



## 桜塚高校への出講報告

大阪府立桜塚高等学校の「探究特別講座」にて、Sottoによる「「大丈夫？」のつくり方～死にたい気持ちのトリセツ～」講座を、10月30日～11月20日に全4回（計4時間）実施していただきました。ご協力くださった皆さまに、心より御礼申し上げます。

本校では、3年間を通じたキャリア教育と探究活動として「総合的な探究の時間」を実施しており、その集大成として、生徒が関心に応じて選択できる「探究特別講座」を設けています。講師の方々には地域の方や卒業生など、多くの方が無償で協力してくださり、地域とのつながりに支えられて成り立っています。

Sottoの講座は「総合的な探究の時間」の目的である将来の進路や生き方について、とりわけ「生き方」について考える内容となりました。「自死・自殺」というデリケートなテーマを高校の授業に取り入れるにあたり、不安もありましたが、探究担当の先生方が信頼して任せてくださったことで実施が実現しました。講座は19講座の中から先着順で選択する方式でしたが、募集開始から2分で定員に達し、生徒の関心の高さを感じました。

授業では、予定していた「グチのワーク」を第3回で実施し、第4回には電話相談のロールプレイまで行なうことができました。生徒たちは想定以上に前向きに取り組み、たがいの意見をていねいに交わしながら、「聴くこと」「寄り添うこと」の難しさや大切さを、体験を通して学んでいました。

受講後の感想には、「相談は正解を出すことではなく、相手が何を求めているかを一緒に探ることだと学んだ」「人の気持ちに寄り添うことの難しさを再認識した」「普段の会話にも活かそう」「自分の知らなかった視点に気づけた」などが寄せられました。また、「自殺は止めるものというイメージが強かったが、最も大切なのは当事者が安心できたか、相談してよかったと思えるかだと学んだ」という声もあり、対人支援の本質に触れる機会になったことがうかがえました。

今回の講座が、生徒にとって「生き方」を考える確かな時間となったことに、改めて感謝申し上げます。

(大阪府立桜塚高等学校 教諭・中村恵明)

今回は高校3年生が対象でしたが、20人の受講枠に28人の希望があったということで、テーマに関心が高いことがわかりました。

実際、受講した生徒も反応がよく、積極的に参加しているようすが見えて嬉しかったです。

学校への出講では、しばしばアンケートを取ることがありますが、「これまでに死にたくなるくらいにつらいこと、耐えられないこと、簡単に解決しづらい悩みがありましたか」との問いに、高い割合で「ある」との回答がありました。これまでの学校でも同じことが言えます。

世間では、まだまだ若い子たちが死にたくなることになってそうそうないとか、そういう気持ちを持つのは特別な事情のある、ごく一部の子だけとの思い込みがあるように感じられますが、現実にはこんなにも身近なところにあるもので、決して特別なものではないということをお考えください。

この子たちに今回の授業ができて本当に良かったなと思えました。

## スタッフの声

初めての高校での探究授業だったので、どんなことになるのか予想もできずにドキドキしながら参加しましたが、終わってみればあっという間で、とても楽しい時間でした。

「死にたい気持ちになるのはどんなとき？」という質問にも、色々な答えがあり「夏休み最終日」という学生ならではの意見が出て、共感し合っていたのが印象的でした。最後の授業で行なったロールプレイにも真剣に取り組んでいて、大人顔負けなくらいでした。

感受性が強く、ともすればクラスメイトとのやり取りが恥ずかしいような年代でもあるのかと思いましたが、それぞれの思いや気持ちを言葉にしている姿に感動しました。貴重な機会に参加させてもらい、感謝です。

## BEYOND2025 への出展

10月3日に京都リサーチパークで開催された BEYOND2025 - 再分配のはじまり - というイベントの NPO/ 一般社団法人ブースに出展しました！

支援や投資が増えても届くべき場所に届かないリソースが、“自然に届く”ことを期待するのではなく、“意志を持って届ける”という選択が必要ということから、このイベントでは「再分配のはじまり」を掲げています。起業家、投資家、企業、行政、NPO、市民が、それぞれの立場や強みを持ち寄り、分断された社会を再びつなぎ、新たな価値の共創に挑むのが、「再分配のはじまり」ということでした。

実際には、ブースでの展示と説明、ピッチ登壇を通じて、Sotto のことをまったく知らない方々と、たくさん出会うことができました。最初は人通りが少ないときもありましたが、通りがかりで立ち止まって、熱心に Sotto の活動の

話を聴いてくださる方も多かったです。ピッチを聴いて興味を持ってもらい、わざわざブースを尋ねてくださった方や、一度通り過ぎてからも、また戻ってくださった方もおられたのは嬉しい限りです。

参加者がそれぞれの思いで、Sotto へ寄付チケットを届けてくれました。寄付チケットは、合計 62 枚 (3 万 1000 円分) になったそうです。Sotto を知っていて寄付してくださった方も、当日初めて知って「大切な活動だから」と寄付してくださった方も、多くの方との出会いにそれぞれあたたかい時間がありました。

こうやって、たくさんの方々に支えてもらうことで活動が継続できていることが本当にありがたいと思うとともに、社会に必要とされている活動なのだと改めて実感し、身の引き締まる思いでした。

(11 期生・ノッコ)



## 出講報告：京都司法書士会

11月5日(水)、京都司法書士会館にて会員研修会「自死の現状と課題～司法書士に期待される役割について」が開催され、当センター理事の金子宗孝が講師を務めました。対面の講義形式で行われた研修には、20名弱のベテランから若手まで幅広い層の司法書士の方々が参加し、熱心に耳を傾けてくださいました。

講義後半には、参加者同士で業務上の困りごとや感じている課題を共有する時間を設けました。現場では、「ちゃんと寄り添って聞いてあげたい気持ちは山々だが、手続きを進めようと

思うと気持ちばかりを聞いていられず、限られた時間の中で迷いを感じる」といった率直な感想が寄せられました。

それぞれの立場で抱える悩みや葛藤を共有しながら、司法書士としての関わり方や姿勢を見つめ直す貴重な対話の時間となりました。参加者の真摯な姿勢からも、支援の現場で人と向き合うことの難しさと大切さが改めて感じられる研修となりました。

(Sotto)

## 連載コラム 第6話

### 「死にたい」と相談されたらどうする？ Part.2

前回に引き続き、今回も死にたい気持ちをやわらげる  
ことについて考えてみたい。

突然だが、我が家には愛犬のチワワが居る。名前を蒼  
(あお)といい、我が家に来てくれてもう10年になる。  
蒼の愛くるしいふるまいには、家族みんなが日々メロメ  
ロにされている。仕事からへとへとになって帰宅しても、  
千切れる勢いで尻尾を振りながら一目散に駆け寄ってく  
る姿には、どんな労いの言葉よりも効果的に僕の疲れを  
いやしてくれる。

あなたにとって、つらいときに  
心いやされる瞬間はどんなときだ  
ろうか。大好きなアーティストの  
音楽を聴くとき、湯船につかっ  
て「は〜」と大きく息が出ると  
き、フカフカの布団にくるまると  
きや、気の合う友人と思いきり  
笑い合ったり、本や映画、ゲーム  
の物語の世界に没頭するとき。い  
ずれにしても心がやわらぐ瞬間に  
は、布団であれ、友人であれ、本  
であれ、自分以外の存在／他者と  
の触れ合いが必ずそこにある。じつは他者との触れ合い  
によっていやされるこの感覚に、死にたい気持ちを和ら  
げるヒントがある。

さて、この感覚をイメージしながら、友人から「話を  
聞いてほしい」と相談される場面を思い浮かべてみる。  
色々話をするなかで、目にいっぱい涙をためなが  
ら「つらいんだ」と打ち明けられたならば、どうだろう。  
まず頭で考えるよりも先に、気持ちがゆらされて「そっ  
か、つらいんだね」と背中をさすり、共に涙するような  
関わり方をするのではないか。そして、そうした関わり  
ができたなら、友人のつらい気持ちが少しやわらぐ姿も  
想像できるだろう。

なぜそのとき、つらい気持ちがやわらぐのだろうか。  
それは、独りきりで重たい荷物を抱え、つらさにあえい  
でいる時に、誰かがその荷物を一緒になって抱えてくれ  
ると楽になるのと同じである。独りきりで抱えられない  
ほどの心の負担があるとき、温かく、柔かくハグする  
ように、その気持ちを受けとってくれる誰かがいたな  
ら、どれほど助かるだろうか。

それでは、「つらいんだ」と打ち明けられた気持ちが、  
「つらい」ではなく「死にたい」だと、どうだろう。と

たんに「死にたいなんて言ってはダメ」「死なないで」  
と拒絶するか、はたまた、「なんでそんなこと言うの、  
困らせたいの?」と責めてしまうかもしれない。ともか  
く、「つらいんだ」と言われたときのように、共に涙す  
るような関わり方は、たちまち難しくなってしまう。そ  
れほど、「死」という言葉には、強いインパクトがある  
ということだろう。

これがもしも、最初の「つらいんだ」に対して「死に  
たい」のときと同じように、「つらいなんて言ってはダ  
メ」「つらくならないで」「何でそんなこ  
とと言うの、困らせたいの?」と応じた  
ならば、相談した友人は余計につら  
くなってしまうことは、想像に難くない。  
「つらい」であっても「死にたい」であ  
っても、つらい気持ちを打ち明けるこ  
とは、まったく同じであるはずなのに、「死  
にたい」に対しては、「つらい」のとき  
とはちがって、「そっか、死にたいんだ  
ね」と共に涙するような関わり方が難  
しくなってしまう。

「死にたい」と打ち明けるには、と  
ても大きな勇気がいる。それでも言わ  
ずにいられないのは、それが独りきりではとても抱えきれ  
ないほどの重さになっているからである。さらに、打ち  
明ける相手もよくよく選ばなければならない。この人な  
らば自分の死にたいほどの気持ちを分かってくれるか  
もしれないと、なるべく信頼できそうな相手を選ぶはず  
だ。こうして、勇気を振り絞って、相手の事を信頼して、  
せっかく自分の最も繊細な気持ちを打ち明けたにも関  
わらず、「死にたいなんて言ってはダメ」「死なないで」  
「なんでそんなこと言うの、困らせたいの?」と言われ  
たならば、その人の抱えきれない重さは、さらに重みを  
増して、のしかかることだろう。

あなたが誰かから「死にたい」と打ち明けられたな  
らば、「死」という言葉に囚われないようにしてほしい。  
相手が「死にたい」と打ち明けるのは、あなたに死ぬこ  
とを認めてほしいのではなく、ただただ、「心がボロボ  
ロでどうしようもない、助けてほしい」ということなの  
である。相手の傷ついた心を想像して、あなたの精一杯  
の温かな気持ちでそっと心のハグをしてほしい。それだ  
けで気持ちがやわらぐということがある。そのときには、  
自分がつらいときにいやしてくれた他者との感覚を  
イメージするとよいかもしれない。

(代表・竹本了悟)





みんなが正しいと言いはじめたら、  
一回はそれを疑ってみること。  
一度だけでいいから左を見てみることに。

(永田和宏『知の体力』)

## 活動報告

- 11 月電話相談件数・・・107 件（無言 53 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 184 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 11/13 参加 3 名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 11/13 参加 3 名、11/22 参加 3 名  
おでんの会”こころリラックス場” 11/5 申込 12 名（参加 10 名）  
Sotto の縁がわ 11/22 参加 7 名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 11/13 参加 3 名、11/22 参加 3 名  
そっとたいむ 11/12 参加 3 名
- 映画委員会・・・委員会会議 11/13 参加 3 名、11/22 参加 3 名  
ごろごろシネマ 11/19 申込 5 名（参加 5 名）

## 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  
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  
瀬戸 貴史  
solio 46 名  
syncable 49 名

つながる募金 2 名

