



新事務局長 挨拶

みなさま、初めまして。

7月1日より、認定NPO法人「京都自死・自殺相談センター Sotto」の事務局長を拝命しました小熊広宣と申します。

はじめに自己紹介をいたします。1980年、東京生まれ。趣味はラーメン屋めぐり。目下の悩みは、昨年から急激に進む老眼の進行です。スマホ画面との距離感をつねに気にしなければならない日々に驚きと悲しみを隠せません。

私の前職は、新聞記者です。「不登校」を扱う専門紙の新聞記者として約18年間、「学校で悩む子どもが安心して生きていける社会をつくる」をモットーに情報発信を続けてきました。また、同紙を発行するNPO法人の事務局長を約12年間務めました。

今回、私が「Sotto」に関わることになった理由の1つに、上述の新聞記者としての経験が大きく関係しています。不登校経験者の取材を続けるなかで『死にたい・消えたい』ということばかり考えていたと、自身の過去を振り返る子どもの声を聞いてきました。彼らの多くは「学校へ行かなければならない、でも行けない」と悩み、同世代の子どもと同じように学校へ行くことができない自分を責め、「存在価値がない」、「ふつうになりたい」と自らを否定していました。そのつらい気持ちが「死にたい・消えたい」という言葉を通じて表に出てくるのです。

すこし前のものになりますが、内閣府が2015年に公表した「18歳以下の日別自殺者数」というデータがあります。これは過去40年間の子どもの自殺者数を日別に集計したものです。もっとも多い日は「9月1日」でした。多くの学校で2学期が始まる日です。そして、4月上旬、5月上旬と続きます。それぞれ1学期が始まる頃、ゴールデンウィークが明ける頃にあたります。もちろん、子どもが自ら命を断つ理由は学校だけではありません。しかし、私自身の取材経験とデータを踏まえると、「学校へ行きたくない」という子どもの声

は「命にかかわるSOS」として受けとめるべき、と私は考えています。

一方で、生きづらさや孤独を感じ、つらい気持ちを抱えているのは、子どもだけではなく、生きづらさや孤独感を生み出す根っこにあるもの、それは「他人がその人を変えようとするまなざしにある」というのが私の考えです。

ここに1本の鉛筆と1個のキャップがあるとします。鉛筆を人に、キャップを学校や職場などの居場所に見立てます。キャップと鉛筆がきちんとフィットしないとき、えてして日本の社会は鉛筆のほうを問題視します。なぜキャップの形状に合わせられないのかと鉛筆を責め、時に諭し、ひいてはキャップに合うように鉛筆を削ろうとします。こうした関わり方は、鉛筆を削る側の目には「支援」と映るでしょう。かたや、削られる側はどうかといえば、「適応」と映るのではないのでしょうか。

では、いま必要なことは何か。さまざまな形状のキャップを増やしていくことであると私は考えています。つまり、1人ひとりが「ここではありのままの自分の形で、ありのままの気持ちを持ったままでよい」という安心感を持って居ることができる「居場所」の拡充です。

その人の存在が掛け値なしに大切にされる「居場所」。「ここに居るのが楽しい」と思ってもらえる「居場所」。「死にたい・消えたい」という本音を素直に吐き出せ、それを受けとめてもらえる「居場所」。「Sotto」の事務局長という職務を通じて、そうした「居場所」をつくり、広げていく活動を支援していきたいと考えています。

「Sotto」を応援していただいているみなさまには、ひきつづきお力添えをいただきたいと存じます。長くなりましたが、事務局長の就任挨拶とさせていただきます。今後とも、よろしく願いいたします。

(事務局長 小熊広宣)

2024 年度研修のご案内



- 聴き方のお稽古（現地 | 1日）
- 聴き方のお稽古（オンライン | 2時間）
- メール相談対応の考え方と返信文案作成（オンライン）
- ボランティア相談員養成講座（現地・オンライン併用）

Sotto がこれまで3万件以上の自殺相談を受けてきた経験をもとに、相手の立場で気持ちを考えるとはどういうことなのか。「気持ちと気持ちに触れる感覚」とはどういったものなのかを相談する体験を通して学ぶ実践的なロールプレイ研修を開催します。興味がある方はぜひこの機会にご参加ください。また、回数を重ねながら新しい気付きや学びがあるので、2回目、3回目の参加も歓迎いたします。

[聴き方のお稽古（現地 | 1日）]

会場：長慶院（〒616-8036 京都府京都市右京区花園寺ノ中町8-1）

駐車場有

各回同じ内容です。

◎ 8月31日（土）9時30分 - 17時

◎ 3月23日（日）9時30分 - 17時

定員：各回10名 参加費：15,000円

申し込みフォーム



[聴き方のお稽古オンライン（2時間）]

06月26日（水）19:30 - 21:30

07月22日（月）19:30 - 21:30

09月18日（水）19:30 - 21:30

12月18日（水）19:30 - 21:30

定員：各回6名 参加費：3,000円

申し込みフォーム



[Sotto メール相談対応の考え方と返信文案作成]

2025年1月29日(水)19:30 - 21:30

参加費：5,000円

申し込みフォーム



[養成講座 / 説明会]

申し込み期間 8/1 ~ 9/30

対象：Sotto ボランティア相談員を希望される方

説明会：7月31日(水)、9月30日(月)20:00 - 21:00

申し込みフォーム



参加者の感想ご紹介

「命を絶ちたいくらいの思いを抱えた方と向き合い、その思いに対する自分の心の動きをきちんと感じてやり取りするということが、日常生活では滅多にありません。それを体験する機会をいただけて、ロールプレイの後は毎回、自分と向き合える時間にもなりました。自死に限らず、様々な苦悩を抱えた方との向き合い方を垣間見れた気がします」

「何を言ったらいいかの答えはない、マニュアルはないという sottoさんの肝の部分、ロールプレイを通して実感させてもらえたという感じです。何を言ったか、何を言われたかは終わった後ほとんど残っておらず、息遣いであったり、そこに相手が、命ある人いたというこの大きさが残りました。言葉にするとなんだかなですが、この感じを持ち帰れることがうれしいです」

「今までは他人の希死念慮について聴く時「本当にこの人死んじゃったらどうしよう」と内心焦ってしまい、何て返答するか頭で考え過ぎてました。ロールプレイを通じて、話すことで気持ちが整理できたり、少し気持ちがゆるんだりするとわかり、相手の心の奥にある苦しみに触れることは恐れなくていいんだなと思いました」

「「聴く」はトレーニングできるということ。感情に焦点を当てるとのこと。最初の「聴くの解像度を上げる」という意味が少し理解できた気がしました。聴き方の癖なども分かった気がします。聴くことは大事です、ということはよく研修で聴きますが、その「聴き方」を丁寧に教えてもらう研修は少ない気がします」

胸や、顔面などという中心部に、
塗り残されたキャンパス地があらわれている。

(赤瀬川原平『赤瀬川原平の名画読本』)

活動報告

- 6月電話相談件数・・・107件（無言47件）
- 電話相談委員会・・・研修 6/20 参加7名
- 6月メール相談件数・・・受信194件（全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 6/13 参加8名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 6/17 参加8名
おでんの会”からだリラックスの場” 6/5 申込14名（参加12名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 6/17 参加8名
そっとたいむ 6/12 申込5名（参加5名）
- 映画委員会・・・委員会会議 6/17 参加8名
ごろごろシネマ 6/19 申込7名（参加5名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 6/21 参加7名
ロールプレイ研修 6/24 参加8名
居場所合同研修 6/30 参加6名



寄付で協力一覧

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	京都市・一念寺	solio 59名
株式会社エクザム	岡 玲	ソフトバンクつながる募金 1件
葛野 洋明	大洲市・眞光寺（成川和行）	匿名 43名（syncable 寄付者含む）
市川 幸佛	京都市・西岸寺	
大塚 泰雄	永江 武雄	

Sotto コメント
新メンバーも増えて色々変わっていきそう予感がする今日この頃です。
(A・Y)

発行 2024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
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