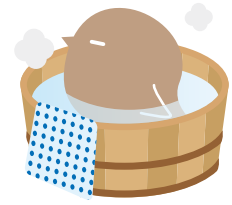


# Sotto



[ 京都自死・自殺相談センター ]

[ そっと Vol.115 11月号 ]

## 10周年リレーコラム 第六回

Sottoの活動が10周年を迎えました。10年前、竹本さんなど設立メンバー10名で毎日のように小さな会議室に集まり、夜10時、11時、ときには日付をこえて議論をしたことを思い出します。団体名や理念をはじめ、どのような取り組みをしたいのか。どんな社会を理想とするのか、そんな大きなビジョンについても話し合いました。

そこで得た結論は、あらゆる人の生と死に価値判断を持ち込むことなく、個人の苦しみをそのまま受けとめていく居場所をつくること。高みから人を導いたり、解決を目指すのではなく、同じ苦悩を抱える存在として「そっと」そばにいる、そのような活動となること。みんなで一つひとつ、確認しあいました。

子どもの頃から人とうまくコミュニケーションを取るのが苦手だった私は、中高生時代にはいじめられたり、孤立したり、死んで楽になりたい、これ以上つらい思いをしない場所にいきたくていつも思っていました。それは大人になって仕事するようになった今もあまり変わりません。ふだん、なにごともないような平気な顔を一生懸命取り繕い—それはとても疲れることでもあります—、なんとか日々やり過ごしています。

私はふだん弱音をできるだけ吐かないように、弱さをみせないように生きています。自分でも無理しているなど思います。しかしその無理もまたやめることができません。そうした「どうしようもなさ」とこれから先、どれほど付き合っていくのでしょうか。本当にげっそりという感じです。

ただ、それでもなぜ今、なんとか生きていられるのか。それはその「どうしようもなさ」を肯定も否定もせずわかってくれる場所—Sottoのような—があるというのが大きいと感じています。「いざとなればSottoに電話しよう」、「たけちゃん（竹本さん）に相談しよう」と思えると、まあもう少しだけ頑張ろうかなと思います。

生きること、死ぬことのどちらかを肯定したり否定するのではなく、どちらにも揺れる思いを抱えながら生きている個人の生と死そのもののそばに、そっとあること。これからの10年も、変わらずそうした場所であり続けてほしいと願っています。

(龍谷大学文学部准教授 野呂靖)



## 2020年度 養成講座が始まりました

10月5日より今年度のボランティア養成講座が始まりました。今年は新型コロナウイルス感染症が収まらぬ中、臨むこととなりました。コロナ禍によってますます息苦しさをを感じる事が多い今の世の中では、当センターのような活動を支えてくれる仲間が一層必要とされていると感じています。

人が直かに集まる機会や時間が増えることが受講生の不安につながってはいけないという想いから、今回は全体の半分をオンラインでの研修とし半分を対面による研修とする形に変更しました。それに伴いオンラインでは補いにくいところもあるかと、例年全10回構成の講座を全12回としました。いろいろ手立ては考えた上での受講生の募集でしたが、こちらも例年と違いあちこちに募集のチラシを置けたわけではなく、事前にオンラインでの説明会が3回行われたものの、当初はちゃんと人が集まるかしらと心配したものです。そんな中、例年よりはやや少ないものの13名の受講生が集まってくれました。

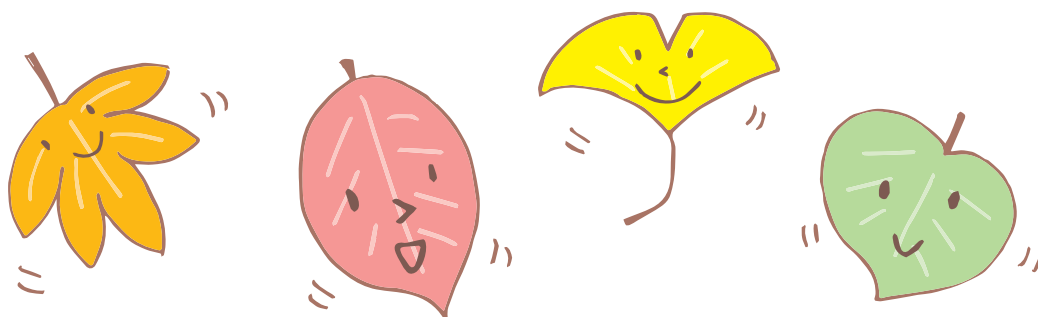
オンラインでの研修の進行は、初めのうちはスタッフ側も戸惑うことが多かったですが、回が進むにつれ徐々に手馴れてきました。受講生にも負担をかけることなく学びを深めていってもらえていると感じています。

また、オンラインでの研修を取り入れたことで改めて気づいたこともあります。オンライン研修が増えるとどうしても必要事項のみで研修を進行させるきらいがあり、休憩中の雑談や研修とは関係のない個人的なやり取りが減ってしまいます。そうすると、スタッフと受講生や受講生同士での交流も薄くなります。また、みんなの前でわざわざ聞くまでもないと思いつつ疑問に感じている事やちょっとしたモヤモヤのようなものがたまりやすくなって、研修の深まりが得られにくくなります。

そこで研修とは別枠で交流会を持つようにしました。その中で、どんなきっかけで養成講座に参加したとか、普段何をしているのかなど、お互いを知る機会になりました。お互いの人となりを知る中で、一緒に研修を受けているという連帯感が生まれ、また Sotto の活動を支えていく仲間となる動機の一つが作れたのではないかと思います。

この原稿を書いている現在で、養成講座も残すところわずかとなっています。全員、真摯に向き合ってくれていますので、Sotto のボランティアやサポーターとして今後も関わってくれるであろうことを期待しています。心強い仲間が増えることを楽しみにしております。

(研修委員長 小坂興道)



# トークイベント報告



11/7にトークイベント「あの人と死ぬことについてがっつり話してみる」高知東生× Sotto が無事に終了しました。300名を超える方にお申込みいただき、オンライン配信イベントを通して全国各地の方に Sotto の想いをお届けすることができたのではないかと思います。

オンラインイベントではありますが、参加のきっかけは facebook・Twitter 等で多くの方にご紹介いただいた、シェアや口コミの力が大きく関わっていることがアンケート結果などからわかってきました。会員の皆様やご縁あるお一人おひとりのご協力あってのことだと大変うれしく思っております。ありがとうございました。

また、はじめての試みではありましたがご視聴のみなさまから寄付付きチケットを通して124,000円のご支援をいただきました。多くの方に応援いただき、こちらも存外の喜びを感じています。みなさまの気持ちが託されたご寄付は、「自死の苦悩を抱える方の心の居場所づくり」のために、大切に使用させていただきます。

(発信委員長 中川結幾)



## 今月のことば

名声は川のようなものであって、軽くてふくらんだものを浮かべ、  
重くてがっしりしたものを沈める。

(『ペーコン随筆集』)

## 活動報告

- 10月電話相談件数・・・61件（無言12件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 10/15 参加5名
- 10月期メール相談件数・・・受信113件、送信96件
- メール相談委員会・・・委員会会議 10/14 参加5名、10/28 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 10/27 参加7名  
おでんの会“食事の場” 10/7 申込10名（参加9名）※縮小開催
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 10/27 参加7名  
そっとたいむ 申込1名（参加1名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 10/2 参加4名、10/4 参加3名、10/5 参加5名  
10/11 参加4名、10/17 参加3名、10/21 参加3名  
10/23 参加4名、10/28 参加4名、10/31 参加4名
- 映画委員会・・・委員会会議 10/27 参加7名  
ごろごろシネマ 10/21 申込4名（参加2名）※縮小開催

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020年10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

長嶋 蓮慧  
荻野 昭裕

京都市・一念寺

京都市・西岸寺  
京都市・長慶院  
下川 弘暎  
武田 英敬  
永江 武雄

匿名9名  
(syncable 寄付者含む)



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  
寒くなるのはこれからでしょうか  
(A・Y)

発行 2020年11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)