



グリーサポート委員会

葬儀社への広報活動

大切な方を自死で亡くされた方に寄り添うグリーサポート委員会では、2ヶ月に1回、本願寺隣の聞法会館で「Sotto 語りあう会」を開催しています。

実際、このような会に参加することは、参加者の方にとってはとても勇気のいることだと思います。ホームページや街頭活動、新聞などで広報しているにもかかわらず、参加者は1、2名ということも少なくありません。「参加はできないけれど、いつもそこで開催されいると思うと安心する」という声も聞きます。そういった方の存在を想像しながら、いつ来られても大丈夫なように心がけて活動しています。

これまでに参加された方から「普段の生活の中で大切な人を自死で亡くした事を話す場もないし、やっと話をしても相手に気を使ってじっくり話せなかった。参加して良かった」という言葉をいただいたことがあります。語りあう場を求めている方は、まだまだたくさんおられるでしょう。

一方、現状では、必要とされている方までなかなか情報が届いていないということ想定し、新たな広報手段として葬儀社での情報提供をお願いしてみることにしました。

まず最初に公益社京都北ブライツホールに伺いました。Sottoの活動紹介をすると、自死にかかわる様々な対人支援事業を展開していることに驚いた様子でした。担当者の方からは「出来ることがあればまた協力させていただきます」と快く言っていただき、今回は、Sottoのリーフレットを置かせていただけることになりました。

今後も京都市内の各葬儀社へ協力依頼を行う予定です。必要な方に情報が届くように、継続したいと思っています。

(グリーサポート委員長 花木真樹)

おでんの会

孤独感が和らぐ居場所

8月に開催した“Sotto おでんの会”《当事者研究の会》では、ワールドカフェという対話のグループワークを通して、死にたいほどの気持ちになる〈悩み〉や〈困っていること〉について話し合いました。そこで語られた内容を、キーワードごと簡単に分類し、10月の《当事者研究の会》の際に発表しました。

この分類はあくまでも簡易なもので、分析と呼べるようなものではありませんが、大まかな傾向は読み取れるものと思います。

【人生】というキーワードでは、「生きがいを失った」「何で生きているのか分からない」など。【社会】では、「社会の偏見・差別が私たちの病・症状を強化している」。【性格】では、「必要以上に自分を追い込んでしまう」「その場その場で吐き出せたら良いが、できなくて、辛くなる」「協調性がもちにくい」などでした。なかでも特に多くの意見が集まったのが、【孤独】というキーワードでした。「自分は居てはいけないと思う」「認めてもらえない」「見捨てられた」「淋しい気持ち、分かってもらえない」「居場所がない」「これほどしんどいのに、死ぬことさえ許されないのか？と思う」など。同じように死にたい思いを抱えていても、その理由や背景は“人それぞれ”であることが分かります。

お互いに抱える苦悩を共有したあとに、これまで実践してきた〈生きるための工夫〉や、〈落ち込んでしまったときの自分の助け方〉について話し合いました。「歌、アートで表現していると、身体の痛みも消える」「だましだまし付き合う、ごまかしながら生きる」「阿弥陀如来を拝むとインスピレーションが生まれる」「百貨店へ行き、ウィンドウショッピングが気晴らし」などがあげられ、それぞれに工夫している様子が伺えました。話し合ううちに、特に重要となりそうなキーワードが浮かび上がってきました。それが、「自分を肯定する」「自分を自分で責めない」「ダメでもいいと認める」「自分に優しくする」「まずは自分を傷つけない」などの、【自分を大切にする】というキーワードです。【自分を大切にする】こと「それができないから、しんどい」ということなのだと考えられます。

同じように「死にたい」思いを抱えていても、100人いれば、100通りの背景や苦悩があるでしょうし、自分の助け方だって極まるころは"人それぞれ"でしょう。それぞれの状況や思いを共有しても、具体的に物事が解決するわけではありません。けれども、死にたい思いを抱える者同士が集い、その思いを語り聞くことによって、「死にたい思いを抱えるのは自分だけじゃないんだと実感することができた」というような声が多くあります。どのような苦悩を背負い、どのようにやり過ごしているのかを語り聞くことによって、「孤独感が和らぐ」ことが起こっていると実感しています。

今後も、より一層、その目的を突きつめて、参加された一人ひとりが「自分が居て良い」と感じるこのことのできる場となるよう励みます。

(居場所づくり委員長 藪野廣由)



会場では、関連本なども置いています。グループワークに参加せず、本を読んで過ごしてもらっても良いように準備しています。



おでんの会の会場となっている長楽寺は、京都東山の円山公園の奥にある時宗のお寺です。秋は紅葉の隠れた名所として知られています。しんどくなったらお庭でちょっと一息。

今月のことば

人の真の価値は、その人がその人自身であるところにある。

(秦理絵子『成長を支えるシュタイナーの言葉』学陽書房)

活動報告

- 10月期電話相談件数…206件（無言33件、よりそいホットライン担当52件を含む）
- 電話相談委員会
グループ研修 10月16日（木）13名
- 10月期メール相談件数…受信件数73件送信件数61件
- メール相談委員会
グループ研修 10月17日（火）4名
- グリーフサポート委員会
語りあう会 10月9日（木）8名
- 広報発信委員会
委員会会議 10月16日（月）8名
- ファンドレイジング委員会
委員会会議 10月4日（木）4名
- 居場所づくり委員会
委員会会議 10月29日（木）7名



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2014年10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	鈴木八代子
株式会社エクザム	小杉瑞穂
葛野洋明	下松市・浄蓮寺（末武寛行）
霍野廣由	匿名
赤澤英海	高木愛郁
永江武雄	都城市・攝護寺



Sotto コメント

紅葉まっさかりの京都です。どこへいっても観光客でいっぱい、と外出がおっくうになる時期でもあります。でも、思い切って出かけてみると、やっぱり紅葉はとっても綺麗でした。今年も見られて良かったです。（N.Y.）

発行 2014年11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