Sotto

[京都自死･自殺相談センター]

[そっと Vol.186　10 月号]

Sotto Talk「聴くこと、受け取ること」を開催しました



YouTube　Sotto Talk

YouTube 企画「Sotto Talk」を公開しました。今回のゲストは、認定 NPO 法人 Silent Voice 代表の尾中友哉さん。テーマは「聴くこと､受け取ること」です。

尾中さんは､耳の聞こえないご両親のもとで育ち、幼いころから、聞こえる人と聞こえない人の間で通訳をしてきました。現在はその経験をもとに、聞こえない子どもたちの教育や、企業でのコミュニケーション研修などに取り組んでいます。

対談の中で印象に残ったのは、尾中さんのお母さんの「見て、気づいて、行動する」という言葉でした。耳で聞くことだけが、人のことを「聴く」ことではありません。表情やしぐさ、声の調子、その場に流れる空気などなど。言葉になっていないところからも、私たちはいろんなものを受け取っているのだと思います。

これは、Sotto が相談のなかで大切にしていることとも重なります。「死にたい」という同じ言葉でも、そのなかにある寂しさや苦しさ、願いは一人ひとり違います。だから、言葉の意味だけを理解して終わるのではなく、その人の内側で何が起きているのかを、こちらも揺らされながら感じ取ろうとします。

今回、あらためて考えたのは、「聴く」と「受け取る」は少しちがうのかもしれない、ということでした。こちらが感じ取っていても、それが相手に伝わらなければ、「受け取ってもらえた」という感覚にはつながりません。

感じたことを、自分なりの言葉や表情で、精いっぱい返していく。そうやって気持ちをやりとりするなかで、人と人とのあいだに少しずつ温度のようなものが生まれていくのだと思います。そんなやり取りの積み重ねが、心の居場所につながっていくのかもしれないなと思いました。

言葉では表しきれないところにこそ、その人の大切なものや繊細なものが存在している。そんなことを一緒に考えた Sotto Talk です。ぜひ YouTube でご覧ください。

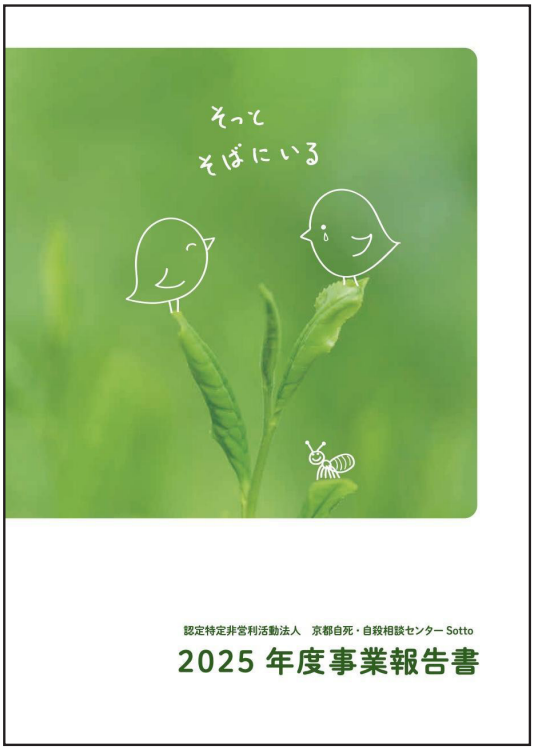
（広報発信・中川結幾）

25 年度事業報告書が完成しました！

設立から15年節目の年に

2025 年は、Sotto にとって大きな節目の 1 年でした。2010 年 10 月、10 人のメンバーによって設立した Sotto は、2011 年 4 月 21 日に NPO 法人となり、2020 年 4 月 1 日には認定 NPO 法人に認定されました。認定 NPO 法人とは、全国におよそ 5 万団体あるとされている NPO 法人のうち、運営や活動が特に公益性が高く、所轄庁（都道府県や指定都市）から一定の基準を満たしていると認定された法人のことで、全体の 2%程度しかおりません。2025 年 4 月には更新（5 年間）も認可され、個人や法人が Sotto に寄付すると、所得税・住民税・法人税の優遇措置を受けられる仕組みを維持することができました。

15 年続けてこられたこと、そして認定 NPO 法人として活動できていることは、ひとえに Sotto を支えていただいているみなさまのご支援あってのことです。あらためまして、御礼申し上げます。



Sotto に寄せられた声

「気持ちをわかってくれた」

今回の事業報告書では、これまで載せたことがなかった「声」を載せています。Sotto に相談したのち、寄付までいただいた方々の声です。ある方から寄付をいただいた際、こんな言葉をいただきました。以下、一部分の要約抜粋です。

「初めて電話いたしました。40 分ほど、私の話に相談員の方が 真剣に耳を傾けてくださり、また私が感じているつらいことを代弁してくれるくらい、気持ちをわかっていただけました」

Sotto の相談活動において、もっとも大切にしていることは「気持ちを受け取る」ということ。それは 15 年経っても変わらない軸です。そして、同ページに掲載されている竹本了悟代表と生越照幸理事長の対談「人が生きるとはなにか」を始め、今回の事業報告書の中には「気持ちを受け取る」という言葉がたびたび出てきます。

そうしたなか、相談者からこのような声をいただけたことが、私個人としてとてもうれしかったです。活動の軸として Sotto が大事にしてきたこと、そして「心の居場所をつくる」という Sotto の想いが届いたような気がしました。

Sotto は 16 年目以降も変わらず、死にたいほどつらさを抱えた人の気持ちを受け取り、心の居場所をつくるために、そっとそばにいること活動を続けていきます。今後も引き続き、Sotto へのご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

（Sotto16 期生・ベア）

2025 年度の活動をまとめた事業報告書が完成しました。すでに郵送でお送りしており、また Sotto の HP からもご確認いただけます。

連載コラム 第 16 話
死とは出会ってきた人びとに「さよなら」を言うこと

4 月 25 日、とてもお世話になっている丘山新さんの訃報が届いた。僕にとって大切な方の死であるので、死生観をテーマとしているこのコラムで取り上げないわけにはいかないように感じ、そのときの感覚をみなさんと共有したいと思う。

丘山さんは京都大学を卒業後、東京大学の大学院で仏教を学んだ仏教学者で、中国仏教、特に大乗菩薩道の専門家である。

丘山さんとの出会いは、東京から面白い先生がゲストでお越しになるとのことで参加したある研究会であった。対話を大切にする講義で、参加者の一人ひとりに「何を思って研究をしているの？」と聞きながら、歯に衣着せぬコメントに学生たちは目を白黒させられていた。その対話からは、相手に対する強い関心と深い愛情が伝わってきて、とても心地のよい時間だったので、僕はそのときから丘山さんのファンになった。

その後、当時研究職として勤めていた西本願寺の研究所に、上職としてお越しになったときはとても嬉しかった。丘山さんとは実に色々な対話を交わした。顔を合わせたとたん、唐突に「いま幸せかな？幸せって何だと思う」「最近、感動したことはなんだい」「仏さまってどんな存在なのかな」など、チャーミングな中にも、するどく本質を突いた問いを日常的に投げかけてくださった。相手を見て、その時々に、本当に大切なことを見失わないよう共に歩もうとされていたように思う。彼ほど、生きること / 死ぬことに正面から向きあい、深掘りし続けた方はおられないのではないだろうか。

共に生きることを大切にしておられた、優しすぎる丘山さんは、日ごろからたくさんの人たちの想いに振り回されているようにも思えて、疲労がたまっていることを心配していた。そうした無理がたたって急逝なさったのだろう。丘山さんを思い出すたびに大きな寂しさがやってきてたまらない気持ちになる。

訃報を受け、その日の夜、すでに息をしていない丘山さんと一緒に、親しい仲間たちとゆっくりとした時間を過ごすことができた。いつも通りの顔でただ寝ているようだった。思い出話に涙しながらも温かな時間を過ごした。身体に触れ「有難うございました」と伝えることができて少しだけほっとした。この日から幾度となく丘山さんのことを思うようになり、新たな対話の時間が始まったように感じている。



最近の丘山さんの書き物を、ぜひみなさんと共有したい。

【逝く悲しみと遺された悲しみ】

私は若いころ、岸本英夫さんの『死を見つめる心』という本を読み、それ以来、死とは出会ってきた人びとに「さよなら」を言うことだ、という一見単純な彼の言葉にとても惹かれたのでした。岸本さんは東大の宗教学の教授だったのですが、在職中にガンに罹り、余命数か月と宣告されました。彼は、そのときに自分は宗教を研究しているのだから、自分自身を実験台にして、死に向き合ってみようと考えられたそうです。そして、「安心」を得るために、今まで学び、研究をしてきたキリスト教や仏教など、さまざまな宗教を手掛かりにして必死に考えられたのです。岸本さんが亡くなられたのはその 10 年後でした。

10 年間の思索の結果が、自分はキリスト教でも仏教でも安心は得られなかった、そして自分にとって死とは出会ってきた人びとに「さよなら」を言うことだ、ということなのです。

（中略）

それにしても、摂取不捨のなかに生かされ、この世の命を終えるとき、必ずお浄土へ往生するという浄土真宗のみ教えを、岸本さんがどのように受けとめてくださるのか、いずれお浄土でお目にかかったときにうかがってみたいと思います。

（『自死の苦悩を抱えた方へ　宗教者からのメッセージ7　すべてのいのちの平安を願う』巻頭言より）

丘山さん、岸本さんは何と応えてくださいましたか？あなたの「さよなら」はしっかりと僕たちに伝わってきましたよ。あなたの大好きな、お師匠、玉城康四郎先生と心ゆくまで対話なさってくださいね。ぼくもその内にそちらへ参ります。

（代表・竹本了悟）



今月のことば

そういうあてのない白状に
頷いてくれるだけでいい反射光がほしい
ひとりでは本当に呼吸しているのか
わからない

（『月の葬式』市川春子）

活動報告

●９月電話相談件数・・・29 件（無言 13 件）
●９月メール相談件数・・・受信 198 件
　メール相談ふりかえり・・・9/10　参加３名
●居場所づくり委員会・・・委員会会議　9/21　参加５名
　おでんの会〝死にたい気持ちを話す場〟　9/2　申込 12 名（参加 10 名）
　Sotto の縁がわ　9/27　参加６名
●グリーフサポート委員会・・・委員会会議　9/21　参加５名
　そっとたいむ　9/9　参加３名
●映画委員会・・・委員会会議　9/21　参加５名
　ごろごろシネマ　9/15　申込７名（参加７名）
●研修委員会・・・委員会会議　9/12　参加３名、9/30　参加２名
　ファシリ・ワーク研修　9/12　参加６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
三重郡・光輪寺
鹿児島市・名楽寺
谷口 嘉代子
和歌山市・宗善寺
深井 恵純
打本 弘祐
京都市・一念寺
京都市・西岸寺
syncable 42 名

発行 2026 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
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