



2019 年度の速報値から想うこと

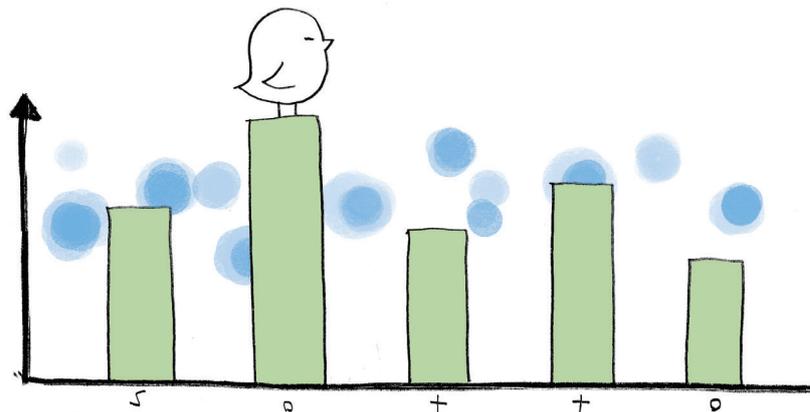
日本において 2019 年度に自ら命を絶った人数の速報値が警察庁より発表されました。それによると 10 年連続で減少し、統計を開始した 1978 年以来はじめて 2 万人を下回り 1 万 9959 人となったとのこと（実際には、確定値は増加する事が予想されるので 2 万人を下回ることはなさそうです）。単純にこの数字を見るならば、昨年度はこの 40 年間で最も自ら命を絶つ選択をしなくて良い社会だったということになります。とは言え、諸外国と比較すれば高い数値であり、依然として日本社会の大きな課題であることに変わりはありません。

近年の傾向の一つは、全体的な自殺率が低くなっているにもかかわらず、若年層の自殺率が高くなっている点です。この傾向には日本社会のあり方が顕著に表れている様にも思えます。様々な関係者の取組や社会情勢の変化により、多くの人にとって生き易い社会の仕組ができつつあるのでしょうか（あまりその実感はありませんが、）。一方、この社会は、若年層にとってはむしろ生きづらさを助長する社会になっているとみることもできます。

こうした統計が出ることにより、様々なことを考えたり想像したりするきっかけになります。実際に行政機関から出される方針は、この統計の分析結果に大きく影響されます。助成金を受けている Sotto でも少なからず、この影響を受けることになります。例えば、若年層に関する活動には厚く助成金が出るなど。

わたしたちは、死にたい気持ちを和らげるために、本人が「自分は居ていいんだ」「ほっとできるな」と実感することのできる心の居場所こそが死にたい気持ちを和らげるために最も重要だと考えています。この点は、どんな統計結果であったとしても、けっしてブレる事なく活動の中心に据えていかねばならないと、改めて感じています。

（代表 竹本了悟）



出前研修たんぽぽ 花園大学 禅塾

昨年11月に花園大学禅塾へ出前研修に行っていました。花園大学は臨済宗妙心寺派（禅宗）の宗門大学です。その中で、禅塾は将来禅僧になる予定の学生を預かる寮です。学生たちは二年間の寮生活で、お経の読み方や法衣の着方、僧堂（道場）での生活の基本などを身に着けます。

こちらの塾頭（責任者）と話をすることがあって、その時に学生たちには将来禅僧として社会に資する人材になってほしいという思いを共有しました。宗教者としての社会との関わりの中には、保護司や教諭師、困窮者や障がい者の支援など人の苦悩に関わる人が多いです。学生たちは大学の講義や禅塾での生活、卒業後の僧堂での修業という道のりの中で禅僧としての基盤を作りますが、それらの行程は自分自身と向き合い自分を磨いていくということ、言わばインプットが主となります。いずれ一人前の禅僧となり地域社会と関わっていく上では、教えを伝えること（アウトプット）も必要になりますが、これが相手の思いを受け止めない一方的なものであっては人の苦悩を救うものとはかけ離れたものになってしまいます。

Sotto では、その人が抱えている思いをそのままに受け止めることをなによりも大事にしています。社会通念や自分自身の考えに照らし合わせて相談者の思いを否定したり説教したりするようなことはありません。こうした姿勢、考え方は学生たちにとっても有意義だと考え、今回の研修を行ったのです。

研修当日は、座学だけでなくワークショップを通して参加型・体験型の研修を行い、学生たちも大いに学ぶところがあったようです。以下に、研修後の声を抜粋しますので当日の様子を思い浮かべてもらえたらと思います。

- ・人の悩みを聞くことが想像以上に難しかった。先生たちは相談されてもすぐに答えていてすごいと思った。
- ・傾聴の授業は受けていたが人の気持ちは分からないから反復法で良いと習った。今回は真逆で相手の事を想像しなければならなかったのが難しかった。
- ・将来住職となる身として話を聞くということは必ずあるし今回の研修は勉強になった。
- ・人はいろいろな考えを持っていると改めて気づいた。自分の考えを押し付けてはいけないと思った。

願わくは、たんぽぽの名前の通り、今回蒔いた種が近い将来芽吹いて大きく育ち、人の救いになりますように。

（居場所づくり委員長 小坂 興道）

去年度に引き続き竹本のバースデードネーションを開催しました

2019年12月16日から今年13日にかけて1か月間、12月30日が誕生日のSotto代表竹本のバースデードネーションを開催しました。

バースデードネーションとは、誰かの誕生日に合わせて特定の団体に寄付を行うことで、お祝いと社会貢献活動が同時にできるという仕組みです。

寄付プラットフォーム「Syncable」の機能を利用し、クレジットカードで寄付を受け付けました。去年度に初めて竹本のバースデードネーションを開催し、今年度も引き続きの開催となりました。

結果として、24名の方から計60,000円の寄付をいただきました。

竹本は、「もともと自分は誕生日に興味は薄かったが、こうやって多くの方に祝われることで誕生日の印象が変わった」と話していました。

いただいたお金はSottoの活動を継続していくにあたっての諸経費に使わせていただきます。

Sottoの活動の価値を信じ、支援していただいている方がいるという実感は、ときに寄付の額面以上に活動の励みとなるものです。

寄付していただいた方につきましては心より感謝申し上げます。

去年の後半からYoutubeを活用し「Sottoラジオ」というトーク動画を作るなど、文章よりさらにとっつきやすい表現を模索することを行っているのですが、今回のバースデードネーションにあたって竹本が実際に話す動画をSNS上に投稿することで、よりSottoを身近に感じやすいキャンペーンにすることを心がけました。

肉声を聴くことで、実際に活動を行うスタッフの温度を感じることができ、Sottoに相談しようか迷っているような状態の方にも少し安心感を持っていただけたらいいなと思っています。

こうした企画はそう頻繁に行うものではないですが、今年はSottoの設立10年という節目の年ですし、何かしらSottoの活動を応援していただいている皆さまと交流ができるような、そうした企画も開催できればと考えています。

本年もSottoをどうぞよろしく願いいたします。

(ファンドレイジング委員長 野中雅之)



今月のことば

頂上への楽な道などない。

それなら自分なりにジグザグ登ればいい。

(ヘレン・ケラー)

活動報告

- 12月電話相談件数・・・64件（無言9件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 12/16 参加6名、12/19 参加5名
- 12月期メール相談件数・・・受信75件、送信74件
- メール相談委員会・・・委員会会議 12/11 参加6名、12/25 参加7名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 12/20 参加6名
おでんの会 “からだ・こころリラックスの場” 12/4 申込15名（参加14名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 12/20 参加6名
- 研修委員会・・・委員会会議 12/19 参加4名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 12/20 参加6名
- 映画委員会・・・委員会会議 12/20 参加6名
ごろごろシネマ 12/18 申込10名（参加8名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2019年12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

荻野 昭裕
京都・西岸寺
永江 武雄
長嶋 蓮慧
京都・一念寺
竹本 了悟

福岡県・浄弘寺
西 義人
神戸市・光瑞寺
岡部 茜
朝田 佳尚
行部 黎
高橋 一仁
大谷 範子
原 智精
玉田 義幸

長野県・東照寺
福岡県・覚円寺（霍野廣紹）
蘭 純精
日谷 照應
大塚 泰雄

匿名25名(syncable 寄付者含む)

Sotto コメント

まだまだ寒くなりそうですね。今年もよろしくお願ひします(A・Y)

発行 2020年1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

T E L 075-365-1600

U R L <http://www.kyoto-jsc.jp>

E-mail 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