ご支援をお願いします



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.140 12 月号]

2022年歳末寄付ご協力のお願い

新型コロナウイルス感染拡大により人びとの不安や孤独感が強まり、経済的な影響などにより社会が急激に変化し、人の苦悩がこれまでより多様化し、一人ひとりが不安に苛まれ、これまで以上に「生きづらさ」を実感するような時代になり、人びとの不安が強まっています。現代社会では、高度な医療が実現し、寿命が伸びている一方で、自死者が多いという事実もあり、かつ、個人主義が蔓延し、家族や地域社会の力が失われてきており、時に社会が人間の行動を時に制限し、社会的儀礼も衰退してきたことから、行き過ぎた心と行為によって、人間関係を疎外化され、人と人のつながりが希薄化しつつあります。こうしたことが影響して、「自死・自殺」を選ばれた方も増え、これまで以上に対策が必要であるという報道もなされています。

私どもの相談センターでは、「死にたい気持ち」を抱えた方からの相談が、特にコロナ禍をきっかけとして増えているという現状があり、孤独に苛まれた方、不安を抱えた方、死にたい気持ちを抱えた方が多くおられることを一同痛感しています。だからこそ、そうした方々の「心の拠り所」「心の居場所」、誰からも否定されることのない、一人ぼっちにさせない、安心して過ごせる温もり溢れる居場所が必要なのです。私たちが活動している、死にたいほどの気持ちを抱えた方の相談や居場所づくりは、つながりの中で信頼感を生みだし、気持ちを聞いてくれる人がいるという安心感を生み出すことができ、支えることで、「安心して悩むことのできる社会」へ寄与、また、その役割を私たちの相談センターが担っていきたいと考えて活動しています。



死にたいほどの苦悩を抱えた方に寄り添い、心の居場所づくりの活動を継続していくためには、金銭的な基盤を充実させることが、現実問題として大きな課題です。2010年の開設以降、相談センターの活動は、必要とされる役割が大きくなるに伴い拡がりを見せる一方で、金銭的な面では相変わらず苦慮しています。「自死・自殺」にまつわる理解者を増やしたいという思いも持っているものの、運営資金の基盤であるその会費・寄付収入額も減少しており、安定して運用できるようにと、自助努力しておりますが、やはり限界は否めません。

そこで、これまで様々な形で相談センターを支えてくださった皆さま方の「苦悩を抱える方のための力になりたい」「何かしたい」という想いを、支援という形で相談センターにお預け頂きたく、年の瀬のこの時期に、お願いさせていただきました。その想いをしっかりとお預かりし、自死にまつわる苦悩を抱える方の、孤独を和らげる活動を展開していきます。で支援をたまわりますよう、心よりお願い申しあげます。

(副代表 中西正導)

Live そっとごと 配信しました♪



「# 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 」がついた投稿の中からピックアップして、Sottoのメンバーおしょうとねこさんがその曲と、曲にまつわるエピソードに思いを馳せながら、コメントをする「Live そっとごと」をTwitterで生配信しました~♪

しんどいとき、つらく頑張れないときに聞きたくなる、ひとりの夜にぎゅっと抱いていたい 13 曲が今回新たに加わり、全部で 76 曲の Sotto 的プレイリストになりました!深夜に聴く 15 分間の配信を楽しんでくれているファンの方も何人かいてくれて、感想も # そっとごとにあがっていますので、ぜひご覧ください~。

1

配信パーソナリティーの2人からの感想コメントはこちら





去年に比べたら軽めに終わりましたが、毎回いろいろな抱き枕 Song との 出会いがあるので、こちらも楽しませてもらっています。寄せられた応援や 感想のメッセージもとても励みになりました。また次回のライブ配信に向け て、今のうちからハッシュタグ投稿をお願いしますね。



死にたい気持ちへ響くものというのは言葉がけや態度、ツールとしては電話やメール、チャットなど様々と思います。とりわけ歌を通してというのは、今回あらためて経験してみて本当に良かったなと思っています。歌の良いところは聴く側に主導権があるということです。歌のほんの一部だけが心に響いたのでも良い、解釈の仕方だって自分の思った通りで良い、メロディーの雰囲気が良いからだけでも良い。押し付けられることもないし、自分の都合で自分の良いタイミングにアクセスできる。それぞれに自分にとって相応しく響くものがあったら堂々たる抱き枕ソングです。一つ一つの歌にその時その時抱えていたつらさやしんどさがあると思います。今なお進行形の気持ちもあると思います。

誰かにとって優しく響く抱き枕ソングが、またほかの誰かへ優しく響きますように。

機会があればまたやってみたい企画となりました。

少しでも風通しの良い組織となるように! デジタル目安箱設置のご報告

2010 年 10 月に設立された Sotto。あっという間に 12 年が過ぎました。

私はボランティア第 1 期生として Sotto に関わるようになったのですが、団体設立に費やすエネルギーは相当なものだったようです。立ち上げのメンバーは毎日終電まで残り、団体の指針や活動内容などについて熱くディスカッションし、膨大な事務作業をこなしていたそうです。立ち上げのメンバーも職場環境やプライベートの変化などによって Sotto との距離を離さざるを得ない人も出てきました。

一方で、ボランティア養成講座を毎年実施するなかで、Sotto の想いに共感し一緒に活動に励む多くの仲間とも出会うことができました。団体が継続し展開するなかで、様々な人が出入りすることは組織にとって好ましいことです。と同時に、様々なバックグラウンドや多様な価値観をもつメンバーが増えることによって、Sotto の考え方や組織の在り方に疑問の声を耳にすることが多くなったようにも思います。

違和感や疑問は、Sotto をよりよくするための大切な種です。Sotto に関わる全てのメンバーの違和感や疑問と対話的にコミュニケーションをとれる風通しの良い組織にしていきたいと感じるようになりました。

しかし、たとえ大切なことであってもネガティブな意見は言いにくいものです。

「Sotto のこういうところ、もっと良くならないかな…?でも誰に言えばいいんだろう。」

「実は Sotto のこういう姿勢に疑問を感じる。だけど言いにくいな…。」

そこで設置したのが「デジタル目安箱」です。Sotto で活動するメンバーは全国各地に散らばっており、また匿名性を担保するためにオンラインツールを活用しています。

この取り組みだけで組織の在り方が大きく改善されるわけではありませんが、 メンバーの違和感や不満、疑問等など、率直な想いを聞く機会になればと願っ てます。もちろん、感動したことなど、ポジティブな意見も大歓迎です。

もし会報を受け取ってくださる皆さまのなかでも、Sotto に伝えたいことがあれば、お電話やメール、お手紙などでお聞かせいただければ嬉しく思います。皆さんの想いをお聞きし、よりよい組織になるように努めてまいります。



(事務局長 霍野)

聴き方のお稽古 開催決定!!

東京現地開催 2 日間 + オンライン 4 日間(合計 20 時間)

関東近郊の方はぜひこの機会にご一緒ください。くわしくは同封のチラシや HP をご確認ください。

◆参加費:20,000円(全6回20h)

講座終了後、Sotto の基本理念やトレーニングについてまとめたミニテキストをお渡しします。

◆開催日:東京 1/21 生 · 22 (日) 9:30 - 17:00 ※ 9:10 受付開始

オンライン 2/4 (土)・11 (土)・18 (土)・25 (土) 20:00-22:00

今月のことば

生活はすべて次の二つから成立っている。 したいけれど、できない。 できるけれど、したくない。

『格言と反省』

活動報告

- 11 月電話相談件数 ・・・64 件 (無言 27 件)
- ●電話相談委員会・・・グループ研修合宿 11/17 参加9名
- 11 月メール相談件数・・・・受信 189 件(うち 1 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 11/10 参加 8 名
- ●居場所づくり委員会 · · · 委員会会議 11/8 参加 7 名、11/15 参加 5 名、11/16 参加 3 名 おでんの会 " 研究の場 " 11/2 申込 10 名 (参加 10 名)
- ●グリーフサポート委員会・・・・委員会会議 11/8 参加 7 名、11/15 参加 5 名、11/16 参加 3 名 そっとたいむ 11/1 申込 2 名(参加 2 名)
- ●映画委員会・・・・委員会会議 11/8 参加7名、11/15 参加5名、11/16 参加3名 でろごろシネマ 11/16 申込4名(参加2名)

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

11/1-11/30 (受付分)

浄土真宗本願寺派 空知郡・聞信寺 (門上誓明) solio 93 名

株式会社エクザム 京都市・西岸寺 ソフトバンクつながる募金 1件

葛野 洋明 大川 千鶴子 匿名 21 名(syncable 寄付者含む)

京都市・一念寺 永江 武雄

Sotto コメント 養成講座の後期研修が始まりま した。 (A・Y) 発行 2022 年 12 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 T E L 075-365-1600 U R L 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