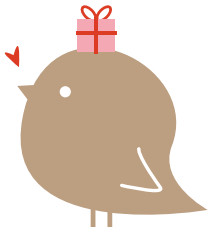
Sotto



[京都自死･自殺相談センター]

[そっと Vol.94　2 月号]

バースデードネーション開催報告

去年 12 月から今年 1 月にかけ、一ヶ月間代表竹本のバースデードネーションを開催しました。バースデードネーションとは、誰かの誕生日を祝うようにその人の関わる団体に寄付をし、団体を支援することができる仕組みです。近年 NPO 等の寄付のあり方の一環として注目されることが多くなってきています。

12 月 30 日が竹本の誕生日で、今回は竹本の誕生日を祝う気持ちも込め、Sotto として初めてバースデードネーションを開催することにしました。竹本の誕生日を祝う、という形ですが、集まったお金は全額 Sotto への寄付金としていただき、活動の費用にあてさせていただきます。去年に Sotto でも導入したオンライン寄付プラットフォーム「Syncable」上でキャンペーンを行い、期間中合計 31 名の方に、7 万 4000 円（現金寄付含む）ものご寄付をいただくことができました。支援してくださった皆さま､本当にありがとうございました。企画当初の想定よりも非常の多くの方からご支援をいただき、Sotto のスタッフとしてとても嬉しい思いがします。しかし、一番嬉しかったのは誕生日を祝ってもらった本人であり、Sotto の発起人である竹本だったことには疑いがないでしょう。

寄付金をいただく Sotto として、支援していただく皆さんに感謝の念を抱くのは自然かつ当然なことですが、今回は竹本も誕生日を祝われるという素敵な経験ができ、竹本を祝ってくれた方々も、自主的に楽しむような気持ちを持って寄付していただいたのではないかと思います。単なる資金集めの手段ではなく、関わる人を皆温かな気持ちにさせてくれるという点が、こうしたキャンペーンの最大の特徴であり良さではないでしょうか。

また、これは個人的な考えですが、テクノロジーによって寄付などお金のやり取りが手軽にできるようになり、なめらかに感謝や応援を送りあえるようになったことが、とても素晴らしいことと感じます。この力を単なる資金集めに使うのではなく、Sotto に関わる人々にささやかな喜びや温かみを届けることも念頭に置いて、今後のファンドレイジング活動に取り組みたいと思います。皆さまの応援をいただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

（事務局員　野中雅之）

シンポジウム「比較社会漂流記」に思ったこと

今年も150名を超える来場があり、盛況のうちにシンポジウムを終えることができました。今回は比較というテーマで、自死・自殺にまつわる人の生きづらさについて、みなさんと一緒にいろいろ考えましたが、詳細についてはまた何らかの形でリリースされるかと思いますので、今回は個人的な感想をまとめます。

誰もが多かれ少なかれ、また、無意識的にも何かしら自分と他者を比べながら過ごしています。小難しい言葉をつかうなら、自己肯定や承認欲求などの絡むものかと思いますが、要はまわりからどう見られるか・見せたいかという話です。それは自分が頑張ったかどうかというより、頑張っていると認められるかということでもあります。ある意味、生きていくうえでなかなか考えずにはいられないことで、そこには良し悪しあります。人と比べて安心する一方で比べて落ち込むような側面もあるからです。一般的には〝普通〟とか〝人並み〟であることが重要視される傾向にありますが、そのように優劣を比べてはじめて実感が伴うように思考を慣らされてしまっているところはあるのかもしれません。比較行為には、相対的に自分のポジションやステータス、アイデンティティについて確認するような意味合いがあるとも考えることができます。

登壇者やコーディネーターの方々も、大学の先生に、作家、精神科医、会社社長と立場は様々でしたが、頭でわかっていてもエゴサーチをしては、インターネット上の心無い書き込みに傷つくと話されていました。匿名での批判をみながら「俺ってこんなに世の中から嫌われてんだと思う」と話されていたのが印象的でした。どんなに仕事の成果をあげたり応援してくれる人がいたとしても、悲しくなるようなときは、それが一時的なものだとしても本人にとっ

ては世界が悲しみで覆われてしまう感覚があるものです。瞬間的な主観によって見える景色すらもが変わってしまうというのは、何もおかしなことでもなければ、それだけ自分の心を保つというのが難しいことをも意味します。だから不安なときほど他者との比較に走ってしまうのかもしれません。

辛く思い詰めるようなとき、自分の存在意義や生きがいなど、他者との比較や関係性にそれを求めがちですが、そもそも答えの出ない問いを突き詰めようとするばかりにかえって思い詰めてしまっているのではと思うこともあります。心穏やかなときにはほとんど考えずに過ごしている問題というのは、裏を返せば考えないことである程度平穏を保てるということです。しかしながら、考えずにいられないから苦しいのであって、相談される方にあまりそんなことは言いませんが、そういったどうしようもなさも含めて辛いことだろうと想像しています。

あと、テレビのお宅訪問コーナーなど、ゴミ屋敷の様子をみて自分は大丈夫と確認するというお話もありましたが、私は片付けが苦手なのでそういう面ではだれかの支えになれるだろうなと思いました。

（電話相談委員長　金子宗孝）

今月のことば

大人の役割とか、先生の役割って、本来は「こうやって遊ぶと、人生楽しいよー」って教えることだと思うんです。遊ぶっていうか、「こうやって過ごすと、人生楽しいよー」って。しかもクチで説明するんじゃなく、自分の人生を見せながら、子どもに人生の楽しさを示していく。

ちきりん・梅原大吾『悩みどころと逃げどころ』

活動報告

●1月電話相談件数…74件（無言16件）
●電話相談委員会・・・グループ研修　1/17　参加7名
●1月期メール相談件数…受信106件、送信80件
●1月メール相談委員会…委員会会議　1/23　参加4名
●1月居場所づくり委員会・・・委員会会議　1/17　参加6名
　おでんの会　〝食事の場〟　1/9　申込16名（参加10名）
●グリーフサポート委員会・・・語りあう会　1/10　申込5名（参加3名）
●1月研修委員会・・・委員会会議　開催なし
●1月広報発信委員会・・・委員会会議 1/24　参加7名
●1月映画委員会・・・委員会会議 1/17　参加6名
　ごろごろシネマ　1/7　申込6名（参加5名）1/25　申込9名（参加7名）

寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）　2019年1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

北氏緋紗
玉田義幸
佐賀県・正行寺
小濱春子
和歌山県・宗善寺
京都市・長慶院
北浦思朗
岡玲
千葉県・音教寺

加藤大
竹本崇嗣
北九州市・西蓮寺（黒田幸裕）
京都府・願生寺（山本泉茂）
永江武雄

匿名39名（syncable寄付者含む）

Sotto コメント
IT系の資格の勉強をしています。
計算が難しすぎる！（汗）
（M・N）

発行　2019年2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

クレジットカードでこちらから寄付していただけます