



## 歳末寄付ご協力をお願い

### ご支援をお願いします

私たちは時に強い孤独を感じます。特に死にたいほどの気持ちを抱えている時には、周囲の人のちょっとした否定的な言葉や態度により、絶望的な孤独に突き落とされることさえあります。そんな状態にある時だからこそ、誰からも否定されることのない、安心して過ごせる温もり溢れる居場所が必要なのです。この様に考えていますので、Sotto は自死にまつわる苦悩を抱えた方の「心の居場所づくり」をしています。

スタッフにとって嬉しい瞬間は、相談者の表情が和らぎホッとしておられることを実感できた時です。相談者の多くが「消えてしまいたい」「もう死んだ方がまし」と、今まさに死にたいほどの苦悩を抱えています。絶望のなかで孤独を感じ「死ぬしかない」気持ちになっている方が、スタッフと時間を共にし、お互いの心が触れ合うことで、落ち着いた声色や安心した表情に変わり、時に笑顔がみえることさえあります。そうすると、私たちもとても温かな気持ちに包まれ、この場へ共に居ることができて良かったと思えるのです。

とても大切なこの心の居場所づくりの活動を継続していくためには、金銭的な基盤を充実させることが大きな課題です。2010年の開設より今年で9年目を迎えた Sotto の活動は、ずいぶんと拡がってきました。活動する仲間も仙台と広島にでき、さらに東京でも新たな団体を作りたいという声も上がっています。活動内容は増えている一方で、金銭的な面では相変わらず苦慮しています。昨年度の収支は4,322,995円の赤字です。運営基盤となる会費・寄付金による収入は約340万円と全体の27%で、NPOの運営で理想と言われる35%には約100万円足りていません。運営資金の基盤である会費・寄付収入を十分に集まることができていないことは、Sottoの活動の存続にも関わるきわめて重要な課題であると認識しています。

この結果は全くもって私たちの力不足です。これまで以上に運営委員を中心として、具体的な方法を模索しながらスタッフが安心して活動できる体制づくりに注力していきたいと思えます。

年の瀬の華やかな街の賑わいは、社会に活力や潤いを与えてくれるものですが、その賑わいに馴染めない、あるいは、賑わう気持ちにもならない方が居ます。これまで様々な形で Sotto を支えてくださった皆さま、改めて、お願いです。皆さまの「苦悩を抱える方のための力になりたい」「ほおっておけない」想いを Sotto にお預けください。その想いをしっかりとお預かりし、自死にまつわる苦悩を抱える方の、孤独を和らげる活動を展開していきます。ぜひとも歳末に際しご寄付いただきますよう、心よりお願い申し上げます。

Sotto の経済基盤を作るためのチャレンジとして、代表の竹本、事務局長の霍野と賛同して下さる2名の仲間で、2018年6月に TERA Energy 株式会社という一般家庭や様々な施設に電気を供給する新電力会社を設立しました。この会社のサービスの特長の一つは「寄付つきでんき」の販売です。電気の売上の一部が「ほっと資産」として積立され、年に一回、ほっと資産の一部が Sotto へ寄付されることとなります。現在は中国電力管の約120件ほどのお寺、店舗、家庭へ電力を供給しています。2020年1月からは関西へ、3月からは九州、4月からは関東へ電力の供給を開始していきます。電気を TERA Energy に切り替えていただくだけで、Sotto を支えて頂くことができますので、該当地域の方はぜひ電気を切り替えていただければ幸いです。

(代表 竹本了悟)

# 「ごえんさんエキスポ」に参加しました！

2019年11月10日、東京・築地本願寺において「ごえんさんエキスポ」という企画が開催されました。

「ごえんさん」とは、「ご院家（いんげ）さん」が変化した、僧侶の呼び名の一つです。全国で新しい取り組みに挑戦しているお寺・僧侶・団体が、「ごえんさんエキスポ」と題して築地本願寺に集合しました。

お寺で謎解き脱出ゲームを開催したり、お坊さんが音楽ライブを行ったり、お坊さんと気軽に話せるカフェをつくったり、お寺の活動を紹介するフリーペーパーを発行したり、様々な活動をおこなう28個のブースが出展されました。

Sottoの立ち上げは、浄土真宗本願寺派総合研究所の自死・自殺を研究するチームがきっかけだったこと、また今も多くの僧侶が活動にたずさわっていることから、今回のイベントにお声がけいただきました。

Sottoのブースは、多くの人の目に触れてもらうためパネルや掲示物を設置しました。行き交う人の声を聞いていると「へー、お坊さんが自殺のことに関わってるんだ」とか「音楽イベントやってたり、自殺のことやってたり、お坊さんも幅がひろいな」などの声が聞こえてきました。一方で、足を止めて、じっくり活動について話を聞いてくれる人は決して多くはありませんでした。ただ、そういった賑やかなイベントのなかでも、わざわざブースを訪れて、これまでの人生のこと、いま抱えている苦悩を相談される方も数名いらっしゃいました。

今回の「ごえんさんエキスポ」には多くのお寺や僧侶の関係者も参加されていました。僧侶の方々の研修会などで、これまでSottoがつつかってきた聴き方の方法や、自死・自殺の活動について紹介する機会につながれば良いなと願っています。

Sottoでは、ご要望にあわせて出前研修を実施しています。もしSottoが何かしらのお役に立てることがあれば、喜んでお手伝いさせていただきます。ご関心がありましたら、事務局までお問い合わせください。

(事務局長 霍野廣由)



# 関西遺族会ネットワークでの 研修を受けて ～スピリチュアルケアとグリーフケア～

関西地域で遺族会を開催しているサポートグループが、年2回集い、情報交換や運営について学びを深めています。11月に行われました研修会では、武蔵野大学教授 小西達也氏より、本格的なスピリチュアルケア実践のための学びをお聞かせいただきました。

スピリチュアルとは、困難に直面している人が「いかに生きるか」と生き方を模索する。そのプロセスをサポートしていくのが、スピリチュアルケア。グリーフとは、喪失などにより起こる悲嘆。その苦悩を和らげ回復のサポートしていくのが、グリーフケアであると。どちらも、相手の心の状態に寄り添い「生の立場」を理解していく必要があります。

人の生は、二種類の価値から成るわけですが、一つは「目的価値」何のために生きるのかという人生の目的。もう一つは「手段価値」実現のためにどうなりたいたいのかというもの。目的のために手段が生まれてくるわけです。生きる意味を順調なときは考えもしないですが、死と直面したとき、生きる意味を深く考えていきます。私たちは人生を振り返ったり、現在・未来を考えたときに、誰のために役に立っているのだろうか、そこに自己価値を求めてしまい、出来なければ意味がない、無価値、何のために生きているのかと、目的価値を見出せなくなる。自分の存在が無意味なように思えてきてしまう。この精神的苦痛・苦悩(スピリチュアル・ペイン)を取り除くというよりも、どう捉えていくのか、対処し越えていくのが大事だと思います。なぜなら、苦悩は必ずしも否定的な結果を生むばかりでなく、精神性を深め、人としての成長を促すものでもあるからです。もちろん、誰しもが苦悩の持続は望みませんが、取り除くだけがケアとして適当であるとは限りません。また、こちらの信念や価値観(ビリーフ)は、ときとして相手の苦悩を秤にかけてしまう。

Sottoのグリーフサポートでは、安心して気持ちを語れる場の提供を、参加者の気持ちや表れる想い(自己表出)を、価値判断なくあるがままに聴き受け止めていけたらと思っています。「生の立場」その人の人生の境遇を理解し、そっと背中を支えていけるように。そんなサポートを大切に。また相談員もビリーフ自由の在り方でバーンアウトを避け、より継続的な活動が出来るよう努め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)

## 今月のことば

取り返しがつかないことなんかはない。

自分だけの過去なんだから、好きに取り戻していったいいじゃないか

(映画『異人たちとの夏』)

## 活動報告

- 11月電話相談件数・・・61件（無言9件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 11/21 参加6名
- 11月期メール相談件数・・・受信114件、送信74件
- メール相談委員会・・・委員会会議 11/19 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 11/22 参加6名  
おでんの会 “研究の場” 11/6 申込15名（参加15名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 11/22 参加6名  
語りあう会 11/14 参加1名
- 研修委員会・・・委員会会議 11/8 参加4名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 11/20 参加5名
- 映画委員会・・・委員会会議 11/22 参加6名  
ごろごろシネマ 11/20 申込7名（参加5名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2019年11月1日～29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

荻野 昭裕  
京都・西岸寺  
永江 武雄  
長嶋 蓮慧

吉田 典生  
京都・一念寺  
小坂 興道  
カワニシ セイコ  
武田 英敬  
岐阜・等光寺  
宇野 正憲  
米谷 恵子

森田 恵  
匿名3名  
(syncable 寄付者含む)

Sotto コメント  
年の瀬は街の雰囲気も心なしか変わってきますね

(A・Y)

発行 2019年12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