



## 10周年リレーコラム 第十三回

私自身のSottoとの関わりの始まりは、10年より少し前になります。当時はブログやmixiが流行していた頃で、ネット上で自分の生き苦しさを訴える方、自傷を繰り返してしまうという告白に対して、どう応えれば良いのかそもそもネットにたい気持ち無くせないのか、そういった疑問を抱えていました。その時に、新聞記事で見かけた大阪自殺防止センターの養成講座に参加してSotto代表の竹本さん、理事の野呂さんと出会ったのです。当時西本願寺の研究者であった両氏は、この頃すでに研究者として調査や報告は終えていて、実際の活動を始める準備として、理念や関わり方を学び、ロールプレイとその振り返りの体得を目指していたように思います。

私はその後現在に至るまで大阪の自殺防止センターで支援ボランティアを続けているのですが、2010年の2月に開催された、大阪大学の総長であった鷲田先生のシンポジウム・フォーラム・東京自殺防止センターによるワークショップにお誘い頂いた事で、京都での具体的な活動に関わり始めました。結局自殺防止センターの研修手法は学びつつも、自死・自殺相談センターとして在るために独自の研修を整える事になるのですが、この頃に竹本さんがフォーラムの登壇者として、一人二役でロールプレイの様子を披露した事がありました。他の登壇者に促されて引き受けられたのですが、本来ロールプレイは複数人でする物ですので、一人で再現するのはもかえって本質から遠ざかるのでは？と疑問を抱きつつも、何とか皆んなに伝えようとする姿勢に心動かされたのを覚えています。

また電話相談を始めて直ぐに、NPO法人化を進めました。この際に理事長を引き受けて下さった奈良女子大名誉教授の清水先生には、活動が続ける事の大切さ、難しさと共に、個人の心身の健康に留意するよういつも優しい言葉で説かれていたのを思い出します。「自死・自殺にまつわる様々な苦悩を抱える方々の心の居場所をつくる」という活動理念に納得できている事もありますが、改めて10年を振り返れば、活動を通して出会った人たちの思いの温かさに勇気を貰う事で、これまでSottoに関わって来れたのだと思うばかりです。Sottoがこれからも求められる方々に向き合いつつ、5年、10年と月日を重ねられるよう、微力ながら頂いたものをお返しできればと思います。

最後になり恐縮ですが、この10年団体として活動が続けて来れたのは、ボランティアや相談員として、或いは設立時から寄付や場所の提供など様々な形で、私たちの活動を応援し支えて下さる皆さまの暖かな思いの賜物です。いつもありがとうございます。

(理事 吉田典生)



# Jammin × Sotto コラボ企画 御礼



5月会報でお伝えしておりました Jammin × Sotto チャリティ企画は、みなさまの応援や賛同を受けて200着以上の購入がありました。

初めての企画に購入者がほとんど現れなかったらどうしようかと心配もしましたが、はじめてみると販売期間中、購入とともにみなさまからの応援コメントにスタッフ一同とても励まされました。気にかけてくださったみなさま、本当にありがとうございました。

集まった金額(164,520円)は対面での居場所づくり活動に寄付されます。

Sottoの活動は、みなさまの「力になりたい」という気持ちに支えられていることを改めて感じる企画でした。

一つ一つのアイテムにみなさまからの応援や賛同の想いが込められているのだということを忘れず、これからも応援くださるみなさまとともに、死にたく思いつめるとき心の居場所づくりに一歩ずつ取り組んでいきたいと思っています。

今後ともお力添えのほど、よろしくお願いいたします。

私たちの相談電話の番号は075-365-1616〔(市外局番)365日イロイロ〕です。365日、色んな気持ちになる。その一つ一つの気持ちを大切に受け取りたいという私たちの想いをJAMMINさんに素敵なデザインにしてくださりました。

(FR委員長 中川結幾)

## デザイナーさんによるデザインコンセプトはコチラ

さまざまなかたちと柄をしたキャラクター描きました。人それぞれに、あるいは一人の人であっても日々変化するさまざまな感情を抱きながら、そのありのままを受け止めて生きる様子を表現しています。

ジャッジメントせず、ありのまま、感じるままに。あえてメッセージは載せず、シンプルなデザインに仕上げました。

Design by DLOP



# 関西遺族会ネットワークでの研修を受けて ～ 遺族会運営者のセルフケア ～

関西地域で遺族会を開催しているサポートグループが、情報交換や運営について学びを深めています。6月に行われた研修会では、前回に引き続き、精神保健福祉士の服部彩花氏に、ストレスの整理と対処法について聞かせていただきました。

ストレスが生じたときに、それぞれのストレス許容量にもよりますが、自分なりの対処方法を豊かに持っている人は、ストレスコントロールが出来る。つまり、ストレスに強くなれるということでした。いくつか、ご紹介したいと思います。

## ①「人との交流を大事に。相談先を持つておくこと」

自分だけで解決すべきであると思わずに、仲間をつくったり、頼れる人や場所を増やしていけたら。そして、自分も相手も大切にしながら、自己表現出来るコミュニケーションを。

Sotto では、安心して話せる多くの相談員が、いろんな居場所を用意し、お一人おひとりの想いを大切に受けとっています。個別での電話やメール相談があったり、対面での場で交流を介して考えや気持ちを伝えたり確かめ合える。素直に、正直に、そのままに、ここに居ていいのだとホッと気持ちを下ろせる。そんな居場所を頼ってほしいと思うのです。

## ②「手軽なリラクセス法で休養を」

疲れてから対処するのではなく、疲れる前に計画的・意識的に休養時間を確保出来たらいいですね。睡眠、食事、運動、心身のリラクセス、感情の表現・発散など。

Sotto は、リラクセスの空間。お茶や食事で一息つけたり、ゆったり映画を観たり、音楽やヨガで心身をほぐしたり、スタッフが掛ける声で安心できたり。少しでも苦悩が和らいだ

らと。ここでは、ひとりぼっちではないのです。

## ③「自分自身を知ること」

ストレスの感じ方も対処法も、人それぞれ。ですから、元気な時、そうでない時の自分をモニタリングする。どんな時にストレスを感じやすいか。日頃から、自分のストレスサインを把握しておくことは、その予防や軽減にも繋がりますね。数ある対処法から、自分に有効なものを選ぶためにも、自分の変化を見逃さないことも大事なのだらうと思います。

私たち相談員は接する中で、声や表情からあなたを感じています。ここでは、頑張ったり、我慢せず、ゆっくりと過ごしていただきたい。孤独の苦悩に押し潰され、抱えきれなくなっても、誰かに話せたり、居ていい場所があれば、ひとりじゃないんだとホッと出来るのではないのでしょうか。Sotto は、何よりそんな想いを抱えた方の心の居場所を大切に、少しでも支えや安心に繋がればいいなと思っています。

コロナ禍においても、出来る限りの予防対策とスタッフの無理のない活動協力で、支援を続けております。それでも長く続く自粛生活は、疲弊してしまいますね。毎月「Sottoの日」として、スタッフ全体での研修や活動理念への理解を深め合っています。交流や意見交換も重ね、横の繋がりを持つるようにしています。そうすることで、互いに話しやすい関係を築き、変化にも気づいていける。無理をせず、させず、仲間のセルフケアも大切にする Sotto でありたいと思っています。

(グリーンサポート委員長 中田三恵)

## ボランティア相談員養成講座お知らせ

2021年度ボランティア相談員養成講座への参加者を、9月から募集開始予定です。本年度は新型コロナ対策として、zoomを用いたオンライン上での講座を組み合わせた形となります。

募集要項は以下ようになります。詳細はまたWEBページに掲載予定です。

申し込み開始：9月1日(水)

応募方法：相談センターWEBページにアクセスし、申し込みフォームに入力。

参加資格：20歳以上 経験は問いません

受講料：20,000円

募集定員：20名程度

### 前期日程

(平日：18:30~21:00、日曜日：10:00~17:00)

10/4 ㊟(オンライン)、10/10 ㊟、10/11 ㊟、10/18 ㊟(オンライン)、10/21 ㊟(オンライン)、10/24 ㊟、10/25 ㊟(オンライン)、11/1 ㊟(オンライン)、11/7 ㊟、11/8 ㊟(オンライン)、11/15 ㊟、11/18 ㊟面談、11/21 ㊟

### 後期日程

11/18 面談の可否によって2022年3月までの期間、実習とグループ研修に進みます。その後、面談を行い、相談員として認定します。(後期日程は希望される活動によって内容が異なってきます。詳細は前期日程中にご説明します。)

※なるべく全日程、欠席のないようスケジュール調整のうえお申込みください。※台風の影響などで変更される可能性もあります。

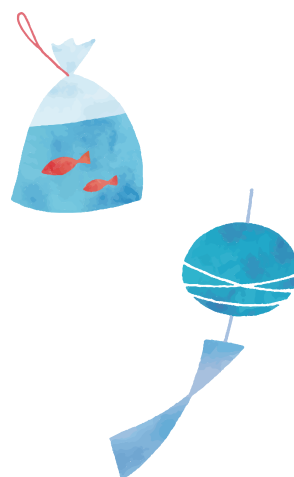
## 今月のことば

何でも自分のものにして、持って帰ろうとすると、難しいものなんだよ。ぼくは、見るだけにしてるんだ。そして、立ち去るときには、それを頭の中へしまっておく。ぼくはそれで、かばんをもち歩くよりも、ずっと楽しいね。

(スナフキン『ムーミン谷の彗星』)

## 活動報告

- 7月電話相談件数・・・67件（無言9件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 7/15 参加11名
- 7月期メール相談件数・・・受信145件、送信81件
- メール相談委員会・・・委員会会議 7/8 参加7名、7/22 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 7/19 参加8名  
おでんの会“研究の場” 7/28 申込12名（参加11名）
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 7/19 参加8名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 7/18 参加3名
- 映画委員会・・・委員会会議 7/19 参加8名  
ごろごろシネマ 7/21 申込2名（参加1名）



## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2021年7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  
株式会社エクザム  
葛野洋明

長嶋 蓮慧  
荻野 昭裕

姫路市・善正寺

京都市・長慶院

西林 佳秋

瀬戸 恭子

京都市・西岸寺

中平 了悟

永江 武雄

京都・一念寺

匿名9名

（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント  
暑さでなかなか元気が出ないのが  
困りものです (A・Y)

発行 2021年8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  
TEL 075-365-1600  
URL <http://www.kyoto-jsc.jp>  
E-mail [so-dan@kyoto-jsc.jp](mailto: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