



ご寄付ご協力のお願い

Sotto は、この 5 年間で延べ 9,000 名以上の方々と関わりを持つことが出来ました。この数は、年間 2,000 件を越えるようになった「電話相談」などで、自死に関する苦悩を抱えた方と Sotto とが繋がった回数です。

相談してこられる方は「消えてしまいたい」「もう死んだ方がまし」といった気持ちを抱えて苦しんでおられます。そのような気持ちが Sotto が関わることで、少し和らぐ時があります。絶望の中で孤独を感じ、どうしようもない気持ちになっている方が、Sotto のスタッフと時間を共にし、お互いの心が触れ合う中で、安心した表情に変わり、時に笑顔さえ見せてくれる時、Sotto の存在意義を強く感じます。

Sotto では、相談者の気持ちをていねいに受け取ることで、心のつながりを実感できる関係をめざして活動しています。私たちは、相談者にとっての心の居場所となるべく、自死に関する苦悩を抱えた方とどのような関わりを持つことができるのか、相手へ想いを精一杯に向けながらメンバー一同で研鑽を続けています。

これらの活動は、苦悩を抱える方に情報が届くようリーフレットを配ったり、多くの方に支援を頂けるよう街頭で募金を呼びかけたり、また 12 月 23 日に開催されるシンポジウムのように広く自死の情報に触れる機会を増やす活動、日々の事務業務など、相談窓口を後方で支援するメンバーの活躍がなければ成立しません。そして何より、寄付や支援を通して支えてくださる皆様の支えが、Sotto の一番の土台となっています。皆さまの相談者に対する、どうかかしたい、関わりたいという思いは、Sotto の活動を通して、相談者の自死に関する苦悩を和らげることに繋がっています。

年の瀬の華やかな行事や街の賑やかさは、社会に活力や潤いを与えてくれるものですが、その勢いに乗れない、乗りたい気持ちにもならない方が居られます。その中でも、自死に関する苦悩を抱えながら、どこにも居場所がないと感じている方のために Sotto は活動を続けています。電話相談は年始でも変わらず 1 月 1 日金曜の夜から始まります。メール相談は 5 日から返信を始めます。1 月 6 日には居場所作りの「おでんの会」も開催します。Sotto の活動が、自死・自殺にまつわる苦悩を抱えた方に届きますよう、引き続きご支援下さい。よろしくお願い致します。

相手の気持ちを想像して接すること

今年の夏より本格的に告知をはじめた Sotto 出前研修 [たんぽぽ] は、早速幾つかのご依頼を頂戴しています。今回は 11 月に出講した、兵庫県神戸市にある浄土真宗本願寺派・光瑞寺さまでの講演の様子をレポートします。

今回は事務局長の金子が出講し、「だれかの支えになるということ、話をきくということとは」というテーマで、Sotto の活動に携わるようになったきっかけや活動の様子、活動を通して学んだこと、話をきく姿勢についてお話させていただきました。

テーマである「支える」ということに関してお話した内容に、会場の方々が大きくうなずいておられた姿がとても印象的でした。簡単に紹介すると次の通りです。

教育や世間一般での、いわゆる「人に迷惑をかけてはいけない」という価値観についてやや偏重気味に感じることがあります。だれもが小さい頃からそう言って聞かされ、また、普段からも、なるべく人の世話にはなるまいとするところが少なからずあるのではないのでしょうか。しかしそのために、本当に困ったときにすら誰にも相談できずに「自己責任」や「自業自得」といった言葉で全てを背負い込んでしまいがちなことに気が付きます。また、迷惑をかけまい、心配をかけまいと強く思うあまりに、まるで周りに助けを求めることが悪いことのような感覚を抱いてしまうことすらあります。

Sotto で相談をうける際に、悩んでいる人の支えになるということは、必ずしも身の回りの世話をしたり、その人の抱えている問題を代わりに解決してあげるというわけではありません。もうどうしようもないけど誰にも打ち明けられない、また、言ったとしてもなかなかわかってもらえないような悩みを抱えたときには、孤独感のなかで絶望することもあるでしょうし、自殺を思い詰めてしまっても無理もないかもしれません。しかし、ちゃんと自分と向き合って今感じていることをわかろうと関わってくれる存在に出会い、お互いの心が触れあうような経験をしたときに、どこか気持ちがあたたかくなるような、何者にも代え難い心の支えを感じられるときがあります。それは何も一方的なものではなく、そっとそばにいるなかでお互いが居心地よく感じることでできる時間なのです。よく、よかれと思って取る行動や言葉がけがかえって相手を傷つけてしまうようなことがあるかと思いますが、そのギャップを埋める 1 つの方法は、想像することです。相手の感情の 1 つ

1つをていねいに受け取り、わかろうとするなかで気がつくことがあります。本当に当たり前のことなのですが、目の前の悩んでいる人も、自分と変わらない人間であって、不幸が重なれば当然思い詰めることもあるということです。一言でいってしまえば、お互いさまなのです。経験則や正論で納得させるのではなく、相手の気持ちを想像して接することが、心の距離を近くし、支えとなり得るのだと相談活動のなかで実感しています。それは、今後、「人に迷惑をかけてはいけない」という価値観から「ときには迷惑をかけあうことも必要」といったように置き換えていくことの必要性を示しているのかとも思います。そしてもっと言えば、そのときの「迷惑」とは「あまり迷惑ではない」ことにも気がつくかもしれません。

講演終了後の質疑応答の時間は、会場から次々に質問や感想が出てきて、とても盛り上がりました。お聞きくださった方が帰り際に「来たかいがあったわ」、「日常のなかでも、自分本意に物事を考えがちなので、これからはそこを注意したい」、「考えさせられるお話でした」と、とても熱心に深く聞いてくださり、それぞれに何かしらの気づきがあったようです。

私たちは「たんぽぽ」という名称にたくした通り、1つ1つの講演や研修会が、たんぽぽの花となり、受講されたみなさん1人1人がたんぽぽの綿毛として、それぞれの場所で新たな花を咲かせることを願って活動を続けていきます。それは、自死の苦悩を抱えた方と適切に関わる〈ひと〉が増え、一人でも多くの自死の苦悩を抱えた方の苦悩が和らぐことにつながるのではないかと期待しています。

ご質問やご相談などは事務局まで電話（075-365-1600）やメールでお問い合わせください。また、ホームページ[Sotto 出前研修たんぽぽ]のページから申込み用紙をダウンロードできますのでご利用ください。

（事務局長 金子宗孝）

今月のことば

孤独とともにあるときのみ、人は自分自身を見いだすことができます。孤独とはよき友のことです。

(ルイス・バラガン)

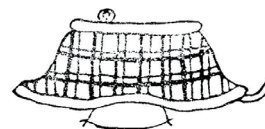
活動報告

- 11月期電話相談件数…200件（無言18件、よりそいホットライン担当51件を含む）
- 電話相談委員会…グループ研修11月19日（木）10名
- 11月期メール相談件数…受信件数98件送信件数87件
- メール相談委員会…グループ研修11月17、19、22日各2名
- グリーフサポート委員会…語りあう会11月25日（水）5名
- 居場所づくり委員会…委員会会議11月9日（月）14名
おでんの会“研究の場”4名（参加者4名）
Café de oden11月17日（火）4名（参加者6名）
11月22日（日）5名（参加者5名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2015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	タシマリエコ
株式会社エクザム	萩野昭裕
葛野洋明	中西正導
くつろぎカフェ葵	眞光寺
佐世保市・大念寺（小西好生）	藤本弘信
永江武雄	西岡博史
宇野智子	匿名希望8名
杉岡秀紀	高木愛郁
杉本星子	
伊原	



Sotto コメント

「生きている」ことに集中すると、「今」がきわだつ。今、何を美しいと感じるか。今、何に心を込めたいか。今、何が心地よいのか。(N.Y.)

発行 2015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

T E L 075-365-1600

U R L <http://www.kyoto-jsc.jp>

E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp