

2013 年度 Sotto シンポジウム開催

「自死・自殺に本気で向き合う」

きたる2月22日、京都府自殺対策事業補助金を受けて、第二回の「自死・自殺に本気で向き合う」シンポジウムを開催します。今回も昨年同様、一方的な講演形式のものではなく、パネリスト同士が自身の経験をもとに、本音の議論を展開します。また、ご来場の方々とともに考える参加型の仕掛けとして、質問用紙をリアルタイムに議論の中に反映するなど、一体感のある白熱したシンポジウムを目指しています。

今年は、うつ病を経験し、認知行動療法をウェブサイトで行う東藤泰宏氏、精神科医の波床将材氏をパネリストに迎え、〈死にたい気持ちを抱える方に必要な支援とは何か?〉をテーマに本気の議論を展開します。うつ病に限定した話ではなく、誰もが抱えるもろさと、それを支える周囲の支えとは何か、パネリストの経験を手掛かりに考えを深めていきたいと思います。

自死念慮者の方から、「まさか自分が」という声をお聞きすることがあります。その点では、うつ病に悩む方と共通する部分があるかもしれません。しかし、誰しも様々な要因によって、孤独を感じたり、死にたい気持ちになる可能性があります。〈死にたいってどんな気持ちなのか?〉〈どんな関わり方が支えになるのか?〉〈支援を提供する側として何が出来るのか?〉・・・

対人支援活動に関心をお持ちの方は活動のイメージづくりのために、すでに活動に携わっている方にとっては、死にたい気持ちを抱える方への支援を改めて考える機会として、今回のシンポジウムにご参加いただけると幸いです。 (発信委員長 加茂順成)

NPO法人京都自死・自殺相談センター Sotto シンポジウム

「自死・自殺に本気で向き合う」

◆日時：2013年2月22日(土) 13:30～16:00 ◆場所：キャンパスプラザ京都

◆パネリスト(敬称略) 東藤泰宏(U2plus)・波床将材(精神科医)・竹本了悟(Sotto)



増える相談件数

実感するメール相談の必要性

2013年9月に京都市の助成事業としてメール相談が始まり半年が経過しようとしています。送られてくるメールは、「死にたい」「消えてしまいたい」「何故死んでは駄目なのか」「もう死ぬしかない」といった気持ちが溢れているものばかりです。

メール相談では電話相談と同様、今まさに死にたい気持ちを抱えている方と向き合います。相談者はひとりきりで複雑な気持ちを抱え、藁をも掴む思いで相談してこられます。

私たちはそこでも、電話相談と同じように死にたい気持ちを大切に受けとり、相談者を〈ひとりぼっちにしない〉という姿勢を大切にしています。

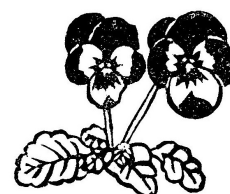
メールは、すでに、私たちの生活に馴染み深いものになっています。その最大の特徴は相手と顔を合わさない事にあり、電話と比較しても、匿名性の高い通信手段といえます。また、使用する場所や時間の自由度が高いため、抱えている気持ちをいつでも、どこでも伝えることができるという利点があります。相談を受けているなかで、相談者自身が自分のタイミングに合わせて相談できるということが、いかに相談者にとって有用なことであるのかを実感します。

メール相談の相談者には、相談文の内容から読み取ることが出来るものだけでも、高校生や大学生、新人社会人といった若年層の方が多いという特徴があります。電話相談では比較的少ない、若年層の方にとっての相談場所として機能しており、メール相談の必要性を強く感じます。

これまで、メール相談に対して予想以上に多くの反応をいただいております。それほど積極的に広報していないにも関わらず、相談件数は日に日に増え、今では月に70件を超える件数となっています。今後もますます相談件数が増えることが予想されますが、今後も一人ひとりの気持ちに大切に受けとることができるように、より充実した体制を整えていきたいと思っております。

(ボランティア3期生 N.R.)

被災地ノート ②⑤



家族なんです。

仮設住宅の居室で、ペットを飼われている方がいらっしゃる。訪問時に、子犬が出迎えて来てくれると、少し気持ちが和む。ペットの名前や年齢、性別のことなどに触れると、打ち解けた会話になったりもする。

その日の訪問でも、何気ない気持ちで子犬の名前を訊ねてみた。女性は、少しためらってから子犬の名前を教えてくれた。それから年齢や、性別、外では大人しいという性格のことなどを話してくれた。

「部屋の中ではワガママなのにね」と、可笑しそうにされていた。自分の失敗談でも話しているかのような、どこか気安い雰囲気だった。

子犬を胸に抱えて、微笑みながら頭を撫でる仕草と、「この子は家族と同じなんです」という言葉からも、女性にとってこの子犬は、かけがえのない存在なのだということが伝わってきた。

「家族と同じくらい大切にされているんですね？」とお訊ねすると、女性は少し困ったような顔をされた。「そうじゃなくて家族なんです」と、少し強い口調で言われた。

この子犬は女性にとって、それほど大きな存在なのだと反省していると、じつは子犬の名前は、津波で亡くなったお子さんの名前だと教えてくれた。

「震災から3年が経とうというのに、まだ子どものことを思い出します」
亡くしたお子さんのことを、簡単に忘れられるはずはないだろうに、それが悪いことでもあるかのように、女性は言われた。

そして、「自立しなきゃ自立しなきゃと思うんですが、何度も後ろを振り返ってしまうんです」ともおっしゃられた。

震災のことを忘れて、前を見据え、誰にも頼らず生きて行くことを、私たちは「自立」と呼んでしまっていないだろうか。

子犬に向かって、愛おしそうに名前を呼ぶ女性の姿は、そのまま母親の姿に映った。

(ボランティア2期生 A.C.)

今月のことば

「悪い子」の自分も、また大切な自分だということ。「悪い子」の自分を受け入れたとき、人は一人前に一步近づく。

(岡田尊司『母という病』ポプラ新書)

活動報告

- 1月期電話相談件数…155件 (無言4件、よりそいホットライン担当60件を含む)
- 相談活動委員会
グループ研修 1月16日(木) 10名
- 広報・発信委員会
委員会会議 1月22日(水) 4名
- グリーフサポート委員会
委員会会議 1月9日(木) 7名



寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同) 2014年1月2日～1月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
吉田典生
田嶋弘典
庄司豊明

加藤大
永江武雄
菅野久美
高木愛郁
みやま市・浄弘寺 (下川弘暎)

Sotto コメント

今日は青空に粉雪が舞う一日でした。天気雨という言葉はありますが、天気雪ってあるんでしょうか。空はどんな気持ちなんでしょう。

(N.Y.)

発行 2013年2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>
Email so-dan@kyoto-jsc.jp