

## 10周年リレーコラム 第九回

Sotto10周年にあたり、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させていただくという企画、10周年リレーコラムも第九回を迎えました。今回の執筆者は、Sottoの立ち上げから関わっていただき、現在はひろしまSotto代表を務めていらっしゃる武田慶之さんです。

.....

私の立場としては、Sottoの設立前史をそつと語ろうと思います。2007年、日本での自殺者数が10年連続年間3万人という報道が盛んになされ、本願寺の中でも、自死という社会的課題を何とかしなければという機運が高まっていく中、私は教学伝道研究センター（現・総合研究所）の研究者として、この課題を担当することになりました。立場的には論文を書けばいいのだろうと考えていましたが、現場で奮闘する方々に出会うたびに「これは机上の空論では終わらせてはいけない」という気持ちが強まっていったのです。ところが、いま正直にいうと社会的な関心が高まる一方で、宗派内の動きの鈍さに苛立ちを募らせることもありました。

そんな中、2009年3月に築地本願寺で開催されたシンポジウムが今でも頭に焼き付いていて、ことあるごとに思いだされます。私は提言者兼コーディネーターとして登壇したのですが、そのコンセプトは、当時、第一線で活躍されていたNPO法人の代表を招聘して、その方から仏教界へのエールを送ってもらうという予定でした。ところが蓋を開けてみると、寝る間もなく骨身を削って頑張っているNPOに対して、仏教界は何もしてないという図式になってしまい、質疑応答ではかなり厳しいご意見をいただくこととなりました。私は針の筵という心境でした。その状況で若い女性が声を震わせながら、「苦しいんです。たすけてください」という思いを打ち

明けられました。私は何も応えられなかったのですが、その時に感じた思い、その光景が今の私につながっています。

その後、状況が急転してSottoの設立へと至ったのですが、そこも一筋縄にはいきませんでした。ひろしまSottoの立ち上げも不安と負担などから気乗り薄な気持ちもありましたが、あの時の「たすけてください」という言葉が頭をよぎり、「やらざるを得ない」という思いだけでした。

そしてまた、Sottoの初代理事長の清水信二先生のお言葉が思い起こされます。私が研究者として自死を研究課題として与えられた時、この分野について調べたところ、清水先生にたどり着き、最初にご助言をいただいたのが清水先生でした。その面談の時、最後にご教示いただいた言葉が、「打ち上げ花火はいりません。10年、20年と地道に活動を続けてください」というエールでした。Sotto設立から10年を経たいま、とても感慨深く思いだされます。今後も20年、30年とブレることなく続いていけばと思うことです。

(ひろしまSotto代表 武田慶之)



# グリーフサポートそっとたいむ ～個別面談～ が毎月開催になります

Sotto のグリーフサポートでは、家族・友人・恋人、間柄にはこだわらず、大切な人を自死により失った悲しみ、寂しさ、苦しみ、どうしようもなさ…その複雑な思いを抱え込んでひとりぼっちになっている方のそばに。参加された方のそれぞれの想いを大切に、安心して過ごすことのできる場所を用意して、そのお心にそっと手を添えていきたいと思っています。

自死に至る状況は、話づらいこともあり、その関係者であることで周りから受けてきた心無い言葉や態度に傷つき、話す中で揺れる気持ちや沸き起こる感情に、うまく言葉が出ないこともあります。他の方の前で、どうしても遠慮があったり、勇気が出ないこともあります。

『そっとたいむ』では、参加者お一人に、相談員二人が対応し、どんな言葉も、怒りも、涙も、死んでしまいたいほどの辛さ、悲しみもそのままに、丁寧に受けとっていきたいと思っています。そばに行きたい、死にたいとの言葉も、個別なら安心して打ち明けられる。やっと言えた。ずっと我慢をしてきた。涙を流せた。そういった声に添いながら、安心できる場で、ゆっくり過ごしていただきたいのです。

今、こんな社会情勢の中で、偏見や差別が起きたり、ひとりで抱え込まなければならない不安や恐怖に、誰にも言えない気持ちを抱えこんで、大切な人の死と向き合うことが難しくなっている方へ。

私たちは、その想いを大切に受けとりたい。  
そっと、あなたのそばに。

(グリーフサポート委員長 中田 三恵)



◆ 4月から毎月開催になります。いつでも、何年経っても、亡き人と向き合えるように、あなたのための「時間」をご用意しております。

また、ご家庭やお仕事の調整がつきやすいように、夕方 15 時から 19 時に変更いたしました。(お一人 45 分を目安に)

## 2021 年度

4/6、5/11、6/1、7/6  
7/27、9/7、10/12、11/2  
11/30、1/11、2/1、3/1  
(全て火曜日開催)

詳しくは WEB ページもご参照ください。

WEB ページ



# 高知東生× Sotto トークイベント 動画販売のお知らせ

去年 11 月 7 日に俳優の高知東生さんをゲストにお呼びして Youtube 配信しましたトークイベント「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 の動画販売のお知らせです。

「当日のフル本編動画」+「ゲストの高知東生さんとのアフタートーク」をインターネット上の note にて 500 円で販売中です！

特にアフタートークは初公開となりますので、当日配信を見ていた方も、見逃した方もオマケ付きでゆっくりじっくり楽しんでいただけます！動画の売上は Sotto の活動資金にいたしますので、ご支援をよろしくお願いいたします。

他にも Sotto に関する記事がたくさんありますので、興味のある方は是非、note をご覧ください！（※無料のショート版ダイジェスト動画も視聴できます）

note



## SNS 企画開催のお知らせ

～がんばれないときにそっと抱いていたい私だけの抱き枕 Song～

しんどい時、つらく頑張れない時に聞きたくなる曲。ひとりの夜にぎゅっと抱いていたいような、あなただけの「抱き枕 Song」と、その歌の好きな部分やまつわる自分のエピソード等を募集する企画です。普段、おでんの会の研究の場では、自分や人がしんどい時にどうしてるのか等の持ち寄りをしてますが、それと同じようなことを SNS 上でできないかな？ということでこの企画を考えてみました。

オンライン相談ではありませんが SNS での企画を通して、みんなで持ち寄って完成した Sotto のプレイリストが誰かの支えになればと考えています。どなたでも参加いただけますので、ぜひ盛り上げてください！

### 【イベント概要】

開催期間：2021 年 4 月 1 日（木）～2021 年 5 月 31 日（月）予定

参加方法：ハッシュタグ #がんばれないときにそっと抱いていたい私だけの抱き枕 Song を付けて Twitter か Instagram で投稿する。投稿内容には次の二点を書いてください。

- ①自分の「抱き枕 Song」の曲名とアーティスト名
- ②その歌の好きな部分や、自分のエピソード

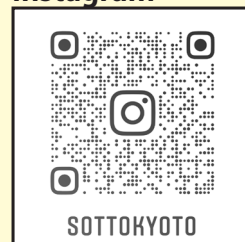
♪期間中は応募のあった曲からランダムでピックアップして紹介していく予定です。

♪詳細は改めて Sotto 公式 Twitter・Instagram アカウントから発信します。

Twitter



Instagram



## 今月のことば

勇氣とは、立ち上がって語るために必要なものであり、また、腰を下ろして耳を傾けるためにも必要なものである

(ウィンストン・チャーチル)

## 活動報告

- 2月電話相談件数・・・70件（無言3件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 2/18 参加15名
- 2月期メール相談件数・・・受信70件、送信66件
- メール相談委員会・・・委員会会議 2/10 参加5名、2/24 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/8 参加8名、2/16 参加8名  
おでんの会“研究の場” 2/3 申込11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 2/8 参加8名、2/16 参加8名  
そっとたいむ 2/4 申込1名（参加1名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 2/2 参加4名、2/9 参加5名  
委員会会議 2/17 参加4名、2/23 参加4名
- 映画委員会・・・委員会会議 2/8 参加8名、2/16 参加8名  
ごろごろシネマ 2/17 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）2021年2月1日～28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  
今井 庸子

京都市・一念寺  
高橋 一仁  
下川 弘暎  
光国寺 仏教婦人会  
朝来市・唯念寺  
京都市・西岸寺  
能野 めぐみ

永江 武雄  
庄原市・禅佛寺  
匿名14名  
(syncable 寄付者含む)

Sotto コメント  
温かい日はお出かけしたくなります  
(A・Y)

発行 2021年3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