



Sotto 語りあう会はじめました。

12月8日に、大切な人を自死で亡くした方が集まって、気持ちを語りあう会を開催しました。私たちにとっては、はじめてのことで、ようやく第一歩を踏み出したという感じです。

こうした集まりは「分かちあい」と呼ばれることが定着しつつありますが、私たちは「語りあう会」としました。それは、もちろん気持ちを分かちあえることが望ましいのですが、もしかしたら、分かちあえると期待して参加したのに、分かちあえないこともあるかもしれないという理由からです。大切な人を自死でなくしたという点では気持ちを分かちあえるとは思いますが、人はみなそれぞれ違う人生を生きています。その物語が違えば、分かちあえないこともあるのではないかと想像します。だから、お互いの物語とそこから生じてくるさまざまな気持ちを尊重しあって、語りあうことができればいいのではないだろうか、そんな思いで「語りあう会」としました。この名称も今後の活動の中で変わっていくかもしれません。

また、私たちの会の特徴として、時間帯を平日の夕方に設定したということがあげられます。それは、土日に出られない方や仕事をされている方でも参加できるようにとの思いからです。

今回の集まりで話された内容をここでお伝えすることはできませんが、数名の参加があり、和室であったからか、しっとりと落ち着いた雰囲気の中で語りあうことができたように思います。参加された方の胸の

内はわかりませんが、気持ちの面で何かしらの変化があったように見受けられました。

次回は、2012年の2月9日（木）に、ひと・まち交流館京都2階の和室で開催します。

（グリーンフサポート委員長 武田慶之）



●お花で優しい雰囲気に



●語りあう会の会場の様子

※次回の詳細は別紙チラシをご覧ください

ひとりでも多くの人に知ってほしい。

啓発活動委員会では、自死にまつわる情報を発信するなどの啓発活動を行なっています。活動内容は、街頭募金活動や啓発リーフレット作成・配布、講演会やシンポジウムの企画・開催、HPでの自死に関する情報発信などです。月例の会議は、アットホームな雰囲気の中、それぞれの想いや考えを言い合い、意見交換を積極的に行っています。同じ理念を共有していても、実際には、なかなか一つの結論に至ることが難しいこともあります。それぞれの委員が、自死についての正確な知識と情報を社会に広め、少しずつでも理解者を増やしたいという思いで活動しています。（啓発活動委員長 中西 正導）

ひとりぼっちにならない社会づくり

国内における年間自殺者数は、内閣府の調べによると14年連続で3万人を超える見通しだと言われており、その数は交通事故死者数の約6.5倍だと言われています。また、死ぬために自傷行為をされた方は年間30～60万人、死にたい気持ちをもった方に至っては、1000万人以上と言われており、この数は日本の人口で約13人に1人と言われています。しかし、日本の社会には、自死に関する偏見・無理解・無関心があり、「死にたい気持ちを持っている方」や「大切な人を自死で亡くした方」を苦しめています。その苦しみを周囲に理解されなければ、ひとりきりで抱えるしかありません。もし、苦しい気持ちを話すことがあっても、話を逸らされたり、「死んでは駄目だ」と常識を押し付けられたり、「元気だしなよ」「大丈夫だ」などと安易に励まされることで、より孤独感を増し、「やっぱり、私はひとりぼっち…」という気持ちになるのではないのでしょうか。

啓発活動委員会では、月に一度、街頭（京都タワー前）に立ち、相談窓口を紹介するチラシやカードの配布、街頭での呼びかけによる啓発、活動維持運営を目的とする募金活動を行なっています。街頭では「ひとりきりで、誰にもわかってもらえず、死にたい気持ちを抱えている人がいます。その胸の内は、身近な家族や友人ほど、打ち明けにくいものです。」と呼びかけます。「死にたい」という気持ちは、身近な人であればあるほど、受けとめづらい気持ちです。その気持ちをそのままうけとるというところに、当センターのような相談機関の存在意義があります。

街頭活動では、呼びかけにじっと耳を傾けてくださる方、募金をしてくださる方、「ごくろうさま」と温かいお声をかけてくださる方、「悩める友人に渡したい」とチラシやカードを持って帰ってくださる方など様々な人たちに出会います。私たちの思いが伝わっているを感じる瞬間です。

啓発活動によって、ひとりでも多くの人に、自死にまつわる正しい知識をひろめることで、私たちの目指す「ひとりぼっちにならない社会」の実現に一歩ずつ歩んでいきたいと考えています。



●街頭活動の様子（京都タワー前）



●センターの活動を紹介するためのリーフレット

被災地ノート②被災地支援活動～応急仮設住宅居室訪問活動の現場から～

「これからどうなるんでしょうか？」という言葉は、居室訪問のみならず、被災された方々が等しく心に思い、また口にも漏らされる言葉だ。

仮設住宅を居室訪問しながら、あるいは巡回しながら、またはお茶会で、同じ言葉をたびたび耳にしてきた。また、その言葉を発するたくさんの方の表情も、心に残っている。

たしかに、被災地でこれからの現実、生活を見据えたとき「どうなるのだろうか？」という不安や心配に襲われない者はいないだろう。

「これからどうなるんでしょうか？」この言葉を聞くと、その人の不安や心配が、こちらにも伝わってくる。思わず「不安ですね」、「心配ですよ」という言葉をかけたくなる。

ある方は、こちらからの「どうなるでしょうね」という返答に、「はい、私は楽しみなんです」と笑顔で続けられた。仮設住宅での生活を楽しんでいるのだとおっしゃった。

「これからどうなるんでしょうか？」という言葉聞いて、不安に思ったり、心配になったりするの、私の思いである。私の思いは、どこまでも相手の思いではない。同じ言葉であっても、そこに込められた思いは、人それぞれに全くことになっている。

改めて、自分の先入観や枠組みで相手を押し量っていたことを教えられた。

(ボランティア2期生 AC)

Sotto コラム

「良かったら、傘に入りませんか？」



先日、雨が降った日に道を歩いていると、こんな光景にでくわした。

友人同士と思われる二人の少年。一人は傘をさして歩いている。ところが、もう一人は傘を忘れたのか雨に濡れながら歩いている。「あれっ？傘に入れてあげないのかな？」そんな疑問がわいた。

電話相談は、傘をさして歩く行為に似ている。

誰かが死ぬほど苦しい悩みにさらされている時、「話聞くよ？(傘に入る?)」って声を掛けることが、とても大切だ。だけど、たぶん声を掛ける方にも勇気がいる。そして、掛けられた方も、あるいは断りたい時だってあるだろう。もちろん、傘に入ってもらえても、相手の半分が濡れなくなる分、自分の半分はどうしても濡れてしまう。そして、傘に入ってもらえたからといって、相手の全部が濡れなくなる訳ではない。

私たち相談員は、雨に濡れてる人を見逃したくない。声を掛ける勇気を忘れたくない。そして、相手の拒絶も尊重したい。

最近、「自己責任」という言葉が流行っている。でも、他人を切り捨てる時に罪悪感を持たなくても済むような「魔法の言葉」として使われていないか。他人を簡単に切り捨てるそんな社会だからこそ、「傘に入りませんか？」って私は言い続ける。

(ボランティア2期生 D.I.Y.)

今月のことば

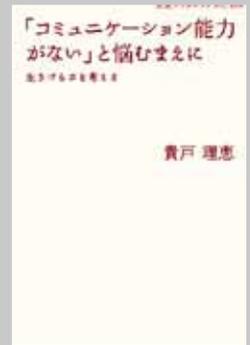
悲しみというのはいつだって個別的です。

(倉嶋厚『やまない雨はない』文春文庫)

Sotto レビュー

『コミュニケーション能力がないと悩む前に』

貴戸理恵 著 (岩波書店)



「あの、コミュニケーション能力がないからなあ…」「君、もう少し自分の意見を言えるようになったほうがいいよ。こんな言い方をしたことや、されたこと、経験ありませんか。職場や学校、地域の集まりにいたるまで、いまや他人と全くかかわらずに生きていける場はありません。それだけに、「あなたにはコミュニケーション能力が欠けている」という言葉は、「社会性の欠如」をも意味し、言われた当人を深く絶望させるに十分です。

最近増えている「コミュニケーション能力」や「発言力」「人間力」や「女子力」などの「〇〇力」という言い方。そうした言い方に対して著者は、本来、関係性のなかで生じているはずの「コミュニケーション上の失調」を、当人の「能力」の問題として「個人化」させてしまうものであると、すどく指摘しています。

たとえば、「あの人は仕事が遅い」と言われるケース。しかし、仕事のペースが遅いのは、そもそもにがてな業務を任されていたり、職場の都合により過剰な仕事を引き受けていることが原因かもしれません。「あの人は、ハツラツとしていて感じがいい」と言われる人。これも同様に、その人はいついかなる時も元気な訳ではないでしょう。苦手な人の前ではとまどい、快活に話すことはできないかもしれません。

このように、一見その人の「個人の能力」のように思われている「〇〇力」は、実は「どのような場で」「どのような相手といるのか」という、場や相手によるところがきわめて大きいのです。考えてみれば、コミュニケーションは必ず2人以上の他者との間で交わされます。とするならば、個人の責任にすべてを帰結させることはできないはず。そして、そもそも個人の裁量ではどうにもできないことを、「個人の問題」に帰結させることは、あまりに一方的で酷な見方だということがわかります。

とはいえ著者は、安易に社会の要因に還元してしまうことについては慎重であり、単純な議論ではありません。本書では、著者自身が経験した「不登校」の問題を軸に、どのような場で、どのような関係のなかでコミュニケーションの不調が生じたのかという経緯を丁寧に読み解いていきます。やや専門的な内容も含まれますが、著者の誠実であたたかな語り口によって、するすると読み進めていけます。いま、「生きづらさ」に悩む人、「生きづらさ」を抱えている方を支援する人に、ぜひ手にとってもらいたい一冊です。(NS)

活動報告

- 電話相談件数…93件 (11月期)
- 相談活動委員会
グループ研修 11月16日(水) 参加者20名
- グリーフサポート委員会
語りあう会 12月8日(木) 参加者14名
- 啓発活動委員会
11月6日(火) 参加者5名

寄付ご協力一覧 (敬称略・順不同)

(2011年11月22日～12月22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	福井正典
株式会社エクザム	尼崎市・円融寺
葛野洋明	尾道市・福善寺
田嶋弘典	中央仏教学院学友会
高山幸博	岡本よし子
寺岡妙子	和歌山市・宗善寺
高丘樹俊	高知県高岡郡・法城寺
佐々木恵精	笠松弘隆
西義人	

※先月号のご芳名の表記に誤りがありました。正しくは「菅義成」様です。ここに訂正し、お詫び申し上げます。

●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

郵貯間 ゆうちょ銀行 [当座] 100950-0-271875

他行間 ゆうちょ銀行 [当座] 1099店 0271875

●現物によるご寄付も助かります

(例) えんぴつ、模造紙、付箋、ホワイトボードマーカー 等

Sotto コメント

仮設住宅居室訪問ボランティア養成講座を開催するために仙台にいつてきました。夜の冷え込みは氷点下にもなり、やはり寒さは関西よりも厳しいです。そんな中、街で見たクリスマスイルミネーション。街路樹をうめつくす盛大な光に心あたりました。

(N.Y.)

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>

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp