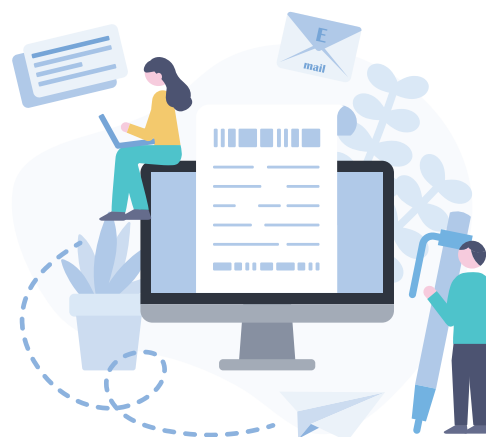




出講報告：日本産業カウンセラー協会 「メール相談講座」

昨年度に引き続き、今年度も日本産業カウンセラー協会よりご依頼をいただき、9月12日と29日の両日、オンラインにて「メール相談講座」を担当いたしました。いずれも19時から21時までの2時間、カウンセラー協会会員を中心に一般の方も含め、各回16名前後の方々にご参加いただきました。連続して受講された方は4名ほどで、熱心に学びを深めていただけたことが印象的でした。



本講座は、9月の自殺予防週間に合わせて企画されたものです。近年は若年層を中心にSNSを日常的なコミュニケーション手段として活用する人が増え、それに伴い自殺防止の取り組みにおいてもSNSやメール相談が重要な役割を果たすようになっていきます。匿名で安心して相談しやすい一方、画面に表示される「文字」の背後には、相談者の思いや背景が複雑に存在しています。それをどのように受けとめ、読み解いていくかが支援者には求められます。

講座では、メール相談の事例を取り上げながら「相談者にとって、いま大事なことは何か」を探るプロセスを体験的に学んでいただきました。言葉に表れにくい本質的な気持ちをどのように想像し、相談文面に応答として反映していくか。その過程で、受講者の方々からは「相手の背景を想像する難しさとおもしろさを実感した」「限られた文字情報から寄り添う姿勢を工夫したい」といった感想が寄せられました。

画面越しであっても、相談者と誠実に向き合い、言葉を通じてつながることの大切さを改めて共有できた学びの時間となりました。今回の経験が、受講された皆さまの現場での実践に少しでも役立つことを願っています。

(理事 金子宗孝)

Sotto15 周年イベントを開催 ～ Sotto の軸を再確認した 1 日～



15 周年イベント前半
Youtube は下記 QR コードから。



9 月 28 日（日）、京都市右京区にある長慶院にて、Sotto15 周年イベント「人が生きるとは何か」を開催しました。

Sotto が設立したのは 2010 年 10 月 20 日です。2011 年には NPO 法人格を取得、2020 年には認定 NPO 法人に認定されました。ひとくちに 15 年と言ってもこの間、社会状況が大きく変化するなか、Sotto の活動もさまざま変化してきました。しかし、そうしたなかでも「死にたいほどのつらさを抱えた人の気持ちをそのまま受け取る」という活動の軸はいっさいブレませんでした。その背景にあるのは「強い孤独を感じている方をほうっておけない、その方のそばにそっと居続けたい」という、設立当初からの想いです。15 年というタイミングでこれまでを振り返りつつ、Sotto の軸をあらためて考えるとともに、Sotto の今とこれから、そして「人が生きるとは何か」をテーマに、Sotto の役員が対話を通じて語り合う機会となりました。当日は、2 つの対話プログラムののち、Sotto の役員と参加者を交えてのグループ対話を行いました。

Sotto のこれまで

対話①に登壇したのは、生越照幸理事長と竹本了悟代表です。いくつもの論点が語られるなか、私がいちばん注目したのは生越理事長が「定規」に例えて話されたりです。自殺対策という場合、苦しみの原因を取り除いていけばよいというアプローチがなされる場合があります。しかし、人は多次元存在です。定規をあてて測ることができるのは一部分にすぎません。しかし、定規をあてることが増え、そこしか見れなくなってしまうということに生越理事長は警鐘を鳴らします。竹本代表はその点を踏まえ「自殺を止めたいと思ったことはない、

亡くなった方に対して『その決定はまちがいない』と言いたい」と話します。ここに、Sotto の軸に由来するユニークで責任感を伴うスタンスへのこだわりを私は感じました。また、お二人が語る「人が生きるとは何か」という問いへの答えは生越理事長は弁護士、竹本代表は僧侶という背景をベースに、それぞれの経験からつむがれた言葉のていねいさに私の心も動かされました。

Sotto の今、これから

対話②では、3 人の理事が登壇しました。ここでも示唆に富む論点がいくつも出ましたが、私の気持ちがもともと触れたのは「Sotto はマイナーな存在で居続けるべきか」というテーマでした。Sotto が設立して 15 年、その活動は自死・自殺をめぐるさまざまな活動に少なからぬ影響を与えてきました。そうしたなか、これからを見据えた場合、Sotto はどのようなポジショニングで活動していくべきなのか。3 人の理事から語られた視点は、いち Sotto のスタッフとしても考えさせられるものでした。

Youtube で視聴が可能

15 周年イベント「人が生きるとは何か」の 2 つの対話は、Sotto の YouTube チャンネル「Sotto kyoto」でも公開（10 月 6 日現在、対話①は公開済み）していきます。また、当日は 50 分というかぎられた時間のなかでのプログラムでしたので、日をあらためて、アフタートークをする予定です。こちらも順次公開していきますので、ご視聴いただけますとさいわい입니다。

（事務局長・小熊広宣）

連載コラム 第4話

死にたい気持ちが和らぐ瞬間

前は、想像力をはたらかせて気持ちの変化に注目しながら「どんなときに死にたくなるのか」を一緒に考えてみた。そして、ぼくたちはみんな、つながりの中で生まれ、生きて、死んでゆくこと。そのつながりが耐えられないほど、あまりにつらいものばかりだと、死にたい気持ちが起こってくるのも当然だ、と結んだ。

今回は、京都自死・自殺相談センター Sotto の電話相談での経験を通して、どうすれば死にたい気持ちが和らぐのか、考えてみたい。

週末夜間の Sotto には、ひっきりなしに、死にたいと思いつめた方からの相談電話がかかってくる。少し悩んでいる、ただグチを聞いてほしい、といった相談ではなく、死を思い詰めるほど深刻なものがほとんどだ。それはおそらく【自死・自殺】という言葉が相談センターの名前に入っている影響でもあるだろう。

電話当番に入ったある夜のこと。

電話相談の待機をしていると、着信を知らせる電話のベルが鳴り響いた。いつ聞いても、ピリッと緊張させられる音だ。この音が鳴るといつも、音の向こうには「死にたいと思いつめて、わらにもすがる思いで、しんどい中、精一杯の勇気を振り絞って電話をかけている」相手のことがいつも思い浮かぶ。電話に出るときは、自分がマシュマロクッションにでもなったような、相手を包み込むイメージで受話器を取るようにしている。大きく息を吸い込み、ゆっくりと吐き出しながら、受話器を取る。できるだけマシュマロクッションのイメージを保ちながら、気持ちを込めて「はい、京都自死・自殺相談センターです」と電話に出る。しかし相手の声は小さすぎてよく聞き取れない。よほどしんどいのだろう。絶望しているようすだけは、しっかりと伝わってくる。そのしんどさ、絶望している気持ちもまるごと包み込むつもりで「うん、うん」と相槌をうつと、少し間が空いて、か細い声で「もう……消えたい」と言っているのが聞こえた。その声に「うん、うん。そっか、消えたいんだ」と返すと、「うん、消えたい」と重ねて答えてくれた。そして、その後も「もう限界だよ」「自分に価値なんてない」「私なんかいないほうがいい」と自分の心情を口ごもりつつ、話してくれた。一つひとつの気持ちを「そっか」「そうだね」「そう思うんだね」と受け取りながら、相手の死にたい気持ちを感じたぼくは、感じたままに「死にたいって思ってるんじゃない？」と言葉にした。すると間髪入れずに「うん。そうなの！死にたいの」とこれまでとは打って違って力強い声が返ってきた。そこから堰を切ったように、自分の追いつめられた状況、職場の上司に対する怒り、

うらみ、悲しみ、どうにもならない気持ちがあふれ出てきた。そのまま 30 分もお話しされたころだろうか、唐突に「今日、死ぬのやめておきます」と明るい声で言われて、電話は切れた。

この時の経験を振り返ってみると、相手の気持ちが大きく変わっていったことに気づかされる。はじめは、暗い部屋の片隅にひざを抱えて座っている横で、同じように座っているような感覚だったのが、一緒に涙するうちに、膝に手を置き、背中をさすり、ハグをしているような感覚へと、だんだんと心の距離が近づき、ついに「死のうと思っている」相手の核心に触れた瞬間、深いところで心と心が触れ合った感触がした。そして、誰にも言えなかったであろう想いを吐露し、安心して吐き出せたとき、あたかも深い水面下から顔を出すように、息が吸えるような瞬間が訪れたのである。それまでの息苦しさから、少しでも息が吸えるような感覚になれたのは、きつと相手にとっても同じだったにちがいない。

何度もこうした経験をして、人と人が心の深いところで、少しでもつながれる時間があることに希望を感じている。

ぼくたちはみんな、つながりの中で生まれ、生きて、死んでゆく。そのつながりがあまりにもつらく、耐えられないほどのものばかりなら、誰だって死にたい気持ちは起こってくるものなのだ。それでも、誰かが自分のことを分かってくれようとする温かなつながりをひとつでも感じる事ができたならば、そのなかでもなんとか歩んでいけるのだと。

代表 竹本了悟



体験しなければ、想像することさえ

できないのだとしたら……

作家、芸術家、文化の敗北ということになるでしょう。

(小林エリカ Re:Ron 特集「考えてみよう、戦争のこと」への寄稿)

活動報告

- 9月電話相談件数 … 69 件 (無言 32 件)
- 電話相談委員会 … グループ研修 9/18 参加 3 名
- 9月メール相談件数 … 受信 196 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 9/11 参加 4 名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 9/15 参加 4 名
 - おでんの会 “死にたい気持ちを話す場” 9/3 申込 10 名 (参加 7 名)
 - Sotto の縁がわ 9/23 参加 8 名
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 9/15 参加 4 名
 - そっとたいむ 9/10 申込 1 名 (参加 1 名)
- 映画委員会 … 委員会会議 9/15 参加 4 名
 - ごろごろシネマ 9/17 申込 7 名 (参加 7 名)
- 研修委員会 … ロールプレイ研修 8/3 参加 2 名
 - 委員会会議 9/23 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

9/1-9/30 (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・一念寺

京都市・西岸寺

京都市・長慶院

チャリティーミュージカル寄付

solio 48 名

つながる募金 1 名

syncable 46 名

Sotto コメント

養成講座が始まると毎年あつという間に
一年の残りが過ぎていきます (A・Y)

発行 2025 年 10 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