Sotto

[京都自死･自殺相談センター]

[そっと Vol.164 12 月号]

冬の寄付ご協力のお願い
ご支援をお願いします

今年 11 月 13 日に、詩人で翻訳家、絵本作家の谷川俊太郎さんが亡くなった。数多くの詩や絵本を世に送り出した谷川さんの詩は、誰もが学校の教科書で目をしたに違いないだろう。そんな谷川さんが、晩年力を入れて精力的に活動しておられたのは､「子どもの自死」問題であった。二年前に NHK で「ぼくは　しんだ　じぶんで　しんだ　谷川俊太郎と死の絵本」という、子どもの自死を題材にした『ぼく』という絵本作りを二年間追ったドキュメント番組を見た。そこでは､谷川さん自身の死への思索、そして子どもたちへのメッセージを見つけていき、谷川さんが遺した死の哲学に迫るというものであった。

実際､2023 年の一年間に自死した小中学生や高校生は、513 人と過去二番目（過去一位は 2022 年）に多くなり、全国の自死者の総数は 2023 年には二年ぶりに減少しているものの、日本の小中高生は一週間で約 10 人自死している計算になり、深刻な一途を辿っている。文部科学省は一人 1 台配っている端末を、相談活動に活用しようとするなどの対策をとっているものの、子どもの自死の背景の六割が「不明」のため､対応に苦慮しているという。

番組の中で、主人公「ぼく」が友達関係で疎外感を感じていると想像させるような挿絵を入れようと、挿絵を担当された合田里美さんが提案されたことに、谷川さんは難色を示された。「ぼく」は「じぶんでしんだ」、挿絵を通してそこに加える説明や理由付けに対して、「理由付けは要らない。理由なんてないんだよ」と谷川さんは話された。そうしたこと以上に､絵本の中の主人公の自死を、気持ちを、読者が「わかったつもり」になることを拒否しておられた。だからこそ、理由探しをする必要もない、意味づける必要もないのだ。亡くなった「あとで」どうこうではなく、死にたいほどの気持ちを抱えた方の「今」ある気持ちをしっかりと受け止めることが大切なのだと、諭されるような気がした。

番組内で紹介された「ぼくはしんだ　しぶんでしんだ　ひとりでしんだ　こわくなかった　いたくなかった」という絵本の書き出しから、自死を選ばざるを得なかった様子が感じられる。特に最後の「いたくなかった」は、前述の「こわ（怖）くなかった」から続くと「いた（痛）くなかった」ともとれるが、「怖さも痛さも」感じないほど追い詰められていた気持ちを伺わせる。また、平仮名で書かれているからこそ、「（もうそこに）い（居）たくなかった」ともとれるのではないか、と感じた。そう読むと、自ら死を選ばざる得ないほど追い詰められていた気持ちに胸を締め付けられた。

私たちが活動している、死にたいほどの気持ちを抱えた方の相談活動や居場所づくりは、つながりの中で信頼感を生みだし、気持ちを聞いてくれる人がいるという安心感を生み出すことができ、支えることで、「安心して悩むことのできる社会」へ寄与、また、その役割を私たちの相談センターが担っていきたいと考えて活動しています。しかし、死にたいほどの苦悩を抱えた方に寄り添い、心の居場所づくりの活動を継続していくためには、金銭的な基盤を充実させることが、現実問題として大きな課題です。皆様の想いをしっかりとお預かりし、自死にまつわる苦悩を抱える方の、孤独を和らげる活動を展開していきますので、ご支援をたまわりますよう、心よりお願い申しあげます。

（副代表　中西正導）

「Let‘ s ボランティア！ボランティア入門講座」 出講

8 月 22 日 (木) 京都市福祉ボランティア協会「Let‘ s ボランティア！ボランティア入門講座」にて、相談活動のお話しをさせていただきました。

「活動を本気で取り組むようになったきっかけ」や、「志が同じ人たちと活動するときに大切にしていること」など、相談員のリアルな声をお届けできたのではないかと思います。

Youtube 配信と現地開催の両方実施する講座でしたが、当日は猛暑真っただなかにも関わらず、直接足を運んでいただいた方もおり、質問や感想もお寄せいただき、関心を寄せていただけたことに感謝しています。

大変なことも多い世の中ですが、この講座をきっかけに色々な NPO 活動に興味を持っていただければと願っています。

広報 FR 担当 中川結幾

参加者やスタッフの声

どこかで自分が上の立場と感じていたように思います。対等でいる、相手が何を望んでいるのか、理解して活動することが大事だと思いました。今後に活かしていきたいです。

仕事とは違う性格の活動であること。だけれど、団体やチームとして活動するのだということを再認識しました。

何か善意の押しつけや、承認欲求のため (自分中心) と感じていたが、まったく入り口から間違った考え方だったと気づいた。

マンスリーサポータ限定イベント #2

2025 年 1 月 20 日 (月)20 － 21 時

いつも活動を応援してくださるマンスリーサポーターのみなさんに向けたオンラインイベントを開催します。（アーカイブ有）

今回は 2023 年度活動報告に加えて、代表のたけさんと 2024 年度加入の新事務局長ベアから見えた Sotto のこと、事業報告書作成秘話などを中心にお話ししようと思います。

詳細が決まり次第、ご案内いたしますのでぜひご予定ください！

Sotto では、マンスリーサポーターを募集しております！

安定した継続的なご寄付は、中・長期の視野に立った活動も可能にし、自死・自殺にまつわる苦悩を抱えた方に心の居場所を届けるための大きな力となります。

ぜひマンスリーサポーターへの登録をお願いします！

ご登録いただける方はこちらからお手続き下さい。▶▶▶

16 期生養成講座

2024 年 10 月 5 日に開講した第 16 期ボランティア養成講座も、11 月 24 日をもって無事に前半が終わりました。後半の部は 12 月以降、現場での実践をもっておこないます。もちろん、電話等で相談をされる方、おでんの会やそっとたいむに参加される方にとっては、研修中だろうがそうでなかろうが関係はないので、一人前の相談員として振る舞っていただきます。そのために 2 ヶ月間、土日にも集まりながらロールプレイをおこない、相談員としての考え方や振る舞いについて一緒に学んできました。以下、受講された方の感想や意気込みなどを一部紹介します。

研修生の声

Sotto でせっかく大切な学びを得たので、自分の中だけにとどめておかず社会に何らか役立てられればいいなと思っています。

前期研修を終え、やっとスタートラインに立てた気持ちです。電話相談でも、メール相談でも、居場所事業でも、「気持ちを受け取る」という原点を忘れず、コーラーの気持ちを受け取ること。そのために自分自身の気持ちをやわらかく、アンテナの感度を高く持ち続けたいと思います。

Sotto が大切にしているものと自分が大事だと思っていることは近い気がするので、この活動はとても貴重なものと感じます。後期研修を通じて力をつけ、死にたい気持ちを抱えて苦しんでいる人の気持ちを少しでも受取り、ここでは一人の存在として尊重されたと感じてもらえるよう活動していきたいです。

研修では 2 ヶ月間、相談する（コーラー）や相手の心の動きを大切にしながら話を聞く（メンバー）。二つの立場に立ってどうしたら話を聞いてもらったと感じるのかという意識の元、行われてきました。

これは自分で相手のこんな声かけがあったから話しやすかった。気持ちが軽くなった。と体験することが 1 番だ、ということです。相手のあたたかな対応のおかげで饒舌になることもあったり、自分でも思ってもない心の声というのがスッと出てきたこともありました。

相手の気持ち聞く、話を聞く。なかなか簡単なようで難しい研修でしたが、自分でも実感することが出来た「そっと寄り添ってくれる人の温もり」を相手にも感じてもらえるような相談員を目指してがんばります。

今月のことば

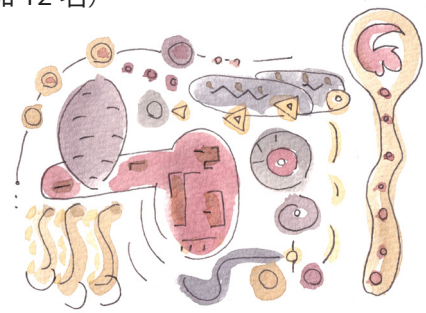
今の人は
一人になることの
難しさに直面
していると思います。

（小川洋子）

2023年度の事業報告書ができました！よかったら見てください！

活動報告

●11月電話相談件数・・・116件（無言63件）
●電話相談委員会・・・：養成講座に振り替え
●11月メール相談件数・・・受信126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　11/14　参加5名
●居場所づくり委員会・・・委員会会議　11/15 参加6名
　おでんの会〝こころリラックスの場〟　11/6　申込15名（参加12名）
●グリーフサポート委員会・・・委員会会議　11/15 参加6名
　そっとたいむ　11/13　申込4名（参加4名）
●映画委員会・・・委員会会議　11/15 参加6名
　ごろごろシネマ　11/20　申込4名（参加2名）
●研修委員会・・・養成講座



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

11/1-11/30（受付分）

浄土真宗本願寺派　　solio 59名
株式会社エクザム　　匿名42名（syncable寄付者含む）
葛野 洋明
京都市・長慶院
京都市・一念寺
京都市・西岸寺

Sotto コメント
年の瀬で街も気忙しく感じます
（A・Y）

発行 2024年12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