



歳末寄付ご協力をお願い

ご支援をお願いします

世間を震撼させた、神奈川県座間市で9人の遺体が見つかった事件。Twitter上で「死にたい」「消えたい」との思いを抱える方を誘いだしたと報道されています。事件以降、相談も増加傾向です。特にメール相談は顕著に相談件数が増え、窓口を閉めざるを得ない状況が続きました。またメディアからの取材も相次ぎ、自死・自殺の問題に関する社会的関心が改めて高くなっていることも感じます。

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る」との理念を掲げ活動しています。相談者の多くが「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、時に笑顔がみえることもあります。

2010年の開設より今年で7年目を迎えたSottoの活動内容は、開設時と比べ、ずいぶん充実してきました。活動内容は増えている一方で、金銭的な面で苦慮しています。今年度4月～10月までの収支について、運営基盤となる会費・寄付金による収入と、増加が見込まれる人件費による支出とを、昨年度同時期と比較しました。会費・寄付金による収入は約10万円減少し、人件費による支出は200万円ほど大きく増加しています。

人件費が増加した理由は、事業増加のために外部やボランティアの連絡・調整も増え、活動をより円滑に行うため、今年度から新たに事務局スタッフを常勤で雇用しました。また相談件数が増加するメール相談に関して、より多くの相談を受け入れることができるよう非常勤スタッフも増やしました。もちろん、今年度の支出が増えることは予算を立てるうえで覚悟していたことですが、会費・寄付金の収入も減っています。

(次頁につづく)

安定して運用できるよう資金調達の活動もしていますが、結果が伴っていないのが現状です。さらに、運営資金の基盤である会費・寄付収入額が減少していることは、Sottoの活動の存続にも関わるきわめて重要な課題であると認識しています。

この結果は私たちの力不足が大きな原因であることはいうまでもありません。この状況に危機感を抱き、今年度の残り、様々な資金調達の方法を模索します。具体的には、会費・寄付金納入の負担を軽減するべくクレジットカード決済の導入を検討しています。また、チャリティイベントを企画しています。さらに、遺贈寄付の窓口開設もすすめています。

もちろん、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方のための活動も、Sotto にできることを思考し、注力し続けています。12月23日には、作家の雨宮処凛氏、批評家の杉田俊介氏をお迎えしてシンポジウムを開催します。電話相談は年末も変わらず、金曜・土曜日の19時～翌朝5時半までおこなっています。

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。

これまで様々な形でSottoを支えてくださった皆さま、改めて、お願いです。皆さまの「苦悩を抱える方のための力になりたい」「ほおっておけない」想いをSottoにお預けください。その想いをしっかりとお預かりし、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方の、その苦悩を和らげる活動を展開していきます。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)

ひろしま Sotto

開設記念シンポジウム開催

昨年末より活動をはじめている「ひろしま Sotto」は、さる 10 月 18 日（水）に広島で開設記念シンポジウムを行い、約 50 人の参加がありました。精神科医で Sotto の理事でもある松本俊彦先生をお迎えしたこともあって、とても有意義な会になったと思います。このシンポジウムの目的は、Sotto が広島で「死にたい」思いを抱えた方のための居場所を用意していることを知ってもらうことと、支援者となるボランティアを募集することでもありました。

シンポジウムは、登壇者が一貫して「死にたい気持ちに本気で向きあう」というテーマのもとに、暗い雰囲気になりすぎず、ゆったりとまじめに少しずつ、会場からの質問に応えながら、本質的な問題に向きあっていくような展開となりました。Sotto らしい、あたたかな時間だったと思っています。

前半の内容は、「安心して死にたいと言える場所があること、そしてそこに、きちんと聞いてくれる人がいることが大事だ」という趣旨で議論が展開されました。アンケートの感想に「『死にたい』という言葉に対して印象が変わった。『死にたい』といえる場が自分を受け入れてもらえる場なんですね」という言葉があったことから、Sotto の姿勢が変わったという手ごたえを感じました。会場からの質問は「自分の死にたい気持ちにどう向きあえばいいか」という内容が多くありましたが、それぞれの仕方でセルフケアを見つけていくことの大事さが確認されたように思います。

そして、このシンポジウムの翌週に二日間の研修を行いました。10 名の新規の参加があり、その内、5 名の方が今後もひろしま Sotto の活動に参加される予定です。時間と労力も必要なボランティアなので、簡単にメンバーが増えるとは思いませんが、シンポジウムのアンケートを提出してくださった 38 人のうち、「参加したい」「研修を受ける」と答えた方が 8 人で、「いつか機会があれば」という方が 23 人おられました。そうした思いを大切にしつつ、今後もしっかりと活動していきたいと思っています。

(ひろしま Sotto 代表 武田慶之)

生越理事長×竹本代表



2010年の開設から8年。Sottoの活動を継続するなかで、開設当初より鮮明になったSottoの特徴や大切にしていることについて、今年度から理事長を務める弁護士が生越と代表の竹本の対談でお伝えします。



vol.4 「あたたかさに触れる」

生越：家つくるとかさ、将来的には、そのリアルな人間関係に向けて少しずつ進んでいけたらいいね。新しく理事に入ってくださった東さんはそういうところに彼の人脈は生きてくるだろうし、心強いですね。実際問題、孤独を和らげるといっても、話をして電話をきいたら、また孤独感にさいなまれるもんね。

竹本：そこが実は存在というか、人じゃなくてもいいんですけど、〈周囲との関係性やつながりが、完全に諦めてしまったり断絶してしまったり、世界中に自分のことを分かってくれる人は居ない、ひとりぼっちなんだっていう感覚〉と、〈とにかくあそこにつながれば自分のことを理解してくれる人が居るんだっていうことを持ちつつ、だけど、今はひとりという感覚〉というのでは、同じひとりでも全く違うと思っているんですよね。

生越：確かに、それは全く違うね。

竹本：よくある、他の団体を批判するわけではないんですけど、ただ聴くってところだと、それは人と触れているわけではなくて、言葉のやり取りのなかで寂しさがまぎれたり、喋っていくなかで考えが整理されている感覚なんですけど。Sottoがやろうとしていることは、本当につながれる。あたたかさがあるんだ、ぬくもりがあるんだ、っていうところで電話をきってもらうことを目指している。

生越：そっか、それがあればリアルな日常生活のなかでも、その孤独感が少しでも減るかもしれないね。もちろん全てじゃないだろうけど、その確率は少ないかもしれないけど、残される気がするね。本当に寂しくて辛くて、そのあたたかさいに触れて、ちょっとでもなんかしてみようとか思ってもらえたら良いですよ。

竹本：他の団体でも相談員さんによって自然にできている人はいると思うんですよ。自然にできていても意図していない団体と、意図している Sotto とは、違うかなと思いますね。ただ逆に、問題解決も含めて、その人に本気で徹底して関わろうとしているところは、人間のあたたかさであったりとか、人にたいする信頼にはつながるだろうなと思っています。アプローチは違いますが、同じようなことは起きているのかしれません。

生越：そうだね、伴走支援まで関わっているところは、その過程で人間対人間で触れ合うだろうしね、葛藤も含めてね。Sotto の、あたたかさに触れることによって、半歩でも前に進んで、友達に声かけてみようかなとか、仕事探してみようかなとか、つながるのかもね。

(続く)

今月のことば

ここにいる人は 一度は泣いている。

(安水稔和『泣く』より)

活動報告

- 11月期電話相談件数…140件（無言20件、よりそいホットライン担当38件を含む）
- 電話相談委員会 … グループ研修 11月16日 14名
- 11月期メール相談件数…受信98件、送信82件
- メール相談委員会…委員会会議 11月22日 8名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 11月15日 4名
おでんの会”食事の場”11月1日 9名（参加者9名）
- グリーフサポート委員会 … Sotto 語りあう会 11月9日 2名
- 研修委員会 … 委員会会議 11月13日 6名
- 広報発信委員会 … 委員会会議 11月30日 6名
- 映画委員会 … ろごろシネマ 11月10日 3名（参加者7名）、27日 3名（参加者2名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2017年11月1日～30日 受付分

ご支援ご協力ありがとうございます。

浄土真宗本願寺派
株式会社 エクザム
葛野洋明
荻野昭裕
下河辺成子
宇野正憲
小西好生
匿名希望 1件



Sotto コメント
自分の気持ちも、自分で、ただ受けとろう。(N.Y.)

発行 2017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
TEL 075-365-1600
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>
E-mail so-dan@kyoto-jsc.jp