



とある日の「おでんの会」

自分が居てもよいと感じられる場所があれば、そこは安心して過ごすことができる居場所になる。そうした思いから毎月開催している「おでんの会」。今回は昨年12月のようすをレポートします。

いつもとちがうぞ？

ストレッチ・ヨガや音楽鑑賞など各回プログラムが変わる「おでんの会」、2024年12月は「食事」でした。「おでんの会」では季節に合わせた食事メニューを用意し、Sottoスタッフが個別に配膳します。この日のメニューは、鶏肉と根菜の具沢山ちゃんこ鍋。ところが、この日は参加者もスタッフも少なめ。

「それやったら、机に各々ガスコンロを置いて、みんなでつつこうか？」

Sottoが誇る鍋奉行・りゅうさんの一言で、いつもとちがうセッティングで始まりました。私自身、「おでんの会」に参加するようになって3年ほどになりますが、こんなことは初めて。「場の雰囲気もいつもとちがうぞ？」と思いつつ、まわりを見渡すと、テーブルごとにそれぞれ盛り上がっていました。食事もふだんより一段とおいしく感じられました。同時に、私はコロナ禍での「おでんの会」を思い出していました。

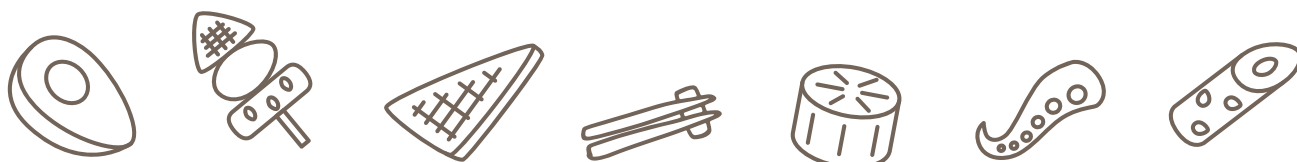
誰かとその場に一緒に居ること

新型コロナウイルスという未知の脅威に「おでんの会」の運営も揺れました。コロナ禍において、オンラインの支援が拡充されて便利になったのはたしかです。しかし、社会全体の孤独感がやわらぐどころか、強まっている感さえある。そんな時だからこそ「誰かとその場に一緒に居ること」が大事なのではないか。そんな思いで私たちは「おでんの会」の運営を続けました。

しかし、私自身の気持ちが揺れる瞬間もありました。感染拡大予防のため、参加者の間にアクリル板を立て、食事中は黙食だったんです。アクリル板が1枚あると、相手の表情が見えづらく、声も聞き取りづらいんですね。参加者の方にも申し訳なく思うとともに、私自身ももどかしい。とはいえ、今この状況で踏ん張らなければいけないと、葛藤することもありました。

あれから3年。「どうする？おかわり、もういっぱい食べる？」と楽しそうな声があちらから聞こえ、こちらでは鍋のおかわりを作るりゅうさんの下ごしらえをみんなであれこれ尋ねたり。参加者とSottoスタッフのみんなで鍋を食べて、語り合い、お腹も気持ちも満たされていく。「誰かとその場に一緒に居ること」を大切にしてきたからこそある時間が、鍋をよりおいしくしてくれたのだと実感できた「おでんの会」でした。

(居場所づくり委員長・望月真世)



ハローライフ研修

12月に大阪のハローライフにて研修をしてきました。ハローライフは通常の就労支援にはつながりにくい方や、つながっても上手くいきにくい方をサポートするNPOです。そのカウンセリングの中でクライアントから「死にたい」という言葉を聞くこともあるということで、そのような時にどのような心づもりでいけばよいのか、どう対応すればよいのかを知りたいということでお声がけいただきました。

研修では Sotto の姿勢であり理念であるところをお伝えしました。「死にたい」というより他なかったけれど、その言葉で表現されたがゆえに受け取ってもらえなくなった「悲しい」「苦しい」「許せない」などの様々な気持ち。誰もが相手にしなかったり蓋をしたりするその気持ちを丁寧に受け取ることこそが Sotto の根幹ですという話を受けて様々な感じ取っていただいたようです。

また、気持ちを受け取るということを実践するためにどんなトレーニングをしているか知ってもらうためにロールプレイ研修を一緒にしました。

相談者側の立場になり感じることを大切にするという Sotto のロール研修をととても新鮮に受け止めてもらえたようです。また、気持ちを受け取るためには継続的なトレーニングが欠かせないという Sotto が大事にしていることもお伝え出来たと思います。

以下、当日の様子が伝わればと、研修後のアンケートを載せますのでご覧ください。

(電話相談委員長・小坂興道)

参加者の声

Sotto さんのお話・死に対する捉え方など、凝り固まった自分の頭では浮かばないような考え方で、受容するとはどういうことか・気持ちが分かるとはどういうことなのか…について今一度考えるきっかけになりました。

カウンセラーの学びでロープレをしていましたが、今回のようなリアルなロープレは初めてで、見ているだけで、胸がつまりました。クライアントさんが初めてカウンセラーに話すハードルの高さを改めて感じたこと、気持ちを丁寧に聞いていく作業、初心に帰って行いたいと思いました。

死にたいというワードはパワーが強いですが、その裏側に何があるんだろう、と気持ちに寄り添うということや、死にたい=悪ではないというスタンスで話を聞くなど、セラピーやカウンセリングならばどんな悩みに対しても根本は同じだと思います。ですので、改めて自分が日々気持ちをおさなりにしていないか振り返りながら、目の前のクライアントに向き合いたいと思いました。

2023 年度の事業報告書が完成！

このたび、2023 年度の事業報告書が完成しました。郵便での発送のほか、Sotto の HP でも掲載していますので、お時間のあるときにお目通しいただけますとさいわいです。

自死・自殺、Sotto の現状

警察庁のまとめによると、2023 年の自殺者数は 2 万 1,837 人であり、前年から 44 人減少しました。2010 年から減少傾向にありましたが、コロナ禍の 2020 年に増加に転じて以降、2 万 1,000 人台で高止まりする状態が続いているというのが、日本の自死・自殺の現状です。

一方、Sotto が行なう電話相談やメール相談への問い合わせも、コロナ禍を機に増えています。2023 年度に Sotto で対応した電話相談は 1,151 件と 6 年ぶりに 1,000 件を超えました。2019 年度と比べると、およそ 1.7 倍に増えています。それ以上に増えているのがメール相談です。3,281 件と、2019 年度と比べておよそ 3.3 倍に増えています。

「顔の見える」事業報告書

このたび完成した事業報告書では、Sotto の事務局スタッフによる座談会の抄録を載せています。この座談会は「顔の見える事業報告書をつくりたい」という想いから企画しました。2 時間ほど話すなかで紙幅の関係でカットしましたが、学生時代に打ち込んだ部活の話や初バイトの面接で会場がわからず迷子になった話など、一緒に働く事務局スタッフでも初めて聞く話も出ました。そして、Sotto に対する想いをあらためて語り合う機会となりました。

「顔の見える」事業報告書をつくる目的は「Sotto でどんな活動をしていきたいのか」という想いを発信することにあります。Sotto をさまざまな形で支えていただいているみなさまに向けて「そういう想いを持って事務局で働いているんだね」と感じていただける発信を通じ、そこで生まれる双方向のコミュニケーションの先に Sotto らしいつながりが醸成されていくのではないかと、私は考えています。

設立 15 年、今後も変わらずに

Sotto は今年、団体設立から 15 年という節目を迎えます。冒頭で触れた通り、自死・自殺をめぐる社会状況は依然として深刻であり、Sotto への相談件数も増えています。しかし、Sotto の根っこは変わりません。相談者の「死にたい」という気持ちを受け取ることを大切にしながら活動を続けてまいります。2025 年もどうぞよろしくお願いいたします。なお、2023 年度事業報告書は WEB でもご覧いただけます。右の QR コードより、アクセスをお願いいたします。

(事務局長・小熊広宣)



「寒いね」と
話しかければ「寒いね」と
答える人のいるあたたかさ

(俵万智)

活動報告

- 12月電話相談件数・・・103件（無言 56件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 12/19 参加7名
- 12月メール相談件数・・・受信 134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 12/12 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 12/4 参加8名、12/15 参加7名、12/18 参加8名
おでんの会“食事の場” 12/4 申込8名（参加8名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 12/4 参加8名、12/15 参加7名、12/18 参加8名
- 映画委員会・・・委員会会議 12/4 参加8名、12/15 参加7名、12/18 参加8名
ごろごろシネマ 12/18 申込3名（参加2名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 12/8 参加4名
ロールプレイ研修 12/25 参加5名
ロールプレイ研修 12/26 参加3名

寄付で協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

12/1-12/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
小濱 春子
京都市・長慶院
瀬戸 貴史

京都市・西岸寺
原 智精
野村 顕祥
中平 了悟
坂本 亮平

solio 59名
匿名 43名（syncable 寄付
者含む）

Sotto コメント
年が明けて、今年度残り少しも頑張
れたらと思います

(A・Y)

発行 2025 年 1 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