



10 周年リレーコラム 第五回

Sotto10 周年にあたって、Sotto を様々な形で支えてくださってきた理事の方に、リレー形式で Sotto への想いをコラムにしようという企画の第五弾です！今回の執筆者は、毎日新聞の記者を務められている玉木達也さんです。

.....

「人に会って話を聞き記事にする」。新聞記者の仕事は簡単にまとめればこうなります。この職業に就いて約30年。多くの人と会いました。その中でも印象に残っているのが自死遺族の方々です。

今年6月にインタビューしたのは赤木雅子さんです。夫の俊夫さんは財務省近畿財務局職員でした。学校法人「森友学園」（大阪市）への国有地売却を巡る財務省の決裁文書の改ざんを、幹部の指示で強制されたとみられています。心身のバランスを崩して自ら命を絶ちました。改ざんの遠因として幹部による、安倍晋三首相への忖度が疑われています。

雅子さんから3時間ほど話を聞きました。その時に見せていただいたのが俊夫さんの携帯電話に残されているメールでした。

「疲れるほど悩んでる？ 悩んだらだめよ」

2018年3月7日夕に雅子さんが送ったものです。俊夫さんはこの日、自死されました。

「夫はどんなに苦しかったのだろうか。そのことを考えない日はありません」。雅子さんの言葉から2年数カ月の時の経過では消えることがない、悲しみの深さを痛感しました。

「なぜ、大切な人を救うことができなかったのか」。自分自身を責め、苦しみ続けている自死遺族の方は少なくありません。

十数年前に奈良県内で取材した女性もそうでした。

女性の夫は上司から激しい叱責を受け続けました。「仕事の負担によるうつ病」が一因で自殺に追い込まれたとされ、労災が認められました。

女性は取材時にバッテリーが消耗し送信も受信もできなくなった、夫の携帯電話を持って来ましたが。既に夫の自死から5年が経過。それでも女性は「夫の電話番号を残しておきたいんです」と打ち明け、基本料金を払い続けていました。

会社の懇親会で大勢の同僚がいる中、上司から罵倒された夫。その夜、「また、死にたくなったわ」と暗い声で電話をかけてきました。女性が「上司は励ましているのよ」と慰めると、夫は「もう1回、考えてみるわ」と言って電話を切り、これが最後の会話となりました。女性の手元には、夫が自分の気持ちを伝えようとした携帯電話だけが残りました。

雅子さんと女性の共通点は、大切な遺品が携帯電話ということと、夫が「やさしい人だった」という思い出です。

自殺した日の朝、仕事に出かける雅子さんを俊夫さんは玄関で「ありがとう」と言って送り出しました。最後が感謝の言葉でした。女性も「本当に、本当にやさしい人でした」と夫を振り返りました。こんな人々が自ら命を絶つほど追い込まれる社会。おかしいし変えなくてはならないと強く思います。

京都自死・自殺相談センターは設立当初から活動取材しています。生き辛い思いや死にたいほどの悩みを抱える方の声に、「そっと」耳を傾ける。この取り組みが多くの人々の心を癒やし、「いのち」を救っているに違いない。自死遺族の方々の悲嘆に接するたびに、そう感じています。

以上

(毎日新聞論説委員 玉木達也)

Sotto の経済基盤を確立するテラエナジーの「寄付つきでんき」

10 人の仲間と Sotto を設立して 10 年が経ちました。ぼく自身は、設立当初からそんなに変わっていません。いつも目の前の事～コーラーさんの気持ち、孤独感はどうすれば和らぐのか～をその時々になんげに精一杯（時にさぼりつつですが）こなしてきました。

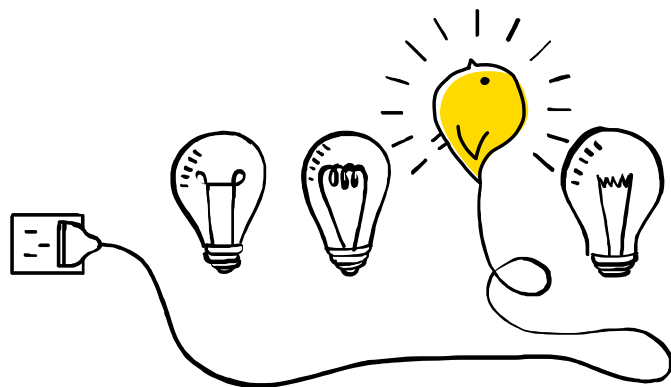
一方で、大きく変わったこともあります。自死の苦悩に対する関わり方に大きな納得を持つことが出来ていることと、これを継承し広める責任を感じるようになったことです。そうした意味では、今の規模や体制は不十分です。方法論を持っていながら、それを実際に苦悩している多くの方々に提供できていない事には、申し訳なさを感じています。現状として、そこまで手が回らないことを思うと、これまで十分に関わる事が出来なかったコーラーさんの事が思い起こされ、忸怩たる気持ちでいます。

そんな想いを持つようになって、5 年ほど前から、Sotto の関わり方を本気で実践するためには、少なくとも Sotto で生活を支えられる相談員 7 名と事務局員 5 名が必要だと強く考えるようになりました。この規模にするためには、少なくとも年間で 1 億円程度の予算が必要です。

そして、2018 年 6 月、Sotto の経済基盤を確立するために「寄付つきでんき」という仕組みをつくり、長く Sotto で活動してきた吉田と霍野を誘いテラエナジーという電力会社を起業したのです。起業して生活は一変しましたが、今も、Sotto を開設した時と変わらず目の前の事を精一杯（時にさぼりつつ）こなしています。幸い、温かな人たちに支えられて、何とかテラエナジーも方向性が見えてきました。Sotto へ年間 1 億円寄付までの道はまだまだ遠いですが、来年には Sotto へ 400 万円程の寄付ができそうです。

皆さまにお願いします。ぜひぜひ、テラエナジーに電気を切り替えてください。そうすれば、テラエナジーを使っている間は、ずっと Sotto へ電気料金の 2.5% が寄付され続け、自死の苦悩を抱えた方の心の居場所を拡げていく事ができます。ぼくたちの新たなチャレンジにお付き合いいただけると、とっても心強いです！

（代表 竹本了悟）



「テラエナジーでんき」で検索
<https://tera-energy.com/>

テラエナジーでんきに切替えて Sotto を応援する！

Hotto TALK

Sotto も寄付先団体の一つとして登録している、新電力会社『テラエナジーでんき』にお声がけいただき、オンラインイベント「Hotto TALK」にゲストとして参加しました。

『テラエナジーでんき』は、「あたたかなつながりにあふれる社会」をビジョンに掲げ、エネルギー事業を通してソーシャルグッドな活動をサポートする新電力会社です。毎月の売上の一部をソーシャルグッドな活動をしている団体や事業に対して寄付という形で支援しています。「Hotto TALK」は、その寄付先団体からスピーカーを招き、団体の取り組みを紹介するオンラインでのトークイベントです。

伝えたかったこと

Sotto からは相談委員長・金子宗孝と、発信委員長・中川結幾がスピーカーを務め、自死・自殺の現状や、Sotto の取り組みを紹介しました。平日の夜にも関わらず、20 名を超える参加者がいらっしました。

今回、特に伝えたかったことは、自死・自殺に対する「Sotto の姿勢」です。Sotto は、自死・自殺の是非、つまり価値観の話ではなく、どこまでも、訴えかけられる辛さやその抱えきれなさに向き合います。「嫌だな、楽になりたいな」と思うとき、その程度や深刻さを「死にたい」と表現するのだとすると、思い詰める理由もわからない相手から頭ごなしに「死んではだめ」と否定されると、ただただ反発心や孤独感を募らせることでしょう。

電話をかけたりメールをしたり、相談する立場で考えたときに、一般的な死生観や価値観にとらわれずに、あくまでも自分の訴えやその気持ちを大切に受け取ってくれるという実感こそ、信頼に足る「あたたかな関わり」につながると考え、実践・活動しています。

Sotto の姿勢を発信する

Sotto が自死・自殺の問題をどのように捉えているのか、どんな関わり方を大切にしているのか、何を目指しているのかなど、積極的に発信する必要性を感じています。そこで、これから定期的に Sotto でもオンラインでトークイベントなどを開催する予定です。単に一方通行の講義形式ではなく、参加者の皆さんと自死・自殺について一緒に考える機会をつくっていきます。詳細は随時ホームページや Facebook などでご案内しますのでチェックしてください。

電気でSottoを支える

『テラエナジーでんき』に切替えると、毎月支払う電気料金の 2.5% を Sotto の活動に寄付することができます。つまり電気を切替えるだけで、気軽に Sotto の活動を応援していただけます。電気料金も安くなるそうです。電気代が安くなって、かつ、Sotto の活動を応援していただける素敵な仕組みなので、是非とも『テラエナジーでんき』への切替えをご検討ください。

(事務局長 霍野廣由)

今月のことば

他人が笑おうが笑うまいが、
自分の歌を歌えばいいんだよ。

(岡本太郎)

活動報告

- 8月電話相談件数・・・60件（無言 14件）
 - 電話相談委員会・・・グループ研修 8/20 参加7名
 - 8月期メール相談件数・・・受信 115件、送信 85件
 - メール相談委員会・・・委員会会議 8/12 参加5名、8/26 参加6名
 - 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/20 参加6名
 - グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/20 参加6名
 - 広報発信委員会・・・委員会会議 8/5 参加5名、8/24 参加8名、8/25 参加6名
 - 映画委員会・・・委員会会議 8/20 参加6名
- ひろひろシネマ 8/19 申込3名（参加3名）※縮小開催

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020年8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

日谷 照應
永江 武雄

匿名 6名
(syncable 寄付者含む)

長嶋 蓮慧
荻野 昭裕
加藤 泰行



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます

Sotto コメント
秋がこっそりやってきました（A・Y）

発行 2020年9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](http://www.kyoto-jsc.jp)
Email so-dan@kyoto-jsc.jp