



Sotto 電話相談

「自死する人の気持ちがわからない。心の病気なのでしょ？」と聞かれたことがあります。悩みがあったり、気に病んだり、人目を気にしたり、生きていれば誰もが経験するものですが、それがすなわち病気だとは誰も思わないはずです。しかし、いろいろな悩み事や、一人で考えてもうまいかない、思い詰めるばかりでどうしようもないようなとき、「いつそ死んだら楽になれるのではないか」「もう悩まずに済むのではないか」と自死がよぎるようなことがあります。もちろん、実際に行動に移すかどうかはともかく、他に方法がないようにしか思えない状況では、自死という選択肢が絶対・必至のようにすら感じられるのです。

Sotto の電話相談では、ボランティア一人ひとりが、悩みや孤独に苦しんでいる方にとって、少しでも心の支えになればという思いで取り組んでいます。自死を考えるほど絶望的な状況で出会う〈自分とまっすぐに向き合ってくれる〉〈気持ちのそばにあらうとしてくれる〉人の存在や、そこでの心の触れ合いによって、わずかにつらさが和らいだり、心の居場所を感じられるようになるのです。

相談してこられる方には、スラスラと話される方ばかりではなかったり、電話がつながってもしばらく無言だったり、すぐに電話を切ってしまう方もいます。こちらも相手の第一声に込められた“気持ち”を少しでも取りこぼすまいと集中して臨むので、無言電話が連続すると相当気疲れもします。それでも、相談員は皆、ここを頼らずにいられない気持ちや、言葉につまってしまうだろう気持ちを想像して、毎回心を込めて対応しています。そこには、「病気だから自死を止めさせよう」といった思考はなく、ただただ、相談者の抱える今のつらさが和らげばという想いだけがあるのです。

(相談委員長 金子宗孝)

ライフ in 灯 2016

内閣府が制定した自殺予防週間（9月10日～16日）に先立ち、広く京都府民、市民に自死・自殺を自分事として考えてもらえるようなきっかけになることを願い、京都府、京都市、こころのカフェきょうと、Sottoの4者が連携し、ライフ in 灯 2016を開催しました。

当日は台風の影響や強風などの天候面で心配しましたが、無事に開催することが出来ました。9月9日（金）18時半～20時の間、キャンドルの火をともし、同時開催として、河原町御池の交差点で〈京のいのちささえ隊〉による街頭啓発活動も同時開催されました。

市役所前広場で遊んでいた方、通行人の方々など、様々な方にキャンドルの灯を見ていただくことが出来ました。キャンドルを単に灯すだけではなく、なにかメッセージがあった方がより関心をもってもらえるのではないかと、約100のメッセージをキャンドルの周囲に設置しました。

中には、そのメッセージをじっと見つめている方や、涙ぐんでいる方もおられました。キャンドルの灯やそれにともされたメッセージを見ることで、気持ちが揺れ動いていたのでしょうか。

〈自死・自殺について自分事として考える〉というのは難しいことかもしれませんが、とても大切なことだと思っています。統一的な見解をもつ必要はなくても、少しでも考える方が多くなれば、きっと、今まさに死にたい気持ちを抱えている方が、今よりは少し生きやすさを感じられるようになるのではないかとと思っています。

（メール相談委員長 長嶋蓮慧）

生きている意味

わたしは、生きたい人は普通の人で、死にたい人は普通じゃない人だと思っていたのかもしれない。でも、死にたい人と生きたい人は実は同じ人で、生を突き飛ばして死にしがみつつか、死を突き飛ばして生にしがみつつか―、だとしたら、生にも死にもしがみつかないで生きていける人が、普通じゃない人なのかな？

生も死も、よくわからない。

死ぬのは最終的には死んでみなければわからないとしても、生きるのがわからないのはどうしてなんだろう？

いまだって生きているし、死ぬまでは生きているのに―。(186-187 ページより抜粋)

高校一年生の主人公、百音（もね）は、なんとか合格した女子高で、いつも一緒にのメンバー、イツメンからはじき出されることがないように、必死に努力をしている。家に帰ると、自分よりも弟のことばかり気にかかる母親と、上辺だけは心配してくれる父親のことが信じられず、なるべく目立たないような生活をする毎日。一緒に自殺してくれる人を募るネットの掲示板を眺めながら、自分が生きている意味を考えるが、その意味はなかなか見つからない。

生きるとはなにか。死ぬとはなにか。その理由を求めて百音がとった行動とは…。

女子高生らしさが伝わってくるようなくだけた文章と、聞いているようで聞いていない電車や学校での会話が重なる中で、主人公の悩んでいる心の内が伝わってくる物語。生きることと死ぬことはどう違うのか、それとも同じなのか。

自分が生きている意味を、百音と一緒に考えてみませんか。読み終えたときに感じた気持ちを、共有できたら幸いです。

(ボランティア 5 期生 N.R)

今月のことば

鬱という字をなんとなく書いてみる信じられないくらいはみ出す

(穂村弘『短歌ください君の抜け殻編』 KADOKAWA)

活動報告

- 8 月期電話相談件数…180 件（無言 27 件、よりそいホットライン担当 40 件を含む）
- 電話相談委員会 … グループ研修 8 月 25 日 18 名
- 8 月期メール相談件数…受信件数 111 件 送信件数 103 件
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 8 月 26 日 8 名
おでんの会 “ 研究の場 ” 13 名（参加者 14 名）
- 広報・発信委員会 … 委員会会議 8 月 25 日 6 名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016 年 8 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

大分市・光国寺和光仏教婦人会

我孫子市・真栄寺

荻野昭裕

広島市・光西寺

稲田英真

みやま市・浄弘寺（下川弘暎）

豊島由香

神戸市・光瑞寺

大津市・徳浄寺

彦根市・正福寺

青柳俊昭



Sotto コメント

今年の 9 月は台風が多い気がしますね。気圧の影響か、頭痛がしたり、体がだるくなったり、不調です。皆さんはいかがですか？
(N.Y.)

発行 2016 年 9 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

T E L 075-365-1600

U R L [http:// www.kyoto-jsc.jp](http://www.kyoto-jsc.jp)

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp