

活動報告：つながり続けるための「聴く力」を磨く

日頃より Sotto の活動を支えてくださり、心より感謝申し上げます。今月は、岐阜県と京都府舞鶴市にて行ないました、2つの研修出講についてご報告いたします。

1. 「読み解く」ことで心に寄り添う（岐阜いのちの電話）

1つ目は、岐阜いのちの電話にて実施した、メール相談員を担う方々への研修です。

メール相談において、私たちはつい「なんと返事を書けば正解か」という技術論に悩み、筆がとまってしまいがちです。しかし、相談の質は「相談文をどう読み、いかに相手の感情をキャッチするか」で9割が決まると私は考えています。

当日は、4つの具体的な例題を使い、2時間かけてじっくりと「行間を読み解く」練習を行いました。文字の背後にある、相談者の孤独や切実な願いをていねいにすくい上げる作業です。参加者の皆さまが、言葉一つひとつに真剣に向き合い、相談者の心情を想像しようとする姿が非常に印象的でした。

2. 地域のゲートキーパーとして（舞鶴市ゲートキーパー研修）

2つ目は、京都府舞鶴市でのゲートキーパー研修です。こちらは市民の皆さまや、教育現場の最前線に立つ先生方を対象に行なわれました。

先日、令和7年の自殺者数暫定値が発表されましたが、全体的な推移の中で若年層の自殺者が増加傾向にあるという厳しい現実があります。その影響もあり、今回は学校関係者の皆さまも多く参加されていました。

研修では、いくつかの事例をもとに「私たちに今、何ができるか」をグループワーク形式で検討しました。専門的なスキル以前に、周囲の小さな変化に気づき、声をかける。そんな「地域の見守り」の輪を広げることの大切さを、改めて共有する機会となりました。

結びにかえて

メールの画面越しでも、学校の教室でも、大切なのは「あなたの想いを確かに受け取っています」と実感してもらえるような姿勢です。これからも、1人でも多くの方が孤独の中で立ちどまらずに済むよう、研修を通じて支援の質の向上に努めてまいります。

引き続き、皆さまの温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。

(理事・金子宗孝)

京都府相談・支援ネットワーク 「京のいのち支え隊」 総会のご報告

令和8年2月3日（金）、京都府相談・支援ネットワーク「京のいのち支え隊」の総会が開催されました。「京のいのち支え隊」は、2014年（平成26年）に京都府が設置した相談・支援のネットワークです。自死・自殺を考える方々に対し、府内の相談機関や支援団体が連携しながら、支援体制を築いていくことを目的として発足しました。

京都自死・自殺相談センター Sotto は、設立当初より本ネットワークに参画し、京都府内の相談体制に関する情報共有を行なうとともに、現場での実践的な支援活動にも取り組んでまいりました。発足から12年が経過し、現在では22団体が参加するネットワークへと広がっています。

本年度は、新たに京都精神保健福祉協会、特定非営利法人マック、京都府ヤングケアラー総合支援センターの3団体が加わりました。近年、ヤングケアラーの存在が社会的に広く知られるようになり、支援を必要とする背景や課題がますます多様化していることを、あらためて感じています。

総会では、各団体から日々の取り組みについて紹介があり、その後、京都府より「京都府自殺対策推進計画」に基づく施策の実施状況が報告されました。自殺問題への理解を深める取り組みとして、「いのちの日」関連イベントの開催や、予防啓発動画の制作・配信などが進められています。また、自殺の背景となる要因を軽減するため、ゲートキーパー養成講座の実施や、職域・学校・地域における相談体制の整備も行なわれています。さらに、自殺の原因や背景に応じた支援体制の充実として、自殺ストップセンターでの危機対応、自殺未遂者への支援、自死遺族サポーター養成研修など、多方面にわたる取り組みが共有されました。

自死・自殺をめぐる課題は、誰にとっても無関係ではありません。だからこそ、分野や立場を越えてつながり、学び合いながら支援の輪を広げていくことが大切だと感じています。京都自死・自殺相談センター Sotto は、京都府内の関係団体との連携を大切に考え、支援の多様性を尊重し、これからも歩みを続けてまいります。

（理事・廣谷ゆみ子）



連載コラム 第9話 死について考える ～祖父の死～

記憶している中ではじめて人の死を経験したのは、まだ学生のときに参列した父方の祖父のお葬儀であった。すでに棺の中に入っていた祖父の顔をまじまじと見て、なんだか現実ではない、全然知らない人が横たわっているように思えて、不思議な感覚がしたのを覚えている。

生まれたときから高校3年生まで、一つ屋根の下、一緒に生活してきた祖父であったが、正直なところ、あまり好きではなかった。いわゆる「がんこじじい」というやつで、幼少期を思い返しても、頭をなでて可愛がってくれたことは皆無であった。それどころか、強く記憶に残っているのは、中学生のとき、元旦そうそうにやり込められた嫌な経験である。我が家でも、昭和の一般的な家庭がしていた通り、元旦には家族でテーブルを囲みおせち料理を食べるのが恒例であった。その際に、ぼくが本か何かで覚えたての知識を自慢げに家族の前で披露したときのこと。少しお酒の入った祖父は、その内容が気に入らなかつたのか「分かってない」と鼻で笑い、さらに言葉でぼくをやり込めた。そのことに深く傷付けられたぼくは、恥ずかしさと怒りにふるえて、祖父に殴りかかろうとこぶしを振り上げたが、実際には殴りかかることはできず、そのまま子ども部屋へ逃げ込んだ。なんとも後味の悪い思い出である。

そんな関係の祖父ではあったが、亡くなったことには、やはりそれなりにショックを受けていたのだと思う。というのも、葬儀を終え、親族みんなで火葬場へと向かう貸し切りのバスでのこと。ぼくは、親族がそれぞれに思い出話に花を咲かせて、笑いながら移動の時間を過ごしていることに、「親族が死んだというのに、どうして笑っているんだ？」と、無性に腹を立てていたからである。当時のぼくには、周囲の大人たちの反応が全く理解できなかった。「大人たちは冷淡すぎる、祖父がかわいそうだ」とも感じていた。

年齢を重ね、沢山のお葬儀や人の死を経験する中で、ずいぶん人の死に対する感覚が変わってきたように思う。今では、お葬儀を終え、思い出話に花を咲かせ笑顔になる親族の気持ちもよくわかる。大切な人が亡くなったからこそ、その人とのかけがえのない思い出を周囲のみんなと語りたいのだ。さみしさに涙しながらも笑うということもあり得る。亡くなった人の性格にもよるだろうが、そうして笑顔になって語ってもらえるほうが嬉しいのかもしれないなど思うようになってきた。

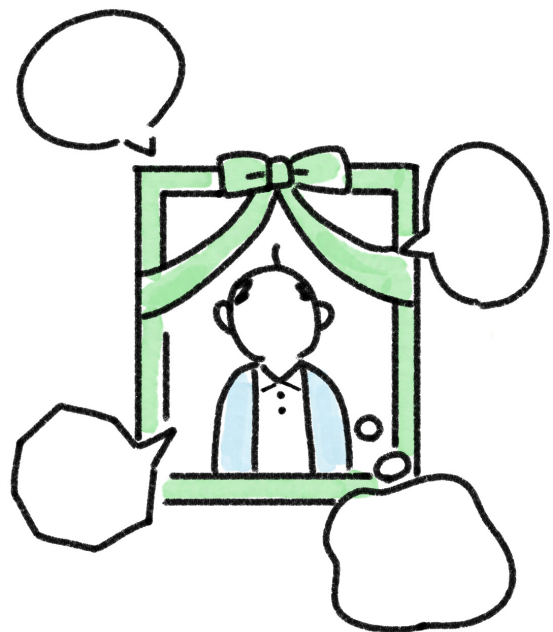
経験を重ねることで、死や亡くなった人に対する感じ方や見え方は変化していくものなのだろう。実際にぼく自身、祖父に対するイメージは大きく変わった。ずいぶ

んと遠回りをして、いまぼくは祖父と同じ僧侶の道を歩んでいる。そうすると、必然的に祖父と親交のあった僧侶から、生前の祖父がお寺に人を呼んでは暮らしていたこと、僧侶仲間と泊まり込みで勉強会をして、お酒を呑み、大いに語らっていたことなどを聞かされた。そこには、ただの「がんこじじい」などおらず、生き活きと歩む一人の人間が居た。

これまでは、祖父と言えば正月の嫌な経験が思い起こされていたのだが、今では仲間と熱心に語らうお酒好きの僧侶というイメージが強くなった。ある意味で、祖父と和解したような感覚さえある。

亡くなった人との関係は、そこで終わってしまうのではない。亡くして何年も経ってから、新たにはじまることだってあるのだ。亡くなった人に関わる強烈な経験があると、それに基づく自分の物語ですっかり塗りつぶされてしまうこともある。しかし、亡くなった人の周囲の方たちの物語を聞いてみると、自分の物語以上に色とりどりの姿を教えられ、亡くなった人と自分との、新たな関係を結び直すきっかけになるのだろう。

(代表・竹本了悟)



今月のことば

人間の武器は言葉。
心を言葉で表現することを若いうちから
トレーニングしていきましょう。

(助産師・坂本フジエ『大丈夫やで』)

活動報告

- 2月電話相談件数・・・136件（無言 83件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 1/16 参加3名
- 2月メール相談件数・・・受信 129件（全て返信）
- メール相談委員会・・・委員会会議 2/12 参加3名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 2/15 参加2名
 - おでんの会”からだりラックスの場” 2/4 申込10名（参加9名）
 - Sottoの縁がわ 2/26 参加5名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 2/15 参加2名
 - そっとたいむ 2/11 申込5名（参加2名）
- 映画委員会・・・委員会会議 2/15 参加2名
 - ごろごろシネマ 2/18 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

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
大塚 泰雄
高橋 彰子
北氏 緋紗

和田 幸子
川村 和人
京都市・一念寺
京都市・西岸寺
京都市・長慶院

solio 43名
syncable 46名

