



共催シンポジウム報告

10月26日（日）、京都府などとの共催にて「自殺予防と自死遺族支援のための府民・市民シンポジウム」を開催しました。このシンポジウムは毎年この時期に京都の関連団体や行政が協力して開催してきたものです。今年は「京都で若者の生きづらさを考える」と題して、全国でも深刻化している10代・20代など若年層の自死をテーマに考えました。

はじめに芥川賞作家である平野啓一郎さんより、「生きづらさへの処方箋～複数の自分を生きる～」と題して基調講演をいただきました。平野さんは近年、「分人」という概念を用い、「さまざまな他者との関わりのなかで生きる」という自覚を持つことによって、生きづらさを減らすことができると提唱しています。ご自身の半生を振り返りながら、ときにユーモアを交えた暖かな語り口が印象的でした。

その後、「若者を取り巻く自死・自殺を考える」と題したパネルディスカッションを開催。コーディネーターに本橋豊氏（京都府保健医療対策監）、パネリストに精神科医の野間俊一氏、こころのカフェきょうとの石倉紘子氏、そしてSottoから理事の野呂靖が登壇しました。学生など若者を取り巻く自死の現状、とくに就活の失敗による自死についても話がおよび、「生きる意味」をどのように感じるができるかなど、若年層に対する支援の可能性について真剣な議論が交わされました。

Sottoでも昨年からはメール相談を開始し、若年世代からの多くの相談を受けています。生きる意味を失いかける体験は、若者だけに限らず決して他人ごとではありません。そうした時にどのような支えが重要なのか、私たちも考え続けたいと思っています。

メール相談ってどんな活動？

昨年10月の開設から1年が過ぎたメール相談。毎日多くの悩みが寄せられています。現状について、長嶋蓮慧委員長に話を聞きました。

Q 一日の相談件数は何件ですか？

A 毎日約10件のメールが寄せられています。開設当初と比べても少しずつ増えている印象です。一回の返信で終わるだけでなく何度もやりとりする場合がありますね。

Q 何人で対応していますか？

A 現在は10名です。電話相談員もされているベテランの方が多くいますね。メールへの返信は決して一人で対応せず、きちんと相手の気持ちに向き合っているか複数人でチェックしあい、丁寧にお返事するよう心がけています。

Q 電話相談との違いはなんですか？

A メールは相手の方の声も聞こえませんし顔も見ることができません。わずかに数行・数文字のご相談もあります。それだけに今どんな気持ちを抱えておられるんだろうと感性を最大限にはたらかせて感じることに、わかろうとすることが大切だと思っています。ただ、やはり気持ちを文章で伝えるのは難しいですね。1通の返信に数時間かけることもありますよ。

Q 若い方からの相談も多いと聞きました。

A そうですね、電話と比べて10代・20代の方が比較的多いです。実はパソコンからのメールよりも携帯電話やスマートフォンから送られる方が大半なんです。やはりメールの方が若者には身近で敷居が低いのかも知れません。

Q 今後の課題はありますか？

A 1年を過ぎましたがまだまだ始まったばかりだと思っています。悩んでいる方をひとりぼっちにたくない、という気持ちは相談員全員に共通しています。相談員の数などまだまだ改善すべき点も多くあります。日々試行錯誤しながらでも継続することが大切だと感じています。

少しでも多くの方の声に応えるために・・・

活動への支援をお願いします！

今年で5年目を迎えた Sotto の活動内容は、開設時と比べますとずいぶん充実してきたように思います。特に、死にたい気持ちを抱えた方を対象とした活動について、メール相談、居場所作り（おでんの会）という、先行となる活動のあまりない二つの活動が増えたことは、とても大きな変化だと感じています。これらの活動を実現できた背景には、「自死の苦悩を抱えた人にとって居心地の良い場所とはどういう場なのか」と考える機会を持ち続けたことがあります。ボランティア一人ひとりが真剣に考えた積み重ねが、Sotto 独自の活動へと結実しつつあるように思います。

これらの活動は、沢山の利用してくださる方がおられるのですが、同時に、そのことが別の課題へとつながっています。Sotto に届いてくる自死の苦悩を抱えた方々の声へ十分に応えることができなくなっているのです。メール相談では、基本的に平日は窓口を開設することになっているのですが、実際には、対応できる相談件数を超えてしまい、予定の半分は窓口を閉めざるを得ない状況です。また、おでんの会では、いつも定員を超えて申し込みがあるため、何人かはお断りしなければなりません。せっかく、勇気を出して申し込みの電話をしてくれたのに、そこで断られたさみしさは、とても大きいと思います。それに、月一回でなく、もっと開催頻度をあげてほしいという声も多くあります。

メール相談は、年間100万円の京都市からの助成金によって運営していますが、この予算規模では、月70件程度に応じることで精一杯なのです。また、おでんの会は、手当のないボランティアのみで実働していますが、現状の毎月開催の活動頻度で精一杯です。求められる声に応えて、頻度をあげて開催するとなると、ボランティアのみで運営していくことには限界を感じています。事務局の仕事として、運営の基本的な部分を担うような運営ができれば、より理想の居場所になれると思うのですが、今の予算では実現は難しいのです。

自死の苦悩を抱えた方の居場所となるためには、まだまだ、不十分であることを痛感しています。少しでも多くの方の声に応えることができるように、人的にも、金銭的にも、基盤を固め充実させることが喫緊の課題です。これから、より充実した活動となるよう、広い視野を持って、人材育成と資金集めにも注力していきたいと思います。これまで様々な形で Sotto を支えてくださったみなさまには、引き続きご支援をたまわりますよう、心よりお願い申し上げます。

(代表 竹本了悟)

今月のことば

自分宛のメッセージは「あなたが受信してくれないと、これを受信する人がひとりもない（かもしれない）」という切迫感とともに到来する。

(内田樹『街場の戦争論』ミシマ社)

活動報告

- 11月期電話相談件数…242件（無言32件、よりそいホットライン担当70件を含む）
- 電話相談委員会
グループ研修 11月20日（木）10名
- 11月期メール相談件数…受信件数48件送信件数41件
- メール相談委員会
グループ研修 11月6日（金）3名、11日（火）3名、18日（火）2名
- グリーフサポート委員会
委員会会議 11月13日（木）8名
研修 11月17日（月）8名
- 広報発信委員会
委員会会議 11月27日（木）8名
- ファンドレイジング委員会
委員会会議 11月27日（木）5名
- 居場所づくり委員会
おでんの会 “食事の会” 11月5日（木）6名（参加者12名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2014年11月1日～30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
林田善仁
黒田覚忍

佐々木恵精
島田芳枝
永江武雄
高木愛郁



Sotto コメント

クリスマスが近づいてくると、街がいつそう輝きます。何もかもが楽しそうに見えて、自分の心との隔たりを感じている方もいるかもしれません。そんな時は街を離れて、山を眺めるのもいいですね。すっかり落ち着いた山色に心癒やされるかも。(N.Y.)

発行 2014年12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