



## ホームページをリニューアルしました！

Sotto は来年、法人設立 10 周年となります。

電話相談の活動を中心に据えながら、新しい事業にもチャレンジし、継続して活動することで団体の社会的な信頼が増していることを感じます。また、10年の月日が経ったからこそ、Sotto が実現したいこと・目指すことが、より明確になってきたようにも感じています。

「自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の心の居場所をつくる」

私たちの想いや活動を多くの方に知ってもらいたい！と思う一方で、活動が多岐にわたり、ホームページの情報が混雑してしまっている印象もありました。さらに、団体の信用・信頼は高まり事業は増えているものの、寄付金はここ数年横ばいの状態が続いています。持続して活動するためにも、より積極的に寄付を募る必要性を痛感していました。Sotto の想いや活動に関心をもってくださる方々に、丁寧に情報をお伝えし共感していただき寄付につながる仕組みを整えたい。

そのような想いをもって、約1年間にわたり、株式会社エクザムさまにご尽力いただき、ホームページのリニューアルを進めてきました。ようやくみなさんにお披露目できることを嬉しく思っています。

応援してもらえるような活動の展開、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、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。

新しい Sotto のホームページ検索

京都 sotto



# 当センター主催シンポジウム 「続比較社会漂流記」を終えて

広報活動委員長 中西 正導（シンポジウム責任者）

昨年行われましたシンポジウムが好評だったため、「続」と冠して、今年も「比較社会」における「生きづらさ」や「死にたい気持ち」について、登壇者四人の討議を通して来場者皆で気づきを深めていこうと、令和時代に入り初のシンポジウムを9月7日（土）にウイングス京都にて開催いたしました。

昨年のシンポジウムでは、SNS 社会における「生きづらさ」が話題の主テーマとなっておりましたので、「続」と冠した今回のシンポジウムでは、私たちの身近な日常生活における「生きづらさ」や「死にたいほどの苦しき」を主テーマとしました。前半は、登壇者各専門分野の立場から現在向き合う事象について、ゆっくりと話が進んでいく中で、「比べられることによる生きづらさ、そして死にたい気持ち」の話があり、そこから「比較社会」の中での「自死念慮」や「生きづらさ」について話が弾んでいきました。

実際に登壇者の話を聞かれていた当日のボランティアスタッフ、Dさん(女性)とAさん(男性) お二人の声を伺ってみると、以下のような声があったので届けたいと思います。



## < Dさん（女性） >

「小林氏が、自身の著書より他の人の著書の方が売れているとの話を皮切りに、自分でも比較することの心境を語った。不安というものが、比べることや一喜一憂するものであるかも、とテーマに沿って話が進んでいった。「何を病気として病気としないかが難しい」と言う松本氏の専門分野である精神治療の側面からみると、病名などにこだわらず、死にたい＝困っているほど辛い思いの方を対象にした当センターの活動とリンクしたように思える。実際に精神病院に入院経験がある小林氏からは、「薬物療法でなく、人の話を聞いてくれる先生は頼りになる」という発言もあった。精神科の医療現場で話を聞くという事をしてこなかったのだと同じ医療者として痛感した。妻を自死で亡くしたことから話を聞いてくれなかったという、コーディネーターの野村氏が抱えた失望感や喪失感は、計り知れないだろうと感じた。

依存症治療の話の中ででてきた自助グループの話では、「頼れないと思うからこそその失望感、辛さは、孤独に落ちてしまう。だからこそ支援の手があっても関わらない、もう傷つきたくない」という、まさに漂流している当事者であると言えるでしょう。死にたいほど苦悩について、堂々とシンポジウムとして開催できることが、当事者にとって、ほっとする安全基地であるようになればと願う。「死にたいと思うこと自体が異常ではない。思いつめてしまうほど異常な事態にあるという認識が大切であり、それが生きづらさを和らげることにつながっていく」と言えるでしょう。だからこそ、“その異常事態に安全基地がないことこそが異常事態である”という事を今後発信していきたいのです。]

## < Aさん (男性) >

「私は sotto のシンポジウムにスタッフとして初めて参加しましたが、とても居心地のよい空間の中で、死にたいほどの気持ちと向き合う時間を過ごしました。自傷行為をされた方を交えたお話では、「なぜ生き返ってしまったのか」と生きる苦しみも抱え込むことになってしまったことも話されていました。自死を考えることが悪いのではなく、「死にたくなるほどの状態や事態にあってしまったからこそ、死ぬしかない」と考え行動してしまったと想像できるかどうかで、自死との向き合い方は変わるのではないだろうか。また、自死に関して、自分とは無関係なこと、「なぜ自死をするのか」と身近な人であるほど受け入れられない気持ちや怒りを向けてしまいがちですが、その状況にその人を置いていることに気づいてほしい。つまり、死にたい気持ちを含めた自分の気持ちに敏感になることで、自分の現状に気づくことができるからこそ、「他の人と比較することで自分の立ち位置を確認する」という不安定な状況で安心感を求めているのではないかと感じました。

「比較」と聞いて初めは自死との関係性が薄いような印象を持ちましたが、人は何かと比べないと生きられないということに気づきました。社会的には自殺はいけないことと認識され、死にたいと思っても他の人には相談できず、自分はいけないことをしていると気づかないうちに他人と比較している。一方で、死にたい気持ちというのは誰でも持っていることで、心の内にはどこかに生きることの苦しみを抱えており、「死にたい」という言葉ではなく、「孤独」や「暇」など別の言葉に変わって、心の内から漏れ出しているようです。そのような SOS を感じ取り、行き場のない死にたいほどの気持ちを受けとめる場所が必要だと感じました。】

## ボランティア養成講座お知らせ

10月より始まります今年度の相談ボランティア養成講座への参加者を、現在募集中です。募集要項は以下のようになります。

**参加資格：20歳以上 経験不問**

**受講料：20,000円**

**募集定員：25名**

**応募方法：相談センター WEB ページにアクセスし、申し込みフォームに入力。**

**講座日程：(月) 18:30～21:00、(土) 10:00～17:00**



申し込みフォーム



募集要項詳細  
(PDF ファイル)

10/7 (月)、10/12 (土)、10/13 (日)、10/21 (月)、10/28 (月)

11/2 (土)、11/3 (日)、11/11 (月)、11/18 (月)、11/25 (月) (修了式)

12/2 (月) (後期研修説明会) 12/9 (月) (休講予備日)

※なるべく全日程欠席のないようスケジュール調整のうえお申し込みください。

## 今月のことば

いわゆる頭のいい人は、言わば足の早い旅人のようなものである。  
人より先に人のまだ行かない所へ行き着くこともできる代わりに、途中の道ばたあるいはちょっとしたわき道にある肝心なものを見落とす恐れがある。

『寺田寅彦随筆集』

## 活動報告

- 8月電話相談件数・・・64件（無言10件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 8/29 参加9名
- 8月期メール相談件数・・・受信71件、送信56件
- メール相談委員会・・・委員会会議 8/28 参加5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/22 参加7名  
おでんの会 “研究の場” 7/31 申込12名（参加12名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/22 参加7名
- 研修委員会・・・委員会会議 8/20 参加3名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 9/2 参加7名
- 映画委員会・・・委員会会議 8/22 参加7名



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2019年8月1日～31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

竹本了悟  
京都・西岸寺  
大阪・圓光寺

京都・一念寺  
荻野 昭裕  
普賢保之  
関岡美一  
永江武雄

匿名2名  
(syncable 寄付者含む)



#### Sotto コメント

秋は過ぎやすく好きな季節です。でも、ちょっと寂しさも感じます。  
(A・Y)

発行 2019年9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)



クレジットカードでこちらから  
寄付していただけます