの人は、共感をすべきで、批判などはしてはいけないというのはすでに知っていましたが、なかなか理想的には行動できないので、改めて認識する良い機会になりました。他の人とつながる、専門家へ助けを求めることが大切ということを強調されていましたが、私自身にパートナーにそれをしてもらうこと。

・40代

歌川さんの壮絶な人生が分かり、そこからご自分で色々努力されてご苦労されてきたことがよく分かりました。ご自身の経験を元に、世の中の悩める人に愛を持ってアドバイスして下さっているなと思いました。自分自身も周囲の人も、悲観的になってしまった時には、今日の歌川さんのお話を思い出して対処していけるようになれたらいいなと思います。歌川さんのブログは時々見ていますが、子どもがいたり遠方だと、なかなか講演会に行けないので、今回このような形で開催して下さい、本当にありがとうございます。

・50代

死にたいと思う本人へのアドバイスだけでなく、その周りの方へのアドバイスや、社会に対する要望と、幅広い観点での助言があり、大変良い内容だったと思います。私を含め、多くの方に参考となる講演会でした。群馬県だけでなく、居住地の場所を問わずネットでの講演会に参加できるようにしていただき、感謝しております。

・20代

自分自身がLGBTQ+の当事者で今回のテーマは、自分だけでなく、友人にも伝えていきたい思います。

・40代

歌川さんの言葉にはいつも感銘を受けていて、今回市外の人でも聴講できることがありがたかった。

・50代

ご自分の経験を踏まえられたとても心に響く講演ですという言葉が入りました。

・60代

講師の方の壮絶な人生遍歴を聞き、驚きましたが、それ以上におっしゃっていることの一つ一つがいのちを大切にするために大切なことを伝えられていると思い、感動いたしました。歌川さんを救ったばあちゃんのように私もなれればと思います。ばあちゃんは本当に歌川さんのいのちを救ったのだと思います。私自身も自分を大切に、人とつながることで、自分のいのちを輝かせていきたいと思いました。この動画は子どもたちにも見せたいと思いました。各学校に配信できないものでしょうか？長いので、一部だけでもいいかと思いますが。

・50代

自分の子供がひきこもりの経験あり。根底に死にたい気持ちがある。そんな経験もあり今回申し込みました。私自身もどう関わっていいのか悩み、相談の電話をした時になかなかつながらない。講演の中でいくつかの相談場所があること、自殺をくいとめるためにできること。あらためて考えさせられました。自分はひとりじゃない、悲しむ人がいる、心配してくれる人がいると思えたことが立ち直るのに大事、おおきかったと話しました。多様性の今、みな生きやすくなればと願います。

・50代

講師の方の「必死さ」が、よく伝わってくる講演でした。そういう意味では、わかりやすく、良いお話でした。ありがとうございました。こういった講演会が開かれること自体が、とても大切なことだと思います。貴重な研修の機会を作ってください、誠にありがとうございました。今後とも、よろしく願います。

・60代

歌川さんのお話は楽しい中にもしっかりと参考になる情報も多く入っていてとても良かったと思います。私は精神疾患の娘がいて、オーバードーズでの入院等経験していますが、希死念慮への対応の仕方や逃げ活など具体例をあげてお話してくださっていたのでその部分はスクショをして保存してまた娘の調子が悪くなってきたら実践してみたいと思います。

ゲートキーパーのことも知っていましたが、悩んでいる人にどんなふうに対応しているのかよくわからなかったのが今回のお話で知ることができました。私は県外在住ですがYouTubeで配信してくれたことで講演を視聴することができました。どうもありがとうございました。

・50代

この動画を多くの方にご覧いただき、生きることに希望をもてる事を知って、回復につながって欲しいと思いました。当事者だからこそその説明に気付かされましたし、説得力があり本当にひとの放つ言葉ひとつが救いになれたり、ヤイバになってしまったりすると思いました。相手を想う気持ちがややもすると言葉ひとつで負荷をかけ兼ねないと臆してしまう場面もありますが、相手の辛さを分かろうとする姿勢を持っていることが伝われば、何か辛い場面からの手助けになれるかとも思い、これまでの歩みの肯定もしつつ、一緒に踏ん張っていかうと感じました。ありがとうございました。

・40代

生徒へのかかわり方に生かしていきたいです。

・40代

自身の経験からの話でとても説得力がある内容でした。重くならないように、でもポイントはしっかりつかんで、バランスがよかったと思います。内容の感想とはずれてしまっていますが、スライドもとても見やすく、スライドの作成の仕方についても学ぶことができました。貴重なご講演を企画してくださり、ありがとうございました。

・60代

複数のジャンルのサバイバーである当事者ならではの話が、薄っぺらでなく響きました。また、伝えるスキルを持っていることが、伝えたい気持ちを十分に支えている話者であるように感じました。聞きごたえがありました。

・60代

自分の実体験をもとにお話しくださったので、大変参考になりました。理論の裏付けもあり、イラストで説明してあったので分かりやすかったです。若い人たちにも講師の先生のお話を直接聞く機会があるといいと思いました。ありがとうございました。

・60代

講師の経験に基づく話は現実的で説得力があった。また、自殺に対する理解と支援方法を具体的に学べた。実践に結びつけていきたい。

・50代

ご本人の経験談は本当に貴重なものでした。身を乗り出すように聞いた講演会でした。たくさんの方に聞いて欲しい講演内容でした。毎年勉強になるので、10年以上毎年受講しておりますが、来年度も期待しております。

・50代

講師の実体験から逆境力ごっつい人からのメッセージまで、説得力のある講演でした。講師の話し方も愛情があふれていて温かみを感じました。とてもよい講演を聴く機会をくださり、ありがとうございました。

・50代

ご本人が実際に経験されたことに対して理論的な裏付けまで説明されており、さらにわかりやすく、ユーモアのあるお話であつという間に時間が過ぎていきました。ありがとうございました。とても有意義な時間でした。

・50代

聞きやすく、腑に落ちる内容でした。辛かった過去を話すことは今も辛くなるのに、一生懸命話してくださる姿に目が離せませんでした。ありがとうございました。

・30代

当事者の生の声、現状の自殺対策など生きた講義内容で大変参考になった。そして歌川さんの人としてのすごさを感じました。ありがとうございました。

・60代

小学校で教育相談の担当をしております。時節柄、「自殺予防」についての研修を受ける機会があり、今回も歌川たいじさんの講演ということに興味を持ち受講しました。なかなか歌川さんのように大変な子ども時代を送ったことのある方のお話をお聞きすることがないので、その中をどのようにして過ごしてきたのか、周りの方のサポートが歌川さんの大きな支えになっていることを知れてよかったです。今年度、9月にTALK研修会をしましたので、内容は知ってはいましたが、最後の方で「自分自身にTALKをやってあげる」と聞いて、知っていればそれのできるのもっともっとTALKを広めたいと思いました。今、大人も子どもも「逆境力」が必要だと思いました。そのための方法、お手本も示していただけてありがたかったです。今回教えていただいた「生きるための逃げ活1~4」を忘れずに過ごしたいと思います。ありがとうございました。また、このような講演会をお願いします。

・40代

悩んでいる人への関わり方も参考になりましたし、自分自身が万が一悩むようなことがあった時に対処法として参考になることが多かったです。逆境を乗り越えやすい人の特徴を見て、自分自身が今のところすべてに当てはまっているので安心しました。意外と見落とされがちですが、子供や若者だけでなく、高齢者の自殺も多いですね。

・50代

自殺に関する講演が少なかったので、今回の動画を見て色々と考えさせられる内容であったので非常に良かった。話が上手で聴きやすくあっという間だった。サバイバーだということであったが、重い空気にせず話していただけでありがたかった。実体験の話はとても説得力があった。次回も同様の講演があった場合は見てみたい。

・40代

要点がまとまっていて、明日からでもゲートキーパーとして講演で学んだことを活かしていきたいと思いました。

・60代

広く言えば、自分ではどうしようもない心の病である自殺を、その前に人との繋がりで思いとどめられる環境が大切だと思いました。

・50代

悩みを他者に相談できる人は25%で、相談できずに自殺される方が75%と伺い、とても衝撃的でした。また、「逃げることは生きること」はまさにその通りだと思います。学校のいじめ・仕事のストレスやパワハラ等で自殺されたというニュースを拝見しますが、いつも「行かなければ良いのに、辞めちゃえば良いのに」と思ってしまいます。ただ、当事者になると、そういう思考すら無くなってしまうのでしょうか。高齢者になると伴侶を失い、「お父さんのところに行きたい」と仰る方がとても沢山いらっしゃいます。でも、自分で死ぬことはできないと仰って下さるので辛いですね、という気持ちに寄り添い、思い出話がしたければ、それを聞いてあげるようにしています。辛さを解決してあげることは私にはできませんが、共感することはできますので、今後もお話を聞いていきたいと思っています。とても興味深く、とても楽しい講義でした。ありがとうございました。

・40代

もともと歌川たいじさんの SNS をフォローしていて、お話を聞いてみたいと思っていました。ご本人の壮絶な体験もさることながら、様々な研究者の文献を利用したとても分かり

易く興味深い講演で、視聴できてよかったです。精神科看護の仕事をしているので仕事で活かしたいと思いましたし、さらに家庭や自分が大事に思っている人の力になれたらとも感じました。このような講演を視聴する機会を作っていただきありがとうございます。とても面白くためになりました。

・40代

歌川先生の生い立ちも含めて、様々な場面を考えさせられ、勉強になりました。まずは自分を大切にゆとりを持って動けるように整えていきたいと思いま。

・20代

歌川たいじさんの貴重なお話をありがとうございました。自殺してはいけない理由がもったいないからというのは、とても面白く感じました。逃げ活について実際の対患者支援現場でも一つの選択肢として利用させていただこうかと思えます。ありがとうございました。

・50代

内容が分かりやすくとてもよかったです。講師の方の人生の壮絶さに心打たれた。

・20代

講師の先生の話がとてもわかりやすかった。また幼少期に激しい逆境体験を乗り越えて、心から伝えてくださるメッセージに感銘を受けた。「逃げ活」というキャッチーな名前も印象に残るし、具体的な対応が知れて参考になった。

・50代

大変興味深い内容だったが、仕事が忙しくじっくり聞くことができずに残念だった。

・50代

良かったです。

・50代

「ゲートキーパーになるには覚悟が必要」など、本質的な内容だった。周囲の人が当事者にできることについて、もう少し時間をかけてほしかった。

・50代

想像していた以上に大変勉強になりました。逃げ活という言葉は初めて聞きましたが、子どもたちにも伝えていきたいと思いました。そして、逆境力を身につけることの大切さを改めて勉強させていただきました。ありがとうございました。

・40代

話しの内容がとても分かりやすく共感できて良かった。

・60代

講師の体験も含めながら科学的・具体的な内容なので、わかりやすかったです。

・50代

「逃げ活」という言葉が印象に残り、いいな、と思いました。辛い時、逃げていいというメッセージが社会に広がれば、気持ちが楽になる人が増えると思います。「逃げ活」がポピュラーになるとよいと思います。

・60代

講師ご自身の生い立ちから始まり、様々な経験を通してテーマを掘り下げて行かれたため、自殺を取り巻く問題とその対処の在り方が多面的、複層的に理解できる内容であったのではないかと感じました。また避けるべきこととして随所に安全弁が設けてあり、危険性を伴うテーマへの配慮も感じられました。大変良い講演であったと思います。

・20代

テーマから重い話かと思いましたが、歌川さんの話口が明るく、思ったよりも暗くならず聞けました。ご自身の体験談から始まり、それに伴ってTALKの原則など実践的な内容も聞けて大変ためになりました。引き込まれる話し方をされるので、内容ももちろんですが話し方も仕事の参考になるなと思いました。

・60代

とても参考になりました。「なんとかなる」という気持ちが大切と心に刻んでおきます。

・30代

重いテーマでしたが、明るくお話されていて、前向きな気持ちで講演を受けることができました。「なんとかなる」とのメッセージは、過酷な経験を乗り越えてきた歌川さんだからこそ説得力があり励まされます。様々な視点から個人、社会ができる自殺対策を教えてくださいたい大変参考になりました。逆境力をテーマにした講演も聞かせていただきたいと思いました。

・40代

重いエピソードも聞きやすい話し方の先生だったので、興味深く聞かせていただきました。

・60代

自殺予防のため、自分のできることは何かを考えさせられました。

・50代

歌川さんの本を読んだ時も思ったのですが、大変な経験をされてきたのにそれを乗り越えてこられたこと、さらに今はこのようなお話ができること、本当に尊敬しています。今回の講演も心に響く内容で感動しました。友人のお子様が精神的に不安定な時期があり、今は落ち着いていると聞いていますが、「生きるための逃げ活」を伝えてみようと思いました。また、ゲートキーパー行動はNG行為を踏まえた上でやっていきたいと思います。歌川さんの話を聞くと前向きになれます。本当にありがとうございました。

・40代

トラウマなどありながら、ご自身のことを明るくお話されていて感動しました。お話の内容もわかりやすく、とても参考になりました。

・50代

当事者の語りは説得力があります。

・40代

歌川さんの講演を聞くのは2度目です。ご自身の経験からだけでなく、そこに研究データなど様々な知見が合わさって、とても分かりやすく説得力があります。今回もとても勉強になりました。歌川さんの講演は聞きたくてもなかなか現地に行くことができないので、このようにオンラインで聞けるのがとてもありがたいです。今回の「逃げ活」や逆境力の話はどちらも初めて聞く話で、非常に印象的でした。ありがとうございました。（歌川さんのブログも応援してます!）

・40代

分かりやすく言葉の説明があり理解できました。

・20代

歌川さんのご体験から、たくさんの希望や勇気をいただきました。私は高校の養護教諭として働いていますが、自分自身のことを大切にしながら生徒の命を守っていきたくて改めて思いました。「死にたい。でも本当の気持ちは、生きたい。」そんな気持ちが背景にはあるということを心に留めていきたいです。

・30代

今後子どもたちへの対応について参考にさせていただきます。ありがとうございました。

・30代

歌川たいじさんの気さくで具体的な話を交えた講演は、文字だけで得られる情報よりも、ずっと頭に入る感覚がありました。自殺企画者の75%がなんらかの精神疾患を抱えていることや、自殺するにあたってシングル要因は少ないことを聞いて、誰しにも起こりうることもかもしれないと感じました。生きるための逃げ活も、自殺を考えていない人にも必要なことかなと思いました。アンケート遅くなり申し訳ございませんでした。

・50代

職場の人だけでなく、身近にいる人を実際に思い浮かべて考えることができました。