



## 10周年リレーコラム

10周年リレーコラムもこれで7回目です。今回、このコラムを担当することになり、これまで担当された方々のコラムを読み返しているうちに、記憶の底に眠っていたいろいろな出来事を思い出して思わず胸が熱くなりました。

この10年のあゆみを振り返りますと、2010年に10名の仲間が集まってボランティア団体として産声を上げたSottoの現在の相談件数は、電話相談が年間700件弱、メール相談に至ってはおよそ年間1,000通が寄せられています。他方、孤独感を和らげるための居場所づくりは敢て「こじんまり」とした規模を守ることで、参加者の一人ひとりにきめ細やかな対応を心がけているのは今も昔も変わりません。

翻って、この10年間Sottoに関わってきたことで私自身に何らかの変化があったのかと自問してみますと、Sottoで培った聞き方の智慧が実生活の役に立ってきたのではなかろうかと自答しているところです。私は裁判所で調停の仕事をしているのですが、御存知のように調停はジャッジではなく、丁寧に、深く、公平に話を聞くことが基本ですので、これまでの私の人生で身につけた（ついてしまった？）善悪の価値観や偏った道徳観に惑わされないこと。話している人がわかってほしいことをわかろうとする聞き方をすること等「価値観の多様性を認める」Sottoのあり方は私の座右の銘になりました。

現在、コロナ禍の影響でSottoのミーティングや会議は、ほぼオンラインで進めています。現代はPCやスマホ等、リモート通信の進歩によって、どうしてもその場に足を運ぶ必要性がなければ、おおよその用件を果たすことができるようになりました。しかしながら、もともとSottoの姿勢は「苦悩を抱えている方のそばにそっと（Sotto）居ます」というスタンスが基本です。Sottoの活動を支えているスタッフたちがもどかしい思いをしていることは否めない事実です。

Sottoの設立から10年目を迎えた今、コロナ旋風が吹き荒れて世の中が混乱している今だからこそ孤独に悩み、死にたいほどの苦悩を抱えた方のこころの居場所をつくることの大切さを私は改めて実感しています。

(理事 廣谷ゆみ子)

10 years



# 歳末寄付ご協力のお願い ご支援をお願いします

今年は、春先から発生した新型コロナウイルスによる世界的な感染拡大により、不安が強まり、新たな苦悩も生まれ、これまで以上に生きづらさを実感するようになりました。また、生活様式も変化し始める中で、戸惑いを隠せずに、不自由な生活を強いられているという現状があります。また、現在では、第三波と言われ、新型コロナウイルスによる不安や恐怖はより大きなものとなっています。

新型コロナウイルスの影響は、結婚にまで影響を及ぼしていると聞きました。新型コロナウイルスの影響で、自宅で一人過ごしたりする中で孤独を感じたり、大切な人と会えずに憤りを感じる中で、「一人でいる」ことではなく、「ともにいる」ことを大切に考えるようになり、結婚を視野に入れるようになった、意識するようになった、という方が急増したそうです。これも、抱えきれない孤独の中であって、生きづらさが生じてきたという結果なのでしょう。その一方では、マスコミで報道がなされたり、テレビで特集が組まれているように、「自死・自殺」を選ばれた方も増えているという事実も存在しています。

実際、私どもの相談センターでは、メールや電話において、「死にたい気持ち」を抱えた方の相談が増えているという現状があります。それだけ、今回の新型コロナウイルス禍で、孤独に苛まれた方、不安を抱えた方、死にたい気持ちを抱えた方が多くおられたということなのでしょう。となれば、そうした方々の「心の拠り所」、「心の居場所」が必要であり、そうした機関の存在が重要なものとなってきます。そんな状況下にあるからこそ、誰からも否定されることのない、一人ぼっちにさせない、安心して過ごせる温もり溢れる居場所が必要なのです。私たちの相談センターは、自死にまつわるそのような苦悩を抱えた方の「心の居場所づくり」をするために活動を続けています。

とても大切なこの心の居場所づくりの活動を継続していくためには、金銭的な基盤を充実させることが大きな課題です。2010年の開設より今年で10年目を迎えた相談センターの活動は、随分と拡がってきた一方で、金銭的な面では相変わらず苦慮しています。安定して運用できるよ

う、助成金など含めた資金調達の活動もしているものの、中々結果が伴っていないのが現状です。さらに、相談センターは、一人でも多くの方に会員になって頂くことで、団体への金銭的支援とともに、「自死・自殺」にまつわる理解者を増やしたいという思いも持っているものの、運営資金の基盤であるその会費・寄付収入額も減少しており、相談センターの活動の存続にも関わる極めて重要な課題であると認識しています。

また、相談センターの新たな経済基盤を作るための一貫として、代表の竹本了悟が2018年6月に設立したTERA Energy株式会社という一般家庭や様々な施設に電気を供給する新電力会社では、電気の売上の一部が積立され、年に一回、その一部が相談センターへ寄付される仕組みがございます。電気をTERA Energyに切り替えていただくだけで、相談センターを支えて頂くことにもつながります。こうした身近な生活に即した形での支援でも構いません。また、こうした支援以外でも、支援の方法は様々あると思いますので、今後私たちも知恵を絞って、新たな資金調達の方法を考えていく所存でおりますので、ご協力頂ければ幸いです。

今年の年の瀬は、新型コロナウイルスの影響により、例年に比べ、街の賑わいや華やかさを欠くこととなるでしょう。それはまた、例年とは違った、死にたいほどの苦悩を抱えた方も増えていくということになるでしょう。そこで、これまで様々な形で相談センターを支えてくださった皆さまに、改めてお願いです。皆さまの「苦悩を抱える方のための力になりたい」「放っておけない」想いを、相談センターにお預け頂けませんか。その想いをしっかりとお預かりし、自死にまつわる苦悩を抱える方の、孤独を和らげる活動を展開していきます。ですので、引き続きご支援をたまわりますよう、心よりお願い申し上げます。

(副代表 中西正導)

## 関西遺族会ネットワークでの研修を受けて ～コロナ禍における遺族会運営とセルフケア～

関西地域で遺族会を開催しているサポートグループが、情報交換や運営について学びを深めています。11月に行われました研修会では、精神保健福祉士の服部彩花氏に、ストレスの基礎知識と対処法について聞かせていただきました。

ストレスとは、体外から加えられた各種の刺激に応じて、体内に生じた傷害と防衛反応の総和。つまり、心身に負担がかかった状態であると。起こる要因や物理的・心理的・刺激も、すぐさまストレス反応に直結するわけではなく、個人差があり。同じ出来事に遭遇しても、ひどく落ち込む人もいれば、何ともない人もいます。ストレスへの耐性は、性格・体質、それまでに過ごしてきた環境や価値観、ワークライフバランスなどに影響されるというわけです。人は、環境と関わっていく中で、何がどの程度のストレスなのかを、自分で決めているでしょう。ストレスを抱えられる器があるとすると、それはどのくらいの大きさなのか、どのくらいで溢れるのか。容量やペースを知っておくことは、ストレス反応の許容と解消への対処に繋がっていくのではないのでしょうか。そうなれば、上手くストレスコントロールが効いていくのかもしれない。

しかし、環境改善や経験値をもってしても、ひとりでは抱えきれなくなってしまうことが起こったときに、ストレスコントロールは容易ではありません。安心出来る誰かに話せたら、居ていい場所があれば、そう思うこともあるでしょう。私たち Sotto は、何よりそんな思いを抱えた方の心の居場所を大切にしています。

今回のコロナ禍において、今までのように参加していただく場の安全面をどのように整えていけば良いか、ボランティアスタッフが日常の活動をしつつ相談員として集まる状況に負担や無理は生じないのか、安全が確保出来るのか。また、集う会が中止されていく情勢の中、大切な人を亡くされた方や誰にも言えず複雑な思いを抱え込んでおられる方が、ますます孤独を感じておられないだろうか。感染拡大という想像を越える事象に、いろんな意見や想いを重ねてきました。出来る限りの予防対策とスタッフの無理のない活動協力で、現在も支援を行なうことが出来ています。

運営に関して、スタッフ間もリモート対応が増えました。便利に進む部分もありますが、日頃顔を合わせて温度を感じ確かめ合っていた繋がりを、なかなか感じる事が難しく心細い気持ちでもあります。先行きが見えず不安を抱えがちなこの時代だからこそ、スタッフ間の居場所も大切に、今できることを積み重ねていきたいと思っています。

(グリーンサポート委員長 中田三恵)

## 銀行口座名 変更の お知らせ

この度、法人の正式名称を「認定特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センター」に変更したことに伴い、銀行口座名を下記のように変更したことをお知らせいたします。

フリガナ：ニンテイトクヒ)キョウトジシ ジサツソウダンセンター  
口座名義：認定特定非営利活動法人京都自死・自殺相談センター

※取引銀行・口座種別・口座番号の変更はございません。

## 今月のことば

太郎を眠らせ、太郎の屋根に雪ふりつむ。  
次郎を眠らせ、次郎の屋根に雪ふりつむ。

(三好達治)

## 活動報告

- 11月電話相談件数・・・69件（無言15件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 11/26 参加7名
- 11月期メール相談件数・・・受信107件、送信91件
- メール相談委員会・・・委員会会議 11/11 参加7名、11/25 参加4名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 11/29 参加7名  
おでんの会“研究の場” 11/4 申込20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 11/11 参加7名  
そっとたいむ 申込0名（参加0名）
- 広報発信委員会・・・委員会会議 11/12 参加6名、11/18 参加5名、11/24 参加5名
- 映画委員会・・・委員会会議 11/29 参加7名  
ごろごろシネマ 11/18 申込2名（参加2名）※縮小開催

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020年11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

長嶋 蓮慧  
荻野 昭裕

徳永 典子  
京都市・一念寺  
京都市・西岸寺  
下川 弘暎  
永江 武雄  
霍野 廣由

匿名8名  
(syncable 寄付者含む)

Sotto コメント  
体調を崩さないよう気を付けてくださ  
いね (A・Y)

発行 2020年12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