



Sotto シンポジウム

知って、感じてください。

私が Sotto の活動を知ったのは『ルポ仏教貧困・自殺に挑む』の本がきっかけでした。それから、シンポジウムへ参加し、ボランティア講座を受け、今は広報活動を微々たる力ですがさせていただいています。

私は、精神科で看護師をしています。当事者の中には「死にたい」といって入院してくる方は少なくありません。本人も、家族も入院したら安心と思っても、本人の死にたい思いは消えることなく、退院してから自死したと報告を受け、落ち込む日々がつづきました。病院としては、希死念慮を症状として捉え、薬物調整をします。が、その人の本来の死にたい気持ちは、医療だけでは解決しないことに気付き、どうしようもない思いがずっとありました。そんな時に Sotto と出会い、シンポジウムがあるのでと案内を受けました。そのシンポジウムは、当事者、医師、竹本代表の登壇で行われました。中でも当事者からのメッセージは、気づきばかりでした。「桜の時期に死ぬのはやめよう。家族がその花を毎年みて、自分を思い出すから」と、自分がつらい時まで家族のことを考える当事者の人柄に、余計辛さが増しました。代表の「人は迷惑かけまくって生きていくんです。」の言葉にも、当事者は迷惑かけてはいけないからと言っていたことを思い出しました。「私は当事者の話を聞いてきたらどうか」「当事者はこの人だったら話をしようと思ってくださるかどうか」と考えながら登壇者の話を聞いていました。

私自身、お給料をいただいて、話を聞く、いわばプロだと思っていたのが、Sotto のボランティア講座で言われたのが、「人の話を聞く練習が必要」ということでした。それからの私は、当事者から「前よりも話を聞いてくれてありがとう。」と感謝を言われるようになりました。

まずは、自死や、消えてしまいたい、さみしいと思っている方々を知っていただく機会として、シンポジウムへ足を運んでいただきたいと願っています。そして、知っていただいて、様々なことを感じていただきたいです。一般的な自殺予防や対策で語られない当事者一人一人の思いに対して取り組む Sotto の活動を知っていただきたいと願っています。ぜひ、シンポジウムにお越しください。

(広報・発信委員 S.I)

思いを大切に預かります

日本の自死者数は 2011 年まで 14 年連続で 3 万人を超していました。その後、年間の自死者数は減少傾向にあります。昨年も約 2 万 4 千人もの人が自死で亡くなっています。特に若者世代（15～39 歳）の死因の第 1 位が自死。先進 7 カ国の中で若者世代の死因第 1 位が自死であるのは日本だけであると言われていました。

そうしたなか、今年の 9 月に日本財団よりショッキングな報告がなされました。「日本財団 自殺意識調査 2016」によると、日本では、4 人に 1 人が「本気で自殺をしたい」と考えたことがあると明らかになりました。さらに、過去 1 年以内に自殺未遂をした人が推計で 53 万人超に上ることが報告されています。そして、5 人に 1 人が身近な人を自死で亡くしていることも分かりました。自死を考えた人の半数以上が「誰にも悩みを相談できない」と言われ、自死のハイリスクグループの一つに「孤独感を抱えている人」と報告されています。

Sotto は、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の心の居場所をつくりたい、「ひとりぼっちにしない」との理念を掲げ活動しています。2010 年の開設よりこの 5 年間で延べ 9,000 名以上の、死にたい思いを抱えた方々と関わりを持つことが出来ました。相談してこられる方の多くが「消えてしまいたい」「もう死んだ方がまし」と、今まさに死にたいほどの苦悩を抱えています。絶望のなかで孤独を感じ「死ぬしかない」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ことで、落ち着いた声色や安心した表情に変わり、時に笑顔がみえるようになることもあります。

Sotto における電話相談・メール相談を中心として様々な活動は、活動の趣旨に賛同していただいた皆様からのご寄付が一番の土台となっています。自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方に対する、皆さまの「少しでもその苦悩を和らげたい」「どうにかして力になりたい」という思いを、Sotto にお預けください。皆さまのその思いを大切に預かり、死にたい思いを抱え苦悩する方々のその苦悩を和らげるべく活動を続けてまいります。

年の瀬の華やかな街の賑わいは、社会に活力や潤いを与えてくれるものですが、その賑わいに馴染めない、あるいは、賑わう気持ちにもならない方が居ます。12 月 23 日には、若者の自殺をテーマとしたシンポジウムを開催します。電話相談は年末年始も変わらず、金曜・土曜日の 19 時～翌朝 5 時半までおこなっています。

死にたい思いを抱え、どこにも居場所がないと感じている方のために Sotto は活動を続けます。引き続きご支援をたまわりますよう、心よりお願い申し上げます。

(副代表 霍野廣由)

受講生の声



sotto8 期生の前期研修が終わり、電話相談員としての後期研修が始まって4ヶ月目となりました。

実際に自死の悩みを持つ方の声を聞かせて頂いて、生きること真面目な方が多いのだと感じました。重い悩みと向き合っしんどくならないかと周囲に心配される事もありますが、むしろ電話の向こう側の空気が和らぐ瞬間に立ち会った時は私も暖かな気持ちになり、ほっとして受話器を置くことができます。

少しでも悩んでいる方の支えになれるよう頑張っていきたいと思います。

8期生 TO



4か月間の研修を終え、いま実際に電話を受けていて思うことは、「やっぱり現場は大変だなあ」。毎回、受話器の向こうに思いを馳せ、何とか気持ちを感じよう、感じとろうと悪戦苦闘しています。

どうしても頭であれこれ考えがちですが、“Don't think, feel (考えるな、感じる)”というブルース・リーの言葉を胸に、これからもボランティアとして活動していきたいと考えています。

8期生 TK

今月のことば

幾山河 越えさり行かば 寂しさの 終てなむ国ぞ 今日も旅ゆく

(若山牧水「海の声」)

活動報告

- 10月期電話相談件数…212件（無言20件、よりそいホットライン担当70件を含む）
- 電話相談委員会 … グループ研修 10月20日 18名
- 10月期メール相談件数 … 受信件数97件 送信件数79件
- メール相談委員会 … グループ研修 10月13日2名、10月25日4名
… 委員会会議 10月26日6名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 10月21日
… おでんの会”研究の場”10月5日12名
- 広報・発信委員会 … 委員会会議 10月20日6名、10月27日4名
公開 SottoLABO10月24日21名
- グリーフサポート委員会 … Sotto 語りあう会 10月13日 8名（4名）
関西遺族会ネットワーク研修 10月24日2名
- 研修委員会 … 委員会会議 10月12日4名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016年10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	藤井愛
株式会社エクザム	永江武雄
葛野洋明	菅野久美
荻野昭裕	京都市・一念寺

Sotto コメント

北野天満宮で紅葉をみました。黄色いイチョウとモミジが美しかったです。長五郎餅も美味しかったです。(N.Y.)

発行 2016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