



## 10周年リレーコラム 第八回

### 広報活動による後方支援

今年度で、相談センターは、皆様のご支援により10年経過することになりました。この10年の間でも、東日本大震災に始まり、新型コロナウイルス感染症まで様々な出来事が起こりました。10年の経過とともに、自死にまつわる問題は、多様化をみせつつ、数こそ減少傾向にはあるものの、死にたいという気持ちを持たれた方の苦悩の根本

にあるものは、変わりません。それは、「生きづらさ」と言えるでしょう。

「生きづらさ」を抱え、「死にたい」ほどの苦悩を抱えた方に向けて、相談センターでは広報活動に力を入れてきました。私も昨年5月の改選まで丸10年間広報活動委員長（かつては啓発活動委員長）を務めてきました。行政機関だけでなく、大学など学校施設、支援センターなど様々な施設や病院などへ、チラシや相談カード設置、情報共有など広報活動を行なってきました。広報活動を行なう中で、大変なことも多くありましたが、それ以上に、その重要性は強く感じてまいりました。死にたいほどの苦しみを抱えた方に対して、そうした地道な活動が、電話相談やメール相談、また、居場所づくりであるおでの会や語り合う会などに繋がり、自死にまつわる苦悩を抱えた方の拠りどころとなっていきました。

新型コロナウイルス感染症感染拡大の今、リモートが中心となり、中々対面での広報活動ができずにいる現状があります。同時に、これからの広報活動は、新たな方向性をつけていく必要があります。もしかしら、これからの広報活動は、多くの方に情報を拡散していただくお力をお借りすることが必要になってくるのかもしれませんが、これからも広報活動を継続していくことで、死にたいほどの生きづらさを抱えた方の気持ちに寄り添い、繋げていけるように、自死にまつわる苦悩を抱えた方、ひいては、その予備軍となる可能性がある方たちへ向けて、届けていければと思っています。

今年度相談センターでは10年経過致しますが、死にたいほどの気持ちを抱える人間の「生きづらさ」「苦しみ」は、簡単に無くなるものではありませんし、そのためにも広報活動は欠かすことはできません。だからこそ、これからもう10年、20年と、支援の方策も思案しつつ支援を続けてまいりたいと思っておりますので、皆様、今後ともご支援ご協力のほど、何卒宜しくお願い申し上げます。

(副代表 中西正導)

# 居場所づくり活動の一年を振り返って ～参加者のアンケート紹介～

去年の今頃（2月初め）は、新型コロナウイルス感染症もまだ対岸の火事といった感じで、身近に心配する風は無かったと思います。しかしそのわずか一月の間にも感染は急速に拡大し、3月のおでんの会では、開催か否か、開催するならばどのようなことに気を付けるのかと様々な模索に入ることとなりました。以降、おでんの会・ごろごろシネマ・そっとたいむといった実際に人が集まる対面での活動は、都度悩ましい問題に向き合わねばならない状況が続きました。

5月のおでんの会とごろごろシネマではついに開催を断念するに至り、開催を心待ちにされている方々の期待を裏切ったことにスタッフ一同忸怩たる思いでありました。

そんな一年でありましたが、時間や参加人数を縮小したり、内容を工夫するなどして活動をなんとか続けてこられました。その中で寄せられた参加者の声をいくつか届けたいと思います。

## 【おでんの会】

### （食事の場）

- ・雨とコロナで気分が沈んでいましたが、ここに来てホッとしました。
- ・ごはんもおいしかったしみんなとお話しできた。スタッフのみなさん、参加者のみなさんに感謝です。

### （からだ・こころリラクスの場）

- ・音楽に集中できてよかった。自分の好きな音楽ばかり聞いているので、受動的に音楽を聞くのもよいと思った。
- ・ヨガをして少し身体がのびのびした様な気がして、気持ちよかった。家にこもりがちなのでひさしぶりにお話しできてよかったです。

### （研究の場）

- ・あまり普段の人間関係では話せないことを話せたので少し気持ちが楽になりました。
- ・もっと話したい、もっと人といたい。開催してくれて、ありがとうございます。

## 【ごろごろシネマ】

- ・自分の選ばない映画の方が、おもしろい。
- ・私の父は映画のお父さんとはまるで違ったけど……。私の生き方は？
- ・古い映画でストーリーは知ってましたが、色んな愛のかたちがあることをあらためて知りました。
- ・静かで、おだやかな時間をもてることができました。

## 【そっとたいむ】

- ・こんな時期でも開催していただき嬉しかったです。長男が亡くなった事をずっと隠して生きているので、私の話を聞いていただきけるだけで、ホントに救われる気持ちになりました。ありがとうございました。また、少し前に進めそうです。

参加された中で、いくらかでもしんどさが紛れたり、つらい時をやり過ごす一助になっていたのな  
らと思います。

印象に残っている言葉があります。口頭で聞いたのでアンケートにはありませんが、コロナが騒が  
れ出したころ、「死にたい気持ちを持つ私には、自分で死ぬのかコロナで死ぬのか、どちらも変わら  
ないくらいに切迫しています」という言葉を聞きました。また、「死にたい気持ちがあるからといって、  
何で死んでも良いと思っているわけではない」と。

死にたい気持ちと言っても、その中には一口には言えないくらいの複雑で大事な思いがあります。  
そうした思いを Sotto では一つ一つ大事に受け止めようとしています。

Sotto の居場所づくりの活動が求められる意味の大きさを改めて感じ、身の引き締まる思いです。

(居場所委員長 小坂興道)

## イベント参加報告

### ～市縁堂 2020・Gaming to Connect～

去る 12/6 と 1/3 に、京都市市民活動センター主催の「市縁堂 2020」と、プロゲーマー梅原大吾さん  
がホストをされる「Gaming to Connect」というチャリティーイベントにそれぞれオンラインで出演し  
ました。前者は純粋に、京都市内の市民活動紹介を目的とされた催しで、後者はいろいろなゲームプレ  
イとオークション配信の合間に、社会活動をおこなう団体との対談をおこなうというものでした。

特に後者の催しにつきましては、昨今の情勢下における自殺者増加の報道を受けての打診というこ  
とで、数ある支援団体の中から Sotto にお声掛けいただいたことに驚きと感謝の気持ちでいっぱいでした。  
生放送でしたので、視聴者のコメントも、直前までの楽しい雰囲気とは打って変わっての自殺の話題に  
ざわつきも見られましたが、説明を進めるうちに「わかる」などの共感を得られたことがとても印象的  
でした。いただいたご寄付とその思いに応えられるよう、これからも努めていきたいと思ひます。

(相談委員長 金子宗孝)

## 今月のことば

弱虫は、幸福をさえおそれるものです。

綿で怪我をするんです。

幸福に傷つけられる事もあるんです。

(『人間失格』太宰治)

## 活動報告

- 1月電話相談件数 ……92件 (無言 21件)
- 電話相談委員会 ……グループ研修 1/21 参加 67名
- 1月期メール相談件数 ……受信 79件、送信 82件
- メール相談委員会 ……委員会会議 1/13 参加 11名、1/27 参加 7名
- 居場所づくり委員会 ……委員会会議 1/10 参加 8名、1/18 参加 10名  
おでんの会 “食事の場” 1/6 申込 12名 (参加 12名) ※縮小開催
- グリーフサポート委員会 ……委員会会議 1/10 参加 8名、1/18 参加 10名
- 広報発信委員会 ……委員会会議 1/12 参加 5名、1/19 参加 4名  
委員会会議 1/26 参加 4名、1/28 参加 5名
- 映画委員会 ……委員会会議 1/10 参加 8名、1/18 参加 10名  
ごろごろシネマ 1/20 申込 1名 (参加 1名) ※縮小開催

## 寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同) 2021年1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  
柏原市・了雲寺  
姫路市・西徳寺  
南松浦郡・得雄寺  
堀江 成典  
緒方 正弘

出雲市・明顕寺 (鈴木 恭平)  
京都市・長慶院  
加藤 大  
福島市・康善寺  
船倉 成之  
日谷 照應  
名和 遊幾子  
初田 拓馬  
福井市・正善寺 (藤井 知興)  
三重郡・光輪寺 (横瀬 善海)  
林 智康  
大阪市・誓源寺

北浦 思朗  
みやま市・浄弘寺 (下川 弘暎)  
竹本 のり子  
永江 武雄  
打本 弘祐  
Daigo the BeasTV(COOPERSTOWNENT)

匿名 15名 (syncable 寄付者含む)

### Sotto コメント

コロナで変わった生活に慣れたような  
慣れられないような気持ちです

(A・Y)

発行 2021年2月

認定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