

話をきくことしかできないから――

しばしば予防線や言い訳のように用いられる「きく」ですが、そもそもきくこととは、そんな逃げ腰で、何の力にもなれませんよという免罪符的ニュアンスを表す動作・言葉なのでしょうか。

私は人前で話すときは、自分に関心を示してくれる、目があったりうなずいてくれる人を探しながら話している気がします。不思議なことに、信頼関係のできる前は特に、多くの人が無意識に表情を読まれることを避けます。学生時代に先生と目があう度にわからない問題をあてられて恥をかくという経験から身についた自衛の手段でしょうか。リアクションがないと、わかったのかわかってないのか不安になって言葉を重ねたり、くどくなったりしてしまうのですが、あとから聞いてみると下を向いていた人でもよく考えていたり、突っ込んだ質問をされたりするので驚かされます。ただ、やはり、話しているときにきいてくれる（きいてくれていると感じられる）相手の存在には勇気づけられますし、何より単純にうれしくなるものです。矛盾するかもしれませんが、伝えたかったことが伝わることよりも重要かもしれません。

何をもって「きく」とするか、「きいてもらえた」となるかにはおそらく想像以上のギャップがあります。空気の振動を起こしたものと、その振動を感知したものの二者が存在しました、という話ではないということです。

話者である自分に対して、ちゃんと興味や関心が向けられているように実感できるということは、すなわち、自分が認められているという安心にもつながります。悩んで落ち込んでいたり、自信を喪失しているようなときであればなおさらです。

相談員が継続的な研修を通じて何に取り組んでいるかという、例えば、きくことしかできないと断りをいれるときの「きく」と、相手にとっての「きいてもらえた」が、同等かそれ以上であるための調律とも言えます。

(電話相談委員長 金子宗孝)

お知らせ

当センター主催 シンポジウムのご案内

私たちは、普段生活をする中で、「比較」という行為がつきまっています。自分と周りを比べることで安心したり、不安になったりすることを経験している様に思います。周りの人からどう思われようと気にしなければ最も良いのかもしれませんが、中々そうはいかないのが私たち人間の人生でもあります。また、周りの人から認められないで生きるのは、あまりにも不安で、つらすぎることと思います。幼少期であったら身長や周りの子との比較であったり、学生時代であったら偏差値や学業成績の比較、成人期であったら仕事成績や数値化による比較であったり、と多岐にわたります。ご自身各々で思い当たることは一つや二つではないと思います。誰もが経験することであるのです。

また、近年では、SNSなどインターネットを媒体としたコミュニケーションツールが世界各国で広がりを見せています。投稿に対して、「いいね」というボタンを押すことに生きがいを感じ、また、その数が全てではないのに、それが自分の価値に直結しているように感じてしまう社会風潮が存在します。そうしたことに一喜一憂して社会を漂流している私たちがそこにいます。現代では、そうしたところから「生きづらさ」や「死にたいほどの苦悩」を抱えてしまうといった点も問題視されています。もしかすると、誰とも比べなくて良い、みんな一人ひとりが、まるごと認められるような居場所があれば、この不安や生きづらさはなくなるのかもしれませんが。

この度開催させていただく当シンポジウムでは、「比較すること／比較されること」がどうして苦悩を生むのか、また、こうした苦悩から抜け出すにはどんな方法があるのか、死にたい気持ちに向き合ってきた4名の登壇者を迎えてみんなと一緒にとことん考えていきたいと思っています。ですので、多くの方にご来場いただき、来場された皆様一緒に考え、自分事として向き合っていけたらと思っています。

(広報活動委員長 中西 正導)



滝口隆誠氏を偲んで

Sotto の立ち上げにご協力をいただき、第一期の相談員養成講座も受講された滝口隆誠氏が、10月27日に逝去されました。立場を超え誰にでも気さくに声をかけてくださり〈タッキー〉の愛称でみんなに慕われていました。所属されていた浄土真宗本願寺派教学伝道研究センターを離れてからも、度々京都を訪れては励まして頂き、気持ちの面でも支えてくださいました。

ここに滝口さんを偲び、追悼文を寄せることといたします。

Sotto が開設できたのは、ひとえに西本願寺の研究センター部長であった滝口さんのお陰である。各所との調整に奔走していただき、企画書、開設イベント、具体的な運用にいたるまで、私たちを牽引してくださった。「宗教を超えて民間団体として相談センターを設立すべきだと思うのですが、どうですかね?」「よし、それでいこう!」、一事が万事、こんな調子でスピード感をもって進めていただいた。滝口さんなしでは、この新たな取り組みは決して実現できなかったと思う。苦勞の連続であったが、いつも私たちの背中を押してくれ、挫けそうになる時には、温かく励ましていただいた。今生の別れはとても寂しいですが、仏さまと成って還ってきてくださっていることに励まされつつ、滝口さんに胸を張って誇れるような Sotto になっていきたいと思う。

ご一緒できたこと私にとって掛け替えのないご縁でした。有難うございます。

(Sotto 代表 竹本了悟)

いつも「どや、元気か!？」と関西弁で呼びかける滝口さんを、私たちは親しみを込めてタッキーとお呼びしていました。タッキーは Sotto 立ち上げの大恩人です。電話相談の事業にあたっては、いうまでもなく拠点となる事務所や電話などの機器、それに多額の初期費用が必要でした。これらの困難な課題を一手に引き受けてくださったのが、当時、西本願寺の研究センターの事務部長をされていたタッキーでした。私たちの目にみえないところで大変なご苦勞をいただいたことと思います。

2007年春、Sotto 立ち上げのきっかけとなる東京自殺防止センター主催の研修会が本願寺で開かれました。タッキーも相談対応のボランティアに志願され、一緒に研修をうけたことを思い出します。うまくロールプレイできなかった私に対して、「どや?大丈夫か?」と何度も声をかけてくださいました。

もう一度、「どや?」という声をお聞きしたかった。少し先にお浄土に行かれたタッキーと、いつかもう一度お会いできることを念じています。

(Sotto 理事、龍谷大学文学部准教授 野呂靖)

追悼：滝口隆誠氏を偲んで

私が相談センターの立ち上げに関わる前は、活動を支援してくださっている本願寺に奉職しておりました。地元が同じということなど共通項も多かったことから、何度か酒宴でご一緒させて頂き、長年に渡り可愛がって頂きました。部長という役職にも関わらず、腰低く、相手の目線に合わせてお話をしてくださる姿勢、また、将来のことを見据え、絶えず新しい活動や業務などを考えておられる意欲的な思いを常に持つておられた方でもありました。相談センターの一期生として、若い子たちと一緒にになって養成講座を一生懸命になって受け取られた姿、何度も何度も相談活動に携わろうとされていた姿は、私たちがいつまでも見習っていかないといけないことだと知らされます。滝口さんが神戸に異動をなされた後も、本願寺に異動で戻ってこられた後も、いつも相談センターのことを気にかけてくださいました。お亡くなりになったという知らせを聞いた、その数日前に本願寺内でお会いした時も、「今の相談センターの状況はどうや？」と声をかけてくださいました。いまだに、その声が忘れられませんし、今でもどこかから気にかけてくださる声がかかりそうな気さえしています。本当に、色々とうありがとうございました。合掌。

(広報委員長 中西正導)

私が Sotto の会報を滝口部長にお渡しする際、頑張ってね！ありがとう！とお声を掛けて頂きました。そのお言葉が力強く、私にとってはそこが心の居場所のように感じることもありました。本当にお世話になりました。ありがとうございました。合掌。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)



活動へのご支援をお願いします

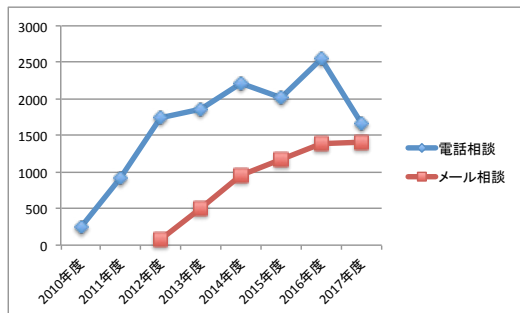
Sotto の活動は、自死にまつわる様々な苦悩を抱える方の心の居場所を作る事を目的としています。

心の居場所作り??と疑問に思われる方もあるかと思えます。

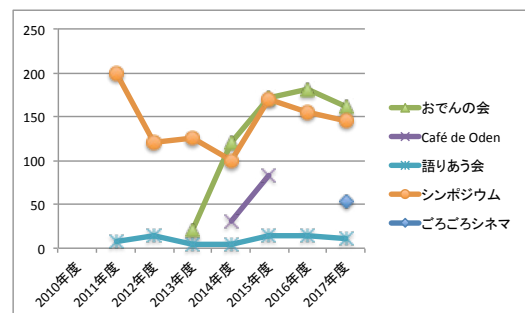
なかなか言葉で表現するのは難しいのですが、「大雨の時に身を休める軒先のような存在」と例える相談員も居り、私自身は「死んでしまいたくなるくらいの辛い思いを抱えている時に、少しでも心が安らぐような機会や場所」と説明しています。

「自殺対策白書」という書籍が毎年厚生労働省より出版されています。最新の平成 30 年版を読んでみますと、先ず自殺者数と自殺率の推移を表すグラフが示されていて、ここ数年（平成 21 年以降）はどちらも下降線を描いている（減少している）ことが読み取れます。ただそれでも昨年一年で 21,321 人の方が自ら命を絶つことを選択されています。

お一人お一人に止むに止まれぬ事情が有っての事だとしても、胸の内に抱える様々な思いも語らぬまま亡くなられたのではないかと想像すると、胸の塞がるような思いが巡ります。



電話・メール相談件数推移



居場所づくり参加者推移

私たちは、誰にも伝えることのできない思いを抱える方の孤独感を和らげたいと願っています。必ずしも自死・自殺を防げるものではないかもしれませんが。ただ自分自身がここにいるのも良いと思えたり、ホッとできる時間を過ごせる場所があることで、自死・自殺を思いとどまったり、「もう少し生きてみようか」と思えたり心に変化が生じる時があります。

私たちはそのころの動き、移り変わりを大切に受け取る活動を続けています。

すでに会報で幾度かお知らせしていますが、週末夜間の電話相談、24 時間受付のメール相談はお住まいの地域に関わらず受け付けています。

おでんの会・ごろごろシネマ、あるいは大切な人を自死で亡くされた方に向けた語りあう会は、京都市内で定期的に開催しています。

これらの活動を知って貰いたいと、リーフレットを作成したり、インターネットを活用したり、あるいはまた年 1 回のシンポジウムを始め、講演会や相談に関する研修会を開催しています。

これからも必要とされている方に Sotto の活動が届けられるよう、事業を進めて参りますので、これまでさまざまな形でご支援頂いている皆さまに、引き続きご支援賜りたくよろしくお願ひ申し上げます。

今月のことば

ただなんとなく過ぎていく現実の、とても心地よいとは言えない感情をすっぱり切り捨てるのではなく、大いにモヤモヤして、それを言語化していく。モヤモヤするのは確かに面倒臭いが、モヤモヤするということは、それだけ現実根ざした日常を生きているということでもある。

(宮崎智之『モヤモヤするあの人 常識と非常識のあいだ』)

活動報告

- 11 月期電話相談件数…73 件 (無言 16 件)
- 電話相談委員会 … グループ研修 11/15 参加 8 名
- 11 月期メール相談件数…受信 134 件、送信 109 件
- 11 月メール相談委員会…委員会会議 11/21 参加 4 名
- 11 月居場所づくり委員会 … 委員会会議 11/27 参加 5 名
おでんの会 “研究の場” 11/7 申込 19 名 (参加 10 名)
- グリーフサポート委員会 … 語りあう会 11/8 参加 3 名
- 11 月研修委員会 … 委員会会議 11/1 参加 6 名
- 11 月広報発信委員会 … 委員会会議 11/13 参加 5 名
- 11 月映画委員会 … 委員会会議 11/27 参加 6 名
ごろごろシネマ 11/12 申込 8 名 (参加 4 名) 11/25 申込 10 名 (参加 6 名)



寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同) 2018 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	荻野 昭裕	佐世保市・大念寺 (小西好生)
株式会社エクザム	宇野正憲	南暎二
葛野洋明	長嶋蓮慧	京都府・長慶院
	永江武雄	ニッタヒロコ
京都市・一念寺	水野明美	光国寺和光 仏教婦人会

Sotto コメント

休日は 12～15 時間。寝る私。10 時間以上寝ないと満足を得られない私にとって、この世の中は、ちょっと窮屈なんです。

(A.H)

発行 2018 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