



メール相談活動を言語化してみた

メール相談を始めた 2013 年から 13 年経ちました。時の移り変わりは早いものだなと感じます。2026 年には若年層の SNS 利用は当たり前になっていますし、新たに AI という新しい分野も出てきました。メール相談を始めた当初とは大きく環境が変わってきました。

Sotto の理念である『自死の苦悩を抱えた時の心の居場所づくり』を達成するためにメール相談活動していますが、「理念を達成するその最初の一步は何か？」と、私は活動を進める中で疑問を持つようになってきました。その疑問をメンバー間で話をしていたときに投げかけてみました。そんな中で印象に残った言葉があるので紹介します。

ぴったり来る言葉を選べるっていう
ことよりも
何を見てくれているかっていうのが
伝わるのが大事

メンバーからの返信を見たとき、コーラーがどのように感じてほしいのか。その観点で話を少し深めることができました。電話相談であれば言葉のやり取りの中でコーラーの雰囲気は伝わってきます。気持ちが近づいたのか、遠くなったのか、声のトーンやテンポ、会話の間などで伝わることもあるでしょう。一方、メール相談では言語のみがコーラーに届きますから、その他の情報は何も届きません。メール相談特有の難しさがあります。

対面や電話に比べ伝わる情報が少ない中で、コーラーにどのように感じてほしいのか。メールは 1 通 1 通のやり取りです。最初の相談文で今後のやり取りが続くかどうかが決まります。そんな状況で 1 番最初に達成することは何か？それが、「何を見てくれているのか」が伝わる文」でした。メンバーはコーラーの気持ちに全神経を集中して文案の作成に臨みます。いろんな表現の案が出てきますが、コーラーの言葉を復唱したような文だ

と、分かってもらえたような感覚にはなれません。メールに記載されているコーラーの言葉の裏に見え隠れする気持ちに、いかに関わることができるのかがとても大切になってきます。関わることができてるのであれば、多少日本語的におかしくても構いません。ぴったりとした言葉を選ぶのではなく、「メンバーがコーラーのどの気持ちを見ようとしてくれているのか」がコーラーに伝わる文を、Sotto のメール相談では目指したいとメンバー同士再確認ができました。メール相談活動の言語化を試み、言葉として表現できたのはメール相談としては初めてのことでした。

理念は、もちろん活動を通して達成したいものです。では、達成するための最初の一步は何か？第一歩はどのように踏み出せば良いのか？今回紹介した言葉は、普段活動をする中で感じた、疑問を投げかけた中で出てきた言葉でした。違うメンバーに聞いたときにはまた色の違う言葉になるかもしれません。同じ活動をするメンバー同士、なんのために活動をしているのか確認しながら、意見を交わしながら活動を進めていきたいと思います。

(メール相談委員長・長嶋蓮慧)



AI と Sotto vol.1

動画企画「AI と Sotto」の第1回では、Sotto 代表のたけさんと、立ち上げ時から研修などに携わるねこさんが、「AI と相談、人の話を聴くこと」をテーマに語り合いました。

日頃から AI をよく使っている2人。仕事の相談をしたり、考えを整理してもらったり、過去のやりとりを覚えていてくれることに「理解者のような感じがする」と話したり。AI の便利さや面白さを実感している2人だからこそ、話は次第に「では、人が人の話を聴くことには何があるんだろう？」という問いへと深まっていきました。

AI は応答が早く、気軽に相談しやすい存在です。一方で、悩みのただ中にあるときの気持ちは、いつもきれいに言葉にできるわけではありません。ぐちゃぐちゃ、もやもやしていて、自分でも何がづらいのか分からない。そんなときに、正しい答えを示されても「そんなにうまくいかない」と感じることがあります。そもそも、自分の気持ちを AI に伝わるように言葉にすること自体が難しいこともあります。

Sotto の相談には、「こう言われたら、こう返す」という回答マニュアルはありません。相談者の言葉だけでなく、声のトーンや沈黙、言葉にならない何かを受け取りながら、聴いている相談員自身も心を動かされ、その場で言葉を探していきます。

対話の中でねこさんは、言葉にするとこぼれ落ちてしまう「ぞぞっ」「ざわざわ」とするような感覚について話しました。100%理解することはできなくても、「分かろうとしてくれている」「この時間を一緒にいてくれている」と感じられることが、孤独感がやわらぐことにつながるのではないかと。

AI について話していたはずが、気づけば「人が人の話を聴くって、どういことなんだろう」という、Sotto がずっと考えてきた問いに戻ってきました。AI だからできること、人だから生まれるもの。私たちが誰かに「話を聴いてほしい」と願うとき、何を求めているのでしょうか。

対談の全編は YouTube で公開しています。気になった方は、ぜひ動画でも2人のやりとりを聞いてみてください。

(広報担当・たれ)



連載コラム 第15話

いじめについて思うこと

いじめられているとき。

悲しい。地面がぐにゃぐにゃする。

胸の奥のずっと奥のほうをぎゅうっと握りつぶされ、それが全身ににじみ出てくる。

腹が立つ。ウワァーと叫ぶ。

頭のシンがカッカッと熱くなり、周りのなんでも、むちゃくちゃにしくなる。

何も無い。ぽっかりどこかへ落ちてゆく。

みんなと居るのに、ぽつんと独り。この世界に僕の居場所はない。

僕は小学3年～中学1年まで断続的にいじめにあった。いじめられたとき、どんなことを感じただろう。中学、高校、大学と進学し社会の中で、周囲との折り合いの付け方を覚え、感情を押し殺すことが日常となったころには、いじめられたときの感覚をはっきり思い出せないようになっていたし、思い出したくもなかった。うまく世の中に溶け込むことができるようになって、もうすっかりあのころの心の傷は癒えていると思っていた。

そんな中、幼少期のあの感覚を呼び起こす強烈な出会いがあった。当時、勤めていた研究所にて開催された研修会のゲストとして登壇してくださった、自死遺族サポートチーム「こころのカフェ きょうと」代表の石倉紘子さんである。彼女は夫を自死で亡くしていた。ひどい職場環境に悩み苦しみ、家庭での色々な出来事のすえに自ら命を絶った。その葬儀では親族から「お前が殺した」と責められた。自暴自棄になり、アルコール依存症になり、ついには自殺未遂を繰り返すようになった。「なんとかしなければ」ともがく中で、自死遺族同士で支え合うサポートチーム「こころのカフェ きょうと」を設立して沢山の仲間と出会い、やっと日常を取り戻したというのだ。そうした経験を赤裸々に話してくださった。

10数名で研修会を聞いていたぼくたちは、あまりに衝撃的な内容だったので、はげしく気持ちを揺らされた。大切な経験を聞かせていただいたので、1人ずつコメントすることになった。それぞれに思い思いの感想を話し、真ん中くらいにぼくの番が回ってきた。

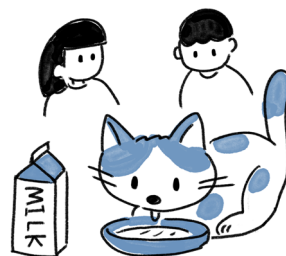
頭の中に浮かんだ言葉を声に出そうとした瞬間、思いがけないことが起こった。声より先に、目から大粒の涙がとめどなくあふれてきたのだ。泣くなんて思ってもみなかったので、自分が1番驚いていたと思う。どうして涙が出たのか、決して石倉さんに同情したからではない。そうではなく、何故か、いじめられていた小学生の時の感覚がありありとよみがえってきて、涙がとまらなくなったのだ。このときにはっきりと自覚した。ああ、あのころの心の傷はまったく癒えていなかった。ずっと見ないように、感情を押し殺して、ほったらかしにしていただけだった、と。

この体験を経て、自死は自分にとって大切な課題だと感じるようになり、自分自身のいじめられた過去にも向きあうようになった。これまで、いじめられていたなんて人には絶対に話さなかったが、いまでは、自己紹介の一大トピックとして話すようにまでなっている。

話しは変わるが、先日、Instagramで20年ぶりに幼なじみのマキちゃんからメッセージがあり、久しぶりに地元の同級生3人で会うことになった。小学生のころ、産まれたての小さな猫を見つけ、神社の軒下に寝床を作って牛乳をあげた時の話やそれぞれの今の話で盛り上がった。

帰り際にポツリと「あのころ、すごい頑張ってたもんね。誰よりも大人だった」と言われた。言われてみて、改めて、ぼくの幼少期は大変だったのだなとしみじみ感じたし、やはりいいじめられていたんだなと否応なく思い知らされた。

どうしてマキちゃんは、突然そんなことをぼくに伝えてきたのだろう？どこか申し訳ない気持ちがあったのだろうか。それとも、当時、言えなかった気持ちをただ伝えたかったのか。いずれにしても、いじめの現場に居合わせた同級生も、ぼくと同様に心の傷をいまでも負っているだろう。



(代表・竹本了悟)

「そんなの なんでもない！
だって これも すてきでしょ。」

(鈴木のりたけ 絵本『なんでもない』)

活動報告

- 8月電話相談件数・・・37件（無言9件）
- 8月メール相談件数・・・受信198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。）
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 8/17 参加6名
おでんの会”の場” 7/29 申込12名（参加11名）
Sottoの縁がわ 8/27 参加8名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 8/17 参加6名
そっとたいむ 8/5 参加4名
- 映画委員会・・・委員会会議 8/17 参加6名
ごろごろシネマ 8/19 申込8名（参加8名）
- 研修委員会・・・委員会会議 8/24 参加2名



2025年度の
事業報告書が
できました！
よかったら
見てください！

寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

8/1-8/31（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
糟屋郡・信行寺
寄藤 信子
津久見市・西教寺
京都郡・浄厳寺

田村郡・光善寺
野村 泰之
広島市・徳行寺
和歌山市・念誓寺
高木 良章
伊佐市・覺誓寺
藤井 正子
北氏 緋紗
和田 幸子

川村 和人
高橋 彰子
稲田 英真
木下 慶心
益城郡・法光寺

syncable 42名



クレジットカードでこちらから
寄付していただけます