



10周年リレーコラム 第四回

Sotto10周年にあたって、Sottoを様々な形で支えてくださってきた理事の方に、リレー形式でSottoへの想いをコラムにしてもらおうという企画の第四弾です！今回の執筆者は、Sottoのシンポジウムの方にも何度もご登壇いただいている、精神科医の松本俊彦さんです。



Sottoとの出会いは何年前になるだろうか？ おそらく6年くらい前の話、年末のシンポジウムへの登壇の話をいただいたのが最初だと思う。

ときはまさに自殺対策ブームの真っ只中、国や自治体から民間団体への助成金がいっせいに放出され、それこそ雨後の竹の子のように多数の自殺対策関連NPOが立ち上がった時期だった。私は、そうした民間団体が主催する講演会に講師として招かれては、来る日も来る日も同じ話をしていた。おかげで、いつしか話す文章をすっかり暗記し、正直、自分自身が最も自分の講演に飽きていた。

そんな矢先にSottoからのお誘いを受けたのだった。最初は、他の多数ある民間団体との区別がつかず、「またいつもと同じ話をするのか」と、いささかやさぐれていた。ところが、シンポジウムの日程が近づいても、講演内容に関する連絡もなければ、配付資料をせかすメールもない。不安になってこちらから連絡をとると、とにかく当日身体を会場に持ってきてくれればよいとの返答で、シンポジウムの流れについても、「そのときのノリで……」と、ひどくいい加減な調子なのだ。

結局、シンポジウム当日、私は不安なまま身一つで会場にたどり着いたわけだが、シンポジウム開始から30分ほど経過したとき、私ははたと気がついた。なんだかとても心地よいのだ。シナリオもなければ落ちもない。画面いっぱい活字で自己主張した、暑苦しいPowerPointもない。そして誰も断定せず、否定もしない。「そういうこともあるよね」「それも悪くないかもね」と、なんとなく控えめに肯定してくれる。しかしまちがいなく、会場には居心地のよいオーラが漂い、私のみならず、聴衆の多くが、「この時間がずっと続けばいいのに」と思っていたはずだ。

そうなのだ。「死んではいけない」と、口角に唾溜めて熱弁を振るうのではなく、「傾聴してます」といわんばかりにやたらと肯くわけでもなく、ただ、傍らにそっと寄り添うだけだ。支配されないが、無視されることもない。たとえるならば、「これでいいのだ」と、『バカボンのパパ』的な全肯定で背中をぼんと叩かれる感じといおうか。その日、壇上で私は、「なるほど、だから『そっとSotto』なのか」と、妙に得心したのだった。

そして、ついに10周年を迎えた今、あえてSottoに何らかのメッセージを寄せるとするならば、それやはり次の一言に尽きるだろう。「これでいいのだ」。

(精神科医 松本俊彦)

出講報告：出前研修たんぽぽ ～金光教東近畿教務センター～

今回（7月17日）の出講先は金光教東近畿教務センターでした。Sottoとして、金光教関連の施設へ出講することは初めてでしたので、どのような雰囲気での研修になるのかドキドキでした。しかも、今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、会場には少人数で集まり、半数以上の方々はオンラインでの参加という初めての形式。さらに、先方はオンラインでのイベント自体が初めてということで、初めて尽くしの研修となりました。

会場には3台のパソコン（①講師用 ②司会用 ③Zoomホスト用）と1台の大画面モニターが用意され、この大画面モニターには、会議室参加者用に司会用パソコン画面が映し出されるようになっていました。オンラインを活用するために、スタッフの皆さんが丁寧に準備くださったのだなと強く感じました。

講題は先方からのリクエストで「宗教者としてできること～自死という社会課題～」としました。Sottoの活動内容は理念はもちろん、よく自身の宗教者としてのあり方も話して欲しいということでした。講演会では皆さん熱心にお聞きくださり、質疑応答でも、次から次へと実体験に基づくご質問をいただきました。続く懇親会でもその熱や止まず、色々な経験や思いをお聞かせいただき、盛会のうちに研修を終えました。

実は、今回の研修を企画してくださった松岡さんは、数年前のSottoシンポジウムにご参加いただき、いつか自分たちの自死をテーマとした研修会を開催したいと思ってくださっていたそうです。数年越しの思いがかなって、今回の出講となった訳です。こうして具体的なアクションにつながったことは、とっても嬉しいです。

Sottoでは随時出前研修を受け付けています。研修内容は、講演会・ワークショップなど、お申込みくださった方のご希望に添えるようにオーダーメイドでご準備いたします。今の時期ですと、オンラインでのイベントも増えていると思います。もちろん、オンラインでの研修にも対応させていただきます。お気軽にお問い合わせいただけますと幸いです。

（代表 竹本了悟）



新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、Sottoの対面による活動（おでんの会・ごろごろシネマ・そっとたいむ）にもその対策を様々に取り入れています。参加される方には心苦しい事ではありますが、当面は時間短縮と参加者数の制限を続けることになりそうです。



さて、開催するにあたってはスタッフにも参加される方にも手の消毒・マスク着用をお願いしております（アルコール消毒がダメな方には石鹼での手洗いをお願いしております）感覚過敏などでマスク着用が無理という方がいらっしゃることをニュースで知ってからアクリル板による仕切りを設けることにもなりました。

おでんの会の食事の場はマスクを外さざるをえない状況があり、4月の開催時には、お互いの席を離れたために満足に話も出来ないところもありましたが、アクリル板の導入によって7月の開催時には以前の会に近い雰囲気で行えました。

また、研究の場でも距離を取り過ぎず同じテーブルに着いて話が出来るといった感覚が保てました。参加される方にとっては、こうした会がいつも通り在ることが信頼となり「心の居場所」というものに繋がっていくと考えています。どの活動でも必要に応じて考えられる限りの対策を講じながら、なるべく休止することなく行っていきたいと考えております。

ボランティア養成講座のお知らせ

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、9月から募集予定です。本年度は新型コロナ対策として、zoomを用いたオンライン上での講座を組み合わせた形となります。募集要項は以下ようになります。詳細は8月後半以降にWEBページに掲載予定です。

申し込み開始／9月1日(火) 9:00～

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。

参加資格／20歳以上 経験は問いません

受講料／20,000円

募集定員／20名程度

講座日程 (平日／18:30～21:00、日曜日／10:00～17:00)

10/5(月)(オンライン)、10/11(日)、10/12(月)、10/19(月)(オンライン)、
10/22(木)(オンライン)、10/25(日)、10/26(月)、10/29(木)(オンライン)、
11/2(月)(オンライン)、11/8(日)、11/9(月)(オンライン)、11/16(月)、
11/19(木)、11/30(月)、12/1(火)

※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込みください。

※台風の影響などで変更される可能性もあります。

今月のことば

生まれて来るのが2度目なら、もう少し上手い生き方も出来たけれど、初めて生まれて来たんだから、そりゃまごつきますよ。
向こうでぶつかり、こっちでぶつかり、こぶ作ったり、傷作ったりしてね。

中川一政

活動報告

- 7月電話相談件数・・・62件（無言15件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 7/16 参加7名
- 7月期メール相談件数・・・受信134件、送信103件
- メール相談委員会・・・委員会会議 7/8 参加5名、7/22 参加4名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 7/20 参加6名
おでんの会 “研究の場” 7/29 申込10名（参加8名）※縮小開催
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 7/20 参加6名
そっとたいむ 7/4 参加1名 オンライン
- 広報発信委員会・・・委員会会議 7/20 ※延期
- 映画委員会・・・委員会会議 7/20 参加6名
ごろごろシネマ 7/15 申込4名（参加4名）※縮小開催



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020年7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

長嶋 蓮慧
荻野 昭裕
京都市・長慶院

田嶋 弘典
豊橋市・勸正寺
足利 善彰
京都市・西岸寺
みやま市・浄弘寺
大谷 範子
永江 武雄

京都市・一念寺
大田垣 聖圓
匿名8名
(syncable 寄付者含む)

Sotto コメント
熱中症に気を付けましょう！（A・Y）

発行 2020年8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



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます