Sotto

[京都自死･自殺相談センター]

[そっと Vol.145 5 月号]

マンスリーイベント報告

3 月 27 日 (金) に Sotto 理事の松本俊彦さん (精神科医) と、代表の竹本了悟 (僧侶) のオンライントークイベントを開催いたしました。「死にたい気持ちと孤独感ー居場所が感じられる瞬間とはー」と題して、お二人の思い思い大切にしている気持ちをお話しいただきました。Sotto の youtube チャンネルにて公開していますので、まだ見てない方はぜひご覧ください！
また、松本さんは 3 月に『孤独と孤立ー自分らしさと人とのつながりー』を共著で出されており、孤独のつらさを当事者の立場で優しく丁寧に書いておられます。近年話題になっている「孤独・孤立」について学びを深めたい方にはお勧めの一冊です。

YouTube

当日、対談を視聴したスタッフの感想はコチラ

オンラインイベント「死にたい気持ちと孤独感ー居場所が感じられる瞬間とはー」を視聴して

精神科医の松本俊彦氏と Sotto 代表の竹本了悟氏による対談イベントは､「孤独のグルメ」と「ぼっち飯」の違いについて考えるところから始まる。この二つは「食事を独りで摂る」という出来事こそ同じであるが、その心象はまるで逆だ。孤独ということを考えるとき、本人がそれを望んでいるか否かで出来事の意味は大きく変わる。では、望まない孤独を排除すればよいのか。二人の対談は、そちらの方向へは進まない。それはなぜか。この二人が孤独のなかで出会ったものを愛しんでいるからだ。松本氏は孤独のさみしさから本と出会い、竹本代表は年月のなかで大切な経験に読み変えることができたという。あの孤独があったからこそと、二人のなかで「孤独」の意味が転換されている。「孤独」という言葉につきまとう、さみしさ、苦しさ、みじめさという固定化したイメージに対して、「それだけじゃないよ」と言ってもらえたような、私には時間であった。

(二期生 A.C)

新たに相談員が増えました！！

昨年 10 月から始まった相談員養成講座も前期研修の 2 ヶ月と後期研修の 4 ヶ月を終え、面談を経て新たな相談員が 5 名認定されました。

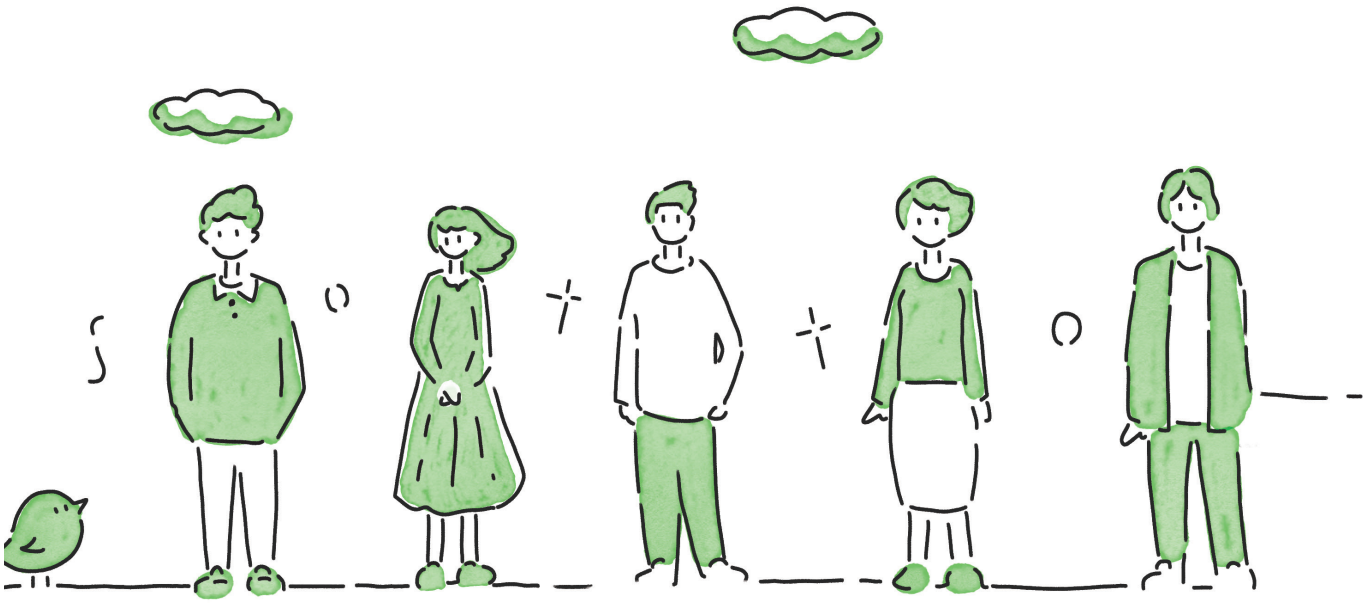
Sotto の自死への取り組みは「自死を止めること」を必ずしも前提としていません。相談者にとって生があまりにも過酷な場合、その人の生を望むこと自体が苦痛を強いることになりえます。それよりも死にたい気持ちを抱える方のほとんどが、「そんなこと言わないで」「生きていたら良いこともあるから」などと、その気持ちを誰にも受け取られることなく、一人で苦しい思いを抱えています。

その苦しい思いを、相談員側のいかなる価値観・判断も加えることなく、そのままに受け取ることこそが「自分の思いを否定されなかった。わかってくれる人が居た」と温かさを感じるものになり、なににも代えがたい心の居場所になるものと信じています。

こうした独特とも言える Sotto の姿勢を理解し、賛同し、共に活動に従事してくれる仲間が増えることは、死にたい気持ちを抱える方たちにとって、心の居場所を継続的・安定的に提供するために欠かせぬものでもあります。

この新たな、心強い仲間たちとともに今年度も活動を続けてまいります。

（研修委員長　小坂　興道）



新相談員の声

私は、自死の取り組みと言えば「死にたい人を止める事」だと思っていました。しかし、Sotto の理念はそうではない事を知り、自分の考えを修正していくのに苦労しました。研修を終える頃「あー、そういうことなのか」と理解しました。この半年間の研修は、自分を修正するための大切な時間となりました。悩める人の主訴に的確に注力し、心を安らいでもらえるように頑張ります。

研修の最初の頃に聞いた「自死を止めようとする関わり方は必ずしも良いことばかりではない。生きるのが一日延びることは、死にたいほどの苦しみが一日延びるのと同じである」という言葉が印象的でした。

相談者の辛さを少しでも受け取れる相談員になりたいと思います。

半年間の養成講座では「相手の立場になって考えること」の難しさを肌で実感し、自分はこれまで人の話を真剣に聴くことが出来ていなかったのだと強く思い知りました。研修で学んだことを活かし、相手の「いまの気持ち」を大切に受け取ることができる相談員になれるよう、今後の Sotto の活動に関わっていきたいです。

今月のことば

達成感とか満足感というのは、とても暖かい、深い感情です。
だから、そういう感情は周りにいる人にも
じわじわと伝わります。

（『先生はえらい』内田樹）

活動報告

●４月電話相談件数・・・59 件（無言 27 件）
●電話相談委員会・・・グループ研修　4/20　参加６名
●４月メール相談件数・・・受信 395 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　4/13　参加 10 名
●居場所づくり委員会・・・委員会会議　4/5 参加６名、4/17 参加 10 名
　おでんの会〝食事の場〟　4/5　申込 10 名（参加６名）
●グリーフサポート委員会・・・委員会会議　4/5 参加６名、4/17 参加 10 名
　そっとたいむ　4/12　申込３名（参加３名）
●映画委員会・・・委員会会議　4/5 参加６名、4/17 参加 10 名
　ごろごろシネマ　4/19　申込５名（参加４名）
●研修委員会・・・委員会会議　4/16 参加６名
　ロールプレイ研修　4/2 参加９名、4/27 参加 11 名

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

4/1-4/30（受付分）

浄土真宗本願寺派	京都市・西岸寺	solio 77 名
株式会社エクザム	永江 武雄	ソフトバンクつながる募金　1 件
葛野 洋明	歩きの善ちゃん	匿名 31 名（syncable 寄付者含む）
柏原市・了雲寺	京都市・西岸寺	
京都市・長慶院	吉田 郁子	

Sotto コメント
だんだん本格的に温かくなってきて嬉しいです。　（A・Y）

発行 2023 年５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
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