



## Sotto シンポジウム

# テーマは若者。

今年も3度目となる「自死・自殺に本気で向きあう」シンポジウムを開催することになりました。テーマは若者。現在、15歳から39歳までの死因の1位は自死となっています。このような状況であるにも関わらず、若者層への支援は十分に整っていません。

Sotto では、メール相談や若年層を対象とした居場所づくりを展開しており、年々、若年層との関わりが多くなりつつあります。「若者が何を悩み、死にたくなるのか?」「このつらい思いはどうしたら和らぐのか?」ということを相談を受ける中で、日々模索しています。

今回のシンポジウムでは、若者との関わりの深い登壇者をむかえ、自らの経験と言葉をもって語っていただくことで、本気の議論を展開します。ぜひ皆さまご来場ください。また、必要としている方にチラシを手にとっていただきたいと思いますので、関係施設に配架していただくなど、ご協力いただける方がおられましたら、Sotto 事務局（電話 075-365-1600）までご連絡ください。ご協力よろしくお願いたします。

## Sotto シンポジウム

### 自死・自殺の本気で向きあう

日時：12月23日（水・祝）

場所：キャンパスプラザ京都第2講義室 13:00～16:00

※終了後 16:00～16:30 ボランティア説明会をおこないます。

パネリスト：松本俊彦（精神科医）、東藤泰宏（U2plus 代表）、竹本了悟（Sotto 代表）

コーディネーター：雅ふみこ（印象改革パーソナルプロデューサー、フリーアナウンサー）

## 日本自殺予防学会報告

# 「つなぐ」キーワード。

9月11日から13日に青森県立保健大学で開催された第39回日本自殺予防学会に参加しました。そのなかで、死にたい気持ちを抱えて苦悩する方のための居場所づくりの展開に寄与することを目的とし、「自死念慮者を対象とした居場所づくり～[Sotto おでんの会]の活動報告」という発表を行いました。

発表では、おでんの会の概要や昨年度の実績について報告し、年間を通して見えてきた成果や課題について考察しました。発表を終え、質問を幾つもいただき、ある保健師の方からおでんの会の見学希望があるなどの反応から、一定の興味関心をもっていただけたことを実感しています。おでんの会が一つの参考事例となり、今まさに死にたい気持ちを抱えて苦悩している方が安心できる居場所が各地にできることを願っています。

今回の学会のテーマは「人と人、人とサービス、サービスとサービスをつなぐ」。基調講演やシンポジウムは「つなぐ」ことがキーワードとなり、様々なゲートキーパーの取り組みが紹介されていました。そのなかでも、「学校教育における教師に対するゲートキーパー研修」の報告は、特に興味深いものでした。若年層の自死についてはメディアでも大きく取り上げられ、様々な議論が交わされています。京都でも、府からの要請で、自死関連団体による出前授業が実施されています。今回の発表は、私たちが本格的に計画している学校出前授業の事業化に向けて、とても参考になる話題でした。

今回学会に参加し発表することで、私自身があらためて活動を振り返る貴重な機会となりました。自死に関係する最先端の研究や活動を見聞きすることで、より有意義な活動を展開させるためのアイデアも多く得たように思います。

今後の課題は、学び得たものを〈Sottoの大切にしていること〉といかに関連しているのか見定めてSottoの活動に還元することになるでしょう。単に学び終えるのではなく、日々の活動に反映することができるように励みます。

(居場所づくり委員長 霍野廣由)

# ゲートキーパー研修参加報告

## 他団体との交流の中で気づくこと

9月14日京都府精神保健福祉センターで開催されたゲートキーパーフォローアップ研修に参加しました。参加者は保健師、就労支援関連民間団体、弁護士等の20名ほどでした。当日は、吉井ひろ子氏（兵庫医科大学病院リエゾン精神保健看護専門看護師）からの基調講演の後、ワークショップとロールプレイが行われました。

基調講演で印象に残ったのは「専門家は自身の専門的な分野で患者さんに接しようとするけれど、それだけではなくって一緒にいようとする、話を聞こうとする、という姿勢は何もないようでとても大切」という言葉でした。このような考えがもっと多くの人に広まればいいと思います。

ワークショップでは、4,5人のグループに分かれ、対応が円滑に進んだ事例や、逆に困難に感じた事例を全体で共有しました。こちらから何か解決しようと思っ接すると相談者との摩擦が生じ、困難に感じるという意見が多かったように思います。Sottoの研修でも似通った意見がしばしば聞かれます。相談者に対して根拠のない期待感を持たせようと、それができないと分かった時に信頼関係を再構築することが困難になる、というものです。団体それぞれの方針の違いはあっても、やはり相談者とコミュニケーションをとる上で注意しなければいけないことは共通していることに気づきました。

ロールプレイは、Sottoでの雰囲気とずいぶん異なっていました。Sottoでは、死にたい気持ちを感じたら、積極的に死にたい気持ちに関わるようにしています。当然、この時も同様の関わり方をしたところ、参加者の中にはかなりの抵抗感を持つ方がいたことが印象に残っています。相談者の気持ちの中でも、死にたい気持ちは最も口に出して言いづらい言葉です。その言葉を大切に受け取ることの大切さは日々の活動で実感していることです。その大切さを伝えることの必要性も感じることができました。

このような研修は、他の団体の活動を知る上でも重要な機会にもなりますし、Sottoの活動の意義を再確認する上でも良い機会です。今後もこのような研修があれば積極的に参加する予定です。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)

## 今月のことば

### 小石はなんて幸せなんだ

(エミリ・ディキンソン 訳 / 岩田 典子)

## 活動報告

- 9月期電話相談件数…186件（無言41件、よりそいホットライン担当56件を含む）
- 相談委員会…グループ研修9月17日（木）10名
- 9月期メール相談件数…受信件数81件送信件数68件
- メール相談委員会…グループ研修9月7日（月）、18日（金）、30日（水）各2名  
9月26日（土）4名
- グリーフサポート委員会…委員会会議9月10日（木）5名
- 広報発信委員会…委員会会議9月28日（月）4名
- 居場所づくり委員会…委員会会議9月28日（月）4名  
カフェ・ド・オデン9月15日（火）2名（参加者4名）  
9月27日（日）3名（参加者2名）

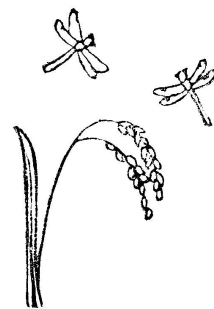


## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2015年9月1日～31日 受付分

### 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  
くつろぎカフェ葵

郡上市・浄光寺  
永江武雄  
柏原市・了雲寺（和田幸子）  
高木愛郁



#### Sotto コメント

急に寒くなってきましたね。冷えたのか、ぎっくり腰になってしまいました。どこかしんどいところがあると、それだけで全てがうまくいかないような気がします。温かいものを食べて、ほっと一息の時間を大切にしたいです。(N..Y.)

#### 発行 2015年10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)