



京都自死・自殺相談センター Sotto の

Facebook ページ開設！

近年、企業や行政機関などでも情報発信の手段として SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用が進んでいます。Sotto でもこの度、SNS の一つである Facebook に専用のページを開設しました。

SNS とは、人と人とのつながりを促進、サポートするコミュニケーション型の WEB サイトです。かつては mixi などが主流でした。いろいろなものがありますが、会員登録をおこないサイト内の個人ページで日記を公開したり、友人や、同じ趣味の人同士とのグループ交流をするためのツールです。現在では、Twitter、LINE、Facebook などの利用者が多く、電車でスマートフォンを触っている人のほとんどが、メールかゲームか SNS 目的ではないかと言うほどに、専用のアプリケーションも多く発表されています。

死にたいほどの悩みを抱えた方が、取る行動の 1 つに、インターネットで、「死にたい」「自殺の方法」という言葉を検索することがあります。「自死」や「自殺」の単語のみでは、なかなか Sotto の情報にたどり着くことは難しいかもしれませんが、ネット上の情報発信を続けることで、誰かのブログに話題に取り上げてもらえたり、リンクを貼ってもらえるかもしれません。これから少しずつでも網の目のように広がっていくことで、必要としている方に情報が届くことを願っています。

2 年前から始めたメール相談では、窓口待機のスタッフがまだ少なく、返信可能なメール数の都合上、積極的に広報をできずにいるのですが、それでも、「インターネットでみつけました」と相談してこられる方も少なくありません。それだけ、この活動において、インターネットの活用が無視できないものであることを実感しています。今後も、インターネットでの情報発信をし続けていきたいと思います。

(事務局長 金子宗孝)

委員会活動紹介④ グリーフサポート委員会

グリーフサポートって どんな活動？



Sotto 開設当初から活動し続けているグリーフサポート委員会。
活動の内容を花木委員長に聞きました。

Q 具体的にどんな活動をしていますか？

グリーフサポート委員会では、大切な方を自死によって亡くされた方の気持ちに寄り添う活動として、偶数月に〈Sotto 語りあう会〉を開催しています。

親、兄弟、子供、親族のみならず友人、知人、恩人、配偶者、恋人・・・大切な方を自死で亡くされた苦悩は、普段の生活ではなかなか語ることが難しい状況にあります。同じような体験をした方と交流したいという気持ちがあっても接点がなく、悲しみ、寂しさ、苦しみ、どうしようもなさ・・・さまざまな複雑な思いを抱えこんで孤独を感じている方もおられます。

〈Sotto 語りあう会〉では、参加される皆さんが安心して語りあうことのできる場所を用意しています。会では、研修を受けたボランティアスタッフが8名ほど関わり、準備をしています。何より、参加される方のお気持ちを大切にすることを、スタッフ一同心がけています。

Q 参加者の反応はいかがですか？

参加される方は、十人十色の様々な気持ちを抱えておられます。反応も様々です。そんな中でも、「自分が今まで言葉にできなかった気持ちを出せる場に来ることができて良かった」という感想を持つ方が多いです。

Q やりがいを感じることは？

やはり、参加者から参加して良かったという言葉をいただいたときですね。具体的な言葉はなくても、会が始まる前には硬かった表情が柔らかく変化している姿をみると、会を開催して良かったと思います。

Q 難しさを感じることは？

会に参加すること自体、当事者の方にとってはとても勇気のいることだと思っています。その垣根をどう取り去っていいのか、ということが難しく、今後も課題となると感じています。

Q 今後の展望

たとえ参加できなくても〈Sotto 語りあう会〉のような場所があるというだけで、「ひとりぼっちじゃない」と、抱えている苦悩が少し和らぐという方もいらっしゃると思います。そういった意味で、必要としている方に会の存在を知っていただくことだけでも大変意義のあることだと思っています。今後は、今までよりも積極的に広報活動を進めるとともに、いつ参加していただいても、居心地の良い安心できる場所を用意できるように、心をこめて準備をしていきたいと思っています。

(グリーンフサポート委員長 花木真樹)

Sotto 語りあう会

今後の開催日時 (いずれも 14:30 ~ 17:00 頃まで [14:10 受付])

2015年6月11日 [木]、8月13日 [木]、10月8日 [木]、12月10日 [木]、
2016年2月11日 [木・祝]

開催場所 一念寺 (京都市下京区東中筋通花屋町下る柳町 324)

参加費 無料

申込み 京都自死・自殺相談センター事務局 (TEL: 075 - 365 - 1600 [平日 9:00 ~ 17:00] メール: so-dan@kyoto-jsc.jp) まで。定員は10名です。前日までに
お名前を添えて電話かメールにてお申し込みください。匿名でもかまいません。

今月のことば

もしほんとうの死の心を見たいと思うなら
生命（いのち）そのものに向かって広く心を開きなさい。
なぜなら川と海とが一つのものであるように
生と死は一つのものなのだから。

（神谷恵美子訳『ハリール・ジブラーンの詩』角川文庫）

活動報告

- 3月期電話相談件数…168件（無言19件、よりそいホットライン担当59件を含む）
- 電話相談委員会
グループ研修3月19日（木）7名
- 3月期メール相談件数…受信件数76件送信件数56件
- グリーフサポート委員会
委員会会議3月12日（木）7名
- 広報発信委員会
委員会会議3月25日（水）4名
- 居場所づくり委員会
委員会会議3月2日（金）3名
Sotto おでんの会“食事の会”3月4日9名（参加者13名）
cafe de oden 3月9日（月）5名（参加者5名）、16日（月）7名（参加者3名）、
23日（月）7名（参加者6名）、30日（月）5名（参加者9名）



寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2015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
永江武雄
北岑大至
長岡誠学

宇佐市・妙満寺
廣瀬良子
鳥栖市・正行寺
高木愛郁
柳澤惇子
藤本弘子

竹本了悟
八尾市・恵光寺
仏教婦人会総連盟ダーナ献金
みやまし・浄弘寺
野崎華子
吉田典生
匿名希望1名

Sotto コメント

雨ばかりの4月ですね。花見のタイミングも失って、今年は桜を見たようなみえていないような…。近所の桜もすっかり葉桜です。
花粉症で苦しんでいる人は今年は少し軽くてすむのかな、そうだったらいいな。(N.Y.)

発行 2015年4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