Sotto

[ 京都自死･自殺相談センター ]

[そっと Vol.81　1 月号 ]

# シンポジウムを振り返って

早いもので、昨年 12 月 23 日に行われました相談センター主催シンポジウムから一か月弱が経とうとしています。まず、テーマや提案された経緯について、私たちの思いについても振り返ってみたいと思います。今年のシンポジウムテーマは、「“ みんなちがってみんないい ” って思ってくれない社会ってイヤだ！“ ～らしさ ” による死にたいほどのつらさについてみんなでいろいろ考えるシンポジウム」でした。

毎年、相談センター主催のシンポジウムでは、生きづらさや死にたい気持ちについて、様々な角度から考えてきましたが、今回は「～らしさ」にまつわる苦悩を抱えた方が対象で、主題としました。「自分らしさ」、「女らしさ」、「男らしさ」、「大人らしさ」など･･･私たちは普段から色々な「～らしさ」を周りの人びとだけでなく、自分自身も求めてしまっています。社会において、「～らしく」あることは素晴らしいことだという風潮が存在しています。しかし、果たして本当に素晴らしいことなのでしょうか？

「～らしく」あることに価値を求める今の社会の在り方から生まれてくる苦しさもあるのではないかと思えば、「～らしさ」は両価的なものではないのかということが見えてきます。そう思うのは、私自身も「～らしさ」を押し付けられるつらさから、求められる自分と本当の自分のギャップに息が詰まるような生きづらさを感じた経験があるからです。自分らしくありたいと思うけれども、そうあることを許してくれない社会がそこにあるからだと知らされました。そもそも、「自分らしさ」って一体何なのでしょうか。

日々の電話相談などの相談活動においても、社会からの重圧に押しつぶされたという声を耳にしたり、目にしたりすることがあります。みんなそれぞれ持っている「～らしさ」の苦しみについて、みんなで一緒に考えてみたら、何か大きな気づきが得られるのではないでしょうか。普段は言えない、聞けない、「～～らしさ」に対する思いを、生きづらさや死にたい気持ちに向き合い続けてきた登壇者と一緒にとことん考える場、そんなシンポジウムにしたいという思いから出てきたのが、今回のシンポジウムのテーマです。

色々な思いをのせて出来あがったシンポジウム当日の様子については次号にて報告させて頂きます。

（広報発信委員 A.Y）

# Sottoトーク開催します vol.003

厚生労働省がだす『自殺対策白書』のなかで、自殺は様々な社会的な課題が複雑に絡み合った末におこる問題であり、自殺の取り組みには社会の多部門における調整と協力が必要である、と掲げられています。それらの部門には、保健医療はもちろんのこと、教育、労働、農業、ビジネス、司法、法律、政治、メディア等、様々な部門が含まれています。

Sotto は自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の心の居場所をつくるべく、活動を続けています。2010 年の団体設立依頼、活動を通して、自死・自殺がおこる要因、関わり方の姿勢、活動の立ち位置など、Sotto 独自の哲学を積み上げてきました。

これまで Sotto が蓄積してきた活動のノウハウやエッセンスを抽出し、直接自殺とは関係のない、いまの時代にそったテーマを掲げ、様々なジャンルのゲストや参加者と語らうトークイベント、Sotto トークを昨年 10 月より、不定期開催しています。目的としては、ゲストや参加者の方々とゆるやかなつながりをつくり、単一のアプローチに留まらず、包括的で統合的な取組みを模索する一助とすることが一つ。さらに、様々なジャンルのゲストをお招きすることで、自殺の問題に関心のない参加者に対して、自殺のこと、Sotto のことを知ってもらうことを目指します。

第一回は、「聴く」をテーマに、greenz.jp や彼岸寺など多数のメディアで活躍されているフリーライターの杉本恭子さん、若者や子育て世代へワークショップの企画運営をする NPO 法人 full bloom 代表の安井亜希さん、Sotto 相談委員長の金子さんに、それぞれの活動や聴くにまつわる考えや想いを語っていただきました。

第二回は、「居場所を」をテーマにしました。ゲストは、インバウンドを中心に人気を博している京都のお宿、京旅籠むげん女将の永留愛零さん。地域が一体となって子どもたちが心豊かに育つことをめざす、NPO 法人山科醍醐こどものひろば理事長である村井琢哉さん。そして、Sotto の居場所づくり委員長である小坂さんにお話を伺いました。

各回とも、エンジニア、営業マン、行政職員、カウンセラー、ライター、僧侶、NPO 職員、看護師など、多様な方々にご参加いただきました。

第三回は、「自分らしさ」をテーマに、ソーシャルビジネスに関わる永見まり子さん、女性活躍推進のサポートをする小島雅子さんをお招きし、下記日程で開催予定です。ご関心のある方は、事務局までお問合わせください。

（副代表　霍野廣由）

**★ Sotto トーク vol.003　～自分らしく生きる 6 つのコツ～**

日　時：2018 年 3 月 6 日（火）19：00 － 21：30
会　場：ThinkThank（京都市中京区雁金町 373）
ゲスト：永見まり子さん（公益財団法人信頼資本財団）小島雅子さん（株式会社 Megami）塙彩子（Sotto）

Sotto 対談

# 生越理事長×竹本代表

2010 年の開設から 8 年。Sotto の活動を継続するなかで、開設当初より鮮明になった Sotto の特徴や大切にしていることについて、今年度から理事長を務める弁護士の生越と代表の竹本でお伝えします。

## vol. 5　支えについて

**竹本：**Sotto の考え方の背景には、いま自分たちがたまたま元気で居られるのは何故なのかって考えたときに、自身があたたかなつながりを幾つか持っているから、頑張れているという実感があるんです。

**生越：**逆に、Sotto に相談してこられる方は、そういうあたたかな関係が全く無くなっているのかもしれない。

**竹本：**だから安心してつながれる人や場所が少しでも増えると良いなと思います。いま僕は一人で居ても割と平気です。少し前に仕事で色々と上手くいかなかった頃は、夜に無性に寂しくなって孤独を感じて、誰でもいいから捕まえて飲みにいっていた時期がありました。そのときに、僕自身があたたかなつながりや関係を必要としているんだなと強く実感しました。だからこそ、人のあたたかさを提供したい。そこに特化して、そのためにトレーニングもするし、実力を上げていきたい。

**生越：**それは大切ですよね。私も孤独に強い人間だと思う。子どもの頃ね、誰とも遊ばなかったの。ずっとみんなが遊んでいるのを離れて見ていて、それはそれで楽しかった。だけど、居心地の悪さを感じることもあった。そんなときに何気なく声をかけてくれる人は何人かいて。

**竹本：**それが重要だったんですよね、たぶん。

**生越：**そうそう、気にかけてくれる人がいるんだと感じるだけで十分だった。たくさんの人と関わるのではなくて数人でいい。孤独で苦しんでいる人が思うほど、たくさんはいらない。数人でいい。その 1 本が Sotto で、それがきっかけとなって 2、3 本できれば、結構生きていける気がするんですよ。

**竹本：**本当にそう思います。

**生越：**Sotto がそのきっかけになれたら良いね。

**竹本：**リア充みたいな関係性って、意外と支えにはならないんじゃないかな。

**生越：**疲れそうだね。ボクは元々無理だけどね。

**竹本：**生越さん、無理そう（笑）。損得関係でつながっていると、自分がキラキラしているときには一緒に盛り上がれる関係を保てるけれど、そうじゃなくなるって危険性を常に感じながらなので、結構しんどかったりするなと思いますね。　（続く）

## 今月のことば

いわゆる「しなきゃいけないこと」の99%は
「本当は別にしなくてもいいこと」だ。

（pha（ファ）「しないことリスト」）

## 活動報告

●12月期電話相談件数…88件（無言28件、よりそいホットライン担当45件を含む）
●電話相談委員会…グループ研修　12月21日13名　　12月27日5名
●12月期メール相談件数…受信143件、送信111件
●メール相談委員会…委員会会議　12月13日8名
●居場所づくり委員会…委員会会議　12月13日　4名
おでんの会〝食事の場〟　12月6日　申込19名（参加者15名）
●グリーフサポート委員会…委員会会議　12月14日　5名
●研修委員会…委員会会議　12月21日　6名
●広報発信委員会…委員会会議12月22日　7名
●映画委員会…委員会会議　12月25日　5名
ごろごろシネマ12月8日　申込6名（参加者5名）、12月25日申込5名（参加者5名）

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）　2017年12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
荻野昭裕
吉田郁子
山口俊雄
京都市・一念寺
京都市・長慶院
佐々木大悟
玉田義幸
出雲市・明顕寺（鈴木恭之）
野中典恵
宮崎県・攝護寺
高知県・法城寺
西義人
長嶋蓮慧
石井俊司
源照寺
大谷範子
中川和則
花木真樹
竹本了悟

Sotto コメント
少しあたたかい日は、気持ちもほっとするなぁ。。（H.A）

発行　2018年1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