



新たな芽～ひろしま Sotto

昨年の春頃から、新たに広島で死にたい気持ちを抱えた人の心の居場所づくりをしようと、有志による勉強会がはじまりました。Sotto を立ち上げた中心メンバーや現在も広島から通いで活動しているメンバーが中心となって周囲に声をかけ、関心を持ってくださった方々が月一回のペースで集まっています。現在メンバーは 12 名です。継続して勉強会をする中で、実際に具体的な活動を試みようという機運が高まり、12 月 24 日には、死にたい気持ちを持った方を対象とした「あったかごはんの集い」を開催しました。この日にしたのは、メンバーの一人が「世間がきらびやかで幸せそうなクリスマスは、よけいにさみしくてたまらない」と言われたことがあり、その声に応えたいとの想いからです。開催趣旨から一部抜粋して、活動の想いを紹介します。

2010 年春、京都で「“Sotto” 京都自死・自殺相談センター」が開設されました。／「死にたい」「生きているのが辛い」「消えてしまいたい」といった気持ちをひとりきりで抱え込んでいる方のすぐそばに居たい、何とかして支えたい、という“Sotto”の理念に共鳴した広島の有志で、今般“ひろしま Sotto”を立ち上げることになりました。／私たち自身も含め、不安や孤独、生きづらさ等から、誰しもが一度は死にたい、消えてしまいたいと考えたことがあるのではないかと思います。まさにいま死にたいと思っている方と、そうではない方の間に隔たりはありません。ひょっとしたら立場が逆になることもあるかもしれませんが、現代社会に於いてはそれも決して特別なことではありません。／私たちにできることは多くはないかもしれませんが、ただ、「死にたいと思われる方」「生きているのが辛いと思われる方」の想いや価値観をそのまま受け止め、共に居たい、共に居る場所を作りたいという想いだけはあります。／まだ産声をあげたばかりの小さな小さな集まりですが、少しずつ輪が大きくなっていくことを願いながら活動を続けていきたいと思っています。

同じ想いを共有して、相手の気持ちを受け取るトレーニングも沢山して、自死の苦悩を抱えた人の心の居場所づくりを一緒に進めていきたいと思っています。

(代表 竹本了悟)

Sotto シンポジウム報告

今わたしたちにできること

2016年12月23日(金・祝)に、京都市下京区にあります京都産業大学むすびわざ館にて、「死にたいにまつわる言いたいようで言えないそんな気持ちのもっていきどころについてみんなでいろいろ考えるシンポジウム」という、これまでにない長いタイトルのシンポジウムを開催しました。

私たちの相談窓口では、多くの若者から「死にたい」という声が寄せられています。中でもメール相談においては7割が10代～30代の若年層の方からの相談です。そこで、本シンポジウムでは、「若者」をテーマとして、「若者の死にたい気持ちの実状」「どうすれば死にたい気持ちが和らぐのか」「死にたい気持ちを持つ若者に対してどのような支えが必要なのか」について、実際に死にたい気持ちを持つ若者と関わってきた3名（若い女性を支援するNPO法人BONDプロジェクト代表の橘ジュンさん、精神科医の松本俊彦さん、そして、相談センター代表竹本了悟）を登壇者に、毎日新聞記者の玉木達也さんをコーディネーターとしてお迎えして、「自死」について様々な視点から議論しました。

Sottoのシンポジウムは、通常のシンポジウムとは少し異なり、決められた質疑応答の時間は設けず、随時質問を受けて登壇者の議論に反映しています。開始当初はあまりなかった質問も、登壇者の議論がすすむにつれて段々と増え、会場全体が「死にたい気持ち」について一緒に考える雰囲気でも盛り上がっていきました。155名の来場者と一緒に「死にたいにまつわる言いたいようで言えないそんな気持ちのもっていきどころ」について、「今わたしたちにできること」を考えることができたように感じました。

ご来場くださった皆様、登壇者の皆様、スタッフの皆様、本当にありがとうございました。今回のシンポジウムの改善点などを活かして、来年度も気づきの多いシンポジウムとなるように、広報活動委員会・発信活動委員会を中心にこれからも積極的に活動していきますので、今後共ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

(広報活動委員長 中西正導)

参加者の声

Aさん (20代女性) 「自殺・自傷行為に対して、とにかくそれは防ぐべきもの、あるいは、忌むべきもの、というイメージを持っていた。だが、シンポジウムの中で、それ自体が悪い行為なのではなく、その背景に何を抱えているかに目を向けることが大切なのだということを気付かされた。」

Bさん (10代女性) 「死についてものすごく認識が変わりました。自死したい私もいるのですが、自死を考えることは駄目だとか、そんな考えが一変しました。このままの自分でいいんだ。もっと社会の理解が広がっていくといいなあ。そんな風に感じました。」

Cさん (30代女性) 「身内など関係性が近いと難しい部分があるかもしれないので、他人が、孤独にさせないように、つながりが持てるようにサポートすることが必要なのだと思いました。」

Dさん (30代女性) 「いざ、私が、どうしようもないくらいピンチになったときに、連絡できる場所があるのだと少し安心できたように思う。一緒に悩んでくれる人がいるのだよと感じられるのはすごく大きなことだと思う。」

Eさん (20代女性) 「色々な人にちょっとずつ支えてもらっていくというのも大切なんだと思った。一人で抱え込むのではなく、チームで支えることが大切。自分も、悩んでいて自殺したいと苦しんでいる人の支援をしたいと思った。」

今月のことば

天が下のすべての事には季節があり、
すべてのわざにはときがある。

(旧約聖書 伝道の書 3:1-8)

活動報告

- 12 月期電話相談件数…248 件（無言 35 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 12 月 15 日 16 名
- 12 月期メール相談件数 … 受信件数 80 件 送信件数 69 件
- メール相談委員会 … グループ研修 12 月 26 日 4 名、12 月 27 日 3 名、12 月 28 日 3 名
- 居場所づくり委員会 … Sotто おでんの会 “研究の場” 12 月 7 日 8 名（参加者 13 名）
- 広報・発信委員会 … 委員会会議 12 月 21 日 9 名
勉強会 12 月 21 日 9 名
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 12 月 8 日 8 名（参加者 2 名）
- 研修委員会 … 委員会会議 12 月 26 日 4 名

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2016 年 12 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	大阪市・栄照寺	鈴木善隆
株式会社エクザム	北海道上川郡・永楽寺（永江竜心）	鈴木八代子
葛野洋明	郡上市・浄光寺	和歌山市・宗善寺
荻野昭裕	須坂市・東照寺	緒方正弘
佐世保市・大念寺（小西好生）	高岡市・東弘寺（豊田善樹）	冬野正晃
京都市・一念寺	奥野聰一郎	柳井市・明教寺（隆野正信）
西義人	菊井誠	長門市・法林寺（蘭純精）
大谷光真	尼崎市・西要寺（堀祐真）	野村顕祥
永山裕季子	池田行信	北海道空知郡・間信寺（門上誓明）
仙台市・善正寺（足利善彰）	長崎市・光源寺	福岡県粕屋郡・信行寺
永江武雄	初田拓馬	豊橋市・勸正寺
高知県高岡郡・法城寺	坂本亮平	飯塚市・正円寺（高石彰也）
大阪市・誓源寺（旭隆昭）	高田妙子	西村由美枝
姫路市・善正寺	北島晃融	和歌山市・万福寺
長崎県南松浦郡・得雄寺	金山常正	船倉成之
君津市・光明寺（石上智康）	玉田義幸	武蔵野市・源正寺太子堂
小林秀明	小濱春子	草田みち子
竹本宣子	みやま市・浄弘寺（下川弘暎）	松岡末子
広島市・善正寺	山河彰子	郡上市・浄國寺（藤井好正）
谷口政昭	吉田明	和歌山市・教願寺（北氏緋紗）
		匿名希望 7 名

Sotто コメント

本当の意味で「大切にする」って、どういうことかなあ…（N.Y.）

発行 2017 年 1 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