



## 死にたく思いつめるときの「心の居場所」を届けたい 「Sotto 夏の寄付のお願い 2023」ご報告

2023年8月24日から9月17日まで寄付のお願いを改めて呼びかけました。

どうしても心が張り裂けそうな時、その気持ちを大切に受けとってくれる、あたたかな存在は、何者にも代えがたい心の居場所となります。今まさに死にたいほどの苦悩を抱えている方に少しでも安定して心の居場所を届けたい気持ちでの呼びかけでした。

上記のあいだに約40名の方々からご寄付をいただき、新たに6名の方が毎月寄付のサポーターに入会いただきました。相談員一同、心より御礼申し上げます。

死にたいほどの苦悩には、大きな孤独感が伴います。その孤独感を和らげるため、死にたい気持ちを抱える方の側に心からの温もりを届けたいと、たくさんの方が一緒に考えてくださったこと本当に嬉しく、心強く思っています。

今日もSottoが活動が続けられているのは、ご寄付による支援があってこそです。

応援していただいたそのお気持ちと共に、今後とも「死にたいほどの苦悩を抱えた方の心の居場所づくり」に取り組んでまいります。

これまでにSottoの活動に想いを寄せて、お力添えいただいた皆様に改めて感謝申し上げますとともに、これからも心からの温もりを持ってそっと続ける【心の居場所づくり】をたくさんの方と共にすすめていきたいと思えます。

京都自死・自殺相談センター Sotto

### いただいたメッセージの一部をご紹介します



聴き方のお稽古に以前参加させていただきました。Sottoさんの死にたい気持ちを聴く遺族のグリーフケア聴くの啓発はどれもとても必要なことだと思います。ありがとうございます。



いつも暖かい思いを注いで下さりありがとうございます。微力ながらお手伝いさせて頂きたいです。



YouTube で松本先生の動画を見て勇気をいただけてます。私含め、スタッフみなさんのおかげで助けられてる方はたくさんいると思います。少ない額での寄附ですが、これからも応援しています。



以前、わたしも助けて頂いた1人です。少額ですが、少しでもお役に立てたら幸いです。心から応援しています。



Twitter でずっと気になっていました。活動方針にとっても深く共感しています。(一部省略) 少しですが活動に充ててください。相談対応スタッフの皆さんが有償で活動できる体制が作れますように。

.....

この他にもお一人お一人のメッセージ大切に読ませていただきました。活動への力となります。本当にありがとうございます。

## 仙台研修報告

2023 年 9 月に日本財団助成事業により、実践的なトレーニング「聴き方のお稽古 in 仙台 (全 6 回 20 時間) を開催しました。仙台市内にとどまらず東京や山形など他県からも参加いただきました。今回は京都の相談員からの感想をご紹介します。

### 参加者感想

.....

今の社会を生きていると常に評価をし、されていると感じます。しかしその評価が時に自分に牙を向ける時があります。僕が生きづらさを感じる時はそんな状態の時かもしれません。

仙台研修で学んだことは「人と人は常にお互いに影響を与え合っている」ということです。影響を与えることが良い悪いではなく、影響を与え合っているという事象がそこに存在しているということです。僕にとっては衝撃的な学びでした。これに気がついたのは、研修中常に自分の気持ちを感じると意識をしていたからでした。例えば挨拶をしてもらえた時、嬉しい気持ちになります。挨拶をしてもらえなかった時嫌な気持ちになります。挨拶を良い悪いで考えるのではなく、挨拶という行動があった時と無かった時で気持ちがどう影響するのか常に意識をしました。研修中、影響した自分の気持ちをひたすら意識し続けました。研修が終わると疲れがどっと出ました

が、影響を与え合っていることを強く実感できました。そうすると不思議と死にたい気持ちは重たい状況というよりも、今そういう状態であって、良い悪いで判断しなくても良いのでは？と思うようになりました。変に身構えることなく、もっと自然体に関わっていきたいなと思うようになりました。肩の力が少し軽くなったような感じです。この学びを大切にこれからも相談活動に関わっていきたいです。

今回の研修を通して、気付いたことが二つあります。一つは自身が進行を務めたワークショップでのことです。「死にたい気持ちについて考える」というテーマで、「どのような時に死にたい気持ちになるか」を思いつく限り挙げていくのですが、全体で共有してみると似たような事例から全く違うものまで見事に様々で、こんなにも死にたくなる気持ちには幅があるのかと驚かされました。似た事例があるということは、私達がその状況下に置かれた時死にたくなってしまうのは想像に難くないということ。また、思いつきもしなかった事例があったということは、死にたい気持ちはいつどこで湧いてくるものか分からないものだ、ということ。特に印象に残っているのが「おにぎりを落とした時」という意見でした。嫌なこと、辛いことが重なってふと些細なきっかけがあった瞬間、死にたい気持ちが突如表れてくることもあるのではないか、といった話をされていました。死にたい気持ちにはルールや制限はありません。死にたい理由に正解も間違いもありません。その多種多様な死にたさに真っ直ぐ向き合うのが私たち Sotto 相談員の役割なのだと、気付かされました。もう一つは、いち参加者として研修する中での学びでした。Sotto で行うロールプレイには、気持ちの動きに注目するという特徴があります。相談員、観察者、どんな役割でロールプレイをしたとしても、常に相談者はどんな気持ちかということを意識します。私は Sotto での活動を始めて3年目になりますが、Sotto がしていることは相談者の気持ちを感じ、受け止め、それを自分の言葉で伝えるという非常にシンプルなやり取りだったのだとハッとしました。これは普段行っている相談員間のロールプレイではもしかしたら分らなかった事だったかもしれません。聴き方のお稽古という一般の参加者さんもいる環境だったからこそ、初心に戻って気付けた点なのかもと思います。

今回、仙台での聴き方のお稽古に参加して、いつも京都で研修をしているのとはまた違ったメンバーで、ロールプレイを始めとした研修を行うことができました。とても安心できるアットホームな場で、それぞれの考え方やあたたかみを感じることができ、たくさんの学びの機会を体験させてもらうことができ感謝しています。それから、一番嬉しかったのは、こうやって離れた場所でも、同じようなことを志して、あたたかい居場所を作っているメンバーがいることでした。京都での居場所事業と日程が重なっている日もあり、心強さを感じました。仙台スタッフの方々の想いに感動し、これからも同じように居心地の良い居場所を作り続けていくことができるよう研鑽を積んでいきたいです。

淋しいところの持主が、いま一人の淋しいこ  
ころの持主と出会うなら、その二人はもはや  
淋しい一人ではないのである。

(高史明)

## 活動報告

- 9月電話相談件数・・・98件（無言 41件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 9/20 参加9名
- 9月メール相談件数・・・受信 318件（うち3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 9/14 参加8名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 9/19 参加6名  
おでんの会”からだ・こころリラックの場” 9/6 申込 15名（参加 13名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 9/19 参加6名  
そっとたいむ 9/13 申込 3名（参加 3名）
- 映画委員会・・・委員会会議 委員会会議 9/19 参加6名  
ごろごろシネマ 9/27 申込 7名（参加 7名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 9/3 参加5名



## 寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

9/1-9/30（受付分）

浄土真宗本願寺派  
株式会社エクザム  
葛野 洋明  
チバ アキコ  
大谷 範子  
野村 顕祥  
成川 和行  
山河 彰子  
永江 竜心

藤井 正子  
吉田 郁子  
高木 良章  
井上 広志  
みやま市・浄弘寺（下川弘暎）  
京都市・一念寺  
永江 武雄  
樺戸郡・西光寺  
糟屋郡・信行寺  
野村 泰之  
市川市・中原寺（平野俊興）

熊毛郡・正信寺（南昌宏）  
高田 妙子  
伊佐市・覺誓寺  
大阪市・榮照寺  
鳥栖市・正行寺  
京都市・西岸寺  
朝来市・唯念寺

solio 71 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

秋がすぐ終わってしまうのは寂し  
いです。 (A・Y)

発行 2023 年 10 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](mailto: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