



## Sotto お泊まり会 「パジャマパーティ」

Sotto では、死にたいくらいの悩みを抱える方同士で話をしたり食事をしたりできる、おでんの会という集まりを企画し、3年間毎月開催してきました。きっかけは、電話相談のなかでたびたび耳にした「自分のように悩んでいる人と会って話をしてみたい」という声でした。スタート時には本当に人が集まるのか不安もありましたが、実際は毎月予約でいっぱいになるほど多くの方にきていただきました。

そのような中、京都府の担当の方から若年層を対象にした支援の企画はできないかと持ちかけられたのが一昨年のことです。京都には寺社仏閣など多くの観光名所がありますが、大学も多く、学生の町ともいわれます。同時に悩みを抱える学生の自死が多いこともまた課題となっていました。おでんの会には幅広い年代の参加者がみえますが、若い方も少なからずおられます。そこで、おでんの会の雰囲気をもっと若者向けにアレンジすればいいのではないかとの思いから、カフェを貸し切ったおでんの会、Café de Oden という催しを1年間実施したのです。ただ、実際には若い方の参加が少なく、広報面の課題を残し、事業を終了しました。悩みを抱える若い世代にとってどのような場が居場所となるのか。もう一度考えなければならないと思ったのです。

ところで、Sotto の姿勢の基本は、コーラー（当事者）の気持ちになって想像する、感じることです。これは研修からすべて一貫しています。普段どんなに思い詰めて過ごしていても、とても何かを楽しめるような気分じゃなくても、気楽でいられるだろう周囲の人を羨ましく思ったり、自分も何か楽しいことをしたいと思ったりする瞬間があるのではないか。一瞬でもいろんな悩み事を忘れていられたらどんなに楽だろうか。そのような瞬間をどのようにしたら感じることができるだろうか。案はいくつか出ました。みんなで街の清掃活動など社会事業を行ってはどうか。ハイキングや山登りのようなアウトドアな催しは心身ともにリフレッシュできるのではないか……。

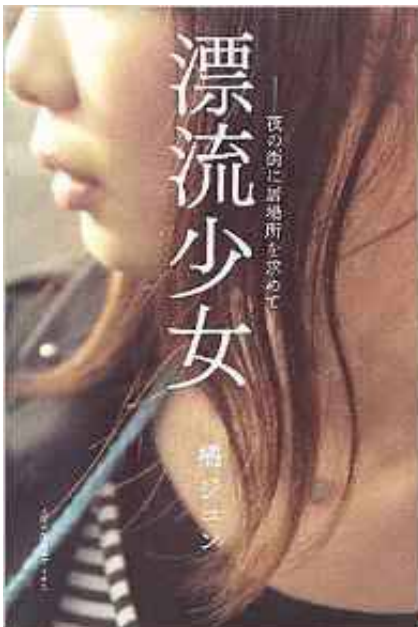
そのなかで浮かび上がってきたのがお泊まり会の企画です。1つの空間で何人かが集まってマンガを読んだり、ゲームをしたり、思い思いに過ごす。一人ではあるけど一人ではない。そんな空間を作れないだろうか、という思いからスタートしたのです。「ただ一緒にいる」ことを大切にする Sotto のお泊まり会。新しい Sotto の場となればと願っています。

(相談委員長 金子宗孝)

# Sotto レビュー

Sotto シンポジウム登壇者の著作を Sotto メンバーが解説します。  
関心を持たれた方、シンポジウムにぜひ足をお運びください。

## 橘ジュン 『漂流少女 夜の街に居場所を求めて』



私が橘さんの話をはじめてお聞きしたのは、4年ほど前、医療従事者の集まる自殺対策会議の場であった。周囲の科学的根拠を重要視した客観的な発言のなか、彼女の熱のこもったあたたかみのある雰囲気鮮明に覚えている。自分が苦しい時、こんな人が傍に居てくれたら、どれほどありがたいだろうか。本書を読んで、改めてそう感じた。

過酷としか言いようのない環境のなか、それぞれの理由があって、漂流する少女たち。「ほんとうに苦しいとき、悲しいとき、つらいとき、死にたくなるとき、そんなときって人には話せなくて、『ねえ、ねえ、聞いてよ』ってこの一言がいえぬ。だれかに話したくて、聞いてもらいたくて、私の存在をわかってもらいたくて、認めてもらいたくて、しょうがないのに……」との言葉は、少女たちの抱える孤独が痛いほど伝わってくる。そんな少女たちに橘さんは「やはり彼女たちこそ、しあわせになってもらいたいって……。」と本気で関わろうとするなかで、声を聴き続け、心と心をふれあわせている。このつながりこそが、居場所とよぶに相応しいもののように思えた。

(代表 竹本了悟)

# 松本俊彦 『自分を傷つけずにはられない』

## — 自傷から回復するためのヒント —



Sotto の電話相談でも、リストカットをした直後の電話を受けとることがある。できれば、それをする前に苦しい胸の内を話して欲しかったと感じたこともあった。けれど、リストカットをした後だからこそ、やっと自分を解放して、自身に本音を吐露することを許すことができたのだと思うと切なくなる。松本氏は「自傷の当事者」に対してこの本を書いている。しかも注目すべきは松本氏が精神科医であるということだ。精神科医の本は研究者や援助の専門職や自傷者の家族に向けて書かれることが定石である。けれども、松本氏の立ち位置はあくまでも自傷当事者の隣にいる。

私がしみじみとそれ感じたのは松本氏が自傷を「死への迂回路」と表現していることだ。松本氏は自傷行為は一時しのぎであり、死をたぐり寄せる危険な行為であるとしながらも、「でも、迂回すること自体はまちがっていないと思います。それどころか、迂回によって時間稼ぎをすることは、緊急事態を生き延びるにはなくてはならない知恵ではないでしょうか」と自傷当事者を擁護している。松本氏のこうした言葉は誤解を生じやすいであろうことは想像に難くない。リスクを恐れぬ覚悟で自傷当事者に向き合う姿勢がなければ、たやすく生み出される発言ではない。

この本の『おわりに』で、松本氏は援助を求めたらかえって自分が傷つく結果になったという患者さんの体験をととても悲しいことであるとし、そうした思いが本を著す動機になったと記している。「私はこれまで、患者さんからたくさんのことを学び、気づかされてきました。～中略～本書は、私が出会ってきた、かつて自分を傷つけないではいらなかった患者さんたちの生き延びようとする努力に負っている」と記す。松本氏の患者さんに対するリスペクトがこの本のあちこちに垣間見える。

「寄り添う」という言葉が氾濫し、安易に多用されている今、相談機関として、援助者としてだけでなく、ひとりの人間として、苦しんでいる人に向き合うということはどういうことなのか。方法論ではない枢要を考え直してみたい本である。

(研修委員長 廣谷ゆみ子)

## 今月のことば

「過ぎたこと、選ばんかった道、みな覚めた夢とかわりゃせんな」

(映画『この世界の片隅に』監督・片渕須直)

## 活動報告

- 11月期電話相談件数…263件（無言39件、よりそいホットライン担当53件を含む）
- 電話相談委員会 … グループ研修 11月17日13名
- 11月期メール相談件数 … 受信件数118件 送信件数99件
- メール相談委員会 … 委員会会議 11月16日4名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 11月30日3名  
… おでんの会“研究の場” 11月2日13名
- 広報・発信委員会 … 委員会会議 11月10日6名
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 11月10日5名
- 研修委員会 … 委員会会議 11月22日7名

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016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  
京都市・一念寺

荻野昭裕  
永江武雄  
上毛組総代会



### Sotto コメント

生まれてはじめて「雪虫」をみました。別名「ユキンコ」「しろばんば」などというようですね。風に飛ばされる姿が本物の雪のようできれいでした。(N.Y.)

発行 2016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

T E L 075-365-1600

U R L <http://www.kyoto-jsc.jp>

E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)