



## 【京都市助成事業】

# メール相談窓口開設

当センターは、発足当初から電話相談窓口を開設していましたが、この度9月5日から京都市の助成を受け、新たにメール相談窓口も開設することになりました。

### ■言いにくい気持ち可言える場所

京都は大学の街であり、進学を機に多くの若者が移り住むため、若者の自死者数の割合が他府県より高い傾向にあります。活動を続けている中で、若者が利用しやすい方法で相談を受けることの必要性を感じていました。

近年、携帯電話やインターネットの普及にともない、通話ではなくメールで連絡を取り合うことが増えました。特に若い世代になるほどその傾向は強いようです。時間や場所を気にせず送ることができたり、電話では言いにくいことを伝えることができたり、メールはとても便利です。

自死にまつわる苦悩は、誰にも言いにくい気持ちです。言いにくい気持ちを誰かにわかってほしい、誰かに知ってほしいという気持ちになった時、普段から使い慣れていない電話では伝えにくいかもしれません。「メールでなら相談できるかも・・・」と思う方にぜひ利用していただきたいと思っています。

メールでも電話でも当センターの大切にしている姿勢は同じです。感じている気持ちを言いたい時に言える場所でありたいと思っています。

## Sotto メール相談

# 必要な方に情報を届けるために

### ■メール相談専用サイト

必要としての方が探しやすいように、メール相談専用サイトを作成しました。

相談内容はメールフォームに入力し、送信していただきます。送っていただいた相談内容は、専門の相談員が大切に読ませていただき返信します。

相談多数の際は、新規の受付を制限する場合があります。一通一通丁寧に返信するためです。



### ■メール相談広報カード

また、メール相談の広報カードも新たに作成しました。

電話よりもメールの方が馴染みやすい若者への広報を重点的に行います。大学へのカード設置を積極的に行い、街頭活動でも告知していく予定です。



<http://www.kyoto-jsc.jp/mail>

上記 URL へアクセスし、メールフォームから相談してください。  
専門の相談員がお応えします。秘密を厳守します。

※ 相談は無料です。  
※ メール相談多数の場合、一時的に受付を休止する場合があります。  
特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sotto

(ボランティア3期生 N.R.)

## 被災地ノート⑳

# わたしがそこに居るということ

「仮設住宅で「死にたい」という言葉や、「消えてしまいたい」という言葉を投げかけられたとき、どんなふうに答えるのですか」という質問を受けた。

介護の現場で、自分も同じような言葉をかけられた経験があるのだそうだ。

その質問に答えようとしばらく考えてみたが、やはり「その言葉を投げかけられたときにならないと分からない」としか答えようがないと思った。

私たちは、「死にたい」「消えてしまいたい」という言葉が相手から投げかけられることに備えて、なにか答えや、マニュアルのようなものを持っているわけではない。

その言葉の向こうで、その方は、どんな気持ちでいるのか？相手をひとりぼっちにしないという姿勢以外に、こちらで用意しているものはない。それは、そのときの「あなたとわたし」という関係こそを大切にしたいと考えているからだ。

もしも、マニュアルのようなものがあって、「死にたい」「消えてしまいたい」という言葉に対応するフォーマットがあったとする。「あなたとわたし」という関係は、もうそこにはないだろう。きっと、そこに「わたし」は居なくて、「あなたとマニュアル」だけが存在することだろう。ならば、そこに居るのは「わたし」でなくてもよいのではないか。

「わたし」がそこに居るということは、相談員それぞれの感じ方によって、相手の気持ちへの応え方も、それぞれ異なるということである。

それぞれが異なる「あなたとわたし」という関係だからこそ、お互いの気持ちがふれ合うということが起こるのではないだろうか。

ならば相手の言葉を感じて、自分にどのような気持ちが湧くのかは、やはりそのときになってみないと分からない。質問に対する答えに考えを巡らせているうちに、関わる相手がいなければ、関わりようがないという当たり前のことにつきあたった。

その一方で、この質問を投げかけた方の、悩みに沈んでいるような表情に、どうしてそれを聞きたくなったのか、質問の向こう側にある、その気持ちを訊ねてみたくなった。

(ボランティア2期生 A.C.)

## 今月のことば

人生の小旅行から 戻りたどりつく先  
そこもやはり 懐かしい場所 なのでありましょうか。

(大島弓子『グーグーだって猫である2』角川文庫)

## 活動報告

- 8月期電話相談件数…179件（無言28件、よりそいホットライン担当68件を含む）
- 相談活動委員会  
グループ研修 8月15日（木）6名、8月22日（木）7名
- 広報・発信委員会  
委員会会議 8月21日（水）6名
- グリーフサポート委員会  
語りあう会 8月8日（木）10名（参加者0名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2013年8月1日～8月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  
堀田富江

野呂淑子  
広島市・千暁寺（日下正実）  
福岡県築上郡・覚円寺（霍野廣紹）

#### Sotto コメント

9月に入り、急に涼しくなった京都です。暑くもなく、寒くもない良い季節のはずですが、大雨や台風の被害が深刻です。自然のことはわからないというものの、これ以上被害がないことを願っています。

(N.Y.)

#### 発行 2013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>  
Email [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto:so-dan@kyoto-jsc.jp)