

関西遺族会ネットワークでの 研修を受けて

関西地域で遺族会を開催しているサポートグループが、年2回集い、情報交換や運営について学びを深めています。11月に行われました研修会では、一橋大学大学院教授で、精神科医の宮地尚子氏に、トラウマについての状況と及ぼす影響について聞かせていただきました。その中で、当事者が声を上げることが、いかに勇気のいることか、出されたSOSに気づきどんなサポートが出来るのか、チームで関わる立ち位置を見極め、支援者としての役割をしっかりと確認する必要があるとのお話でした。

遺族会は、当事者が支援に立つこともあり、ときには辛い体験や記憶が蘇ることにもなり、感情の行き来が、互いに強く影響を受け過ぎて、しんどくなる場合もあるそうです。私たちが思う以上に、トラウマは大きな精神的ショックや恐怖の外傷なのでしょう。また、語れない、語りづらい事象もあります。例えば、ハラスメントやセクシャル・マイノリティであったり、曖昧な喪失、上手く表現出来ない場合など。苦しいのだけれど、語ることにより、心身への負担や偏見差別を受ける恐れ、人間不信になることも考えられ、なかなかSOSが出せないでいる人もいるということ。

Sottoでは、相談員の経験を持ち出して、目の前の人の辛さを量るようなことはせず、辛く苦しく死にたい思いにまでなっている心をそのまま抱きしめるように丁寧に受け止めたと思っています。

今回の研修を通して、支援者が独りよがりにならず、関わる立ち位置をチームできちんと共有していけるよう、再確認したいと思います。死にたいほどの辛さが、少しでも和らぐように、あなたはひとりではないよと、ほっとする心の居場所を大切に。そんなSottoでありたいと思います。

(グリーフサポート委員長 中田三恵)

カリタス視察報告

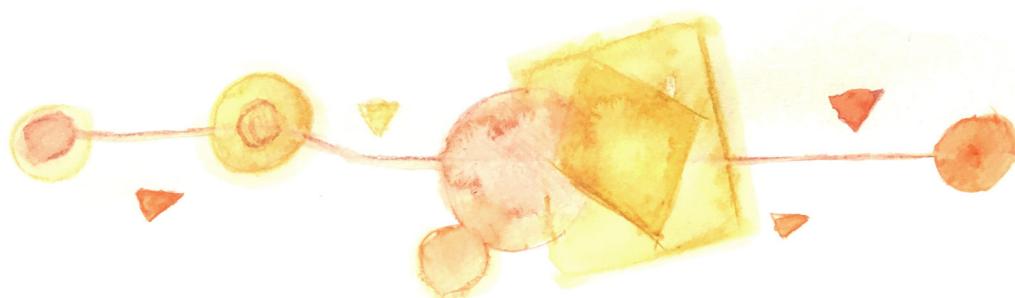
カトリック教会の社会的貢献事業を担うカリタスの皆様が Sotto へ視察に来られました。カリタスは、「救援金などの募金活動、国内外への援助活動、また国内で弱い立場に置かれた人々が人間らしい生き方を獲得するための啓発活動」（カリタスジャパン HP より）を行う団体で、その一環として、自死についての相談活動や啓発活動に取り組んでおられます。カリタスソウルから 11 名、カリタスジャパンから 5 名の方々に来所いただき、Sotto の活動や日本の自死の現状について熱心にご質問をいただきました。また、韓国での活動について教えていただき、有意義な交流をすることができました。

近年、韓国において自死はとても大きな社会課題として認識されています。社会の仕組みとしても、ここ数年で支援体制が整えられているのですが、その体制のモデルとなっているのが日本での取組なのだそうです。また、こうした支援を牽引しているのが、キリスト教と仏教の宗教者です。韓国では、日本のように公から宗教を排除することはなく、むしろ、行政と宗教者は積極的に連携しています。韓国の保健所では、その長に宗教者の配置が一定数あり、社会の仕組みとして連携する機能があることは、とても興味深く感じました。

同時通訳での交流の時間は思ったよりもスムーズに進み、言葉の壁を超えて自死についての思いを共有することができました。Sotto のロールプレイを実際に見学していただいたのですが、言葉は分からなくても、コーラー（相談者）とメンバー（相談員）の間で行き交う気持ちはちゃんと伝わりました。韓国の方から「リアルな気持ちが動いている。温もりが伝わってきて、胸に熱い感覚がある」というコメントをいただきました。自死の孤独を和らげるために、気持ちを受け取るということが最も重要なのだという Sotto の考え方に共感していただけたように思います。

今後も、色々な方々と積極的に交流していきたいと思えます。Sotto のロールプレイを見てみたい、体験してみたいというご要望があれば、お気軽にお声掛けください。

（代表 竹本了悟）



シンポジウムに向けた勉強会を開きました！

12月7日、Sottoの広報・発信スタッフグループにシンポジウムのコーディネーターを務めてくださる野呂靖さんをお招きし、シンポジウムに向けた勉強会を開きました。

登壇者の小林エリコさん、松本俊彦さんの著書を題材に、「人の価値まで比較される社会の生きづらさ」や「自分を縛るこだわりの手放し方」といったテーマについて闊達に話し合いました。

～会話を一部再現～

「本来、人はただ生きてるだけで価値があるはずなのに、そう思わせてくれない社会ってどうなの？」

「でも、本当にしんどい時に『あなたは生きてるだけで価値があるよ』って言われても、響かないかも」

「確かに…」

「社会のものさしじゃなくて、自分だけのものさしで自分を測れたら楽に生きられるんじゃない？」

「私は自分の人生を自分で選択していく、っていうことが時々しんどくなることもある。自由ってそれはそれで難しい。何でも言われたことをこなしたり、ルールのある人生の方が楽に思えたりするときもある」

などなど…Sottoらしい、論理的に正しい答えや満場一致の正解を求めるのではなく、それぞれの思いを率直に語り合い、それぞれの学びにしていく勉強会になりました。

私たちは年齢・性別・職業・年収・偏差値など、様々な指標に否応なしに照らされて比べられる社会に生きています。

この比較社会の苦しさから逃れる、誰しにも通用する解決法はあるのでしょうか。

私たちにはそれは分かりません。

しかし、何となく正しそうな答えを無理に出すよりは、分からないなりに、それぞれで自分に当てはめて考えて悩んでみる、そんな態度の方が自分が納得いく生き方に繋がるのではないのでしょうか。

1月のシンポジウムは、来場者の方々にそんなきっかけを提供するような場にできたらと思います。

(広報・発信スタッフ M.N)

今月のことば

7万年前、ホモ・サピエンスはまだ、アフリカの片隅で生きていくのに精一杯の、取るに足りない動物だった。ところがその後の年月に、全地球の主となり、生態系を脅かすに至った。今日、ホモ・サピエンスは、神になる寸前で、永遠の若さばかりか、創造と破壊の神聖な能力さえも手に入れかけている。

(ノヴァル・ユア・ハラリ 『サピエンス全史』)

活動報告

- 12月期電話相談件数…67件（無言14件）
- 電話相談委員会…グループ研修 12/20 参加9名
- 12月期メール相談件数…受信86件、送信74件
- 12月メール相談委員会…委員会会議 12/18 参加5名
- 12月居場所づくり委員会…委員会会議 1/7 参加5名
おでんの会 “からだ・こころリラックスの場” 12/5 申込15名（参加10名）
- グリーフサポート委員会…委員会会議 12/13 参加4名
- 12月研修委員会…委員会会議 開催なし
- 12月広報発信委員会…委員会会議 12/11 参加5名
- 12月映画委員会…委員会会議 12/14 参加4名
ごろごろシネマ 12/3 申込6名（参加5名）12/21 申込8名（参加6名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同） 2018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
株式会社エクザム
葛野洋明

京都市・一念寺
荻野 昭裕
宇野正憲
長嶋蓮慧
宗教法人 西蓮坊
大阪・圓光寺
高知県・法城寺
西義人
ニツタ ヒロコ
北海道・永楽寺（永江竜心）

和歌山県・万福寺
岐阜県・浄性寺（堀江成典）
久保田定自
島根県・明顕寺（鈴木恭之）
北海道・明勝寺（門上誓明）
下関市・光明寺（泉哲朗）
南嶽二
安本義正
岐阜県・浄光寺
坂本亮平
島根県・真行寺
福岡県・正円寺（高石彰也）
福島県・光善寺
戸沢葉子

永江武雄
藤中正子
野村顕祥
田嶋弘典
岡京子
緒方正弘
福岡県・浄巖寺
吉田明
高木良章
中平了悟
熊谷光世
松本市・安養寺（小松照道）
成川和行
長野県・東照寺（井上昭夫）

大谷範子
広島市・善正寺
高知県・法城寺
神戸市・光瑞寺
寺谷明真
野村泰之
愛知県・勤正寺
松岡末子
大田垣聖圓
福岡県・信行寺
滋賀県・通安寺（大塚泰雄）
匿名11名

Sotto コメント

アニメを観まくった年末年始・・・幸せでした！

(M・N)

発行 2019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