



## 和歌山ビハーラ研修に参加して

2017年12月から翌年2月まで全5回の連続研修を、和歌山ビハーラに所属される皆さまに向けて開催しました。簡単ではありますが、印象に残ったところ、自分自身の気づきに繋がったところを中心に報告させていただきます。

第1回目は「Sottoの理念」を座学で学ぶ時間が主だったようで、参加者の方には少し緊張しているとの感想があったそうです。私自身は第2回目からの参加で、その2回目では体験学習として、2人1組になってお互いの愚痴を聞きあう「愚痴のワーク」を行いました。自分の語りをあまりしたことが無かったり、愚痴といわれてもなかなか思いつかなかった方も居られたようで、すぐに話すことができなかったという感想が印象的でした。

Sottoでは練習（体験学習）を大切にしていますが、参加者の方は回を重ねるごとにだんだんと自分の事を話せるようになってきた様子で、第5回時には「こんなに自分の事を話したのは初めてだ」と仰る方がおられて、最初は難しいことでも練習を重ねることが第1歩を踏み出すために大切なのだと思います。

また、自分が話している内容を一生懸命に聴いてくれる相手の存在によって、話すことができるのだという発見をされた方もおられました。聴いてもらえる心地よさを実感された経験は、人の話を聞く上での大切な気づきだと思います。

最後の第5回目では、和歌山ビハーラとして参加者全員で今後何をしたいのかについて、Sottoのスタッフも交えながら対話の時間を設けました。先ずは今できた横のつながりを大切にしたいという意見が多く、今回の研修で集まった参加者の皆さまは、今後も定期的に集まって方向性を考えていかれるようです。

和歌山ビハーラの皆さまはとても暖かいお人柄で、全5回の研修もあたたかい雰囲気の中で行われ、私自身もたのしく研修に参加させて頂くことが出来ました。ありがとうございました。

ボランティア1期生 M.M

# 電話開設時間変更のお知らせ

「どうすればいいのでしょうか」

「死ぬしかないのでしょうか」

死にたい気持ちの訴えには、たくさんの、それも複雑な思いが内包されています。単純に自殺の宣言をしているわけではなく、そこにある気持ちは、それまでに頑張ってきたことや、我慢してきたこと、それでもどうしようもなかったことや、また、そういうことを全部含めての、わかってもらえなさです。特に、教えてほしいという言葉は、「ないよね!？」というどうしようもない気持ちの表現として言われる場合がありますが、受け取る側が状況把握や解決策等に思考をとられると言葉を失ったり見当違いな返事をしがちです。悩みの種はそれぞれにあれど、そこから付随する、人にわかってもらえない辛さというのが、孤独感や絶望感を強く大きくするところがあるのかもしれませんが。人に話さずにいられない気持ちというのは、何も辛いことだけではなく、嬉しかったことや、腹の立ったことなどいろいろありますが、相手の反応によっては、それが良くも悪くも半減するよう感じたり、期待とかけ離れていたときには、それ自体が苦痛にすら感じるような経験はあるかと思えます。それが落ち込むようなときだとなおさらです。話をきいてもらえない、だれも助けてくれないという言葉の内実は、わかってほしいことをわかってもらえないということに尽きます。Sottoの相談員が努めているのは、わかってもらえなさという辛さから思い詰める気持ちを少しでもやわらげることができればと、相手の今感じている気持ちをいかに想像して、そこへ大切に関わることができるかということです。

さて、2010年からはじめた電話相談ですが、これまでは少ない相談員をなるべく時間毎に均等に配置して対応してきましたが、時間帯によってはつながりにくいという声もありました。この度、そういった需要にあわせた体制づくりとして、受付時間を変更することとなりました。1万件以上の相談実績と照合し、相談の集中する22時から24時の時間を手厚くできればということで、終了時間は従来よりも早くなりますが、その分増員しての対応が可能になる予定です。また、メール相談の窓口はなるべく常時あけられるようにしていますので、電話の時間外でもそちらを利用してもらえればと思っています。もし身近な方に窓口をご案内いただく際には、2018年4月から新しい時間帯になっていますので、その点をご留意いただければ幸いです。今後ともよろしく申し上げます。

変更後：金曜日 19時から 25時、土曜日 19時から 25時

## 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.7 Sottoのこれから

**竹本：**生越さんがこれから Sotto に期待することってありますか？

**生越：**拠点づくりのプロジェクト「Sottoの家」※6は面白いね、実現できたらすごいよね。すごく孤独で辛い人とか、生きていても仕方ないって思っている人って、なかなか救えないなと感じることが正直多い。Sottoに関わることで、人に対してあたたかみを感じて、ちょっと何かしてみようかなと、次の半歩につながってくれたらと思います。あたたかな安心できるつながりを一つでも多くつくるために、電話相談やメール相談、おでんの会もそうだろうし、Sottoの活動は行われているんだと思っています。それに向けて自信をもって一貫してやっていけば良いなと思う。

**竹本：**ぶれないということですかね。

**生越：**そうそう。「パジャマパーティー」が空振りだったっていうのは、あれはさすがにハードル高いよね。それが「ごろごろシネマ」につながっているから無駄じゃなかったんだろうけどね。

**竹本：**「パジャマパーティー」は攻め過ぎましたね。コンセプトは悪くなかったとは思いますが。

**生越：**Sottoが大切にしていること、目指すものに向けて試行錯誤、トライアンドエラーを繰り返してほしい。変に慎重にならないで、とりあえずやってみてほしい。いまのメンバーは「いい加減さ」が効いているなと思う。まずはやってみて考えるという雰囲気。そういう体質、勢いは、これからも持ち続けてほしいなと思います。

**竹本：**僕も正直なところ、色々と失敗してみても良いかなと思っています。Sottoに相談してくださる方が傷ついたり、生きていたくないとか、もう嫌だという感情を大きくするようなことだけは絶対したくないし、してはいけない。そうならないというところだけ担保できれば、別に失敗してもいいと思う。よりよいものを模索し続けないと、時代は常に化するし適応できなくなる。それこそ、自分たちがやりたい「心の居場所づくり」ができなくなってしまう可能性だってある。だから、変わることを恐れずに、死にたいほどの苦悩を抱える方の心の居場所づくりという基軸を据えて、相談してきてくださる方がしんどくならないかどうか、という点を常に基準としながら、これからもやっていけたら良いかなと思います。

---

※6 Sottoの家…死にたい思いを抱えたときにフラッと立ち寄れる居場所づくり。死にたい思いを抱える方を対象として月に合計3回の居場所を提供しているが、そのタイミングを見計らって死にたい思いが強くなるわけでは決していない。そのため、死にたいほどの苦悩を抱えたときに、随時立ち寄れるような常設型の拠点づくりを構想中（2017年10月現在）。

## 今月のことば

人にはそれぞれ、あるとくべつな年代にしか手にすることのできない  
とくべつなものごとがある。

(村上春樹「スプートニクの恋人」)

## 活動報告

### メディア掲載

- 本願寺新報 3月10日 小坂興道さん ライフワークに加わった臨済宗僧侶
- // 自死・自殺の苦悩に向き合う「京都いのちの日」に超宗派の宗教者が行進

### 活動報告

- 2月期電話相談件数…63件（無言8件）
- 電話相談委員会…グループ研修 2月15日9名 2月26日8名
- 2月期メール相談件数…受信121件、送信91件
- メール相談委員会…委員会会議 2月28日3名
- 居場所づくり委員会…委員会会議 2月20日7名  
おでんの会 “食事の場” 2月7日 申込19名（参加者16名）
- グリーフサポート委員会…委員会会議 2月8日8名
- 研修委員会…委員会会議 2月5日6名
- 広報発信委員会…委員会会議 2月20日9名
- 映画委員会…委員会会議 2月8日7名 2月20日5名  
ごろごろシネマ 2月9日 申込7名（参加者6名）、2月26日申込2名（参加者2名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2018年2月1日～28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	加藤大	熊谷光世
株式会社エクザム	北浦思郎	和歌山市・宗善寺
葛野洋明	尾道市・大田垣聖圓	谷口嘉代子
荻野昭裕	上越市・真行寺（中戸康雄）	船倉成之
一念寺	高田妙子	鳥栖市・正行寺
京都・長慶院	京都市・誠心寺（釈恵子）	大阪市・誓源寺（旭隆昭）
津市・妙華寺（中川和則）	藤大慶	札幌市・福住寺
玉田義幸	鈴木八代子	山鹿市・浄光寺（寒香香代）
奥野聰一郎	下原忠雄	奈良県吉野郡・願行寺
福岡県粕屋郡・信行寺	岡田幸栄	尼崎市・西要寺
北氏緋紗	長崎県南松浦郡・得雄寺	茨木市・善照寺
朝来市・唯念寺	尼崎市・圓融寺	伊佐市・覺誓寺
福岡県京都郡・浄厳寺	吉田郁子	緒方正弘
竹本宣子	大田市・安養寺（寺本ジ芳）	
豊橋市・勸正寺	前橋市・清光寺	匿名希望 11

Sotto コメント  
深夜に飲むコーヒーはなぜあまもうまいのだろうか？（N.M）

発行 2018年3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)