# Sotto



[京都自死・自殺相談センター] [そっと Vol.106 2 月号]

## たんぽぽ@屋久島

「Sotto 出前研修 たんぽぽ」で、屋久島に行ってきました。

屋久島は、隆起した山々の緑と、穏やかな海の碧がとても印象的な離島で、その自然の深さは、「ヒト2万、サル2万、シカ2万」と形容されるほどだそうです。自動車で道を走っていても、サルやシカが我がもの顔に林道を割拠しており、通りかかった車の運転手が女性だとみるや、怯む様子もなく道を譲ってくれないこともしばしばなのだとか。さらに、近隣の子どもたちが孵化したてのウミガメの赤ちゃんを見せに来てくれることもあるのだそうで、その自然の懐の深さを感じさせる風景が都会の喧噪を、ひととき忘れさせてくれるようでした。

しかし屋久島にいた2万人の人口もいまでは1万3千人ほどに減少したそうです。

今回ご依頼のあった保育園でも、10年後までの存続は難しいかもしれないということでした。そのようななかで、施設や設備に投資するのではなく、せっかくこの保育園で一緒に勤めるというご縁を頂いたのだからと、そこで働く保母さんたちがその後、次の職場に移っても役立つスキルを身につけてほしいという願いの元、Sotto の「出前研修 たんぽぽ」にご依頼頂いたということでした。

研修は、全4回の工程で行われる予定であり、今回は、その第1回目。

本格的なロールプレイ研修に入る前に、Sotto の理念や、相手の気持ちを受けとるということ、気持ちと気持ちの距離について概要的なお話をしたあと、参加者ひとりひとりが「困ったとき、どのような態度の人に話を聞いてもらいたいか」というテーマで対話を通して考えを深めてもらいました。自分が困ったときに、話を聞いてもらいたい態度は、そのまま、自分が目指す理想の聞き役の態度とも言えます。その後、その態度を念頭に置きながら、実際に愚痴を聞き合うという体験学習に挑んでもらいました。

「悲しかったこと、つらかったこと、さみしかったこと」そうしたことを話してもらうようお願いしたのですが、いつしか、堅かった表情が和らぎ、笑い声があふれる空間になっていました。「悲しかったこと、つらかったこと、さみしかったこと」でも、その気持ちを受けとってくれる誰かがそばにいるということが、大きく気持ちを動かすことになるということを体験的に学ぶ機会となりました。











(二期生 C.A)

# 参加者からのご意見・ご感想

Sotto ではおでんの会やごろごろシネマを通して今まさに死にたい気持ちを抱えた方に対して、その苦悩を和らげる心の居場所を提供してきました。本記事では実際におでんの会やごろごろシネマに参加された方がどんな気持ちになられたのかを少しご紹介いたします。もちろん、本記事に掲載させていただくアンケート内容は、公表することに許可を得ているものに限ります。

## <おでんの会 食事の場アンケートより>

☆死にたい気持ちは変らないですが、心が少しほっとしました。ありがとうございます。 ☆今日はとても良い話が聞けました。自分ひとりがつらい気持ちを持っていると思っていま したが、まだまだいらっしゃるんですね。

#### <おでんの会 研究の場アンケートより>

☆皆さんの色んなお話しが聞けて良かったです。 ☆対人関係がうまくいかなくて悩んでいる。

## <おでんの会からだ・こころリラックスの場アンケートより>

☆生死について、とても真剣に討議できて、本当に良かったです。このような話し合いを、もっともっと増やしてほしいと思います。

## <ごろごろシネマアンケートより>

☆いい映画がみれ、色々な意見が聞けてよかった。視野が広がりました。

☆毎回、こういった時間を作って下さって、ありがとうございます。家では一人になる方が 良いのですが、だれかと映画を見るのは良いことだと思います。

☆何も考えずに参加できるこのような企画はあまりないので、非常にありがたく感じます。

(メール相談委員長 長嶋蓮慧)



## しょぼい 喫茶店の話 著者 池田達也

あちこちの書評で取り上げられている今、話題の書籍です。著者の池田達也さんは上智大学卒、1994年生まれの若者です。平たく言えば、若者の起業の物語ですが、キラキラしたサクセスストーリーではありません。就活に失敗した平凡な若者がなぜ起業するに至ったのか、そしてそこで何を得たのかについて書かれたノンフィクションです。

#### (あらすじ)

人生に行き詰って死にたくなるほど悩んでいた主人公が、喫茶店をやりたいとブログに綴る。→そのブログが SNS で話題になって、見ず知らずの人から 1 0 0 万円貰う。→こうした展開に感動した若い女性(多忙からウツになって引きこもっていた元看護士)が手伝いたいと鹿児島から上京する。→ふたりで「しょぼい喫茶店」(という名前)をオープンして、結婚に至る。

一見、シンデレラストーリーのようですが、行間からは等身大の今の若者が自分の居場所のなさにアップアップしている様子が、手に取るように伝わってきます。当時、大学生活も楽しくはないし、嘘まみれのエントリーシートを書くことにも、ほとほと嫌気がさしていたと筆者は書いています。

飛び降り自殺を考えたり、眠剤を飲んでは一日中寝る生活をしていた著者に、ある日、高校時代の旧友から会いたいと突然、連絡がきます。気が進まないままに彼と再会した著者は苦しさのあまり、つい今の辛さを吐露してしまいます。すると旧友はいつものようにヘラヘラとした調子で「死なれたらけっこうつまらなくなるな~。」とこたえるのです。

「僕はその言葉に本当に救われた。こんなにだめで、社会から要らないと言い続けられた自分でも、誰かから見たら大事な存在なのかもしれないと思えた。」と筆者はそのときの気持ちを記しています。それをきっかけに筆者は気持ちを立て直し、少しづつ動き始めるのです。

就職活動をするも全て落ち続け、しょぼい喫茶店を開店するまでのリアルを描く筆致はとても秀逸で、若い頃、喫茶店で働いていたという村上春樹を髣髴とさせます。

是非、皆様におすすめしたい一冊です。

(研修委員長 廣谷ゆみ子)

### 今月のことば

コーヒーの味はコーヒーによって呼び出される幻想曲の味であって、 それを呼び出すためにはやはり適当な伴奏 もしくは前奏が必要であるらしい。

『寺田寅彦随筆集』

## 活動報告

- 1 月電話相談件数 ···53 件 (無言 8 件)
- ●電話相談委員会・・・・ グループ研修 1/16 参加 5 名、1/27 参加 6 名
- 1月期メール相談件数・・・・受信 77件、送信 64件
- ●メール相談委員会 ・・・ 委員会会議 1/15 参加 5 名、1/29 参加 6 名
- ●居場所づくり委員会 · · · 委員会会議 1/24 参加7名 おでんの会 "食事の場" 1/8 申込17名 (参加16名)
- ●グリーフサポート委員会 · · · 委員会会議 1/24 参加 7 名 語りあう会 1/9 申込 2 名 (参加 3 名)
- ●研修委員会・・・委員会会議 1/16 参加3名
- ●広報発信委員会・・・・委員会会議 1/23 参加 7 名
- ●映画委員会・・・・委員会会議 1/24 参加7名
  ごろごろシネマ 1/22 申込9名(参加8名)

## 寄付ご協力一覧(敬称略・順不同)2020年1月1日~31日受付分

## ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派福岡県・浄弘寺中村 禎明寺谷 明美株式会社エクザム渡辺 哲彦竹本 宣子千葉県・音教寺葛野洋明福島県・康善寺緒方 正弘鹿児島県・覺誓寺大田市・安養寺安本 義正山口県・西運寺

荻野 昭裕 北海道・間信寺 (門上誓明) 宮崎県・攝護寺

京都・西岸寺 藤井 正子 広島県・順正寺 匿名 14 名(syncable 寄付者含 永江 武雄 堤 沙蓮 久保田 定自 む)

長嶋 蓮慧滋賀県・福賢寺 (三上章道)福岡県・信行寺坂本 亮平野村 顕洋市川市・中原寺

広島・善正寺島根県・常福寺(三浦保法)菊井 誠京都市・長慶院出雲市・明顕寺(鈴木恭之)山河 彰子

 $(A \cdot Y)$ 

高知県・法城寺 加藤 泰行 鹿児島市・法証寺

Sotto コメント 今年は豆まきを忘れていました。 豆は食べました。 発行 2020 年 2 月

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