

9/7

## 京都自死・自殺相談センター主催 シンポジウム開催

ここ数年シンポジウムは冬期に開催していましたが、今年度は9月の開催を試みます。

理由の一つは、世界自殺予防デー (World Suicide Prevention Day) が9月に制定されていることから。私たちの取り組みも同時期に行うことで、より社会に対して「自死・自殺」のことを知ってもらう、考えてもらう可能性につながっていくのではないかと。二つ目は、養成講座参加への流れをより一層スムーズにすること。今までは、シンポジウム開催から3カ月程空いて養成講座を開講していましたが、今年度の養成講座は翌月の10月に開講します。そうすることで、これまで以上にボランティア説明会に参加をされ、意欲を持ったまま養成講座へ参加してくれる方の増加が期待されるのではないかと。二つ目は、養成講座参加への流れをより一層スムーズにすること。今までは、シンポジウム開催から3カ月程空いて養成講座を開講していましたが、今年度の養成講座は翌月の10月に開講します。そうすることで、これまで以上にボランティア説明会に参加をされ、意欲を持ったまま養成講座へ参加してくれる方の増加が期待されるのではないかと。

今までは個別の委員会ごとにそれぞれの取り組みの開催に向けた準備を行ってききましたが、今年度は委員会の垣根を越えて横断的に色々な角度から意見を出し合い、志を同じくする仲間を募集していきます。死にたいほどの気持ちを今まさに持った方の安心して過ごせる心の居場所として、そっとそばにいる団体であり続けられるよう、試行錯誤をすすめていきたいと思います。また、昨年度と同じ登壇者を迎え「続・比較社会漂流記」とテーマを設定しました。会場からのリアルタイムの質問を受けながら話し合うスタイルが特徴のシンポジウムです。

一人目の登壇者は『わたしはなんにも悪くない』(晶文社、2019)、『この地獄を生きるのだ』(イースト・プレス、2017)を執筆された小林エリコさん。彼女自身の感じている生きづらさを、小林さんのするどい感性で私たちに語ってくれ、そのお話はどれも本当に説得力があります。二人目の登壇者は『自分を傷つけずにはいられない～自傷から回復するためのヒント』(講談社、2015)、『もしも「死にたい」と言われたら～自殺リスクの評価と対応』(中外医学社、2015)等を執筆された松本俊彦さん。誰もが思い描くイメージの精神科医とは異なり、良い意味で期待を裏切る、親しみやすくユニークなお人柄。そんな先生のお話しても良い意味で期待を裏切ってくれるものが多いです。三人目の登壇者は当センター代表の竹本了悟。Sottoの姿勢について、そしてセンターを立ち上げてから9年がたち、相談現場の中で見えてきた実際のところを肩肘張らずに語ってくれます。

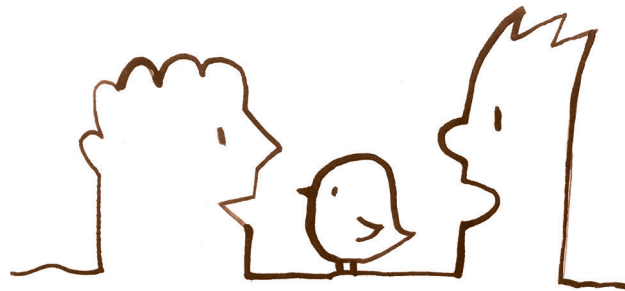
この三者三様の視点から見えるリアルな気持ちを生で聴くことができるのがSottoのシンポジウムのすごさです。それぞれの登壇者からのメッセージと予定調和ではすまない生のストーリーを、ぜひ聞きに来てください。

( 発信委員長 中川結幾 )

# Sotto 語りあう会（自死遺族のつどい）への想いと課題

先月、関西遺族会ネットワークに参加し、35ある団体の代表者と、遺族会運営について意見交流をしてきました。私は、Sotto 語りあう会（自死遺族のつどい）のこれからを想いながら、他の団体がどんな関わりをしておられるのかを聞かせていただきました。

その中で「遺族会運営で難しいことは…」をテーマに、それぞれが抱えている問題や課題を挙げました。どの団体も、運営資金面や広報発信、スタッフ不足やセルフケア、参加者への配慮や安心した居心地の中で語れる場を提供したいとの想いでした。継続的な運営には大事なことですし、継続しているからこそ出てくる課題と言えます。語りあう会でも、これらのことは、Sotto 運営として協議を重ねています。



安心して想いを語れる場、ほっとできる居場所を、求めている人に届くように広報発信で周知を。また安定的で充実した活動を続けるために、寄付のご協力・ご支援下さる皆様に、改めて感謝申し上げたいと思います。

スタッフ不足に関しては、現場も感じている課題です。相談員スタッフは皆ボランティアで、仕事や学業など日常生活と両立しながら活動しています。そのため活動日に合わせた調整も必要ですが、死にたいほどの生き辛い悩みや、自死で大切な人を亡くした悲しみや複雑な思いを抱えた方を、ひとりにはしたくないのです。そんな私たちと一緒に活動して下さるスタッフ募集も、まもなく始まります。参加者へ大切に耳を傾けて、またスタッフ間でも振り返りの時間を持ち、無理のないように努めています。

語りあう会は、自死により大切な人を亡くされた方が、お気持ちを語られる場です。自死という点では共通していても、お一人おひとり、それぞれに想いがあります。何年経っても、何十年経っても、悲嘆は変化し、深い悲しみや苦しみを抱えたままの方もいらっしゃる。ですから、決して悲しみを比べることなく、それぞれの想いに丁寧に向き合い、安心して涙することが出来たり、少しでも苦悩が和らいだらと。そんな想いで、これからも、語りあう会を開催していきたいと思っています。

（グリーフサポート委員長 中田三恵）

# 3年後の Sotto について 話し合いました

7月10日に、「Sottoの日」と題して今後の Sotto の活動についてスタッフで話し合う場を設けました。集まってくれたスタッフと、「3年後の Sotto でやりたいこと」というテーマで意見の交わし合いをしていくうえで出てきた案を、実際の会話を再現しながらご紹介したいと思います。

## Sotto カフェ

「開放されていて、誰でもいつでも来てマイペースに過ごせるような、カフェみたいな場所が作れたらいいね」

「おでんの会とかとは別で、目的もなくダラダラできて無理に人と話す必要もない、みたいな空間はあってもいいかも」

「スタッフはそこにいるし、話もするんだけど、基本的には同じ空間を共有するだけ、みたいな」

## Sotto ラジオ

「ラジオって今アナログなものになってきているけど、あえて今ラジオか、みたいなのが面白い」

「作業しながら聴けるから、ラジオは気軽に好き」

「今は note や Youtube で音声動画っていう形で簡単に配信できるし、軽く始めてみてもいいかも！」

## グッズ販売

「そういえば、前に Sotto のオリジナルスマホケースや缶バッジ作ったよね。外部には売ってなかったけど」

「オンラインショップなら簡単に作れるし、グッズ販売やってみてもいいかも」

「どうせならめっちゃオシャレなデザインで、普通に欲しくなるものにしたいね」

## 雑誌づくり

「『自死』をテーマにした総合雑誌を作ってみたい。Sotto らしさ全開で。小説とか漫画もあったりして」

「あえて今どき紙の雑誌？」

「あんまり『自死』をテーマにして小説や漫画が載る雑誌ってないと思う。店で売れるくらいのクオリティに仕上げたいな。そりゃ今の人手じゃ現実的には難しいけど」

上記のような案がスタッフから挙がりました。Sotto カフェなどは実現するには難しいところがありますが、Sotto ラジオのようにネットのサービスを駆使すれば比較的簡単に始められるものもあります。いずれにしても、じっくりと今後の Sotto の活動について理想を語ったり、それぞれのスタッフの視点から意見を出し合う時間は非常に有意義でした。自分のことは割とハイテクな人間だと思っていますが、やはり、顔を突き合わせて話し合うことも大切であると、改めて感じた時間でした。

3年後の Sotto、どんな姿だろう。

(ファンドレイジング委員長 野中雅之)

## 今月のことば

我々の人生の场景は粗いモザイクの絵に似ている。  
この絵を美しいと見るためには、それから遠く離れている必要があるので、  
間近にいてはそれは何の印象をも与えない。

ショウペンハウエル

## 活動報告

- 7月電話相談件数……52件（無言4件）
- 電話相談委員会 ……グループ研修 7/18 参加5名
- 7月期メール相談件数 ……受信80件、送信60件
- メール相談委員会…委員会会議 7/24 参加6名
- 居場所づくり委員会 ……委員会会議 7/19 参加5名  
おでんの会 “研究の場” 7/31 申込12名（参加12名）
- グリーフサポート委員会 ……委員会会議 7/19 参加5名
- 研修委員会 ……委員会会議 7/22 参加6名
- 広報発信委員会 ……委員会会議 7/21 参加7名
- 映画委員会 ……委員会会議 7/19 参加5名



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2019年7月1日～31日 受付分

### ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派  
株式会社エクザム  
葛野洋明

京都・長慶院  
京都・一念寺  
岐阜市・法久寺（本田 龍司）  
矢野 利生  
八代市・大法寺（大松 龍昭）  
松山市・西福寺  
森 直道  
大江 眞  
霜尾 孝紹

霜尾 光江  
京都市・雲晴寺  
呉市・宝徳寺  
広島市・万福寺  
上越市・正福寺  
笠松 弘隆  
豊中市・専敬寺（島本 泰雄）  
武蔵野市・源正寺（上杉 泰顕）  
高橋 浩文  
荻野 昭裕  
藤森 観海

林 友佳子  
寺本 シ芳  
高田 文英  
八尾市・恵光寺  
柏原市・了雲寺  
小林 秀明  
川村 和人  
正満良  
長久寺  
長嶋 蓮慧  
京都・西岸寺  
出雲市・明圓寺  
岡田 幸栄

宮崎県・攝護寺  
福島 まりな  
永江 武雄  
柏原市・了雲寺（和田幸子）  
匿名2名(syncable 寄付者含む)

#### Sotto コメント

おかげさまで会報が100号を突破しました。今後とも宜しくお願いします。 (A・Y)

発行 2019年8月

特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター事務局  
〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92  
TEL 075-365-1600  
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>  
E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)



クレジットカードでこちらから  
寄付していただけます