

2023 年 新年の挨拶

新たな年を迎えるにあたり、Sotto のこれからについて考えていることを共有させていただきます。

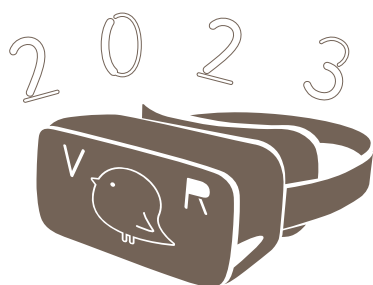
日々、とても消化しきれないほどの情報が、荒れ狂う豪雨のように降り注ぎ、その勢いは日増しに強まっています。その勢いの加速装置ともいえるスマホの普及率は日本で 94%にまで達しているそうですが、ぼく自身も依存症のごとくスマホが手放せず、ぐるぐると渦巻く情報の中で、ただただ翻弄されながら生きているようにさえ感じている今日この頃です。

いつでもどこでも楽しめる映画やアニメ、混乱と対立をあおるイデオロギー、次々と際限なく観てしまうショート動画、両極端な本当たらしい未来予想、無料と課金で楽しめるアプリゲームなどなど。

じつくりと腰を据えて自分自身を見つめる時間を確保することが難しくなっています。短期的な欲望を満たしてくれる、馴れ初めの充足感は、かえって生きづらさを助長しかねません。とはいえ、この流れがどこかで緩やかになるとはあまり想像できません。

だからこそ、こうした環境に添った居場所づくりに取り組んでいく必要性を強く感じています。とくにここ数年で大きな拡がりを見せている仮想空間に注目しています。仮想空間を活用した居場所づくりとして、アバターで参加できる VR おでんの会（仮称）を実施することができれば、容姿にコンプレックスを持つ方や引きこもって自室から出られない方の居場所になりえます。

一方、仮想空間では、あたかも身体から精神が分離できるかのような前提で設計されていますが、本質的に身体と精神は切り分けることのできないものだとはぼく自身は考えていますので、この認識のズレが、より苦悩を複雑化させてしまいかねないと危惧する面もあります。そこで、仮想空間の居場所づくりには必ず現実の場所を紐づけて、身体性を失わないあり方を模索していこうと思います。



仮想空間は、人類をあらたな領域に牽引していくのではないのでしょうか。それは生と死の新たな物語を紡いでいく可能性さえ秘めている様に思えます。ただし、そのような大きな変化の中にあっても、Sotto の「絶望的な孤独感を和らげるのは存在の温もりである」という信念は決して変わることはないものだと考えています。目の前の自死の苦悩を抱える方の孤独感が少しでも和らぐ様に、メンバー一同、しっかりと取り組んで参ります。

（代表 竹本了悟）

養成講座 前期研修を終えて

養成講座の前期日程を無事に終えることができ、11月27日に前期修了式を行いました。前期課程では、死にたい気持ちを想像してみることから始まり、どういう相談員に話をきいてもらいたいのか、Sottoとしては何ができるのかということそれぞれ考え、共有しながら、ロールプレイを繰り返してきました。

相談員として、こうありたい、相談者にぬくもりを届けたいと思っていても、それがなかなか相手に伝わらなかつたりして、もどかしい思いをされた参加者も多かったのではないかと思います。どうして良いのか分からない、うまくいかないのはどうしてなのかなど、悩みながらもロールプレイを繰り返しながら、それぞれに感じ取られたところがあったように思いました。

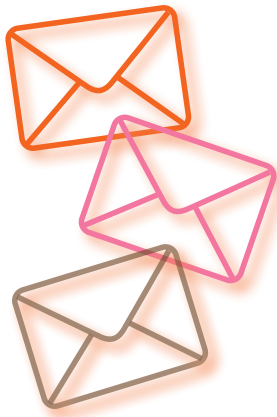
週によっては、1週間のうちに2回、3回と研修のための時間を作らないといけない時期もあり、参加するだけでも大変だったことと思いますが、それぞれに学びもあり、Sottoとしての姿勢を体験していく過程で、今後の相談員として大切なことに触れてもらえたのではないかと思います。

前期日程を修了した後、前期課程の参加者14名中、11名の方が後期課程に進まれました。研修生のアンケートから、前期日程を修了しての思いを一部抜粋してご紹介します。

研修生の声

- 自身の価値観や倫理観が先立ち、寄り添うことの難しさを感じた。
- 今回の養成講座を通して、人と接していく中で大切なことを沢山学べました。また、普段の日常生活でも、相手の立場になって考えようという姿勢になれた気がします。
- 自分の考え方や視野の幅がひろがったと思います。普段の生活の中で無意識に色々なものを自分の中にあるモノサシ、基準で良し悪しをはかっていたなと気付きました。
- 他人の苦しみや痛みは本当にはわからないものだ、という大前提の中でも、心の体温はちゃんと伝わるし、伝わったと感じられた時、違う景色が広がることもある、ということを教えて頂きました。ありがとうございました。
- ロールプレイを通じて、あたたかな他者の顔が傷ついた心の琴線に触れたとき、こんなにも嬉しく、穏やかに心は静まる事もあるのだと感動を感じました。それは同時に、聞くという事の大切さと難しさ、これまで自分がどれだけ自分の考えを伝えることに囚われて相手の気持ちを聞こうとしてこなかったのかという事実気づかされる経験でもありました。私は相手の気持ちを聞いている、わかっていると思い込む所に、相手の気持ちを聞こうという姿勢は生まれてきません。私はあなたの気持ちがわからない。だから聞かせて欲しい。聞きたいのだ。目の前に立つ相手に少し、ほんの少しだけですが謙虚になれる気が今はしています。

年末年始も メール相談窓口を開けています



死にたいくらいにつらく思いつめるときには、年末だろうが年始だろうが、そんなことは関係ないのだと思います。今、抱えずにられない、それぞれの気持ちについて、ここでなら話せるという、そんな温かい場所が継続的にあることで、ほんの少しでもつらかったりする気持ちが和らぐことにつながればと思い、この年末年始も通常通りに窓口を開けています。年末年始のメール相談を担っている相談員の声を、ご紹介します。なお、今回の年末年始のメール相談については、日本財団の助成金を受けて実施しています。

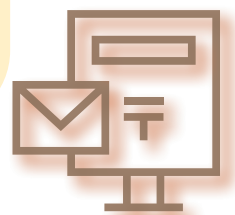
メール相談員の声



みんなが集う年末年始のお休み時。ひとりで孤独を感じたり、あるいは家族や友達と一緒にだからこそ疎外感がひどく強くなることもあるのではないのでしょうか。持って行き場がないなかで積み研がれた想いの矛先が向かうところの受け皿になればと思います。

世間が賑わいを見せ浮かれ気分になる一方で、より強く感じてしまう孤独や絶望感、悩み苦しみがあるのだと感じています。どうしても辛く苦しい時、一人で抱え込むしかない気持ちのはけ口として年末年始も変わらずおりたいと思います。途切れない繋がりがあることで少しでも安心してもらえたらと思います。

年の瀬の世間が慌ただしくなるときには、どうしても心が落ち着かなくなるでしょうし、年が明けておめでたい雰囲気になれば、その明るさに違和感を抱いてしまうこともあるのだと思います。周りを見渡してみても、そんな気持ちになる自分だけがおかしいような感覚もあるかもしれませんが、どんな思いも大切に受け取りたいと活動しています。



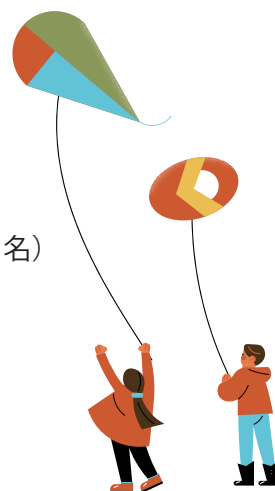
今月のことば

「聴く」という態度で接すると
相手のひとの心が
自由にはたらきはじめる

(河合隼雄『臨床とことば』)

活動報告

- 12月電話相談件数・・・75件（無言21件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修合宿 12/15 参加10名
- 12月メール相談件数・・・受信239件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 12/8 参加9名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 12/19 参加10名
おでんの会“からだ・こころリラックスの場” 12/7 申込12名（参加9名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 12/19 参加10名
そっとたいむ 12/6 申込2名（参加2名）
- 映画委員会・・・委員会会議 12/19 参加10名
ごろごろシネマ 12/21 申込4名（参加2名）



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

12/1-12/31（受付分）

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

京都市・西岸寺
霍野 廣紹
大川 千鶴子
永江 武雄
ムラカワ ゴウ

solio 87名
ソフトバンクつながる募金 1件
匿名27名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
お正月はあつという間に過ぎま
した。（A・Y）

発行 2023 年 1 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