



総会・理事会報告

～ Sotto を取りまく全ての方々と、ともに～

来年はいよいよ開設 10 年の節目の年となります。紆余曲折、様々なことがありますが、事業を継続するなかで団体の信頼が増していることを感じます。

その一つに理事のメンバーの充実が挙げられます。理事会は総勢 13 名。Sotto の内部関係者は 7 名。それ以外の 6 名はこれまでの活動を通じて出会った方々です。

立ち上げ当初より理事を歴任くださり昨年度より理事長に就任、自殺対策基本法の策定にも尽力された弁護士が生越照幸氏。建物の一室を事務所としてご提供いただいている、浄土真宗本願寺派総合研究所の丘山新氏。東日本大震災の仮設住宅居室訪問の活動に協力していただいた、曹洞宗総合研究センターの宇野全智氏。大切な人を自死で亡くされた遺族の自助グループで長年活動を続け、Sotto の活動のそもそを問うてくださる、リメンバー名古屋の野村清治氏。京都市を中心にまちづくりに携わり、ジャンルの違う魅力的な方々と Sotto をつないでくださる、まちとしごと総合研究所の東信史氏。薬物依存症の治療と研究のパイオニアで、今年の Sotto シンポジウムにご登壇くださる、精神科医の松本俊彦氏。そして次期から、毎日新聞記者の玉木達也氏にも理事として Sotto に参画いただきます。それぞれフィールドの第一線でご活躍の皆さんに、理事に就任いただいているのは Sotto の財産だと誇りに思っています。

一年間の活動を報告し、また新年度の活動計画や予算を決定する総会を 6 月 11 日に開催しました。総会を前に、理事会を開き、事業や活動に対するご意見やアドバイス、アイデアをいただきました。昨年度の活動をまとめた事業報告書を目下作成中です。会員・寄付者の皆さまに、秋頃お届けできるよう作業を進めていますので、しばしお待ちください。

ご挨拶が遅れました、このたびの総会以降、新しく事務局長を務めることになりました、霍野廣由です。一昨年度に引き続き、昨年度も単年度収支は赤字になりました。今年度は収益を増やすことはもちろんですが、それ以上に、応援してもらうような活動の展開、さらには、積極的な活動の可視化をおこない、Sotto のファンを増やしていけたらと奮起しております。

会員・寄付者の皆さま、理事会の皆さま、ボランティアメンバーの皆さま、Sotto を取りまく全ての方々と協力しながら、理想を追い求めて活動を続けていきたいと思っております。より一層のご支援のこと、どうぞ宜しくお願いいたします。

(事務局長 霍野廣由)

新理事・副代表就任のご挨拶

新聞記者の仕事は「人に会い、話を聞き、記事にする」ことに尽きます。ただ、記事にした後、会った人との付き合いはそれぞれ、千差万別です。いろんな巡り合わせから、一期一会の方もいれば、終生の関わりを予感させる方もいます。

今回、理事として Sotto の活動に加わる機会を与えていただいたのは、代表の竹本了悟さんとの付き合いが記者の「仕事」を越えたものだったからだと思っています。

「国防から自殺防止へ自衛隊幹部候補生、僧侶に転身入院生活が契機」。2010年2月21日付毎日新聞朝刊（大阪本社）の社会面のトップを飾りました。私が竹本さんを紹介した最初の記事です。取材を受けている竹本さんの写真も大きく掲載されました。記事の最後の方で最も印象に残った言葉を書いています。

「友として横に座り、ひざの上にそっと手を置いて話を聞くような感覚で電話相談にあたりたい」

離れた場所にいても、相手を思い温もりを感じさせるメッセージでした。あれから9年半近くたちましたが、竹本さんの姿勢は全く変わっていないように感じます。Sotto のメンバーも皆、その温かさを共有しているように思います。

私自身が「自殺（自死）」問題を考えるきっかけは、取材相手の自死でした。記者になって8年目の1997年秋。30歳代前半で記者の仕事がおもしろくなった頃でした。

報道した事実が誤りがあったわけではありませんし、記事だけが原因ではなかったようです。しかし、自死の現実から目を背けるわけにはいけなくなりました。振り返ると、そういう問題意識を持つ中で、竹本さんと出会うことができたのは私にとって僥倖でした。

5月から元号が「令和」に変わりましたが、いつの時代でも人には素直に自分を出せる場所が必要だと思います。居場所作りに力を注ぐ Sotto の活動を、記者として理事としてこれからも協力できればと思っています。

（毎日新聞論説委員 玉木達也）

先日の理事会・総会にて副代表並びに理事に就任しました。前副代表の霍野が事務局長へ異動するのに伴っての事で、現在の居場所づくり委員長とは兼任になります。任期途中での改変となりますが、日々の業務が増える中で相談センターがより機能的に動き、今まさに生きづらさや死にたいほどの悩みを抱えておられる方々により良い活動を提供することを目的としたものです。残り一年程の任期ではありますが、目的に適うように努める所存でございます。よろしくお願いいたします。

（副代表・居場所づくり委員長 小坂興道）

相談委員長の考えごと

～「しんどくならないんですか」～

自殺とか、もう死ぬってくらいだから重たい話だろうし、相談を受けて気持ちが引っぱられたり、自分が鬱になったり落ち込んでしまったりはしないんですか、と聞かれることがあります。

不安に感じたり心配されることについてはわからなくもないですが、質問の答えとしては、相談の影響を受けて自分が落ち込むようなことはありません。

※この文章はブログサービス「note」で連載している記事を抜粋・会報用に編集したものです。完全版・その他記事はこのページのQRコードをスキャンしていただくか、「Sotto note」と検索していただければアクセス可能です。幅広い内容の記事を掲載していますので、ぜひご覧ください。



そもそも相談員にとって何が負担になり得るかという部分を整理してみます。

電話の前に座り続けることで、おしりが痛くなるというのがあります。

そういうことじゃないとツッコミがありそうですが、本来そういうことでしかありません。

付き合った話の内容はどうであれ、何らかのストレスや気疲れがあるとすれば、それはむしろ自分自身の問題、相談員としての未熟さによるものであることがあります。

どうしてあなたはそうなの、というような理解できないもどかしさや、相手をコントロールしようとする思考、そしてそれが叶わないことによるものです。

そもそもの前提が間違っています。

自分が関わればなんとかかなるというのは自惚れです。

死ぬほど思いつめるくらい、ずっと悩んだ末に相談してこられたことを思えば、ちょっとやそっとのことでどうこうできるわけがないのです。

まわりにわかってもらえなかったり、頑張ろうにも頑張れないなか、自分ですら自分を認められなくなる気持ちがあることを思うと、頼った先ですら変化を促すような否定の眼差しを向けられることは苦痛以外の何物でもありません。

だから、相手の支えであろうとすると、Sotto では変化を期待するような発想はしません。すなわち、重たく感じることは本来ないのです。

あるいは、本当に相手の感情が伝わって辛くなるんだという主張もあるかもしれませんが、熱源というか供給源を断てば、つまり電話を切れば、あなたはあなたです。

そういう意味では、つまり、相談員としての役割を果たすという範疇に限っていえば、窓口業務に携わることが特別に大変であるというわけではないように思います。

仮に人と話した後に何か引きずるような感情があるとき、だいたい相手のためのものではなく、理解できないとか嫌いとか、自分を守るためのものだったりします。

今月のことば

人間という者は、少しやさし過ぎるくらいではなくちゃあ、
十分やさしくあり得ないのだ。

マリヴォー『愛と偶然との戯れ』

活動報告

- 6月電話相談件数……64件（無言6件）
- 電話相談委員会 …… グループ研修 5/16 参加8名
- 6月期メール相談件数 …… 受信64件、送信61件
- メール相談委員会…委員会会議 6/25 参加6名
- 居場所づくり委員会 …… 委員会会議 6/24 参加5名
おでんの会 “からだ・リラックスの場” 6/5 申込13名（参加12名）
- グリーフサポート委員会 …… 委員会会議 6/24 参加5名
- 研修委員会 …… 委員会会議 6/24 参加7名
- 広報発信委員会 …… 委員会会議 6/24 参加9名
- 映画委員会 …… 委員会会議 6/24 参加5名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2019年6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・一念寺
荻野 昭裕
竹本 了悟
西 義人

長嶋 蓮慧
得雄寺
山下 顕
釈 恵子
京都・西岸寺
永江 武雄
一般社団法人環境メディアフォーラム
匿名4名（syncable 寄付者含む）



Sotto コメント

素麺が美味しい季節になりましたね。薬味にショウガをたくさん入れるのが好きです。（A・Y）

発行 2019年7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>
Email so-dan@kyoto-jsc.jp



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます