

Sotto



[京都自死・自殺相談センター]

[そっと Vol.175 11月号]

誰もが抱えうる「死にたい」という思い —Sotto での歩みから—

「死にたい思いを抱えるって特別な人に起こるわけじゃない。その状況が整ってしまえば誰にでも起こり得る感情なんです」

その言葉を聞いたとき、最初はピンと来ませんでした。けれども、じっくりとこれまでの人生を振り返ってみると、確かに、と思い当たる節がありました。たまたまいろいろなご縁に支えられて暮らすことができていましたが、僕だって何かちょっとした出来事や状況が違っていたならば、「死にたい」「消えてしまいたい」そんなふうに思っていたかもしれない。

さらには、今後の人生のなかで、いつ自分がその「死にたい」思いを抱えるかわかりません。あるいは自分の大切な人たち、友人知人、身の回りの人たちがそんな思いを抱えるかもしれない。

誰もが抱えうる「死にたい」という思い。そう実感を伴って理解できた瞬間がありました。ならば、今自分にできることは何だろう。そんな思いで活動を始めたのが、Sotto でした。

第1期のボランティアとして関わり始め、電話相談員を続けてきました。大学院を卒業後は、Sotto に就職させていただき、事務局職員として会計、労務、ボランティアのコーディネートなど、運営全般を手がけました。

Sotto の活動を通して、多くのことを学ばせてもらいました。電話の向こうで苦しみを打ち明けてくれた一人ひとりの声、ともに活動してきた仲間たち、そして何より「誰もが当事者になりうる」というあの気づき。それらすべてが今の自分を形作っています。

京都を離れてからは相談員や事務職から離れることになりましたが、「居場所」「生きづらさ」「死にたい」——そんな言葉にはいつも目がとまります。Sotto の活動は、つねに心の中にあり続けています。

そんなふうに育ててもらった Sotto に、少しでも自分の経験や眼差しを役立てることができれば。そうした思いから、このたび今年度より Sotto の理事に就任させていただきました。

「死にたい」という思いは、決して遠い誰かの問題ではありません。私たち一人ひとりに関わる、身近な問題です。だからこそ、Sotto の想いや取り組みが、より多くの人に届くように。一緒に共感の輪を広げていくことができればと思っています。



ステージから Sotto へ… チャリティーミュージカルで寄付をいただきました！

チャリティーミュージカル「SHOWCASE」を主催したのは、Sotto の相談員でもあるメンバーが立ち上げた Theater Platform です。観に来てくださった方々が、ステージで感じた想いを Sotto への寄付という形で託してくださいました。

この取り組みを通して、Sotto への寄付として 1 万 5086 円をいただきました。寄せていただいたお気持ちは、Sotto の活動の中で、大切に活かしていきます。このような形で Sotto の活動を支えてくださることに、心から感謝しています。

(広報ファンドレイジング担当・中川結幾)



【主催から一言】

「Wicked Showcase」を始動するにあたり、2つのビジョンを掲げました。それは、「ミュージカル作りを楽しむこと」「"みんなの中の私"を感じること」。言葉にしてしまえばありきたりですが、ミュージカル作りはひとりではできません。それぞれの才能、個性、努力があって完成されるものです。誰のことも置いてけぼりにしない、ひとりひとりが輝くステージを目指しました。

また、なぜ『Wicked』なのか。ストーリーは書ききれないで割愛しますが、ここでも2つの柱を置きました。「真実と正義」、そして「多様性」です。戦争が世界のあちこちで起こり、混沌と不安が広がる現代において、何が正しくて何が悪なのかを見極めることは非常に困難です。人は「異なるもの」に対し、簡単に恐れや怒りを感じてしまいます。それは宗教対立や人種差別、マイノリティへの偏見などが存在することを鑑みれば明らかのことです。一般に語ら

れていることが全てではない。自身の心と目で見ようとすることが、今求められています。私個人としては、人間社会を超えた、種と種の共生をも『Wicked』は訴えていると確信しています。ミュージカルには、そんな時代の叫びや深いメッセージが込められています。

お客様がそれをどこまで受け取ってくださるかは、それぞれの経験、人生がありますのでこちらでは操作できません。が、心にくるものがあった、感動した、という見てくださった後の言葉には、少なくとも「よりよく生きよう」というエネルギーが湧いているのではないかと思うのです。そのエネルギーが、Sotto への温かい支援にもつながったのではないかでしょうか。こうやって少しずつ、誰かと誰かが何かの形でつながっていくご縁の場を作れることも、公演を続けていく私のモチベーションになっています。

この世に生を受けた全てが、その命を全うできる世界になりますように。私はその願いを感じながら、今後もミュージカルに触れていきます。

(ふーな)

連載コラム 第5話 「死にたい」と相談されたらどうする?

認定NPO法人京都自死・自殺相談センター Sotto は、今年で設立15年を迎える。

Sottoの特色のひとつは、設立以来、頻繁に実際の相談現場を前提としたロールプレイを行なうことにあるが、設立当初を振り返ってみると、団体としてまだまだ未熟であったなと思う。僕自身も相談員として十分な実力がついておらず、そのせいで相談してくださった方に寂しい思いをさせてしまったと、いまだに後悔している相談がいくつかある。そのときに相手から言われた言葉と、申し訳なさは、今でもはっきり覚えている。

今回は、電話相談の相手をかえって孤独にさせてしまった経験を通して、より明確になったSottoの役割についてお伝えしたい。

Sottoの設立から、ちょうど1年目のこと。それは深夜に差し掛かった頃の電話だった。少し緊張しながら受話器を取ると、30代女性の声。ご自身のつらい現状を涙ながらにお話しされ、「家族のことで色々とつらいことがあって……」と言う。

小さな頃から両親に厳しく育てられてきた。両親が可愛がるのは妹ばかりで、いつも妹と比較されてつらかったし、それは今も変わらない。両親から愛されていると感じたことはない。自分でも自分のことが嫌いなので、愛されないのは当然だと思う。そんな家族と毎週のように会わなければいけないのが苦痛でたまらない。職場でも自分はみんなから嫌われているし、だったら、こんな自分なんていなくなればいい。いつも自分なんて消えてしまえばいいと思っている。

そんな切実な思いを一生懸命に伝えておられた。僕はそれに対して、ただただ「うん、うん」と相槌をうち、オウム返しをするだけだった。もちろん、当時の自分としては精一杯、前のめりで聴いているつもりではあったのだが……。そんなやり取りが2時間半ほど続いたらどうか。今の気持ちを訊ねてみると、女性は「なんだか、大きな木に話しかけているみたいでした」と答えた。明らかに寂しき声色だったこともあり、何と言ってよいのかまったく分からなかった。何か言わなければと思いつつ、「う~ん」とうめき声のような反応しかできず、何とも言えない居心地の悪い沈黙がしばらく続いた後、「それでは、ありがとうございました」と仰ってツツリと電話が切れた。

受話器を置いた瞬間、相手に寂しい思いをさせてしまった申し訳なさと、その寂しさに何もできなかつた無

力感で一杯になった。孤独感にさいなまれて相談してきた方を、さらなる孤独に追いやってしまったのだ。その日は、まだ当番の時間が残っていたが、自分が情けなくて、もう電話を取ることができなかつた。

この経験から、ただ相槌をうち、オウム返しをしているだけでは、相手にとっては「大きな木に話しかけている」感覚にさせてしまうのだと痛感した。そうならないためには、相手の話したことに対する、気持ちのこもった素直な反応が大切であることを学んだ。相手の気持ちが伝わってきたまま「そうだね~」「そりやつらいよ」「死にたくなるよね」と、ゆらされた自分の感覚を言葉で表現するからこそ、相手は自分の気持ちがちゃんと伝わっている、分かろうとしてくれていると実感できるのだ。

Sottoのスタッフが担う役割は、「自死の苦悩を抱えた方の孤独感を和らげる」ことにつきる。世間では、自死にまつわる気持ちを相手に表現することは憚られる。「自分を消したい」「逃げ出したい」「死にたい」と誰かに相談しても、「そんなこと言わないで」と困った顔をされたり、「死にたいなんて言っちゃダメ」と否定される場合が多い。しかし、こうした反応は、孤独を強く感じている人をさらなる孤独に追いやることもある。だからこそ、自死にまつわる苦悩を受け取る専門機関であるSottoは、「死にたい」気持ちも含めて、相手の気持ちを精一杯ていねいに受け取ることに努めている。そのためSottoの相談員は、相手の気持ちを感じること、相手の気持ちを感じて、感じたままを言葉にする心の反射神経を鍛え、それを維持するためのトレーニングが必要不可欠になる。Sottoで実際の相談を前提としたリアルなロールプレイを頻繁に行っているのは、こうした理由からである。

(代表 竹本了悟)



たくさんあるうちの、たった一つなんだ

(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

- 10月電話相談件数 … 89件 (無言 45件)
- 電話相談委員会 … 養成講座に振り替え
- 10月メール相談件数 … 受信 210件 (全て返信。)
- メール相談委員会 … 委員会会議 10/9 参加 3名
- 居場所づくり委員会 … 委員会会議 10/23 参加 4名
 - おでんの会 "からだリラックス場" 10/1 申込 10名 (参加 8名)
 - Sotto の縁がわ 10/23 参加 7名
- グリーフサポート委員会 … 委員会会議 10/23 参加 4名
- 映画委員会 … 委員会会議 10/23 参加 4名
 - ごろごろシネマ 10/15 申込 5名 (参加 3名)

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

10/1-10/31 (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・長慶院
京都市・西岸寺
京都市・一念寺

solio 49名
syncable 48名

