

出前研修実施報告

Sotto では、これまでの相談実績のなかで培った考え方や姿勢を広く知ってもらい、様々な現場に応用してもらえたらと、出前研修たんぼぼと銘打って講演・研修依頼を受け付けています。年が明けてから何件か開催しましたので報告します。

[1/18 | 岐阜いのちの電話]

相談員を対象としたメール相談対応についての講座をおこないました。主催者からはレベルの高い内容で刺激になり嬉しいと感想をいただきました。

[1/23 | 京田辺市]

企業・支援者向けに話の聞き方講座をおこないました。窓口業務や何らかの支援をされている方が中心だったので、気持ちを受け取る関わりについてお話をしました。普段抱えていた悩みや不安が解消されたという感想をいただきました。

[1/29 | Sotto 主催]

一般向け講座としてメール相談対応についての講座をおこないました。以前から開催している「聴き方のお稽古」を受講された方が継続で参加されていたので、より興味深く取り組むことができたとの感想をいただきました。

[2/20 | 舞鶴市]

市職員向けの講座と一般向けの講座を午前午後の2本立てでおこないました。舞鶴市では昨年一般向けのゲートキーパー研修を開催したのですが、今年は職員向けにもということで、基礎的なテーマからより立ち入った内容を扱いました。質疑応答の時間にもいろいろな発言があり、みなさんが明るい表情で帰っていかれる様子からも満足度が高かったよううかがえました。

(研修委員長 金子宗孝)





『「死にたい」と言われたら』

—自殺の心理学—

著者 末木新

本屋で心理学者である末木新氏の『「死にたい」と言われたら』を手にとった。本の帯には臨床心理士の東畑開人氏が「かぎりなく冷たい自殺論なのに、根底のところまで温かい」と記してある。以前、私はこのコーナーで東畑氏の著書を取り上げたことがある。ケアやセラピーについて東畑氏は自らの態度を「ただ、いる、だけ」と軽やかに評していた。その東畑氏が『「死にたい」と言われたら』という題名のこの本を温かいと感じたわけを知りたいと思った。

まずは目次

- 第1章 自殺はなぜ起こるのか
- 第2章 「死にたい」と言われたら
- 第3章 「死にたい」と思ったら
- 第4章 自殺はわるいことか
- 第5章 幸福で死にたくなりづらい世界の作り方

総じて、こうした内容の本は読みにくいのが常だ。しかし、この本はそれぞれの章で自殺の基本的な疑問を平易に解説している。自殺に関する研究や統計を基に分析的な内容であるにもかかわらず、すいすい読めるのは筆者の筆力のなせる業なのだろう。なべて既成の概念に振り回されがちな自殺という事柄を、筆者は心理学者の視点で冷静に論じている。

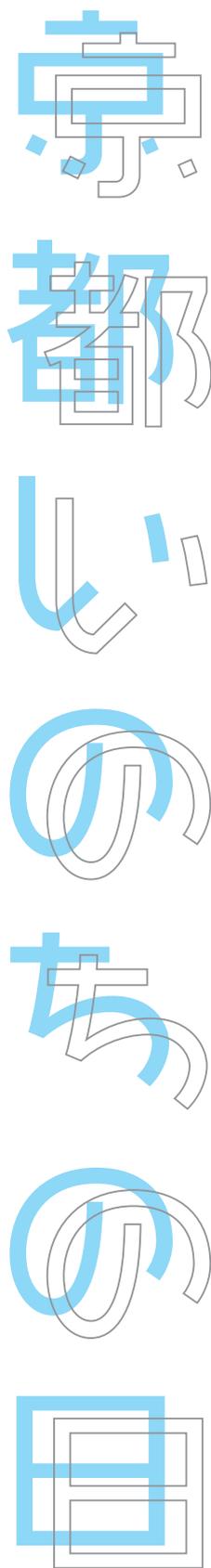
例えば、筆者は「自殺はそもそも、予防すべき悪いものなのだろうか」という課題を読者に呈す。その後、筆者は哲学や生物学や社会学等の観点から自殺予防に関する自らの理論を展開する。その章の結びは自殺防止とは自殺そのものが予防されるべきなのではなく、自殺の持っている負の成分を少なくすることが大事であると締め括っている。

筆者は命を絶つ「原因」や「防止策」にも、単純明快な答えは（少なくとも現時点では）無いと断言する。しかし、その対策として3つの「自殺対人関係理論」を示して、自殺の危険性が最大化する要因を詳細に記している。この「自殺対人関係理論」はとても具体的で現実的で実践的である。

読後、私は東畑氏が感じた温かさの意味がなんとなくわかった気がした。この本は自殺というデリケートな事象に正面から対峙し、その処方を読者に向けてとてもわかりやすく、真摯に教示している。東畑氏は筆者のこうした姿勢を温かいと表現したのだろう。

理事 廣谷ゆみ子

～京都司法書士会との連携～



京都府では2016年から毎年3月1日を「京都いのちの日」と定め、自殺対策に関する関心と理解を深め、自殺の防止等に関する活動を促す取り組みをおこなっています。その活動の一環として、例年、京都司法書士会とSottoが連携して「こころとくらしの法律相談会」をおこなっています。今年は3月1日の13時から16時まで相談会を開催しました。相談会は「予約不要」「秘密厳守」「相談無料」でおこない、法律問題やこころのお悩みを面談や電話でお聞きしました。スタッフは、司法書士の方5名、Sotto相談員3名でおこないました。法律に関する相談は司法書士の方が、悩みや苦しみなど気持ちについての相談はSotto相談員が担当するという形でおこないました。

当日は電話が7件、面談が4件の計11件の相談がありました。当日は上着を脱ぐほど暖かい天気、面談の方が多くなるかもしれないと話をしておりましたが、始めてみると常に電話相談を受け付けている状態となりました。例年に比べて全体的に相談数が多かった印象でした。私は初めてこの相談会に参加しましたが、京都司法書士会館にて開催する相談会でしたので、法律問題にまつわる内容の相談をするために来られる方が多いのかと思っておりました。しかし、実際に話を聞いてみると法律問題の解決を望みながらも、その問題に関して解消できない悩みやしんどい気持ち、つらい気持ちも抱えておられる印象がありました。具体的な解決方法も見い出せず、簡単に解決できない問題を抱え続けてはこころの負担になっていくのかと想像すると、心身ともに疲弊されてしまうのかと思います。

Sottoでは「死にたい気持ちになるほどの苦悩を抱える方の孤独感をやわらげる」ことを目的に活動をおこなっています。司法書士など専門的な知識を持つ方と連携した相談会を開催することで、苦しみや悩みを抱える方の負担や孤独感が少しでもやわらいでいくことにつながればと思います。今後も様々な団体と連携し、継続した相談活動につなげていくことの必要性を実感しました。

(10期生 相談員)

違いとは間違いじゃない

窓ひとつひとつに別の青空がある

(木下龍也『あなたのための短歌集』)

活動報告

- 2月電話相談件数・・・81件（無言 42件）
- 電話相談委員会・・・Sotto 合宿研修に振り替え
- 2月メール相談件数・・・受信 276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 2/13 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/12 参加4名、2/17 参加4名、2/27 参加4名
おでんの会”からだリラックスの場” 2/5 申込10名（参加10名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 2/12 参加4名、2/17 参加4名、2/27 参加4名
そっとたいむ 2/12 申込2名（参加2名）
- 映画委員会・・・委員会会議 委員会会議 2/12 参加4名、2/17 参加4名、2/27 参加4名
ごろごろシネマ 2/19 申込3名（参加2名）
- 研修委員会・・・Sotto 合宿研修 2/9 参加9名
ロールプレイ研修 2/16 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

2/1-2/28（受付分）

浄土真宗本願寺派

株式会社エクザム

葛野 洋明

みやま市・浄弘寺（下川弘暎）

豊島 由香

穴栗市・明宝寺（宇野正憲）

柳澤 惇子

広島市・善正寺（香花基金）

庄原市・禅佛寺

solio 53名

匿名 42名（syncable 寄付者含む）



Sotto コメント
花粉が飛んでいて大変です

(A・Y)

発行 2025年3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>

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