

特集 京都自死・自殺相談センター (Sotto)

京都自死・自殺相談センター (Sotto) の電話相談

どのような状況でも、苦悩する気持ちを変わらず受けとる

新型コロナウイルスのパンデミック世界的大流行からまもなく2年になるついでです。環境が一変し、不安を抱えながら生活している人も多いのではないのでしょうか。ここでは、認定NPO法人「京都自死・自殺相談センター (Sotto)」相談員の安部智海さん(本願寺派総合研究所研究員)に、新型コロナウイルスが流行する中でSottoの活動の現状について執筆してもらいました。

5倍に増加した
ホームページ閲覧

発令と解除を何度も繰り返す緊急事態宣言。新たに発見される変異株。先行きの見えない不安な毎日。生活様式の変化に伴って生じた人間関係や経済的な問題など。これらの状況からSottoにも、新型コロナウイルス感染症にまつわる相談が、数多く寄せられていることだろうと皆さんは思われるかもしれません。

テレビや新聞でも日夜、多くの方の不安の声が伝えられていますし、自死率が増加しているという統計も出ています。しかし私の個人的な印象では、コロナにまつわる相談をお聞きすることは、皆さんが思うほど多くないように感じています。また、窓口に寄せられる相談件数も劇的に増えたということはないです。このように聞こえるのは、「そんなはずはない」と意外に思われる方もいらっしゃるかもしれません。実際に新型コロナウイルスのことで相談をした、または相談を受けたという方もいらっしゃるのではないでしょうか。

もちろん、いくつかの変化はありました。

たとえば、一つめの変化は、Sottoのホームページの閲覧件数に現れました。ホームページの中にある「家族や友人が悩んでいる」というページの閲覧数が、2019年度には4558件であったのに対し、2020年度では2万2952件と、前年の5倍に増加していたのです。しかも閲覧数の多くがトップページを経由していないことから、Sottoの存在を知る方の閲覧ではなく、検索サ

イトで関連項目を辿っているうちに閲覧されたであろうことが窺えるのです。

専門機関への相談
ハードルが高い？

「家族や友人が悩んでいる」というページには、「悩みを抱える人の力になるには?」「死にたいと打ち明けたら?」「大切な人を自死で亡くした人の力になるには?」という項目が並んでいます。身近な誰かから「死にたい」と打ち明けられたのかもしれません。大切な誰かの悩んでいる姿を見るに見かねての検索だったのかもしれません。いずれにしても、その誰かが苦悩を抱えているのなら、少しでもその苦悩を和らげたいと願っている人たちが、確かにいらっしゃるこがわかります。しかしそれだけに、自死を考えるほどの苦悩を抱えている

方が急増している背景も、同時にまた浮かび上がってくるのです。

窓口の相談件数にさほどの変化が見られず、こうした点に大きな変化が見られたということから考えられるのは、専門の機関に相談するのは社会的にもまだまだハードルが高いと思われること。それゆえに身近な家族や友人に相談する機会が増えているということでしょう。

誰かと比較し
悩みを抑え込む

もう一つの変化は、相談現場で起こりました。相談内容に話が入る前に、「コロナのことではないのですが…」「コロナとは直接関係ないのですが…」とどこか申し訳なさそうに前置きされる方が増えたのです。その言葉には「世界や社会全体が大変なかで自分一人の個人的な

悩みなんて…」相談員さんからしたら、小さな問題かもしれないけれど…と、自分の悩みをどこかで誰かと比較し、抑え込んできたであろうことが感じられるのです。

そう前置きして話される相談は、たしかに新型コロナウイルスに直接関係することではなさそうです。しかし、相談をうかがってみると、その方にとっては何より切実な、身を切られるような痛みを伴った相談なのです。コロナのことではないからとため息みながら、それでも不安や悲しみを張り裂けそうな自分の胸の内をどうすることもできず、やむにやまれぬ思いでの相談だったに違いありません。だからこそ、その気持ちが「コロナのことではないのですが…」という言葉となって表れたのでしょう。

このようなことから、家族や友人にも相談できず独りで苦悩を抱えてられ、そのうえ「コロナのことではないから」と、



どうしても心臓が張り裂けそうな時、その気持ちを大切に受けとってくれる、あたたかな存在は、何者にも代えがたい心の居場所となります。

Sotto は、死にたい気持ちを抱えた時、そんな心の居場所こそが、まずもって必要のだと考えています。金銭的援助、就職斡旋、治療などの具体的な問題解決こそできませんが、まずは、自分は居て良いのだと実感できることが大切だと信じ、活動しています。

京都自死・自殺相談センター (Sotto) は、生きづらい思いや死にたいほどの悩みを抱える方の声に耳を傾けたいと願うボランティアと、その活動を支援する多くの方々の協力によって、2010年に設立された民間団体。本山・伝道第三本部内に事務所を置く。活動の詳細はホームページ <https://www.kyoto-jsc.jp/>



ホームページ
QRコード



あべ ちかい
安部 智海

専門の相談機関に相談することさえ控えようとする方が多くいらっしゃる予想されます。その方の抱く苦悩は、決して誰かと比べて軽重をつけられるものではないです。それは、あなたや私の悩みも同じです。他の誰でもない「私」の苦悩や悲しみ、死にたいほどの気持ちを一つ一つ、そのまま丁寧に受けとってもらえる場所、自分の気持ちが自分の気持ちのままに受けとられる居場所が一つでも多く、社会のなかにあることを願っています。Sottoのホームページを閲覧された2万2952件という数字は、そんな願いの数でもあったと言えるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスにまつわる相談は今後ますます相談現場に反映され、苦悩はより顕在化してくるだろうとの見解もあります。これから状況がどのように変わっていくのかはわかりませんが、どのような状況であらうとも、苦悩する気持ちを変わらず受けとろうとするSottoの相談員がいることも、心の片隅に留めておいてほしいのです。

Sottoの関わり方学ぶ
東京、広島、仙台で研修会

Sottoの関わり方を学ぶ全6回の実践的な研修(対面+オンライン)を、東京、広島、仙台的3都市で実施する。無料。定員は各15人。日程は次の通り。

◇

【東京】1月24、25日〓東京グランドホテル。1月31日、2月7日、14日、21日〓オンライン

【広島】2月17日〓レウハ丁堀。2月18日〓広島市総合福祉センター。2月24日、3月3日、10日、17日〓オンライン

【仙台】3月5、6日〓仙台別院教化センター。3月13日、20日、24日、27日〓オンライン

※感染状況により、施設使用不可の場合は全面オンラインに。詳細はSottoホームページ。問い合わせは事務局 ☎075 (365) 1600。