



「メール相談対応の考え方と返信文案作成」を開催しました。

日本財団様の助成を受け、メールによる相談対応の研修を開催いたしました。Sotto では 2013 年からメール相談を開始し、現在では月に約 100 件の相談を受け付けています。

相手の立場で発想するということ、つまり、自分のよかれと思っての言動が自分本位の尺度にとらわれていないかというのは、研修の場でなければフィードバックを得にくいものです。電話や対面、メールなど方法に違いはあっても「相手の気持ちを受け取って関わる」Sotto の大切にしている姿勢を一緒に学ぶ貴重な時間になりました。



参加者の感想（一部抜粋）

「講座に参加させていただき、ありがとうございました。sotto さんの研修を受けて以来、「死にたい」と思っている」「いつ死んでもいい」という話を聴く機会が増えました。これまで一度も言われたことがなかったのに、不思議なものです。

私の活動範囲が変わったわけでもなく、中には毎日のように顔を合わせている人が、実はずっと希死念慮を抱えていた・・・ということもありました。（その人には sotto さんを紹介しています）人によるかもしれませんが、いまの時代、一番相談しやすいのが、メール、次が電話、一番ハードルが高いのが対面なのではないかと思います。どんな場合でも、言葉ひとつひとつから、その人がどんな思いを抱えているか、どんな気持ちを聴いてほしいのか、分かろうとする姿勢を持ち続けたいと思います。拙い返信文だったと思いますが、率直な感想をいただけたこと、嬉しく思います。中身の濃い、貴重な 6 時間でした」

「メール相談研修を受け、改めて、自分自身の相談者に対する考え方の癖に気付くことができました。自身が相談したときに傷付いた経験からなのか、どうしても相手を少しも傷付けたくないという気持ちが強く、傷付けてしまうかもしれないことが怖くて、気持ちに踏み込めないところがありました。それでも、满身創痕の相手に肩を貸したとして、動く痛みが生じるからといって手を離すことのないように、相談者のために、相手の気持ちをしっかりと受け取ろうとしたときには、痛みを生じさせてしまう可能性があったとしても、必要以上に恐れることがないのだと実感しました。研修の中では、実際に作成した返信文についてフィードバックしてもらうことができ、とても学びが大きかったです。自分自身がどういう思いで書いた文なのかを説明した上で、相手からどう受け止められるのかということを実践的に理解することができたのは、とても貴重な機会でした。今後も、定期的に開催してもらえるとありがたいです」

生きづらさ・悩みに寄り添う取り組み (新たな社会への対応)

Sotto は、死にたいくらいに生きづらさや悩みを持っている人の感情や気持ちにより添い、ふれ合いを通じて優しさや温かさを共有することを目的とする団体です。将来の新たな社会において、ふれ合いを通じて優しさや温かさを共有することがどのような意味を有するのか、少し空想してみたいと思います。

将来の社会はどのような社会になっているのでしょうか。最近のニュースは、少子高齢化とか、国の赤字が増えたとか、温暖化による異常気象や災害や食糧危機が日常になるとか、子ども達の自殺者数が過去最多になったとか、生じないとされていた国家間戦争が続いているとか、とにかく絶望的なニュースが多いので、将来の社会はなかなか生きづらそうな雰囲気です。

またテクノロジーの進歩も無視できないでしょう。AI の進歩も著しいかも知れません。ところで AI と言えば、個人的にはスパイク・ジョーンズ監督の「her/ 世界でひとつの彼女」という映画を思い出します。私の好きな映画の 1 つです。簡単にストーリーをお話しますと、主人公のセオドアという男性が、妻との離婚協議中に、OS に内蔵されたサマンサという名前の AI に恋をするというストーリーです。サマンサは、優しく、ユーモラスで、頭が良く、人間臭くて、女性としての魅力に溢れています。しかもサマンサは自分がプログラムであるという自覚を持ちながら、セックスを含めた人の営みに強い憧れを持っています。

もし将来の社会でサマンサのような AI が出現すれば、サマンサのような AI は、生きづらさや悩みを抱えて「死にたい」と思っている人に寄り添う存在になるのでしょうか。AI がこのような存在となるためには、人が AI を人と同じだと感じる必要があります。AI と話すことで、人は AI の人格を感じ、AI と優しさや温かさを共有できるかという問題です。

これにはまず AI が人格や感情を持つ必要がありますが、個人的な意見としては、技術的に難しいと思います。なぜならば、たしかに人の人格や感情は脳細胞の電気信号とされています。しかし、電気信号がなぜ人格や感情を生み出すのか、その工学的化学的な仕組みは殆ど明らかになっておらず、その結果、人格や感情を生み出すプログラムを構築することも出来ないからです。

仮に現時点で昆虫や魚類など人より簡単な構造を持つ脳の工学的科学的な仕組みが明らかになっており、その仕組みをプログラムとして再現できているのなら、その延長線上として将来的に人の脳をプログラムで再現できる可能性もあるでしょう。しかし、現代の科学技術では昆虫や魚類の脳の工学的科学的な仕組みさえ明らかになっていません。

ですので AI が人格や感情を持つことは、はるか遠い未来であれば全くないとは言えませんが、少なくとも私が生きている間はないと思います。

一方で、仮にサマンサのような AI が出現したとして、その出現は本当に人にとって善いことなのでしょうか。将来の社会においても AI にはインターネットを通じて接続するのだと思いますが、インターネットが出現したとき、「インターネットは社会や人間の発展に資するのか？」という論争が生じました。発展に資すると主張した人は、インターネットによって人は膨大な情報にアクセスし、容易に国境を越えて様々な人とコミュニケーションを図るので、国境に捕らわれないコミュニティが発生すると主張しました。これに対して発展に資しないと主張した人は、

膨大な生の情報に人が触れると見たい情報しか見なくなり、共通の情報を見る人だけとしかコミュニケーションを取らなくなるので、感情が劣化し、社会の細分化が加速的に進行して社会的な合意が形成出来なくなると主張しました。現在の現実の社会はどうでしょうか？個人的には残念ながら後者の方が優勢だと感じています。

そして、このようなインターネットの負の側面に着目すると、人は自分が見たい情報だけを提供してくれる AI としかコミュニケーションを取らなくなる可能性が高いと思います。そのようなコミュニケーションは、いずれにしても AI に対する依存なのですが、人が AI を奴隷のように扱うか、逆に人が AI の奴隷になるか、その二つしか生み出さないでしょう。前者の場合、人は AI に対して自分を受け入れてくれると感じる回答しか求めないので、AI はひたすらそのような回答しかしなくなるでしょう。後者の場合、人は AI に従うだけなので楽そうですが、AI は所詮は巨大企業が運営するプログラムですし、そのプログラムは資本主義というシステムを通じて有料のサービスとして提供されます。すると、AI が社会的・人間的に善い存在である保証はありませんので、AI の指示に従った結果、小説「1984」のような悲惨な結末を迎える可能性があると思います。

どうも私の個人的な空想では、将来の社会は、人を取り巻く物理的、経済的、社会的環境が悪化する中で、人がインターネットというシステムを通じて AI に依存するという社会になりそうです。

しかし、現実の世界は存在し続けます。また、なぜ人は生まれたのか、病気になるのか、老いのか、死んで行くのか、死んで行くのに生きるのかという悩みが消えることはありません。大切な人を失う痛みも消えないでしょうし、様々な願望に捕らわれる痛みも、自分と他人を比較して劣等感に苛まれる痛みも消えないでしょう。

すると、人が AI に依存して自分が望む仮想空間にのめり込めばのめり込むほど、現実の世界や実存的な問との間に乖離が生じて、人は逆説的に苦痛を感じて孤独になりそうです。人間関係を断ち切って AI とだけ接するような生活をしていても、経済的に AI のサービスを受けられなくなったり、震災などで電気が止まったり、病気になったり、老いたり、死を意識したりすれば、途端に現実に戻されてしまいます。そして、その苦悩を忘れるために、人はさらに AI に依存して孤独になるのかも知れません。

さて、いろいろ空想を述べてきましたが、死にたいくらいの生きづらさや悩みは、残念ながら現在も将来も変わらないどころか、将来の方が強くなりそうです。

しかし、私のようなオジサンは、どの時代でも「神も仏もあるものか。」と嘆いてきたのでしょから、あまり将来の社会を心配する必要はありません。

将来の社会においても人は人ですから、人の感情や気持ちにより添い、ふれ合いを通じて優しさや温かさを共有しつつ生きていくのだと思います。そして、このような営みは、人と社会の本質に根ざした営みであるがゆえに、時代の超えて、優しさや温かさを共有した双方にとって、とても大切に意味のある営みになるのだと私は考えます。

(理事長 生越照幸)

不思議なものは数あるうちに、
人間以上の不思議はない

(ソポクレース『アンティゴネー』)

活動報告

- 7月電話相談件数・・・113件（無言 54件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 7/20 参加 10名
- 7月メール相談件数・・・受信 231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 7/13 参加 9名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 7/18 参加 11名
おでんの会“食事の場” 7/5 申込 15名（参加 13名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 7/18 参加 11名
そっとたいむ 7/12 申込 1名（参加 0名）
- 映画委員会・・・委員会会議 7/18 参加 11名
ごろごろシネマ 7/19 申込 8名（参加 6名）
- 研修委員会・・・委員会会議 7/5 参加 4名
ロールプレイ研修 7/2 参加 12名



寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

7/1-7/31（受付分）

浄土真宗本願寺派

株式会社エクザム

葛野 洋明

鶯地 真

佐世保市・大念寺（小西好生）

京都・一念寺

京都・長慶院

solio 72名

ソフトバンクつながる募金 1件

匿名 32名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント

事務局のクーラーを直してもらいました。
(A・Y)

発行 2023年8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