



2023 年度 ボランティア相談員 養成講座開講に寄せて

コロナによって養成講座は従来の形では開講できないことになりました。しかし、それをきっかけとして研修の内容を一から見直し、組み立てを考え直すことによって、ここ数年でグッと洗練されたものになってきていると感じています。

私自身は僧侶でもあります。このコロナの数年の間に、宗派を問わず宗教者による相談活動や傾聴講座などの研修に触れることがしばしばありました。

そこでは講師から、傾聴とはどういうものかや、それぞれの現場での貴重な体験を聞きました。しかしながら、Sotto の養成講座とは決定的に異なる点にも気づきました。

Sotto の養成講座では、死にたい気持ちを抱える方に、どのように関わり、いかに心の居場所を提供しようとするのかという理念の部分を大事に伝えるだけでなく、それを実践するために徹底的にトレーニングをします。だから相談員は相談の現場で何をすべきか明確にわかっているし、関わり方にズレがあった時も何が良くなかったかはっきりわかります。

このトレーニングの豊富さが他の講座とは決定的に違うと感じています。

今年も養成講座を通じて心強い仲間が増えることを期待しています。

(研修委員長 小坂興道)

2023 年度 養成講座

詳細はコチラの
QR コードを
読み取ってください



オンライン事前説明会 ※参加無料

ボランティア養成講座について、最新の情報が知りたい方、疑問や不安について質問がしたい方、まずは少しでも雰囲気を知りたい方、どのような方も参加していただける説明会です。

【開催日】※すべて同じ内容です

9/11 ⑨ 20 時 -21 時

9/19 ⑨ 20 時 -21 時

【事前説明会申し込み】

HP 記載の Google フォーム、または
QR コードからお申し込みください。



「この社会」と「あの世」の隙間に

身近な者を自死で亡くして23年が経ちました。その後、自死の遺族会の運営に関わるようになり20年ほど、数字だけを追うと、随分と長い年月となりました。

遺族会の活動を通して、多くの自死の遺族と関わりはしましたが、その苦しみから救うことはもちろん、少しでも和らげることができているのか、いまだによくわかりません。さらに言うならば、苦しみを和らげることを目標にすべきかどうかさえわからないでいます。自責の念にかられる遺族には、楽になることに対する罪悪感を持つ場合もあるからです。

自分自身にとっても、遺族会の場になぜ行くのか、そこで何をしようとしているのかについて、常に問い続けています。遺族の輪の中に入って話を聞き続けることは、当事者であるが故の辛さがあります。「この場に来てよかったです」と言われれば、確かに自分のしていることが報われるような気になります。しかし、それは結果のひとつであって、目標とすべきことではないように思えます。

■「生きづらさ」って？

「生きづらさ」を考えると、まずは、当然のことながら、自死した者のつらさを思います。生きづらく、本当に死んでしまったほどなのですから。

「死ぬ自由を奪われたら生きていけない」

自死した当人が発した、こんな言葉があります。

「生きづらさ」とは、そこに至る要因はさまざまであっても、生きることそのものがつらいのです。生きることには休みはなく、寝ている時だって生きていなければならないのです。そんな時、「生きることをやめたい」「死にたい」という考えに至ることは、当然のことのように思います。

生きることにはつらい、でも死ぬことも許されないでは、この世はまさしく行き場のない生き地獄であり、「死ぬ自由」は、最後の救いであつたのでしょうか。

—ただ、そうは書いてみたものの、このように思えるようになったのは、実は身近な者の自死の後、何年もかけて、当人の思いに近づこうとしたからなのです。

それまで自死は別世界の出来事でしかなかった自分にとって、家族から「死にたい」と言われ、冷静に「そう思うのも当然だね」などと言えるわけがありませんでした。「死にたい」気持ちを否定し、受け入れるのを拒否することしかできなかった自分にとって、それは大きな自責となって残っています。

■まず、「死にたいあなた」がいる。

「当時の私を思い返しても、死を意識することが救いで、『生きていてほしい』という言葉が一番苦しかったです。誰よりも生きたいのは私だったので」

2022年9月1日に朝日新聞に掲載された、作家・村田沙耶香さんへのインタビュー記事の中の言葉です。

遺族会でも、「早く元気になってほしい」という言葉が伝わったということをよく聞きます。「生きていたらいいことがある」「死なないで」「まわりが悲しむ」「つらさを乗り越えて」……。どう

しても、つらく苦しむ人、「死にたい」思いを抱えた人を目の前にし、その苦しみを受け止めきれず、拒否し、自分の希望を押し付けるだけの言葉を発してしまいがちです。

まず、苦しんでいる、「死にたいあなた」がいる。それがすべてで、始まりなのだと思います。

しかし、「死にたい」気持ちを、否定せずそのまま受け止めることは、簡単なことではありません。身近な存在、家族であれば、その人がいなくなってしまうかもしれない恐怖との狭間で、耐えきれないかもしれません（自分自身、以前にも増してさらに厳しいと思います）。第三者として、社会としてとなると、根強い「自死」そのものへの抵抗感があります。

ほんの少し前までは、自死は罪悪であり、絶対にすべきでないものという考えが多くを占めていました。そんな中で「死にたい」気持ちを抱くこと自体、否定されてきたように思います。最近は表立って自死は悪と言うことは少なくなってきたように思いますが、それでも、家族が自死したということを、まわりに言えず、隠しているという遺族は大勢います。

根強い特別な自死への否定的な見方が、遺族だけでなく、生きづらさを感じ、「死にたい」気持ちを抱く人への、行き場のなさを生んでいるように思えてなりません。

もちろん自死を肯定するつもりも、その必要もありません。ただ、「生きづらさ」を抱えた人が、「死にたい」思いを抱き、どうしようもなく本当に死んでしまうことがあるのは、肯定否定を超えて、人間からは切り離せないものとして存在しているのだと感じています。

■ Sotto の役割

まず、「死にたいあなた」がいて、その人たちが、そのままの思いでいられる場所、それが Sotto であると理解しています。

居場所という言葉は、よく使われるようになってきています。それだけ、社会の中で、自分の居場所が見つけづらくなっていることの裏返しでもあるのでしょう。Sotto においても、居場所づくりは大きな柱となっています。

居場所とは、そこにいると心地がいい、あなたがあなたでいられる、まわりの人にも存在が認められている場所ということができるでしょうか。そこは、枠組みの中に「あなた」がいるのではなく、「あなた」から始まる場所なのでしょう。本当は社会全体がそうならいいのですが、それはとても難しいことです。まず「あなた」や「私」がいて、その集まりが社会のはずなのに、現実はどうではないようです。まず社会があり、社会という枠組みがあって、その中でいかにうまく立ち振る舞い、生きていくかを強いられているように思います。

少なくとも、そのような枠組みの外に、Sotto は存在しているのではないのでしょうか。

■ 「この社会」と「あの世」の隙間に

社会の強固な枠組みの中で、居場所を見つけていくことは、とても難しいことです。そう感じている人は、少なくはなく、これからも増え続けていくように感じています。

「この世」はあまりに「この社会」に占有されすぎているように思います。「この社会」の「生きづらさ」からの出口は、「あの世」に直結してしまっているように思います。

「この社会」と、「あの世」の間に、少しだけ隙間を見つけ、そこに少しでも居心地のいい居場所があったなら—Sotto がそのひとつになれたならと思うのです。

（理事 野村清治）

今月のことば

快適な暮らしの中で想像力を失った人たちは、
無限の苦悩というものを認めようとはしない。

でも、ある、あるんだ！
どんな慰めも恥ずべきものでしかなく、
絶望が義務であるような場合が。

(『親和力』ゲーテ)

活動報告

- 6月電話相談件数・・・86件（無言 37件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 6/15 参加 9名
- 6月メール相談件数・・・受信 235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 6/8 参加 9名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 6/19 参加 9名
おでんの会“からだ・こころリラックスの場” 6/7 申込 15名（参加 13名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 6/19 参加 9名
そっとたいむ 6/14 申込 3名（参加 3名）
- 映画委員会・・・委員会会議 委員会会議 6/19 参加 9名
ごろごろシネマ 6/21 申込 10名（参加 9名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 6/29 参加 9名
居場所合同研修 6/4 参加 9名

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

6/1-6/30（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
霍野 廣紹
北浦 思朗
深井 恵純
大田垣 聖圓
京都市・一念寺
京都市・西岸寺

岐阜市・法久寺（本田 龍司）
矢野 利生
八代市・大法寺（大松 龍昭）
松山市・西福寺
森 直道
大江 眞
霜尾 孝紹
霜尾 光江
京都市・雲晴寺
呉市・宝徳寺
広島市・万福寺

上越市・正福寺
笠松 弘隆
豊中市・専敬寺（島本 泰雄）
武蔵野市・源正寺（上杉 泰顕）
高橋 浩文
荻野 昭裕
藤森 観海
林 友佳子
寺本 ジ芳
高田 文英
八尾市・恵光寺

柏原市・了雲寺
小林 秀明
川村 和人
正満良
津市・妙華寺
松本 裕子

solio 72名
ソフトバンクつながる募金 1件
匿名 33名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

まだまだ暑くなりそうですね。
(A・Y)

発行 2023 年 7 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](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