



「孤独・孤立に関する連携協定」 締結式に参加しました。

京都市では、孤独・孤立に関する課題に対して取り組む関係機関・団体等の横のつながりを強化し、複雑・複合化した課題を抱える方にとっての重層的な支援体制を構築するため「孤独・孤立に関する連携協定」を締結することを発表しました。

京都自死・自殺相談センターも協力依頼を受け、9月1日「孤独・孤立に関する連携協定」締結式に参加

いたしました。当日は締結を結んだ119団体のうち76団体が参加をいたしました。孤独・孤立の深刻化は、自殺問題とも大きく関係してくる項目です。引き続き、自死・自殺にまつわる苦悩を抱えた方の心の居場所づくりに尽力していく所存です。

(広報発信 FR 委員長 中川結幾)

「# がんばれないときにそっと抱いていたい 私だけの抱き枕 Song」企画のお知らせ

それぞれ辛い時をやりすごす方法があるなら、それを共有できるきっかけになればという想いから今回の企画がスタートしました。オンライン上での企画を通して、ほっとできるこころの居場所を作ることにつながればと考えています。

しんどいとき、つらく頑張れないときに聞きたくなる曲。ひとりの夜にぎゅっと抱いていたいようなあなたの一曲を教えてください。みんなが持ち寄ったSotto 的プレイリストが誰かの支えになりますように。

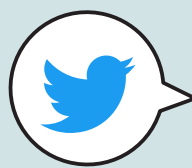
[募集期間]

2022 年 10 月 1 日～ 10 月 31 日

Twitter 上に投稿された「がんばれないときのエピソード」に Sotto のメンバーが優しく思いを馳せながら、コメントをする「# そっとごと」配信予定 (10/17,24,31 23 時から 15 分間) なので、SottoTwitter 公式アカウント @SottoKyoto をフォローしてお楽しみください。

○参加方法

- Twitter にてハッシュタグ「# がんばれないときにそっと抱いていたい私だけの抱き枕 Song」を付けて投稿。
- その歌の好きな部分や、自分のエピソードを紹介してください。
- 開催期間中は何度でも投稿 OK !



がんばれないときにそっと抱いていたい私だけの抱き枕 Song

喪失の語りとグリーフケア

～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、情報交換や運営について学びを深めています。先月に行われました研修会では、京都大学名誉教授・教育学博士・ものがたり心理学研究所長 やまだようこ氏に「喪失の語りとグリーフケア」と題し、遺族の語り（ナラティブ）について学ばせていただきました。

ナラティブ（語り）とは、経験の編集作業。自分にとってかけがえのない大切な人との死別。その喪失を抱えて生きることは、亡き人を忘れることではなく、共に生きる未来のものの語りを語り直すこと。そして「ものの語り」は一つではなく、立場や見方、時間によって変化していく。人は、ものの語りによって、過去と現在を結びつけ、悲嘆だけでない未来を見通していく。未来に向かったときに、生きていく希望に繋がるのではないかという、大変興味深い内容でした。

また、ナラティブと傾聴の違いにも触れておられました。傾聴は基本であり大事な向き合い方ではあるが、当事者が話せるというのが前提になる。カウンセリングや医療アプローチも、自らが出向き、話すことができ、気づいていける人に向けたものだった。しかし、それすら難しい段階の場合は、うまく言葉にならない。そんな中で「語り」というものが、自分で自分に繰り返し出来事を意味づけするうちに、負を転換していく語りへと変えていけるレジリエンス（しなやかな回復力）になっていくと。そこにはその語りを、同じように頷きながら語り合える存在がいることも大きいのではないのでしょうか。

Sotto グリーフサポート『そっとたいむ』は、大切な人を自死により亡くされた方が参加される場です。その人と歩むはずだった未来を失うことが、どれほどの悲しみなのか。その想いを、どのように、何から話せばいいのか。ひとり残された時間を過ごしながら、誰にも言えない気持ちを抱えこんでいるときは、うまく言葉にならないことも自然ではないのでしょうか。個別の空間で共に過ごさせてもらいますと、涙が溢れてこられたり、亡き人に伝えたい気持ちをポツリぽつりと呟かれることもあります。時には、あの頃に帰ったように語られ、また今はどうしているのと尋ねられる。こんなふうを感じる、こうだったのだろうか、今はこう思うと。

私たちは、その心の揺れに触れながら、一つひとつの言葉や感情をそのままに、大切に受け取りたいと思っています。ひとりではないですよと、そっとそばにいたいなと思うのです。お越しになられる方が、ここではどんな気持ちも言葉にしていいいのだと思えるように。その語りが、レジリエンスになっていけるのかもしれないかもしれません。だからこそ、安心して過ごすことのできる場を大切に整えていきたいと思っています。

（グリーフサポート委員長 中田三恵）

自殺予防週間

～ライフ in 灯きょうと 2022 参加報告～

自殺対策基本法では、9月10日～16日を「自殺予防週間」と位置づけ、国及び地方公共団体は、自殺について正しい知識を普及啓発するよう努めるものとされています。

京都においては行政と民間団体が協力し（京都府、京都市、こころのカフェきょうと、学生団体 SMILE、京都自死・自殺相談センター Sotto の5団体）毎年、自死・自殺に関する普及啓発イベント「ライフ in 灯きょうと」を開催しています。今年度も去る9月8日（木）夕方から夜にかけて開催されました。Sottoからは5名のスタッフに参加してもらい、当日の作業から広報物のポップ作成まで色々な面でご協力いただきました。



当日は去年と同じく前半と後半の二部構成で、前半は地下街のゼスト御池市役所前広場で設置物の展示を中心に啓発活動を行いました。パネル展示や設置された広報物を手に取ってじっくり見ている方もおられました。また、帰宅途中と思われる通り過ぎる人の中にも看板に書かれた文字を読まれている様子だったり、小声で団体名を読み上げておられる人がいたり、足を止めてくれた人以外にも多くの方々の目に入ったのではないかと思います。

後半は地上に出て、市役所前でLEDろうそく展示を行う予定でしたが、折しもの悪天候で中止となってしまいました。去年の展示ではとても綺麗で、また今年は Sotto からスタッフが多数参加してくれていただけに、とても残念でした。

準備していた展示が一部かなわず心残りもありましたが、普段お世話になっている他団体の方とも直接顔を合わせて一緒に汗水を垂らすことで、より連携を深める機会にもなったように思います。他団体とのつながりを強化し、Sottoをはじめ自死に取り組む団体やその活動についてより多くの人に知ってもらうことが、今後のよりよい、こころの居場所作りにつながればと思います。

（事務局員）

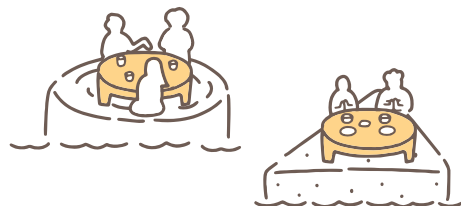
今月のことば

命を奪った者ではなく、
奪われた人々の名前を語ってほしい

(ジャシンダ・アーダン)

活動報告

- 8月電話相談件数・・・75件（無言 16件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 8/28 参加 8名
- 8月メール相談件数・・・受信 167件（うち2通アドレス不明で返信できず。それ以外は全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 8/11 参加 5名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/25 参加 7名
おでんの会 土日会 8/20 申込 6名（参加 4名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/25 参加 7名
そととたいむ 7/26 申込 2名（参加 1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 8/25 参加 7名
ごろごろシネマ 8/17 申込 4名（参加 3名）



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

8/1-8/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野洋明
下河辺 成子
京都市・西岸寺

京都市・長慶院
永江 武雄
小濱 春子
下川 弘暎

solio 94 名
ソフトバンクつながる募金 1 件
匿名 26 名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
好きな梨が出回りはじめてちょっ
と嬉しいです。(A・Y)

発行 2022 年 9 月
認定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](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