

# Sotto



[ 京都自死・自殺相談センター ]

[ そっと Vol.102 10月号 ]

新企画

## 「Sotto ラジオ」を始めました



7月に「Sottoの日」と題した会を開催し、そこでメンバーとSottoの未来について語り合いました。そこでラジオみたいな企画をあえて今やるのは面白いのではという意見がありました。

文章での情報発信はこれまでもやっていますが、音声での発信というのは未知で、だからこそ色々な可能性があるよう

に思えました。Sottoを知り相談をしたいと思う方がおられた際、スタッフの肉声が聞けることは相談の心理的ハードルを下げることに繋がるかもしれません。

そこで、「Sotto ラジオ」というそのままな名前を付け、手探りながら実際に収録・編集しYoutubeにアップしました。第1回の動画へは下のQRコードからアクセスいただけます。(検索では出てきません) よろしければ、ながら聴きでもいいので聴いてみてください。

動画の編集はまだスタッフも経験不足で、高頻度でアップするのは難しいですが、地道にこうした発信も続けていきたいと思っています。

(ファンドレイジング委員長 野中雅之)



## ライブ in 灯きょうと 2019 のご報告

先月、9月13日(金)に「ライブ in 灯きょうと 2019」を昨年に引き続き、ゼスト御池の河原町広場にて実施いたしました。このイベントは自殺予防週間(毎年9月10日～1週間、自死・自殺について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発する期間)に合わせ、京都市・京都府・こころのカフェきょうと・学生団体SMILE・そして私たち京都自死・自殺相談センターの5団体が行政と民間の壁を越え共催で行うイベントです。

今年度は「つながる・知る」をサブテーマとして、死にたいぐらいつらい気持ちを抱えた時、一人で抱え込まずに、どこかとつながって欲しい、SOSを出せる場所があることを知って欲しいという想いを込めて、パネルや展示による各機関や相談先の紹介、更にはブースを設けて、iPadによる心のストレスチェックなども用意いたしました。

当日は偶然通りかかりSottoの存在を知ったと言う方もおり、チラシなどをいくつも手にされ、「知人に渡してみます」との声を頂きました。少しでも多くの方々にSottoの存在を知ってもらえるよう、今後も発信活動を続けてまいります。(広報発信委員会スタッフ)

# 当センター主催シンポジウム 「続比較社会漂流記」 舞台裏篇

秋空のなか2019年9月7日(土)に、ウィングス京都のイベントホールで、当センター主催シンポジウム「続比較社会漂流記」が開催されました。登壇者は前回に引き続き、小林エリコさん(NPO法人コンボ職員・作家)、松本俊彦さん(精神科医)、竹本了悟(当センター代表)、そしてコーディネーターには新たに野村清治さん(リメンバー名古屋自死遺族の会代表幹事)をお迎えしました。

前号(Vol.101/9月号)では、当日のボランティアスタッフAさんとDさんの声をお届けしましたが、今回は、登壇者の皆さんの舞台裏の声を通して、ふたたび今回のシンポジウムを振り返ってみたいと思います。

## ■ Before (登壇前)

舞台裏の控え室での打ち合わせの時に、登壇前の心境を一言ずつうかがいました。

■「今日、地下鉄四条から歩いて来たんですけど、町並がよくて、京都に来た！っていう感じです。今日のシンポジウム、まったくどうなるかわからないんで、まさらな気持ちで来ています(笑)。(松本俊彦さん)

■せっかくなので、来ていただいた方になにかおみやげを持って帰っていただけるような、なにか勇気が出るような気持ちになったり、笑って帰っていただけるような話ができたらと思います。そんな感じです。(小林エリコさん)

■小林さんが本のなかで、お父さんのことを書いておられて、それを深められたらいいなと思います。事前のソットラボ(事前学習会)で盛り上がったんですけど、松本さんとは、精神医療そのもののあり方についてお話ができたらなって。あと、野村さんがどんな質問をしてくるのか楽しみです。(竹本了悟さん)

■小林さんの本、身につまされました。妻を亡くして29年なんですけど、カブルことが多くて。死にたい方がどんな思いでおられるのかなということを知りたいと思いますけど、いやと思うときはいやと言っていたら。

■本もなく、良い時間にできるのかなということがものすごく緊張というか。コーディネーターは、しゃべりつつも、ちょっと残しておかないといけない面がある

ので、きっと途中でコーディネーターを放棄すると思うので(笑)。そこをどこまで放棄できるのかが見どころかなって思います。みなさん、よろしくお願いします。行き詰まったと思ったら、自主的にぬくもりをあげていただけたら有難いです。(野村清治さん)

事前の打ち合わせは、「こう言ったら、こう言って、次にこう言いましょ」といった予定調和的な打ち合わせではありませんでした。あまり深く入り込みすぎない。そこに、「そのときに感じたことや本番のライブ感を大事にしたい」というシンポに向き合う皆さんの思いが現れているのだな、と感じました。(シンポを終えて振り返ると、野村さんが「コーディネーターを放棄する」と言ったのは、「主体的に話題の中に入り込む」ということのようにでした)。

## ■ 壇上のレイアウト

当日、登壇者の皆さんに会場の下見をしていただいたときのことです。当初は、例年のように、壇上に長方形の大きな机を2つ並べて、お二人ずつ椅子に座っていただくように設定していたのですが、登壇の皆さんの意見で、一つの机を囲むような形で4つの椅子を並べて座っていただくレイアウトに変更することになりました。まるでコタツで身を寄せ合って、みかんを食べながら、ワイワイ雑談したくなるようなレイアウトになりました。



## ■シンポ本番の様子

そしていざ本番、前半は「比較」ということを中心に話が進められました。

野村さんの「比較は遠い人よりも近い人の間で起きるのでは」という提言を受け、小林さんの精神科医療施設での「同じ境遇」にもとづくあたたかな体験談、松本さんが出会ったアルコール依存症の方たちが、最初は自分を正当化して「違ふ所探し」で始まるけれど、次第に共感による「同じ所探し」になっていったという話、広島 Sotto では「私はやさしくない」といった共通点で盛り上がったという竹本さんの話などが出され、野村さんが比較について、「自分の位置が見えてくる」といったまとめました。

次に「なぜ比較を人はするのか」について。「自信がなくなると比較が顕著になる」と松本さん。「比較が不安を生むのではなく、むしろ不安が比較を生むのでは」と野村さん。「上下関係による序列が比較を生むのでは」と竹本さん。

話は次第に精神科医療の話に。精神科医療の現状を振り返りながら、「<どういう支援をするか>という視点が一番大事になってくる」と松本さん。そこで「自死・自殺」に関して野村さんが、「自死は防ぐものではなく、辛い思いをしている人をいかに支えるか」というあり方が大事であると。その後、小林さんが、「死にたいほど辛かったのに、<こんなことをして許せない>と言われたことは本当に辛かった」と自身の体験を語って前半が終了しました。

後半は、当事者、家族、支援者、第三者の感情の表し方をめぐって、「怒りの感情があるのは決して悪いことではない」（松本）、「怒りはエネルギー」（野村）、「支援する側が怒りで改善できるのだと思ってしまっている現状がある。感情を共有し合える場が必要ではないか」（竹本）、また「死にたい」という気持ちについては、「死にたい気持ちは誰だってなりうる気持ち」（竹本）、「カレーや甘い物を食べたりお風呂に入ると、死にたい気持ちが緩和することがある」（小林）、「死にたいという言葉は苦しいのサイン。死にたいという人を前に〈いい・悪い〉の価値観を捨てて」（松本）、「死にたいという言葉はもう少し生きられるという言葉だった」（小林）、「死にたいって思えないなら生きていけないと妻は語っていた。私は怒った。当時は受け入れられない範囲外の言葉だった」（野村）、「家族は近すぎで受け入れにくい。第三者のサポートが必要」（松本）……。その他にも会場と Twitter からの声も含め、たくさんの言葉がちりばめられていました。

## ■ After（登壇後の感想）

終了後に登壇の皆さんに感想をいただきました。

- ・ 前回に引き続きでした。自殺や自死の問題って、ふだん

話をしちゃいけないかなって感じですけど、今日はみんなの前でどんどんしゃべることができたのがすごくよかったです。会場の皆さんが笑ってくれているとうれしかった。（小林さん）

- ・ 会場の皆さんに聞いていただくというよりも、登壇者同士で意見交換をしたって感じでした。ちょこちょこ大切なフレーズが出ていたはずですよ。（松本さん）
- ・ Sotto の価値観にブレはありません。大切にしたいのは心の居場所づくりです。（竹本さん）
- ・ もう少し掘り下げたかったことはたくさんあるのですが、たっぷりしゃべれたことがよかったです。横のからみで、4人がかたまりになって話せたという感じです。（野村さん）
- ・ 今晚、薬の手助けをいただきながら、寝るしかないかなと思っているんですけど。いつもなんかやると、今日の舞台がふとんのなかに入るとグルグルグル三回くらい回るんですよ。ここはよかったなあ、ここはあかんかったなあ、あんなことをしてしまったなあ、言えなかったなあとか、グルグル回りながら、いつもやっているんですけど。まあ、そんなもんですよ。でも、こんな機会を与えていただいて、ありがとうございました。（野村さん）

その他、登壇の皆さんから、もっと参加の皆さんと近い距離で。ライブハウスやお寺のお堂や小劇場のようなところでやれば、もっと Sottoらしさが出るのでは、というご意見も出ていました。

## ■アンケート一部抜粋

- ・ 重たい雰囲気ではなく、明るく聴けたことがよかったです。
- ・ 悲しみもあるが、笑いもある。聞いて楽しかった。
- ・ ざっくばらんな雰囲気、笑いもあり、とても良い時間を過ごせました。
- ・ テーブルを囲んで話をするのがよかった。

## ■取材を終えて

来年 Sotto は設立 10 周年を迎えます。今回のシンポジウムを通して、「死にたい」という気持ちは、まだまだ語りにくい世の中なんだと痛切に感じるとともに、そのためには、個人、団体、医療関係者など関わる人が、どんな感情にも良い・悪いはないという前提で、感情を適切に受けとめ合いながら、支え合う関係作り、居場所づくりがより必要とされていることを再認識しました。

（ボランティアスタッフ S）



## 今月のことば

千人の苦しみは、一人の苦しみよりも大きいのでしょうか？  
一平方キロメートルの赤い面は、一平方メートルの同じ色の面よりも  
もっと赤いのでしょうか？

ミヒャエル・エンデ『愛読者への四十四の問い』

## 活動報告

- 9月電話相談件数・・・42件（無言1件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 9/19 参加10名
- 9月期メール相談件数・・・受信100件、送信89件
- メール相談委員会・・・委員会会議 9/25 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 9/24 参加6名  
おでんの会 “からだ・こころリラックスの場” 9/4 申込17名（参加12名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 9/24 参加6名
- 研修委員会・・・委員会会議 9/25 参加5名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 9/24 参加6名
- 映画委員会・・・委員会会議 9/24 参加6名  
ごろごろシネマ 9/18 申込5名（参加5名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2019年9月2日～30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・西岸寺  
永江 武雄  
長嶋 蓮慧

京都・一念寺  
荻野 昭裕  
兵庫・善正寺  
広島・宝光寺

匿名14名（syncable 寄付  
者含む）



Sotto コメント  
急に寒くなってきて、身体と服装  
が追いつきません ><

(A・Y)

発行 2019年10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