



京都市内を中心にリーフレットを設置。



わたしたちの電話相談窓口へは「死にたい」「消えてしまいたい」「生きる意味を失いました」といった声が数多く届けられています。こうした心の声に耳を傾ける中で、「少し楽になった」「とりあえず明日は生きてみます」という声に、死にたいほどの苦悩を受け止める場所が必要とされていることを、日々実感しています。

当センターでは、昨年の10月に電話相談窓口を開設して以降、京都市を中心に京都府内を含めた各区保健センター等行政窓口を中心にリーフレットや電話番号を書いたカードの設置を行ってきました。また街頭募金活動などの啓発活動でも配布しました。街頭活動をする中では「苦しんでいる友だちがいる」「今、つらい」といった声を耳にすることもあります。実際の声を聞くことで、

もっと多くの方に必要な情報を届けなければいけないという思いがより切実になってきました。

そこで、今まで設置していた行政窓口のほか、診療内科のクリニック等を中心にリーフレットとカードを設置することにしました。これを機に、少しずつではありますが、相談件数も増加してきています。今後も私たちのセンターの活動が少しずつでも、多くの方に知っていただけたらという思いで、各所に設置をお願いしてきたいと思います。

皆様の中でも、寺院などの施設・事業所などでリーフレットとカードの設置にご協力いただけるという方がおられたら、ぜひご連絡ください。ご住所と必要部数をご連絡いただければ、郵送させていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

(啓発活動委員長 中西 正導)

《連絡先》 京都自死・自殺相談センター事務局 電話：075-365-1600 E-mail：so-dan@kyoto-jsc.jp

お坊さん× Sotto

自死をめぐる苦悩に向きあうために

自死とお坊さん、あまり耳慣れない組み合わせかもしれません。しかし、実はいま僧侶がどのように自死の問題にかかわることができるか、仏教界では議論がたかまってきています。とくに、3月11日に東北・関東を襲った大震災では、宗教者による心のケアの重要性がメディアを通じて広く語られるようになりました。

こうしたなか、相談センターとしては初めてとなる出張ワークショップを、7月21日（木）、東京都港区の曹洞宗総合庁舎にて開催しました。きれいに剃髪され、凛々しい面持ちの曹洞宗のお坊さんたち約30名に、まる一日、自死をめぐる苦悩に向きあうための基本姿勢についてお話するという企画です。

曹洞宗といえば、福井県の永平寺などが有名ですが、実は寺院の多くが東北・北関東地方の沿岸部に集中しています。研修会場では、「津波で家族全員をなくされた信者さんから相談を受けたが、何と返答していいかわからなかった」、「少しでも話を聴ける僧侶になりたい」。また、「突然の大切な人との別離や苦悩をいかに支えることができるか、今まさに僧侶の行動が問われていると思います」との切実な声が聞かれました。

午前中は、自死に関する基本的な立場について共有してもらうために、「どんな人に話を聞いてほしいか」、「どんな時に人は死にたくなるか」をテーマに、ワールドカフェ（グループ形式の対話）を実施。午後からは、実際に相談者役と相談員役とに分かれてロールプレイ（模擬体験による学習）を行い、死にたいほどの苦悩をしっかり受け止めるための姿勢を学びました。

その後、相談センターが最も大切にしている姿勢である、相談者の「死にたい」という気持ちを無条件に受け止めることの重要性についてレクチャーを行いました。僧侶の方にとって「死にたい気持ち」を否定することなく受容するということは、自死に対する理解や死生観、そして教義との関係から、ただちに「納得」とはいかないようです。しかし、実際に相談者役を担当した方からは、「自分の気持ちを否定されずに聞いてもらえる体験は初めてでとても安心感があった」「沈黙であってもそばに誰かがいてくれることの大切さに初めて気づきました」といった声がきかれました。

行政と並んで大きな影響力をもつ宗教界が、この課題に向きあうことの意義は極めて大きいと思います。私たち相談センターの「苦しんでいる人のありのままの気持ちを大切にし、決して一人ぼっちにさせない」という姿勢が、より多くの方々に伝わるように、今後もより充実した研修プログラムの構築を図っていきたいと思っています。

（副代表 野呂 靖）



ワールドカフェでトークングスティックとして使うぬいぐるみ。緊張した場を、ちよつとだけ和ませてくれる、大切な相棒です。

第二期ボランティア養成講座（前期）を終えて。

20 名の方々に受講いただき、5 月から 3 ヶ月にわたって開催してまいりました、全 10 回の第二期ボランティア養成講座（前期）を終えました。

今期は、第一期の養成講座に比べて、スタッフの経験値も上がり、また、一泊二日の合宿形式の研修を導入したことで、より実りの多い講座になったのではないかと思います。また、受講していただいた皆様のとても真剣で真摯な姿に触れて、スタッフ一同、改めて自らの活動姿勢を見つめ直す、良い機会となりました。

受講者 20 名の内、所定の講座を修了した 17 名の方々を当相談センターのボランティアとして認定させていただきました。認定を受けたボランティアの皆様には、それぞれ、相談活動（6 名）、啓発活動（13 名）、グリーンサポート（12 名）の各活動にご参加いただくことになります。その内、相談活動にご参加いただく 6 名の皆様には、引き続き、実際の電話相談業務に関わっていただきながら実習する、約 6 ヶ月間の後期養成講座を受講していただきます。

無事に第二期ボランティア前期養成講座を終え、いつも様々な形で支えていただいている皆様に、新たな仲間が加わったことを報告することができて、とても嬉しく思います。

今後とも、自死にまつわる苦悩を抱えた方々にとって、本当に意味のある活動となるよう、新たな仲間と共に切磋琢磨して参りたいと思います。どうぞ、これからも Sotto ボランティアを応援いただきますよう、よろしくお願いいたします。

（代表 竹本了悟）

Sotto レビュー

『たとへば君』

文藝春秋

著：河野裕子、永田和宏

大文字焼の大的字が暗闇の中に浮かび上がった。たくさんの人の悲しみを抱え込むように炎がゆらめいている。死者は生者の記憶のなかにしか生きられないという。先に逝ってしまった大切な人の記憶が雫れ落ちてしまわない様に、合わす掌に力をこめた。

「わたくしは 死んではいけないわたくしが 死ぬとき あなたはほんとうに死ぬ」これは永田和宏氏が妻であり歌人の河野裕子さんを詠まれた歌だ。河野さんは去年 8 月闘病の末、家族に見守られながら亡くなられたのだ。この本は 2 人が京都で大学時代をすごされた頃の出会ってから結婚、子育て、そして死別されるまでの 40 年間の歌とエッセーが編まれている。

学生の時の熱い歌。「夕闇の 桜花の記憶と重なりて 初めて聴きし日の 君が血の音」

結婚してから、永田氏は大学で研究者としての多忙が極まる。すれ違いの生活からくる夫婦の葛藤を詠んだ歌があったりもする。「寝息かすか 妻には妻の夜がありて 告げねば知るはずもなき さびしさは」

2000 年河野さんに乳がんが見つかる。「あの時の 壊れたわたしを抱きしめて あなたは泣いた 泣くより無くて」2010 年 8 月亡くなられる前日まで詠み続けた河野さんは「私たちは普段とてもよく喋る夫婦だけど、歌として書かれているのを見ると喋るのは又違うレベルでお互いの人には言わない言えない心の底が読みとれる」と書いている。感情の深いところで交流する短歌。大恋愛小説を読んだような熱いものが残った。

(N)



活動報告・・・・・・・・・・

- 電話相談件数…87 件（7 月）
- 全国キャラバン街頭活動 in 京都
8 月 19 日（金）京都タワー前
- グリーフサポート委員会
グリーフサポート研修打合せ
7 月 18 日（月）参加者 7 名
- 啓発活動委員会
7 月 4 日（月）参加者 6 名

今月のことば

“人はなにがたいせつか”というメッセージが指し示しているものをいうならば、そのひとつはまぎれもなく「自分が自分の当事者である」ということだろう。それは「そのままでもいい」ということの別の謂であり、「他人の価値に生きない」ということの本能である。

（斉藤道雄『治りませんように - べてるの家の今 -』 みすず書房）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2011 年 7 月 21 日～8 月 19 日・・・・・・・・

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
タチミュウイチ
宇野全智
上越市・真行寺
上越市・正福寺
駒原教博
海野秀子
小堀高生
吉田真一
八尾市・光専寺
小松敏英
国東市・教善寺
佐々木智
前橋市・清光寺
福島市・康善寺
三浦保法
艸香雄道
安本義正
柳澤惇子
高丘樹俊
中村純
宇野正憲
東森尚人
今泉潤

西村由美枝
登田幸博
日野凡記
本山栄二
篠原美代
東川愛子
岡京子
和歌山市・宗善寺
兼子千雅子
熊谷光世
高田妙子
鹿児島市・法証寺
いなべ市・善了寺
打本弘祐
高山幸博
植田豊
市川幸佛
高橋彰子
中村スミヨ
清水道子
藤大慶
兵庫教区教務所
山本トシ子
緒方正弘
前田利宗
長岡裕之

広島市・淨寶寺
淡路市・萬行寺
松岡末子
板垣正雄
千葉県夷隅郡・音教寺
射水市・勝誓寺
広島市・正伝寺
中田清吉
高島市・眞光寺
竹本了悟
武田慶之
野呂靖
廣谷ゆみ子
島地和美
落合隆治
鳥栖市・正行寺
福島県田村郡・光善寺
薩摩川内市・光明坊
池田行信

長門市・法林寺（蘭純精）
郡山市・淨國寺（藤井好正）
洲本市・淨光寺（梅林雅道）
山口県熊毛郡・誓立寺（月林昌昭）
姫路市・善正寺（横山正仁）
和歌山市・教願寺（北氏緋紗）
長崎県南松浦郡・得雄寺
広島県安芸郡・龍仙寺（武田昭英）
池田市・弘誓寺（清基英昭）
津市・妙華寺（中川和則）
下関市・光明寺（泉哲朗）
長崎市・光源寺（楠直也）
武蔵野市・源正寺太子堂
街頭活動で募金に応じてくださった皆様
高岡市・東弘寺（豊田善樹）
西宮市・善教寺（赤井智頭）
北畠晃融
北塔光昇

●支援方法

賛助会員 年間1口3,000 円
寄 付 金額は問いません
法人会員 年間1口10,000 円

●会費・寄付金振り込み先

郵便振替 ゆうちょ銀行 [当座] 100950-0-271875
他行間 ゆうちょ銀行 [当座] 099 店 0271875

Sotto コメント

街頭募金活動をしていると、さまざまな出会いがあります。京都タワー前には旅行者の方もたくさんで、時には海外から来られた方も。中には「Fund-raising for suicide prevention」という文字を見て、募金にご協力くださる方もおられます。支援の輪は世界中に広がっています。

（N）

発行

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](http://www.kyoto-jsc.jp)
E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp