

## 10周年リレーコラム 第十回

Sotto10周年にあたり、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させていただくという企画、10周年リレーコラムも第十回を迎えました。今回の執筆者は、臨済宗僧侶でもある小坂興道さんです。

### Sotto10周年に寄せて

SottoがNPO法人として認証されたのが2011年ということで、これを書いている現在としてはもう11周年目に入ったということになるのですが、まる十年という月日にはいろいろと感慨深いものがあります。

2011年3月11日は、言わずと知れた東日本大震災の起きたその日ですが、私にとってはその日の未明に友人が自死で亡くなった日でもありました。それからおよそ半年、遺族に関わって生活の立て直しの手伝いのようなことをしていましたが、そちらが手を離れた10月ごろから被災地支援に本格的に関わるようになりました。

被災地では他では話せないという、とても複雑で胸の詰まるような思いをたくさん聴くことになりました。

「なぜ生き残ってしまったんだろう」「私の方が死ねばよかった」「これから何のために生きなければならないのかわからない」

あれだけ多くの命が失われて、これ以上ないくらい命の大切さが自覚される中で出てくるこうした言葉に私は何と返せるのだろうか。目の前の出来ることをやりながらもどこか大事な問題を置き去りにしているような気がして、悶々としていたのを覚えています。

その頃に京都府のゲートキーパー養成講座の案内が来ました。私の中で引っ掛かりになっていたことを解く何かしらのヒントになればくらいの気持ちで受講しようと思いました。私の中で引っ掛かっていたこと、それは一つには自死した友人の遺族と良い形で手が離れたのではなかったこと、もう一つには被災地で投げかけられた死にたいほどの気持ちにどう向き合えば良いのか、ということでした。

その養成講座を請け負っていたのがSottoで、私はそこでSottoと出会いました。この講座を受けた後、Sottoのボランティア養成

講座も受けることになったのですが、興味深かったことは、Sottoの姿勢として相談者の気持ちをそのままに受け取るということでした。それは「死にたい」という言葉に「死んではいけないよ」とか「そんな風に考えないで」という言葉がけはしないということです。それは言葉を掛ける側の価値観や思いを押し付ける形になるからです。死にたいという言葉の奥にある生きづらさや孤独、悲しみを想像しながら、「こんなにも苦しいのだから、死にたくもなるよね」と心からその人のそばに居ようとするということ、それがとても新鮮に映りました。

このことが腑に落ちてくるほどに、自分に欠けていたもの、自分が求めていたものが見えてきたように思えました。友人の遺族に対しては、その時考えられる最善の手立てを取るようにと関わっていました。確かに生活の再建は早かったかもしれないけれど、本人は気持ちを置き去りにされて苦しい思いをしていたのでしょう。

被災地では「死にたい」という言葉に、僧侶として宗教的な切り口ばかりで関わるのではなく、その言葉の奥にある気持ちを想像しながら関わることで関係がずいぶん近くなれたような気がします。そうするとかえって宗教的な言葉もずっと伝わりやすくなります。

そうして僧侶としての活動にも良い影響が出ました。

以来、Sottoの活動に関わり続け8年目に突入しているわけですが、気が付けば去年からは研修委員長として新たなボランティアを養成し、受け入れる側になりました。私自身と同じように、Sottoと関わって良かったと思ってもらえるようにと考えています。

またそうして増えた仲間がSottoを必要としている方の助けになりますようにと願っています。

(臨済宗 長慶院住職 小坂 興道)

# より、しなやかに一歩ずつ！

「Panasonic NPO/NGO サポートファンド for SDGs」に採択いただきました。

そして、本助成である組織基盤の強化を通して、「死にたく思いつめるときに心の居場所を届けたい。—相談体制充実のための組織力アップ事業—」と題した挑戦がはじまりました。

どうしてもなく心が張り裂けそうな時、その気持ちを大切に受けとってくれる、あたたかな存在は、何者にも代えがたい心の居場所となり得ます。そして、死にたい気持ちを抱えた時、そんな心の居場所こそが、まずもって必要なのだということを、私たちは、これまでの一つ一つの相談活動を通して、強く実感しています。

それだけに、Sotto の大切にしている自死に対する姿勢や関わり方が、社会の中でも大切な姿勢や価値観として広く認知され定着してほしい思いは大きくなっています。

一方で、継続的に安定的にこの活動を続けるためには、今の組織の体制や財政の中にまだまだ課題があることも感じているのが、正直な気持ちです。

相談体制の充実に向け、今の Sotto には何ができるのか。課題となっていることの本質を問い、柔軟に対応し続けられる組織であり続けるために、10年目を迎えた今、改めて考え合う機会を設け、8か月間の組織基盤の整備に取り組み始めています。

この組織基盤の整備に力を貸してくださっているのは、認定 NPO 法人アカツキさんです。

私たちの団体の思いをととても大切に聞いてくださり、いわゆるビジネスライクな付き合い方ではなく、企画の段階から時には時間を忘れて、あれこれ一緒に思惟してくれる方たちです。

Sotto のことを一緒に考えてくださる新しい仲間が増えて、とても心強く思っています。

この機会を十分に活かして、よりしなやかな組織を目指し、「死にたく思い詰めるようなときの、心の居場所」が一人でも多くの方に届くよう、Sotto を応援してくれるすべての方と共に、一歩ずつ、歩みを進めていきます。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

(事業担当 中川結幾)

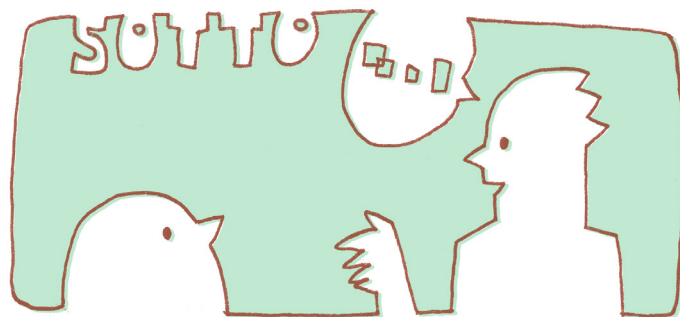


Panasonic NPO/NGO  
サポートファンド for SDGs  
選考結果レポート



認定 NPO 法人アカツキ HP

# 京都司法書士会との連携 ～こころとくらしの相談会参加報告～



2016年から京都府では3月1日を自殺防止への関心を高める日として、「京都いのちの日」に制定しています。その活動の一環として、京都司法書士会とSottoが連携して「こころとくらしの法律相談会」を毎年行っています。今年は3月14日の13時から16時まで相談会を実施しました。相談会は「予約不要」「秘密厳守」「相談無料」で行い、法律問題や心の悩みをお聞きして少しでも重荷を軽くしてもらおうと面談と電話での相談会を受け付けました。スタッフは、司法書士4名、Sotto相談員3名で行いました。

当日は電話が1件、面談での形式が6件の計7件相談がありました。うちSottoメンバーが対応したのは電話1件、面談3件でした。面談では司法書士の方と席を並べて対応し、法律に関する問題は司法書士の方が、悩み苦しみなどの気持ちの部分はSottoの相談員が主になってお話を聞かせていただきました。緊急事態宣言が出されていたため、当初対面の面談はない予定でしたが、宣言が終了したため面談も行なわれました。この時期に例年開催されていた他の相談会が中止されていたこともあり、相談会開始前から面談希望者が待機され、総件数も例年の2倍弱という結果になりました。

相談に来られた方の中には、法律のアドバイスを受けた後、「今更どうしようもできないのは分かってるんだけど」と前置きして、当時のつらかった気持ち、今でも納得できない気持ちがあることを訴えられる方もおられました。「こころの」と付いているタイトルを見て、普通の相談会と違ってこのどうにもできないやり場のない気持ちを聞いてもらえるのではないかと期待があった、というような言葉もありました。具体的な問題の解決だけでなく、分かってもらえなさを誰かに汲んでもらいたいという切なる願いや、そういった気持ちを大事に受け取っていくということの大切さについて、ひしひしと実感した一日でした。

Sottoでは「自死にまつわるつらい思いを抱えた方々のそばにいる」という活動を行っていますが、今後も様々な他の団体と連携することで、Sotto相談員の強みを活かしたより幅の広い悩みの相談会が実現できればと思います。

(八期生 相談員)

## 今月のことば

つまさきで背のびをして立つものは、  
長くは立てない、大股で足を広げて歩くものは、  
遠くまでは行けない。

老子

## 活動報告

- 3月電話相談件数・・・73件（無言10件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 3/18 参加8名
- 3月期メール相談件数・・・受信105件、送信90件
- メール相談委員会・・・委員会会議 3/10 参加5名、3/24 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 3/22 参加9名  
おでんの会”からだ・こころリラックスの場” 3/3 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 3/22 参加9名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 3/1 参加2名、3/9 参加3名、3/16 参加4名  
3/17 参加3名、3/23 参加5名、3/20 参加3名
- 映画委員会・・・委員会会議 3/22 参加9名  
ごろごろシネマ 3/17 申込4名（参加1名）※縮小開催

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年3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

京都市・西岸寺  
加藤 泰行  
鳥栖市・正行寺

足利 善彰  
鹿児島市・法証寺  
黒田 玲  
虻田郡・東林寺（山階 照雄）

加茂郡・善教寺  
永江 武雄

匿名10名  
（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント  
花粉症で憂鬱です

(A・Y)

発行 2021年4月  
認定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