



自殺予防週間 ～ライフ in 灯きょうと 2024 参加報告～

<ライフ in 灯(ライト)きょうと とは>

自死遺族支援・自殺対策普及啓発を目的に、行政と京都府で活動する民間団体とで協力し、2016 年から行っている官民共催のイベントです。9 月 10 日の「世界自殺予防デー」にあわせる形で開催され、大切な人とのつながり、いのちの大切さ、自死された方や遺族の方に思いをめぐらすきっかけ作りを目指して開催されています。

京都府、京都市、こころのカフェきょうと、Sotto の 4 団体に加え、更に京都大学吹奏楽団の皆様にも演奏協力していただき、9 月 6 日（金）にゼスト御池で開催されました。Sotto からはスタッフが 2 名参加し、当日の準備や広報物配布などを行いました。

当日は二部構成で実施され、第一部では地下街のゼスト御池市役所前広場でパネル展示や広報物配布を中心に啓発活動を行い、第二部は地上の市役所前広場に移動して LED キャンドルの点灯を行いました。前年の反省を生かして本年度は、京都大学吹奏楽団による演奏や京都市役所ライトアップなど、興味を持ってもらえる仕組みをいくつか用意したので、より多くの人に足を止めて展示などを見てもらえたように思います。

仕事帰りの人々が行き交う時間で、Sotto のブースにも活動のリーフレットに目を通したり、持ち帰る方が幾人もおられました。中には「京都でこんな風な活動を頑張っている団体があるんだね、頑張ってほしい」といった応援の声をかけてくれる方や、「自分も人の支えになれる活動に興味がある」と自らの想いを語ったり、養成講座の案内を手にとって帰られた方などもありました。第二部での LED キャンドル展示では、家族連れや学生さん、外国の方など老若男女問わない人々が写真撮影をしたりスタッフに質問をされていたりして、幅広い層にアピールできたのではないかと思います。

Sotto をはじめ自死に取り組む団体やその活動についてより多くの人に知ってもらうことがよりよい、こころの居場所作りにつながればと毎年参加していますが、今年は新たな取り組みにも挑戦でき、これからの可能性や各団体のモチベーションが例年以上に感じられた「ライフ in 灯きょうと」だったと思います。

(事務局員)

新事務局員 挨拶

はじめまして。普段は、ボランティアスタッフとして居場所の活動に参加していますが、新しく Sotto の事務局員になりました、ねること望月真世です。いつも Sotto の活動をご支援くださり、本当にありがとうございます。

私が Sotto のことを知ったのは、大学院生の時でした。その当時、私は、「生きづらさ」への対応をテーマに研究をしており、その中で、自死・自殺への対応に焦点を当てていました。そこで最初に出逢ったのが Sotto です。

私自身も「生きづらさ」を感じてしまうことは度々あります。その多くが些細なことで、時間をかけて気にならないようにしたり、別の事で気を紛らわしたりして、「生きづらさ」を感じていたことをうやむやにしまったり、自分の中で何とか納得できるようにして、考えないようにすることがほとんどです。あえて気にしないようにしていかないと、生きていくのがしんどくなってしまうし、それが世間一般で考えられている正しいやり方なんじゃないかなとも思います。

それでも時々、どうしても耐えられなくなって、「私が生きている意味ってあるんだろうか」「もう死んでしまいたい」と思う時があります。けれど、言ったところで周りはそのしんどさを受け入れてはくれないし、逆に叱られて、もっと辛くなったりします。それなら、一人で泣いていた方がましだと思い、ただ布団にくるまって、気持ちが落ち着くまで泣いています。その時は、泣き止んだ後もしんどさが続いてしまいます。

けれど、Sotto に関わるようになってからは、そのしんどさを話せる場所ができました。「死にたい」「生きていけない」という、どうしようもない気持ちの時に、そっとそばにいてもらえる、しんどさを受け入れてもらえることが、どれだけ嬉しいか、どれだけ安心できるかを実感することができました。「生きづらさ」を感じることは未だにありますが、それを一人でどうにかしなくていいと思えるだけで孤独感が和らいでいます。

Sotto は、死にたい気持ちを持っていても安心して居ることができる、そして、話すことができる場所です。今まさに、このような居場所を必要としている方につなげていけるよう、尽力していきます。皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。

(事務局 望月真世)

関西遺族会ネットワーク 第 25 回交流会参加報告

6月30日に関西遺族ネットワーク交流会に参加しました。前半は「グループで語り合うことの意味」というテーマで話題提供があり、後半は、グループに分かれ、それぞれの会での困り事などについて話し合う場が設けられました。

前半には、当事者同士によるグループであるセルフヘルプグループ（自助グループ）と、当事者以外の専門家によるサポートグループのどちらも、「安全」な場で悲しみが「尊重」されることであるというお話がありました。ただそこにおいて聴いて受け入れてくれることで一人ぼっちでないことを教えてくれるというところは Sotto の考えと共通しているところがあると感じました。話を聴いてもらうことで、自身の悲しみと向き合う時間を持つことができたり、亡き人について語ることでその方との「出会い直し」をしているというお話を伺い、そのことを目的とする訳でなくても、結果としてそういう意味合いを持つこともあると思いました。

後半の検討会では、会についての広報の難しさやスタッフ不足、経済面も含めて運営上の問題などが話し合われました。コロナ禍の影響が続いている部分もあり、必要な方に対する会の案内やスタッフの確保について、どの会でも苦労しているというお話が多かったです。今後も必要とされる活動を続けていくことができるよう、引き続き Sotto として大切にしていることを実践していきたいです。



今月のことば

言葉になる前にすでにあった思いのようなもの。

それに触れてくれるのはぽつぽつと語られる。

自分ではない誰かの言葉。

(青山ゆみこ『元気じゃないけど、悪くないから』)

活動報告

- 8月電話相談件数・・・98件（無言 47件）
- 電話相談委員会・・・：研修 8/22 参加6名
- 8月メール相談件数・・・受信 116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 8/8 参加8名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/19 参加6名
おでんの会“食事の場” 7/31 申込10名（参加9名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/19 参加6名
- 映画委員会・・・委員会会議 委員会会議 8/19 参加6名
ごろごろシネマ 8/21 申込3名（参加3名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 8/5 参加3名
ロールプレイ研修 8/26 参加4名



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

8/1-8/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
京都市・西岸寺
大田垣 聖圓

solio 59名
匿名 41名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント
事務局の大掃除をしています。(A・Y)

発行 2024年9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](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